

**T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

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

GÖK ÇAĞATAY KÖŞKEROĞLU

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Funda ŞENSOY**

İSTANBUL, 2017

T.C.

OKAN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

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

GÖK ÇAĞATAY KÖŞKEROĞLU

152039080

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Funda ŞENSOY

İSTANBUL, 2017

T.C
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ


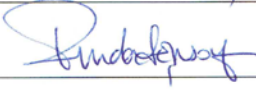

Y Ü K S E K L İ S A N S
T E Z O N A Y I

ÖĞRENCİNİN

Adı ve Soyadı : Gök Çağatay KÖŞKEROĞLU Öğrenci No : 152039080
Anabilim/Bilim Dalı : Beslenme ve Diyetetik Tez Savunma Tarihi : 18.10.2017
Danışman : Yrd. Doç. Dr. Funda Şensoy Tez Savunma Saati : 10:00

Tez Konusu : Geleneksel Hatay Mutfağı'ndan Seçilen Yemeklerin Kalori ve Besin Değerlerinin Hesaplanması ve Düşük Kalorili Yeni Tarifelerin Geliştirilmesi

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

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Prof. Dr. M. Emel Alphan	Kabul	
Yrd. Doç. Dr. Funda Şensoy	Kabul	
Yrd. Doç. Dr. Havvanur Yoldaş İlktaç (Medipol Üniversitesi)	Kabul	

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	KANAATI (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Yrd. Doç. Dr. Mehmet Akman		
Yrd. Doç. Dr. Pınar Sökülmez Kaya		

ÖZET

Mutfak kültürü sürekli değişkenlik gösteren, kendini yenileyen bir olgudur, zaman içerisinde insanlar bu kültürü değiştirir, geliştirir. Bir taraftan Hatay mutfak kültürüne, fast food (ayak üstü atıştırma) yeme kültürü girerken, lebeniye, şıh-il mahşi, aşşür ve buna benzer birçok yemekler, mutfak kültürünün değişmesi ile yemek listelerinden çıkarılmaktadır. Bu çalışmanın yapılmasında ki amaç; günümüze kadar gelen yemek kültürlerinin devamını sağlamak ve insanların 'sağlıklı ve dengeli beslenme' düşüncesini Hatay mutfak kültürüne de uygulayabilmektir. Çalışmada 1 porsiyonunun geleneksel tarifeye göre kalorisi 50 kaloriden daha az olan, seçilmiş 21 yeni tarife oluşturulmuştur. Bu belirlenen yemeklerin içerdiği malzemeler ve tarifeleri aktarılmıştır. Bu araştırma sonucunda hem geleneksel tarifelerin hem de yeni oluşturulmuş daha az kalorili olan yeni tarifelerin enerji değerleri ve besin ögesi değerleri hesaplanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Hatay yemekleri, Sağlıklı beslenme

ABSTRACT

THE CALCULATION OF CALORIES AND NUTRITIONAL VALUE OF SELECTED DISHES FROM TRADITIONAL HATAY CUISINE AND IMPROVEMENT OF LOW-CALORIE NEW RECIPES.

Cuisine culture is a constantly changing, self-renewing phenomena, in process of the time people influence and develop this culture. With this development fast food culture enters hatay cuisine culture. this results in lebanese, şih-il mahşi, aşıır and many other similar dishes are removed from the food lists with this change. The purpose of this study is; to provide the continuation of the food cultures that have been used for years and to apply Hatay cuisine culture to the adequate and balanced nutrition idea of today's people. 21 new recipes with at least 59.65 calories less than the traditional recipe of one meal selected by the researcher were created. The ingredients and recipes of these meals was shown. At the end of the study, the energy values and nutritional values of both the traditional recipes and the new recipes that were newly created and less calorific were calculated.

Key words: Hatay cuisine, Healty eating

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

GÖK ÇAĞATAY KÖŞKEROĞLU



İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA NO</u>
ÖZET.....	.ii
ABSTRACT.....	.iii
BEYAN.....	.iv
İÇİNDEKİLER.....	.v
TABLolar LİSTESİ.....	.vi
KISALTMALAR LİSTESİvii
1. GİRİŞ ve AMAÇ.....	.1
2. GENEL BİLGİLER.....	.3
2.1. Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişimi.....	.3
2.2 Türk Mutfağının Özellikleri.....	.4
2.3 Türk Mutfağının Sağlık Üzerine Etkileri.....	.5
2.4 Geleneksel Hatay Mutfağının Tarihsel Gelişimi.....	.7
2.5 Geleneksel Hatay Mutfağının Özellikleri.....	.8
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	.9
4. BULGULAR.....	.10
4.1 Tariflerin Kalori Ve Besin Ögesinin Hesaplanması Ve Yeni Tariflerin Oluşturulması.....	.10
4.1.1 Çorbalar.....	.11
4.1.1.1 Yüksük Çorbası.....	.12
4.1.1.2 Lebeniye Çorbası.....	.15
4.1.1.3 Aya Köfteli Çorba.....	.18
4.1.2. Etlı Yemekler.....	.20
4.1.2.1 Ekşili Kebab.....	.21
4.1.2.2 Yörük Kebabı.....	.23
4.1.2.3 Kağıt Kebabı.....	.26
4.1.2.4 Belen Tava.....	.28
4.1.2.5 Tepsi Oruğu.....	.30
4.1.2.6 Firikli Aş.....	.33
4.1.2.7 Aşşür.....	.35
4.1.3. Sebzeli Yemekler:.....	.37
4.1.3.1 Şıh-il Mahşi.....	.38
4.1.3.2 Patlıcanlı Mütebbel.....	.40
4.1.3.3 Kumbursiye.....	.42
4.1.4. Hamur İşleri.....	.44
4.1.4.1 Biberli Ekmek.....	.45

4.1.4.2 Katıklı Ekmek.....	48
4.1.4.3 Kaytaaz Böreği.....	51
4.1.5. Tatlılar.....	54
4.1.5.1 Cennet amuru Tatlısı.....	55
4.1.5.2 Hatay Knefesı.....	57
4.1.5.3 Sakal Kaldıran Tatlısı.....	59
4.1.5.4 Şam Tatlısı.....	61
4.1.5.5 Bici Bici Tatlısı.....	64
5. TARTIŞMA.....	66
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	73
7. KAYNAKÇA.....	74
8-EKLER.....	78



TABLULAR LİSTESİ

SAYFA NO

Tablo 1. Geleneksel Yüksük Çorbası Enerji ve Besin Ögesi Değerleri.....	13
Tablo 1.1 Daha Düşük Kalorili Yüksük Çorbası Enerji ve Besin Ögesi Değerleri.....	13
Tablo 2. Geleneksel Lebniye Çorbası Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	16
Tablo 2.1 Daha Düşük Kalorili Lebniye Çorbası Enerji ve Besin Ögesi Değerleri.....	16
Tablo 3. Geleneksel Aya Köfteli Çorba Enerji ve Besin Ögesi Değerleri.....	19
Tablo 3.1 Daha Düşük Kalorili Aya Köfteli Çorba Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	19
Tablo 4. Geleneksel Ekşili Kebab Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	22
Tablo 4.1 Daha Düşük Kalorili Ekşili Kebab Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	22
Tablo 5. Geleneksel Yörük Kebabı Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	24
Tablo 5.1 Daha Düşük Kalorili Yörük Kebabı Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	24
Tablo 6. Geleneksel Kağıt Kebabı Enerji ve Besin Ögesi Değerleri.....	26
Tablo 6.1 Daha Düşük Kalorili Kağıt Kebabı Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	27
Tablo 7. Geleneksel Belen Tava Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	29
Tablo 7.1 Daha Düşük Kalorili Belen Tava Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	29
Tablo 8. Geleneksel Tepsi Oruğu Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	31
Tablo 8.1 Daha Düşük Kalorili Tepsi Oruğu Enerji ve Besin Ögesi Değerleri.....	31
Tablo 9. Geleneksel Firikli Aş Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	33
Tablo 9.1 Daha Düşük Kalorili Firikli Aş Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	34
Tablo 10. Geleneksel Aşşür Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	36
Tablo 10.1 Daha Düşük Kalorili Aşşür Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	36
Tablo 11. Geleneksel Şih-il Mahşi Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	39
Tablo 11.1 Daha Düşük Kalorili Şih-il Mahşi Enerji ve Besin Ögesi Değerleri.....	39
Tablo 12. Geleneksel Patlıcanlı Mütebbel Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	41
Tablo 12.1 Daha Düşük Kalorili Patlıcanlı Mütebbel Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	41
Tablo 13. Geleneksel Kumbursiye Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	43

Tablo 13.1 Daha Düşük Kalorili Kumbursiye Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	43
Tablo 14. Geleneksel Biberli Ekmek Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	46
Tablo 14.1 Daha Düşük Kalorili Biberli Ekmek Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	47
Tablo 15. Geleneksel Katıklı Börek Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	49
Tablo 15.1 Daha Düşük Kalorili Katıklı Börek Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	49
Tablo 16. Geleneksel Kaytaç Böreği Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	52
Tablo 16.1 Daha Düşük Kalorili Kaytaç Böreği Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	52
Tablo 17. Geleneksel Cennet Çamuru Tatlısı Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	56
Tablo 17.1 Daha Düşük Kalorili Cennet Çamuru Tatlısı Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	56
Tablo 18. Geleneksel Hatay Künefesi Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	58
Tablo 18.1 Daha Düşük Kalorili Hatay Künefesi Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	58
Tablo 19. Geleneksel Sakal Kaldıran Tatlısı Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	60
Tablo 19.1 Daha Düşük Kalorili Sakal Kaldıran Tatlısı Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	60
Tablo 20. Geleneksel Şam Tatlısı Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	62
Tablo 20.1 Daha Düşük Kalorili Şam Tatlısı Enerji Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	62
Tablo 21. Geleneksel Bici Bici Tatlısı Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	65
Tablo 21.1 Daha Düşük Kalorili Bici Bici Tatlısı Enerji ve Besin Ögesi Değerleri	65
Tablo 22. Düşük Kalorili Çorbalar İçin Bulgular	68
Tablo 23. Düşük Kalorili Etli Yemekler İçin Bulgular	69
Tablo 24. Düşük Kalorili Sebze Yemekleri İçin Bulgular	70
Tablo 25. Düşük Kalorili Hamur İşleri İçin Bulgular	71
Tablo 26. Düşük Kalorili Tatlılar İçin Bulgular	72

KISALTMALAR LİSTESİ

kg: Kilogram

g: Gram

cal: Kalori



1. GİRİŞ ve AMAÇ

Kültür, insanlar arasında iletişimler sonucunda ortaya çıkan, öğrenilen davranışların tamamına denir (1). Kültür olgusu yüzyıllar boyu yaşanmışlıklarla ve nesiller arası aktarımlarla yaşatılmıştır. Çeşitli gelenekler, aradan geçen yüzyıllardan sonra bir kaç değişiklik yaşamış olsa da temelinde aynı içeriği yansıtmayı başarmıştır. İnsanların kültürel bir mirası olarak düşünülen, yüzyıllardan bu yana gelen yemek kültürü, yalnızca karın doyurmak amacıyla değil, aynı zaman da cenazelerde, düğünlerde, organizasyonlarda ve dini merasimlerde toplumların vazgeçilmez bir parçası olmuştur (2).

Yemek kültürü insanların hayat şekilleri ve yaşadıkları bölgenin coğrafi koşulları ile doğrudan ilişkilidir. Dünyada çoğu mutfağın kendine has bazı özellikleri vardır. Bu özellikler mutfaklar arasındaki farklılıkların oluşmasını sağlar. Çoğu zaman bu özellikler toplumun din anlayışına, bölgede yaşayan hayvanlara ve tüketilebilecek bitkilere göre değişir (3). 9. yüzyıldan itibaren ufak gruplar halinde Orta Asya'dan, Anadolu'ya gelip zamanla daha büyüyen Oğuz ve Türkmen boyları, Anadolu'nun şuan ki kültürel durumunu oluşturmaya başlamıştır (4). Binlerce yıldır çeşitli medeniyetlerin, coğrafi farklılıklar nedeniyle göçebe yaşam kültürünü belirlemiş kişilerin katkısıyla zenginleşmiştir. Osmanlı imparatorluğu bünyesinde bulunan Asya, Avrupa ve Afrika yemek kültürü Anadolu yemek kültürüyle birleşerek çeşitliliğini ve zenginliğini arttırmıştır. Türkiye sınırları içerisinde yaşamış, çeşitli toplumların etkisiyle gelişen ve zenginleşen Türk mutfağı yemekleri dünyanın en geniş üç mutfağı arasında olduğu gibi, aynı zamanda Dünya'nın en besleyici mutfağıdır (5).

Değişen hayat şartları, çalışma sürelerinin artışı ve özellikle kadınların, iş hayatına katılımı zamanı eskisine oranla daha değerli hale getirmiştir. İnsanlar zamanlarının çoğunu çalışmaya ayırdıklarından el becerisi ve zaman gerektiren yemekler hep ertelenmektedir. Yeni teknolojik ürünler yemek yapmayı kolay hale getirirken, bir yandan da çabuk yemek yeme alışkanlığının kazanılmasına neden olmuştur. Hızlı yemekler (fast food), ayak üstü atıştırmalıklar damaklarımızda kalan muhteşem tatları unutturmaktadır. Yemek yemek zevk olmaktan çıkıp sadece yaşamı idame ettirme gereksinimi haline dönüşmüştür. Ayak üstü atıştırmalık dediğimiz ürünlerin, hızlı ve kolay bir şekilde tüketilebilir olması tercih edilme sebebini artırırken, içerik olarak daha

geniş bir yelpazeye sahip olan, besin ve tat içeriği daha yüksek olan geleneksel Türk mutfak kültürünün unutulmasına sebep olmaktadır (6).

Bu alışma ile Hatay mutfağının tarihsel gelişimi ve özellikleri göz önüne alınarak sağlıklı beslenme açısından değerlendirilmiştir. Araştırmada Hatay mutfağına ait 100 yemeğin farklı yemek kitapları ve internet sayfalarından tarifleri alınıp karbonhidrat, protein, yağ ve enerji değerleri hesaplanmıştır. 1 porsiyonları geleneksel tarifeden en az 50 kalori daha düşük olan yemekler seçilmiş ve düşük kalorili yeni tarifeler geliştirilmiştir.

Geleneksel tariflerin bazılarında kırmızı et yerine tavuk kullanılmış, yağ miktarı azaltılmış; bazı tariflerin protein kalitesi arttırmak için pirinç yerine bulgur kullanılmış, bazılarında ise süzme yoğurt yerine light yoğurt kullanılarak ve yemek içinde kullanılan yağı belirli oranda azaltarak toplam yağ miktarında azaltılmaya gidilmiştir.

İlk olarak geleneksel tarifelerin karbonhidrat, protein, yağ ve enerji değerleri tablo şeklinde gösterilmiştir. 1 porsiyonunun kalorisi hesaplanmıştır. Sonrasında, yapılan uygulamalarla elde edilen yeni tarifelerin de karbonhidrat, protein, yağ ve enerji değerleri hesaplanmıştır. Yeni tarifelerin 1 porsiyonlarının da kalorisi belirtilmiştir.

Bu çalışmanın amacı, günümüze kadar gelen yemek kültürlerinin devamını sağlamak ve insanların 'sağlıklı ve dengeli beslenme' düşüncesini Hatay mutfak kültürüne de uygulayabilmektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişimi

Türk mutfağı şüphesiz ki diğer mutfak kültürleri gibi, geçirdiği kültürel farklılıklar, yaşadığı farklı coğrafi koşullar ve dini inanışları doğrultusunda şekillenmiş bir mutfaktır. Türk mutfağına göz atıldığında Orta Asya'dan , daha öncesinde hüküm sürdüğü Avrupa'ya kadar yaşanmışlıklarla dolu izleri görülür. Orta Asya'dan bu zamana kadar asırlar süren farklılaşması ve gelişmesi ile kendine has bir mutfak oluşturmuştur. Türk mutfağı denildiğinde sadece yiyecek ve içecekler değil aynı zamanda bu yemeklerin hazırlanabilmesi için gerekli olan ekipmanlar, yemek pişirme teknikleri, yemeklerin bekletilmesi, tüketilmesi, yemek yeme biçimi ve hatta dini inançlarda yer almaktadır (7). Yıllardan bu yana geniş bir tarihsel geçmişe sahip olan Türkler, mutfak kültürü açısından geniş bir kültüre sahiptirler. Bu genişliği ve zenginliği çeşit çeşit yemekler ile kendisini göstermektedir. Ayrıca, Türk mutfak kültüründe bütün yiyeceklerin kendine özgü tüketilme biçimi de şekillenmiştir (8).

Türkler, yaşadıkları bölgeden dolayı çeşitli malzemeye sahiptirler. Mezopotamyalıların baharatlı ve çiğ olarak tüketilen etlerini Asya'lı malzemelerle birleştirmişlerdir. Anadolu'da bulunan çok sayıda farklı bitkileri ve Karadeniz kıyısında bulunan hayvansal ürünleri de katarak çok zengin bir yemek kültürü oluşturmuşlardır. Yani farklı mutfak kültürlerinin harmanlayarak zengin bir mutfak kültürü oluşturmuşlardır (9). Eskiden yaşayan Türklerin temel yiyeceği, koyun eti ve süt ürünleridir (10). Koyundan sonra keçi ve sığırdan tüketilmektedir. Bu hayvanların kullanılmasının sebebi süt üretiminden dolayıdır. Türkler sofralarında sütü tek başlarına tükettikleri gibi peynir ve yoğurt üretiminde ve tatlı yapımlarında oldukça kullanılmışlardır (8). Türklerin mutfak kültürü oluşurken, başka toplumlardan hem etkilenmiş hem de başka kültürleri etkilemişlerdir. Türk mutfağı dünyanın bilinen mutfakları arasında üç büyük mutfaktan biri olarak sayılmakta ve çok farklı lezzetler barındırdığı bilinmektedir (11). Türk mutfağı çoğunlukla et ürünleri, sebzeler ve hamur işlerinden oluşmaktadır (12).

Türk mutfak kültürünü İslamiyet anlayışı etkilemiş ve bu anlayış yemekler de bir çok uygulamalar ve gelenekler oluşturmuştur (13). Yemekler bitirildikten sonra okunan sofrada dua çok yaygındır. Türk toplumunda İslamiyet'in benimsenmesi tükettikleri besinler üzerinde oldukça etkili olmuştur. Örneğin, Türklerin İslamiyet anlayışından

dolayı Kuran-ı Kerimde yenmesi uygun görülmemiş olan domuz eti tüketilmemektedir. Buna benzer bir örnek olarak at ve eşek gibi tek toynaklı hayvanların eti ve sütü de mutfağımıza hiç girmemiştir.

Günümüzde Türk mutfağında bu tür hayvan etleri ve sütlerine hala yer verilmemektedir. İslam anlayışının benimsenmesiyle Türk mutfağında Arap mutfağının etkisi daha da çok görülmeye başlanmıştır (14).

Özellikle Güneydoğu bölgesinde yapılan yemeklerde Arap mutfak kültürünün esintileri fazladır. Baharat kullanımının fazla olması bu esintilerin örnekleri arasındadır. Osmanlı İmparatorluğu'nun büyümesi ve gelişmesinin Türk Mutfak kültürü üzerinde de etkisi olmuştur. 15. y.y.da yemekler daha az çeşit ve daha sade olarak hazırlanırken; 16. y.y.'da ise en çeşitli ve gösterişli zamanını yaşamıştır. Daha sonra 17. ve 18. y.y.'da da bu gösterişli devir devam etmiş fakat 19. y.y.'da Osmanlı İmparatorluğu'nun maddi olarak çöküntüye uğraması yemeklerin yapılmış şeklini de etkilemiştir. Osmanlı İmparatorluğunun birçok alana hüküm sürmesinden dolayı da Türk mutfağı genişlemiştir (15). Osmanlı kültüründe mutfak saray hayatının en önemli parçalarından biridir. Osmanlı döneminde, dönemin ileri gelenleri sofraya etrafında buluşmayı bir aktivite olarak gördükleri için, sürekli farklı ve yeni tatlar geliştirmeye çalışılmıştır. Bu tatları Padişahın hoşuna gitmesi için aşçılar birbiriyle yarışmışlar ve bu arayışlarda Türk mutfağının çeşitlenip, zenginleşmesine katkıda bulunmuşlardır (8).

2.2 Türk Mutfağının Özellikleri

Türk mutfağı, Çin ve Fransız mutfaklarıyla beraber dünyanın önde gelen üç mutfağı arasında yer almaktadır. Türk mutfağı; Türklerin uzun yıllar baharat yolundan sorumlu olmasından ötürü Dünya'nın en gelişmiş mutfakları arasında sayılmaktadır. Türk mutfağında yemekler çeşitlenirken Türk mutfağı; başka mutfak kültürlerinden hem etkilenmiş hem de başka mutfakları etkilemiştir.

Türk mutfağında sebze ve tahıl yemekleri yapılırken, beraberinde et ve et ürünleri kullanılıp salçalı ve sulu olarak pişirilmesi yaygındır. Bu sebepten ötürü çorba çeşitleri oldukça fazladır. Günümüzde bile insanların çorbayı kahvaltıda tüketmesi oldukça yaygındır (16).

Türk mutfağı Orta Asya'nın et ve süt ürünleri, Mezopotamya'nın tahılları, Akdeniz yöresinin sebzeleri, meyveleri ve Güney Asya'nın baharatlarıyla birleşmesi

sonucu ortaya çıkmıştır. İslam dininden dolayı domuz eti ve tek tırnaklı hayvanların etlerinin tüketilmesi yasaklanmıştır. Türkiye’de tahıl ürünlerinin tüketimi başta yer almaktadır. Tahıl tüketimini ise sebze tüketimi takip etmektedir (17). Tahıllar arasında en çok tüketilen besin buğdaydır. Una çevrilmiş olan buğday Türk mutfağında ekmek yapımında çok kullanılmıştır. Türk sofralarında ekmek, en çok aranan ve en vazgeçilmez besin olduğu için sofralar ekmeksiz düşünülemez (16). Ekmekler genellikle somun, bazlama ve yufka olarak tüketilmektedir. Hatta çoğu zaman ekmek tek başına bir öğün olarak bile tüketilmektedir. Ekmek dışında Marmara, Ege ve Akdeniz gibi sahil kıyılarında zeytinyağı tüketme alışkanlığı fazladır. Meyve tüketiminin en fazla olduğu bölge Ege, balık tüketiminin en fazla olduğu bölge Karadeniz, kola tüketiminin de en fazla olduğu bölge Akdeniz, yoğurt tüketiminin en fazla olduğu bölge Güneydoğu Anadolu ve kümes hayvanlarının etlerinin en çok tüketildiği yer ise İç Anadolu bölgesi olarak belirlenmiştir.

Sağlık açısından birden fazla faydalı uygulamayı da içeren Türk mutfağında, etlerin ızgaradan uzak olarak pişirilmemesi, sebzelerin yağda kızartılması ve haşlanmış olan kurubaklagillerin sularının dökülmesi gibi sağlığa uygun olmayan uygulamalarda mevcuttur (18). Türkiye’de bölgeler değiştikçe farklı yemek çeşitleri de bulmak mümkündür. Her bölgenin kendine has belenme kültürü ve bu beslenme kültürüyle ilişkili pişirme teknikleri vardır. Bu farklılıklar iki şehir arasında bile çeşitlilik gösterir. Örneğin Karadeniz bölgesinde, hamsi ile ilgili birden fazla yemek çeşidi vardır. Hamsinin pişirilmesi ve yapılması her bölgede farklılık gösterir. Hamsi pilavı, hamsi kayganası, hamsi haşlaması, hamsi böreği bu çeşitlerden sadece birkaç tanesidir (19).

2.3 Türk Mutfağının Sağlık Üzerine Etkileri

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

Türk mutfak kültüründe çorbaların öğünü yoktur. Öğünlerin başlangıcında sıcak olarak sunulan bir yemek türüdür. Çorbalar haşlanmış et suyuna ve tavuk suyuna da yapılabilir. Bunun dışında çoğunlukla unlu, taneli ve süzme-ezmeli olarak 3 farklı şekilde incelenebilir. Unlu çorbalar olarak adlandırılan gruba tarhana, toyga, arabaşı,

düğün, domates gibi çorbaları; taneli çorbalar grubuna ise tutmaç, mercimekli oğmaç, işkembe, paça, ezogelin gibi çorbaları; süzme ve ezmeli çorbalar grubuna ise mercimek, sebze çorbası gibi çorbaları alabiliriz. Bunun dışında yapılan çorbalarda ise terbiye amacıyla yumurta, yoğurt veya süt kullanılabilir (20). Terbiye amacıyla yapılan bu uygulamalar sayesinde çorbaların protein içeriği artırılır, fakat unlu çorbaların hazırlanması esnasında unun tavada pembe rengine dönüncüye kadar pişirilmesi protein içeriğinin azalmasına ve vitamin kaybına sebep olur (21).

Türk mutfağı Dünya'ya şiş ve döner kebabı gibi koyun ve kuzu etinden yapılan yemekler sayesinde adını duyurmuştur (22). Türk mutfağında etlerin birçok yapıma biçimi vardır. Bunlar; çevirmeler, kızartmalar, ızgaralar, tava yemekleri, kavurmalar, ızgara kebablar, tencere kebabları, yahniler, güveçler, sahan yemekleri, buğulamalar, kapamalar, haşlamalar, köfteler, etli dolmalar ve meyveli et yemekleri olmak üzere oldukça çeşitli et yemekleri pişirilmektedir. Etlerin yağda kızartılması ve kavurma gibi pişirme yöntemleri yağ oranını arttırdığından dolayı sağlıklı bir uygulama değildir. Et ürünleri fazla ısıda ve ızgaraya çok yakın bir şekilde pişirilip hazırlanırsa nitrozamin denilen kansorejen bir maddede ortaya çıkar (21).

Türk mutfağında birçok farklı sebze yemekleri vardır. Sebzeler; musakkalar, kavurmalar, tavalar, sarmalar, dolmalar, oturtmalar ve zeytinyağlı gibi farklı şekilde hazırlanabilir. Sebzeler tava olarak hazırlanırken daha çok patlıcan, biber ve kabak kullanılır. Bu sebzeler un ilave edilerek yağda kızartılıp sosla birlikte sunumu yapılır. Kıymalı iç hazırlanarak yapılan musakka ve oturtma olarak adlandırılan sebze yemekleri öncelikle kızartılarak yapılır. Musakkalar yapılırken hazırlanmış olan harç üzerine dökülürken, oturtmalarda ise sebzelerin içi kesilip harç içine doldurulup pişirilir (23). Sebzeler hazırlanırken yağlı olarak pişirme uygulamalarında enerji değeri artar ve yağ birden fazla kere kullanılırsa kansorejen maddelerin oluşmasına sebep olur (21). Ayrıca ızgaraya çok yakın ve fazla ısıda hazırlanan sebzelerde B₂, B₁₂ ve folik asit kaybı görülmektedir (24).

Türk mutfağında sebzeler çoğunlukla yoğurt ile sunulur, bu sunum şeklide dengeli bir beslenme örneğidir (25). Yeşil ve sarı renkteki sebzelerden hazırlanan salatalara limon sıkılıp veya sirke ilave edilip tüketilme zamanını geciktirilir ise A vitamini kaybına neden olur (24).

Türk mutfak kültüründe hamur işleri arasında en çok tüketilen ekmektir. Hamur işleri diğer besinler gibi yağ içeriği yüksek olan uygulamalar değildir. Tutmaç ve mantılar hazırlanırken içerilerine kıyma eklendiği ve yoğurt ile birlikte sunulduğu için dengeli ve sağlıklı uygulamalardır (26). Bazı hamur ürünlerinin hazırlanması esnasında haşlama suyunun ayrılması B vitaminleri kaybına neden olur (21).

Türk mutfak kültüründe tatlılar birçok farklı şekilde hazırlanabilir. Hamurla yapılan tatlılar, meyve ve sebzelerden yapılan tatlılar ve süt ürünleriyle hazırlanan tatlılar olarak ayrılmaktadır (23). Hamur işi tatlılarının en başında baklava gelir. Meyve sebzeler ile hazırlanan tatlıların en yaygın hoşaflardır (27). Aşure gibi tatlılarda ise meyveler kuru olarak kullanılmaktadır. Türk mutfağında hazırlanan tatlılar arasında en dengeli ve sağlıklı olanı sütlü tatlılardır. Tatlılar arasında protein içeriği, kalsiyum içeriği ve özellikle de B2 vitamininden zengin, yağdan fakir olan sütlü tatlılar değerlidirler. Sütlü tatlılar hazırlanırken şeker en son eklenir. Şekerin sonradan eklenmesi protein kaybının azalmasını engeller. Meyveler yardımıyla hazırlanan tatlılarda ise protein içeriği düşük, hamur işi tatlıların enerji içeriği oldukça yüksektir. Kuru meyvelerde en yaygın olarak hazırlanan tatlılar ise hoşaflardır (28).

2.4 Geleneksel Hatay Mutfağının Tarihsel Gelişimi

Birden fazla topluluğun hayat sürdüğü Hatay, farklı medeniyetlerin çeşitliliklerinden etkilenecek kendi mutfak kültürünü oluşturmuş ve Türkiye'nin ve Dünya'nın en özel gastronomi şehirlerinden biri olarak, Dünya Gastronomi Şehri adaylığı UNESCO tarafından kabul edilmiştir (29). Hatay mutfağının yaklaşık 460 yemek türü ve kendine has 200 çeşidin üzerinde yemeği bulunmaktadır. Hatay mutfağının Türk mutfağı içinde özel bir yeri vardır. Farklı medeniyetleri aynı topraklarda yüzyıllardır barındıran Hatay, yemek çeşitliliğinde de bu medeniyetlerin bir sentezi gibidir. Arap, Ermeni, Süryani, Türk mutfaklarının birleşmesiyle harika lezzetlerin durağı olmuştur. Bölge halkının farklı inanışlara sahip olması yemekler üzerindeki dini etkiyi de gözler önüne serer. Birbiri içine geçmiş kültürler yepyeni, sentez bir mutfağın oluşmasına neden olmuştur.

Hatay mutfağının temelini Ortadoğu kültürü oluşturmaktadır. Yani çoğunlukla Arap kültürü oluşturmaktadır. Bir diğer söyleyişle Hatay'da yaşayan insanların çoğunluğunu Türkler onun dışına Araplar, Ermeniler, Rumlar, Yahudiler ve Katolikler

oluşturmaktadır. Hatay mutfağı'nın çoğunluğu Orta Doğu mutfağından oluşmuş olsa da batı mutfağında etkileri görülmektedir. O yüzden Hatay mutfağının olduğu yerde hem inanç hem de kültür çeşitliliği olarak Osmanlı'dan Arap'lara kadar ve hatta batı kültürleride göz önünde tutulmalıdır (30).

2.5 Geleneksel Hatay Mutfağının Özellikleri

Hatay mutfağında sebze yemekleri etli, soğanlı, domatesli, bol baharatlı ve salçalı olarak pişirilir. Salçasız ve baharatsız yemekler pek ilgi görmez. Hatay mutfağında patlıcan, domates, zeytinyağı ve sarımsak dörtlüsü çok sık kullanılır. Bölgede zeytin üretimi fazla olduğundan ötürü zeytinyağ tüketimide fazladır. Yemekler öncelikle yağda kavularak yapılır. Her zaman bulunan, soğan, nane, maydanoz ve biber Hatay mutfağının sembolüdür. Zeytinyağ dışında kuyruk yağ ve iç yağda tüketilir. Hatay mutfağında et tüketimi fazla olduğu için kebab ve köfte çeşitlerinin yoğunluğuda görülür. Etler ayrı yapılmasının dışında bulgur, pirinç ve sebzelerle bir araya getirilerek de yapılır. Hatay mutfağında yoğurt yalnızca tüketildiği gibi sarımsaklı bir şekilde yemeklerin üstüne dökülebilir veya cacık olarak da tüketilebilir. Yoğurt tüketimi fazla olduğundan zaman içerisinde çeşitli yoğurttan yapılan çorbalar oluşturulmuştur. Yemeklere fazladan lezzet vermesi amacıyla hazır soslar kullanılmamaktadır. Yemeklerin üstüne hazırlanan soslar domatesleri ve soğanları salça yardımıyla yağda kavurarak hazırlanır Bu hazırlanan sosun üstüne nane de ilave edilir. Hatay mutfağında pişirme tekniği olarak kavurma şekli çok kullanılır, az pişirme gibi tekniklere çok rastlanılmaz (31).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmada Hatay yemeklerini içeren yemek kitapları ve çeşitli internet sayfaları incelenmiştir. İncelenen Hatay yemeklerinin ortak özellikleri; sadeyağ kullanılması, yemeklerin yağ içeriklerinin fazla olması, yağ miktarı daha fazla olan süzme yoğurt kullanılması, yağlı kırmızı et kullanılması, kullanılan malzemelerin kavurma veya kızartma şeklinde pişirilmesi gibi sağlık açısından tavsiye edilmeyen uygulamalardır.

Hatay mutfağına yönelik daha önce yapılmış bir çalışma bulunmadığı için araştırmada geleneksel Hatay yemeklerini daha sağlıklı bir hale getirmek amaçlanmış ve sağlık açısından uygun görülmeyen bu uygulamalar iyileştirmeye çalışılmıştır. Yaklaşık 100 geleneksel tarifinin enerjileri, besin öğeleri değerleri hesaplanmıştır. Geleneksel tarife ile yeni oluşturulacak tarifeler arasında en az 50 kalorilik fark olması hedeflenmiştir. Bu 50 kalorilik fark yağ miktarı azaltılarak, şeker yerine tatlandırıcı kullanılarak, süzme yoğurt kullanılan yemeklerde light yoğurt kullanılarak, yağlı kırmızı et yerine yağsız kırmızı et veya tavuk kullanılarak veya kırmızı et miktarı azaltılarak sağlanmıştır.

Yaklaşık 100 tarifinin arasından, bu özellikleri sağlayabilen 21 tarife seçilmiştir. Hem geleneksel tarifelerin hem de yeni oluşturan daha düşük kalorili tarifelerin enerji ve besin öğeleri hesaplanmış 1 porsiyonunun kalorisi hesaplanmıştır. Bu yemekler araştırmacı tarafından 5 ana başlık altında incelenmiştir. Bu 5 ana başlık: çorbalar, etli yemekler, sebze yemekleri, hamur işleri ve tatlılar başlığı altında ve her başlık altında en az 3 çeşit yemek incelenmiştir. Yeni oluşturulan tarifelerde tat, özellik ve koku açısından bir değişiklik olmamasına özen gösterilmiştir. Tarifelerin hemen hepsi araştırmacı tarafından denenmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmada Hatay mutfağına ait 21 yemek 5 ana başlık altında ve her başlıkta da en az 3 çeşit yemek incelenmiştir. Bu 5 ana başlık: çorbalar, etli yemekler, sebze yemekleri, hamur işleri ve tatlılardır.

Daha sağlıklı bir hale getirilen bu yeni tarifelerde geleneksel tarifelerden en az 50 kalori daha düşük olması hedeflenmiştir.

Yapılan çalışma sonucunda:

Çorbalar bölümünde geleneksel tarifile yeni tarife arasında en fazla kalori kaybı 235 kalori ile aya köfteli çorbada görülmüştür. Çorbalar bölümünde en az kalori farkı ise yeni tarife ile 70 kalori azalma sağlanan lebeniye çorbasında olmuştur..

Etlı yemekler bölümünde geleneksel tarifile yeni tarife arasında en fazla kalori kaybı 224 kalori ile firikli aşda görülmüştür. Etlı yemekler bölümünde en az kalori farkı ise yeni tarife ile 105 kalori azalma sağlanan belen tavada görülmüştür.

Sebzeli yemekler bölümünde geleneksel tarifile yeni tarife arasında en fazla kalori kaybı 234 kalori ile şih-il mahşide görülmüştür. Sebzeli yemekler bölümünde en az kalori farkı ise yeni tarife ile 60 kalori azalma sağlanan patlıcanlı mütebbelde görülmüştür.

Hamur işleri bölümünde geleneksel tarifile yeni tarife arasında en fazla kalori kaybı 429 kalori ile katıklı ekmekde görülmüştür. Hamur işleri bölümünde en az kalori farkı ise yeni tarife ile 160 kalori azalma sağlanan biberli ekmekte görülmüştür.

Tatlılar bölümünde geleneksel tarifile yeni tarife arasında en fazla kalori kaybı 536 kalori azalma ile sakal kaldıranda görülmüştür. Tatlılar bölümünde en az kalori farkı ise yeni tarife ile 120 kalori azalma sağlanan şam tatlısında görülmüştür.

Çalışmamızda yeni tarifeler ile geleneksel tarifeler arasında en fazla kalori azalması 536 kalori ile sakal kaldıran tatlısında; en az kalori azalması ise 60 kalori ile patlıcanlı mütebbelde görülmüştür.

4.1 Tariflerin Kalori Ve Besin Ögesinin Hesaplanması Ve Yeni Tariflerin Oluşturulması

Araştırmada Hatay yemeklerini içeren yemek kitapları ve çeşitli internet sayfaları incelenmiş ve yaklaşık 100 geleneksel tarifenin enerjileri, besin ögeleri değerleri hesaplanmıştır. Geleneksel tarife ile yeni oluşturulacak tarifeler arasında en az 50 kalorilik fark olması hedeflenmiş ve bu özellikleri sağlayabilen 21 tarife seçilmiştir.

Hem geleneksel tarifelerin hem de yeni oluşturan daha düşük kalorili tarifelerin enerji ve besin ögeleri ve 1 porsiyonlarının kalorisi hesaplanmıştır. Yeni tarifeler geliştirilirken her bir tarifenin genel özellikleri, yapıları, malzemeleri, tablo halinde enerji ve besin ögeleri, araştırmada elde edilen yeni ve eski tarife arasında ki bulguları bu bölümde gösterilmiştir. Her yeni tarife için yapı, malzemeler, uygulama, hesaplama ve bulgular bölümü eklenmiştir.

4.1.1 Çorbalar

Türk mutfak kültüründe çorbalar her öğünde tüketilir. Her öğüne çorba ile başlanabilir. Öğüne çorba ile başlanırsa, mide salgıları artar, bir sonraki yemeğe sindirim sistemi daha hazır durumda olur ve sıvı alımının artırılmasına neden olur. Türk mutfağında çorbalar ana öğün olarakta servis edildiği için, içerisine pirinç, et, tavuk, nohut gibi malzemeler konularak zenginleştirilmiştir. Bu karışımlar farklı besin gruplarının aynı öğünde dengeli bir şekilde tüketilmesini sağlar.

Çorbaların Türk mutfak kültüründe yeri büyüktür. Türklerin bütün yaşamları boyunca vazgeçemedikleri bir besindir. Batı kültüründe yalnızca iştah açmak için yenilen çorba, Türk kültüründe ise yemek olarak tüketilmektedir. Sofranın vazgeçilmezi, olmazsa olmazı olarak da adlandırılabilir. Orta çağda ve Orta Asya'da yaşayan göçebelerin suyun içerisine tahıllar ekleyerek buldukları çorbalar, Osmanlı da ve günümüzde Türk mutfağında sevilerek tüketilmektedir. Türkler Anadolu'ya geldiği andan itibaren çorba tüketme alışkanlığına devam etmiş ve çeşitlendirmişlerdir. Osmanlı mutfağında ana yemeklerden olan çorbanın tarihi çok eskidir. Çorbanın geleneksel bir yemek olması dışında besleyici ve aynı zamanda ekonomik olması da yaygınlaşmasını sağlamıştır. Çorbalar, Osmanlı zamanında İmparatorluğun en tepesinden en alt kesimine kadar herkesin öğün aramadan tükettiği bir yiyecektir (32).

4.1.1.1. YÜKSÜK ÇORBA

Malzemeler (7 kişilik)

- 1 yemek kaşığı tereyağ
- 1 adet limon
- 1 yemek kaşığı salça
- 1,5 litre et suyu
- 2 çay bardağı nohut
- 4 çay bardağı buğday unu
- 1 adet yumurta
- 1 orta boy soğan
- 200 gram kıyma
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı:

1. Bir gece önceden nohutları ıslatın. Haşlayıp suyunu süzün.
2. Bir karıştırma kabında kıyma, ince ince doğradığınız soğanı ve karabiberi yoğurup harcını hazırlayın.
3. Ayrı bir kaba un ve tuzu alıp eleyin ortasını havuz gibi açın içine yumurta ve suyu ilave edin. Kulak memesi kıvamında bir hamur elde edene kadar yoğurun ve bir süre dinlendirin. Dinlendirdiğiniz hamurdan bezeler alın, mantı hamuru şeklinde açın, açtığınız hamurdan baş parmağının ucu kalınlığında kareler kesin.
4. Kare hamurların ortasına daha önce hazırladığınız harçtan koyup çapraz bir şekilde üçgen gibi kapatın. Diğer iki ucu serçe parmağınız etrafında birleştirip yüzük biçiminde kapatın. Büyük ve genişçe bir tencerede et suyunu kaynatın. Kaynayan et suyunun içerisine nohutları ve hazırladığınız hamurları içine ilave edin. Hamurlar pişinceye kadar pişirin. bir tavada tereyağını eritip salça ve naneyi kavurun, kaynayan çorbaya dökün. Limonu ikiye bölün suyunu sıkıp bir kaç taşım daha kaynatın.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 1 yemek kaşığı tereyağ çıkartılıp yerine 1 yemek kaşığı zeytin yağ eklenmiştir. 1,5 litre et suyu, 1 su bardağı et suyuna düşürülmüştür. 200 gram kıyma çıkarılmıştır. 4 çay bardağı buğday unu yerine, 4 çay bardağı tam buğday unu kullanılmıştır. 1 adet yumurta yerine 1 adet yumurta akı

kullanılmıştır. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 98 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir.

Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir. (Anadolunun birçok yerinde hamurun içine kıyma koymadanda yapıldığı için kıyma çıkarılmıştır.)

Hesaplama:

Tablo 1. Geleneksel yüksük çorbası enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
1 yemek kaşığı tereyağ	0,13	0,03	12,48	0
1 adet limon	8,73	0,44	0,36	1,41
1 yemek kaşığı salça	1,29	0,45	0,02	0,28
1,5 litre et suyu	18	29,55	1,35	0
2 çay bardağı nohut	73,2	24,6	5,76	6
4 çay bardağı buğday unu	152,62	20,66	1,96	5,4
1 adet yumurta	0,35	6,45	5,6	0
1 orta boy soğan	7,88	1,16	0,18	1,23
200 gram kıyma	0,91	37,31	27,26	0

TOTAL: 2036 cal
1 porsiyon: 291 cal

Tablo 1.1 Daha düşük kalorili yüksük çorba enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
1 yemek kaşığı zeytin yağ	0,01	0	5,98	0
1 adet limon	8,73	0,44	0,36	1,41
1 yemek kaşığı salça	1,29	0,45	0,02	0,28
1 su bardağı et suyu	2,4	3,94	0,18	0
2 çay bardağı nohut	73,2	24,6	5,76	6
4 çay bardağı tam buğday un	143,94	26,42	5	21,4
1 adet yumurta akı	0,18	2,78	0,05	0
1 orta boy soğan	7,88	1,16	0,18	1,23
1 çay kaşığı karabiber	1,28	0,21	0,07	0,51
Toplam	238,91	60	17,6	30,83
Cal	956	240	158	

TOTAL: 1354 cal
1 porsiyon: 193 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Yüksük Çorbası	291 cal	193 cal	98 cal	Tereyağ yerine zeytin yağ kullanılmıştır. Et suyu azaltılmıştır. 200 gram kıyma çıkartılmıştır. Yumurta yerine, yumurta akı kullanılmıştır. Buğday unu yerine, tam buğday unu kullanılmıştır.



4.1.1.2. LEBENİYE ÇORBA

Malzemeler (6 kişilik)

- 120 gram dana kıyma
- 1 adet kuru soğan
- 1 su bardağı haşlanmış yoğurt
- 1 adet yumurta
- 1 yemek kaşığı un
- 2 su bardağı yoğurt
- ½ su bardağı kırık pirinç
- 2 yemek kaşığı zeytin yağı
- 1 tatlı kaşığı nane
- 1 tatlı kaşığı karabiber

Yapılışı:

1. Nohut ve buğdayları akşamdan ıslatın ve haşlayın.
2. Haşlanmış olan nohut ve buğdayları tencereye alın, suyunu verin ve kaynamaya bırakın. Diğer tarafta kıyma, tuz ve karabiberi yoğurup nohut büyüklüğünde köfteler hazırlayın ve kızartın.
3. Kızartılan köfteleri buğday ve nohuda ekleyin. Terbiyesi için bir kapta süzme yoğurt, yumurta ve unu karıştırın, üzerine çorbadan bir kepçe alıp ılıtıp yeniden bu karışım çorbaya ilave edin ve sürekli karıştırın.
4. Tuz ve karabiber ile lezzetlendirin. Üzerine yemeklik doğranmış soğanı ilave edin ve pembeleşinceye kadar kavurun.
5. Kavrulduktan sonra üzerine kuru nane ekleyin. Pişmiş olan çorbanın üzerine sosu dökün.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 120 gram dana kıyma çıkartılmıştır. 120 gram et suyu eklenmiştir. 1 adet yumurta yerine 1 adet yumurta akı kullanılmıştır. 1 yemek kaşığı buğday unu yerine, 1 yemek kaşığı tam buğday unu kullanılmıştır. 2 yemek kaşığı zeytin yağı, 1 yemek kaşığı zeytin yağına indirilmiştir. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 70 kalori daha düşük olan yeni tarife elde

edilmiştir. Her iki tarifinin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 2. Geleneksel lebeniye çorbası enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
120 gram dana kıyma	0	21,89	23,09	0
1 adet kuru soğan	7,88	1,16	0,18	1,23
1 su bardağı haşlanmış nohut	73,2	24,6	5,76	6
1 adet yumurta	0,35	6,45	5,6	0
1 yemek kaşığı buğday unu	7,63	1,03	0,1	0,27
2 su bardağı yoğurt	17,64	10,8	12,24	0
½ su bardağı kırık pirinç	69,96	6,15	0,56	1,25
2 yemek kaşığı zeytin yağ	0,02	0	11,95	0
1 tatlı kaşığı nane	1,31	0,24	0,09	0,2
1 tatlı kaşığı karabiber	3,2	0,52	0,16	1,26
Toplam	181,19	72,84	59,73	10,21
Cal	725	291	538	

TOTAL: 1554 cal

1 porsiyon: 259 cal

Tablo 2.1 Daha düşük kalorili lebeniye çorbası enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
120 gram et suyu	1,44	2,36	0,11	0
1 adet kuru soğan	7,88	1,16	0,18	1,23
1 su bardağı haşlanmış nohut	73,2	24,6	5,76	6
1 adet yumurta akı	0,18	2,78	0,05	0
1 yemek kaşığı tam buğday un	7,2	1,32	0,25	1,07
2 su bardağı light yoğurt	29,6	18,8	0,6	0
½ su bardağı kırık pirinç	69,96	6,15	0,56	1,25
1 yemek kaşığı zeytinyağ	0,01	0	5,98	0
1 tatlı kaşığı nane	1,31	0,24	0,09	0,2
1 tatlı kaşığı karabiber	3,2	0,52	0,16	1,26
Toplam	193,98	57,93	13,74	10,01
Cal	776	232	124	

TOTAL: 1131 cal

1 porsiyon: 189 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Lebeniye Çorbası	259 cal	189 cal	70 cal	Kıyma yerine, et suyu kullanılmıştır. Yumurta yerine, yumurta akı kullanılmıştır. Buğday unu yerine, tam buğday unu kullanılmıştır. 2 yemek kaşığı zeytinyağ yerine 1 yemek kaşığı zeytinyağ kullanılmıştır.



4.1.1.3. AYA KÖFTELİ ÇORBA

Malzemeler (4 kişilik)

- 250 gram köftelik et
- Yarım çay bardağı pirinç
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yarım su bardağı sıvı yağ

Yapılışı:

1. Sinirlerini aldığımız eti robotta çekin ve köftelik eti macun kıvamına getirin.
2. İçine tuz ve karabiber ekleyin, kıvama gelinceye kadar yoğurun.
3. Misket büyüklüğünde parçalar kopararak avuç içinde salça yardımı ile yuvarlayın ve sıvı yağda kızartın.
4. Tencerede pirinç ile salçayı az yağ ile kavurun ve üzerine altı bardak su ekleyin. Pirinçler pişinceye kadar kaynatın ve köftelerin üzerine ilave edin.
5. 5-10 dakika kaynadıktan sonra üzerine ince doğranmış maydanozları ekleyin.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 250 gram köftelik dana eti çıkartılmıştır. Onun yerine 250 gram tavuk kıyması kullanılmıştır. Yarım su bardağı sıvı yağ çıkartılmıştır. 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır.

Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 235 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 3. Geleneksel aya köfteli çorba enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
250 gram köftelik dana eti	0	45,6	48,1	0
Yarım çay bardağı pirinç	27,21	2,39	0,22	0,49
1 çorba kaşığı domates salçası	2,58	0,9	0,04	0,56
1 çay kaşığı karabiber	1,28	0,21	0,07	0,51
Yarım su bardağı sıvı yağ	0	0	87,33	0
Toplam	31,07	49,1	135,76	1,56
Cal	124	196	1222	

TOTAL: 1542 cal

1 porsiyon: 386 cal

Tablo 3.1 Daha düşük kalorili aya köfteli çorba enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
250 gram tavuk kıyma	0	43,6	20,25	0
Yarım çay bardağı pirinç	27,21	2,39	0,22	0,49
1 çorba kaşığı domates salçası	2,58	0,9	0,04	0,56
1 çay kaşığı karabiber	1,28	0,21	0,07	0,51
2 yemek kaşığı zeytin yağ	0,02	0	11,95	0
Toplam	31,09	47,1	32,53	1,56
Cal	124	188	293	

TOTAL: 605 cal

1 porsiyon: 151 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Aya Köfteli Çorba	385 cal	151 cal	235 cal	Dana eti yerine, tavuk kıyması kullanılmıştır. Yarım su bardağı sıvı yağ yerine, 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır.

4.1.2. Etili Yemekler

Türk mutfak kültürünün oluşmasında Orta Asya'da yaşanan göçebelerin etkisi büyüktür. Göçebe hayatın en büyük gereği olan hayvancılık ile koyun ve koyun ürünlerinin tüketilmesi yaygınlaşmıştır. Orta Asya Türk mutfağına önce Çin, daha sonra Anadolu'ya göç esnasında ve yerleştikten sonra İran, Arap, Bizans, Avrupa ve Akdeniz dünyasının etkisi olmuştur (33). Orta Asya'da yaygın olarak yenilen et, daha sonrasında yoğurtlarla, tahıllarla ve sebze meyve ile birleştirilerek çeşitli bir mutfak oluşturulmuştur (34). Günümüzde bile birden fazla yemeğin içinde et, yoğurt ve bulgurun bulunması o dönemlerden gelen bir mutfak kültürüdür. Bu lezzet aktarımı zaman içerisinde değişmiştir. Tarihte çok yenilen koyun eti yerini dana ve sığır etine bırakmıştır. Geçmişte et yemeklerinde tarçın kullanımı fazlayken günümüzde tarçın tatlılarda ve meyvelere kullanılmaktadır. Türk Mutfağı çevirmeler, tava yemekleri, ızgara kebabları, yahniler, kavurmalar, sahan yemekleri, etli dolmalar, köfteler ve meyveli et yemekleri olarak geniş bir mutfağına sahiptir.

Tarihten bu yana Türkler et ürünlerini severek tüketen bir toplumdur. Selçuklu ve Osmanlı imparatorluğu zamanında et yemekleri çoğunlukla koyun etinden hazırlanmıştır. Bunun dışında keçi, tavuk, ördek, güvercin, tavşan eti gibi hayvan etleri de tüketilmiştir. Eti tüketilecek olan hayvan seçimi, kesilmesi ve pişirilmesinde İslami değerler esas alınmıştır. Osmanlı İmparatorluğu zamanında yeni keşfedilen yerlerle beraber et yemekleri de çeşitlenmiştir bu durum saray mutfağının zenginleşmesine neden olmuştur (35).

4.1.2.1. EKŞİLİ KEBAB

Malzemeler (4 kişilik)

250 gram dana kuşbaşı(yağlı)

50 gram iç yağ

10 adet arpacık soğanı

2 adet sivri biber

2 adet orta boy domates

1 yemek kaşığı tereyağ

3 yemek kaşığı nar ekşisi

1 çorba kaşığı toz şeker

Yapılışı:

1. Öncelikle dana kuşbaşı eti, iç yağ ile birlikte zırh yardımıyla iyice çekip kıyma haline getirin.
2. Bir yoğurma kabına alıp içine tuz, karabiber, pul biber ilave edip iyice yoğurun.
3. Yoğurduğunuz karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alıp, elinizle assılaştırıp şişe takın. Izgarada pişirin.
4. Arpacık soğanları, biberleri de şişe dizip kısa bir süre ızgarada közleyin. Soğanların kabuklarını soyun.
5. Tavaya tereyağını ilave edip eritin. Izgarada közlediğiniz sivri biber, şeker nar ekşisini ilave edip kavurun. Biraz öldürdükten sonra yarı pişmiş arpacık soğanıda ekleyin. Bir iki çevirin. Kabuğu soyulup kuşbaşı doğranmış domatesleride katın. Domatesler biraz öldükten sonra ızgarada pişen köfteleride ilave edin. Sumağını ve bir çorba kaşığı toz şekeri serpip 3-4 dakika daha pişirdikten sonra tabağına alın.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hala getirmek için, yağlı dana kuşbaşı yerine, yağsız dana kuşbaşı kullanılmıştır. 50 gram iç yağ çıkarılmıştır. 1 yemek kaşığı tereyağ yerine 1 yemek kaşığı zeytin yağ eklenmiştir. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 188 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifinin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 4. Geleneksel ekşili kebab enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
250gr dana kuşbaşı (yağlı)	0	45,6	48,1	0
50 gram iç yağ	0	0	50	0
10 adet arpacık soğanı	84	12,5	0,5	16
2 adet sivri biber	4,73	1	0,1	0,75
2 adet orta boy domates	5,72	2,09	0,46	2,09
1 yemek kaşığı tereyağı	0,09	0,02	8,32	0
3 yemek kaşığı nar ekşisi	22,2	0,3	0	0

TOTAL: 1723 cal

1 porsiyon: 431 cal

Tablo 4.1 Daha düşük kalorili ekşili kebab enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
250 gram dana kuşbaşı (yağsız)	0	46,5	21,45	0
10 adet arpacık soğanı	84	12,5	0,5	16
2 adet sivri biber	4,73	1	0,1	0,75
2 adet orta boy domates	5,72	2,09	0,46	2,09
1 yemek kaşığı zeytinyağ	0,01	0	5,98	0
3 yemek kaşığı nar ekşisi	22,2	0,3	0	0
Toplam	116,66	62,39	28,49	18,84
Cal	467	250	256	

TOTAL: 973 cal

1 porsiyon: 243 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Ekşili Kebab	431 cal	243 cal	188 cal	Yağlı et yerine, yağsız et kullanılmıştır. İç yağ çıkartılmıştır. Tereyağ yerine, zeytin yağ kullanılmıştır.

4.1.2.2. YÖRÜK KEBABI

Malzemeler (5 kişilik)

- 200 gram dana kuşbaşı (yağlı)
- 6 adet sivri biber
- 8 adet yemeklik mantar
- 3 adet orta boy
- 4 yemek kaşığı tereyağı
- 1 kase rende edilmiş kaşar peyniri
- ¼ bağ dereotu
- 4 çay bardağı erişte
- 2 çay bardağı bezelye
- 1 adet enginar
- 1 adet kuru soğan

Yapılışı:

1. Öncelikle kuşbaşı doğranmış etleri bir tencereye alın ve içerisine yağ katmadan kendi suyunu salıp çekene kadar kavurun. Kavurduğunuz etlerin üzerine kaşık kaşık tereyağı ve yemeklik doğradığınız soğanları ilave edin ve karıştırarak kavurmaya devam edin.
2. Erişteleri hafif tuzlu ve iki damla sıvı yağlı suda haşlayın.
3. Etleri kavurduğunuz tencereye küp küp doğradığınız mantarları, enginarı, doğradığınız sivri biberleri, doğranmış domatesleri ve bezelyeleri ilave edin.
4. Şimdi yörük kebabını yapacağınız fırın tepsisinin altını yağlayın ve içine kavurduğunuz etleri ve sebzeleri dağınık bir şekilde dizin. Malzemelerin üzerine ise daha önce haşladığımız ve suyunu süzdüğümüz erişteyi ilave edin.
5. Şimdi tepsinin üzerine malzemelerin yanmaması için alüminyum folyo serin, 175 derecede önceden ısıtılmış fırında pişirin. Yörük kebabı piştikten sonra isteğe göre rendelenmiş kaşar peyniri ve dereotu dağıtarak servis edebilirsiniz.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, yağlı dana kuşbaşı yerine, yağsız dana kuşbaşı kullanılmıştır. 4 yemek kaşığı tereyağ yerine 1 yemek kaşığı zeytin yağ, 1 kase kaşar peyniri yerine ise 1 kase light beyaz peynir kullanılmıştır. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 135 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 5. Geleneksel yörük kebabı enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
200 gram dana kuşbaşı(yağlı)	0	36,48	38,48	0
6 adet sivri biber	14,19	3	0,3	2,25
8 adet yemeklik mantar	4,4	2,7	0,3	0,8
3 adet orta boy domates	8,58	3,14	0,69	3,14
4 yemek kaşığı tereyağı	0,51	0,11	49,93	0
1 kase rende edilmiş kaşar peyniri	2,56	26,99	17,6	0
1/4 bağ dereotu	0,7	0,35	0,1	1,33
4 çay bardağı erişte	25,35	4,57	13,6	1,93
2 çay bardağı bezelye	5,76	2,52	0,16	0
1 adet enginar	2,63	2,4	0,12	10,79
1 adet kuru soğan	7,88	1,16	0,18	1,23
Toplam	72,56	83,42	121,46	21,47

TOTAL: 1717 cal

1 porsiyon: 343 cal

Tablo 5.1 Daha düşük kalorili yörük kebabı enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
200 gram dana kuşbaşı(yağsız)	0	37,2	17,16	0
6 adet sivri biber	14,19	3	0,3	2,25
8 adet yemeklik mantar	4,4	2,7	0,3	0,8
3 adet orta boy domates	8,58	3,14	0,69	3,14
1 yemek kaşığı zeytin yağ	0,01	0	5,98	0
1 kase light beyaz peynir (100gr)	5,5	25	7	0
¼ bağ dereotu	0,7	0,35	0,1	1,33
4 çay bardağı erişte	25,35	4,57	13,6	1,93
2 çay bardağı bezelye	5,76	2,52	0,16	0
1 adet enginar	2,63	2,4	0,12	10,79
1 adet kuru soğan	7,88	1,16	0,18	1,23
Toplam	74,92	82,04	45,59	21,47
Cal	300	328	410	

TOTAL: 1038

1 porsiyon: 208

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Yörük Kebabı	343 cal	208 cal	135 cal	Yağlı et yerine, yağsız et kullanılmıştır. 4 yemek kaşığı tereyağ yerine, 1 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. Kaşar peyniri yerine, light beyaz peynir kullanılmıştır.



4.1.2.3. KAĞIT KEBABI

Malzemeler (4 Kişilik)

Yarım kilo kıyma

Bir demet maydanoz

16 gram kuyruk yağ

4 adet yeşil biber

20 gram salça

Yapılışı:

1. Bir karıştırma kabına kıymayı, ince ince doğradığınız maydanozları ve pul biber, tuz ve karabiber ilavesiyle alın ve bir güzel yoğurun.
2. Tepsiye yanmaz kağıdı serin ve üzerine kuyruk yağı sürün, bir yemek kaşığıyla da salça sürün.
3. Daha önce hazırladığınız kıymalı karışımı tepsiye yuvarlak bir şekilde yayın. Kenarlarına yeşil biber ve ortasına dilimlediğiniz domatesleri dizin,. Önceden 175 derece ısıtılmış fırında 20-25 dakika kadar pişirin.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, yarım kilo dana kıyma yerine, yarım kilo tavuk kıyması kullanılmış, 16 gram kuyruk yağı çıkartılıp, 1 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 147 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 6. Geleneksel kağıt kebab enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
Yarım kilo dana kıyma	0	91,2	96,2	0
Bir demet maydanoz	4,23	5,09	0,84	5,13
Kuyruk yağı(16gr)	0	0,46	13,78	0
4 adet yeşil biber	6,32	1	0,21	0,9
Salça(20gr)	2,58	0,9	0,04	0,56
Toplam	13,13	98,65	111,07	6,59
Cal	53	395	1000	

TOTAL: 1448 cal

1 porsiyon: 362 cal

Tablo 6.1 Daha düşük kalorili kağıt kebab enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
Yarım kilo tavuk kıyma	0	87,2	40,5	0
Bir demet maydanoz	4,23	5,09	0,84	5,13
1 yemek kaşığı zeytin yağ	0,01	0	5,98	0
4 adet yeşil biber	6,32	1	0,21	0,9
Salça(20gr)	2,58	0,9	0,04	0,56
Toplam	13,14	94,19	47,57	6,59
Cal	53	377	428	

TOTAL: 858 cal

1 PORSİYON: 215 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Kağıt Kebabı	362 cal	215 cal	147 cal	Dana kıyma yerine, tavuk kıyması kullanılmıştır. 16 gram kuyruk yağ yerine 1 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır.

4.1.2.4. BELEN TAVA

Malzemeler (10 kişilik)

- 500 gram kuzu eti
- 2 adet orta boy soğan
- 8 diş sarımsak
- 3 adet orta boy domates
- 5 adet yeşil biber
- 3 adet taze kırmızı biber
- 5 yemek kaşığı tereyağ
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay bardağı karabiber

Yapılışı:

1. Öncelikle soğanları, yeşil biberleri, kırmızı biberleri halka şeklinde, domatesleri de küp şeklinde, eti de küçük küçük doğrayın.
2. Bir tencereye eti katın ve suyunu çekinceye kadar pişirin. Üzerine sıvı yağ ekleyin ve hafifçe kavurun.
3. İçine doğradığımız soğan, sarımsak, yeşil biber, kırmızı biber, domates ve baharatları ilave edin karıştırarak kavurun. Üzerine tuzu serpin, üstüne de maydanoz yaprakları koyun.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 500 gram kuzu eti yerine, 500 gram tavuk göğsü kullanılmıştır. 5 yemek kaşığı tereyağ çıkarılıp, 1 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 105 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 7. Geleneksel belen tava enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
500 gr kuzu eti	12,5	163,75	44,5	0
2 adet orta boy soğan	15,76	2,32	0,36	2,46
8 diş sarımsak	7,93	1,53	0,12	0,5
3 adet orta boy domates	8,58	3,14	0,69	3,14
5 adet yeşil biber	7,9	1,25	0,26	0,13
3 adet taze kırmızıbiber	9,6	1,95	0,75	5,39
5 yemek kaşığı tereyağı	0,64	0,14	62,42	0
1 çay kaşığı kekik	0,53	0,18	0,14	0,81
1 çay kaşığı karabiber	1,28	0,21	0,07	0,51
Toplam	64,72	174,47	109,31	12,94
Cal	259	698	984	

TOTAL: 1941 cal

1 porsiyon: 193 cal

Tablo 7.1 Daha düşük kalorili belen tava enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
500 gram tavuk göğüs	0	112,5	13,1	0
2 adet orta boy soğan	15,76	2,32	0,36	2,46
8 diş sarımsak	7,93	1,53	0,12	0,5
3 adet orta boy domates	8,58	3,14	0,69	3,14
5 adet yeşilbiber	7,9	1,25	0,26	0,13
3 adet taze kırmızıbiber	9,6	1,95	0,75	5,39
1 yemek kaşığı zeytin yağ	0,01	0	5,98	0
1 çay kaşığı kekik	0,53	0,18	0,14	0,81
1 çay kaşığı karabiber	1,28	0,21	0,07	0,51
Toplam	50,59	123,08	21,47	12,94
Cal	202	492	193	

TOTAL: 887 cal

1 porsiyon: 88 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Belen Tava	193 cal	88 cal	105 cal	Kuzu eti yerine, tavuk göğsü kullanılmıştır. 5 yemek kaşığı tereyağ yerine 1 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır.

4.1.2.5. TEPŞİ ORUĞU

Malzemeler (10 kişilik)

- 750 gram dana kıyma
- 1 kilogram köftelik bulgur
- 3 yemek kaşığı biber salçası
- 2 adet büyük boy kuru soğan
- Yarım demet maydanoz
- 1 su bardağı çekilmiş ceviz
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 2 yemek kaşığı pul biber
- 1 yemek kaşığı kimyon
- 1 yemek kaşığı karabiber
- 1 su bardağı buğday unu

Yapılışı:

1. Öncelikle bulguru su ile ıslatın ve bir kenarda bekletin.
2. Bu arada içini hazırlamak amacıyla, kıymayı ayrı bir tencerede kavurun.
3. Soğanı ince ince kıyın tencereye alın, yağ ve tuz ilave ederek soğanlar hafif pembeleşinceye kadar kavurmaya devam edin.
4. Ateşten alınan kıymaya karabiber, ceviz içi ve ince ince doğradığınız maydanoz ekleyerek karıştırın ve soğumaya bırakın. Diğer tarafta yeterince ıslanıp yumuşayan bulgura ince kıyılmış soğan, pul biber, salça, un, tuz ve kimyon katın, harmanlayın. Tüm malzemeyi iki sefer kıyma makinesinden geçirin. Az yağlı olarak alınan eti, et öğütücüsünde çekerek macun kıvamına getirin. Bulgur karışımına ekleyerek iyice yoğurun.
5. Hazırlanan hamuru iki eşit parçaya bölün. Yarısını iyice yağladığınız tepsiye elle bastırarak 1-1.5 cm kalınlığında yerleştirin.
6. İç için hazırladığınız kıymayı yayın.
7. Hamurun diğer yarısından küçük parçalar kopartıp elinizle açarak alt parçanın inceliğinde kıymanın üzerini kapatın. Kare veya baklava şeklinde keserek üzerine bolca zeytinyağı gezdirin ve 220°C'ye ısıttığınız fırına sürün. 15 dakika kadar pişirip ılık servis yapın.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 750 gram dana kıyma yerine, 750 gram tavuk kıyması kullanılmıştır. 1 çay bardağı sıvı yağ çıkarılmıştır. 2 yemek kaşığı zeytin yağ eklenmiştir. 1 su bardağı buğday unu yerine, 1 su bardağı tam buğday unu kullanılmıştır. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 125 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir

Hesaplama:

Tablo 8. Geleneksel tepsi oruğu enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
750 gram dana kıyma	0	136,8	144,3	0
1 kilogram köftelik bulgur	689,1	90	10	103
3 yemek kaşığı biber salçası	6,65	1,31	0,55	1,33
2 adet büyük boy kuru soğan	23,64	3,48	0,54	3,69
Yarım demet maydanoz	2,12	2,54	0,42	2,57
1 su bardağı çekilmiş ceviz içi	21,6	29,34	127,35	8,76
1 çay bardağı sıvı yağ	0	0	64,87	0
2 yemek kaşığı pul biber	11,33	2,4	3,45	5,44
1 yemek kaşığı kimyon	4,42	1,78	2,23	1,05
1 yemek kaşığı karabiber	6,4	1,04	0,33	2,53
1 su bardağı buğday unu	83,94	11,36	1,08	2,97
Toplam	849,2	284,01	355,12	131,34
Cal	3397	1136	3196	

TOTAL: 7729 cal

1 porsiyon: 773 cal

Tablo 8.1 Daha düşük kalorili tepsi oruğu enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
750 gram tavuk kıyma	0	130,8	60,75	0
1 kilogram köftelik bulgur	689,1	90	10	103
3 yemek kaşığı biber salçası	6,65	1,31	0,55	1,33
2 adet büyük boy kuru soğan	23,64	3,48	0,54	3,69
Yarım demet maydanoz	2,12	2,54	0,42	2,57
1 su bardağı çekilmiş ceviz içi	21,6	29,34	127,35	8,76
2 yemek kaşığı zeytin yağ	0,02	0	11,95	0
2 yemek kaşığı pul biber	11,33	2,4	3,45	5,44
1 yemek kaşığı kimyon	4,42	1,78	2,23	1,05
1 yemek kaşığı karabiber	6,4	1,04	0,33	2,53
1 su bardağı tam buğday unu	79,17	14,53	2,75	11,77
Toplam	844,45	277,22	220,42	140,14
Cal	3378	1109	1984	

TOTAL: 6471 cal

1 porsiyon: 647 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Tepsi oruğu	773 cal	647 cal	126 cal	Dana kıyma yerine, tavuk kıyması kullanılmıştır. 1 çay bardağı sıvı yağ yerine, 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. Buğday unu yerine, tam buğday unu kullanılmıştır.



4.1.2.6. FİRİKLİ AŞ

Malzemeler (5 kişilik)

- 2 su bardağı firik
- 125 gram tereyağ
- ½ su bardağı nohut
- 300 gram dana eti(yağlı)
- ½ su bardağı bulgur
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı:

1. Öncelikle nohutları ıslatın. Islatılan nohutları, su ile haşlayın.
2. Haşlanan nohutların üzerine firik, bulgur ve tuz ekleyin, su çekilene kadar pişirin.
3. Ayrı bir tavada da yağ kızdırın. Kızdırılan yağ firikli karışımın üzerine dökerek karıştırın, daha sonra üzerine karabiber ilave edin.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 125 gram tereyağ çıkartılmıştır. 2 yemek kaşığı zeytin yağ eklenmiştir. 300 gram yağlı dana eti yerine, 300 gram yağsız dana eti kullanılmıştır. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 224 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 9. Geleneksel firikli aş enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
2 su bardağı firik	250,24	34,56	4,67	0
125 gram tereyağ	1,06	0,24	104,03	0
½ su bardağı nohut	36,6	12,3	2,88	3
300 gram kuşbaşı dana eti (yağlı)	0	54,72	57,72	0
½ su bardağı bulgur	55,82	7,29	0,81	8,34
1 çay kaşığı karabiber	1,28	0,21	0,07	0,51
Toplam	345	109,32	170,018	11,85
Cal	1380	437	1532	

TOTAL: 3349 cal

1 porsiyon: 670 cal

Tablo 9.1 Daha düşük kalorili firikli aş enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
2 su bardağı firik	250,24	34,56	4,67	0
2 yemek kaşığı zeytinyağ	0,02	0	11,95	0
½ su bardağı nohut	36,6	12,3	2,88	3
300 gram kuş başı dana eti (yağsız)	0	55,8	25,74	0
½ su bardağı bulgur	55,82	7,29	0,81	8,34
1 çay kaşığı karabiber	1,28	0,21	0,07	0,51
Toplam	343,96	110,16	46,12	11,85
Cal	1376	441	415	

TOTAL: 2232 cal

1 porsiyon: 446 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Firikli aş	670 cal	446 cal	224 cal	125 gram tereyağ çıkartılmıştır. 2 yemek kaşığı zeytin yağ eklenmiştir. 300 gram yağlı dana eti yerine, 300 gram yağsız dana eti kullanılmıştır.

4.1.2.7. AŞŞÜR

Malzemeler (5 kişilik)

500 gram buğday
2 su bardağı nohut
1 kilogram dana eti
10 adet sivri biber
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı pul biber
Yarım su bardağı sıvı yağ

Yapılışı:

1. Öncelikle geniş bir tencereye eti koyun ve kendi suyunu çekene kadar kavurun.
2. Üzerine buğday, nohut, kimyon ve tuz ekliyoruz. Üzerine 3 litre kadar su ekleyin, karıştırın ve kaynamaya bırakın.
3. 1 saat kadar kaynadıktan sonra malzemelerin içine 10 tane sivri biberi bütün haliyle ekleyin. Biberle birlikte de 15-20 dakika kaynatın.
4. Kaynatmış olduğunuz malzemeleri ocaktan alın ve büyük bir tahta kaşıkla tüm malzemeleri ezin.
5. Tamamen ezilen harcı geniş bir tabağa alın. Bir tava da ısıtılan yağın içine kuru nane, kimyon, pul biber ekleyerek biraz kızdırın ve tabağa alın, yemeğin üzerinde gezdirin.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 500 gram buğday yerine 500 gram tam buğday kullanılmıştır. 1 kilogram yağlı dana eti yerine, 1 kilogram yağsız dana eti kullanılmıştır. Yarım su bardağı sıvı yağ çıkartılmıştır. 2 yemek kaşığı zeytin yağ eklenmiştir. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 209 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 10. Geleneksel aşşür enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
500 gram buğday	87,3	74,25	23,25	226,95
2 su bardağı nohut	146,4	49,2	11,52	12
1 kilogram dana eti	0	188,8	125,16	0
10 adet acı sivri biber	9,67	2,33	0,36	5,22
1 çay kaşığı kimyon	0,88	0,36	0,45	0,21
1 çay kaşığı pul biber	1,13	0,24	0,35	0,54
Yarım su bardağı sıvı yağ	0	0	87,33	0
Toplam	245,38	315,18	248,42	244,92
Cal	982	1261	2236	

TOTAL: 4479 cal

1 porsiyon: 896 cal

Tablo 10.1 Daha düşük kalorili aşşür enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
500 gram buğday	87,3	74,25	23,25	226,95
2 su bardağı nohut	146,4	49,2	11,52	12
1 kilogram dana eti (yağsız)	0	186	85,8	0
10 adet acı sivri biber	9,67	2,33	0,36	5,22
1 çay kaşığı kimyon	0,88	0,36	0,45	0,21
1 çay kaşığı pul biber	1,13	0,24	0,35	0,54
2 yemek kaşığı zeytin yağ	0,02	0	11,95	0
Toplam	245,4	312,38	133,68	244,92
Cal	982	1250	1203	

TOTAL: 3435 cal

1 porsiyon: 687 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Aşşür	896 cal	687 cal	209 cal	Buğday yerine, tam buğday kullanılmıştır. Yağlı dana eti yerine, yağsız dana eti kullanılmıştır. Yarım su bardağı sıvı yağ yerine 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır.

4.1.3. Sebze Yemekleri:

Tatlı ve tuzlu olarak farklı çeşitlerde kullanılan sebze yemekleri Türk mutfağında hamur işleri kadar önemli bir yer tutmaktadır. Sebze yemeklerinin sindirilmeleri kolay, besleyici açıdan da fazlaca zengindirler. Sebze yemekleri çiğ ve pişmiş olarak sevilerek tüketilen yiyeceklerdir. Menülerde kullanım durumlarına göre her yerde yer alabilirler.

Bazı sebzeler Türk mutfağına sonradan girmiş olmasına rağmen, beğenilmiş ve günümüzde de yemeklerin içinde kullanılmaktadır. Sebzeler genellikle küçük parça etle beraber yemeklerin içinde yer alırlar. Sebze ve meyveler bitkilerin tüketilebilen kısımlarıdır. Türk mutfağında et, hamur ve bulgur ile yapılan sebze yemekleri ile karniyarik, musakka ve oturtmalar günümüzde sıklıkla sunulan yemeklerdir.

Türk Mutfağı'nın, Ortadoğu dışındaki bütün diğer yabancı mutfaklara karşı en büyük üstünlüğü, hiç kuşkusuz yüzlerce sebze yemeğinde yatmaktadır. Türk Mutfağı'nın sebze yemekleri, her biri ayrı ayrı bir baş yemek niteliği ile bu mutfağın renkliliğinin en güzel örneğini oluşturmaktadır. Türk Mutfağı'nın sebze yemekleri ucuz, yapımı kolay, sağlık ve beslenme açısından son derece yararlı olduğundan diğer mutfakların yemeklerine oranla daha üstünlük gösterir.

Türk Mutfak kültüründe sebzeler Dünya'da hiçbir mutfakta rastlanmayacak kadar farklılık göstermektedir. Sebzeler etli, tatlı, zeytinyağlı ve tereyağlı olmak üzere çeşitli şekillerde hazırlanabilmektedir (17).

4.1.3.1. ŞİH-İL MAHŞİ

Malzemeler (4kişilik)

- 8 adet kabak
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 250 gram dana kıyma
- 1 adet orta boy kuru soğan
- Yarım su bardağı sıvı yağ
- 1 çay bardağı haşlanmış nohut
- 1 demet maydanoz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber

Yapılışı:

1. Öncelikle kabakları yıkayın ve uç, dip kısımlarını kesin. Kabakların kabuğunu tırtıklı kabuk soyucu bıçakla sıyırın. Daha sonra dolma oyucu ile içlerine fazla derin olamayan oyuklar açın.
2. Ayrı bir tavada kızdırılmış yağda hafifçe kızartın. Kabakları tavadan çıkardıktan sonra kıyma ve ince ince doğradığımız soğanla yağda kavurun.
3. Bir yemek kaşığı salçayı, tuzu ve karabiberi üzerine ekleyin ve harmanlayarak kavurun.
4. Kavurulmuş malzemeleri, içini oyduğunuz kabaklara doldurun. İçini doldurduğunuz kabakları bir tavaya dizin ve kalan salça ve su ilavesiyle pişirin. Aynı şekilde fırın tepsisine dizip, fırındada pişirebilirsiniz.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 250 gram dana kıyma yerine, 250 gram tavuk kıyması kullanılmıştır. Yarım su bardağı sıvı yağ çıkartılmıştır. 2 yemek kaşığı zeytin yağ eklenmiştir. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 234 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 11. Geleneksel şıh-ıl enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
8 adet kabak	24,6	19,2	4,8	13,2
1 yemek kaşığı domates salçası	2,58	0,9	0,04	0,56
250 gram dana kıyma	0	45,6	48,1	0
1 adet orta boy kuru soğan	7,88	1,16	0,18	1,23
yarım su bardağı sıvı yağ	0	0	87,33	0
1 çay bardağı haşlanmış nohut	36,6	12,3	2,88	3
1 demet maydanoz	4,23	5,09	0,84	5,13
1 çay kaşığı karabiber	1,28	0,21	0,07	0,51
1 çay kaşığı pul biber	1,13	0,24	0,35	0,54
Toplam	78,3	84,7	144,59	23,61
Cal	313	339	1301	

TOTAL: 1953 cal

1 porsiyon: 488 cal

Tablo 11.1 Daha düşük kalorili Şıh-ıl mahşi enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
8 adet kabak	24,6	19,2	4,8	13,2
1 yemek kaşığı domates salçası	2,58	0,9	0,04	0,56
250 gram tavuk kıyma	0	43,6	20,25	0
1 adet orta boy kuru soğan	7,88	1,16	0,18	1,23
2 yemek kaşığı zeytin yağ	0,02	0	11,95	0
1 çay bardağı haşlanmış nohut	36,6	12,3	2,88	3
1 demete maydanoz	4,23	5,09	0,84	5,13
1 çay kaşığı karabiber	1,28	0,21	0,07	0,51
1 çay kaşığı pul biber	1,13	0,24	0,35	0,54
Toplam	78,32	82,7	41,36	24,17
Cal	313	331	372	

TOTAL: 1016 cal

1 porsiyon: 254 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Şıh-ıl Mahşi	488 cal	254 cal	234 cal	Dana kıyma yerine, tavuk kıyması kullanılmıştır. Yarım su bardağı sıvı yağ yerine 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır.

4.1.3.2 PATLICANLI MÜTEBBEL

Malzemeler (3 kişilik)

- 3 adet patlıcan
- 1 kase süzme yoğurt
- 2 yemek kaşığı tahin
- 2 yemek kaşığı zeytin yağ
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı toz biber
- Yarım limon

Yapılışı:

1. Öncelikle patlıcanları yıkayın ve pişerken patlamalarını önlemek amacı ile üzerlerine çatal ile küçük delikler açarak, fırın ızgarasında, mangalda veya ocağın üzerinde patlıcanlar yumuşayıncaya kadar çevirerek közleyin.
2. Daha sonra patlıcanların kabuklarını soyun. Kabukları soyulan patlıcanlar içleri bir yemek kaşığı yardımı ile bir kaba konulur ve bıçak yardımıyla ince ince kıyın.
3. Patlıcanın üzerine tahin, limon suyu, tuz ve sıvı yağ koyun ve iyice karıştırın. Daha sonra üzerine yoğurt dökerek karıştırın. Servis edilmeden önce üzerine pul biber ve kimyon ilave edin.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 1 kase süzme yoğurt çıkarılmıştır. 1 kase light yoğurt eklenmiştir. 2 yemek kaşığı tahin çıkarılmıştır. 2 yemek kaşığı zeytin yağ, 1 yemek kaşığı zeytin yağ indirilmiştir. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 60 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifinin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 12. Geleneksel patlıcanlı mütebbel enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
3 adet patlıcan	14,94	7,44	1,08	16,92
1 kase süzme yoğurt	14,6	19,8	14	0
2 yemek kaşığı tahin	6,36	5,34	14,4	1,5
2 yemek kaşığı zeytin yağ	0,02	0	11,95	0
1 çay kaşığı kimyon	0,88	0,36	0,45	0,21
1 çay kaşığı toz biber	5,66	1,2	1,73	2,72
Yarım limon	4,37	0,22	0,18	0,71
Toplam	44,23	32,56	35,79	
Cal	177	130	322	

TOTAL: 629 cal

1 porsiyon: 210 cal

Tablo 12.1 Daha düşük kalorili patlıcanlı mütebbel enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
3 adet patlıcan	14,94	7,44	1,08	16,92
1 kase light yoğurt	14,6	19,8	14	0
1 yemek kaşığı zeytin yağ	0,01	0	5,98	0
1 çay kaşığı kimyon	0,88	0,36	0,45	0,21
1 çay kaşığı toz biber	1,13	0,24	0,35	0,54
Yarım limon	4,37	0,22	0,18	0,71
Toplam	34,93	28,06	22,04	20,56
Cal	140	112	198	

TOTAL: 450 cal

1 porsiyon: 150 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Patlıcanlı Mütebbel	210 cal	150 cal	60 cal	Süzme yoğurt yerine, light yoğurt kullanılmıştır. Tahin çıkartılmıştır. Zeytin yağ azaltılmıştır.

4.1.3.3. KUMBURSIYE

Malzemeler (4 kişilik)

- 6 adet arpacık soğan
- 300 gram tavuk göğsü
- 2 adet patates
- 5 diş sarımsak
- 150 gram yoğurt
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- Yarım yemek kaşığı tereyağ
- 1 çay kaşığı kuru nane

Yapılışı:

1. 6 adet arpacık soğanı soyun ve yıkayın ve bir kenara bırakın.
2. Ardından bir tencereye kuş başı şeklinde doğranmış tavukları tencereye koyun. Biraz kendi suyunda kavulduktan sonra üzerine su ekleyin ve haşlayın.
3. Ayrı bir tavaya sıvı yağ koyarak soğanları kavurun ve sarımsakları ekleyin.
4. Patatesleri soyarak küp küp doğrayın, ayrı bir tencere içine alıp üzerine kavurmuş olduğunuz soğan ve sarımsağı ilave edin ve harmanlayın. Biraz kavurun ve üzerine haşlanmış olduğunuz tavuk suyu ile birlikte patateslerin olduğu tencereye aktarın. Patatesler pişinceye kadar kaynatın, su miktarınızı çorbanıza göre ayarlayın.
5. Patatesler kıvama gelince içine tuzlu yoğurdu ekleyip karıştırın ve bir iki taşım kaynatın. Bu esnada hafif hafif karıştırmaya devam edin.
6. Ocaktan aldığımız çorbanın üzerine tereyağ ile naneyi ayrı ayrı tava da kızartıp dökün.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 1 çay bardağı sıvı yağ çıkartılmıştır. 2 yemek kaşığı zeytin yağ eklenmiştir. Yarım yemek kaşığı tereyağ çıkartılmıştır. 150 gram tuzlu yoğurt yerine 150 gram light yoğurt kullanılmıştır. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 128 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 13. Geleneksel kumbursiye enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
6 adet arpacık soğan	5,04	0,75	0,03	0,96
300 gram tavuk göğsü	0	67,5	7,86	0
2 adet patates	86,2	7,84	0,4	6
5 diş sarımsak	4,96	0,95	0,08	0,32
150 gram yoğurt	7,35	4,5	5,1	0
1 çay bardağı sıvı yağ	0	0	64,87	0
Yarım yemek kaşığı tereyağ	0,02	0	1,66	0
1 çay kaşığı kuru nane	0,66	0,12	0,04	0,1
Toplam	104,23	81,66	80,04	7,38
Cal	417	327	720	

TOTAL: 1464 cal

1 porsiyon: 366 cal

Tablo 13.1 Daha düşük kalorili kumbursiye enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
6 adet arpacık soğan	5,04	0,75	0,03	0,96
300 gram tavuk göğsü	0	67,5	7,86	0
2 adet patates	86,2	7,84	0,4	6
5 diş sarımsak	4,96	0,95	0,08	0,32
150 gram light yoğurt	11,1	7,05	0,23	0
2 yemek kaşığı zeytinyağ	0,02	0	11,95	0
1 çay kaşığı kuru nane	0,66	0,12	0,04	0,1
Toplam	107,98	84,21	20,59	7,38
Cal	432	337	185	

TOTAL: 954 cal

1 porsiyon: 238 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Kumbursiye	366 cal	238 cal	128 cal	Sıvı yağ çıkartılmıştır. Tereyağ yerine zeytin yağ kullanılmıştır. Tuzlu yoğurt yerine, light yoğurt kullanılmıştır.

4.1.4. Hamur İşleri

Tahıllar, Türklerin eski zamanlardan itibaren beslenmeleri için tükettikleri temel besin grupları arasında yer almaktadır (36). Tahıl gurubu arasında en fazla üretilen ve tüketilen buğdaydır. Buğday çoğunlukla una dönüştürülerek tüketilmektedir. Buğday unu, Türk mutfağında ekmek yapımında kullanılmaktadır. Türk mutfağında ekmek, en çok tüketilen ve her öğünde yer alan bir besindir. Ekmeğin Türk mutfağında dinsel bir niteliği de bulunmaktadır (22). Çoğunlukla somun, bazlama ve yufka olarak üç çeşit ekmek tüketilmektedir. Hatta genellikle ekmek tek başına da tüketilmektedir (17). Osmanlı zamanında Batı tarzının esintileri görülmeye başlandığı zaman, ekmek üretiminde de farklılıklar meydana gelmiştir. Eski zamanlarda ekmek yapımında taş değirmenlerde öğütülen tam buğday ve çavdar unu kullanılırken, şu an kepeği ve özü ayrılmış unlar kullanılmaya başlanmıştır.

Tarımsal yapının etkisini, hamur işlerinin tüketilmesinin fazlaca yaygın olduğundan da anlayabiliriz. Yoğurtlu ve etli olarak hazırlanan “Mantı” en beğenilen hamur işleri arasında yer almaktadır. Mantı daha çok evlerde yapılmakta olup fakat son zamanlar da ev yemeği yapan Restorantlarda da ev yapımı mantının hazırlandığını görürüz. Buğday unundan hazırlanmış olan hamurun ince olarak açılması sonucu farklı börek çeşitleri de Türk mutfağında önemli yer almaktadır. Açılan hamur haşlanarak börek haline getirilir ise “su böreği” iç konduktan sonra sarılarak ve kızartılarak yapılırsa “sigara böreği” adını alır (37).

Erişte, makarna ve çorba olarak yapılan hamur işleri arasında yer almaktadır. Börekler sebzeli, etli, patatesli ve peynirli olarak hazırlanan ve çok sevilerek tüketilen bir hamur ürünüdür. Hamurdan tatlı yapılması geleneği çok uzun yıllardan beri devam etmektedir. Baklava cevizli, fıstıklı, ve kaymaklı olarak yapılmakta ve dünyaca tanınmaktadır (38).

4.1.4.1. BİBERLİ EKMEK

Malzemeler (9 kişilik)

- 3 ay bardağı ılık süt
- 1 paket kuru maya
- 3 su bardağı un
- 1 ay bardağı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı toz Şeker
- 2 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 adet kuru soğan
- 3 adet sivri biber
- Yarım demet maydanoz
- 4 tatlı kaşığı domates salçası
- Yarım su bardağı zeytin yağ
- 1 tatlı kaşığı kekik
- Yarım yemek kaşığı susam
- Yarım yemek kaşığı erek otu

Yapılışı:

1. Bir karıştırma kabına ılık süt, instant hamur mayası ve toz Şekeri hafif karıştırın.
2. Mayası ŐiŐince diğer malzemeleri de içerisine ilave edip iyice yoğurun.
3. Hamurun üzerini bir bezle kapatarak bir süre dinlendirin.
4. Bu esnada üzeri için verdiğimiz malzemeleri ronda doğrayıcı da doğrayın. Şimdi baharat ve yağ da ekleyerek hepsini harmanlayın.
5. Daha yoğurduğunuz hamurdan yumurta büyüklüğünde bezeler alıp yuvarlayın ve daire Şeklinde açın.
6. Bu hamurları fırın tepsisine dizin ve daha önce üzeri için hazırladığımız harçtan hamurların üzerine koyun ve yayarak her kısmına ulaŐmasını sağlayın.
7. Parmaklarınızın ucuyla çok hafif bastırın ve önceden 190 derece de ısıtılmış fırında yaklaşık yarım saat kadar pişirin.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 3 çay bardağı süt yerine, 3 çay bardağı light süt kullanılmıştır. 3 su bardağı buğday unu yerine, 3 su bardağı tam buğday unu kullanılmıştır. 1 yemek kaşığı toz şeker çıkarılmıştır. 1 çay bardağı sıvı yağ yerine 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 160 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 14. Geleneksel biberli ekmek enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
3 çay bardağı süt (yağlı)	14,1	9,9	9,9	0
1 paket kuru hamur maya	2,16	3,9	0,75	2,1
3 su bardağı un	251,82	34,09	3,23	8,91
1 çay bardağı sıvı yağ	0	0	64,87	0
1 yemek kaşığı toz şeker	10,66	0	0	0
2 tatl kaşığı biber salçası	2,22	0,44	0,18	0,44
1 adet kuru soğan	5,91	0,87	0,14	0,92
3 adet sivri biber	7,1	1,5	0,15	1,13
Yarım demet maydanoz	2,12	2,54	0,42	2,57
4 tatl kaşığı domates salçası	2,58	0,9	0,04	0,56
Yarım su bardağı zeytin yağ	0,15	0	75,7	0
1 tatl kaşığı kekik	1,33	0,44	0,36	2,02
Yarım yemek kaşığı susam	1,76	1,33	3,73	0,89
Yarım yemek kaşığı çörekotu	3,32	1,34	1,67	0,79
Toplam	305,23	57,25	161,14	20,33
Cal	1221	229	1450	81,32

TOTAL: 2980 cal

1 porsiyon: 331 cal

Tablo 14.1. Daha düşük kalorili biberli ekmek enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
3 çay bardağı light süt	14,1	8,4	0,3	0
1 paket kuru hamur maya	2,16	3,9	0,75	2,1
3 su bardağı tam buğday unu	237,5	43,59	8,25	35,31
2 tatlı kaşığı biber salçası	2,22	0,44	0,18	0,44
1 adet kuru soğan	5,91	0,87	0,14	0,92
3 adet sivri biber	7,1	1,5	0,15	1,13
Yarım demet maydonoz	2,12	2,54	0,42	2,57
4 tatlı kaşığı domates salçası	2,58	0,9	0,04	0,56
2 yemek kaşığı zeytinyağ	0,02	0	11,95	0
1 tatlı kaşığı kekik	1,33	0,44	0,36	2,02
Yarım yemek kaşığı susam	1,76	1,33	3,73	0,89
Yarım yemek kaşığı çörekotu	3,32	1,34	1,67	0,79
Toplam	280,12	65,25	17,94	46,73
Cal	1120	261	161	

TOTAL: 1542 cal

1 porsiyon: 171 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Biberli Ekmek	331 cal	171 cal	160 cal	Yağlı süt yerine, light süt kullanılmıştır. Buğday unu yerine, tam buğday unu kullanılmıştır. Toz şeker çıkartılmıştır. 1 çay bardağı sıvı yağ çıkartılmıştır. Yarım su bardağı yerine 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır.

4.1.4.2 KATIKLI EKMEK

Malzemeler (6 kişilik)

- 1 kilogram ıspanak
- 2 orba kaşığı yoğurt
- 1 adet orta boy soğan
- 4 ay bardağı zeytin yağ
- 1 kilogram un
- 1 yemek kaşığı pul biber
- 4 yemek kaşığı ökelek

Yapılışı:

1. Öncelikle hamuru kulak memesi kıvamında yoğurun ve üzerine bir tülbent ile kapatarak 40-45 dakika kadar mayalamaya bırakın.
2. Ardından ıspanakların sap kısımlarını kesin ve yıkayın. Doğrama tahtasında ıspanakları ince ince doğrayın.
3. Kabuklarını soyduğunuz soğanıda ince ince doğrayın.
4. Daha önce doğradığınız ıspanağın içine ince ince kıydığınız soğanı, tuzlu yoğurdu, 1 tam 1 yarım beze çökeleği, pul biberi ve 2 çay bardağı zeytin yağını bir kaba alın ve hepsini bir güzel harmanlayın. Arzu ederseniz içerisine bir yemek kaşığı biber salasıda ekleyebilirsiniz.
5. Şimdi bu hazırladığınız i harcını bir kenarda bekletin. Bu esnada daha öncesinde mayalamaya bıraktığınız hamurdan limon büyüklüğünde bezeler olarak zeytin yağı ile hafif yağladığınız eliniz ile açın.
6. Bu açtığınız yufkanın içerisine daha önce hazırladığınız i malzemesini ilave edin ve kanatları karşılıklı olacak şekilde katlayın. Orta kısmını biraz açık bırakın. Fırın tepsisine tüm malzemeleri biriktirdikten sonra dizin ve fırına verin.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 2 çorba kaşığı yoğurt yerine, 2 çorba kaşığı light yoğurt kullanılmıştır. 4 çay bardağı zeytin yağ, 1 çay bardağına azaltılmıştır ve 1 kilogram buğday unu yerine, 1 kilogram tam buğday unu kullanılmıştır. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 429 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifinin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 15. Geleneksel katkılı ekmek enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
1 kilogram ıspanak	18,9	273,7	60,2	0
2 çorba kaşığı yoğurt	4,41	2,7	3,06	0
1 adet orta boy soğan	7,88	1,16	0,18	1,23
4 çay bardağı zeytin yağ	0,77	0	382,46	0
1 kilogram un	763,1	103,3	9,8	27
1 yemek kaşığı pul biber	5,66	1,2	1,73	2,72
4 yemek kaşığı çökelek	1,13	16,42	3,61	0
Toplam	801,85	398,48	461,04	30,95

TOTAL: 8950 cal

1 porsiyon: 1491 cal

Tablo 15.1 Daha düşük kalorili katkılı ekmek enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
1 kilogram ıspanak	18,9	273,7	60,2	0
2 çorba kaşığı light yoğurt	4,44	2,82	0,09	0
1 adet orta boy soğan	7,88	1,16	0,18	1,23
1 çay bardağı zeytinyağ	0,19	0	95,62	0
1 kilogram tam buğday un	719,7	132,1	25	107
1 yemek pul biber	5,66	1,2	1,73	2,72
4 yemek kaşığı lor	5,33	8,27	0,23	0
Toplam	762,1	419,25	183,05	110,95
Cal	3048	1677	1647	

TOTAL: 6372 cal

1 porsiyon: 1062 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Katırlı Ekmek	1491 cal	1062 cal	429 cal	Yağlı yoğurt yerine, light yoğurt kullanılmıştır. Zeytin yağ azaltılmıştır. Buğday unu yerine, tam buğday unu kullanılmıştır.



4.1.4.3 KAYTAZ BÖREĞİ

Malzemeler (15 kişilik)

300 gram dana kıyma

2 adet kuru soğan

2 yemek kaşığı nar ekşisi

1,5 tatlı kaşığı salça

1 tatlı kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı karbonat

2 tatlı kaşığı maya

Yarım çay bardağı sıvı yağ

Yarım çay bardağı zeytin yağ

1 kilogram buğday unu

Yapılışı:

1. Bir karıştırma kabına unu, bu una yetecek kadar su, bir çay bardağı yoğurt, bir çay bardağı zeytin yağ ve hamur mayası ilave edin, daha sonrasında da yoğurun ve dinlenmesi için kenarda bekletin.
2. Bir doğrama tahtasın da soğanları ince ince doğrayın. Ayrı bir karıştırma kabına yağsız kıymayı, doğradığınız soğanları, tuz karabiber, nar ekşisi, domates salçası ve üç çay bardağı sıvı yağ ilave ederek harmanlayın.
3. Diğer taraftan bir kenarda dinlenmeye bıraktığınız mayalanmış hamurdan, yumurtadan biraz küçük bezler alın, önceden yağladığınız bir tezgahta yağladığınız elinizle incecik açın ve hamuru katlayın. Tekrar açın ve iskambil destesi büyüklüğünde ama köşeleri oval bir dikdörtgen şekil verin.
4. Diğer tarafta tabanını yağladığınız tepsinin içine açtığınız hamurları dizin.
5. Daha sonra tepside ki kaytaz hamurlarının üzerine dana önce hazırladığınız kıymalı harçtan göz kararı alıp yerleştirin.
6. Son olarak üzerini hafif yağlayın ve önceden 180 derece ısıtılmış fırına sürün.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 300 gram dana kıyma yerine, 300 gram tavuk kıyma kullanılmıştır. Yarım çay bardağı sıvı yağ çıkarılmıştır. Yarım çay bardağı zeytin yağ yerine 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. 1 kilogram buğday unu yerine, 1 kilogram tam buğday unu kullanılmıştır. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 280 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifinin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 16. Geleneksel kaytaz böreği enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
300 gram dana kıyma	0	54,72	57,72	0
2 adet kuru soğan	15,76	2,32	0,36	2,46
2 yemek kaşığı nar ekşisi	14,8	0,2	0	0
1,5 tatlı kaşığı salça	0,97	0,34	0,02	0,21
1 tatlı kaşığı karabiber	3,2	0,52	0,16	1,26
1 tatlı kaşığı karbonat	0	0	0	0
2 tatlı kaşığı maya	4,48	4,98	0,21	2,94
Yarım çay bardağı sıvı yağ	0	0	32,44	0
Yarım çay bardağı zeytin yağ	0,1	0	47,81	0
1 kg buğday unu	763,1	103,3	9,8	27
Toplam	802,41	166,38	148,52	33,87
Cal	3210	666	1337	

TOTAL: 5213 cal

1 porsiyon: 348 cal

Tablo 16.1. Daha düşük kalorili kaytaz böreği enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
300 gram tavuk kıyma	0	52,32	24,3	0
2 adet kuru soğan	15,76	2,32	0,36	2,46
2 yemek kaşığı nar ekşisi	14,8	0,2	0	0
1,5 tatlı kaşığı salça	0,97	0,34	0,02	0,21
1 tatlı kaşığı karabiber	3,2	0,52	0,16	1,26
1 tatlı kaşığı karbonat	0	0	0	0
2 tatlı kaşığı maya	4,48	4,98	0,21	2,94
2 yemek kaşığı zeytinyağ	0,02	0	11,95	0
1 kilogram tam buğday un	719,7	132,1	25	107
Toplam	758,93	192,78	62	113,87
Cal	3036	771	558	

TOTAL: 1015 cal

1 porsiyon: 68 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Kaytaz Böreği	348 cal	68 cal	280 cal	Dana kıyma yerine, tavuk kıyması kullanılmıştır. Yarım çay bardağı sıvı yağ çıkartılmıştır. Yarım çay bardağı zeytinyağ 2 yemek kaşığı zeytin yağ olarak azaltılmıştır. Buğday unu yerine, tam buğday unu kullanılmıştır.

4.1.5. Tatlılar

Tatlılar ve şerbetler Osmanlı mutfağında et ve pilav kadar önemlidir. Tatlısız bir Osmanlı sofrası düşünülemez ve sıradan günlük yemeklerde bile mutlaka bir tatlı yenir. Ziyafetlerde özellikle Ramazan'da sofralar çeşitli tatlılarla donatılır. Türk tatlılarında tatlandırıcı olarak pekmez, bal ve şeker kullanılır. Şeker, pahalı bir ürün olduğundan tatlılar, Osmanlı döneminin seçkin yiyecekleri ve ikramları arasında yer alır.

Türk mutfağında tatlılar her zaman önemli bir yere sahip olmuştur. Geniş bir yelpaze içinde yer alan çok sayıda geleneksel tatlımız vardır. Ancak mevcut küreselleşme, toplumların sosyal ve ekonomik yaşamının yanı sıra mutfak kültüründe değişimine yol açmaktadır. Hatta üzerinde durulmadığı ve genç kuşaklara tanıtılmadığı takdirde geleneksel Türk mutfağının yavaş yavaş değişmesi ve zamanla unutulması muhtemel görünmektedir (38).

4.1.5.1. CENNET ÇAMURU

Malzemeler (5 kişilik)

- 250 gram tel kadayıf
- 125 gram tereyağ
- 1,5 su bardağı öğütülmüş antep fıstığı
- 5 top dondurma
- 2 su bardağı toz şeker

Yapılışı:

Cennet çamurunun şerbetini hazırlamak için:

1. Su ve şekeri tencereye koyun, kaynayana kadar bekleyin, kaynadıktan sonra altını kısın. 1-2 damla limon sıkın. 3-4 dakika sonra ocaktan alın, soğumaya bırakın.

Kadayıfını hazırlamak için:

1. Buzdolabı poşetinde buzluğa konulan kadayıflar, 4-5 saat sonra kolaylıkla kırılır.
2. Kadayıfı tel şehriye halinde yapışmaz yüzeyli geniş bir tavaya alın ve ocağa koyulur.
3. Üzerine tere yağı ekleyin, kısık ateşte devamlı karıştırın, kadayıfın rengi dönene kadar kavurulur.
4. Üzerine toz antep fıstığını dökün ve iyice harmanlayarak kadayıfların yeşile bürünmesi sağlanır.
5. Daha sonra üzerine ılık şerbeti azar azar dökerek yedirilir. Fıstık rengiyle bütünleşen tatlıyı bir servis tabağına veya tepsiye kaşığın tersi ile bastırın ve yerleştirilir.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 125 gram tereyağ çıkartılmıştır. 2 yemek kaşığı zeytin yağı eklenmiştir. 5 top dondurma çıkartılmıştır. 5 top suni dondurma eklenmiştir. 2 su bardağı toz şeker çıkartılmıştır, yerine tatlandırıcı eklenmiştir. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 428 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 17. Geleneksel cennet çamuru enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
250 gram tel kadayıf	205,575	23,075	4	0
125 gram tereyağı	1,06	0,24	104,03	0
1,5 su bardağı öğütülmüş Antep fıstığı	9,54	10,74	33,24	0
5 top dondurma	59	8,75	27,5	1,75
2 su bardağı toz şeker	253,97	0	0	0
Yarım limon	4,37	0,22	0,18	0,71
Toplam	533,515	43,025	168,95	2,46
Cal	2134	172	1521	

TOTAL: 3027 cal

1 porsiyon: 765 cal

Tablo 17.1 Daha düşük kalorili cennet çamuru enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
250 gram tel kadayıf	205,575	23,075	4	0
2 yemek kaşığı zeytin yağ	0,02	0	11,95	0
5 top suni dondurma	55,82	0	0	0
1,5 su bardağı öğütülmüş Antep fıstığı	9,54	10,74	33,24	0
Yarım su bardağı tatlandırıcı	0,75	0	0	0
Yarım limon	4,37	0,22	0,18	0,71
Toplam	276,075	34,035	49,37	0,71
Cal	1104	136	444	

TOTAL: 1684 cal

1 porsiyon: 337 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Cennet çamuru	765 cal	337 cal	428 cal	125 gram tereyağ yerine, 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. Dondurma yerine, suni dondurma kullanılmıştır. Şeker yerine, tatlandırıcı kullanılmıştır.

4.1.5.2. HATAY KÜNEFESİ

Malzemeler (5 kişilik)

- 300 gram tel kadayıf
- 200 gram tereyağ
- 150 gram tuzsuz peynir
- 2 kaşık pekmez
- 1 su bardağı şeker
- 2 damla limon suyu

Yapılışı:

1. Öncelikle bakır tepsi ayarlayın. Çiğ künefeleri elinizle iyice parçalayın, lifleri iyice koparın.
2. Daha sonra kenarları kapalı bir tepsi içine bu künefeleri yerleştirin ve ortasını açarak içine tereyağı koyun. Ardından kısık ateşte erimiş tereyağını künefeye yedirin.
3. Öncesinde hafif pişirdiğiniz ve tereyağı ile yağladığınız künefeyi ortadan ikiye ayırın. Aradaki boşluk tekrar tereyağı ile iyice yağlanır. Elinizle tereyağını tutun soğuk tepsiye sürün. Ardından araları kapatın, üzerine elinizle kalınlık 1 cm olacak şekilde bastırın ve üzerine elinizle parçaladığınız künefe peynirlerini serpin. Ocağın altını hafif açın ve sabırla her iki tarafında pişmesini bekleyin.
4. İlk taraf piştikten sonra tepsiyi el hareketi ile yarım çevirip üstündeki künefenin tam tur atmasını sağlayın. Her iki tarafta piştikten sonra ocaktan alın.
5. Şekerin üzerine bir parmak kalınlığında çıkacak şekilde su dökün. Ardından iyice kaynatın. Sıra şurup kıvamına gelince içine bir iki damla limon damlatın. Ateşten alın.
6. Daha sonra künefe tepsisine iyice yayarak dökün. Üzerine antep fıstığı, ceviz içi veya fındık içi serpebilirsiniz.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 200 gram tereyağ çıkartılmıştır. 4 yemek kaşığı zeytin yağ eklenmiştir. 150 gram tuzsuz peynir yerine 150 gram light kaşar peynir kullanılmıştır. 1 su bardağı şeker çıkartılmıştır. Yarım su bardağı tatlandırıcı kullanılmıştır. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 384 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 18. Geleneksel hatay künefesi enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
300 gram tel kadayıf	246,69	27,69	4,8	0
200 gram tereyağ	1,7	0,38	166,44	0
150 gram tuzsuz taze peynir	1,34	27,78	31,62	0
2 kaşık pekmez	7,11	0,13	0	0,03
1 su bardağı şeker	126,98	0	0	0
2 damla limon suyu	0,4	0,01	0,01	0
Toplam	384,22	55,99	202,87	0,03
Cal	1537	224	1826	

TOTAL: 3587 cal

1 porsiyon: 717 cal

Tablo 18.1 Daha düşük kalorili Hatay künefesi enerji ve besin ögesi değişimleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
300 gr tel kadayıf	246,69	27,69	4,8	0
4 yemek kaşığı zeytin yağ	0,05	0	23,9	0
150 gram light kaşar peynir	8,25	37,5	10,5	0
2 kaşık pekmez	7,11	0,13	0	0,03
Yarım su bardağı tatlandırıcı	0,75	0	0	0
2 damla limon suyu	0,4	0,01	0,01	0
Toplam	263,25	65,33	39,21	
Cal	1053	261	353	

TOTAL: 1667 cal

1 porsiyon: 333 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Hatay Künefesi	717 cal	333 cal	384 cal	200 gram tere yağ yerine, 4 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. Tuzsuz peynir yerine, light kaşar peyniri kullanılmıştır. Şeker yerine, tatlandırıcı kullanılmıştır.

4.1.5.3. SAKAL KALDIRAN TATLISI

Malzemeler (6 kişilik)

1 kilogram tel kadayıf

350 gram tereyağ

Yarım fincan çam fıstığı

Yarım fincan badem içi

Yarım fincan antep fıstığı

2 su bardağı toz şeker

Yarım çay bardağı gül suyu

Yarım limon

1 çay kaşığı tarçın

Yapılışı:

1. Öncelikle bir tavada 350 gram tereyağı içinde künefelik tel kadayıfları hafif karıştırarak kavurulur.
2. Tel kadayıflar hafif ılıyıp rengi dönmeye başladığı anda başka bir tava da yarım fincan tuzsuz antep fıstığı içini, yarım fincan badem içini, yarım fincan çam fıstığını, tereyağı'nda ayrı ayrı kavurulur.
3. Bu malzemeleri bir araya getirip bir kaseye alın üzerine tarçını eklenir.
4. Son olarak üzerine gül suyu dökülür ve karışımı en son daha önce hafif kavurduğunuz tel kadayıfın üzerine dökülür. Ayrı bir yerde şerbetini hazırlayın bir kenarda soğumasını beklenir. Soğuduktan sonra şerbeti de üzerine yayılır.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 350 gram tereyağı çıkartılmıştır. 4 yemek kaşığı zeytin yağ eklenmiştir. 2 su bardağı toz şeker çıkartılmıştır yerine yarım su bardağı tatlandırıcı kullanılmıştır. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 536 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 19. Geleneksel sakal kaldıran tatlısı enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
1 kilogram tel kadayıf	822,3	92,3	16	0
350 gram tereyağ	2,98	0,67	291,27	0
Yarım fincan çam fıstığı	2,74	9	19,01	2,7
Yarım fincan badem içi	2,16	4,26	9,24	2,36
Yarım fincan antep fıstığı	3,18	3,58	11,08	0
2 su bardağı toz şeker	253,97	0	0	0
Yarım çay bardağı gül suyu	0,08	0,01	0	0
Yarım limon	4,37	0,22	0,18	0,71
1 çay kaşığı tarçın	0,56	0,04	0,03	0,24
Toplam	1092,34	110,08	346,81	6,01
Cal	4369	440	3121	

TOTAL: 7930 cal

1 porsiyon: 1322 cal

Tablo 19.1 Daha düşük kalorili sakal kaldıran tatlısı enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
1 kilogram tel kadayıf	822,3	92,3	16	0
4 yemek kaşığı zeytin yağ	0,1	0	47,81	0
Yarım fincan çam fıstığı	2,74	9	19,01	2,7
Yarım fincan badem içi	2,16	4,26	9,24	2,36
Yarım fincan antep fıstığı	3,18	3,58	11,08	0
Yarım su bardağı tatlandırıcı	0,75	0	0	0
Yarım çay bardağı gül suyu	0,08	0,01	0	0
Yarım limon	4,37	0,22	0,18	0,71
1 çay kaşığı tarçın	0,56	0,04	0,03	0,24
Toplam	836,24	109,41	103,35	6,01
Cal	3345	438	930	

TOTAL: 4713 cal

1 porsiyon: 786 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Sakal Kaldıran Tatlısı	1322 cal	786 cal	536 cal	350 gram tereyağ yerine, 4 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. Toz şeker yerine, tatlandırıcı kullanılmıştır.

4.1.5.4. ŞAM TATLISI

Malzemeler (30 kişilik)

- 400 gram yoğurt
- 1 tatlı kaşığı karbonat
- 1 su bardağı un
- 7 su bardağı şeker
- 4 su bardağı irmik
- 1 paket vanilya
- 1 su bardağı kavrulmuş fıstık
- 2 damla limon suyu

Yapılışı:

1. Öncelikle şerbet malzemelerini tencereye alıp şerbeti hazırlanır. Tencereye şekeri ilave edin ocağın altını açıp şekeri karıştırarak erimesi sağlanır.
2. Daha sonra içerisine suyu ilave edin, bu arada az önce eriyen ve karmelize olan şeker su ile buluştuktan sonra bir anda katılaşmaya kristalleşmeye başlayacaktır. Panik yapmadan biraz daha karıştırılır ve şeker su ile tekrar bütünleşecektir.
3. Daha sonra limon suyunu ilave edin ve karmelize şerbeti bir kenarda soğumaya bırakılır.
4. Bir karıştırma kabına yoğurt , irmik ve şekeri ilave edilir. Bu karışımı el blendırı veya mikserle karıştırarak eritilir.
5. Daha sonra içerisine un, vanilya ve karbonatı ilave edin ve tekrar çırpmaya devam edin. İşlem bittikten sonra irmiklerin şişmesi için 20 dakika kadar dinlenmeye bırakılır. Dinlendirdikten sonra hafif cıvık şekilde olan bu karışımı fırın tepsisine dökülür. Bir spatula veya kaşık yardımıyla tepsiye yayılır.
6. Daha sonra üzerine kavrulmuş fıstıkları düzenli bir şekilde dizilir.
7. Daha sonra önceden 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 30-35 dakika kadar pişirilir.
8. Üzeri nar gibi piştikten sonra fırından alınır ve tatlı sıcakken soğumuş şerbeti üzerine yayarak dökülür. Şerbeti de döktükten sonra tatlının şerbeti çekmesini beklenir.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 400 gram yoğurt yerine, 400 gram light yoğurt kullanılmıştır. 1 su bardağı buğday unu çıkartılmıştır. 1 su bardağı tam buğday unu kullanılmıştır. 7 su bardağı şeker çıkartılmıştır. 3 su bardağı tatlandırıcı eklenmiştir. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 120 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifinin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 20. Geleneksel şam tatlısı enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
400 gram yoğurt	19,6	12	13,6	0
1 tatlı kaşığı karbonat	0	0	0	0
1 su bardağı buğday unu	83,94	11,36	1,08	2,97
7 su bardağı şeker	888,89	0	0	0
4 su bardağı irmik	582,64	101,44	8,4	0
1 paket vanilya	2,36	0,36	0,36	0,01
1 su bardağı kavrulmuş fıstık	34,02	38,96	79,46	13,44
2 damla limon suyu	0,2	0,01	0	0
Toplam	1611,65	164,13	102,9	16,42
Cal	6447	657	926	

TOTAL: 8030 cal

1 porsiyon: 268 cal

Tablo 20.1 Daha düşük kalorili şam tatlısı enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
400 gram light yoğurt	29,6	18,8	0,6	0
1 tatlı kaşığı karbonat	0	0	0	0
1 su bardağı tam buğday unu	79,17	14,53	2,75	11,77
3 su bardağı tatlandırıcı	4,5	0	0	0
4 su bardağı irmik	582,64	101,44	8,4	0
1 paket vanilya	2,36	0,36	0,36	0,01
1 su bardağı kavrulmuş fıstık	34,02	38,96	79,46	13,44
2 damla limon suyu	0,2	0,01	0	0
Toplam	732,49	174,1	91,57	25,22
Cal	2930	696	824	

TOTAL: 4450 cal

1 porsiyon: 148 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Şam Tatlısı	268 cal	148 cal	120 cal	Yağlı yoğurt yerine, light yoğurt kullanılmıştır. Buğday unu yerine, tam buğday unu kullanılmıştır. Şeker yerine, tatlandırıcı kullanılmıştır.



4.1.5.5. BİCİ BİCİ TATLISI

Malzemeler (5 kişilik)

- 3,5 su bardağı süt
- 250 gram toz şeker
- 1 çay bardağı buğday nişastası
- 2 su bardağı gül suyu

Yapılışı:

1. Öncelikle buğday nişastasını soğuk su ile eritilir ve içine sütü yavaş yavaş ilave ederek kısık ateşe alınır.
2. Bir yandan da koyu bir kıvama gelinceye kadar tahta kaşık yardımıyla karıştırılır.
3. Bir tepsiye, yaklaşık 30 santimetre çapında olursa iyi olur. Karışım 2 cm, yaklaşık bir parmak kalınlığında dökülür ve oda sıcaklığında soğuması beklenir.
4. Soğuduktan sonra üzerine buzlu suyu dökülür.
5. Küçük küpler halinde kesin ve servis edeceğiniz tatlı kasesine alınır.
6. Sonra toz şekeri ılık suda eriyinceye kadar su katarak şurubu hazırlanır. Tatlı tabağına koymuş olduğunuz haytali'nin üzerine biraz ufak kırılmış buz taneleri konulur ve içerisine gül suyu katılır.

Uygulama:

Bu tarifi daha düşük kalorili hale getirmek için, 3,5 su bardağı süt yerine, 3,5 su bardağı light süt kullanılmıştır. 250 gram toz şeker çıkartılmıştır. 100 gram tatlandırıcı kullanılmıştır. Bu uygulama ile 1 porsiyonu geleneksel tarifeden 219 kalori daha düşük olan yeni tarife elde edilmiştir. Her iki tarifenin besin ögesi ve kalorileri hesaplama bölümünde gösterilmiştir.

Hesaplama:

Tablo 21. Geleneksel bici bici tatlısı enerji ve besin ögesi

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
3,5 Su Bardağı Süt	31,9	23,1	23,1	0
250 gram toz şeker	222	0	0	0
1 çay bardağı buğday nişastası	60,03	0,28	0,1	0,84
2 su bardağı gül suyu	2,8	0,4	0	0
Toplam	316,73	23,78	23,2	0,84
Cal	1267	95	209	

TOTAL: 1571 cal

1 porsiyon: 314 cal

Tablo 21.1 Daha düşük kalorili enerji ve besin ögesi değerleri

Malzemeler	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)
3,5 su bardağı light süt	32,9	19,6	0,7	0
100 gram tatlandırıcı	1	0	0	0
1 çay bardağı buğday nişastası	60,03	0,28	0,1	0,84
2 su bardağı gül suyu	2,8	0,4	0	0
Toplam	96,73	20,28	0,8	0,84
Cal	387	81	7	

TOTAL: 475 cal

1 porsiyon: 95 cal

Bulgular:

Yemeğin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Bici Bici Tatlısı	314 cal	95 cal	219 cal	Yağlı süt yerine, light süt kullanılmıştır. Toz şeker yerine, tatlandırıcı kullanılmıştır.

5. TARTIŞMA

Hatay mutfak kültürü yüzyıllardır çeşitli medeniyetlerin farklı kültürlerinin bir araya gelmesi sonucunda ortaya çıkmıştır. Hatay mutfağı sağlıklı olmasının yanında, sadeyağ kullanılması, yemeklerin yağ içeriklerinin fazla olması, yağ miktarı daha fazla olan süzme yoğurt kullanılması, yağlı kırmızı et kullanılması, kullanılan malzemelerin kavurma veya kızartma şeklinde pişirilmesi gibi yapılan hatalı uygulamalar ile sağlıksız hale getirmiştir.

Geleneksel Hatay yemeklerini daha sağlıklı hale getirmek ve sağlık açısından uygun görülmeyen uygulamaları iyileştirmek amacıyla yapılan çalışmada yaklaşık 100 geleneksel tarifinin enerjileri, besin ögeleri değerleri hesaplanmıştır. Geleneksel tarife ile yeni oluşturulacak tarifeler arasında en az 50 kalorilik fark olması hedeflenmiştir. Bu 50 kalorilik fark yağ miktarı azaltılarak, şeker yerine tatlandırıcı kullanılarak, süzme yoğurt kullanılan yemeklerde light yoğurt kullanılarak, yağlı kırmızı et yerine yağsız kırmızı et veya tavuk kullanılarak veya kırmızı et miktarı azaltılarak sağlanmıştır.

Yaklaşık 100 tarifinin arasından, bu özellikleri sağlayabilen 21 tarife seçilmiş, hem geleneksel tarifelerin hem de yeni oluşturan daha düşük kalorili tarifelerin enerji ve besin ögeleri hesaplanmıştır. Bu yemekler; çorbalar, etli yemekler, sebze yemekleri, hamur işleri ve tatlılar olmak üzere 5 ana başlık altında incelenmiş ve her başlık altında en az 3 çeşit yemek değerlendirilmiştir.

Çorbalar bölümünde geleneksel tarife ile yeni tarife arasında, yüksek çorbasında 98 cal, lebeniye çorbasında 70 cal, aya köfteli çorbasında 235 cal fark görülmüştür.

Etlü yemekler bölümünde geleneksel tarife ile yeni tarife arasında: ekşili kebabda 188 cal , yörük kebabında 135 cal, kağıt kebabında 147 cal, belen tavada 105 cal, tepsi oruğunda 126 cal, firikli aşda 224 cal, aşşürde 209 cal fark görülmüştür.

Sebzeli yemekler bölümünde şıh-il maşşide 234 cal, patlıcanlı mütebbelde 60 cal, kumbursiyede 128 cal fark görülmüştür.

Hamur işleri bölümünde biberli ekmekte 160 cal, katıklı ekmekte 429 cal, kaytaz böreğinde 280 cal fark görülmüştür.

Tatlılar bölümünün de cennet çamurunda 428 cal, hatay künefesinde 384 cal, sakal kaldıran tatlısında 536 cal, şam tatlısında 120 cal, bici bici tatlısında 219 cal fark görülmüştür.



Tablo 22. Düşük Kalorili Çorbalar İçin Bulgular

Çorbanın Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Yüksük Çorba	291 cal	193 cal	98 cal	Tereyağ yerine zeytin yağ kullanılmıştır. Et suyu azaltılmıştır. Yumurta yerine, yumurta akı kullanılmıştır. 200 gram kıyma çıkartılmıştır. Buğday unu yerine, tam buğday unu kullanılmıştır.
Lebeniye Çorba	259 cal	189 cal	70 cal	Kıyma yerine, et suyu kullanılmıştır. Yumurta yerine, yumurta akı kullanılmıştır. Buğday unu yerine, tam buğday unu kullanılmıştır. 2 yemek kaşığı zeytinyağ yerine 1 yemek kaşığı zeytinyağ kullanılmıştır.
Aya Köfteli Çorba	385 cal	151 cal	235 cal	Dana eti yerine, tavuk kıyması kullanılmıştır. Yarım su bardağı sıvı yağ yerine, 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır.

Tablo 23. Düşük Kalorili Etli Yemekler İçin Bulgular

Etlî Yemeğın Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Ekşili Kebab	431 cal	243 cal	188 cal	Yağlı et yerine, yağsız et kullanılmıştır. İç yağ çıkartılmıştır. Tereyağ yerine, zeytin yağ kullanılmıştır.
Yörük Kebabı	343 cal	208 cal	135 cal	Yağlı et yerine, yağsız et kullanılmıştır. 4 yemek kaşığı tereyağ yerine, 1 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. Kaşar peyniri yerine, light beyaz peynir kullanılmıştır.
Kağıt Kebabı	362 cal	215 cal	147 cal	Dana kıyma yerine, tavuk kıyması kullanılmıştır. 16 gram kuyruk yağ yerine 1 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır.
Belen Tava	193 cal	88 cal	105 cal	Kuzu eti yerine, tavuk göğsü kullanılmıştır. 5 yemek kaşığı tereyağ yerine 1 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır.
Tepsi Oruğu	773 cal	647 cal	126 cal	Dana kıyma yerine, tavuk kıyması kullanılmıştır. 1 çay bardağı sıvı yağ yerine, 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. Buğday unu yerine tam buğday unu kullanılmıştır.
Firikli Aş	670 cal	446 cal	224 cal	125 gram tereyağ çıkartılmıştır. 2 yemek kaşığı zeytin yağ eklenmiştir. 300 gram yağlı dana eti yerine, 300 gram yağsız dana eti kullanılmıştır.
Aşşür	896 cal	687 cal	209 cal	Buğday yerine, tam buğday kullanılmıştır. Yağlı dana eti yerine, yağsız dana eti kullanılmıştır. Yarım su bardağı sıvı yağ yerine 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır.

Tablo 24. Düşük Kalorili Sebze Yemekleri İçin Bulgular

Sebze Yemeğinin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Şih-ıl Mahşi	488 cal	254 cal	234 cal	Dana kıyma yerine, tavuk kıyması kullanılmıştır. Yarım su bardağı sıvı yağ yerine 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır.
Patlıcanlı Mütebbel	210 cal	150 cal	60 cal	Süzme yoğurt yerine, light yoğurt kullanılmıştır. Tahin çıkartılmıştır. Zeytin yağ azaltılmıştır.
Kumbursiye	366 cal	238 cal	128 cal	Sıvı yağ çıkartılmıştır. Tereyağ yerine zeytin yağ kullanılmıştır. Tuzlu yoğurt yerine, light yoğurt kullanılmıştır.

Tablo 25. Düşük Kalorili Hamur İşleri İçin Bulgular

Hamur İşinin Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Biberli Ekmek	331 cal	171 cal	160 cal	Yağlı süt yerine, light süt kullanılmıştır. Buğday unu yerine, tam buğday unu kullanılmıştır. Toz şeker çıkartılmıştır. 1 çay bardağı sıvı yağ çıkartılmıştır. Yarım su bardağı yerine 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır.
Katıklı Ekmek	1491 cal	1062 cal	429 cal	Yağlı yoğurt yerine, light yoğurt kullanılmıştır. Zeytin yağ azaltılmıştır. Buğday unu yerine, tam buğday unu kullanılmıştır.
Kaymaz Böreği	348 cal	68 cal	280 cal	Dana kıyma yerine, tavuk kıyması kullanılmıştır. Yarım çay bardağı sıvı yağ çıkartılmıştır. Yarım çay bardağı zeytinyağ 2 yemek kaşığı zeytin yağ olarak azaltılmıştır. Buğday unu yerine, tam buğday unu kullanılmıştır.

Tablo 26. Düşük Kalorili Tatlılar İçin Bulgular

Tatlının Adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kalori Farkı	Açıklama
Cennet Çamuru	765 cal	337 cal	428 cal	125 gram tereyağ yerine, 2 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. Dondurma yerine, suni dondurma kullanılmıştır. Şeker yerine, tatlandırıcı kullanılmıştır.
Hatay Künefesi	717 cal	333 cal	384 cal	200 gram tere yağ yerine, 4 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. Tuzsuz peynir yerine, light kaşar peyniri kullanılmıştır. Şeker yerine, tatlandırıcı kullanılmıştır.
Sakal Kaldıran	1322 cal	786 cal	536 cal	350 gram tereyağ yerine, 4 yemek kaşığı zeytin yağ kullanılmıştır. Toz şeker yerine, tatlandırıcı kullanılmıştır.
Şam	268 cal	148 cal	120 cal	Yağlı yoğurt yerine, light yoğurt kullanılmıştır. Buğday unu yerine, tam buğday unu kullanılmıştır. Şeker yerine, tatlandırıcı kullanılmıştır.
Bici Bici	314 cal	95 cal	219 cal	Yağlı süt yerine, light süt kullanılmıştır. Toz şeker yerine, tatlandırıcı kullanılmıştır.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Çocukluk döneminde kazanılan beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürmektedir. Gerek ailede, gerekse okulda beslenme eğitiminin yeterli düzeyde olmaması, hatalı beslenme alışkanlıklarına yol açmaktadır. Günümüzde yemek hazırlamakla uğraşmak istememek ve bir an önce birşeyler tüketip yemek yeme derdini ortadan kaldırmak isteyen kişilerde fast food beslenme tarzına yönelme çok sık gözlenmektedir. Fast food beslenme tarzını benimseyen kişilerde ise başta obezite olmak üzere birçok sağlık problemleri görülmektedir. Bu yüzden hayatın her aşamasında, gerek okulda gerekse iş hayatında daha sağlıklı ve dengeli beslenebilmek için yemekler evde hazırlanmalı ve tüketilmelidir.

Hatay Mutfağının Daha Sağlıklı Hale Gelebilmesi İçin:

Sağlıklı uygulamaların yanı sıra, Hatay mutfağı sağlıksız bazı uygulamaları da içermektedir. Bunların büyük kısmı kullanılan malzemelerden daha çok, hazırlama ve pişirme yöntemleri ile ilişkilidir. Hatay mutfak kültüründe yemeklerin yağ içeriği yüksek ve tatlılar çok şekerlidir. Hatay mutfağında kızartma, kavurma gibi yağ içeriği yüksek pişirme yöntemleri kullanılmakta, yağ yemeğe yakılarak eklenmekte, bazı tatlılarda ve hamur işlerinde aşırı şeker ve yağ kullanılmakta, haşlama ve pişirme suları dökülmekte, sebzeler doğrandıktan veya hazırlandıktan sonra bekletilmektedir.

Hatay mutfağının daha sağlıklı bir hale getirilebilmesi için haşlama, fırınlama, ızgara gibi yağ içeriği daha düşük pişirme yöntemleri kullanılmalı, yemeklerin ve tatlıların içerisine koyulan yağların miktarı azaltılmalı ve yağ olarak da zeytinyağı kullanılmalıdır. Hatay mutfağında et içerikli yemekler ve hamur işleri çok tüketilmektedir. Bu yemeklerin daha sağlıklı olabilmesi için etli yemeklerde kullanılan etler, yağlı etlerden değil yağsız etlerden seçilmeli, hamur işlerinin yapımında ise beyaz un yerine, kepekli veya tam buğday unu kullanılmalıdır. Tatlıların daha sağlıklı hale getirilebilmesi için şeker oranı azaltılmalı, bu uygulama ise şeker yerine tatlandırıcı kullanılarak yapılmalıdır.

Hatay'da üm besin gruplarından yeterli ve dengeli beslenilmesine karşın, bu besinleri hazırlarken veya pişirirken yapılan hatalar vücudun besinlerden yeterince yararlanamamasına neden olmaktadır. Bu hatalı uygulamalarda gerekli düzenlemeler yapıldığı zengin Türk Mutfağı daha sağlıklı bir hale gelecektir.

7. KAYNAKÇA

1. Ozankaya Ö. *Davranış Bilimlerine Giriş*, 2.baskı, Ankara Üniversitesi Basım yayınevi , Ankara, 1983: ss.191
- 2.Beşirli H. “*Yemek, Kültür ve Kimlik*”, sayı:87 , *Milli Folklor Dergisi*, 2010: ss.159-169.
3. Şavkay T. *Osmanlı Mutfağı*, 1.baskı, Şekerbank A.Ş. Basım Yayın, İstanbul, 2000: ss.10.
4. Erden A. *Anadolu Giysi Kültürü*, dumat ofset, Ankara, 1998: ss.12-20.
5. Arlı M. “*Türk Mutfağına Genel Bir Bakış*”, 41.cilt, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları, 1982: ss.19-33.
6. Güler S. Türk Mutfağının Değişim Nedenleri Üzerine Genel Bir Değerlendirme, *Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler*, 2007, ss.18-28. www.kompedan.info/TC_AKADEMI/index.php, 8.05.2017 ss.18-28.
7. Akın E. , LAMBRAKİ M. *Aynı Sofrada İki Ülke, Türk Yunan Mutfağı*, 2.baskı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2003.
- 8.Ciğerim N. “*Batı ve TürkMutfağı'nın Gelişimi, Etkileşimi ve Yiyecek-İçecek Hizmetlerinde Türk Mutfağının Yerine Bir Bakış*”,Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Yayın No:28, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları , Ankara, 2001: ss. 49-61.
9. Faraqqhi S. *Osmanlı Kültürü ve Gündelik Yaşam*, Çeviren: Elif Kılıç, 2.baskı, Tarih Vakfı, İstanbul, 2000: ss.239.

10. Güler S. “*Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları*”, sayı:26, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010: ss.10. www.kultur.gov.tr/TR/BelgeGoster.aspx , 19.05.2017.
11. Baysal A. “*Türk Mutfağında Mercimek ve Nohut Yemekleri*” *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtım Vakfı Yayını, 1997: ss.117-118.
12. Sürücüoğlu M.S. , Akman M. *Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi ve Bugünkü Değişim Modelleri*, 1998: ss.42-53.
13. Tezcan M. *Yemek Kültürü Üzerine Dinsel Etkiler*, Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları Yayını , 1997: ss. 139-146.
14. Baysal A. *Türk yemek kültüründe değişimler, beslenme ve sağlık yönünden değerlendirilmesi*, Ankara, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları, 1993: ss.5052-5053.
15. Tuncel M. *FastFood (Hızlı Yemek) Sisteminin Türk Mutfağına Uyarlanması ve Bir Uygulama*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm ve Otel İşletmeciliği Anabilim Dalı, 2000: ss.216-218.
16. Türk Mutfak Kültürünün Genel Nitelikleri, 2007: www.turkishcuisine.org/articles.php?Pages=Articles ,01.06.2017.
17. Nuhoglu F. *Türk mutfağından Yedi Renk*, 1.baskı, İstanbul, Pozitif Yayıncılık ,2005.
18. Güler S. “*Türk Mutfak Kültürü Ve Yeme İçme Alışkanlıkları*”, sayı:26, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010: ss. 24-30.
19. Maviş F. *Endüstriyel Yiyecek Üretimi*, 1.baskı, Ankara, Detay Yayıncılık, 2007: ss.23-29.

20. Halıcı F. , Yaman R. *Türk Mutfağının Yabancı Yemek Kültürlerine Kıyasla Farklılığı*, Ankara, Birinci Milletler arası Yemek Kongresi. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını, 1986: ss: 319-340.
21. Baysal A. ,Criss W. *Kanserden Korunmak İçin Beslenme Rehberi*, 1.baskı, Ankara, Hatipoğlu Yayınevi, 1999: ss: 32-33.
22. Baysal A. *Türk Yemek Kültüründe Değişmeler, Beslenme Ve Sağlık Yönünden Değerlendirme*, K.Toyggar (edit), Ankara, Türk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı, 1993: ss: 12-20.
23. Şavkay T. Medeniyet Ve Coğrafya Değişmeleri Çerçevesinde Türk Mutfağı, “*Eskimeyen Tatlar: Türk Mutfak Kültürü*”, İstanbul, Vehbi Koç Vakfı Yayınları, Mas Matbaacılık A.Ş, 1996: ss: 72-273.
24. Baysal A. *Beslenme*, 3.baskı, Ankara, HatipoğluYayınları , 2011.
25. Baysal A. *Türk Mutfağında Köfte, Sarma Ve Dolmalar: Türleri, Özellikleri, Besin Değeri*, Ankara, Birinci Milletler arası Yemek Kongresi Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını, 1998: ss: 50-57.
26. Büyüktuncer Z. , Yücecan S. “*Türk Mutfağının Beslenme ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi*”. *Beslenme Ve Diyet Dergisi* , sayı:37, 2009: ss.93-100.
27. Baysal A. , Merdol Kutluay T. , Sacır H. , Başoğlu S. *Türk Mutfağından Örnekler*, 2.baskı, Ankara, Kültür Bakanlığı Yayınları, Tanıtma Eserleri Dizisi-56. Kültür Bakanlığı, 1996: ss: 1-11.
28. Baysal A. *Geleneksel Türk Tatlıları Ve Beslenme Değerleri*, Geleneksel Türk Tatlıları Sempozyumu, Ankara, Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayını, 1986: ss: 45-55.
29. Taş S. Hoşgörü Kenti Hatay "Dünya Gastronomi Şehri Olma Yolunda, 2011. <http://www.haberler.com.>, 24.05.2017.
30. Arseven C. Hatay'da Kültürel Çeşitlilik, 2013. www.Dogaka.gov.tr , 11.05.2017.

31. Saadet. Hatay İlinin Mutfak Kültürü ve Beslenme Özellikleri, 2009. www.Lezzetler.com, 2.06.2017.
32. Yerasimos M. *Çorbalar*, İstanbul, Osmanlı Mutfağı Boyut Yayın Gurubu, 2006: ss.2-27.
33. Bilgin A. *Seçkin mekânda seçkin damaklar: Osmanlı sarayında beslenme alışkanlıkları* (15.-17. Yüzyıl), İstanbul, S. Koz (Haz.) Yemek kitabı tarih halk bilimi edebiyat Kitabevi, 2002: ss.32-34.
34. Şanlıer N. , CÖMERT M. , DURLU ÖZKAYA F. "*Gençlerin Türk mutfağına bakış açısı*" *Milli Folklor Dergisi*, 2012: ss.152-161.
35. Halıcı N. *Türk Mutfağı*, Ankara, Güven matbaası, 1991: ss.194-205.
36. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Ankara, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları, 1994: ss. 40- 49. www.turkishcuisine.org, 14.05.2017
37. Arlı M. , IŞIK N. www.turkishcuisine.org, 13.05.2017.
38. Albayrak B. *Mutfağımızı yaşatmaya kararlıyız*, Ankara, V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi Program ve Bildiri Özetleri 24-29 Haziran, 1996: ss.1

8-EKLER

KİŞİSEL BELGELER

ADI:	GÖK ÇAĞATAY	SOYADI:	KÖŞKEROĞLU
DOĞUM YERİ:	OSMANİYE	DOĞUM TARİHİ:	15/12/1993
UYRUĞU:	TÜRKİYE CUMHURİYETİ		
EMAİL:	cagataykoskeroglu@gmail.com		

İŞ DENEYİMİ

GÖREVİ	KURUM	SÜRE(YIL-YIL)
DİYETİSYEN	BEREKET YEMEKÇİLİK	2016-2017
DİYETİSYEN	BEJ ESTETİK ZAYIFLAMA MERKEZİ	2017-HALEN

EĞİTİM DÜZEYİ

	MEZUN OLDUĞU KURUM	MEZUNİYET YILI
LİSANS	İSTANBUL AREL ÜNİV.	2015
LİSE	ÖZEL BİL TEPE LİSESİ	2011

9-ETİK KURUL

OKAN ÜNİVERSİTESİ Etik Kurul Kararı

Toplantı Tarihi: 05.06.2017

Toplantı Sayısı: 84

Toplantıya Katılanlar:

Prof. Dr. Mithat Kıyak	(Başkan)
Prof. Dr. Mazhar Semih Başkan	(Üye)
Prof. Dr. Dilek Öztürk	(Üye)
Prof. Dr. Ali Tayfun Atay	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Nermin Bölükbaşı	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Nihat Özyayın	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Didem Torun Özkan	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Erdiñ Ünal	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Kerime Derya Beydağ	(Üye)

Okan Üniversitesi Etik Kurulu 05.06.2017 tarihinde Prof. Dr. Mithat Kıyak Başkanlığında toplandı.

Yapılan görüşmeler sonucunda;

Karar 9. Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü–Beslenme ve Diyetetik Bölümünden **Gök Çağatay KÖŞKEROĞLU**'nun “Geleneksel Hatay Mutfağından Seçilen Yemeklerin Kalori ve Besin Değerlerinin Hesaplanması ve Düşük Kalorili Yeni Tariflerin Geliştirilmesi” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görülüp oy birliği ile onaylanmıştır.




Prof. Dr. Mithat Kıyak
(Başkan)




Prof. Dr. Mazhar Semih Başkan
(Üye)



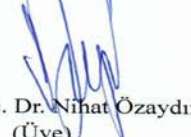
Prof. Dr. Dilek Öztürk
(Üye)




Prof. Dr. Ali Tayfun Atay
(Üye)




Yrd. Doç. Dr. Nermin Bölükbaşı
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. Nihat Özyayın
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. Erdiñ Ünal
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. Didem Torun Özkan
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. Kerime Derya Beydağ
(Üye)