

Türk Mutfağı Yöresel Yemeklerinin Sağlıklı Beslenme Üzerindeki Etkisi¹

Gülnisa Turan²

Hasibe Yazıt³

Volkan Aslan⁴

Özet

Türk mutfağı dünyanın en büyük mutfakları arasında yer almaktadır. Türk mutfağının bölgesel açıdan da zengin bir mutfak kültürüne sahip olduğu görülmektedir. Türk mutfağındaki her bir bölgenin kendine özgü beslenme şekilleri bulunmaktadır. Bu beslenme şekilleri geçmişten günümüze gelene kadar değişiklik göstererek son halini almıştır. Türk mutfağının yemek çeşitliliğinin bol olması onu sağlıklı beslenme konusunda da ön plana çıkarmaktadır. Çalışmanın temel amacı, Türkiye’de bulunan 7 bölgenin yöresel mutfak kültürünün sağlıklı beslenme üzerindeki etkisini incelemektir. Konuyla ilgili alanyazın taraması yapıldığında pek çok çalışma olduğu görülmüştür fakat her geçen gün yöresel yemeklerin çeşitliliğinin ve öneminin artmasıyla birlikte yöresel yemeklerin sağlık üzerindeki etkisi daha çok önem kazanmaktadır. Verilerin elde edilmesinde nitel veri toplama yöntemi olan literatür taraması yapılarak doküman analizi tekniği gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre Ege Bölgesi, Akdeniz Bölgesi ve Karadeniz Bölgesinin sağlıklı beslenme açısından diğer bölgelere göre daha çok ön plana çıktığı görülmektedir. Sağlıklı beslenmenin en önemli kriterlerden birisi de doğal malzemelerle yapılan yemekleri tüketmektir. Bu üç bölgede de doğal sebze ve

- 1 Bu makale 28-30 Nisan 2025 tarihleri arasında Sinop’ta düzenlenen Uluslararası Sağlık, Turizm ve Spor Kongresi: Yenilikçi Yaklaşımlar adlı kongrede sözlü bildiri olarak sunulmuş ve kongre bildiri kitabında basılmış “TÜRK MUTFAĞI YÖRESEL YEMEKLERİNİN SAĞLIKLI BESLENME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ.” başlıklı bildirinin genişletilmiş halidir.
- 2 Bilim Uzmanı, Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, turan_670@outlook.com , <https://orcid.org/0009-0007-3653-9621>
- 3 Doç. Dr., Sinop Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Sinop, Türkiye, hyazit@sinop.edu.tr , <https://orcid.org/0000-0003-1055-5192>.
- 4 Türkiye Aşçılar ve Şefler Federasyonu Kaptanı, Aşçılık Milli Takım Kaptanı, vlkan.aslan@gmail.com.

meyveler mutfaklarda ağırlıklı olarak kullanılmaktadır. Çalışma sonucunda, Türk Mutfağındaki yöresel yemeklerin sağlıklı beslenme üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır. Türk mutfağındaki yöresel yemeklerin sağlık üzerindeki etkisini daha çok artırmak için yapılması gereken pek çok çalışma olduğu ortaya konulmuştur.

1.Giriş

Dünyanın en zengin 3 mutfağı arasında Çin ve Fransız mutfağı ile birlikte Türk mutfağı da yer almaktadır (Şanlıer, 2005: 214; Ertaş ve Karadağ, 2013: 117; Çakıcı ve Eser, 2016: 217). Türk Mutfağı Orta Asya'dan günümüze kadar birçok farklı etnik kökenli milletlerin birlikte yaşaması ile şekillenmiştir (Göker, 2011:1). Türk Mutfak kültüründe Orta Asya'dan et ve süt ürünleri, Mezopotamya'dan tahıllar, Akdeniz'den meyve ve sebzeler, Güney Asya ve Arap Kültüründen çeşitli baharatlar Türk Mutfak Kültürünün şekillenmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Ardıç Yetiş, 2020:718). Türk Mutfağı farklı milletlerin kültürlerinden etkilenmiş olup aynı zamanda birçok kültürü de etkilemiştir (Közleme, 2012: 1). Bu kültürel etkileşimin yanı sıra yiyecek içecek çeşitliliğinin fazlalığı, gelenek ve görenekler gibi birçok unsur Türk Mutfağının zengin bir mutfak kültürüne sahip olmasında önemli olduğu belirtilmektedir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008: 1291). Tüm bu etkenlerin Türk Mutfak Kültürünün gelişmiş olmasının sebepleri arasında yer aldığı belirtilmektedir (Girgin vd., 2017:222).

Yöresel Türk Mutfağı, yörenin gelenekleri, görenekleri, alışkanlıkları ve ekonomik imkanlarını kendine has yemek hazırlama ve sunma şekillerini içermektedir (Birer, 1990:254). Yöresel mutfak belli bir bölgeye has olan yiyecek ve içecek ürünlerinin tüketici ile buluştuğu kavram olarak tanımlanmaktadır. Yöresel mutfak ürünleri tüketicilerde daha doğal ve daha sağlıklı algısı yaratmaktadır. Bu nedenle belli bir yöreye has olan yöresel yemeklere ilgi gün geçtikçe artmaktadır (Saygılı vd., 2022:167). Türk mutfağı bölge bazında bakıldığında dahi zengin yöresel yemek kültürüne sahiptir. (Hatipoğlu vd., 2013:7). Bir bölgeye has olan ve sadece ait olduğu bölgede tadılabilecek olan benzersiz lezzetler bireylerin o bölgeyi ziyaret etme isteğini uyandırmaktadır. Bu durum, bölgenin daha çekici ve tercih edilen bir destinasyon haline gelmesine olanak sağlamaktadır. Tüm bunlarla birlikte yöresel yemekler bölgenin ekonomisine olumlu etki sağlamakta olup aynı zamanda yöresel yemeklerin korunmasına da katkı sağladığı açıklanmaktadır (Özel, vd., 2017:356).

Türk mutfak kültürü geçmişten günümüze kadar çeşitli faktörlerin etkisi ile gelişmiş ve zenginleşmiştir. Bu kapsamda Türk mutfak kültürünün pek çok özelliğinin sağlıklı beslenme önerilerine uygun olduğu belirtilmektedir.

Yemek yapılırken kullanılan malzemeler, yemeklerin hazırlanma ve servis şekillerinin çok çeşitli olması en önemli özellikleri arasında yer almaktadır. Aynı zamanda Türk mutfak kültüründe, ana öğünlerde dört temel besin grubundan besinler yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmektedir (Büyktncer ve Yücecan, 2009:100). Beslenme biliminin önerilerine uygun şekilde beslenmek, sağlığı olumlu etkilemektedir. Bu sayede yaşam sürecinde verimli artışlar görülmektedir. Tüm bunların aksine dengesiz beslenmek sağlığı olumsuz etkileyebilir. Beslenmek sadece karın doyurmak veya istediğimiz kadar yiyecek anlamına gelmemektedir. Tam aksine beslenme kavramı “yeterli, dengeli, sağlıklı ve ekonomik beslenme” şeklinde tanımlanmaktadır (Baysal, 1996:21).

Bu çalışmanın temel amacı, Türkiye’de bulunan 7 coğrafi bölgenin yöresel mutfak kültürünün sağlıklı beslenme üzerindeki etkisini incelemektedir. Bu amaç doğrultusunda çalışma 3 ana başlıkta incelenmiştir. Çalışmanın ilk bölümünde Türk mutfağının genel özelliklerine yer verilecektir. İkinci blmde yöresel mutfak ve yöresel yemek kavramlarının tanımları açıklanacak olup üçüncü blmde ise Türk mutfağı kültürünün sağlık üzerindeki etkisi bölgesel bazda incelenecektir.

2. Kavramsal ereve

2.1 Türk Mutfağının Genel zellikleri

Türk mutfağı, evrensel kültür kapsamında ne çıkan mutfaklar arasında yer almaktadır. Aynı zamanda Türk kültürü için de Türk mutfağının çok önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir. Türk mutfağı bu zenginliğini tarihsel olaylarına, coğrafi koşullarına, geleneklerine, göreneklerine, kültürel, ekolojik, ekonomik yapısına ve diğer kültürlerle olan etkileşimlerine borçludur (Sürücüoğlu ve zelik, 2008). Tüm bu nedenlerle birlikte Türk mutfağında farklı yemek türleri çokça yer almaktadır. Bu durum Türk mutfağı bünyesinde bölgesel farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Bir bölgenin mutfak kültürünün ve çeşitliliğinin belirlenmesinde bölgenin iklim şartları ve yetiştirilen tarımsal ürünler temel belirleyici unsurlardır (Cömert, 2014:64). Tüm bu açıklamalar neticesinde, Türk mutfağı genel olarak “*Türk milletin’in yaşadığı coğrafyalarda yetiştirilen tarımsal ve hayvansal besinlerden, diğer ülkelerden ve kabul etmiş olduğu dinin özelliklerinden etkilenen gerek kullanılan malzemeler gerekse pişirme yöntemleri açısından diğer milletlerin mutfaklarına göre önemli farklılıkları olan bir mutfak*” olarak açıklanmaktadır (Albayrak, 2013:5054).

Türk mutfağının tarihsel süreç içerisindeki evreleri, araştırmacılar tarafından farklı şekillerde alt dallara ayrılarak incelenmiştir (Solmaz ve Altınr, 2018:110). Fakat genel olarak bakıldığında Türk mutfağı İşlamiyet ncesi ve

İslamiyet sonrası şeklinde ikiye ayrılmaktadır. İslamiyet'ten önce Orta Asya Türk Mutfağı incelenmektedir. İslamiyet'ten sonra ise Beylikler ve Selçuklu mutfağı, Osmanlı mutfağı (halk mutfağı ve saray mutfağı) ve Cumhuriyet Dönemi mutfağı (İstanbul mutfağı ve Anadolu mutfağı) şeklinde alt dallara ayrılmaktadır (Kızıldemir vd., 2014; Solmaz ve Altınar, 2018:111). Durlu Özkaya vd. (2009), Türk mutfağının tarihsel sürecinde Orta Asya döneminin daha sade yemek kültürüne sahip olduğunu belirtmektedir. Selçuklu ve Osmanlı döneminde bu durum gelişerek daha zengin bir mutfak kültürüne ulaşılmıştır. Günümüzde ise artık daha çok insanlar tarafından beğenilen çeşitlilik açısından bol, farklı lezzetlere sahip olan bir Türk mutfağının ortaya çıktığını belirtmektedir (Cömert ve Durlu Özkaya, 2014:64).

Orta Asya döneminde sürekli göçler var olduğundan dolayı Türk toplumu bu dönemde temel besin kaynağı olarak et, yoğurt ve bulgur tüketmişlerdir. Bu besinler tek başlarına tüketildiği gibi birbirleriyle karıştırılarak da yemekler yapıp yenilmiş olduğu açıklanmaktadır (Ardıç Yetiş, 2020:718). İslamiyet'in kabul edilmesinden sonra Selçuklu Beylikler döneminde artık İslam'ın gerekliliklerine uygun yaşam tarzı benimsenmiştir (Közleme, 2012: 114). Selçuklu Beylikler döneminin en önemli besin kaynağı ekmektir. Bu dönemde en çok tüketilen ekmeğin çeşitleri arpa ekmeği, darı ekmeği, buğday ekmeği, çavdar ekmeği, mısır ekmeği ve kepek ekmeğidir (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014: 52). Türk mutfağı tahıl, sebze, meyve ve et yemekleri bakımından oldukça zengin bir mutfak kültürüne sahiptir (Şeren Karakuş vd., 2015:66). Geçmişten günümüze kadar gelişen Türk mutfağı, yemek çeşitliliği, pişirme teknikleri, sofranın düzeni, servis usulleri ve kışık hazırlanan yemekleri ile kendine has bir mutfak kültürü oluşturmuştur (Arman, 2011:5). Bu mutfak kültürü sayesinde Türk mutfağının yemek çeşitliliği bol olup yemekleri incelendiğinde çorbalar, kebaplar, köfteler, sarmalar, dolmalar, börekler, pilavlar, etli yemekler, sebze yemekleri, kuru baklagil yemekleri, tavuk, balık, yumurta, salatalar, turşu, ekmeğin çeşitleri, yağlar, süt ve süt ürünleri, mezeler, tatlılar, şerbetler ve içecekler (çay, Türk kahvesi, boza, şalgam) şeklinde sınıflandırıldığı görülmektedir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008; Sabbağ ve Boğan, 2019).

Türk mutfağının genel özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Güler, 2007: 21-22):

- Türk yemekleri genel olarak tarım ve hayvansal ürünlere dayanmaktadır.
- Yemekler coğrafi bölgelere göre değişiklik göstermektedir.
- Türk yemekleri özel günler ve törenlere göre değişiklik göstermektedir.
- Gelenek, görenek ve dini inanışlar yemek kültüründe etkilidir.
- Türk yemekleri sosyal yapıya göre değişikli göstermektedir.

- Türk mutfağında kebab, yahni, ekmek, soğan, bulgur ve yoğurt önemli bir yere sahiptir.
- Özellikle Ege bölgesi başta olmak üzere tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı, zeytinyağı Türk mutfağında bolca kullanılmaktadır.
- Hamur işleri Türk mutfağında yemek eşitliliğı kapsamında başta gelmektedir.
- Yemeklerde baharat ve otlar bolca kullanılmaktadır.
- Türk mutfağında sos kullanımı yaygın değıldir.
- Türk mutfağında sebze eşitliliğı bol olmasına rağımen genelde etli yemeklerle beraber pişirilip tüketilmektedir.

2.2 Yöresel Mutfak ve Yöresel Yemek Kavramı

Yöresel mutfak kavramı çok geniş bir kavram olup yöresel yiyecek/gıda ve yöresel yemek kavramlarını da içinde barındırmaktadır. Bu kavramlar birbirinden ayrılamaz bir bütündür (Altunsaban vd., 2017). Yöresel mutfak kavramının birçok farklı tanımı bulunmaktadır. Long (2004) yöresel mutfak kavramını, belli bir coğrafi bölgeye has kültürel değıerleri yansıtan ve sadece o bölgeye ait olan ayırt edici karakteristik unsurlardan biri olarak tanımlamaktadır. Toksöz ve Aras (2016) ise yöresel mutfak kavramını, belli bir bölgenin sahip olduğu yiyecek ve içecek ürünlerinin hazırlanması, sunulması ve tüketilmesi gibi aşamalarının bulunduğu geniş bir kavram olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda yöresel mutfak kavramının kültürün bir parçası olduğunu ve bu kültüre göre biçimlendiğini de belirtmektedir.

Türk mutfağında bölgesel farklılıklardan dolayı farklı yemek eşitleri bolca bulunmaktadır. Özellikle o bölgenin iklimi ve tarımsal ürünleri bölgenin mutfak kültürünü ve çeşitliliğini zenginleştirmektedir (Cömert, 2014:64). Yöresel yemek kavramı, bir bölgede gelenek haline gelmiş, bölge halkının kültürü ile harmanlanarak oluşmuş ve o bölgede yetişen ürünler ile hazırlanan yemekler olarak tanımlanmaktadır (Büyükşalvarcı vd., 2016:166). Bir diğerk tanıma göre ise yöresel yemekler, kırsalda veya şehirlerde gelenekselleşmiş, özel günlerde çokça hazırlanan ve genellikle belli bir ola sonucunda kültüre yerleşmiş olan yemekler olarak tanımlanabilmektedir. Aynı zamanda bu yemekler halk tarafından diğerk yemeklerden daha üstün tutulmakta olduğu belirtilmektedir (Hatipoğlu vd.,2013:7). Tüm bu tanımlar neticesinde yöresel yemeklerin oluşumunda çeşitli faktörlerin olduğu görülmektedir. Bu faktörler şu şekilde sıralanabilir (şengül ve Türkay, 2015: 600-601);

- Belli bir yöreye has yiyecek ve içecekler

- Dini faktörler
- Gelenek ve görenekler
- Coğrafi özellikler
- Mevsimsel özellikler
- Tarihsel birikim
- Milli etkiler
- Bölgenin yeme içme alışkanlıkları

2.2 Türk Mutfak Kültürünün Sağlık Üzerindeki Etkisi

Beslenme “sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranış” olarak tanımlanmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2025). Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere beslenmek karın doyurmak veya istediğimiz her şeyi istediğimiz kadar yiyebilmemiz anlamına gelmemektedir. Bireylerin yetersiz ve dengesiz beslenmeleri sonucunda çeşitli sağlık sorunları meydana çıkmaktadır (Baysal, 1996:21). Bu kapsamda bireylerin sağlıklı bir şekilde yaşam sürebilmeleri için yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmeleri gerekmektedir. Sağlıklı beslenme kısaca yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme ise, “Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu” olarak tanımlanmaktadır. (Gökkaya Kılıç vd., 2015). Beslenme bilimi bireylerin büyüme, gelişme ve sağlıklı bir şekilde yaşayabilmeleri için 50’den fazla çeşitte besin ögesine ihtiyaç duyduğunu belirtmektedir. Bireylerin ihtiyaç duyduğu bu besin öğeleri 6 grupta toplanmaktadır. Bunlar; proteinler, yağlar, karbonhidratlar, su mineraller ve vitaminlerden oluşmaktadır. Bu kapsamda beslenmede asıl amaç, bireyin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik durumuna göre ihtiyaç duyduğu bütün besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda sağlayabilmektir (Baysal, 2004:18).

Türk mutfağı uzun tarihi geçmişi sayesinde zengin bir mutfak kültürüne sahip olmuştur. Günümüzde sayılı mutfaklar arasında yer alan Türk mutfağı yemeklerinin lezzeti ve çeşitliliği yönünden de zengin bir yapıya sahiptir (Birer, 1990:251). Türk mutfağının besleyici ve sağlıklı bir yapıya sahip olduğu bilinmektedir. Yemekler tekdüze hazırlanmamakta olup tüm besin gruplarının birleşimi ile oluşmaktadır. Bu durum yemeklerin besleyici yönünü artırmaktadır (Süzer, 2022:45). Türk mutfağı genel olarak geçmişten günümüze kadar tahıllar, sulu yemekler, çorbalar, zeytinyağlılar, hamur işleri,

otlar, pekmez, yoğurt, bulgur, ekmek, baharatlar, etler ve sebzeler gibi birçok çeşitte kendine has sağlıklı yiyecek türlerini ortaya çıkarmıştır (zelik Heper, 2017). Tüm bu yiyecek eşitleri ile Türk mutfağı sağlıklı beslenme önerilerine uygunluk göstermektedir. Türk mutfağı sınırlı sayıda besin ve besin grubunun yer aldığı mutfaklara kıyasla büyük farklarla üstünlük göstermektedir. Türk mutfağının sağlıklı beslenme kapsamında en önemli özelliklerinden birisi de ana öğünlerde dört temel besin grubundan besinlerin yeterli ve dengeli bir şekilde tüketiliyor olmasıdır. Aynı zamanda da Türk mutfağı yemeklerde kullanılan malzemeler, hazırlanma şekilleri ve servis edilme yöntemleri ile büyük bir çeşitliliğin sağlanmasına olanak tanımaktadır (Byktncer ve Yücecan, 2009:100). Türk mutfağı tüm bu çeşitliliği ile birçok yemek ve yiyecek türü ile yeterli, dengeli, sağlıklı ve vejeteryan mutfaka kaynaklık edebilecek örnekleri bulunmaktadır (Sürücüoğlu ve zelik, 2008).

Türk mutfağında 3 öğün yemek yeme kültürü bulunmaktadır. Bu öğünlerin tamamında her birey günlük enerji ve besin öğesi gereksinimlerini karşılamak için yeterli ve dengeli beslenmesi gerekmektedir. Bu öğünlerden en önemli olanı kahvaltıdır. Günlük alınması gereken ortalama enerji 2000-3000 kalori aralığında olup bu enerjinin 400-600 kalorisi kahvaltıdan alınması gerekmektedir. Bununla birlikte kahvaltı da besinlerin %55-60'ı karbonhidratlardan, %25-30'u yağlardan, %15-20'si de proteinden gelmesi gerekmektedir (MEB, 2012). Türk kahvaltısında bulunan peynir, zeytin, tereyağı, reel, bal, sucuk, paştırma, zeytin eşitleri, haşlanmış ve sahanda yumurta, sebzeler (domates, sivri biber ve salatalık gibi), simit ve hamur işi yiyecekler (poğaça, börek, gözleme, kurabiye ve rek eşitleri) ve meyveler gibi besinler tüm bu kriterlere uygunluk sağlamaktadır (Say vd, 2018). Tüm bu bilgilere göre Türk kahvaltısı yeterli ve dengeli beslenme kapsamında uygunluk göstermektedir.

Türk mutfağında bulunan yöresel yemeklerinin pişirme yöntemleri de yemeklerin sağlık üzerindeki etkisini belirlemektedir. Örneğin börekler fırında veya yağda kızartılarak pişirilebilir (Sabbaağ ve Boğan, 2019: 43). Fakat yemeklerin yağda kızartılarak pişirilmesi sağlıklı beslenme kapsamında yapılan en büyük hatalardan biridir. Özellikle sebzeler kızartıldığında çok fazla yağ eker ve yağda karsinojenler (kanseri yapıcı) oluşabilir (Byktncer ve Yücecan, 2009). Fastfood ve hazır gıdaların çok fazla tüketilmesi sağlıksız beslenmeye yol açmaktadır. Bu kapsamda günümüzde dünyanın birçok yerinde bireyler daha çok sağlıklı, besleyici, probiyotik ve fonksiyonel gıdalara yönelmektedir. Türk mutfak kültürü de bu sağlıklı beslenmeye olanak sağlamakta ve geleneksel yiyeceklerinin değeri daha çok anlaşılmaktadır (Solmaz ve Altıner, 2018:122).

Farklı coğrafyalarda yaşayan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve sağlıksal riskleri, o bölgenin iklimi, toprak yapısı ve bitki örtüsünün çeşitliliğinden etkilenmektedir. Bu kapsamda Türkiye de ön plana çıkmakta ve gastronomide fark yaratmaktadır. Bununla birlikte Türkiye'nin 7 bölgesinde mutfak kültürü çeşitliliği bolca görülmektedir (Güney, 2024:55). Türkiye'de bölgesel bazda besin tüketim durumuna bakıldığında 1994 yılı Hane Halkı Tüketim Harcamaları ve Gelir Dağılımı Araştırması'na dayanılarak yapılan çalışmalardan veriler elde edilmektedir. Buna göre (Ertaş ve Karadağ, 2013:123-124);

- En yüksek meyve tüketimi Ege bölgesine aittir.
- Ege bölgesinde kümes hayvanlarının tüketimi koyun ve kuzu etinden daha fazladır.
- En fazla balık tüketimi Karadeniz bölgesine aittir.
- En az balık tüketimi Güneydoğu Anadolu bölgesine aittir.
- Güneydoğu Anadolu bölgesinde yoğurt tüketimi süttten daha fazladır.
- Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerinde sıcak içecekler (özellikle çay) kola tüketiminden daha fazladır.
- En fazla kola tüketimi Akdeniz bölgesine aittir.
- İç Anadolu ve Doğu Anadolu bölgelerinde kümes hayvanları ve balık tüketimi yüzdeleri eşit orandadır.
- Bütün bölgelerde sıcak içecekler meyve suyundan daha fazla tüketilmektedir.

2.2.1 Akdeniz Bölgesi

Akdeniz mutfak kültürü özellikle sebze, meyve, otlar, zeytinyağı ve baharatlar gibi sağlıklı yiyeceklerin ağırlıklı olarak yer aldığı zengin bir mutfak kültürüne sahiptir. Akdeniz bölgesi mutfak kültüründe sebzeler, meyveler, otlar, zeytinyağı, baharatlar, baklagiller, tahıllar, yoğurt, süt ve süt ürünleri temel besin kaynaklarıdır. Temel yağ olarak zeytinyağı kullanılmaktadır. (Saraç ve Batman, 2019: 81-82). Zeytinyağı özellikle sağlıklı ve lezzetli olması ile ön plana çıkmakta olup aynı zamanda zeytinin çeşitliliği ve çok üretildiği bir bölgede olması nedeniyle Türk mutfağında çok önemli bir yere sahiptir. Türk mutfağında zeytinyağı özellikle soğuk yemeklerde, salatalarda ve mezelerde kullanılmaktadır. Zeytinyağı en fazla Akdeniz ve Ege bölgesinde tüketilmektedir. Bu bölgelerde pilavların, hamur işlerinin, kızartmaların ve tatlıların yapımında da zeytinyağı kullanılmaktadır (Akgül, 2023:129).

Akdeniz iklimine sahip kıyı kesimlerde sahip olduğumuz yerel lezzetlerin birbirinden farklı birçok çeşitte besleyici özellikleri ve duysal nitelikleri bulunmaktadır (Saygılı vd., 2022:167). Akdeniz mutfağında özellikle sebze ve meyveler bolca kullanılmakta ve tüketilmektedir. Bu sebze ve meyvelere bamyay, pazı, pırasay, beyaz/kırmızı pancar, portakal, limon, mandalina ve greyfurt örnek gösterilebilir (Sarı Gök, 2021: 149). Akdeniz bölgesi Türkiye’de muz yetiştiriciliği yapan tek coğrafyay olma özelliği taşıtmaktadır (Saraç ve Batman, 2019: 81). Kıyı kesimlere yaklaştıkka balık kültürünün de var olduğu görülmektedir (şengül ve Türkay, 2022: 46). Günümüzde tahinin ana maddesi olan susam özellikle Akdeniz ve Ege bölgesinde bolca yetişmektedir (Onur, 2017). Tüm bu bilgilerle birlikte Akdeniz bölgesi yöresel yemeklerine örnek olarak hibeş, arabaşı, humus, samsay, Maraş tarhanası, kuru batırık, tantuny, yağlı ballı, Adana kebabı ve analı kızılı orbası gösterilebilir (Saraç ve Batman, 2019).

2.2.2 Ege Bölgesi

Ege Bölgesi’nde kıyı kesimlerden iç kesimlere doğru gidildikk mutfak kültüründe çeşitli değişiklikler görülmektedir. Kıyı kesimlerde bulunan illerde daha çok Akdeniz tipi beslenme kültürü benimsenirken, iç kısımlarda bulunan illerde bu beslenme tipinin benimsenmediği belirtilmektedir (şengül vd., 2015: 75-76). Ege bölgesinde incir, zeytin, tütün, pamuk ve anason bolca yetişen tarımsal ürünlerdir. Bununla birlikte Ege Bölgesi mutfak kültüründe özellikle kıyı kesimler için zeytin ve zeytinyağı çok önemli bir yere sahiptir (Gürkan ve Ulama, 2019). TK (2013) verilerine göre Türkiye de zeytin retiminde Ege bölgesi %53 oran ile en başta yer almaktadır. Devamında %23 ile Akdeniz bölgesi, %18 ile Marmara bölgesi ve %6 ile Güneydoğu Anadolu bölgesi yer almaktadır (Akgl, 2023:131). Tekli doymamış yağ asitlerinden zengin olan zeytinyağı, diyetin yağ asidi örüntüsüyle ilgili verilen önerilere bakıldıkında şüphesiz ki sağlıklı bir besin olduğu belirtilmektedir (Byktncer ve Yücecan, 2009:94).

Kuzey Ege mutfağı bol sebzeli ot yemekleri, doğal sebzeler-meyveler, deniz mahsulleri, hamur işleri, süt ürünleri, zeytin-zeytinyağı ve üzüm-şarap üretimi ile dikkat çeken bir mutfak kültürüne sahiptir. Ege bölgesinde çok çeşitli otlar yetişmektedir. Bu ot, bitki, çiçeklerle yapılan zeytinyağlı yemekler Ege mutfağının ‘yeşil mutfak’ olarak anılmasına katkı sağlamaktadır (Gökdeniz vd., 2015:19). Bu otlara su teresi, sirken, deniz börülcesi, ebe gmeci, suludiken ve ışkın örnek gösterilebilir. Ot yemekleri renk ve vitamin değerlerinin korunabilmesi için zeytinyağı ile az pişirilerek hazırlanması gerekmektedir (Kök vd., 2020:156-157). Aynı zamanda yenilebilir bitkilerin taşıdıkkarı değerli minerallerin insan sağlığı için oldukça faydalı ve önemli

olduğu belirtilmektedir (Karadağ ve Özer, 2022:255). Ege Bölgesi mutfak kültüründe kıyı kesimlere gidildikçe deniz mahsulleri ile yapılan yemeklerin daha fazla tercih edildiği, iç kesimlere doğru gidildikçe ise daha çok kırmızı et yemeklerinin tercih edildiği görülmektedir (Şengül ve Türkay, 2022: 81-82). Tüm bu bilgilerle beraber Ege bölgesi yöresel yemeklerine ilibada dolması, kedirgen (kuşkonmaz) kavurması, karnabaharlı tavukgöğsü, şevketibostan, çığırtma, kızılık çorbası, Manisa kebabı, çökertme kebabı ve Uşak böreği örnek gösterilebilir (Gürkan ve Ulama, 2019).

2.2.3 İç Anadolu Bölgesi

İç Anadolu mutfak kültürü ağırlıklı olarak hayvancılığa dayanmakta olup buna bağlı olarak et yemeklerinin çokça yer aldığı bir mutfak olduğu açıklanmaktadır (Yurday ve Kınır, 2019: 373). Aynı zamanda İç Anadolu bölgesinde bulgur ve buğday gibi tahıl ürünleri mutfaklarda bolca yer almaktadır (Seçim ve Akyol, 2022:179). Ekmek toplam gıda tüketiminde payı oldukça önemli olan ve en önemli tahıl ürünleri arasında yer almaktadır. Ekmek lif kaynağı olmasının yanı sıra yüksek karbonhidrat, mineral, vitamin, yağ içeriği bakımından sağlığa yararlı bir besin kaynağı olduğu belirtilmektedir (Dölekoğlu vd., 2014). Günlük yaşamımızda özellikle hareketsiz yaşam ile lif oranı düşük besinlerin tüketilmesi insan vücudunda çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Bunlara kalp damar hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, aşırı şişmanlık, diyabet (şeker) ve bağırsak hastalıkları örnek gösterilebilir. Günümüzde bireyler besinsel lif içeriği yüksek olan besinlerin sağlık üzerinde yararlı olduğunu anlaması ile birlikte artık tam tahıllı ve tam buğday unundan yapılan ürünleri daha fazla tercih etmektedir (Özberk vd., 2016:230).

İç Anadolu bölgesi mutfak kültüründe hamur işi yemeklerin de ön plana çıktığı görülmektedir. Bu bölgenin temel besin kaynakları yoğurt, bulgur, pastırma ve tarhanadır (Şengül vd., 2015: 117). Hamur işi yemeklerin pişirilme yöntemleri sağlık üzerinde önemli bir etkidir. Örneğin, hamur işi yemeklerin bol yağda kızartılarak hazırlanması sağlık açısından uygun görülmezken bu yemeklerin haşlanarak pişirilmesi sağlık açısından uygun görülmektedir. Fakat mantı gibi haşlanarak hazırlanan yemeklerde haşlama suyunun dökülmesi yanlış bir uygulama olup bu suyun dökülmesi besinin içerisinde bulunan B vitamininin azalmasına neden olduğu belirtilmektedir (Büyüktuncer ve Yücecan, 2009). Tüm bu bilgilerle birlikte İç Anadolu bölgesi yöresel yemeklerine Gelveri ekmeği, Ankara tavaşı, Çankırı keşkeği, balaban köfte, calla, Kayseri mantısı, sızgıt, düğ köftesi, etli ekmek, testi kebabı, Niğde tava, Alatlı pilav, madımak ve çiğdem pilavı örnek gösterilebilir (Yurday ve Kınır, 2019).

2.2.4 Marmara Bölgesi

Marmara bölgesinde 3 farklı iklim tipi görülmektedir. Bu nedenle tarım ürünü eşitiliğinin fazla olduğu bilinmektedir. Marmara bölgesinde ekili dikili alanların fazla olmasına karşın nüfus yoğunluğunun fazla olması nedeniyle diğer bölgelerden tarım ürünü tedariki yapılmaktadır (Nergiz, 2019: 556). Marmara bölgesinde geçmişten günümüze kadar birçok farklı medeniyetlerin bulunduğu bilinmektedir. Bununla birlikte İstanbul'a yoğun gler gerçekleştirilmiş ve bu gler sayesinde Marmara bölgesi mutfak kültürü farklı kültürlerin karması bir mutfak yapısına sahip olmuştur (şengül ve Türkay, 2022). Balıkesir, Bursa ve Çanakale mutfaklarında daha çok zeytin, zeytinyağı ve balık kültürü hakimdir. Trakya mutfağında ise daha çok süt ürünleri ve kırmızı et ağırlıklı bir yapıya sahiptir. Bununla birlikte Trakya'da zm bağları yer almaktadır. Kocaeli, Sakarya, Bilecik ve Yalova da ise Karadeniz bölgesi kültürüne yatkın ve hamur işi ağırlıklı bir mutfak kültürü hakimdir (şengül, 2016).

Türk mutfağında deniz ürünleri çok önemli bir yere sahiptir. Deniz kültürünün Türk mutfağına girmesiyle birlikte artık Türk mutfağı sağlıklı beslenme açısından da ön plana çıkmıştır (Bucak ve Taşpınar, 2014:551). Marmara bölgesinin mutfak kültüründe balık önemli bir yere sahiptir. Bu bölgede balık türü olarak lüfer, levrek, barbun, tekir vd. daha çok tercih edilirken pişirme yöntemi olarak da daha çok tava, pilaki, yahni, ızgara, buğulama ve güveç tercih edilmektedir (Byktncer ve Yücecan, 2009: 96). Tüm bu bilgilerle beraber Marmara bölgesi yöresel yemeklerine höşmerim, kiremitte balık, nohutlu mantı, cantık, etli erik yemeği, lüfer pilavı, oğma orbası, kuskus, Edirne tava ciğeri, zerde, bakla fava, Sarıyer böreği, süt pidesi, Kırklareli Köftesi, mancar yemeği, şelame, ıslama köfte, Cevizli Çerkez Tavuğu, gacal mantısı, Hayrabolu peynir tatlısı ve termal sarma örnek gösterilebilir (Nergiz, 2019).

2.2.5 Karadeniz Bölgesi

Karadeniz Bölgesi bolca yağış alması nedeniyle çeşitli otların, sebze üretiminin ve bahçe sebzeciliğinin gelişmesine olanak sağlayan bir bölgedir. Dolayısıyla bu bölgede yetişen tarımsal ürünler diğer bölgelere göre farklılaşmaktadır (Kızılırmak vd., 2014: 77). Karadeniz Bölgesi'nde mısır unu, karalahana, hamsi, tereyağı, fındık ve çay temel besin kaynakları arasında sayılabilmektedir (şengül ve Türkay, 2015: 601-602). Aynı zamanda Karadeniz Bölgesinde Arıcılık ve bal üretimi de yaygındır. Karadeniz bölgesinde pirinç, elma, tütün, şekerpancarı, soya fasulyesi ve kivi gibi tarım ürünlerinin yetiştiriciliği de yapılmaktadır (Işkın ve Sarışık, 2019). Karadeniz

Bölgesinde kırmızı et yemekleri de bolca yer almaktadır. Kırmızı etten yapılan tava yemekleri, kavurma, köfte çeşitleri, kuzu büryan ve kuzu dolması bu yemeklere örnek gösterilebilir (Şengül ve Türkay, 2022: 144). Karadeniz bölgesinde hemen hemen her yemek tereyağı ile yapılmakta olup kahvaltılarda sade şekilde tüketilmektedir (Say vd, 2018).

Karadeniz Bölgesinde hamsi mutfak kültürünün en önemli ürünleri arasında yer almaktadır (Şengül ve Türkay, 2015: 601-602). Deniz ürünlerinin besin değerlerinin yüksek olması ve sağlığa yararlı olması nedeniyle bireyler tarafından bolca tercih edilmektedir. Deniz ürünlerinin sağlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğu pek çok bilimsel araştırmada yer almaktadır. Balık etinin %98'ini kimyasal bileşenler yani su, protein ve yağ oluşturmakta olup bununla birlikte balığın besin değerini de artırmaktadır (Güney, 2024). Vücut dokularının korunması ve gelişebilmesi için gerek duyulan tüm aminoasitler balık proteinlerinde yer almaktadır (Turan vd., 2006). Tüm bu nedenlerden dolayı deniz ürünleri gastronomi de ilgi odağı olmaktadır. Aynı zamanda yöresel yemekleri modern mutfaklara uyarlama da deniz ürünleri önemli yer tutmaktadır (Beyter, 2020). Tüm bu bilgilerle birlikte Karadeniz bölgesi yöresel yemeklerine toyga çorbası, Laz böreği, puçuko, ısıpıt, halışka, sür böreği, Abant kebabı, Çorum mantısı, İskilip dolması, Çerkez tavuğu, hamsi böreği, karalahana sarması, karalahana çorbası, siron, gendime çorbası, çılıbr, safranlı zerde, kara çorba, hamsi köftesi, hamsikoli, pepecura, fasulye diblesi, mısır çorbası, nokul, pehlili pilav, kuymak (mıhlama), Akçaabat köfte ve tirit örnek gösterilebilir (Işkın ve Saruışık, 2019).

2.2.6 Doğu Anadolu Bölgesi

Doğu Anadolu Bölgesi'nde tarım yapabilmek kısıtlıdır. Bu yüzden daha çok hayvancılık alanında gelişmiş bir bölge olduğu bilinmektedir. Bu bölgede et ve süt ürünleri çokça kullanıldığı belirtilmektedir (Demir, 2011; aktaran; Özışık Yapıcı, 2021: 372-373). Bölgenin temel besin kaynakları kırmızı et, tereyağı, peynir ve baldan oluşmaktadır. Tarım yapabilmek kısıtlı olsa bile bölgede arpa, buğday, tütün ve pamuk yetişmektedir (Keskin ve Çontu, 2019). Yoğurt ile yapılan çok çeşitli yemekler de bulunmaktadır. Bununla birlikte bölge peynir çeşitliliği ile zengin bir mutfak kültürüne sahiptir. (Şengül ve Türkay, 2022: 61). Doğu Anadolu bölgesinde hayvansal yağlar ile yemekler yapılmaktadır (Birer, 1990). Bu bölgede et yemeklerine, kurubaklagil yemeklerine, pilav ve makarna türlerinin bulunduğu yemeklere bolca rastlanmaktadır (Büyüktuncer ve Yücecan, 2009). Kırmızı etin kolesterol yüksekliği ve kalp damar hastalıkları gibi hastalıklara önyak olduğu bilinmektedir. Bu kapsamda yapılan bilimsel araştırmalarda, insanların bazı hastalıklarına besin maddelerinin ve beslenme alışkanlıklarının etkili olduğu ortaya çıkmaktadır. Bireylerin daha sağlıklı

olabilmesi için bilinçli beslenmesi gerekmektedir (Turan vd., 2006). Tüm bu bilgilerle beraber Doğu Anadolu bölgesi yöresel yemeklerine Abdigr köfte, ayran aşı, hingel, feselli, tutma, kaburga dolması, büryan kebabı, ili köfte, gömme, dolangel, gendime orbası, ağ kebabı, demir tatlısı, qırış, ekşili pilav, taş köfte, prtletme, kaz dolması, sıkma köfte, kmbe, orti, keldaş, pşrk ve murtuğa örnek gösterilebilir (Keskin ve ontu, 2019).

2.2.7 Güneydoğu Anadolu Bölgesi

Güney Doğu Anadolu Bölgesi yemek çeşitliliği bakımından en zengin bölgelerden biridir. Bu bölgedeki illere özellikle gastronomi amaçlı ziyaretlerin gerekleştiriildiği bilinmektedir. Bu bölgede buğday, bulgur ve kırmızı et yemeklerinin çokça tüketildiği bilinmektedir. En önemli yemekleri arasında lahmacun, pide, kebablar, sakatatlar, hamur işleri, meze eşitleri ve başıta baklava olmak üzere çeşitli tatlı türleri sayılabilmektedir. Süt ve süt ürünleri de bu bölgede önemli bir yere sahiptir. Aynı zamanda dağlardan toplanan çeşitli otlardan da yemekler yapılp tüketilmektedir. (Şengül ve Türkay, 2022: 101-103). En önemli tarım ürünleri arasında buğday, arpa, pamuk, susam, mercimek, nohut, tütün, antepfıstığı, badem, incir, kiraz, dut, karpuz, domates, biber, patlıcan, salatalık ve soğan sayılabilmektedir. Bu bölgede bol baharatlı yemekler, tahıl ve bakliyatlar et yemekleri, buğday ve bulgurdan yapılan yemekler bolca yer almaktadır (zbay, 2019).

Güneydoğu Anadolu Bölgesinde baharatlı kebablar yörenin belirgin yemekleri arasındadır. Kısır, ili ve çiğ köfteler de yine bu yörenin karakteristik yiyecekleri arasında yer almaktadır. Bu bölgede hamurlu tatlılar çok yaygındır. Fıstıklı, ağır tatlılar bu yörede çokça yer almakta ve tüketilmektedir (Birer, 1990). Türk mutfağındaki tatlılara bakıldığında enerji ve besin öğeleri bakımından en dengeli ve sağlıklı olan tatlılar sütlü tatlılardır. Bu tatlılarda proteinden gelen enerji oranı diğer tatlı türlerine göre daha yüksektir. Aynı zamanda kalsiyum ve B2 vitamini başıta olmak üzere B grubu vitaminlerden zengin ve yağ içerikleri diğer tatlılara göre daha düşüktür. Ana malzemesinde un, yağ, şeker ve ceviz kullanılarak yapılan tatlıların bir porsiyonun enerji değerleri 400-700 kaloridir. Bu nedenle, spor yapmayan ve şişman olmaya eğilimli bireylerin geleneksel hamur tatlılarını kontrollü bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir (Byktncer ve Yücecan, 2009). Tüm bu bilgilerle birlikte Güneydoğu Anadolu bölgesi yöresel yemeklerine pırpırım acığı, ktlk, duvaklı pilav, baklava, beyran, şiveydiz, nohut dürüm, Kilis tava, maldum, ikbebet, perde pilavı, boranı, çiğ köfte, bırınzer, serbidev ve heruni örnek gösterilebilir (zbay, 2019).

3. Yöntem

Bu çalışmanın temel amacı, Türkiye’de bulunan 7 bölgenin yöresel mutfak kültürünün sağlıklı beslenme üzerindeki etkisini incelemektedir. Verilerin elde edilmesinde nitel veri toplama yöntemi olan literatür taraması yapılarak doküman analizi tekniği gerçekleştirilmiştir. Konuyla ilgili alanyazın taraması yapıldığında pek çok çalışma olduğu görülmüştür fakat her geçen gün yöresel yemeklerin çeşitliliğinin ve öneminin artmasıyla birlikte yöresel yemeklerin sağlık üzerindeki etkisi daha çok önem kazanmaktadır.

4. Sonuç

Çalışmanın temel amacı, Türkiye’de bulunan 7 coğrafi bölgenin yöresel mutfak kültürünün sağlıklı beslenme üzerindeki etkisini incelemektedir. Bu amaç doğrultusunda Verilerin elde edilmesinde nitel veri toplama yöntemi olan literatür taraması yapılarak doküman analizi tekniği gerçekleştirilmiştir. Yapılan alanyazın taraması sonucuna göre konu kapsamında pek çok çalışma olduğu görülmüştür fakat her geçen gün yöresel yemeklerin çeşitliliğinin ve öneminin artmasıyla birlikte yöresel yemeklerin sağlık üzerindeki etkisi daha çok önem kazanmaktadır. Elde edilen verilere göre Ege Bölgesi, Akdeniz Bölgesi ve Karadeniz Bölgesinin sağlıklı beslenme açısından diğer bölgelere göre daha çok ön plana çıktığı görülmektedir. Bu bölgelerin sağlıklı beslenme kapsamında ön plana çıkma nedenleri sağlıklı beslenme amacı ile tüketilen besin ürünlerinin ve çeşitlerinin bu bölgelerde daha fazla yetiştiriliyor ve tüketiliyor olmasıdır. Sağlıklı beslenmede sebze ve meyve tüketimi oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Bu üç bölgede de doğal sebze ve meyveler mutfaklarda ağırlıklı olarak kullanılmaktadır. Çalışma sonucunda, Türk Mutfağındaki yöresel yemeklerin sağlıklı beslenme üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır.

Yöresel yemeklerin sağlıklı beslenme kapsamında değerlendirilebiliyor olması bölgeye gelecek olan her türlü turistin yemekleri yiyebilmesinde önemli bir etkidir. Yöresel yemeklerin aslına uygun yapılması önem arz etmektedir. Fakat bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri için dengeli, yeterli ve sağlıklı beslenmeleri gerekmektedir. Bu kapsamda yöresel yemeklerimizin sağlıklı beslenmeye uygun şekilde hazırlanması ve pişirilmesi gerekmektedir. Bu kapsamda Türkiye’de bulunan tüm bölgelerde yöresel yemek çeşitliliği sağlıklı beslenme kapsamında değerlendirilebilir. Her bölgede tüm besin öğelerinin karşılanabileceği yöresel yemekler bulunmaktadır. Bu yöresel yemeklerin sağlıklı beslenme kapsamında değerlendirilerek yeterli ve dengeli bir şekilde hazırlanması ve tüketilmesi gerekmektedir. Yemeklerin pişirme yöntemleri de sağlıklı beslenme kapsamında önemli etkenler arasındadır. Kızartılarak yapılan

yemeklerin kalorisi daha yüksek olmaktadır. Bu yemeklerin sağlıklı beslenme kapsamında değerlendirebilmek için ürünleri haşılayarak ya da fırında pişıirerek kalorisi dşıırlerek daha sağlıklı hale getirilebilir.

Sağlıklı beslenme kapsamında insanların daha bilinçli ve bilgili olması gerekmektedir. Bu doğrultuda ülkenin gelişımişlik düzeyi, sosyoekonomik faktörler, kültürel yapı, eğitim seviyesi, dini inanışlar, gelenekler, insanların beslenme ve tüketim alışkanlıkları önem arz etmektedir (Saygılı vd., 2022). Bölgelerde yapılan bilinçsiz tüketim şekilleri bireylerde birçok hastalıklara neden olmaktadır. Yetersiz, az yemek vitamin eksikliklerine, diş çürüklerine vb. gibi birçok hastalığa neden olurken aşırı fazla beslenmek de obezite, kolesterol, şeker hastalığı gibi birçok hastalığa neden olmaktadır. Bu durumun önüne geçebilmek için bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmesi gerekmektedir. Türkiye'nin tüm bölgelerinde bireylerin daha sağlıklı beslenebilmesi için bu konu kapsamında bilinçlendirilmesi ve çeşitli eğitimlerin verilmesi gerekmektedir. Çünkü Türk mutfadı sağlıklı beslenmeye uygun ve zengin bir mutfak kültürüne sahiptir.

Kaynakça

- Akgül, C. (2023). Türk Mutfağında Zeytin ve Zeytinyağının Kullanımı ve Sağlık Faydası. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 18(67), 127-138.
- Albayrak, A. (2013). Farklı milletlerden turistlerin Türk mutfağına ilişkin görüşlerinin saptanması üzerine bir çalışma. *Journal of Yasar University*, 30(8), 5049-5063.
- Altusaban, S.; Yay, Ö. ve Erdem, Ö. (2017). Yöresel Mutfak Kavramına İlişkin Şeflerin Bakış Açılarının Değerlendirilmesi, *II. Rize Turizm Sempozyumu*, Rize, Türkiye, 4-6 Kasım 2016, ss. 237-261.
- Ardıç Yetiş, Ş. (2020). The Place and Importance of Bulgur in Turkish Cuisine, *Journal of Turkish Tourism Research*, 4(1): 716-728.
- Arman, A. (2011). *Türk mutfak kültürü tanıtım sorunu: Mengen mutfak örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce.
- Baysal, A. (1996). Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21-29.
- Baysal, A. (2004). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.
- Beyter, N. (2020). Deniz ürünlerinin sağlık açısından önemi ve gastronomideki yeri. *Uluslararası Antalya Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 1(2). 47-61.
- Birer, S. (1990). Türk Mutfağının Tarihsel Gelişim Süreci İçerisindeki Değişimi ve Bugünkü Durumu. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 19(2), 251-260.
- Bucak, T., & Taşpınar, O. (2014). Türk mutfağında deniz kültürünün yeri ve önemi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 551-568.
- Büyüksalvarcı A. & Şapcılar C. M. ve Yılmaz G. (2016). Yöresel Yemeklerin Turizm İşletmelerinde Kullanılma Durumu: Konya Örneği, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(4), 165-181.
- Büyüktuncer, Z., & Yücecan, S. (2009). Türk mutfağının beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 37(1-2), 93-100.
- Cömert, M. (2014). Turizm pazarlamasında yöresel mutfakların önemi Hatay mutfağı örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(1), 64-70.
- Çakıcı, N., Eser, S. (2016). Yabancı Mutfak Şefleri Gözüyle Türk Mutfağına İlişkin Bir Değerlendirme, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 4/Special issue1, 215-227.
- Dölekoğlu, C. Ö., Giray, F. H., Şahin, A. (2014). Mutfaktan çöpe ekmek: Tüketim ve değerlendirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 44.
- Ertas, Y., Karadağ, M. (2013) Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*: 2(1) s. 117-136.

- Girgin, G. K., Demir, Ö., & Çetinkaya, V. (2017). Dünyanın en iyi mutfakları ve Türk mutfağı. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 5(2), 219-229.
- Gökdeniz, A., Erdem, B., Dinç, Y. & Çelik Uğuz, S. (2015). Gastronomi Turizmi: Ayvalık'ta Yerli Turistler Üzerinde Görgül Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 14-29.
- Göker, G. (2011). Destinasyon Çekicilik Unsuru Olarak Gastronomi Turizmi (Balıkesir İli Örneği) (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Gökkaya Kılıç, Z., Arslanyılmaz, M., Attila, S., Bağcı Bosi, T. (2015). Sağlıklı Beslenme. <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/toplumayonelik/beslenme.pdf>.
- Güler, S. (2007). Türk mutfağının değişim nedenleri üzerine genel bir değerlendirme, *I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler*, Antalya.
- Güney, F. (2024). Deniz Ürünlerinin Sağlık Açısından Önemi ve Türk Mutfağındaki Yeri. *ANATOLIA SOCIAL RESEARCH JOURNAL*, 3(1), 47-61.
- Gürkan, A.S., & Ulama, Ş. (2019). *Ulusal gastronomi ve Türk Mutfağı*. Mehmet S., & Gülçin Ö. (Ed.), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hatipoğlu, A., Zengin, B., Batman, O., & Şengül, S. (2013). Yöresel yemeklerin, kırsal turizm işletmeleri menülerinde kullanım düzeyleri: Gelveri örneği. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(1), 06-11.
- Işkın, M., & Saruışık, M. (2019). *Ulusal gastronomi ve Türk Mutfağı*. Mehmet S., & Gülçin Ö. (Ed.), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Karadağ, Ü., & Özer, Ç. (2022). Gastronomi turizmi açısından yenilebilir otların önemi: Ege Bölgesi Örneği. *Asya Studies*, 6(22), 249-256.
- Keskin, E., & Çontu, M. (2019). *Ulusal gastronomi ve Türk Mutfağı*. Mehmet S., & Gülçin Ö. (Ed.), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., & Saruışık, M. (2014). Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişiminde yaşanan değişimler. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), 191-210.
- Kızılrnak, İ., Albayrak, A., & Küçükali, S. (2014). Yöresel mutfakın kırsal turizm işletmelerinde uygulanması: Uzungöl örneği. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 4(1), 75-83.
- Kök, A., Kurnaz, A., Kurnaz, H. A., & Karahan, S. (2020). Ege otlarının yöresel mutfaklarda kullanımı. *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, 3(2), 152-168.
- Közleme, O. (2012). *Türk mutfak kültürü ve din* (Yayınlanmış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Közleme, O. (2012). *Türk mutfak kültürü ve din* (Yayınlanmış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Long, M. L. (2004). *Culinary Tourism* (2. Baskı). Usa: The University Press Of Kentucky.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) (2012). *Kahvaltı sofrası*. Aile ve Tüketici Hizmetleri Alanı, 62s.
- Nergiz, H. G. (2019). *Ulusal gastronomi ve Türk Mutfağı*. Mehmet S., & Gülçin Ö. (Ed.), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Onur, N. (2019). Türk Mutfak Kültüründe Özel Bir Tat: Manavgat'ın Altın Susamı. *Uluslararası Kırsal Turizm ve Kalkınma Dergisi (IRTAD)* E-ISSN: 2602-4462, 1(1), 19-25.
- Özbay, G. (2019). *Ulusal gastronomi ve Türk Mutfağı*. Mehmet S., & Gülçin Ö. (Ed.), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Özberk, F., Karagöz, A., Özberk, İ., & Atlı, A. (2016). Buğday genetik kaynaklarından yerel ve kültür çeşitlerine; Türkiye'de buğday ve ekmek. *Tarla Bitkileri Merkez Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 25-2, 218-233.
- Özçelik Heper, F. (2017). Türk mutfağı. Mehmet S., & Gülçin Ö. (Ed.), *Uluslararası Gastronomi*, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Özel, G., Yıldız, F. ve Akbaba, M. (2017). Yöresel yemeklerin restoran menülerinde yer alma düzeyinin belirlenmesi: Kilis mutfağı örneği. *The Journal of Kesit Academy*, 3(11), 351-364.
- Özgüdenli, O., & Uzunağaç, Ö. (2014). Selçuklu Anadolu'sunda ekmek. *Marmara Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 43-72.
- Özışık Yapıcı, O. (2021). Temel bilgilerle yöresel mutfaklar (örnek menü ve reçeteler). Hatice S. G., & İpek Ü. (Ed.), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sabbağ, Ç. & Boğan, E. (2019). Türk mutfağının gelişim sürecine genel bakış. Mehmet S., & Gülçin Ö. (Ed.), *Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı*, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Saraç, Ö., & Batman, O. (2019). *Ulusal gastronomi ve Türk Mutfağı*. Mehmet S., & Gülçin Ö. (Ed.), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Sarı Gök, H. (2021). *Temel bilgilerle yöresel mutfaklar (örnek menü ve reçeteler)*. Hatice S. G., & İpek Ü. (Ed.), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Say, D., Esen, M. K., & Güzeler, N. (2018). Türk Mutfağında Kahvaltı Kültürü. *I. Uluslararası Akdeniz Sempozyumu*, 37-55.
- Saygılı, D., Günaydın, Ö. E., Küçükaltan, D., Demirci, H., & Özden, O. (2022). Yerel mutfak ve sağlıklı beslenme arasındaki ilişkinin incelenmesi: İzmir ili örneği. *Aydın Gastronomy*, 6(2), 165-178.
- Seçim, Y., & Akyol, N. (2022). *Konya Mutfak Kültürü*. A. CİHAN (Ed.), Konya Mutfak Kültürü, İstanbul: Akademik Kitaplar.
- Solmaz, Y., & Dülger Altınır, D. (2018). Türk mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3), s.111.

- Sürücüoğlu, M. S., & Özçelik, A. Ö. (2008). Türk mutfak ve beslenme kültürünün tarihsel gelişimi. *ICANAS, Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, 10-15.
- Süzer, Ö. (2022). *Değer ve yaşam biçimi ile yerel gıda tüketimi ilişkisi: Yabancı turistler üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Şanher, N. (2005). Yerli ve Yabancı Turistlerin Türk Mutfağı Hakkındaki Görüşleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 25, Sayı 1, 213-227.
- Şengül, S. (2016). *Yöresel mutfak tercihindeki motivasyon unsurlarının destinasyonu tekrar tercih etme ve başkalarına önerme üzerine etkisi* (Doktora Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şengül, S., & Türkay, O. (2015). Doğu Karadeniz mutfak kültürünün sürdürülebilirliği: sorunlar ve çözüm önerileri. *Doğu Karadeniz bölgesi sürdürülebilir turizm kongresi bildiri kitabı*, 599-606.
- Şengül, S., & Türkay, O. (2022). *Türkiye'nin yöresel mutfakları* (2. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Şengül, S., Çakır, A., & Çakır, G. (2015). *Yöresel Mutfaklar*. Ankara: Beta Basım Yayım.
- Şeren Karakuş, S., Sezgin, A. C., & Şanher, N. (2015). Türk Mutfağında Kullanılan Et ve Etli Yemek Çeşitlerinin Yapımı ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 3(3), 62-68.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Yeterli ve Dengeli Beslenme. Erişim: 06.02.2025, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme.html>.
- Toksöz, D., & Aras, S. (2016). Turistlerin Seyahat Motivasyonlarında Yöresel Mutfağın Rolü. *Journal Of Tourism And Gastronomy Studies* 4/Special Issue1, (2016) 174-189
- Turan, H., Kaya, Y., & Sönmez, G. (2006). Balık etinin besin değeri ve insan sağlığındaki yeri. *E. Ü. Su Ürünleri Dergisi*, 23(1/3), 505-508.
- Yurday, Y. İ., & Kingır, S. (2019). *Ulusal gastronomi ve Türk Mutfağı*. Mehmet S., & Gülçin Ö. (Ed.), Ankara: Detay Yayıncılık.

