



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SAĞLIK TURİZMİ ANABİLİM DALI

ALANYA MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN AKDENİZ DİYETİ
AÇISINDAN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

İlke KALAYCI

Danışman
Doç. Dr. Emirhan YENİŞEHİRLİOĞLU

ALANYA
2022

İlke KALAYCI

Alanya Mutfak Kültürünün Akdeniz Diyeti Açısından İncelenmesi

ALKÜ 2022

T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ALANYA MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN AKDENİZ DİYETİ AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

İlke KALAYCI

Sağlık Turizmi Ana Bilim Dalı

Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman

Doç. Dr. Emirhan YENİŞEHİRLİOĞLU

ALANYA

(2022)

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

İlke KALAYCI

TEŞEKKÜR SAYFASI

Araştırma s¼reci boyunca bilgi ve birikimiyle yol g¼steren, konunun geniş çaplı ele alınmasını ufuk açarak sağlayan, sabırla yardım ve destekte bulunan değerli hocam Dr. ¼ğretim Üyesi Emirhan Yenişehirlioğlu'na, "Alanya Y¼resel Lezzetler" adlı kaynak kitabı kullanabilmemi sağlayan Alanya Belediyesi'ne, varlıklarını ve yardımlarını benden esirgemeyen yakınlarıma ve maddi ve manevi anlamda her zaman destek veren aileme sonsuz teőekk¼rlerimi sunarım.

¼lke KALAYCI



ÖZET

ALANYA MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN AKDENİZ DİYETİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

İlke KALAYCI

Sağlık Turizmi Anabilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Haziran, 2022 (141 Sayfa)

Akdeniz diyeti, Akdeniz'in özellikle zeytin ağacının yetiştiği bölgelerinde yaşayan bireylerin beslenme şeklini anlatan bir terimdir. Akdeniz diyetinde yerel ve geleneksel besinlerin mevsiminde kullanımı, biyolojik çeşitliliğin varlığı, orta ila yüksek fiziksel aktivite alışkanlığı, düşük glikemik indeksli karbonhidrat, tekli doymamış yağ asitleri, diyet posası, antioksidanlar ve sebze proteinleri tüketiminin sık gerçekleştirilmesiyle öne çıkmaktadır. Tarih, tarihi mekânlar ve kültürel miras, iklim koşulları, sahip olduğu güzellikler ve konum gibi birçok açıdan Alanya, önemli bir Akdeniz şehridir. Bu nedenle Alanya mutfağının Akdeniz Diyeti ile uyum içerisinde olması beklense de bunun gerçek hayattaki karşılığının tespiti önem arz etmektedir. Bu çalışmada, "Alanya Yöresel Lezzetler" adlı eserde bulunan Alanya yöresine ait geleneksel yemek tarifleri BeBiS 8 (Beta) Tam sürüm programı kullanılarak enerji ve besin ögesi (protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral) açısından değerlendirilmekte, bu tariflerin 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük gereksinimlerinin ne kadarının karşıladığı saptanmakta ve Alanya bölgesinde ilerleyen dönemlerde başta Alanya mutfağı, Akdeniz Diyeti, SlowFood akımı ve sağlık ve gastronomi turizmi olmak üzere çeşitli turizm uygulamalarıyla ve diyetetik alanıyla ilgili yapılacak yeni ve kapsamlı çalışmalarda kullanılabilecek bilgiler sunulmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Alanya, Mutfak, Diyetetik, Turizm, Kültürel Miras, Akdeniz Diyeti, Slow Food.

ABSTRACT

THE EVALUATION OF THE CUISINE OF ALANYA IN THE CONTEXT OF MEDITERRANEAN DIET

İlke KALAYCI

Department of Health Tourism

Alanya Alaaddin Keykubat University, Graduate Education Institute

June, 2022 (141 Pages)

Mediterranean Diet refers to the dietary patterns of the inhabitants of the parts of Mediterranean region in which olive can be cultivated. The prominent characteristics of Mediterranean Diet are the seasonal utilization of local and traditional foods, the existence of biological diversity, the habit of moderate to high physical activity and the consumption of low glycemic index carbohydrates, monounsaturated fatty acids, dietary fibre, antioxidants and plant sources of protein.

Alanya is an important city of the Mediterranean region with its history, historic sites, cultural heritage, climate, natural beauties and location. Therefore, the local cuisine of Alanya may be compatible with Mediterranean Diet yet it is important to investigate the accuracy of such a hypothesis in reality. In this study, preliminary data was presented for the comprehensive future studies in Alanya in the field of the cuisine of Alanya, Mediterranean Diet, Slow Food, health tourism and dietetics while the traditional recipes of Alanya region in the book titled as “Alanya Yöresel Lezzetler” were evaluated in terms of energy and nutrient (protein, carbohydrate, fat, vitamins and minerals) content and how much of the daily requirements of men and women aged 25-50 years was determined via BeBiS (Beta) Full Version.

Keywords: Alanya, Cuisine, Dietetics, Tourism, Cultural Heritage, Mediterranean Diet, Slow Food.

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK SAYFASI

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....i

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ ii

TEŞEKKÜR SAYFASI iii

ÖZETiv

ABSTRACTv

İÇİNDEKİLER.....vi

TABLolar LİSTESİ.....vii

1. GİRİŞ 1

2. LİTERATÜR.....4

2.1. Alanya Kenti4

2.1.1. Kentin Tarihçesi.....4

2.1.2. Kentin Kültürel Miras Varlığı5

2.1.3. Alanya'nın Turizm Bağlamında Değerlendirilmesi.....7

2.2. Kültürel Miras21

2.2.1. Kültürel Miras Kavramı21

2.2.2. Kültürel Miras Kavramı Olarak Mutfak.....22

2.3. Slow Food Akımı22

2.4. Coğrafi İşaret ve Ürün Tescili.....30

2.5. Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi37

2.6. Alanya Mutfak Mirasının İncelenmesi40

2.7. Beslenme, Diyetetik ve Akdeniz Diyeti43

2.7.1. Beslenme ve Diyetetik Kavramları.....43

2.7.2. Akdeniz Diyeti.....44

2.7.3. Akdeniz Diyeti Uyum Ölçekleri.....	47
3. YÖNTEM.....	53
3.1. Araştırmanın Önemi.....	53
3.1.1. Araştırmanın Amacı.....	53
3.1.2. Araştırmanın Önemi	54
3.2. Araştırmanın Kapsamı ve Kısıtları.....	54
3.3. Araştırmanın Yöntemi	56
4. BULGULAR.....	58
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	126
6. KAYNAKÇA	134
7. ÖZGEÇMİŞ.....	140

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1 Alanya ilçesindeki tesislerin yatak kapasitesinde gerçekleşen değişim yüzdeleri	8
Tablo 2.2 2015 yılında Alanya’da bulunan işletme ve belediye belgeli tesis sayıları ve bu tesislere ait oda ve yatak sayısı verileri	9
Tablo 2.3 2020 yılında Alanya’da niteliğine göre otel sayıları ve bu otellere ait oda ve yatak sayısı verileri.....	9
Tablo 2.4 2020 yılında turistik tesislerin mahallelere göre dağılım, oda ve yatak sayısı verileri.....	10
Tablo 2.5 2019 yılında Alanya’da mahallelere göre tesis doluluk oranları.....	11
Tablo 2.6 2021 yılında çeşitli iller ve Alanya’daki belediye belgeli tesis ve bu tesislere ait oda ve yatak sayısı verileri.....	11
Tablo 2.7 2017 yılında Alanya’yı ziyaret eden bireylerin milliyet ve sayı verileri	12
Tablo 2.8 2019 yılında turizm amaçlı ziyaretçi sayısı en yüksek olan ülkeler	13
Tablo 2.9 2019 yılında Gazipaşa Havalimanı’na iniş gerçekleştiren bireylerin milliyet ve sayı verileri.....	13
Tablo 2.10 2019 yılı Mayıs-Ekim ayları arasında Alanya’da yabancı ziyaretçilerin otel doluluk oranlarındaki payları.....	14
Tablo 4.1 Günlük çorbanın bileşimi	58
Tablo 4.2 Günlük çorbanın 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	59
Tablo 4.3 Günlük çorbanın 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	59
Tablo 4.4 Un çorbasının bileşimi	61
Tablo 4.5 Un çorbasının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	62
Tablo 4.6 Un çorbasının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	62
Tablo 4.7 Etli kuru banya yemeğinin bileşimi	64
Tablo 4.8 Etli kuru banya yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	65
Tablo 4.9 Etli kuru banya yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	65
Tablo 4.10 Kabuklu kuru fasulye yemeğinin bileşimi.....	67
Tablo 4.11 Kabuklu kuru fasulye yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi	67
Tablo 4.12 Kabuklu kuru fasulye yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi	68

Tablo 4.13 Göleviz yemeğinin bileşimi.....	69
Tablo 4.14 Göleviz yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	70
Tablo 4.15 Göleviz yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	70
Tablo 4.16 Kuru patlıcan yemeğinin bileşimi.....	72
Tablo 4.17 Kuru patlıcan yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	73
Tablo 4.18 Kuru patlıcan yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	73
Tablo 4.19 Barbunyalı taze fasulye yemeğinin bileşimi.....	75
Tablo 4.20 Barbunyalı taze fasulye yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi	76
Tablo 4.21 Barbunyalı taze fasulye yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi	76
Tablo 4.22 Semizotu yemeğinin bileşimi	79
Tablo 4.23 Semizotu yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	79
Tablo 4.24 Semizotu yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	79
Tablo 4.25 Soğan yahnisinin bileşimi	81
Tablo 4.26 Soğan yahnisinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	82
Tablo 4.27 Soğan yahnisinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	82
Tablo 4.28 Balkabağı yemeğinin bileşimi	84
Tablo 4.29 Balkabağı yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	84
Tablo 4.30 Balkabağı yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	85
Tablo 4.31 Ayva yemeğinin bileşimi.....	86
Tablo 4.32 Ayva yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	86
Tablo 4.33 Ayva yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	87
Tablo 4.34 Bakla pilavının bileşimi	89
Tablo 4.35 Bakla pilavının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	89

Tablo 4.36 Bakla pilavının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	89
Tablo 4.37 Asma yaprağı sarmasının bileşimi.....	91
Tablo 4.38 Asma yaprağı sarmasının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	92
Tablo 4.39 Asma yaprağı sarmasının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	92
Tablo 4.40 Fasulye piyazının bileşimi.....	95
Tablo 4.41 Fasulye piyazının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	95
Tablo 4.42 Fasulye piyazının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	95
Tablo 4.43 Ülübü (börülce) piyazının bileşimi.....	98
Tablo 4.44 Ülübü (börülce) piyazının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	98
Tablo 4.45 Ülübü (börülce) piyazının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	99
Tablo 4.46 Kuru patlıcan taratorunun bileşimi.....	101
Tablo 4.47 Kuru patlıcan taratorunun 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	101
Tablo 4.48 Kuru patlıcan taratorunun 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	102
Tablo 4.49 Darı çorbasının bileşimi.....	104
Tablo 4.50 Darı çorbasının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	104
Tablo 4.51 Darı çorbasının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	105
Tablo 4.52 Göç çöreğinin bileşimi.....	106
Tablo 4.53 Göç çöreğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	107
Tablo 4.54 Göç çöreğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	107
Tablo 4.55 Oğmaç'ın bileşimi.....	109
Tablo 4.56 Oğmaç'ın 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	109
Tablo 4.57 Oğmaç'ın 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	110
Tablo 4.58 Kıvrım'ın bileşimi.....	112

Tablo 4.59 Kıvrım'ın 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	112
Tablo 4.60 Kıvrım'ın 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	113
Tablo 4.61 Öksüz helvasının bileşimi	115
Tablo 4.62 Öksüz helvasının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	115
Tablo 4.63 Öksüz helvasının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	116
Tablo 4.64 Aside'nin bileşimi.....	118
Tablo 4.65 Aside'nin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	118
Tablo 4.66 Aside'nin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	119
Tablo 4.67 Badem kahvesinin bileşimi.....	120
Tablo 4.68 Badem kahvesinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	120
Tablo 4.69 Badem kahvesinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	121
Tablo 4.70 Kaşık helvasının bileşimi	122
Tablo 4.71 Kaşık helvasının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	123
Tablo 4.72 Kaşık helvasının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi.....	123

1. GİRİŞ

1.1. Amaç ve Kapsam

Yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı olma halinin korunması için önemlidir. Mutfak, iklim özellikleri, yer şekilleri, gelenek ve görenekler gibi birçok faktörden etkilenecek şekilde şekillenen bir kültürel miras varlığıdır. Bu kültürel miras, yöreye sahip olduğu gastronomik kimliği sunmaktadır (Nebioğlu, 2017). Turizm faaliyetleri, mutfak mirasının tanıtımında önemli bir araç niteliğindedir. Somut olmayan kültürel miras niteliğinde olan ve sağlık açısından birçok avantaj sunan Akdeniz Diyeti, günümüz itibarıyla uygulanan diyetler arasında öne çıkmaktadır.

Akdeniz diyeti, Akdeniz'in özellikle zeytin ağacının yetiştiği bölgelerinde yaşayan bireylerin beslenme şeklini anlatan bir terimdir. Akdeniz diyeti yerel ve geleneksel besinlerin mevsiminde kullanımı, biyolojik çeşitliliğin varlığı, orta ila yüksek fiziksel aktivite alışkanlığı, düşük glisemik indeksli karbonhidrat, tekli doymamış yağ asitleri, diyet posası, antioksidanlar ve sebze proteinleri tüketiminin sık gerçekleştirilmesiyle öne çıkmaktadır (Iaccarino Idelson vd, 2017). Bölgesel kaynakları mevsiminde kullanma alışkanlığı dolayısıyla sürdürülebilir bir diyet olma özelliğine sahiptir.

Tarih, tarihi mekanlar ve kültürel mirası, iklim koşulları, sahip olduğu güzellikler ve coğrafi konumu gibi birçok açıdan Alanya, önemli bir Akdeniz şehridir (Kavacık, Zafer ve İnal, 2012). Turizmde ve ekonomide temel değişimlerin yaşanıp sektörün hareketlilik kazanmasına yol açan 1982 tarihli Turizm Teşvik Kanunu sonrasında şehrin doğu ve batı kısımları turizm merkezi olarak belirlenmiş ve bu sektöre yapılan yatırımların artışıyla bölgede kitle turizmi gelişmiştir (Türk ve Seydioğulları, 2018).

Mutfak, yörenin sahip olduğu karakteristik özellikleri yansıtan, somut olmayan bir kültürel miras varlığıdır. Bu sebeple, yerel mutfak ürünleri tüketildiğinde kültür mirası da tecrübe edilmektedir. Turistik amaçla seyahat gerçekleştiren bireyler, yörenin mutfağını da tecrübe etmek istemektedirler. Ülkemizde ise tur düzenlenen yerleşim birimlerinde yöresel mutfak öğelerinin yeterince tanıtılmadığı görülmektedir (Can ve Ağcakaya, 2019).

Ağırladığı turistlere konaklama, yeme, içme ve eğlence imkanı sunabilecek altyapıya sahip olan Alanya'ya seyahat gerçekleştiren turistlerin bölgenin geleneksel lezzetlerini tatmasına olanak sağlanması, bu turizm etkinliğinin gastronomik boyutunu gözler önüne serse de literatürde Akdeniz yöresine ait bir bölge mutfağı olan Alanya mutfağının diyetetik açıdan incelenmesine dair çalışma bulunmamaktadır. Literatüre bakıldığında coğrafi işaretle tescillenmiş Alanya Güllüklü Çorbası gibi mutfak mirası öğelerine sahip olan Alanya yöresinin sahip olduğu geleneksel yemeklerin diyetetik bağlamında değerlendirilmediği görülmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada literatürdeki boşluk doldurulmaya çalışılmış ve Alanya'nın geleneksel yemekleri enerji ve besin ögesi (protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral) açısından değerlendirilmiş ve yöre mutfağının Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerine ne derece uyum gösterdiği ortaya konulmuştur.

Çalışmadan elde edilecek verilerle, Alanya bölgesinde ilerleyen dönemlerde başta sağlık ve gastronomi turizmi olmak üzere çeşitli turizm dallarıyla ve diyetetik alanıyla ilgili yapılacak yeni ve kapsamlı çalışmalarda kullanılabilecek bilgiler edinilebilecektir.

Çalışmanın evrenini Alanya bölgesinde tüketilen yemekler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminde "Alanya Yöresel Lezzetler" adlı eserde bulunan, Alanya yöresine ait 24 geleneksel yemek yer almıştır. "Alanya Yöresel Lezzetler", Türkiye'de Alanya'nın ilk kez lisans sahibi olma hakkı kazandığı Mutfak Mirası Avrupa (Culinary Heritage Europe) adlı yerel lezzetlerin korunarak gelecek nesillere aktarılmasını amaçlayan sistem kapsamında önemli veriler sunan bir kaynak olup Gıda Mühendisi Sevda Çapa tarafından hazırlanmış bir kaynaktır. Yemeklerin enerji ve besin ögesi içeriği ve bu içeriklerin 25-50 yaş arası kadın ve erkek bireylerin günlük gereksinimlerinin ne kadarını karşıladığı BeBiS 8 (Beta) Tam sürüm programı kullanılarak kullanılarak saptanmıştır.

Araştırmanın giriş bölümünü takip eden ikinci, üçüncü ve dördüncü bölümlerde literatür incelenmiştir. İkinci bölümde Alanya kenti genel bilgiler sunularak tanıtılmaya çalışılmış, kentin turizm açısından önemi ve potansiyeli istatistikler eşliğinde ortaya konmuş ve kentin kültürel miras varlığı mutfak bağlamında değerlendirilerek var olan sorunlar ortaya konmuştur.

Üçüncü bölümde, kültürel miras kavramı açıklanmaya çalışılmış, mutfağın kültürel miras bağlamında sahip olduğu konum ve Türk mutfağının tarihi aşamaları, gastromilliyetçilik, Yavaş Turizm ve SlowFood gibi akımların yanı sıra coğrafi işaret kavramı ve Alanya'nın sahip olduğu coğrafi işaretli ürünler incelenmiştir.

Dördüncü bölümde ise beslenme ve diyetetik kavramları açıklanmaya çalışılmış, Akdeniz Diyeti ve karakteristik özellikleri ortaya konarak Alanya'nın bu bağlamda bulunduğu yer incelenmiştir.

Bulgular bölümünde“Alanya Yöresel Lezzetler” adlı eserde bulunan, Alanya yöresine ait 24 geleneksel yemek BeBiS 8 (Beta) Tam Sürüm kullanılarak analiz edilmiştir. Alanya Yöresel Lezzetler adlı kitapta verilen ölçüler BeBiS programına yemek tarifinde bulunan her bir bileşen için gram birimi kullanılarak girilmiş, ayrıntılı analiz gerçekleştirilerek besin ögesi içeriği tablo halinde verilmiştir. Öncelikle yemeğe ait tarifte bulunan besinlerin yemekte kullanılan miktarları, protein, karbonhidrat ve yağ miktarları gram birimi, enerji içerikleri ise kcal yani kilokalori birimi kullanılarak tablo halinde sunulmuştur. Yemeklerin enerji ve besin ögesi içeriği ve bu içeriklerin 25-50 yaş arası kadın ve erkek bireylerin günlük enerji, protein, yağ, karbonhidrat, posa, çoklu doymamış yağ asidi, kolesterol, A vitamini, E vitamini, B₁ vitamini, B₂ vitamini, B₆ vitamini, folat, C vitamini, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir ve çinkogereksinimlerinin ne kadarını karşıladığı belirlenmiştir.

2. LİTERATÜR

2.1. Alanya Kenti

2.1.1. Kentin Tarihçesi

Tarih, tarihi mekanlar ve geçmişin mirası, iklim koşulları, sahip olduğu güzellikler ve konumu gibi birçok açıdan Alanya, önemli bir Akdeniz şehridir (Kavacık, Zafer, ve İnal, 2012). Alanya, doğuda Mersin, batıda Antalya, kuzeyde Konya ile komşudur ve güneyi Akdeniz ile çevrilidir (Öztürk, Kaşık, Doğan, ve Aktaş, 2003). İlçeye batıda Manavgat, doğuda Gazipaşa ve Sarıveliler, kuzeyde Gündoğmuş ve kuzeydoğuda Taşkent ve Hadim ilçeleri komşuluk yapmaktadır (Sarı, 2010).

Alanya, DeMartonne sınıflama ölçeğine göre yarı kurak ile nemli arası bir iklime, kışları 12⁰C ve yazları 28⁰C ortalama sıcaklığa sahip olan, yaz mevsimi iklim tipine sahip bir şehirdir (T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı Meteoroloji Genel Müdürlüğü, 2016). Alanya, Damlatas, İncekum, Kleopatra ve Ulaş gibi plajlardan ve 78 adet mavi bayraklı plajdan oluşan uzun bir sahil şeridine, Korsanlar, Dim, Kadıni, Damlatas, Fosforlu ve Aşık Mağarası gibi mağaralara, Dereköy, Türbelinas, Gedevet, Türktaş ve Mahmutseydi gibi yaylacılık faaliyeti açısından önemli yaylalara ve farklı turizm faaliyetlerine imkan sağlayacak doğal güzelliklere sahiptir (Alanya Belediyesi, 2021).

Alanya, tarihin akışı içerisinde önemli bir ticaret ve yaşam alanı olma niteliğini korumuştur. Günümüzde de çevresel güzellikleri, sahilleri, denizi, güneşi ve iklimi gibi özellikleri itibariyle Türkiye'nin önde gelen turizm kentleri arasında bulunmaktadır. Şehrin güzelliklerinin ve limanının güvenli yapısının Selçukluların şehri fethettiği dönemde sahip olduğu temel motivasyonlar olduğu belirtilmektedir (Yıldız ve Doğan, 2011).

1957 yılı içerisinde ilçe sınırlarında yer alan Kadıni Mağarası'nda gerçekleştirilen çalışmalar, şehrin tarihinin milattan önce 20.000'li yıllara kadar uzandığını göstermiştir (Türk ve Seydioğulları, 2018). Şehrin etrafındaki kaleler ve kiliseler ise milattan önce altı ve yedinci yüzyıllara tarihlenmektedir (Alanya Belediyesi, 2021). 1200'lü yıllarda Selçuklu hükümdarı I. Alaaddin Keykubat'ın bölgedeki Hristiyan yönetici KyrVart'ı yenmesiyle 1221 tarihinde şehrin kalesi Selçuklulara geçmiş ve şehrin ismi "Alaiye" olarak belirlenmiştir. Cumhuriyet'in

ilanından 12 yıl sonrasında şehri ziyaret eden Mustafa Kemal Atatürk, buraya günümüzde sahip olduğu “Alanya” ismini vermiştir (Türk ve Seydioğulları, 2018).

Alaiye, 1243 yılında Moğollar tarafından saldırıya uğramıştır. 1277 yılında Mısır Memluk Devleti'nin Anadolu'ya girmesiyle Anadolu Selçuklu Devleti yıpranma sürecine girmiş ve 1300 yılında parçalanmıştır. Bu dönemde bölgedeki beylik olan Karamanoğulları Beyliği idaresine giren Alaiye, beş bin altın karşılığında beylik tarafından Memluk Devleti'ne satılmıştır. 1471 yılında Fatih Sultan Mehmet döneminde ele geçirilen şehir, yüz yıl sonrasında Kıbrıs eyaletine bağlı bir sancak haline getirilmiş, 1864 yılında ise Konya sancağı olmuştur. Konya sancağı olmasından dört yıl sonra Antalya'ya bağlanmış ve yedi yıl sonra ilçe olmuştur (Alanya Belediyesi, 2015).

Alanya yöresinin tarih içerisinde dönüşüp şekil alarak geleneksel olarak varlığını sürdüren toplumsal yapısı düşünüldüğünde, yörenin kültürel mirası açısından yemek önem arz etmekte ve bu önem, yörenin günlük konuşma dilinde ve yaşam tarzında yankı bulmaktadır. Alanya mutfak mirasının daha geniş bir çerçeveden değerlendirilebilmesi için şehrin turizm bağlamında arz ettiği önem ve sahip olduğu potansiyelin değerlendirilmesi faydalı olacaktır.

2.1.2. Kentin Kültürel Miras Varlığı

Önemli bir geçmişe sahip olan Alanya'nın sahip olduğu tarihi mirasların başını Alanya Kalesi çekmektedir. Alanya Kalesi, uzun surları, büyük sarnıçları, Tersane, Tophane, Kızılkule, İçkale, Ehmedek, Andızlı Camii, Selçuklu Hamamı, Aşağı Kale Hamamı Akşebe Mescidi gibi yapılara sahiptir. Alanya'nın ören yeri mirasları arasında Pisarissos (Esen Tepe), Cibra (Kibra) Harabeleri, Alara Kalesi, Marassos (Büyükpınar), Hamaxia (Sinek Kalesi), Leartes, Syedra (Sedre) ve daha birçok mekân bulunmaktadır. Sitti Zeynep Türbesi, Akşebe Mescidi, Tophane Mescidi, Aya Yorgi Kilisesi Arap Evliyası, Hagious Constantinous ve Mikail Archangelos Kiliseleri, Hıdırellez Kilisesi, Andızlı Emir Bedrüddin Camisi gibi eserleri görmek de mümkündür. Alanya Arkeoloji Müzesi, Atatürk Ev ve Müzesi, Hüseyin Azakoğlu Kent Müzesi gibi müzeler kentin tarihi mirasını korumakta ve ziyarete sunmaktadır (Alanya Belediyesi, 2015).

Turistik ziyaret sırasında ziyaretçilerin yaptığı harcamaların yaklaşık üçte birini yeme-içme faaliyetleri oluşturmaktadır (Şengül ve Genç, 2016). Turizm faaliyetlerinin

yoğun olarak gerçekleştirildiği Alanya, tarihi eserlerin oluşturduğu kültürel mirasın yanı sıra mutfak bağlamında da önemli bir kültürel miras varlığına da sahiptir.

Turizm faaliyetlerinde bir destinasyonu diğerinden ayırmak adına kutlamalar, törenler ve festivaller önemli faaliyetlerdir. Sürdürülebilir kaynak yönetimine imkan veren ve çevre dostu olma özelliği taşıyan bu faaliyetler sırasında yörenin turizm için çekici unsurlarının vurgulanması büyük önem taşımaktadır (Şengül ve Genç, 2016). Kültürel miras öğelerinden biri olan mutfağın korunup tanıtılabilmesi adına Alanya Belediyesi 2011 yılı itibarıyla “Altın Kepçe” adlı, uluslararası niteliğe sahip bir yemek yarışması düzenlemekte ve bu yarışma bünyesinde yöresel yemeklerin yarıştığı bir alt kategoriye de bulundurmaktadır. Yöresel yiyecek-içecek ve diğer ürünlerin kurulacak pazarların yanı sıra kutlama, yarışma, törenler ve festivallerin dışında da teşviğini ve tanıtımını sağlama amacı taşıyan “Mutfak Mirası” adlı projenin yanı sıra belediye bünyesinde yöresel yemekler temalı kurslar düzenlenmektedir. “Tatil Metropolü Alanya”, “Türk Rivierasının İncisi”, “Güneşin Gülümsediği Yer” gibi tanıtım ibarelerini benimseyen Alanya’da uluslararası çapta yürütülen yüzme maratonu, sokak hentbolu, dağ bisikleti müsabakaları, plaj voleybolu yarışmaları gibi sportif faaliyetler de gerçekleştirilmektedir (Kavacık vd, 2012).

Bu miras Alanya yöresinin gastronomik açıdan sahip olduğu kimliği şekillendirmekte ve yöreye ait Güllüklü Çorba, Laba Dolması, İlabada Sarması, Ovmaç, Gıvrım Tatlısı, Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği, Öksüz Helvası, Külük, Yarma çorbası, Tarator içeren balık yemekleri, “mançur” şeklinde tabir edilen balık yemekleri, Ayva Yemeği, Çiçek Dolması, Bakla Piyazı, tömeken (semizotu), sakız bitkisi, adaçayı, defne, kekik, mersin bitkisi, ğığışkan, göleviz, ısırganotu ile yapılan börek, Bişi, Aside, Göç helvası, Alanya çöreği, S kurabiye, Oklava Çekmesi, şekerli ve şekersiz peksimet, Şepit, Dökme gibi besinlerin yanı sıra ülke genelinde yaygın şekilde kullanılmakta olan bir yiyecek olarak öne çıksa da yöre insanı için duygusal bağlamda önemli olan ve ziyaretler ve törenler gibi faaliyetlerde ikram edilen, manevi değeri yüksek olan bir armağan niteliğinde olduğu görülen su böreği ve deneme-yanılma ile edinilen tecrübelerin etkisiyle şehre dışarıdan dahil olarak yöre ile özdeşleşen muz, yeni dünya, mango, papaya, ananas, Çin eriği, hurma, pepino, kahve gibi ürünler Alanya’ya gastronomik bağlamda sahip olduğu kimliği kazandırmaktadır (Kavacık vd, 2012).

2.1.3. Alanya'nın Turizm Bağlamında Değerlendirilmesi

Alanya ilçesinde, Dereköy, Çinoğlu, Gedevet, Mahmutseydi, Pınarbaşı, Türkteş, Tokar gibi yayla yerleşimleri mevcut olup bu yaylalarda aralıklarla şenlikler düzenlenmesinin yanı sıra düzenli turizm faaliyetleri uygulanmaktadır. Kuzeyinde Toroslarla sınırlanan Alanya, sınırları içerisinde yer alan Akdağ dolayısıyla kış turizmi, tarımsal faaliyetleri dolayısıyla Orhan, Sapadere, Toslak, Karapınar, Bayırköy gibi köyleriyle çiftlik turizmi, İncekum Tabiat Parkı ile kamp turizmi, Alaraçayı, Dimçayı ve Sapadere gibi rotalarıyla rafting turizmi, Türbelinas, Gedevet, Mahmutlar ve Gökbel yaylaları ile jeep safari ve fotosafari faaliyetleri, Alara Örnek Avlağı ile avcılık turizmine ve keşfedilmemiş mağaraları haricinde Damlataş, Korsanlar, Dim, Aşıklar, Çimenini ve Fosforlu mağaralarıyla mağara turizmine elverişli bir bölge niteliği taşımaktadır (Sarı, 2010).

Turizm Teşvik Kanunu'nda yer alan 36. madde gereğince uygulamaya konulan Turizm İşbirliği Tüzüğü'ne göre turizm, kişinin gittiği bölgede yerleşme amacı taşımadığı, hava değişimi, tedavi, eğlenme, dinlenme gibi amaçlarla gerçekleştirdiği ve bu sırada gelir elde etme hedefi gütmeyen seyahat eylemini yansıtmaktadır. Günümüzde bilgi kaynaklarına daha kolay erişebilen turistler, tecrübelerini birbirleriyle paylaşabilmekte ve çeşitli platformlarda tecrübeleriyle ilgili geri dönüşler yapabilmektedir. Turistlerin daha hareketli hale gelmesi, gelirlerinin daha fazla kısmını seyahate ayırmaya başlamalarına neden olmuştur. Bu sırada aldıkları turizm hizmetinden kalite beklentileri artmıştır (Özcan ve Aydın, 2015).

Kalite yönetimi anlayışının gelişimiyle turizm işletmeleri, turistlerin taleplerini odak noktalarına yerleştirmişlerdir. Böylelikle talepleri spesifikleşmiş olan turistler, alternatif turizm türlerinin ortaya çıkışına yol açmıştır. Katılan kişi sayısına göre sınıflandırıldığı zaman en düşük kişi sayısına bireysel turizm, en yüksek katılımcı sayısına ise kitle turizmi sahiptir (Özcan ve Aydın, 2015). Kitle turizminin geliştiği Alanya, katılım amacına göre sınıflandırılan bir alternatif turizm türü olan sağlık turizmi açısından da önem taşımaktadır.

Turizmde ve ekonomide temel değişimlerin yaşanmasına ve sektörün hareketlilik kazanmasına yol açan 1982 tarihli Turizm Teşvik Kanunu sonrasında şehrin doğu ve batı kısımları turizm merkezi olarak belirlenmiş ve bu sektöre yapılan yatırımların artışıyla bölgede kitle turizmi gelişmiştir (Türk ve Seydioğulları, 2018).

Alanya ilçesinin turizm faaliyetlerindeki canlanma, 1986 ile 1990 yılları arasındaki döneme rastlamaktadır (Ayhan, 2007).Günümüzde Alanya, bağlı bulunduğu Antalya ilinin turizm sektöründe başı çeken ilçesi konumundadır. Aynı gün içerisinde dört mevsimi yaşama imkanı sunan doğası, müzesi ve tarihi yapıları gibi nitelikleri dolayısıyla doğa turizmi, gastronomi turizmi, kongre turizmi, eğlence ve ayrıca sağlık turizmi açısından da önem taşımaktadır (Kavacıkvd, 2012).

Birleşmiş Milletler'e bağlı bir kuruluş olan Dünya Turizm Örgütü (UNWTO) verilerine göre 2019 yılında Dünya genelinde 1,5 milyar civarında birey tatil amacıyla seyahat gerçekleştirmiştir. Bu sayı, bir önceki yılın 54 milyon kişi kadar üzerindedir. Turizm, istihdam ve ekonomi için önem taşımaktadır (Tellioglu, 2020).2005 yılı içerisinde Türkiye'nin tüm sektörler aracılığıyla elde ettiği gelir 364 milyar dolar şeklinde gerçekleşirken, bahsi geçen yıl içerisinde Antalya yalnızca yabancı ziyaretçilerden yaklaşık altı milyar dolar, Alanya ilçesi ise 1 milyar 380 milyon dolar gelir elde etmiştir. Turizm faaliyetleri, 2004 ile 2006 yılları arasında Alanya ilçesinin turizm gelirlerinin 1 milyar dolar üzerinde gerçekleşmesine yol açmıştır (Ayhan, 2007).

Turizm gelirleri, Alanya ilçesinin toplam gelirlerinin %10'luk dilimini oluşturmaktadır (T.C. Alanya Kaymakamlığı, 2015).2008 yılında turizm sektöründe kişi başına düşen ortalama gelir altı yüz otuz beş dolar civarında iken toplamda 1.089.025.000 dolar olmuştur. 2012 yılında kişi başına düşen ortalama gelir yedi yüz doksan sekiz dolar, toplamda ise 2.887.071.432 dolar olarak gerçekleşmiştir. 2014 yılında kişi başına düşen ortalama gelir dokuz yüz yirmi sekiz dolara ulaşmıştır (T.C. Alanya Kaymakamlığı, 2015). 2017 yılında yurtdışından giriş yapan yabancı ziyaretçiler ziyaretleri boyunca 630 dolar, yurtdışında ikamet eden Türk ziyaretçiler ise ortalama 930 dolar harcama gerçekleştirmiştir. Belirtilen yıl itibariyle, turizmin gayri safi milli hasıla içerisindeki payının %3.1 olduğu saptanmıştır (Doğruluk Payı).

Tablo 2.1 Alanya ilçesindeki tesislerin yatak kapasitesinde gerçekleşen değişim yüzdeleri

Yıllar	Yatak kapasitesindeki artış
1981-1985	%1,74
1986-1990	%17,89
1991-1995	%21,17
1996-2000	%26,06
2001-2005	%28.73

Kaynak: Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2021.

Alanya ilçesinde 1981-1985 aralığında tesislerde toplam 2550 olan yatak sayısı, ilçede turizm faaliyetlerinin hareketlendiği dönem olan 1986-90 aralığında 26 171'e yükselmiştir. Yatak kapasitesindeki artış 1981-85 aralığında %1,74, sonraki beş yıllık dönemde %17,89, 1991-95 aralığında %21,17, 1996-2000'de %26,06, 2001-2005'te ise %28,73 şeklinde gerçekleşmiştir(Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2021).

2006 yılında toplam 146 302 yatak ve 790 tesis bulunmaktadır (Ayhan, 2007). 2010 yılı verilerine göre ise Alanya ilçesinde 157 875 yatak bulunan 678 tesiste, yıl içerisinde 9,3 milyon turist ağırlanmıştır (Kavacık vd, 2012). 2015 yılında toplam 914 konaklama tesis ve bu tesislerde 308.848 yatak bulunurken, bu sene içerisinde 6.693.646 turist ağırlanmıştır (Alanya Kent Konseyi, 2015).

Tablo 2.2 2015 yılında Alanya'da bulunan işletme ve belediye belgeli tesis sayıları ve bu tesislere ait oda ve yatak sayısı verileri

	Tesis sayısı	Oda sayısı	Yatak sayısı
İşletme belgeli tesis	640	45554	97109
Belediye belgeli tesis	355	24.420	57.195
Toplam	-	82.090	181.129

Kaynak: T.C. Alanya Kaymakamlığı, 2015.

2015 yılı Haziran ayı itibariyle Alanya ilçesinde Turizm Bakanlığı'nın İşletme Belgesi'ne sahip 640 tesis, 45 554 oda ve 97 109 yatak bulunurken belediye belgeli 355 tesiste 24 420 oda ve 57 195 yatak bulunmaktadır. İlçe sınırları içerisinde bulunan turizm tesislerinde toplamda 82 090 oda ve 181 129 yatak bulunmaktadır (T.C. Alanya Kaymakamlığı, 2015).

Tablo 2.3 2020 yılında Alanya'da niteliğine göre otel sayıları ve bu otellere ait oda ve yatak sayısı verileri

	Tesis sayısı	Oda sayısı	Yatak sayısı
Beş yıldızlı tatil köyü	5	2028	-
Beş yıldızlı otel	84	30.070	-
Dört yıldızlı otel	92	82.090	-
Üç yıldızlı otel	44	18.032	-
İki yıldızlı otel	7	3482	-
Bir yıldızlı otel	1	296	-
Müstakil apart otel	30	15	-
Butik otel	1	1666	-
Toplam	264	55.609	119.141

Kaynak: Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, Alanya Tesis Kapasite 2020, 2020.

2020 yılı itibariyle Alanya’da 5 adet beş yıldızlı tatil köyü bulunurken bu tesisler 2028 oda ve 4564 yatak içermektedir. 84 adet beş yıldızlı otel, 92 adet dört yıldızlı otel, 44 adet üç yıldızlı otel, 7 adet iki yıldızlı otel ve 1 adet bir yıldızlı otel yer alırken 30 adet müstakil apart otel ve 1 adet butik otelle birlikte toplam 264 bakanlık belgeli tesis bulunmaktadır. Bu tesislerde sırasıyla 2028, 30.070, 18.032, 3482, 296, 15, 1666 oda ile toplam 55.609 oda bulunurken yatak sayısı sırasıyla 4564, 64.849, 38.042, 7120, 588, 30, 3908, 40 ve toplamda 119.141 yatak bulunmaktadır (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2021).

Tablo 2.4 2020 yılında turistik tesislerin mahallelere göre dağılım, oda ve yatak sayısı verileri

	Tesis sayısı	Oda sayısı	Yatak sayısı
Merkez	101	8747	18178
Okurcalar	32	10394	21706
Konaklı	37	9904	21237
Payallar-Türkler	29	12508	28348
İncekum-Avsallar	25	6555	13723
Oba	15	2336	5127
Tosmur	6	1314	2693
Kestel	4	1205	2758
Mahmutlar	7	932	1859
Kargıcak	8	1714	3512
Toplam	264	55.609	119.141

Kaynak: Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, Alanya Tesis Kapasite 2020, 2020.

Bu tesislerin 101’i Merkez, 32’si Okurcalar, 37’si Konaklı, 29’u Payallar-Türkler, 25’i İncekum-Avsallar, 15’i Oba, 6’sı Tosmur, 4’ü Kestel, 7’si Mahmutlar, 8’i Kargıcak’ta bulunmakta ve bu tesislerde sırasıyla 8747, 10394, 9904, 12508, 6555, 2336, 1314, 1205, 932 ve 1714 olmak üzere toplam 55.609 oda ve sırasıyla 18178, 21706, 21237, 28348, 13723, 5127, 2693, 2758, 1859 ve 3512 olmak üzere toplam 119.141 yatak bulunmaktadır (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2021).

2021 yılı Temmuz ayında 27 tesis verisine göre doluluk oranı %44.3, Ağustos ayında 49 tesis verisine göre doluluk oranı %58.3, Eylül ayında 49 tesis verisine göre %73.7 ve Ekim ayının ilk 15 günü ortalamasına göre %56.7 şeklinde gerçekleşmiştir. 2019 yılında yurtdışı ikametli bireyler 13.5 gün, yabancı bireyler ise 8.6 gün konaklamışlardır. Bu veriler 2012’de sırasıyla 21.4 ve 8.9 iken yurtdışı ikametli bireyler

aşamalı olarak daha kısa süreli konaklamaya başlamıştır. Bu süre yabancı bireyler için önemli bir değişim göstermemiştir (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2019).

Tablo 2.5 2019 yılında Alanya’da mahallelere göre tesis doluluk oranları

Mahalle	Doluluk oranı (%)
Merkez	90
Konaklı	95
Okurcalar	95
Avsallar-Türkler	93
Oba-Kestel	87
Mahmutlar	90
Kargıcak	90

Kaynak: Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, ALTİD Otel Ziyaretçi İstatistikleri 2019 (6 Ay Sezon Ort.), 2019.

Merkezdeki 53 tesisin %90, Konaklı’daki 19 tesisin %95, Okurcalar’daki 7 tesisin %95, Avsallar-Türkler’deki 17 tesisin %93, Oba-Kestel’deki 8 tesisin %87, Mahmutlar’daki 5 tesisin %90 ve Kargıcak’taki 5 tesisin %90 doluluk oranlarına sahip olduğu gözlemlenmiştir (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2019).

Tablo 2.6 2021 yılında çeşitli iller ve Alanya’daki belediye belgeli tesis ve bu tesislere ait oda ve yatak sayısı verileri

Şehir	Belediye belgeli tesis sayısı	Oda sayısı	Yatak sayısı
İstanbul	1436	43,631	82.718
Ankara	61	2363	4670
İzmir	185	4926	10.328
Antalya	1035	55.134	141.430
Alanya	253	119.141	152.385

Kaynak:Alanya Turistik İşletmeciler Derneği,Türkiye Tesis Kapasitesi (Ekim 2021), 2021.

Belediye belgeli tesis sayısı İstanbul’da 1436, Ankara’da 61, İzmir’de 185 ve Antalya’da 1035 iken bu tesislerdeki oda sayıları sırasıyla 43,631, 2363, 4926 ve 55.134 iken yatak sayıları sırasıyla 82.718, 4670, 10.328 ve 141.430 şeklindedir. Alanya ise aynı yıla ait verilere göre bakanlık belgeli 264 ve belediye belgeli 253 adet olmak üzere toplam 517 tesise sahip olup bu tesislere ait yatak sayıları sırasıyla 119.141 ve 33.244 iken toplam yatak sayısı 152.385 şeklindedir (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2021).

Tablo 2.7 2017 yılında Alanya'yı ziyaret eden bireylerin milliyet ve sayı verileri

Ülke	Ziyaretçi sayısı
Rusya Federasyonu	980.102
Almanya	280.029
Ukrayna	126.013
Danimarka	75.608
Hollanda	72.807
Rusya Federasyonu	980.102
Almanya	280.029
Ukrayna	126.013
Danimarka	75.608
Hollanda	72.807
Polonya	47.605
Litvanya	42.004
İsveç	42.004
Norveç	39.204
İngiltere	30.803
Belçika	28.003
Finlandiya	28.002
Toplam	2.800.293

Kaynak: Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, Alanya Ziyaretçi Sayıları, 2017.

Alanya, Antalya iline gelen turistlerin yaklaşık beşte birini, Türkiye genelindeki turistlerin ise ortalama %6-7'sini kendisine çekmektedir. 2010 yılında iki milyon civarı turisti ağırlayan kent, başta Alman ve Rus turistlerin ilgi odağı konumundadır. Yıl içerisinde turistik faaliyetlerden elde edilen kazancın 1 milyar doları aştığı belirtilmektedir (Yıldız ve Doğan, 2011). 2017 yılında Alanya'ya toplam 2.800.293 birey ziyaret gerçekleştirirken bunların başını 980.102 kişiyle Rusya Federasyonu vatandaşları çekmiştir. Bunu 280.029 kişiyle Almanya, 126.013 kişiyle Ukrayna, 75.608 kişiyle Danimarka, 72.807 kişiye Hollanda, 47.605 kişiyle Polonya, 42.004'er kişiyle Litvanya ve İsveç, 39.204 kişiyle Norveç, 30.803 kişiyle İngiltere, 28.003 kişiyle Belçika ve 28.002 kişiyle Finlandiya vatandaşları takip etmiştir (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2017).

Tablo 2.8 2019 yılında turizm amaçlı ziyaretçi sayısı en yüksek olan ülkeler

Ülke	Ziyaretçi sayısı (milyon kişi)
Fransa	90.2
İspanya	83.8
Amerika Birleşik Devletleri	78.7
Çin	67.5
İtalya	64.6
Türkiye	52.5
Almanya	39.4
İngiltere	36.9

Kaynak: Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, Dünya Turizmi En Çok Ziyaretçi Alan Ülkeler, 2021.

2019 yılı itibariyle dünya genelinde gerçekleştirilen turizm amaçlı seyahatler ile en fazla ziyaretçi ülkelerin başını 90,2 milyon ziyaretçiyle Fransa çekerken bu ülkeyi 83.8 milyon ile İspanya, 78.7 milyon ile Amerika Birleşik Devletleri, 67.5 milyon kişi ile Çin, 64.6 milyon kişi ile İtalya ve 52.5 milyon kişiyle Türkiye takip ederken Türkiye'yi 39.7 milyon kişiyle Tayland, 39.4 milyon kişiyle Almanya ve 36.9 milyon kişiyle İngiltere izlemiştir (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2021).

Turizm gelir düzeyinin ülke tarihinde en yüksek düzeyde seyrettiği 2019 yılında Türkiye'yi toplamda 44.712.970 kişi ziyaret etmiş, bunun 7.147.072'si yabancı turist olmuştur. Gezi amaçlı ziyaret gerçekleştiren turist sayısı toplamda 29.965.670 iken sağlık amaçlı ziyaret 662 087 kişi tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu yıl içerisinde Antalya ve Gazipaşa Havalimanları toplam 36,4 milyon yolcuyla ağırlamıştır. 2020 yılında Türkiye'yi 11,2 milyon turist ziyaret etmiş, bu ziyaretlerin 4.154.021'i İstanbul'a, 3.099.687'si Antalya'ya gerçekleşmiştir (Türkiye Seyahat Acentaları Birliği, 2020).

Tablo 2.9 2019 yılında Gazipaşa Havalimanı'na iniş gerçekleştiren bireylerin milliyet ve sayı verileri

Ülke	Ziyaretçi sayısı
Rusya Federasyonu	233.486
Danimarka	76.842
Finlandiya	74.663
Almanya	43.866
Norveç	42.918
Hollanda	41.642
Litvanya	40.654
Moldova	100.251

Tablo 2.9 2019 yılında Gazipaşa Havalimanı'na iniş gerçekleştiren bireylerin milliyet ve sayı verileri (devam)

Ülke	Ziyaretçi sayısı
Hollanda	88.659
Litvanya	40.654
Moldova	100.251
Hollanda	88.659
Litvanya	70.789
İsveç	18.404
Azerbaycan	14.186
Estonya	4782
Romanya	4636
İran	4389
Suudi Arabistan	327
Toplam	1.099.186

Kaynak: Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, Gazipaşa Havalimanı İstatistikleri, 2019.

2019 yılına ait istatistiklere göre Gazipaşa Havalimanı'na toplam 1.099.186 yabancı birey iniş yapmış, bunların 233.486'sını Rusya Federasyonu vatandaşları oluşturmuştur. Danimarka vatandaşları 76.842, Finlandiya vatandaşları 74.663, Almanya vatandaşları 43.866, Norveç vatandaşları 42.918, Hollanda vatandaşları 41.642, Litvanya vatandaşları 40.654, İsveç vatandaşları 18.404, Azerbaycan vatandaşları 14.186, Estonya vatandaşları 4782, Romanya vatandaşları 4636, İran vatandaşları 4389 ve Suudi Arabistan vatandaşları 327 kişi şeklinde gerçekleşmiştir (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2019).Gazipaşa Havalimanı'na gerçekleştirilen ziyaretler Alanya'ya gelen ziyaretçiler ile ilgili yeterince sağlıklı bir veri sunmamakla birlikte Alanya'ya seyahat amacıyla gelen yabancı birey sayısı ile Antalya Havalimanı'na yapılan iniş sayılarına göre daha kuvvetli korelasyon göstereceğini düşünmek mantıklı görünmektedir.

Tablo 2.10 2019 yılı Mayıs-Ekim ayları arasında Alanya'da yabancı ziyaretçilerin otel doluluk oranlarındaki payları

Ülke	Toplam içindeki oran (%)
Rusya Federasyonu	46.4
Almanya	13.4
Polonya	5.7
Ukrayna	3.7

Tablo 2.10 2019 yılı Mayıs-Ekim ayları arasında Alanya’da yabancı ziyaretçilerin otel doluluk oranlarındaki payları (devam)

Ülke	Toplam içindeki oran (%)
Hollanda	2.7
İngiltere	2.6
Litvanya	2.5
Çekya	1.8
Danimarka	1.6
İsveç	1.3
Belarus	1.1
Diğer	10.9
Toplam	92

Kaynak: Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, ALTİD Otel Ziyaretçi İstatistikleri 2019 (6 Ay Sezon Ort.), 2019.

Alanya’da 2019 yılı Mayıs-Ekim ayları arasındaki altı aylık dönemde otel doluluk oranları %92 olarak gerçekleşmiştir. Bunun %46.4’ünü Rusya Federasyonu, %13.4’ünü Almanya, %5.7’sini Polonya, %3.7’sini Ukrayna, %2.7’sini Hollanda, %2.6’sını İngiliz, %2.5’ini Litvanya, %1.8’ini Çekya, %1.6’sını Danimarka, %1.3’ünü İsveç, %1.1’ini Belarus ve %10.9’unu diğer ülke vatandaşları oluşturmuştur (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği,2019).

Rusya Federasyonu vatandaşları Tosmur’da konaklayan yabancı bireylerin %60’ını, Oba ve Kargıcak’ta konaklayan yabancı bireylerin %51’ini, Konaklı’dakilerin %43’ünü, Türkler’dekilerin %40’ını, Mahmutlar’dakilerin %35.5’ini, Alara’dakilerin %31’ini, İncekum’dakilerin %30.5’ini ve merkezdekilerin %25.2’sini oluşturmuştur. Almanya vatandaşları, merkezde konaklayan yabancı bireylerin %26’sını, İncekum’da konaklayan yabancı bireylerin %22’sini, Mahmutlar’dakilerin %16.7’sini, Konaklı’dakilerin ise %16’sını oluşturmuştur. Ukrayna vatandaşları Alara’da konaklayan yabancı bireylerin %25’ini, Mahmutlar’dakilerin %24.5’ini, Kargıcak’takilerin %18.9’unu ve Konaklı’dakilerin %17’sini oluşturmuştur.

Seyahat ve sağlık amaçlı ziyaretlerin yanı sıra Alanya’yı ziyaret eden turistlerin bir bölümü de bölgeye yerleşme ya da bölgede ev, dükkan gibi taşınmaz satın alma davranışları sergileyebilmektedir. Bu taşınmazları satın almış olan 33 farklı ülkeden 13 074 kişi, 9854 adet taşınmaza sahiptir. En çok taşınmaz satın alımı gerçekleştiren

bireyler sırasıyla 3016 taşınmaz ile Almanya, 1539 taşınmaz ile Hollanda, 1398 taşınmaz ile Danimarka, 1116 taşınmaz ile İrlanda, 817 taşınmaz ile Norveç ve 1'er taşınmazla Norfolk Adaları, Yeni Zelanda, Slovenya ve Bosna-Hersek vatandaşlarıdır (Ayhan, 2007). 2021 yılı verilerine göre Alanya'da mülk edinen yabancı birey sayısı 45.756'ya çıkarırken Alanya'da ikamet eden yabancı birey sayısının 27.819 olduğu belirlenmiştir (Alanya Kent Konseyi, 2015).

Ev satın alımında en çok satın alımı sırasıyla Almanya, Hollanda ve Danimarka vatandaşları gerçekleştirmektedir. Bu veriler, dükkan ve ev satın alımı gerçekleştiren yabancı bireylerle Alanya ilçesini ziyaret eden yabancı turistlerin milliyetleri arasındaki paralellğe işaret etmektedir. Böylelikle, gezi veya sağlık gibi amaçlarla ilçeyi ziyaret eden yabancı turistlerin zaman içerisinde Alanya'yı hem yaşam hem çalışma alanı olarak seçerek bölgenin turizm gelirlerine dahil olma eğiliminde olduğu görülmektedir (Ayhan, 2007).

Alanya'nın farklı ülke ulusları tarafından biliniyor olması ve şehrin farklı ülke uluslarını çekiyor olması, şehre erişimin rahatlığı, iklim özellikleri, sahip olduğu geniş kıyı bandı ve bu bandın içerisinde yer alan mavi bayrak sahibi alanların varlığı, şehrin yönetsel, mali ve sosyal bağlamda bulunduğu yörede öne çıkması, geçmiş dönemlere ait yapıların ve kültürel mirasın büyüklüğü, devlete ve özel girişime ait sağlık tesislerinin varlığı, farklı ülkelerden ziyaret gerçekleştiren bireylerin yanı sıra yerleşik yabancılara ait bir meclis bulunması ve Avrupa Birliği kapsamında şehrin finansal destek görmesi Alanya'nın güçlü yönleri arasında yer almaktadır (Kavacık vd, 2012).

Turizm faaliyetlerindeki çeşitliliğin ve organizasyondaki örgütlülüğün geliştirilmesi, bu yönde planlamaların yapılması ve doğal ve kültürel varlıkların bu faaliyetlerin uygulanmasında kullanımının sağlanması durumunda bu faaliyetlerin yıl geneline yayılması önem taşımaktadır. Alanya, bunu sağlayacak olan alternatif turizm faaliyetlerinin gerçekleştirilmesi için gereken çeşitliliğe sahip bir Akdeniz ilçesidir (Sarı, 2010). Bununla birlikte Alanya turizminin bazı zayıf yönleri de mevcuttur. Bunlara Antalya Havalimanına 135 kilometre, Gazipaşa Havalimanı'na 35 kilometre uzaklıkta olması, turizm meslek lisesi eğitimi alan çalışanlar dahil yabancı dil bilen eleman sayısının kısıtlı olması, vasıfsız eleman ve işletme sahiplerinin hizmet kalitesine gölge düşürebilmesi, işletme sahiplerinin eğitim düzeylerinin düşük olması, turistik faaliyetlerin yaygınlaşması sürecinde Yeşilköy, Serapsu ve Avsallar bölgesinde

muzlukların ve seraların, Oba-Demirtaş aralığında ise portakal bahçelerinin bilinçsizce tahrip edilmiş olması örnektir (Demirel, 1997). Antalya iline gerçekleştirilen turizm eksenli ziyaretlerin Haziran, Temmuz ve Ağustos aylarında toplam ziyaret sayısının yaklaşık yarısını oluşturması ve kente gerçekleştirilen ziyaretlerin %80'inin yedi aylık bir dönemle sınırlanmış olması, şehrin turizm faaliyetlerinin deniz, kum, güneş etrafındaki yaz turizmi faaliyetleriyle sınırlanmış olduğunu göstermektedir. Bu yedi aylık dönemin dışında kalan beş aylık bölümde tesisler kapalı olmakta ve bu durum turizm sektöründeki istihdamın sürekli olmasına engel olmaktadır. Ülkede turizm sektörünün getirdiği mali kazancın %8,7'lik kısmını oluşturan Alanya bölge turizmi, ziyaret gerçekleştiren bireyin yaklaşık sekiz yüz yirmi sekiz Amerikan doları harcama yaparak ortalama beş gece konakladığı bir faaliyet kolu niteliğinde olup ziyaretçilerin yaklaşık dörtte üçünün “her şey dahil” konseptini benimsediği çalışmalar bütünüdür (Kavacık vd, 2012).

Alanya ilçesinde şehre yakın mesafede yükselen Toroslar, yaylacılık faaliyetleri için elverişli ortam sunmaktadır. Merkeze yirmi kilometre uzaklıkta bulunan ve Bektaş ve Hasbahçe gibi mahallelerin geçildiği yolda ilk safari turu molasının verildiği yer olan Çinoğlu yaylası, kahve, restoran, bakkal, sağlık ocağı gibi yerel imkanların ve safari turlarının bulunduğu, merkeze otuz kilometre uzaklıktaki Dereköy ile bu yaylaya giden rota üzerinde konuşlanan Pınarbaşı, Gedevet, Türkteş ve Mahmutseydi gibi yaylaların doğal güzellikleri, safari rotaları, fotosafari imkanı ve yerel mutfağı dolayısıyla gastronomi turizmi imkanı da sunan yaylacılık turizmi noktalarıdır. Gündoğmuş ilçesi sınırında bulunan Gökbel yaylası da yamaç paraşütü, kaya tırmanıcılığı gibi spor turizmi imkanlarının yanı sıra Yörük yaşam tarzından öğeler sergilenmesini sağlayan yayla şenliklerine evsahipliği yaparak kültür turizmine ve Akdağ Kış Sporları ve Kayak Merkezi'nin bu yaylaya yapılmasının planlaması dolayısıyla kış turizmine imkan sunmaktadır (Sarı, 2010).

Antalya, 1981-82 av sezonu itibariyle av turizminden 28 877 dolar sağlamıştır. Alanya ilçesinde bulunan ve 30 Mayıs 2004 tarihinde oluşturulan Alara Örnek Avlağı, 4242 hektarlık alanı içerisinde Nisan ayı ile Temmuz ayı aralığı dışında kalan dönemde avlanma imkanı sunmakta, böylelikle yaz sezonu haricinde turizm faaliyetlerini sürdürme olanağı oluşturmaktadır. Alara Örnek Avlağı çevresinde oluşturulacak yeni

olanaklar, yayla, jeep safari, fotosafari ve kış turizmi gibi alternatif turizm faaliyetleri için de olumlu etki sağlayabilme potansiyeline sahip olacaktır (Sarı, 2010).

Türkiye sınırları içerisinde 2018 yılı itibariyle tespit edilebilen mağara sayısı 800 civarındayken toplamda 40 000 civarı olduğu tahmin edilen mağaraların 30'u günümüzde turizme açılmış durumdadır (Külekçi ve Sezen, 2018). Türkiye, turizm faaliyetlerine açılmış mağara sayısına bakıldığında ilk sırada 229 mağara ile bulunan Amerika Birleşik Devletleri'nin gerisinde kalmakta, sıralamada onuncu sırada yerini almaktadır. Antalya sınırları içerisinde bulunan Zeytintaş Mağarası yıllık 10 300 ziyaretçi alırken, Karain Mağarası yıllık 16 000 ziyaretçiyi ağırlamaktadır (Arpacı vd, 2012). Alanya sınırları içerisinde bulunan Damlataş, Fosforlu, Dim, Korsanlar, Çimenini, Aşıklar Mağaraları ve günümüzde keşfi henüz gerçekleştirilmemiş diğer mağaralar bilimsel, sporsal ve turistik aktiviteler için ziyaret imkanı sunmaktadır. Bahsi geçen mağaraların yakın bölgelerinde bulunan Roma dönemine tarihlenen eserlerin varlığı da kültürel mirasın turizmle tanıtımında ilgi çekici bir ögedir. Günümüzde henüz turizm faaliyetlerine açılmamış olan Çimenini Mağarası'nın ulaşım sorununun giderilmesi durumunda bölgenin mağara turizmi potansiyeli artırılmış olacaktır (Sarı, 2010).

Kamp ve karavan turizmi, Antalya il sınırları içerisinde Çevre ve Orman Bakanlığı'na ait üç adet kamp tesisinde gerçekleştirilebilmektedir. Bunlar, Kemer ilçe sınırları içerisinde yer alan Kındılçeşme ve Göynük kamp alanları ile Alanya ilçe sınırları içerisinde yer alan İncekum kamp alanıdır. İncekum kamp alanı Alanya şehir merkezine yirmi üç kilometre, Antalya il merkezine ise yüz on kilometre uzaklıkta konuşlanmıştır. Turizm faaliyetleri açısından yoğun bir bölgede olması, çevrede herhangi başka bir kamp tesisinin bulunmaması, kızılçam ağaçlarıyla çevrili ormanın içerisinde yer alması gibi avantajlara sahip olan İncekum kamp alanında yılda 150 000 civarı gününbirlik ziyaretçi, iki yüz civarı çadır ve üç yüz civarı da karavan ziyareti yapan aile ağırlanmakta, ziyaretçilerine banyo, tuvalet, bakkal, çocuk oyun alanı, postahane ve geniş ve bakımı düzenli şekilde yapılan plaj imkanı sunulmaktadır. İncekum kamp alanının yanı sıra Gökbel, Mahmutlar, Tokar ve Söğüt gibi yaylalar, Sapadere ve Dim Vadisi gibi alanlar da "yeşil otelcilik" olarak adlandırılacak kamp turizmi faaliyetlerine elverişli ortam sunmaktadır (Sarı, 2010).

Rafting turizmi, Antalya şehri içerisinde bulunan Köprülü Kanyon Milli Parkı'ndaki Köprüçay nehrinde uygulanmakta ve çevreye istihdam sağlayarak yıllık 350 000 civarı turisti çekmektedir (Uğurlu, 2005). Uygun eğime ve debiye sahip su akışının görüldüğü nehirlerde gerçekleştirilen bir akarsu turizmi faaliyeti olan ve Türkiye'de ilk kez 1990 yılı içerisinde Çoruh Nehri üzerinde gerçekleştirilen rafting, faaliyetin gerçekleştirildiği bölgenin doğal ve kültürel özelliklerinin de tanıtımı açısından önemli bir alternatif turizm dalıdır. Ülkemizde rafting faaliyetlerinin gerçekleştirildiği nehirler arasında Antalya sınırları içerisinde yer alan Köprüçay ve Manavgat Çayı da bulunmaktadır (Keleş, 2014). Alanya sınırları içerisinde bulunan ve çeşitli zorluk derecelerine sahip oluşuyla hem amatör hem profesyonel sporculara hitap eden nehirler, rafting turizmi için potansiyel sağlamaktadır. Akdeniz kıyısında yer alan ülkelere bakıldığında bu ülkeler arasında yalnızca Türkiye'nin yaz sezonu boyunca rafting faaliyetlerinin yapılabildiği ülke olması önemli bir avantaj niteliğindedir. Alanya ilçesinde Toros Dağlarından kaynağını alarak küçük çaplı dere oluşumları tarafından beslenen akarsuların hemen hemen hepsi rafting faaliyetlerine elverişli ortam sunmakta, bunların arasında Alaraçayı ve Dimçayı öne çıkmaktadır. Alaraçayı rotası üzerinde Alara Hanı ve çeşitli alabalık yetiştirme çiftliklerinin yer alması ve Dimçayı rotası üzerinde otuz altı adet restoran işletmesinin bulunup çayın kent merkezine yakın mesafede olması rafting turizmi faaliyetlerini kolaylaştırmaktadır (Sarı, 2010).

SWOT analizi yapıldığı takdirde farklı ülke uluslarınca biliniyor oluşu ve bu ulusların şehri sıkça ziyaret etmesi, şehrin UNESCO tarafından koruma altına alınma aşamasında olan kale ve tersane gibi kültürel miras öğeleri, iklim özellikleri, doğal güzellikleri, denizyolu ulaşımına altyapı oluşturan limanın varlığı, Gazipaşa Havalimanı'na yakınlığı, nüfusunun yaş ortalamasının düşük oluşu, şehrin çarpık kentleşmenin olumsuz etkilerini yaşıyor olmasına rağmen orman varlığına sahip oluşu, üniversitelerin varlığı, ilçe statüsünden il statüsüne geçme ihtimalinin olması ve alternatif turizm faaliyetinin yürütülmesi için gerekli potansiyele sahip oluşu şehrin sahip olduğu fırsatlar niteliğinde olup altyapı eksikliğinin ses kirliliği, trafik yoğunluğu gibi olumsuz yansımalara yol açması, çarpık şehirleşme ve şehre kontrolsüz göç gerçekleşmesi, turizm sektörünün sürdürülebilir bir faaliyet planının olmamasının yanı sıra ekonomik açıdan turizm faaliyetlerine büyük ölçüde bel bağlanmış olması, bu faaliyetlerde kalifiye eleman yetersizliği, faaliyetlerin yılın belli bir dönemine sıkışmış

olması ve ayrıca Antalya'nın diğer turistik bölgeleri olan Belek, Kundu, Kemer gibi ilçe ve beldelerine gerçekleştirilen yatırımlar ve Alanya'nın, bağlı olduğu il olan Antalya'da bulunan havaalanına uzak bir konumda bulunuşu ise şehri tehdit eden öğeler olarak öne çıkmaktadır (Kavacık vd, 2012).

Alanya'nın zayıf yönleri arasında ilçe statüsünde olması, gerekli coğrafi koşullar bulunmasına rağmen demiryolu üzerinden şehre ulaşımın mümkün olmayışı ve havayolu üzerinden şehre ulaşımın Gazipaşa'da bulunan havalimanına iniş ile gerçekleştiriliyor olması, deniz ulaşımının yeterli düzeyde yaygın olmayışı, şehrin altyapı açısından kışın yeterli olurken yaz mevsiminde gelen ziyaretçilerin oluşturduğu talebi karşılayamamakta oluşu dezavantajlar arasında olup sahil şeridinde çevresel hasar oluşması ve şehrin alternatif turizm dalları üzerinden yürütülerek turizmi yıl geneline yayacak faaliyetler için yeterli potansiyeli olmasına rağmen kongre ve fuar gibi etkinliklerin yeteri kadar gerçekleştirilmemesi ve alternatif turizm etkinlikleri için gerekli tesisleşmenin bulunmaması öne çıkmaktadır (Kavacık vd, 2012).

Turizm faaliyetlerindeki çeşitlilik ve örgütlülüğün gelişimi, planlama ve doğal ve kültürel varlıkların kullanımı ile turizmin yıl geneline yayılması önem taşımakta olup Alanya, bunu sağlayacak potansiyele sahiptir (Sarı, 2010). Tarımsal açıdan verimi yüksek alanlara ve geniş ürün yelpazesine ve Akdeniz Mutfağı'ndan esintilere sahip bir yerel mutfağa sahip olan Alanya'da tarımsal faaliyetler seracılık ve bahçe tarımı alanında yoğunlaşırken, keçi ağırlıklı olmak üzere küçükbaş hayvancılık faaliyetlerinin yaygın olduğu Alanya, avokado, mango, papaya gibi tropikal iklim ürünlerini yetiştirebilme imkanı sunan iklimin yaşandığı, tarihinin eski dönemlere dayanması ve limanın varlığı dolayısıyla kışları başkentliğini yapmış olduğu Selçuklu'nun yanı sıra Mısır, Kıbrıs, Osmanlı, Suriye kültür ve mutfaklarından, İslam inancından ve Rum ve Yörük kültürleri tarafından da etkilenmiş olan bir şehir niteliğindedir (Kavacıkvd, 2012). Farklı kültürlerin geçiş noktası niteliğinde olan Alanya'nın mutfak mirasının diyetetik bağlamında değerlendirilmesine kültürel miras kavramını ve bunun bir ögesi olan mutfak kavramını açıklamakla başlamak faydalı olacaktır.

2.2. KÜLTÜREL MİRAS

2.2.1. Kültürel Miras Kavramı

UNESCO'nun ortaya koyduğu tanıma bakıldığında kültürel miras, sözlü ve yazılı anlatım, sahne sanatları, şenlik, kutlama ve törenler, el işi sanatı uygulamaları, geleneksel bilgi dağarcığı gibi öğelerden oluşmaktadır. Sözlü ve yazılı anlatım, sahne sanatları, şenlik, kutlama ve törenler, el işi sanatı uygulamaları, geleneksel bilgi dağarcığı gibi öğelerden oluşan kültürel miras, istihdam olanaklarının kaybolması sonucu hayat kalitesinde düşüşü takiben gerçekleşen dışa göç olaylarını ortadan kaldırarak, yerel boyutta sürdürülebilir kalkınmayı sağlama yolunda kültürel turizme de olanak sağlayan bir kavramdır (Bahçe, 2009).

İlerleyen nesillere bir önceki neslin hediyesi olan ve somut ve somut olmayan şeklinde iki boyutta incelenen kültürel miras, yörenin kendisi ve insanları tarafından devamlı şekilde yeniden üretilmekte ve bölgeye ve insanına ait olma hissi vermektedir (Çapar ve Yenipınar, 2016).

Bir jenerasyonun daha sonraki jenerasyonlara hediyesi olarak nitelenebilecek kültürel mirasın bileşeni olan somut kültürel mirasa anıtlar, evler, müzeler, tarihi kalıntılar gibi yapılar, müzikal enstrümanlar, araç-gereçler ve mutfak öğeleri örnek verilebilirken somut olmayan kültürel mirasa şenlikler, törenler, kutlamalar, ülke mutfağı ve dili örnektir. Kültürel miras, 195 ülkenin üyesi olduğu Birleşmiş Milletler Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) tarafından muhafaza edilme çalışmalarıyla kurumsal düzeyde desteklenmektedir (Çapar ve Yenipınar, 2016). 1972 yılında dünya genelinde bu mirası muhafaza etmeye yönelik bir sözleşme oluşturan kurum, 1989 yılı geldiğinde ananevi kültürel ve folklorik değerlere sahip çıkılması yönünde tavsiyede bulunmuş ve 2003'te somut olmayan kültürel mirası muhafaza etmek için sözleşmeyi kabul etmiştir (Can ve Ağcakaya, 2019). Türkiye bu sözleşmeyi 2006 yılında imzalamıştır (Çapar ve Yenipınar, 2016).

Kültürel miras, yörenin sahip olduğu mutfak ve bu mutfağın özellikleriyle karşılıklı etkileşim içindedir. Bu nedenle, bir kültürel miras ögesi olan mutfağın kültürel miras ile olan etkileşimi, bu mirasın korunması amacıyla ortaya çıkan akımlar ve ulusal ve uluslararası düzeydeki tescil uygulamalarının incelenmesi önem arz etmektedir.

2.2.2. Kültürel Miras Kavramı Olarak Mutfak

Mutfak, yörenin sahip olduğu kendine özgü nitelikleri yansıtmaktadır. Bu sebepten, yerel mutfak ürünlerinin tecrübe edilmesi, yerel kültür mirasının tecrübe edilmesi anlamına da gelmektedir (Çapar ve Yenipınar, 2016).

Beslenme ile ilgili kurallar bütünü olma niteliğine sahip olan gastronomi alanı araç-gereçlerin pişirmede kullanılış biçimlerini, yemeklerin takdim edilme usüllerini, lezzetin geliştirilmesini, besinin ve yetiştirildiği yörenin kültürünün yanı sıra tarihini aynı potada eritmektedir. Yöre mutfağının turizm faaliyetlerinde yer alması durumunda ise yörenin kültürel mirasının yansıtılması sağlanmaktadır. Aynı zamanda mutfak, yörenin tarım ve ekonomi vizyonunu ortaya koymaktadır (Can ve Ağcakaya, 2019).

Bölge iklimi, coğrafi konum ve yapısı, bölgede yetişebilen ürünler, bölgenin tarihi özellikleri, nüfus yapısı, ananeleri, inanç özellikleri gibi faktörlerden etkilenen beslenme tarzı, yöreye gastronomik bağlamda bir kimlik kazandırmaktadır (Nebioğlu, 2017).Günümüz sanayi toplumlarının getirdiği “hızlı” yaşam biçimi ise ülke mutfaklarını tek tipleşmeye götüren bir sürece sokmakta, insanların besin ile olan etkileşimin daha sınırlı boyutlara indirgenmesi gibi sonuçlara yol açarak yerel mutfaklara ait mirasın korunum ve aktarımını tehlikeye atmaktadır. Kültürel mirasın bir ögesi olan mutfak mirasının korunumunu sağlamak için, tehlike olarak görülen bu gelişmelere karşı tepkiler ortaya çıkmakta ve bunlar arasında “Yavaş Şehirler”, “Yavaş Turizm” ve “Slow Food” akımları önemli yer tutmaktadır.

2.3. Slow food akımı

Slow Food hareketi, 1989 yılında “fast-food” şeklinde adlandırılan besinlerin hakim olduğu beslenme tarzına ve hızlı yaşama tepki şeklinde doğan, kar amacı gütmeyen, üye destekli bir organizasyon niteliği taşımaktadır. Yerel besin geleneklerinin kayboluşu ve insanların yedikleri besinin kaynağına, tadının nasıl olduğuna ve besin seçimlerimizin dünyanın geri kalanını nasıl etkilediğine dair merakının azalması, bu akımı ortaya çıkaran sürecin tetikleyicisi olmuştur (Petrini, 2007).

İtalya'nın Piemonte bölgesinde bulunan Bra adlı kasabada bir grup gastronom öncülüğünde başlayan Slow Food hareketi, makineler dünyasının hızına ve ruhsuzluğuna karşı daha yavaş bir yaşam, daha iyi beslenme ve daha incelikli bir

toplum oluşturma amacı taşımaktadır. Verimlilik ve niceliğin yanı sıra canlılar, gelenekler ve nihayetinde doğanın yıkıma uğratıldığı toplu tüketim üzerine kurulmuş bir medeniyete karşı tepki özelliğindedir (Petrini, 2007).

Kuzey İtalya'nın Bra kasabası Langhe adlı şarap bölgesi boyunca uzanmakta ve Alba adlı turist bölgesine yakın bir konumda bulunmaktadır. 1970'li yıllarda Bra kasabası küçük ve endüstriyelleşme dolayısıyla ekonomik zorluk çekmekte olan bağımsız işletmeler ve çiftliklerle karakterize bir kasaba niteliği taşımaktadır. Bölgede şarap ve besin tadım organizasyonları düzenlenegelmiştir. Bu uygulamayı posta yoluyla sipariş teslimatı uygulaması takip etmiş, böylece toplu üretimi yapılmış besinlerin ilk seçenek haline geldiği ve daha çok tercih edilir olduğu endüstriyel toplumun içerisinde, Slow Food akımı ile birlikte yerel, mevsiminde ve geleneksel yollarla üretilmiş besinlerin tercih edilmeye başlanmasını sağlayan yeni bir iş modeli ortaya çıkmıştır (Heitmann, Robinson & Povey, 2011).

Tarihsel süreçte taşıdığı işlev ve insanlar için ifade ettiği anlam bakımından sürekli bir devinim içerisinde olan kentler, globalleşme süreciyle birlikte aynılaştırıcı tüketim anlayışının yaygınlaşması sonucunda şeklen tek tipleşme eğilimi göstermiştir. Bu durum, yöreye ait karakteristik özelliklerin kaybolması tehdidini ortaya çıkarmıştır (Sağır, 2017).

“Slow Food” terimi de standartlaştırılmış, Amerikanlaştırılmış “fast food” ve bunun getirdiği kültürün işgalini durdurmak isteyen bireyleri çağırarak üzere, 1986 yılında Roma şehrinin Piazza di Spagna adlı meydanında açılan McDonald's şubesine karşı gerçekleştirilen bir protesto gösterisi esnasında ortaya atılmıştır. Bu hareketin ortaya çıkışında etkisi olan bir diğer olay ise metanol karıştırılmış ucuz şarap içmesi sebebiyle on dokuz İtalyan vatandaşının hayatlarını kaybetmeleri olmuştur. Bu olaya tepki olarak Carlo Petrini, 1989 yılının Aralık ayında Paris'te Slow Food hareketini resmen başlatmıştır(Heitman vd, 2011). Slow Food hareketi 9 Kasım 1989'da Opera Comique adlı komplekste Fransa, İtalya, Amerika Birleşik Devletleri, Arjantin, Japonya gibi dünyanın farklı noktalarından ülkelerin katılımıyla resmen başlamıştır (Pajo ve Uğurlu, 2015). Günümüzde bu hareket yüz otuz iki ülkeye yayılmış ve yüz binin üzerinde takipçi sayısına ulaşmıştır (Heitman vd, 2011).

Slow Food, merkezinde besinin bulunduğu ve bunun etrafında inşa edilmiş olan kültürel, çevresel ve sosyal hedeflerin güdüldüğü küresel bir birliktir (Food, 2007).

Merkezine, sürdürülebilir şekilde üretilmiş ve üretim aşamaları boyunca tüketilen hayvan ve içinde bulunduğumuz gezegenin kendisi de dahil olmak üzere süreçteki tüm paydaşların düşünülmüş olduğu besinin tüketilmesi hakkını almaktadır(Heitmann vd, 2011). Hareket, yöre kültürüne ait olan ve mevsimindeki ürünlerin çevre, insanlar ve diğer canlıların sağlığını koruyacak süreçlerle üretimini sağlayarak bu ürünlere herkesin uygun fiyatlarla ulaşabilmesi amacına sahiptir (Paksoy ve Özdemir, 2014). Hareketin destek noktalarından birisi, besin ile besinin fiyatının arasındaki bağın kopmasıdır. Toplu üretim sistemleri ve endüstriyelleşme sonucunda maliyet azalmakta fakat kalite düşüşü ve sürece dahil olan çevreye ve hayvanlara yapılan insanlık dışı muamele de beraberinde gelmektedir. Slow Food, yerel ve kendini destekleyen, endüstriyel besine ihtiyacı ortadan kaldıran bir pazar mekanizmasını önermektedir (Heitmann vd, 2011).

Kültürel mirasın korunmasını amaç edinmiş akım ve olgular arasında Slow Food'un yanı sıra "Gastromilliyetçilik" de öne çıkmaktadır. Yiyecek ve içeceğin üretim ve tüketim aşamasına milli hislerin dahil olup bu sürece etkide bulunmasını ifade eden bir terim olan "gastromilliyetçilik" kavramı, ulus-devlet inşasında ülkeye ait bayrak gibi bilindik semboller yerine mutfağın soyut bir sınır çizme özelliğini ortaya koymaktadır (DeSoucey, 2010). Fransız İhtilali'ni takiben dünya genelinde yaygınlaşan milliyetçilik akımı ülke mutfaklarını da etkileyerek ulusların inşasında ve ülkeye bağlılıklarının artırılmasında önemli rol oynamıştır. Mutfak mirasının paylaşımının sağladığı birliktelik hissi sonucunda bu mirasın korunması için çeşitli hareketler ortaya çıkmaktadır. Nitekim Slow Food akımı da İtalyan toplumunun mutfak mirasını aynılaştırıcı Fast Food kültüründen koruma çabasının bir ürünü olarak ortaya çıkmıştır (Bucak ve Yiğit, 2019).

Ülkeler arasında mevcut olan çeşitli gastronomik miras farklılıkları arasında, tüketimi gerçekleştirilen besinler, kullanılan ve tercih edilen renkler, damak tadı, hazırlamadan tüketime kadarki aşamalar, ana ve ara öğün sayı ve düzeni, mutfak malzemeleri, besinlerle ilişkilendirilmiş inanışlar, hastalık durumlarında ve hamilelik, emzirme, çocukluk gibi dönemlerde beslenme tarzlarındaki farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin Türk mutfak ve kültür mirası da bu özellikler etrafında şekillenen, yiyecek-içecek açısından çeşitliliğin bulunduğu, farklı hazırlama ve pişirme yöntemlerine sahip, sofraya düzenleme, takdim etme, kışa hazırlık gibi açılardan kendine özgü karakteristik özelliklere sahiptir (Solmaz ve Altın, 2018).

Tarihini, tarihi mekanlarını ve milli bir bilinç oluşturmada mutfağını etkin bir şekilde kullanmış olan Fransa’da mutfak ülke için bir onur kaynağı niteliğinde olup, ülkede 1924 yılı itibariyle Michelin rehberi aracılığıyla restoran işletmelerinin puan üzerinden sınıflandırıldığı bir ölçek kullanılmaktadır. 1989 yılı itibariyle ülkenin mutfağını eğitim yoluyla korumak üzere mutfak sanatları ile ilgilenen ulusal bir konseyi bulunmakta ve yetiştirilen şefler ülkeyle sınırlı kalmayıp New York gibi şehirleri ve Japonya gibi farklı ülkeleri dahi gastronomik bağlamda durak noktası haline getirmektedir (DeSoucey, 2010).

Ülke mutfakları günümüz diplomasisinde yumuşak güç işlevi görebilmekte, mutfağın tecrübe edilmesi sırasında gerçekleştirilen deneyim ülkeler arası ilişkiler bağlamında şekillendirici rol oynayabilmektedir. Örneklerini Antik Yunan döneminde dahi görebildiğimiz bu diploması anlayışı, mutfağın ülkeler tarafından bir iletişim aracı olarak kullanıldığını göstermektedir (Bucak ve Yiğit, 2019).

2000’li yıllara yaklaşıldığında mutfağı ülke tanıtımı ve bunun üzerinden bir milli bilinç oluşturma amacıyla sistematik bir şekilde kullanan Tayland, ülke içi ve farklı ülkelerde bulunan ve Tayland mutfağı konseptine sahip restoran işletmelerini desteklemiş, yüzyılın ilk dönemlerinde 3500’lü rakamlarda olan restoran işletmesi sayısını on yıl içerisinde 8500’lere taşıyarak bu işletmelerin ülkenin kültür mirasının temsilciğini yapmalarını sağlamıştır. Mutfak ülkeler arası diplomatik ilişkilerin idaresinde ve şekillendirilmesinde de aktif olarak kullanılmış, ülkelerin öne çıkan geleneksel besinleri izlenen uluslararası politikaya ismini vererek “Kimchi diplomasisi” gibi başlıkların oluşumuna yol açmıştır. Bunun yanı sıra ülkeler arasında mutfak rekabeti üzerinden oluşan siyasi rekabet, bölge genelinde liderlik mücadelesi veren Meksika ve Peru gibi ülkeler arasında önemli bir konuma erişmiştir (DeSoucey, 2010).

Yerel besinler, turizm destinasyonlarının tanınırlığı için önem taşımaktadır. Slow Food fikirlerinin üzerinde yükselen “Yavaş Şehirler” anlayışı, şehirler ve destinasyonlara genişletilerek “Yavaş Turizm”in gelişimine yol açmıştır. Slow Food ve Yavaş Şehirler’in bileşenleri olan kentsel, yarı-kır ve kırsal bölgeler için Yavaş Turizm önem taşımaktadır. Buna örnek olarak, tükenmenin eşiğinde olan domuz yağının (“Lardo di Colonnata”) küçük bir İtalyan şehri olan Colonnata’yu mutfak turizminde önemli bir noktaya taşınması verilebilir. Bu pazar, aynı zamanda “sosyal

sürdürülebilirlik” için de önemlidir çünkü ait olma ve sahip olma duygularının sürdürülmesi, hayat kalitesinin artırılması ve yerel üretilerek satılan ürün ve servislere ulaşımı sağlamaktadır (Heitmann vd, 2011).

Yeme eylemi, sosyal ağ ve ilişkileri güçlendiren bir eylem niteliğindedir. Öte yandan besin, istihdam ve ticaret için de hayati öneme sahiptir (Heitmann vd, 2011). Bu bağlamda yöresel kültürel mirasın aktarımı için yöre mutfağının tanıtımını sağlayacak Yavaş Turizm gibi turizm faaliyetleri oldukça önemlidir.

Yavaş turizm yerel kültürlere, tarihe, doğaya ve sosyal sorumluluğa saygı duyarken çeşitliliği ve gerek turistler arası gerekse turist ile yerli topluluk arası insan iletişimini öne çıkaran bir turizm türüdür. “Terra Madre” gibi Slow Food aktiviteleri, dünyanın birçok yerinden insan için bir seyahat sebebi oluşturmaktadır.

Yavaş Turizm, yaşam alanı olarak kullanılan yerleşim yerlerinin korunumunu sağlayarak oradaki hayatın daha değerli kılınmasını sağlama amacı taşımaktadır (Pajo ve Uğurlu, 2015). Yavaş Turizm, odak noktasında yerel besinlerin, tatların ve özgünlüğün bulunduğu ve böylece söz konusu bölgeyi turizm açısından çekici kılan bir aktivite niteliğindedir (Heitmann vd, 2011). “Yavaş Turizm” aktivitesinin “Yavaş Şehirler” konseptiyle birlikte incelenmesi, bahsi geçen turizm anlayışının anlaşılmasını kolaylaştıracaktır.

“Şehir” anlamına sahip olan İtalyanca “città” sözcüğü ile “yavaş” anlamına sahip İngilizce “slow” kelimelerinin birleşiminden oluşan ve orijinal başlığı “Cittaslow” olan hareket, 1986 yılında İtalya’da Barolo adlı şehirde fast-food ve beraberinde getirdiği kültüre karşı “yavaş beslenme” felsefesi etrafında birleşen, globalleşme olgusunun kentlerde yaşayan bireyleri, kentlerin kendine özgü yapısını ve hayatlarını sürdürme şekillerini birbirlerine benzer hale getirerek yöreye has niteliklerin kaybına sebep olmasının önüne geçmek amacı taşıyan kentler birliğine dayanmaktadır (Sungur, 2013).

Yavaş Şehir anlayışı, programsız şehirleşme ve globalleşme olgularının yarattığı istenmeyen etkileri önlemek, bölgenin sahip olduğu geçmişten gelen mirasını korumak ve ekonomik gelir yaratmak amacı taşımaktadır (Sungur, 2013). Kentlere göç olgusu, büyük ölçüde ekonomik gelir elde etme fırsatının daha büyük kentlerde daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Şehirlerin çarpık yapılması ve birbirinden farklı olmayan dükkanlar, binalar, işaretler ve tabelalarıyla aynışması, kendine özgü yapısını

kaybetmemiş kentlere bu yeknesaklığın karşısında durma imkanı vermektedir. Yavaş Şehir akımı, şehre ait yapı ve sakin olma özelliği ile yöresel niteliklerin muhafaza edilmesi ve çarpık kentleşmeyi idare etmeyi amaç edinmektedir (Bilgi, 2013).

Yavaş Şehir akımı, İtalya’da Toscana yöresinin Greve in Chianti adlı kentinin belediye başkanlığını yapmış olan Paolo Saturnini’nin gösterdiği girişimler sonucunda 1999 yılına tarihlenmektedir. Akımı ifade etmesi adına seçilen logoda, sakin, ihtiyatlı fakat yoluna azimli bir biçimde devam ederken kabuğunda günümüzün ve geçmiş dönemlerin mimari yapılarını taşıyan ve geçtiği yerlerde izini bırakan salyangoz yer almaktadır (Bilgi, 2013). Bu düşünce tarzının etkisiyle ve kentlerde yaşayan bireylerin yaşam kalitesinin yükselmesini sağlamak amacıyla, şehirler arasında bir işbirliği ağı oluşumu adına ilk fikri Slow Food akımının kurucusu kabul edilen Carlo Petrini, 1997 yılında İtalya’nın Orvieto kentinde Slow Food teması etrafında düzenlenen dünya kongresinde ortaya atmıştır (Hocaoğlu, 2010).

Kökenini 1999 yılında Greve in Chianti şehrinden alan hareket daha sonra Bra, Positano ve Orvieto gibi şehir belediyelerinin de desteğini almıştır (Hocaoğlu, 2010). 2013 yılı verilerine göre 27 farklı ülkeden 176 kent yavaş kent statüsüne sahiptir. Bu şehirlerin 72’si İtalya, 12’si Almanya, 12’si Kore, 10’u Polonya, 9’u Türkiye, 6’sı İspanya, 3’ü Amerika Birleşik Devletleri sınırları içerisinde yer alırken Norveç, İsveç, İsviçre gibi ülkelerde de birer yavaş şehir bulunmaktadır (Sungur, 2013).

Türkiye’de ilk kez Yavaş Şehir statüsü alan kent, 28 Kasım 2009 tarihi itibarıyla İzmir’in Seferihisar ilçesi olmuştur (Bilgi, 2013). Yavaş Şehir olabilmek için altmış adet kriter mevcut olup, bunlar arasında yöresel üretimi muhafaza etme, alt ve üstyapı, arıtma tesisleri, kanalizasyon, kirliliğin kontrol altında tutulması, bisiklet yollarının oluşturulması, yöresel etkinliklerin düzenlenmesi, Yavaş Şehir felsefesine göre yeniden yapılacak tasarımlar, dükkanlar ve trafikle ilgili ışıklandırmaların düzenlenmesi, alternatif enerji kaynaklarının kullanımının yaygınlaştırılması, genetiği değiştirilmiş organizmaların kullanılmaması, misafirperverlik duygusu ve Yavaş Şehir felsefesi konusunda farkındalık yaratılması gibi ölçütler yer almaktadır. Yavaş Şehir statüsü kazanabilmek için nüfusunun elli bin sayısının altında olması gereken şehirler, bu kriterleri uygulayabilmek adına yeni projeler üretmek durumunda olup daha sonrasında bu projeler puan usulüyle değerlendirilmekte, statünün kazanılabilmesi için şehrin en azından elli puan alması gerekmektedir (Sungur, 2013). Türkiye’de ilk Yavaş Şehir

olma unvanını kazanan Seferihisar ilçesi yetmiş üç puan almış ve ülkemizin aralarında Erzincan'ın Kemah ilçesi, Karabük'ün Safranbolu ilçesi, Kayseri'nin Develi ilçesi ve İzmir'in Alaçatı ilçesi gibi ilçelerinin de yer aldığı altmış farklı şehre Yavaş Şehir olma yönünde öncülük etmiştir (Hocaoğlu, 2010). 2009 yılında Yavaş Şehir olma özelliği kazanan Seferihisar ilçesini 2011 yılında Çanakkale'nin Gökçeada, Muğla'nın Akyaka, Sakarya'nın Taraklı ve Aydın'ın Yenipazar ilçeleri takip etmiş, ilerleyen yıllarda bu ağa Isparta'nın Yalvaç, Kırklareli'nin Vize, Ordu'nun Perşembe ve Şanlıurfa'nın Halfeti ilçeleri de dahil olmuştur (Sungur, 2013).

Slow Food akımını oluşturan birimler “Convivium” şeklinde isimlendirilmekte ve ülkemizde Seferihisar ilçesinde Çeşme Bardacık adlı Convivium, İstanbul ilinde Fikir Sahibi Damaklar adlı Convivium ve Samsun ilinde bir Convivium bulunmakta, bu Convivium'lar Slow Food akımının ülkemizde temsilini gerçekleştirmekte ve “Slow Food Anadolu” adlı başlığın altında toplanmaktadırlar (Hocaoğlu, 2010). Yavaş Şehir statüsüne sahip şehirler, günlük hayatın hızına karşı bir duruş örneği sergilemekte ve belirli bir mekan ile sınırlanmışlığı ortadan kaldırmaktadır. Bu şehirlerde okullar ile diğer kurum ve tesislerde yöresel mutfak eğitiminin yanı sıra tadım ve beslenme ile ilgili eğitimler de düzenlenmekte, kullanımı ortadan kalkmanın eşiğinde olan yöresel ürünler etkinlikler aracılığıyla desteklenmekte ve bölgenin ürünleri saptanarak satışı sağlanmaktadır (Sungur, 2013). İzmir'in Seferihisar ilçesinde 2009 yılı içerisinde Çalkama, Adabeyi Balık Çorbası, Ispanak Balıklama, Seferihisar Mantısı ve onur plaketine layık görülen Armola adlı peynir gibi yöreye ait olan ürünlerin “Terra Madre Günü” adı altında oluşturulan etkinlikte tanıtımı sağlanmıştır. İlçede yaşayan bireylerin %80'inin üretimini gerçekleştirdiği mandalina meyvesi için bir şenlik düzenlenmiştir (Hocaoğlu, 2010). Yavaş Şehirler, kırsal bölge insanının üretimini kendisinin yaptığı yiyecek, içecek ve diğer malzemelerin pazarlanmasına ortam oluşturmaktadır (Sungur, 2013).

Yöre mutfağının turizm etkinliklerinde kullanımı, elde bulunan ve çapı küçük olan kaynakların ölçülü ve dolayısıyla sürdürülebilir şekilde değerlendirilmesini sağlamakta, yöre insanların iş imkanı bulmasına, yöre insanıyla turistlerin kültürel düzlemde alışveriş gerçekleştirmesine ve küçük ve orta ölçekli işletmelerin gelişimine katkı sağlamaktadır (Zağralı, 2014). Turizm etkinliklerinin yöreye gelen turist, yöre insanı, yörenin çevresi ve turizm işletmelerinin gereksinimlerini doğaya ve şehrin

yapısına sosyoekonomik yönlerden etkilerini göz önünde bulunduran turizm etkinlikleri sürdürülebilir olma özelliğine sahip olmakta, jenerasyonların kendi içinde ve diğer jenerasyonlarla arasında eşit olma durumunu yaratmakta, kültürel alışverişe zemin sağlamakta ve yöre insanlarının hayat standartlarını yükseltmektedir (Kaşlı vd, 2015). Seferihisar ilçesinde gerçekleştirilen bu etkinliklerin yanı sıra yöresel ürünlerin tohumlarının değiş tokuşunun yapıldığı şenlikler, 75 yaş üstü bireylerle röportajların gerçekleştirildiği yemek organizasyonları, kadın istihdamını vurgulayan evler, okul ortamında oluşturulan ve sebze yetiştirilmesine imkan veren bahçeler, yalnızca nohutla yapılan mantı, piroh, ekmek dolması, samsades, yuvalaça gibi yöresel ürünlerin pazarlamasının gerçekleştirildiği “Sefertası” restoranları yöresel kalkınmaya katkıda bulunmaktadır. Bir diğer Yavaş Şehir unvanına sahip ilçe olan Aydın iline bağlı Yenipazar ilçesinde yılda bir düzenlenen Yörük Şenlikleri de yöreye ait olan pide, cızdırma, pırasalı ekmek gibi ürünlerin satışına zemin hazırlamakta, pansiyon işletmeciliği, halı üreticiliği, restoran işletmeciliği, el işi sanatçılığı, iyi tarım uygulamalarıyla sebze ve meyve üretimi ve hayvancılık faaliyetleri gibi birçok faaliyet alanına imkan yaratmakta ve yerel iş olanaklarını artırmaktadır (Sungur, 2013).

Slow Food ve Yavaş Şehir akımları yerel turizmi temel olarak iki şekilde etkileyebilir. Öncelikle bu akımlar, destinasyonun gelişimine etkide bulunabilir. “Slow” etiketi, beraberinde saygınlık da getirebileceğinden şehrin dışarıdan görünüşünü olumlu yönde etkileyebilir. Bunun yanı sıra “slow” etiketi, kalite arayışı içerisinde olan turistlerin şehre çekilmesini sağlayarak kaliteli turizm uygulamalarının gerçekleştirilmesini de sağlayabilir (Heitmann vd, 2011). Yöresel yiyecek ve mutfakları muhafaza ederek tüketen ve üreten kesimler arasında etkileşim yaratılıp bu iletişimin kuvvetlendirilmesini amaçlayan Slow Food, bu yolla geleneksel olarak aktarılagelmiş bağların korunmasını ilke edinmiştir. Slow Food, besinlerin yemenin ötesinde bir anlam ifade ettiği düşüncesine sahiptir (Pietrykowski, 2004). Slow Food ve Yavaş Turizm uygulamalarının içerisinde eğitim, kitlenin katılımı ve doğa dostu uygulamaların gerçekleştirilmesi de yer aldığından Yavaş Turizm, sürdürülebilir turizm uygulamaları açısından önem taşımaktadır (Heitmann vd, 2011).

Yavaş Şehir uygulamaları birçok farklı iş kolunun ve kurumların birbirleriyle etkileşimini sağlayarak işbirliklerine yol açmakta ve buna örnek olarak Seferihisar ilçesi sınırları içerisinde bulunan toplu taşıma duraklarının çizim sanatı ürünleriyle

donatılması, alternatif enerji kaynaklarıyla ışıklandırılması, bisiklet kullanımının sağlanması adına malzeme dizaynı, kırsal kesimlerde kurulacak pazar yerlerinde kullanılmak üzere stand ve diğer dizayn ürünleri gibi konularda Yaşar Üniversitesi ile ilçe belediyesi arasında söz konusu olan işbirliği verilebilir. İlçenin bağlı olduğu İzmir ilinde faaliyet gösteren bir diğer üniversite olan İzmir Ekonomi Üniversitesi bünyesinde yer alan Endüstriyel Tasarım Bölümü'nde öğrenim gören bireylerin katılımıyla, şehirde kullanılacak eşyaların ve servis faaliyetlerinin dizaynının yanı sıra yine pazar yerlerinde faaliyet gösterecek bireylerin kullanımına uygun ürünlerin dizaynı gerçekleştirilmiştir (Hocaoğlu, 2010).

Çapar ve Yenipınar (2016) yöresel ürünlerin kırsal kalkınmadaki önemini gösteren bir diğer örnek olarak Ankara'nın Beypazarı ilçesinde tarımsal üretimi yaygın şekilde gerçekleştirilen havucun döner, dondurma ve diğer çeşitli ürünler şeklinde pazarlanması gibi faaliyetlere belediye desteğinin sunulmasının yanı sıra yöreye özgü "kuru" adlı besinin hazırlandığı fırınların sayıca artırılması ve çeşitli festivaller düzenlenmesi verilmiştir. Bu organizasyon sonucunda yüzlerce aile ve binlerce bireye gelir kaynağı sağlanmış, 2005 yılı verilerine göre yaratılan turizm hacmi yüz yirmi milyon TL gelir getirecek düzeye ulaşmış ve bu gelirin büyük kısmı yalnızca yöresel öğelerin kullanımından sağlanmıştır. Yine bu faaliyetler sonucunda konut, ofis ve arazi değerleri artış göstermiş, ilçe dışarıdan göç alır konuma gelmiş, yöre insanlarında şehirde sahip olunan kültürel miras hakkında bilinç oluşmuştur (Çapar ve Yenipınar, 2016).

Bir yörenin sahip olduğu kültürel mirasın korunmasında, bu mirasın resmi boyutta kabulü önem taşımaktadır. Bir kültürel miras öğesinin resmi olarak tescillenmesi, bu öğeyi ve bunun ait olduğu yöreyi korumaktadır. Bu açıdan "coğrafi işaret" kavramı, kültürel miras varlığının sürdürülmesinde kritik bir önem arz etmektedir.

2.4. Coğrafi işaret ve ürün tescili

Kültürel miras listesinde bulunmak ürünün ve ürünün üretildiği bölge ve ülkenin reklamını sağlarken, bu mirasın korunması ve aktarımı sağlanmış olmaktadır (Çapar ve Yenipınar, 2016). Ülkelerin ürünlerinin birbirlerinden farklı olma özelliklerini ortaya koyması, bir kimliği inşa etmenin yanı sıra o kimliği görünür kılmakta, örneğin

Türkiye'nin kebab ve döner gibi besinlerle, suşinin Japonya ile, şarabın Fransa ile anılır hale gelmesine yol açmaktadır. Farklı özelliklerin mülkiyetine resmi olarak sahip olmak bu bağlamda önem taşımakta, bunun sağlanması için "coğrafi işaret" adlı göstergenin kullanımı sonucu ürün, ürünün üretildiği bölge ve ülkenin marka değerinin artırılması sağlanmaktadır (DeSoucey, 2010).

Coğrafi işaret, bir ürünün hangi bölgede üretildiği hakkında bilgi veren, üretilen ürünün güvenilirlik düzeyini artıran, yerel üretimi sürekli kılan yeni iş kollarının ve istihdamın oluşumuna yol açan, adil olmayan kazancın önüne geçen çok boyutlu ve önemli bir göstergedir. Buna Küba'nın puroları, Rokfor peyniri, Isparta'nın halıları gibi ürünler örnek olup coğrafi işaret, bir ürünün sahip olduğu ismin genel bir ürün ismine dönüşümünün önüne geçmektedir (Doğan, 2015).

1833 yılı içerisinde ürün üzerindeki hakların uluslararası düzeyde korunumunu sağlamak adına Paris Sözleşmesi'ne imza atan on bir ülkeye Türkiye 1925'te, bu sözleşmenin eksikliklerini gidermek üzere 1891'de imzalanan Madrid Sözleşmesi'ne ise 1930'da katılım göstermiştir (Oraman, 2015). Coğrafi işaretler kişiye ait bir özel mülkiyete dair yasal hakkı değil, kolektif bir sahipliği işaret eder (Doğan, 2015).

Dünya Fikri Mülkiyet Örgütü (WIPO) coğrafi işaretleri ikiye ayırmıştır (Gündoğdu, 2006). Bunlardan ilki olan menşe işareti, ürünün tüm üretim süreci basamaklarıyla o bölgeye ait olduğunun ve bölge dışında üretilmeyeceğinin işaretidir (Durluvd, 2013). Menşe işaretine örnek olarak Anamur muzunu ve Kayseri pastırması örnektir (Doğan, 2015).

İkinci coğrafi işaret türü mahreç işaretidir. Mahreç işareti, ürünün üretim süreci basamaklarından en az bir tanesinin o yöreye aitliğini göstermekte olup ürünün başka yörelerde de üretiminin mümkün olduğunun işaretidir (Durlu vd, 2013). Mahreç işaretine örnek olarak Adana kebabı ve Isparta halıları örnek verilebilir (Doğan, 2015). Bu işaretler haricinde Avrupa Birliği tarafından "geleneksel özellikli ürün" başlığına sahip bir coğrafi işaret daha bulunmaktadır. Bu işaret, üretim süreci ya da üretilen ürünün içinde bulunan öğeler açısından geleneksel olma özelliği taşıdığı için işaretidir. Coğrafi işaretler, gastronomi ekseninde gerçekleşmekte olan turizm faaliyetlerinin sürekliliğine imkan sağlar (Durlu vd, 2013). Somut olmayan kültürel miras unvanıyla birlikte coğrafi işaretler, markalaşma açısından büyük önem taşımaktadır.

Markalaşma bağlamında mutfak mirasını etkili şekilde kullanan Fransa, bunun ödülünü Fransız Mutfağı'nın 2010 yılında UNESCO tarafından somut olmayan kültürel miras kapsamına alınışıyla almıştır. Geleneksel ülke mutfağını ifade eden Japonya'nın "Washoku"su, Kore'nin geleneksel yemeği olan "Kimchi", Meksika mutfağı, Fransız yemekleri ve Akdeniz Diyeti de somut olmayan kültürel miras kapsamındadır (DeSoucey, 2010). Hindistan ve Pakistan kültürünün bir ögesi olan Basmati tipi pirinç, İtalya mutfağının bir bileşeni olan Parmigiano-Reggiano peyniri, Liechtenstein'ın Malbuner tipi et ürünü, Vietnam'ın "PhuQuoc" adlı bir çeşit balıktan yapıma sosu, Çin'in "Long Jin" adlı çayı ve Türkiye'nin ise Hereke halılarına yöre ürünlerinin özgünlüğünü koruma altına alan coğrafi işaret verilmiştir (Addor & Grazioli, 2002).

Tescillenmiş öğeler sembol haline gelip somutlaşırken, ülke halkının özelliklerinin de yemeklere yansımaya sebep olmaktadır (DeSoucey, 2010). UNESCO, Türk kahvesi ve bu kahvenin kültürünü kültürel miras listesine dahil ederek koruma altına almıştır (Çapar ve Yenipınar, 2016). Türkiye, çeşitli ülkelerde gerek bireysel gerek kurumsal ve gerekse iki ögenin işbirliği şeklinde gerçekleşen organizasyonlar aracılığıyla Türk kahvesini tanıtmak için etkinlikler düzenlemiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nin başkenti olan Washington şehrinde bulunan Türk Amerikan Derneği başkanı tarafından öncülüğü gerçekleştirilerek ve sivil toplum örgütlerinin de katkısıyla www.turkayfe.com adında bir internet sitesi oluşturulmuş ve Türk kahvesi hakkında bilgi düzeyi artırılmıştır. Böylece Türk ve diğer milliyetlerden bireylerin etkileşiminin sağlanması ve bu bireylerin Türkiye hakkındaki düşüncelerini de yansıtabilecekleri bir zeminin oluşturulması sağlanmıştır. 2011 ve 2013 yıllarında Kurukahveci Mehmet Efendi markasının maddi desteğiyle Amerika Birleşik Devletleri'nin Harvard Üniversitesi, Empire State binası ve büyükelçilikler gibi kurumlarında gerçekleştirilen organizasyon ve sunumların yanı sıra ülkenin beş farklı eyaletinde gezici araç kullanılarak Türk kahvesi ikramı gerçekleştirilmiştir. 2014 yılında Turizm Bakanlığı'nın da katkısıyla www.hometurkey.com adlı internet sitesi oluşturularak gastronomi alt başlığı içerisinde kahve ile birlikte ayran, baklava, keşkek gibi ürünler tanıtılmış, bu bağlamda mutfağımızın çeşitliliğini sosyal medya aracılığıyla vurgulamak adına başlatılan "GastroHunt" adlı proje kapsamında ise influencer olarak tabir edilen bireyler aracılığıyla on beş milyona yakın kişiye ulaşılmıştır. Farklı ülkelerde gerçekleştirilen diğer sunumlara Avusturya'da 2017 yılı içerisinde

gerçekleştirilen ülke mutfağından örnek sunumlarının yanı sıra İspanya’da Türk şeflerin menülerini sunumları ve Japonya’da ülkenin kendi dilinde yazılan, Türk mutfak kültürünü anlatan ansiklopedik bir eser oluşturulmuştur (Yıldırım, 2020).

Türkiye’de ürünlerin coğrafi işaret kapsamına alınarak korunmasıyla ilgili ilk adım kararname ile 1995 yılında atılırken, bir sonraki yıl Sümer Halı Bölge Müdürlükleri’nin başvurusuyla tescillenen yirmi beş halı ülkenin ilk tescilli ürünleri olmuştur. 2014 yılı itibariyle tescilli ürün sayısı en çok olan ilimiz dokuz tescilli ürün ile İzmir’dir. İzmir’i sekizer ürünle Manisa ve Kayseri, yedi ürünle Mersin ve altışar ürünle Bursa ve Afyon takip etmekte, toplamda elli yedi il tescilli ürüne sahiplik yapmaktadır (Oraman, 2015). UNESCO’ya bu bağlamda 2003 yılından itibaren sunulan kültürel öğeler arasında meddahlık geleneği, aşıklık geleneği, nevruz, Kırkpınar Yağlı Güreşleri, Alevi-Bektaşî semah törenleri ve Tören Keşkeği gibi ürünler bulunmakta, aşure, ebru sanatı, nazar boncukları ve Çanakçı ilçesine ait ıslık dili gibi öğeler sırada beklemektedir (Bahçe, 2009). 2013 yılı itibariyle Türk Kahvesi, 2016 yılı itibariyle Düz Ekmek Lavaş ve yufka ekmeği UNESCO’nun miras listesine alınmıştır (DeSoucey, 2010).

Türkiye’de Avrupa Birliğinden coğrafi işaret almış üç ürün bulunmakta, on dört ürün ise sırasını beklemektedir. Tescil almış bu üç ürün Antep yöresine ait baklava, Aydın yöresine ait incir ve Malatya yöresine ait kayısı olup Milas yöresi zeytinyağı, Afyon yöresi sucuğu ve pastırması, İnegöl bölgesine ait köfte, Aydın yöresine ait kestane, Edirne yöresine ait çizilmiş yeşil renk zeytin gibi ürünler sırada beklemektedir (DeSoucey, 2010). Bunların yanı sıra Türkiye’nin yerel besinlerini temsil eden üç ögesi miras listesinde bulunmakta, bunlar Geleneksel Tören Keşkeği, Türk Kahvesi ve Türk Kahvesi Geleneği ve Mesir Macunu Festivali’dir (Çapar ve Yenipınar, 2016). Çeşitli kutlama etkinliklerinde ateşe geniş kazanların koyulmasıyla dış mekanda imece ile pişirilen tören keşkeği, böylelikle koruma altına alınmış bulunmaktadır (Teyin, 2020).

Türkiye’de ilk coğrafi işaret ile tescilleme uygulamaları, 1995 yılında oluşturularak ülkemizdeki coğrafi işaret uygulamasının Avrupa Birliği uygulamalarına yaklaştırılmasını sağlayan 555 sayılı kararname ile gerçekleştirilmiştir. Günümüzde coğrafi işaretleri veren kurum eski adı Türk Patent Enstitüsü olan Türk Patent ve Marka Kurumu’dur (Güneş ve Demir, 2020). Doğal, tarımsal, madeni ve sınai ürünlerin yanı sıra el işi sanatlarına ait ürünler de coğrafi işaret verilen ürünler kapsamındadır

(Oraman, 2015). 2015 yılı itibariyle yüz seksen adet ürünümüz tescil almışken iki yüz on üç ürün henüz başvuruya yanıt beklemektedir. Bu yıla ait verilere göre, tescilli alınmış olan yüz seksen ürünün yüz yirmi dokuzunu tarımsal alana ait ürünler oluştururken kırk üçü el işi sanatlarına, beşi yeraltı maden ürünlerine ve dördü ise yöreye özgü tipte canlılara aittir (Doğan, 2015). 2016 yılı itibariyle hız kazanan tescilleme uygulamaları, 2020 yılı ile birlikte 777 tescilli ürünün ve 729 adet başvuru sürecinde olan ürünün ortaya çıkışına yol açmıştır (Uygun, Demiral ve Uslu, 2021). Zonguldak'ın Devrek ilçesine ait kültürel bir öge olan baston, Siirt ili battaniyesi, Edirne ilinin tava ciğeri ve Türk Rakısı gibi ürünler coğrafi işaretli ürünlere örnektir (Oraman, 2015). 2015 yılına ait veriler ülkemizde tescillenen ürünlerin genellikle beslenme ve ziraat alanına ait ürünler olup bu ürünler tescilli ürünlerin toplamda %77,2'sini oluşturduğunu, besinler arasında coğrafi işaretle en yoğun şekilde tescillenen ürünlerin %25,8 ile sebze, meyve ve mantarlar, ardından %20,5 ile çorbalar ve ana yemekler, üçüncü sırada ise %13,6 ile fırın ve pastacılık ürünleri şeklinde olduğunu göstermektedir (Güneş ve Demir, 2020). Aynı yılın verilerine göre işaret almayı bekleyen sıradaki ürünlerin %25'lik bölümünü pastacılık ürünleri ve şekerli ürünler, %21'ini ise yöresel yiyecekler oluşturmakta ve bunlara örnek olarak Ayvalık tostu, Tokat kebabı, Kırkağaç kavunu ve Denizli horozu verilebilmektedir (Oraman, 2015). Antalya sınırları içerisinde Antalya Serpme Böreği, Antalya Piyazı, Antalya Kabak Tatlısı, Antalya Tavşan Yüreği Zeytini, Antalya Bergamot Kabuğu Reçeli, Manavgat Altın Susamı, Korkuteli Karyağdı Armudu, Finike Portakalı, Döşemealtı El Halısı, Alanya Avokadosu Alanya Yenidünyası ve Alanya Gülüklü Çorbası coğrafi işaret ile tescilliyken Gökbük Nar Ekşisi, Alanya İpek Kozası, Alanya Keçiboynuzu ve Alanya Muzu başvuru sürecindedir. Antalya ili özelinde coğrafi işaret ile tescillenmesi adına başvurusu gerçekleştirilen ürünler arasında birinci sırada %59 ile sebze, meyve ve mantarlar yer alırken, ikinci sırayı %11,8'erlik paylarıyla ile fırıncılık ve pastacılık ürünleri ve çorba ve ana yemekler oluşturmaktadır (Uygun vd, 2021).

Yörenin sahip olduğu niteliklerin bir kimlik halinde sunumuna ortam sağlayan turizm, bölge insanının bu kimlikle olan duygusal bağını güçlendirmekte ve buna sahip çıkmasını sağlamaktadır. Bu kimliğin bileşenlerinden olan ve yalnızca o bölgede tadımı gerçekleştirilmekle kalmayıp seyahat bitimiyle eve götürülebilecek potansiyele sahip olan yerel besinler ve bu besinlerle hazırlanan yemeklerin içeriği, yemeklerin

hazırlanma süreci ve bu sürecin bileşenlerinin yanı sıra yemeğin sunulmuş biçimi, yöre ile ilgili bilgi sahibi olunmasını sağlamaktadır (Çapar & Yenipınar, 2016). Sembolik bir yönü de olan yeme eylemi yöreye ait besini yutarken o yörenin kültürünün de yutulması anlamına gelmektedir (Gyimóthy & Mykletun, 2009). Ziyaret edilen yerin özgün hüviyetinin keşfinde besinler önem taşımakta, turizm faaliyetleri sırasında ürünün yalnızca ihtiyaç dolayısıyla tüketilmesinden öte, farklı boyutlara sahip olan bir ilişkiyi ifade etmektedir (Zağralı, 2014). Turizm faaliyet hacminin büyümesi için yerel besinler önem taşımaktadır (Çapar ve Yenipınar, 2016).

Yerel besinlerin turizm faaliyetlerinde bir bileşen olarak kullanımı durumunda yerel ölçekte tarımsal faaliyetler ve bunlarla uğraşan bireylere sahip çıkılmış ve onlara istihdam sağlanarak turizm çerçevesindeki faaliyetlerin on iki aya dağıtılması sağlanarak yerel kalkınma için dinamikler oluşturulmasının yanı sıra yerel kültür mirasının muhafaza edilmesi yönünde yöre insanının bilinç düzeyi artırılmış olmakta, uluslararası ölçekte ise yöreye ve yörede üretilen ürünlere olan ilgi artırılmış ve yörenin hem ülke hem dünya çapında bilinirlik düzeyi artırılmış olmaktadır (Çapar ve Yenipınar, 2016).

Bir bölgenin mutfak kültürünün üretim sürecinde o yörenin kültürel öğeleri önemli etkiye sahiptir. Dolayısıyla yöresel besinlerin tüketimi yalnızca doyum ile değil, aynı zamanda sosyokültürel tecrübe edinimiyle de ilişkili olduğundan yöre mutfağı kültür mirasının sürdürülebilir biçimde aktarımını, böylelikle de turizm faaliyetlerinin sürekliliğini sağlamaktadır (Çapar ve Yenipınar, 2016).

Ziyaret gerçekleştirilen bölgelere has lezzetlerin ziyaretçileri cezbeden en önemli faktörlerden biri olduğu belirlenmiştir. Etiyopya, Çin, Kore, Lübnan ve Türkiye gibi ülkelere ziyaret gerçekleştiren bireylerin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmaya göre katılımcıların yarıdan fazlasının ziyaret ettikleri ülke ile ilgili düşünceleri, o ülke mutfağının örneklerini tükettikten sonra değişim göstermiş ve %84'lük kesimi ülke mutfağına ait besinleri deneyimlemesinin ardından o ülkeye tekrar gelebileceğini belirtmiştir (Bucak ve Yiğit, 2015). Modern turist profilinin ziyaret ettiği yörenin kültürünü ve bu kültüre ait öğeleri tecrübe etmek arzusuna sahip olduğu ve günümüzde globalleşme olgusunun da etkisiyle şehirler aynılaştığı için özgün kültürel öğeler ve hayat biçimleri seyahat gerçekleştiren bireyler için daha cazip hale gelmiş, bu anlamda somut olmayan kültürel miras öğeleri ve bu öğeler arasında yer alan bölgesel lezzetler,

arz ettiği önemin gitgide arttığı turizm bileşenleri haline gelmişlerdir (Çapar ve Yenipınar, 2016).

Bir bölgeyi ziyaret eden bireylerin seyahatleri sırasında gerçekleştirdiği harcamaların ortalama %30'unu beslenmenin oluşturduğu saptanmıştır (Şengül & Genç, 2016). Seyahatlerini gastronomik bağlamda gerçekleştirme arzusuna sahip olan turistlerin, seyahatleri sırasında %50 oranında daha fazla harcama yaptıkları, toplamda ortalama 945 dolar düzeyinde gerçekleştirilen harcamanın 259 dolarlık bölümünün beslenme harcamaları şeklinde gerçekleştirildiği, klasik turistlerin ise toplamda ortalama 837 dolar harcama gerçekleştirirken bunun 171 dolarlık bölümünün beslenme harcamalarınınca oluşturulduğu belirlenmiştir (Oğuz, 2020). Turistlerin ekonomik düzeyleri ile bölge mutfağına olan ilgileri arasında doğru orantı bulunmaktadır (Kaşlı, 2015).

Global turizm gelirlerinin yaklaşık %30'luk bölümünü gastronomi turizmi faaliyetleri sırasında yapılan harcamalar oluşturmaktadır. Bu faaliyetlerin yaygın şekilde gerçekleştirildiği şehirlerden olan, yıl içerisinde çeşitli şenliklerin düzenlendiği ve yılda bir düzenlenen gastronomi temalı fuar etkinliğine 60 farklı ülkeden 200 bin civarında kişiyi çeken Barcelona'nın yıllık gelir kalemlerinin %30'dan fazlasını beslenme için gerçekleştirilen harcamalar oluşturmaktadır (Uyar ve Zengin, 2015). Ulusal hüviyetin bir bileşeni olarak mutfağı önemli bir yerde tutan İtalya'ya gerçekleştirilen ziyaretlerin temel itici sebepleri arasında ülke mutfağı yer almakta, benzer bir durum şarap ve ülke mutfağının önemli olduğu Fransa'nın yanı sıra Uzakdoğu ülkeleri için de gözlemlenmektedir. TÜİK'in 2012-2013 sezonuna dair verileri, ziyaretçilerin beslenme amaçlı harcamalarının konaklama harcamalarından daha fazla olduğunu, bunun Türkiye için önemli bir potansiyel anlamına geldiğini ortaya koymuştur. İzmir ve oluşturduğu yarımada gerçekleştiren turistik ziyaretlerde temel ziyaret sebeplerinin başında tatilin geldiği, üçüncü sırada ise bölge mutfağı olduğu saptanmıştır (Zağralı, 2014). Bölgeyi ziyaret eden bireylerin orada gittikleri bir yiyecek-içecek tesisine bir kez daha gitme isteği duymalarını sağlamada yörenin mutfak zenginliği önem teşkil etmekte, ziyaretçilerin ülkemize gelme ve bu ziyaretten hoşnut kalma sebepleri arasında mutfak, dördüncü sıradaki yerini almaktadır (Yıldız, 2017).

Toplumlar arasında soyut bir sınır oluşumunu sağlayan besinler, ulusların ait olma duygularını geliştirmede ve bir "ortak tarih" bilincinin oluşumunda önem

taşımakta, milli duygular milli mutfağı oluşturmakta ve bu yolla bir kimlik inşasını sağlamaktadır (Yıldırım, 2020).

Anadolu Selçuklu Devleti, Karamanoğulları Beyliği ve Osmanlı İmparatorluğu gibi devletlerin idaresinde bulunmuş ve tarihi açıdan önemli bir kent olan Alanya'nın mutfak mirasının olarak öneminin anlaşılabilmesi adına öncelikle Türk mutfağının tarihsel süreçte geçirdiği aşamaların incelenmesi faydalı olacaktır.

2.5. Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi

Ateşin pişirmede kullanımı sonucu besinlerden alınan tat artmış ve besinlerin çığnenmesini daha kolay hale getirecek yöntemler geliştirilmiş, bitkiler evcilleştirilerek tarımsal faaliyetlere geçilmiş ve yerleşik yaşam başlamış, ilerleyen süreçte ise sofraya kavramı ortaya çıkarak mutfak alanının doğuşuna sebep olmuştur. Mutfak kavramının temeli yerleşik hayatın başlayıp tarımsal faaliyetlerin ilk kez gerçekleştirildiği Mezopotamya'ya dayanmaktadır (Düzgün ve Özkaya, 2015). Avrupa, Asya ve Afrika kıtalarının kesişim noktası niteliğindeki bu bölge, Türk topluluklarının mutfak kültürünü şekillendirmiştir. Türk mutfağı, Balkan, Ege, Lübnan, Suriye, Kafkas, Orta Asya ve Anadolu mutfaklarının karışımı niteliğinde olan ve gelişiminin en hız kazandığı dönemin Fatih Sultan Mehmet yönetimi olduğu saray mutfağından temel almaktadır (Hatipoğlu ve Batman, 2014).

Türk mutfağı dört tarihi döneme ayrılarak incelenmektedir. İlk dönem olan Orta Asya Dönemi'nde binek hayvanlarıyla göçebe bir hayat sürülmekte olduğundan bu hayvanların eti, sütü ve diğer ürünlerinin kullanımı yaygındır. At ve koyun et ve sakatatları, bu hayvanların sütleri ve bu sütlerden yapılan peynir, tereyağı, yoğurt, çökelek, ayran, kımız, sütlü tatlılar ve yemeklerin yanı sıra üzüm yetiştirilmesi sonucu bundan yapılan pekmez, şarap ve sirkeye ek olarak, kış için yiyecek bulundurmaya adına pastırma ve sucuk yapımı mevcuttur. İkincil besin kaynağını oluşturan tahıllar arasında başta buğday olmak üzere arpa, susam, pirinç, darı ve susam bulunmakta, bunlar kullanılarak un ve hamur işi ürünleri yapılmaktadır (Solmaz ve Altın, 2018).

Günümüzdeki Türk mutfağının birden fazla kültürün etkisi altında şekillendiği görülmektedir. Göçebe yaşam tarzının hakim olduğu Orta Asya Dönemi'nin ardından Akdeniz'e gelen Türk toplulukları Roma ve Bizans etkileriyle harmanlanan bir mutfağa kavuşmuş, Ege Bölgesi'nin zeytinyağı ve deniz ürünlerinin kullanımının yanı sıra et,

tatlı ve meze tüketimi de gerçekleştirilmiştir (Düzgün ve Özkaya, 2015). Böylelikle Türk mutfağının ikinci tarihi dönemi olan Selçuklu ve Beylikler dönemi başlamıştır. Bu dönem ihtişamdan uzak, göçebe yaşam tarzı alışkanlıklarından olan et, sakatat, süt ve süt ürünleri, ekmek ve tahıl ürünleri, un, irmik ve nişasta helvaları gibi tatlıların tüketiminin sürdürüldüğü, Anadolu ikliminin elverişli olması sebebiyle daha çok çeşitte meyve ve sebze yetiştirilebildiğinden meyve ve sebze tüketiminin arttığı, günümüzde hala sıklıkla kullanılan pırasa, kabak, soğan, turp, tere, marul ve sarımsak gibi sebzelerin yetiştirilip tüketilmeye başlandığı ve İslam'ın kabulünün etkisiyle birtakım yiyecek ve içeceklerin terk edildiği bir beslenme alışkanlıkları bütününe yansır. İslam inancının getirdiği Arap kültürüyle etkileşimdeki artış dolayısıyla baharat tüketimi artmış, domuz, katır, eşek gibi tek tırnaklı hayvanlar, tilki, yengeç, ıstakoz, kurbağa, midye ve sürüngen tüketimi terk edilmiştir (Solmaz ve Altın, 2018). Azı diş ve pençe gibi organlara sahip olan yırtıcı hayvanlar ve bunları kullanarak avlanan avcı kuş türleri, akrep, köstebek, fare, böcekler, pulu olmayan balık türleri gibi hayvanların tüketimi son bulmuştur (Nebioğlu, 2017).

Toprak sınırlarının genişlemesi sonucu Osmanlı İmparatorluğu döneminde Ortadoğu ve Avrupa ülkeleri ile temas artmış ve bu ülke yemeklerinden etkilenilmiştir (Düzgün ve Özkaya, 2015). Göçebe bozkır yaşam tarzının et, süt ve süt ürünleri ile bunlar kullanılarak yapılan yemekleri tüketme alışkanlıkları korunmakla birlikte, özellikle ziyaret gerçekleştiren yabancı konuklara ihtişamlı sunumlar ile ziyafetler verilmeye başlanmış, ihtişam mutfak araç-gereçlerinde de yankısını bulmuş ve mutfak geleneğinin arz ettiği önem zirveye ulaşmıştır (Solmaz ve Altın, 2018). Bilhassa farklı ülkelerin devlet yetkilileri adına verilen ziyafetlerde takdim sürecinde kuşkonmaz mutlaka kullanılmış ve takdimde kuşkonmaz tüketimi için geliştirilmiş özel maşadan yararlanılmıştır (Hatipoğlu ve Batman, 2014). Külbastı, köfte, kebab, yahni ve et suyu kullanılarak hazırlanan çorba, şerbet, şurup ve hoşaf gibi tatlılar ile helva ve süt bazlı tatlı çeşitleri yaygın olarak kullanılmıştır. Dönem mutfakları “saray mutfağı” ve “halk mutfağı” şeklinde iki boyutta incelense de tat ve kullanılan malzeme çeşitliliği bakımından her iki mutfak da zengin bir görüntü sergilemiştir. Et ürünlerinin yanı sıra çupra, palamut, levrek, lüfer gibi deniz ürünlerinin kullanımı artmış, pişirme yaygın olarak bakır malzemelerden yapılmış kaplar aracılığıyla gerçekleştirilmiştir (Solmaz ve Altın, 2018). Fransa'da krallar tarafından bir milli mutfağın inşasında kullanılmak

üzere sarayın aşçılarına yemek kitapları oluşturulması emri verilse de Osmanlı'da padişahlar böyle bir girişimde bulunmamıştır (Hatipoğlu ve Batman, 2014).

İslam öncesi ve sonrası şeklinde incelendiğinde İslam sonrası dönemleri sırasıyla Selçuklu ve Beylikler, Osmanlı Dönemi ve Cumhuriyet Dönemi mutfağı şeklinde sınıflandırılmaktadır (Düzgün ve Özkaya, 2015). Türk mutfağının dördüncü tarihi dönemi olan Cumhuriyet Dönemi'ni içine alan dönemde 19. yüzyıl ile birlikte Batı ülkeleriyle etkileşim artmış, İstanbul "alaturka" ve "alafranga" olmak üzere iki tip mutfak uygulamasına geçmiştir. Günümüzde kullanımı mevcut olan domates, domates salçası, çikolata ve kakao gibi ürünler mutfağa giriş yapmış, önceki dönemlerde ana öğünlerde yaygın biçimde kullanılan taze ve kurutulmuş meyvelerin yerini baharatlar, dereotu, maydanoz ve nane kullanımı almıştır. Dönemin baskın kültürüne sahip Fransa ile etkileşim yalnız kültürel boyutta değil, mutfak düzeyinde de gerçekleşmiş ve bu ülkenin yiyecekleri mutfağı etkilemeye başlamıştır. Önceki dönemlerde iki olan ana öğün sayısı günümüzdeki halini almış, temel yağ çeşidi olarak kullanılagelmiş olan kuyruk yağı bu dönemde yerini zeytinyağı ve diğer bitkisel yağlara ve margarine bırakmıştır. Bu dönemle, sofrada toplu halde bulunarak yemek yeme alışkanlığı kaybolmaya başlamıştır (Solmaz ve Altınır, 2018). Birden farklı tat türünün sırasıyla ve ayrı ayrı alınabildiği, homojen olmayan yemekler terk edilmeye başlanmış, yerini tek bir tadın baskın olduğu günümüz yemeklerine benzer yemekler almaya başlamıştır. Klasik dönem saray mutfağı alışkanlığı olan yer sofraları, tek bir kaptan hep birlikte yemek yeme, yemeğin üstüne fincan, sitil, ibrik gibi malzemeler kullanılarak kahve takdim etme gibi alışkanlıklar azalmıştır (Hatipoğlu ve Batman, 2018).

Türk mutfağı, genel özellikleri itibariyle tahıllı ürünlerin çorba, sebze, et gibi yemeklerde kullanıldığı, sulu yemek alışkanlığının bulunduğu, zeytinyağının yaygın kullanıldığı, bulgur, tarhana, pekmez, yoğurt gibi karakteristik besinlerin yanı sıra ekmeğin önemli bir konumda bulunduğu, soğan ve salçanın yemek yapımında sıkça kullanıldığı bir mutfak görünümündedir. Baharat kullanımı yaygın olup en yaygın kullanım kırmızı biber ve tuz şeklinde gerçekleştirilmektedir. Yoğurt, yemeğin yanında veya üstünde tüketilebilmekte, bulgur köfte yapımı, sebze yemekleri ve çorbalarda kullanılmakta, tatlandırıcı olması açısından pekmez ve şeker kullanılmaktadır (Solmaz ve Altınır, 2018).

2.6. Alanya Mutfak Mirasının İncelenmesi

Ankara’da ticaret odası ve patent bürosu tarafından yürütülen çalışma sonucunda, ülkenin her ilinin yer aldığı bir lezzet haritası oluşturularak 2025 yılı için turizm hedefleri oluşturulmuştur. Turizm bölgelerinde faaliyet gösteren yönetim birimlerinin ve temsilciliklerinin, içerisinde yaşadıkları Akdeniz bölgesinin mutfağını faaliyetlerinde tanıtmaları önem taşımaktadır (Can ve Ağcakaya, 2019). Aralık ayı itibariyle Türkiye’de dört yüz altmış dört adet coğrafi işaret ile tescillenmiş ürün yer almakta, dört yüz elli yedi adet ürün ise yapılan başvuruya cevap bekleme sürecinde bulunmaktadır. Günümüzde Alanya ilçesi mutfağına sonradan dahil olup yerel olarak yetiştirilip tüketilen ürünler olma özelliği taşıyan yeni dünya ve avokado ürünleri için tescil başvurusu gerçekleştirilmiştir. 2019 yılı verilerine göre Antalya ilinin sahip olduğu coğrafi işaretli ürünler arasında Antalya Piyazı ve Antalya Tavşan Yüreği Zeytini bulunurken Alanya ilçesi, Alanya Avokadosu, Alanya Yeni Dünyası ve Alanya Güllüklü Çorbası ürünlerinin tesciline sahiptir (Yüce ve Korucuk, 2020). Alanya ilçesinde faaliyet gösteren bir restoran işletmecisi olan Cevdet Görücü, kendi ismini verdiği Badem Kahvesi adlı ürünün patentini edinmiştir (Kavacık vd, 2012).

Yöresel yiyecek ve mutfaklara sahip çıkarak tüketici ile üretici arasında etkileşim yaratılıp bunun kuvvetlendirilmesini amaç edinen ve böylece geleneksel bağların korunmasında besinlerin yeme eyleminden daha kapsamlı bir faaliyeti ifade ettiği düşüncesine sahip olan SlowFood akımının mutfağına atfettiği önem, Akdeniz mutfak yelpazesinin bir ögesi olan Alanya mutfağı için de geçerlidir. Alanya yöresinin tarih boyu aktarılagelen toplumsal bağları açısından besinler oldukça önemlidir. Buna verilen önem, şehir sakinlerinin günlük konuşma dili ve yaşayış biçiminde görülebilir. Yöre ait Güllüklü Çorba, Laba Dolması, İlabada Sarması, Ovmaç, Gıvrım Tatlısı, Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği, Öksüz Helvası, Külük, Yarma çorbası, tarator soslu balık yemekleri, “mançur” olarak adlandırılan türde balık yemekleri, Ayva Yemeği, Çiçek Dolması, Bakla Piyazı, tömeken (semizotu), sakız bitkisi, adaçayı, defne, kekik, mersin bitkisi, gıgışkan, göleviz, ısırganotu ile yapılan börek, Bişi, Aside, Göç helvası, Alanya çöreği, S kurabiye, Oklava Çekmesi, şekerli ve şekersiz peksimet, Şepit, Dökme gibi sık tüketilen yiyecekler ve ülke çapında yaygın kullanılıyor olsa da Alanya yöre insanının manevi dünyasında önemli tutan ve çeşitli faaliyetlerde hediye olarak kullanıldığı görülen su böreği ve şehre dışarıdan getirilerek mutfakta kendi yerini edinen muz, yeni

dünya, mango, papaya, ananas, Çin eriği, hurma, pepino, kahve gibi ürünler Alanya'nın mutfak bağlamında sahip olduğu kültürel mirası yansıtmaktadır (Kavacıkvd, 2012).

Alanya turistik faaliyetler açısından Türkiye'nin önemli Akdeniz kıyı şehirlerinden birisidir. Turizm faaliyetlerinde şehre ziyaret gerçekleştiren bireylerin harcama yaptığı alanlar arasında yeme-içme etkinlikleri, bu harcamaların üçte birini oluşturarak önemli bir yer tutmaktadır. Bu açıdan, turizm faaliyetleri içerisinde yörenin sahip olduğu mutfak mirasının da yer alması kritik bir öneme sahiptir.

Turizm bölgelerinde faaliyet gösteren yönetim birimlerinin ve temsilciliklerinin, içerisinde yaşadıkları Akdeniz bölgesinin mutfağını faaliyetlerinde tanıtımları önem taşımaktadır (Can ve Ağcakaya, 2019). Alanya'da belediye bünyesinde "Altın Keççe" adlı uluslararası çaptaki yemek yarışması, 2011 yılından beri düzenlenmektedir. Yarışma bünyesinde Alanya yöre yemeklerinin de bulunduğu bir alt yarışma kategorisi de yer almaktadır (Kavacık vd, 2012).

Bir ürünün kültürel miras olarak tescillenmesi, ürünün ve ürünün üretildiği bölge ve ülkenin reklamını sağlamakta ve bahsi geçen mirası koruyarak aktarımını sağlamaktadır (Çapar ve Yenipınar, 2016). 2019 yılı verilerine göre Antalya ilinin sahip olduğu coğrafi işaretli ürünler arasında Antalya Piyazı ve Antalya Tavşan Yüreği Zeytini bulunurken Alanya ilçesi, Alanya Avokadosu, Alanya Yeni Dünyası ve Alanya Güllüklü Çorbası ürünlerinin tesciline sahiptir (Yüce ve Korucuk, 2020). Alanya ilçesinde faaliyet gösteren bir restoran işletmecisi olan Cevdet Görücü, kendi ismini verdiği Badem Kahvesi adlı ürünün patentini edinmiştir (Kavacık vd, 2012).

Coğrafi işaretli ürünlerin turizm faaliyetlerinde daha çok yer alması önemlidir. Fakat ülkemizde tur düzenlenen yörelerde bulunan yiyecek-içecek işletmelerinin çoğunun, menülerinde yöresel mutfak kültürünü yansıtan yemekleri bulundurmadığı ve dolayısıyla birçok ziyaretçinin ülke mutfağını tecrübe edemediği belirlenmiştir (Can ve Ağcakaya, 2019).

Otelcilik faaliyetlerinde yerel mutfağın bir bileşen olarak kullanımı önem arz etmektedir. Bunun için gözleme, yaprak sarması ve benzer, çeşitli bölge mutfağı öğelerinin uygulamalı hazırlanışına imkan sağlanan hobi mutfaklarının kullanımı önemli bir adım olabilir (Bahçe, 2009). Alanya bölgesinin turizm faaliyetlerinin genişletilmesinde yerel mutfağa ait bahsi geçen öğelerin tanıtımı büyük öneme sahip olduğundan, coğrafi işaret ile tescillenmiş ürün sayısının artırılması, yöresel besinlerin

şehirden ayrıldıktan sonrasında da hediyeelik eşya ve diğler şekillerde kullanımının sağlanması, yerel mutfak öğelerinin turizm faaliyetlerine entegre edilmesi, yerel yönetim birimleri ve sivil toplum organizasyonlarının yerel mutfak ve mutfak bileşenleri ile ilgili yayınlar gerçekleştirilmesi ve yerel mutfağın bir bileşeni olma özelliğine de sahip olan yöre insanı ile gerçekleştirilecek yeni araştırmalar da Alanya'nın turizm faaliyetlerinin bir markalama süreciyle genişletilmesini sağlayabilecektir (Kavacık vd, 2012).

Yaratıcı Şehirler Ağı içerisinde yer alması da Alanya'nın sahip olduğu kültürel miras varlığı içerisinde mutfak önemli bir yer tutmaktadır. Alanya'nın geleneksel yemeklerinin, beslenme ve diyetetik kavramlarının tanımlanarak Alanya'nın da içerisinde bulunduğu Akdeniz bölge mutfağının özelliklerini yansıtan Akdeniz Diyeti çerçevesinde değerlendirilmesi önem arz etmektedir. Slow Food, Yavaş Turizm, Yavaş Şehirler gibi sürdürülebilir mutfak ve turizm akımlarıyla ilgili bilgiler de göz önünde bulundurularak Alanya mutfağının sürdürülebilir bir mutfak olma potansiyelinin incelenmesi ve bu değerlendirmelere beslenme ve diyetetik gibi tanımların yanı sıra Akdeniz Diyeti kavramının açıklığa kavuşturulmasıyla başlanması faydalı olacaktır.



2.7. Beslenme, Diyetetik ve Akdeniz Diyeti

2.7.1. Beslenme ve Diyetetik Kavramları

Beslenme, besini tüketen canlılar ile tüketimi gerçekleştirilen besin arasında gerçekleşen etkileşimi kapsamı içerisinde alan bir bilim dalı olma özelliğini taşımaktadır (Smolin & Grosvenor, 2019). Beslenme bilimi, tüketilen besinler, besinlerin içerikler, besinler arası etkileşim ve vücut içerisindeki işlevlerinin değerlendirilmesiyle ilgilienmektedir. Diyetetik, sağlığın bozulduğu durumların önüne geçilmesi ya da tedavisinin gerçekleştirilmesinde besinlerin aldığı rolü ve bunu gerçekleştirmesini sağlayacağı beslenme örüntüsünü inceler (Merdol, 2016). Diyetetik, günlük yaşam döngüsü içerisinde beslenme örüntüsünün yeterliliğini ve farklı şartlar dolayısıyla gerçekleştirilmesi gereken değişiklikler ile ilgilenen bir bilim dalıdır (Srilakshmi, 2007).

Vücutta sürdürülen tepkimelerin tamamını ifade eden metabolizma ve vücut içerisindeki denge durumunu ifade eden homeostazın sürdürülmesi, dışarıdan enerji sağlanabilmesine bağlıdır. Hayatta kalmak, sağlıklı olma halini korumak, büyüme, olgunlaşma ve çoğalmayı sağlamak gibi faaliyetlerin gerçekleşebilmesi için enerjiye ihtiyaç duyarız. Bu enerji, besinlerin içerisinde bulunan karbonhidrat, yağ ve protein gibi besin öğelerinden sağlanmaktadır. Vücutta üretimi gerçekleştirilemediği için dışarıdan almamız gereken besin öğeleri olan “elzem besin öğeleri”nin besinler aracılığıyla yeterli ve dengeli alımı homeostaz durumu için kritik role sahiptir. Sağlıklı olma halinin sürdürülebilmesi, yeterli düzeyde besin ögesi alımını mümkün kılan besinlerin doğru birleşimlerle tüketiminin sağlanmasına bağlıdır (Smolin&Grosvenor, 2019). Bu bağlamda Akdeniz Diyeti, günümüzde izlenen beslenme örüntüleri arasında sağlık için sunduğu avantajlar ile öne çıkmaktadır.

Alanya kentinin Akdeniz coğrafi bölgesinde yer alması dolayısıyla yöre mutfağının somut olmayan kültürel miras statüsüne sahip olan Akdeniz Diyeti'nin özelliklerine uyumlu özellikler taşıması bekleneceğinden, Akdeniz Diyeti'nin özelliklerinin ve bu diyete ne düzeyde uyulduğunu çeşitli puanlama sistemleriyle ortaya koyan uyum ölçeklerinin bilinmesi önem arz etmektedir.

2.7.2. Akdeniz diyeti

Akdeniz diyeti, Akdeniz'in özellikle zeytin ağacının yetiştiği bölgelerinde yaşayan bireylerin beslenme şeklini anlatan bir terimdir (Iaccarino Idelson vd, 2017). Akdeniz bölgesi ülkeleri kendi aralarında diyet örüntüleri açısından farklılıklar taşısa da Akdeniz diyeti, genel karakteristik özellikleri itibarıyla, özellikle tam tahıllı ürünler olmak üzere sebze bazlı besinlerin, sebze, meyve, yağlı tohumlar ve kurubaklagillerin yüksek tüketiminin düzenli balık ve deniz ürünü tüketimiyle desteklendiği, yumurta, kırmızı et, işlenmiş et ürünleri, tam yağlı süt ürünleri gibi hayvansal besinlerin tüketiminin azaltıldığı, yağın temel sağlayıcısı olarak zeytinyağının kullanıldığı bir beslenme biçimidir (Iaccarino Idelson vd, 2017).

Akdeniz diyeti yerel ve geleneksel besinlerin mevsiminde kullanımı, biyolojik çeşitliliğin varlığı, orta ila yüksek fiziksel aktivite alışkanlığı, düşük glikemik indeksli karbonhidrat, tekli doymamış yağ asitleri, diyet posası, antioksidanlar ve sebze proteinleri tüketiminin sık gerçekleştirilmesiyle öne çıkmaktadır (Nissensohnvd, 2016).

2010 yılında UNESCO tarafından "Somut Olmayan Kültürel Miras" ilan edilen Akdeniz Diyeti, bölgesel kaynakları mevsiminde kullanma alışkanlığı dolayısıyla çevresel açıdan sürdürülebilir bir diyet olma özelliğine sahiptir (Özer, 2020). Tam tahıllı ürünlerin günlük sekiz, sebze ve meyvelerin ikişer ya da üçer, fındık, fıstık, ceviz gibi yağlı tohumların otuz ila kırk beş gram ve kurubaklagillerin ve balığın haftalık dörder ya da beşer porsiyon tüketimini ve yemeklerle birlikte orta düzeyde kırmızı şarap tüketimini salık vermektedir (Alphan, 2016).

Türkiye'de yeterli ve dengeli beslenmeyi sembolize etmek adına kullanılan "Yonca Modeli", dört temel besin grubunun günlük besin alımını planlamada kullanımını salık vermekte, bu dört besin grubunun ilkinin süt ve süt ürünleri, ikincisini kırmızı et, kümes hayvanları, balık, yumurta, sert kabuklu yemişler ve kurubaklagiller, üçüncüsünü meyve ve sebzeler, dördüncüsünü ise tahıl ürünleri oluşturmaktadır. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'ne göre temel besin gruplarının yetişkinler için günlük önerilen tüketim miktarları süt ve süt ürünleri için üç porsiyon, et grubu için iki buçuk ila üç porsiyon, meyve ve sebzeler için en az beş porsiyon ve ekmek ve tahıl grubu için yedi ila sekiz porsiyon şeklindedir (Besler vd, 2015).

Gelişmiş sanayi ülkelerinde yıllar içerisinde Batı tarzı beslenmeye geçişin yaşanmasıyla bulaşıcı olmayan kronik hastalıklar ve sıklıkla erişkinliğe de uzanan

çocukluk çağı obezitesi artış göstermiş, dolayısıyla kalp-damar hastalıkları, tip II diyabet ve diğer kronik hastalıklar yaygınlaşmıştır. Fazla vücut yağının kaynağı olarak Batı tarzı diyetin içeriğinde bulunan cips, tuzlu atıştırmalıklar, şekerlemeler, şekerli içecekler gibi enerji açısından yoğun, besin ögesi açısından fakir yiyecek ve içeceklerin yanı sıra, bu yaşam tarzındaki düzenli fiziksel aktivite eksikliği gösterilmektedir. Düzenli egzersiz ve meyve, sebze, kurubaklagiller ve tam tahıl ürünlerince zengin bir diyetin kilo alımından koruduğu ve bu özelliklere sahip olan Akdeniz Diyeti'nin bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi ve kontrolünde yaşam boyunca etkin olduğu kabul edilmiştir (Nissensohnvd, 2016).

Damar sertliği ile başlayan ve birçok kronik sağlık sorununa yol açan obezite, Batı tarzı beslenmenin getirdiği sorunlardan bir diğeri niteliğindedir. Karın bölgesinde yağ birikimi olan “abdominalobezite”, kalp-damar hastalığı riskini vücuttaki toplam yağ oranından bağımsız olarak artırmaktadır. İdeal olan beden kitle indeksi değerinin %1 üstünde beden kitle indeksine sahip olunması durumunda, kalp-damar hastalığı riskinin kadınlarda ve erkeklerde %3,6 arttığı, beden kitle indeksinden yaşanacak %5-10'luk bir kaybın bu riski azaltıp LDL, toplam kolesterol, trigliserit ve kan basıncı değerlerini azaltıp HDL ve glikoz metabolizmasını olumlu etkileyeceği belirtilmektedir (Özer, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre Dünya genelinde en çok ölüme sebep olan hastalık, 2019 yılında 8,9 milyon bireyin ölümüne sebep olan iskemik kalp hastalığıdır (Dünya Sağlık Örgütü, 2019). Obezite, damar sertliği, hipertansiyon, metabolik sendrom, insülin direnci, tip II diyabet gibi birçok sağlık sorununa giden yolu açmaktadır. 10.000 katılımcıyla gerçekleştirilen bir çalışmada Akdeniz diyetine uyum skoru daha yüksek olan bireylerin kilolarını daha iyi korudukları ve kilo alım risklerinin daha düşük olduğu belirlenmiş, diyetle daha yüksek uyum gösteren bireylerin beden kitle indeksinde 4 kg/m^2 , kalça çevresi ölçümünde 17 cm ve bel çevresi ölçümünde 12 cm daha düşük değerlere sahip oldukları saptanmıştır (Özer, 2020).

1990'lı yıllardan beri kanser sebepli ölümler artış göstermekte ve kanser sebebiyle gerçekleşen ölüm insidansının 2030 yılında %30'a ulaşacağı tahmin edilmektedir (Iaccarino Idelson vd, 2017). Dünya Kanser Araştırması Fonu (WCRF)'na göre bu vakaların üç ila dört milyonu sağlıklı bir yaşam tarzı edinilerek engellenebilmektedir. Bir klinik deneyde Akdeniz tipi beslenmeye daha yakın bir diyet

örüntüsünü uygulayan bireylerde, herhangi bir sebepten kaynaklı ölüm oranı düşüş göstermiş ve kanser insidansında %61 azalma saptanmıştır. Batı tarzı beslenmenin getirdiği yüksek şeker, doymuş yağ ve rafine tahıl alımıyla birlikte kardiyovasküler hastalıklar ve diyabetin yanı sıra, meme ve kolorektal kanserler başta olmak üzere kanser vakalarında artış yaşanmıştır (Bloomfield vd, 2016). Batı ülkelerinde en çok görülen kanser tipi meme kanseridir. Elli beş ila altmış dokuz yaş aralığındaki altmış iki bin beş yüz yetmiş üç kadın bireyin katıldığı Hollanda Kohort Çalışması'nda Akdeniz Diyeti'ne uyum skoru yüksek olan bireylerin meme kanserine yakalanma riskinin daha düşük olduğu görülmüştür (van den Brandt & Schulpen, 2017). Yedikohort çalışmasının derlendiği bir meta-analiz çalışmasında ise Akdeniz tipi beslenmenin meme kanseri riskini yüzde altı düşürdüğü gösterilmiştir (Iaccarino Idelson vd, 2017).

Akdeniz Diyeti'nin önemli bileşenlerinden olan diyet posası, bitkide hücre duvarı adlı bölümün yapısında bulunan sindirilemeyen karbonhidratlardan oluşmaktadır. Diyet posası, kurubaklagiller, rafine olmayan tahıllar, bezelye, karnabahar, patates, yulaf, arpa, çavdar, elma, portakal, havuç, meyvelerin kabuk kısımları, tahıl kepekleri ve kök yapıdaki sebzelerde yüksek düzeyde bulunan diyet posasının günlük önerilen alım düzeyi yetişkin bireyler için günlük yirmi beş ila otuz gram ya da her bin kilokalorilik enerji alımı için on ila on üç gram olacak şekilde, diyet posası kaynağı olan besinlerden sebze ve meyvelerin porsiyon başına posa içeriği ortalama bir ila üç gram, tahılların iki gram, kurubaklagillerin on iki gram ve yağlı tohumların ise bir gram düzeyindedir. Posa, dışkı hacmini artırır, kıvamını yumuşatır, bağırsak hareketliliğini artırır, bağırsak florası tarafından fermentasyona uğratarak kısa zincirli yağ asitlerine dönüştürülür ve kolesterol sentezini sınırlar (Samur ve Mercanlıgil, 2008). Posa, mide boşalmasını geciktirerek ince bağırsaktan tokluk hissini uyaran kolesistokinin hormonunun salınımını sağlar, tokluk hissini uzatır, enerji alımını sınırlar, diyetin glisemik yükünü azaltarak kan şekerindeki dalgalanmaları önler (Altavilla and Caballero-Perez, 2019).

The American College of Cardiology ve American Health Association tarafından yürütülen araştırmada, sebze, meyve ve tam tahıl alımının baskın olduğu, buna düşük yağlı süt ürünleri, kümes hayvanları, balık, kurubaklagiller, yağlı tohumlar ve tropikal olmayan bitkisel yağların tüketiminin eşlik ettiği, tatlılar, şekerli içecekler ve kırmızı etin sınırlanmasına vurgu yapan diyetler önerilmektedir. Bir çalışmada, Akdeniz

Diyeti'ni en az bir yıl uygulayan normal ya da hafif yüksek kan basıncına sahip bireylerde sistolik kan basıncında daha fazla olmak üzere, sistolik ve diastolik kan basınçlarında düşüş kaydedilmiştir (Özer, 2020).

Günlük diyet posası alımının bağırsakta bariyer işlevini destekleyerek kanser gelişim riskini azalttığı ve bu alımın günlük on üç gram kadar artırılması durumunda rektum kanseri riskinin %31 azaldığının tespit edildiği ve diyet posasının, inflamasyon belirteçlerinden olan CRP düzeyini azalttığı, tokluk durumunda kan glikoz, LDL, trigliserit ve toplam kolesterol düzeylerindeki yükselişi sınırladığı ve inflamatuvar bağırsak hastalıklarını azalttığı gösterilmiştir (Samur ve Mercanlıgil, 2008).

Bir yörenin beslenme alışkanlıklar bütününe yansıtan ve kültürel mirasın önemli bir ögesi olan mutfağın şekillenmesinde yörenin coğrafi konumu dolayısıyla iklim ve yer şekilleri gibi faktörlerin müsaade ettiği ürünler önem arz etse de, enerji açısından yoğun, besin ögesi açısından fakir yiyecek ve içeceklerin arzı ve tüketimi Batı tarzı beslenmeyle artış göstermiştir. Bundan dolayı Akdeniz Bölgesi'nde yer alan yörelerde yaşayan bireylerin Akdeniz Diyeti'ne uyum düzeyi, yöre mutfağının şekillenmesinde kritik bir rol oynamaktadır.

2.7.3. Akdeniz diyeti uyum ölçekleri

Akdeniz Diyeti'ne uyum düzeyini belirlemek adına geliştirilen birtakım ölçekler bulunmaktadır. Beslenmenin bu bağlamda değerlendirilmesi için geliştirilen ölçeklerden biri KIDMED adlı testtir. KIDMED testinin kullanım amacı, diyetin kalitesini toplamda değerlendirirken aynı zamanda beslenme ile ilgili alışkanlıkları birçok farklı çerçeveden değerlendirerek kişinin günlük diyetinin kalite düzeyini ortaya koymaktır (Erol vd, 2010).

KIDMED, 2004 yılında yayımlanmıştır ve çocukluk ve ergenlik çağındaki popülasyonun Akdeniz Diyeti'ne olan uyumunu ölçeklendirmektedir. KIDMED, bahsi geçen yaş grubunun beslenme durumunun değerlendirilmesi için en yaygın kullanılan puanlama sistemidir (Altavilla & Caballero-Perez, 2019). KIDMED adlı değerlendirme testi, on altı parçadan oluşan bir bütündür. Bu on altı bileşenden dördü Akdeniz Diyeti için olumsuz yönde çağrışım oluşumuna sebep olan besinlerle ilgili (fıncılık ürünleri, fast-food ürünleri, kahvaltı öğününün tüketilmemesi, tatlılar) ve diğer on ikisi olumlu çağrışım oluşumuna sebep olan besinlerle ilgili (sebze, meyve, tahıl, makarna/pirinç,

balık, yağ, yağlı tohum ve süt ürünleri) olacak şekilde düzenlenmiştir. Olumsuz çağrışım yapan besinler yönünde puanlama yapıldığında -1 puan, olumlu çağrışım yapan besinler yönünde puanlama yapıldığında ise +1 puan verilmektedir (Ştefanvd, 2017). KIDMED indeksinin ilk on bir sorusu ve on üçüncü sorusu olumlu çağrışımlara sahip besinlere yönelikken, diğer sorular olumsuz çağrışım besinlerin tüketimine yöneliktir (Bayram ve Aktaş, 2018). 0 ile 12 arasında puanlama yapan sisteme göre 0 ile 3 puan aralığı düşük düzeyde uyumu, 3 ile 7 puan aralığı orta düzeyli uyumu ve 7 ile 12 puan aralığı ise Akdeniz Diyeti'ne yüksek düzeyde uyumu ifade etmektedir (Ştefan vd, 2017).

Akdeniz Diyeti'ne uyum düzeyi topluluklar ve bölgeler arasında farklılıklar göstermektedir. Çocuk ve ergenlerde Akdeniz Diyeti'ne uyumun düşük düzeyde olduğu çocuk ve ergen popülasyonu, İspanya için %4,2, İtalya için çocuklarda %23 ve ergenlerde %33 ve Yunanistan'da çocuklarda %14,9, ergenlerde ise %27 şeklindedir. Avrupa ülkeleri arasında Akdeniz'e kıyısı olmayan ülkelerde Akdeniz Diyeti'ne orta düzeyli uyumun %48, yüksek düzeyli uyumun ise yalnızca %13 olduğu saptanmıştır. Amerika Birleşik Devletlerinde gerçekleştirilen bir araştırma, ülke genelindeki ergen toplumun %81,4'ünün Akdeniz Diyeti'ne düşük, %17,8'inin orta ve sadece %0,75'lik kesiminin yüksek uyum gösterdiğini ortaya koymuştur (Ştefan vd, 2017).

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde gerçekleştirilen bir araştırma, ülkenin 7-17 yaş aralığındaki nüfusunun %16,1'inin fazla kilolu, %11,7'sinin ise obez olduğunu ortaya koyarken daha ileri tarihli bir araştırmada 10-17 yaş aralığındaki nüfusunun %22'sinin fazla kilolu, %11'inin ise obez olduğu saptanmıştır. Aynı ülkede gerçekleştirilen bir çalışmada çocukluk ve ergenlik çağındaki nüfusun %18,3'ünün Akdeniz Diyeti'ne düşük, %59'unun orta ve %22,7'sinin yüksek uyum sağladığı belirlenmiştir (Kabaran ve Gezer, 2013). Türkiye'de yapılan bir çalışmada elde edilen sonuçlara göre 10-14 yaş aralığındaki ergen bireylerin %17,9'u düşük ve %59,2'si orta düzeyli uyum gösterirken, yalnızca %22,9'u Akdeniz Diyeti'ne yüksek uyum göstermektedir (Sahingoz ve Sanlier, 2011).

Avrupa genelinde gerçekleştirilen çalışmalar, Akdeniz Diyeti'ne uyumun yaş ile düşüş gösterdiğini ortaya koymaktadır (Ştefan vd, 2017). İspanya'da 6-24 yaş aralığındaki 3166 bireyle gerçekleştirilen bir çalışmada, KIDMED puanı yükseldikçe bireylerin diyet posası, kalsiyum, fosfor, potasyum, magnezyum minerallerinin ve E

vitamini dışında kalan vitaminlerin diyetle alınımının arttığı, puan düştükçe B₆, kalsiyum, magnezyum ve C vitamini alınımının düştüğü belirlenmiştir. Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde 1140 çocuk ve ergen bireyle gerçekleştirilen çalışma topluluğun %37'sinin Akdeniz Diyeti'ne düşük uyum gösterdiğini ve yalnızca %6,7'sinin yüksek uyum sağladığını gösterirken, Yunanistan'da 3-12 yaş aralığındaki bireylerin %11,3'ünün, 13-18 yaş aralığındaki bireylerin ise sadece %8,3'ünün yüksek uyum gösterdiği belirlenmiştir. Ankara'da gerçekleştirilen bir araştırmada ise 7-18 yaş aralığında bulunan 624 çocuk ve ergen bireyin %25,6'sının yüksek Akdeniz Diyeti uyumuna sahip olduğu, aynı şehirde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise 10-14 yaş aralığındaki 890 çocuk ve ergen bireyin %17,9'unun düşük, %22,9'unun ise yüksek uyum skoruna sahip olduğu saptanmıştır (Kabaran ve Gezer, 2013).

Türkiye'de 785 ergen erkek bireyin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada beden kitle indeksi ile KIDMED skorunun ters orantılı olduğu ortaya konmuştur (Erol vd, 2010). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde gerçekleştirilen bir çalışmada KIDMED indeksinden elde edilen puanın vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, bel çevresi ve üst orta kol çevresi ile ters orantılı olduğu saptanmıştır. Güney Kıbrıs Rum Kesimi'nde 1140 çocuk ve ergen bireyin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, KIDMED indeksi puanı yüksek olan çocuk ve ergen bireylerin düşük uyum puanına sahip çocuk ve ergen bireylere göre fazla kilolu ve obez olma olma prevalansının %83 daha az olduğu belirlenmiştir. KIDMED indeksinden elde edilen puan artışı ile obezite ve komorbiditelerinin ortaya çıkma riski arasında ters orantı olduğu, KIDMED indeksi puanı yükseldikçe sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyinin arttığı gösterilmiştir (Kabaran ve Gezer, 2013). Ülkemizde gerçekleştirilen çalışmaların sonuçlarına göre ise, Akdeniz Diyeti'ne düşük düzeyli uyum gösteren çocuk ve ergen bireylerinde kahvaltı ve öğle öğünlerinin en sık atlanan öğünler olduğu ortaya konmuştur (Erol vd, 2010). Bunun yanı sıra annenin eğitim düzeyi ile çocukların Akdeniz Diyeti'ne uyum skorları arasında doğru orantı tespit edilmiştir (Sahingoz ve Sanlier, 2011).

Akdeniz Diyeti'ne uyum düzeyini gösteren indekslerden bir diğeri Akdeniz Diyeti Skalası'dır. Akdeniz Diyet Skalası'na (MDS) göre sebze, meyve, tahıl, kurubaklagiller, sert kabuklu yemişler, balık ve zeytinyağı gibi besinler belirlenen orta düzeyin üzerinde tüketildiklerinde +1 puan, et, kümes hayvanları ve süt ürünleri bu

düzeşin altında tüketildiklerinde +1 puan ve erkek bireşler günlük 10-50 gram, kadın bireşler ise günlük 5-25 gram alkol tükettiklerinde +1 puan şeklinde puanlama yapılmaktadır. Elde edilen toplam puan düzeyine göre Akdeniz Diyeti'ne uyum düzeyi düşük, orta ve yüksek olarak sınıflandırılmaktadır (Altavilla andCaballero-Perez, 2019). Bu değerlendirme ölçeğinde puanlama 0 ile 9 puan aralığında gerçekleştirilmekte, diyete uyum puan yükseldikçe artmaktadır (Bayram ve Aktaş, 2018).

Kilo artışı ve özellikle abdominalobezite gelişimi, insülin direnci riskini artırmakta ve insülin direnci uzun vadede tip II diyabete yol açabilmektedir. Avrupa sınırları içerisindeki on ülkede gerçekleştirilen bir araştırmada 340.000 katılımcı bireş arasından Akdeniz Diyeti'ne daha yüksek uyum gösterenlerin tip II diyabet geliştirme riskinin %12 daha az olduğu saptanmıştır (zer, 2020).

Akdeniz Diyet Skalası puanı yüksek olan ve düşük olan bireşler karşılaştırıldığında diyete uyumu yüksek olan bireşlerin beden kitle indeksinin 4 kg/m², bel çevresinin 12 cm ve kalça çevresinin 17 cm daha düşük olduğu belirlenirken, Akdeniz Diyeti'ne yüksek uyum gösteren bireşlerin diyabet riskinin %12 daha düşük olduğu saptanmıştır. 20 senelik izlem gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçlarına göre Akdeniz Diyeti'ne uyumu yüksek olan bireşlerin toplam kolesterol düzeyinin HDL kolesterolüne oranının daha düşük, HDL kolesterol düzeylerinin daha yüksek olduğu ve kalp-damar hastalığı riskinin %22 daha düşük olduğu saptanmıştır. Kırk bin bireşin on iki yıl boyunca izlendiği bir araştırmada Akdeniz Diyet Skalası'ndan elde edilen skordaki iki puanlık artışın kardiyovasküler hastalık riskini %5 azalttığı, İşpanya'da gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise aynı düzeydeki artışın kardiyovasküler hastalık riskini %20 azalttığı saptanmıştır (Barbaros ve Kabaran, 2014).

Akdeniz Diyeti'ne uyumu puanlama şeklinde değerlendiren bir diğer sistem ise Akdeniz Diyet Skoru'dur. Akdeniz Diyet Skoru (MedDietScore), Akdeniz Diyeti'nin 11 bileşeni olan sebze, meyve, rafine olmayan tahıl, patates, kurubaklagiller, balık, kırmızı et, kümes hayvanları, zeytin, tam yağlı süt ürünleri ve alkolün tüketimini baz alarak puanlama yapmaktadır. Bileşenlerin tüketim sıklığı 0 ile 5 puan arasında olup 5 puan ayda 18 porsiyon üstünü ifade ederken toplam puan 0-55 aralığında olmakta, 0 puan Akdeniz Diyeti'ne en düşük uyum düzeyini, 55 puan ise en yüksek uyum düzeyini yansitmaktadır (Bayram ve Aktaş, 2018).

Akdeniz Diyeti'ne uyumluluğu puanlandırarak sınıflandırma amacıyla geliştirilen ve günümüzde en yaygın kullanılan ölçüt Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği'dir. Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği (MEDAS), on dört sorudan oluşmakta ve Akdeniz Diyeti'nde kullanılan temel besinler olan zeytinyağı, deniz ürünleri, sebze, meyve, tahıl, makarna, kurubaklagiller, margarin/tereyağı, yağlı tohumlar, zeytin, domates sosu, kırmızı et, beyaz et ve şarabın günlük tüketim miktarını sorgulamaktadır. Sorular 0 veya 1 puan ile değerlendirilmekte, puan 7 ve üzeri olduğunda Akdeniz Diyeti'ne uyum kabul edilebilir derecede, 9 ve üzerinde ise yüksek düzeyde uyum şeklinde sınıflanmaktadır. Bu uyum ölçeği güvenilirliği yüksek olduğu ortaya konularak İngiltere, Almanya ve İsrail gibi ülkelere uyarlanmış, İsrail'de geleneksel Akdeniz tipi beslenmenin özelliklerini daha iyi yansıtmaları için "I-MEDAS" şeklinde gerçekleştirilen uyarlama ile yapılan araştırmada her 1 puanlık artışın ölüm riskinde %12'lik azalma sağladığı saptanmıştır (Abu-Saad vd, 2019). Avrupa'nın Güney'inde yer alan Akdeniz kıyısındaki ülkeleri olan Yunanistan, İtalya, İspanya, Portekiz, Güney Kıbrıs Rum Yönetimi, Bulgaristan ve Kuzey Makedonya'da gerçekleştirilen çalışmalar, MEDAS'ın uzun vadede kullanımının yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur (García-Conesa vd, 2020). Ülkeler arasında diyet uyum skorlarında görülen farklılıkların ise beslenme alışkanlıklarından veya geleneksel Akdeniz tipi beslenmenin kaybolmakta oluşundan kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Kabaran ve Gezer, 2013).

Akdeniz Diyeti'ne uyum düzeyini yansıtan ölçeklerden bir diğeri, Güney Fransa için geliştirilmiş yerel düzeyde bir puanlama sistemi olan Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (MDQI) olup burada kan kolesterol düzeylerinin bulunduğu aralıklar üzerinden puanlama yapılmaktadır (Bayram ve Aktaş, 2018). Günlük hayatta "kötü kolesterol" olarak adlandırılan LDL'nin kan dolaşımında 100 mg/dL ve altındaki düzeylerde seyretmesi "normal" düzey iken 130 mg/dL ve üzeri değerler "yüksek" olarak sınıflandırılmakta, "iyi kolesterol" olarak bilinen HDL'nin kadınlarda 40-50 mg/dL, erkeklerde 50-60 mg/dL aralığında olması "normal", kadınlarda ve erkeklerde 35 mg ve altında seyretmesi durumunda ise "düşük" olarak sınıflandırılmaktadır. Toplam kolesterol düzeyinin kan dolaşımında "normal" kabul edildiği düzey 200 mg/dL ve altı, "kabul edilebilir" olarak değerlendirilen düzey 200-240 mg/dL aralığı ve "yüksek" olarak sınıflandırılan düzey ise 240 mg/dL ve üzeri şeklindedir (Alphan, 2016). Güney Fransa'da gerçekleştirilen çalışmada bireylerin kolesterol düzeyleri 300 mg/dL altındaki

düzyeyde ise 0 puan, 300-400 mg/dL aralığında ise 1 puan ve 400 mg üzerinde ise 2 puan şekilde sınıflandırılmıştır (Bayram ve Aktaş, 2018).

Günümüz sanayi toplumlarında ortaya çıkan “hızlı” yaşam tarzı Akdeniz yöresi sakinlerinin beslenme alışkanlıklarını ve haliyle Akdeniz Diyeti’ne olan uyumlarını etkilemektedir. Bunun yanı sıra bölgelerin kıyıya olan uzaklıkları, yükselteleri, iklim özellikleri, yer şekilleri, yaşam tarzları gibi birçok faktör, Akdeniz yöre sakinlerinin beslenme örüntülerinde farklılıklar görülmesine sebep olmaktadır.

Akdeniz Bölgesi’nin zeytin ağacının yetişebildiği bölgesinde yer alan ve dolayısıyla Akdeniz Diyeti’ne ait karakteristik özellikleri mutfak mirasında görmeyi bekleyebileceğimiz ve ziyaretçilerine konaklama, yeme, içme ve eğlence imkanı sunabilecek altyapıya sahip olan Alanya’ya seyahat gerçekleştiren turistlerin bölgenin geleneksel lezzetlerini tatmasına olanak sağlanması gerekmektedir. Bu bilgi bölgede gerçekleştirilen turizm etkinliğinin gastronomik boyutunun sahip olduğu kritik önemi gözler önüne serse de, Akdeniz yöresine ait bir bölge mutfağı olan Alanya mutfağına ait yiyeceklerin enerji ve besin ögesi içeriğı ve bu içeriğın Akdeniz Diyeti’ne ne kadar uyum gösterdiği gibi konular hakkında yeterli veri bulunmamaktadır. Alanya bölgesinin geleneksel yemeklerinin enerji ve besin ögesi (protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral) açısından değerlendirilip bu yemeklerin bireylerin günlük gereksinimlerinin ne kadarını karşıladığının ve Akdeniz Diyeti’ne ne derece uyum gösterdiğinin ortaya konması oldukça önemlidir.

3.YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

3.1.1. Araştırmanın amacı

Yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı olma halinin korunması için önemlidir. Mutfak, iklim özellikleri, yer şekilleri, gelenek ve görenekler gibi birçok faktörden etkilenecek şekilde şekillenen bir kültürel miras varlığıdır. Bu kültürel miras, yöreye sahip olduğu gastronomik kimliği sunmaktadır. Turizm faaliyetleri, mutfak mirasının tanıtımında önemli bir araç niteliğindedir. Somut olmayan kültürel miras niteliğinde olan ve sağlık açısından birçok avantaj sunan Akdeniz Diyeti, günümüz itibarıyla uygulanan diyetler arasında öne çıkmaktadır.

Alanya ilçesi, coğrafi olarak Akdeniz bölgesinin zeytin ağacının yetiştirilebildiği kuşağında yer almaktadır. Akdeniz Diyeti, bu kuşakta yer alan yörelerde gözlenen bir beslenme alışkanlıkları bütünüdür. Bu sebeple, Akdeniz Diyeti'ne ait karakteristik özelliklerin bahsi geçen coğrafi bölgede yer alan turistik bir yerleşim birimi olan Alanya'nın mutfağında da görüleceği düşünülebilse de, bu çıkarımın gerçek hayatta karşılığını tam olarak bulmaması ihtimali de söz konusudur. Bu zıtlığa Selçuklu mutfak kültüründen esintiler taşıyan ve coğrafi işaret ile tescillenmiş olan Gülüklü Çorba örnektir. Gülüklü Çorba örneğinde Yörük kültürünün bir parçası olan hayvancılık faaliyetlerinden elde edilen ürünlerin kullanımı ve Selçuklu mutfak kültürünün etkilerinin baskın olduğu görülmektedir. Alanya'nın Anadolu Selçuklu Devleti'nin yazlık başkenti oluşu ve bu kültürden izlere sıkça rastlanmasının yanı sıra Yörük yaşam tarzının etkilerinin de yoğun şekilde görüldüğü göz önünde bulundurulduğunda Alanya mutfağının Akdeniz Diyeti'nden çok bu kültürlerin etkisini daha çok yansıtması beklenmektedir. Dolayısıyla Alanya mutfağının Akdeniz Alanya yöresinde sıkça tüketilen geleneksel yemeklerin enerji ve besin ögesi içeriğinin analizi ve Alanya mutfağı'nın Akdeniz Diyeti'ne ne derece sağladığı önem arz eden sorulardır. Geçmişte konu hakkında yapılmış herhangi bir çalışma bulunmadığından sahip olunan veriler oldukça kısıtlıdır. Yöre mutfağının geleneksel öğelerinin örnek beslenme biçimi olarak gösterilen Akdeniz Diyeti'ne ne derece uyum sağladığının tespit edilmesinin arz ettiği önem, aynı zamanda buradan elde edilen veriler ile bir kültür mirası ögesi olan mutfak mirasının korunması amacını taşıyan Slow Food ve gastromilliyetçilik akımlarının ve

bu bağlamda gelişen Yavaş Şehirler ve Yavaş Turizm konseptlerinin Alanya turizm faaliyetlerinde rehber olarak kullanılarak on iki aya yayılmış bir turizm takvimi oluşturulması ve böylece sürdürülebilir yerel ekonomi yaratılmasının sağlanmasında gerekli altyapının inşası açısından da kritiktir. Bu çalışma, Alanya bölgesinin geleneksel yemeklerinin protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral açısından analizini gerçekleştirerek bireylerin günlük gereksinimlerinin ne kadarını karşıladığını ve Akdeniz Diyeti'ne ne derece uyum gösterdiğini ortaya koyma amacı taşımaktadır.

3.1.2. Araştırmanın önemi

Mutfak, yörenin sahip olduğu karakteristik özellikleri yansıtan, somut olmayan bir kültürel miras varlığıdır. Bu sebeple, yerel mutfak ürünleri tüketildiğinde kültür mirası da tecrübe edilmektedir. Turistik amaçla seyahat gerçekleştiren bireyler, yörenin mutfağını da tecrübe etmek istemekte ve harcamalarının üçte birlik kısmını bu yönde gerçekleştirmektedirler. Ülkemizde ise tur düzenlenen yerleşim birimlerinde yöresel mutfak öğelerinin yeterince tanıtılmadığı görülmektedir (Can ve Ağcakaya, 2019).

Literatüre bakıldığında coğrafi işaretle tescillenmiş Alanya Güllüklü Çorbası gibi mutfak mirası öğelerine sahip olan Alanya yöresinin sahip olduğu geleneksel yemeklerin diyetetik bağlamında değerlendirilmediği görülmektedir. Bu açıdan, Alanya'nın geleneksel yemekleri enerji ve besin ögesi açısından değerlendirilmiş ve yöre mutfağının Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerine ne derece uyum gösterdiği araştırılmıştır. Çalışmadan elde edilecek veriler, ilerleyen dönemlerde Alanya'da başta sağlık ve gastronomi turizmi olmak üzere farklı turizm branşları ve beslenme ve diyetetik alanıyla ilgili gerçekleştirilecek yeni ve daha kapsamlı çalışmalar için altyapı sunacaktır.

3.2. Araştırmanın Kapsamı ve Kısıtları

Araştırmanın teorik kapsamının belirlenmesi sürecinde literatür taraması gerçekleştirilerek Alanya yöresinin mutfak mirası incelenmiş ve yörenin geleneksel besinleri coğrafi işaret ile tescillenmiş ürünler dahil olmak üzere tespit edilmiştir. Yöre mutfağının özelliklerinin ve bunun daha açık bir şekilde anlaşılabilmesi için Alanya tarih, turizm ve kültürel miras bağlamlarında incelenmiş, bunun yanı sıra kültürel miras kavramı ve bunun bir ögesi olan mutfak kavramı, Türk mutfak tarihi ile Alanya mutfağı

incelenmiş ve bunu takiben Akdeniz Diyeti kavramı ve buna uyum düzeyini gösteren ölçekler açıklanmıştır.

Araştırmanın örnekleminde yer alan Alanya yöresine ait geleneksel yemeklerinin diyetetik açıdan incelenmesine dair herhangi bir geçmiş dönem araştırmasının bulunmamasının yanı sıra yemeklerin içeriğinde yer alan malzeme ölçülerinin bilimsel dille sunumu açısından literatür verisi kısıtlıdır. Dolayısıyla analizi gerçekleştirilen geleneksel yemeklere ait tarifelerin edinildiği kaynağın bilimsellik düzeyi ve besinlerin içerisinde bulunan malzeme miktarlarının gram cinsinden sunumunda ve porsiyon miktarlarının belirtilmesinde bir standart bulunmaması araştırmanın bir diğer kısıtlılığıdır.

Teknik imkanların kısıtlılığı nedeniyle kalorimetre gibi güvenilirliği yüksek analiz metodları kullanılmadığından çalışmada elde edilen veriler besinlerin pişirilmesi öncesine aittir. Dolayısıyla besinin ısıtılma tabii tutulmasıyla yaşanacak besin ögesi kayıpları bulgulara yansıtılamamaktadır. Öte yandan, bu teknik imkanlar sağlanmış olsa dahi kullanılan malzemenin türü, tazeliği, saklama koşulları, pişirmeye hazırlama sırasında gerçekleştirilen yıkama, soyma, kesme gibi işlemler sırasında gerçekleşecek kayıpların takibi ve standartlaştırılabilmesi de mümkün görünmemektedir. BeBiS 8 Tam Sürüm programının veri analizinde kullanımı, verilerin bilimsel açıdan güvenilirliğini artırarak yörenin geleneksel yemeklerinin pişirme ve hazırlama öncesine ait enerji ve besin ögesi içeriklerinin gerçeğe yakın şekilde sunumunu sağlamak ve böylece bu yemeklerin Akdeniz Diyeti'ne uygunluğu hakkında tespit gerçekleştirme zemini oluşturmaktadır.

Yöresel çapta bilinmesine rağmen ulusal ve uluslar arası çapta bilinmemesi dolayısıyla analiz programlarında yer almayan ürünler de Kabak Çiçeği Dolması gibi kimi yemeklerin analizini imkansız kılmaktadır. Gıda Mühendisi Sevda Çapa'nın Alanya Belediyesi bünyesinde 2017 yılında hazırladığı "Alanya Yöresel Lezzetler" adlı kaynakta yer alan Tavuklu Pilav gibi kimi yemekler de yalnızca yöre ile özdeşleşmiş olmayıp ülke genelinde de yaygın kullanımda olduğundan çalışmaya dahil edilmemiştir. Bununla birlikte bazı yemekler her ne kadar ülke genelinde yaygın kullanımda olabilecek ya da bu yemeklerin özellikle de hazırlanmasındaki kolaylıktan dolayı yalnızca Alanya yöresine ait olduğunu belirtmek zor olsa da Alanya yöresinde günlük hayatın bir parçası olan ve buluşmalar, kutlamalar, düğün ve cenaze yemekleri gibi

sosyal etkinliklerde sıkça kullanılması dolayısıyla yöre halkında manevi bir karşılığı olan Asma Yaprığı Sarması, Kabuklu Fasulye Yemeği, Barbunyalı Taze Fasulye Yemeği, Semizotu Yemeği ve Kuru Patlıcan Yemeği gibi yemekler analizde yer almıştır. Bu sebeplerden dolayı bahsi geçen kaynakta yer alan 24 yöresel yemek çalışma kapsamında analiz edilmiştir.

3.3. Araştırmanın Yöntemi

Bulgular bölümünde enerji ve besin ögesi açısından kapsamlı şekilde değerlendirilebilmesi için Alanya bölgesinde tüketilen geleneksel yemekler evren olarak seçilmiştir. Örneklem olarak “Alanya Yöresel Lezzetler” adlı eserde bulunan, Alanya yöresine ait 24 geleneksel yemek seçilmiştir.

Günümüzde konuyla ilgili çalışmalar sınırlı olmakla birlikte araştırmada kullanılan “Alanya Yöresel Lezzetler” adlı eser, ilk olarak 2017 yılında ve daha sonra 2020 yılında içeriği yenilenmiş bir şekilde basılmıştır. Alanya Belediyesi bünyesinde yürütülen bir çalışma sonucunda Gıda Mühendisi Sevda Çapa tarafından hazırlanmış olan bu eserin içeriğinde yer alan geleneksel yemekler tarifinin gerektirdiği malzemelerin miktarlarıyla birlikte sunulduğu bir veri kaynağı olduğundan “Alanya Yöresel Lezzetler” kitabı araştırma için en elverişli verileri sunan kaynak olma özelliğindedir. Bununla birlikte bu eser de dahil olmak üzere konuyla ilgili kaynakların kısıtlılıkları arasında, kullanılan malzemelerin yalnızca yöresel isimleriyle sunulması, miktarların gram birimiyle ifade edilmemesi, “bir tutam” ve benzeri belirsiz ölçü birimleriyle verilen miktarların bilimsel olarak bir standarda sahip olmaması, tarifelerin kaç kişi için hazırlandığı bilgisinin bazı yemekler için eksik olması bulunmaktadır.

Yemeklerin enerji ve besin ögesi içeriği ve bu içeriklerin 25-50 yaş arası kadın ve erkek bireylerin günlük gereksinimlerinin ne kadarını karşıladığı, Excel tabanlı bir bilgisayar programı olan BeBiS 8 (Beta) Tam Sürüm kullanılarak kullanılarak saptanmıştır. BeBiS 8 Tam Sürüm bilimsel güvenilirliği yüksek veriler sunmakta, gram cinsinden miktarı belirtilen malzemelerin enerji ve besin ögesi içeriklerini ortaya koymaktadır.

Alanya Yöresel Lezzetler adlı kitapta verilen ölçüler BeBiS programına yemek tarifinde bulunan her bir bileşen için gram birimi kullanılarak girilmiş, ayrıntılı analiz gerçekleştirilerek besin ögesi içeriği tablo halinde verilmiştir. Besin ögesi analizi, enerji,

protein, yağ, karbonhidrat, posa, çoklu doymamış yağ asidi, kolesterol, A vitamini, E vitamini, B₁ vitamini, B₂ vitamini, B₆ vitamini, folat, C vitamini, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir ve çinko içerikleri için gerçekleştirilmiştir. Öncelikle yemeğe ait tarifede bulunan besinlerin yemekte kullanılan miktarları, protein, karbonhidrat ve yağ miktarları gram birimi, enerji içerikleri ise kcal yani kilokalori birimi kullanılarak tablo halinde sunulmuştur. Daha sonra yemeğin besin ögesi içeriği analiz edilmiş ve 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük gereksinimlerinin ne kadarını karşıladığı, her iki cinsiyet için farklı tablolar halinde ortaya konmuştur.

Ortaya çıkan bulgular göz önünde bulundurularak yemeklerin içeriğinde bulunan besin öğelerinin bahsi geçen yaş grubu aralığında yer alan erkek ve kadın bireylerin günlük gereksinimlerini ne kadarı karşıladığı bireylerin çeşitli sağlık problemlerine sahip olabilecekleri ya da fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar görülebileceği de göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir. Bunun yanı sıra yemeklerin besin ögesi içeriklerinin bu grupların beslenmesine ve Akdeniz Diyeti'ne daha uygun hale nasıl getirilebileceği yönünde çeşitli öneriler getirilerek, saptanan sorunların çözümüne yönelik değişikliklerin gerçekleştirilebilmesini sağlamak amaçlanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Bulgular

Araştırma kapsamında yer alan geleneksel yemekler enerji ve besin ögesi içeriği açısından farklılıklar gösterdiğinden ayrı başlıklar altında değerlendirilmiştir. Bu başlıklar, hazırlanma aşamasında kullanılan malzemelerden ibaret olan yemeğin bileşimi ve 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi şeklinde üç temel başlık şeklindedir. Veriler tablolar halinde sunulurken bulgular tabloları takip eden metinlerde verilmiştir. Bulgular sunulurken yemeğin Akdeniz Diyeti'ne uyumluluk düzeyi, çeşitli kronik hastalıklarda kullanım uygunluğu, besin içeriği ve bunların artırılması adına gerçekleştirilebilecek müdahale önerileri, sayısal verilerin analizinde göz önünde bulundurulmuştur.

6.4.1. Günlük çorba

Günlük Çorba'nın bileşiminde yer alan malzemeler tabloda yer almaktadır.

Tablo 4.1 Günlük çorbanın bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Dana işkembe	150	163,5	0	25	7
Beyaz pirinç	20	70,2	15,5	1,5	0,1
Taze nohut	12	17	2,5	0,9	0,3
Domates salçası	8	3	0,4	0,2	0
Domates (çiğ)	44	7,7	1,1	0,4	0,1
Tereyağ	5,7	42,2	0	0	4,7
Ayçiçek yağı	2	17,7	0	0	2
Kırmızı biber tozu	1	3,3	0,3	0,1	0,2
Kuru nane	0,3	0,4	0	0	0
Sofra tuzu	1	0	0	0	0
Limon	20	7,3	0,6	0,1	0,1
Dana kıyması	20	41,5	0	4,1	2,8
Karabiber	0,5	1,4	0,3	0,1	0

Tablo 4.2 Günlük çorbanın 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	375,2 kcal	1934,1 kcal	19
Protein	32,5 gram	57,1	57
Yağ	17,4 gram	65,6	27
Karbonhidrat	21 gram	276,1	8
Posa	2,3 gram	30	8
Çoklu doymamış yağ asidi	1,8 gram	10	18
Kolesterol	197,1 mg	0	-
A vitamini	152,9 mcg	1001 mcg	15
E vitamini	2,8 mg	14 mg	20
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	12
B ₂ vitamini	0,2 mg	1,4 mg	16
B ₆ vitamini	0,2 mg	1,5 mg	15
Folat	30,7 mcg	400 mcg	8
C vitamini	26,6 mcg	100,1 mcg	27
Sodyum	535,9 mg	2001 mg	27
Potasyum	385,7 mg	3500 mg	11
Kalsiyum	57,4 mg	1001 mg	6
Magnezyum	47,2 mg	350 mg	13
Fosfor	208,8 mg	701 mg	30
Demir	4,9 mg	10 mg	49
Çinko	5,4 mg	10 mg	54

Tablo 4.3 Günlük çorbanın 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	375,2 kcal	1934,1 kcal	19
Protein	32,5 gram	57,1	57
Yağ	17,4 gram	65,6	27
Karbonhidrat	21 gram	276,1	8

Tablo 4.3 Günlük çorbanın 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Posa	2,3 gram	30	8
Çoklu doymamış yağ asidi	1,8 gram	10	18
Kolesterol	197,1 mg	0	-
A vitamini	152,9 mcg	801 mcg	19
E vitamini	2,8 mg	12 mg	24
B ₁ vitamini	0,1 mg	1 mg	14
B ₂ vitamini	0,2 mg	1,2 mg	19
B ₆ vitamini	0,2 mg	1,2 mg	18
Folat	30,7 mcg	400 mcg	8
C vitamini	26,6 mcg	100,1 mcg	27
Sodyum	535,9 mg	2001 mg	27
Potasyum	385,7 mg	3500 mg	11
Kalsiyum	57,4 mg	1001 mg	6
Magnezyum	47,2 mg	300 mg	16
Fosfor	208,8 mg	701 mg	30
Demir	4,9 mg	15 mg	33
Çinko	5,4 mg	7 mg	78

Günlük Çorba, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük protein ihtiyacının %57'sini karşılamaktadır. Hayvansal kaynaklardan elde edilen protein, içeriğinde elzem aminoasitlerin tamamını içermesi dolayısıyla bitkisel proteine göre daha yüksek kalitelidir. Günlük Çorba'da toplam protein içeriğinin temel sağlayıcıları olarak dana işkembe ve dana kıyması öne çıkmakta ve bu durum protein kalitesini yüksek kılsa da 32,5 gram olan protein içeriğini 29 gramının hayvansal kaynaklardan gelmektedir. Bu durum, yemeğin kronik böbrek yetmezliği ve gut gibi kısıtlama gerektiren durumlarda kullanım imkanını ortadan kaldırmaktadır.

Günlük Çorba'nın 17,4 gram olan yağ içeriğinin 14,5 gramının hayvansal kaynaklardan gelmesi ve dolayısıyla çoklu doymamış yağ asidi içeriğinin 1,8 gram olmasının yanı sıra 197,1 mg kolesterol posa içermektedir. Yağ bileşiminin yanı sıra Günlük Çorba'nın bir porsiyonunda 535,9 mg düzeyinde sodyum bulunması da hipertansiyon ve kalp-damar hastalığı riskini artırmaktadır. Kalp-damar hastalığı ve hipertansiyon riskini düşürme özelliğine sahip olan posanın çorbanın 21 gram olan

karbonhidrat içeriğinin yalnızca 2,3 gramını oluşturması da olumsuz bir özelliktir. Sebze kullanımının düşük olmasının bir diğer olumsuz sonucu, antioksidan özellikte olan A, E ve C vitaminlerinin de yemeğin içeriğinde düşük miktarlarda bulunmasıdır.

Belirtilen tüm bu özellikler Gülüklü Çorba'yı Akdeniz mutfağından uzak bir besin olarak konumlandırmakta, daha çok göçebe Yörük kültüründen ya da Selçuklu mutfak mirasından etkiler taşıdığını düşündürmektedir. Çorbanın hazırlanışında, belirtilen dezavantajların ortadan kaldırılmasına yönelik malzeme değişiklikleri gerçekleştirilerek coğrafi işaret sahibi Gülüklü Çorba'yı Akdeniz Diyeti'ne daha uygun hale getirmek mümkün görünmektedir. Buna örnek olarak kolesterol ve doymuş yağ asidi yüksek olan işkembe kullanılmaması ve gerekirse bu içeriğin daha fazla nohut kullanımıyla ikame edilmesi yoluyla hayvansal protein içeriğinin azaltılması, pişirme yağı olarak tereyağı kullanılmaması ve toplam yağ içeriğinin azaltılması, sebze içeriğinin artırılması, ve tuz oranı yüksek olup daha çok iklimi sert olan karasal bölge alışkanlıklarını yansıtan salça kullanımının yerini gerektiği durumda daha yüksek miktarda domates kullanımının alması verilebilir.

4.4.2. Un çorbası

Un Çorbası'nın bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.4 Un çorbasının bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji(kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Buğday unu	10	163,5	7,2	1	0,1
Domates	78	70,2	2	0,7	0,2
Domates salçası	12	17	0,7	0,3	0,1
Tereyağı	8,7	3	0,1	0,1	7,2
Zeytinyağı	5,4	7,7	0	0	5,4
Karabiber	2	42,2	1	0,2	0,1
Kuru nane	0,4	17,7	0,1	0	0
Sarımsak	2,4	3,3	0,7	0,1	0

Tablo 4.5 Un çorbasının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	175,2 kcal	1934,1 kcal	9
Protein	2,5 gram	57,1	4
Yağ	13 gram	65,6	20
Karbonhidrat	11,8 gram	276,1	4
Posa	2 gram	30	7
Çoklu doymamış yağ asidi	0,9 gram	10	9
Kolesterol	19,2 mg	0	-
A vitamini	160,7 mcg	1001 mcg	16
E vitamini	2,3 mg	14 mg	17
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	6
B ₂ vitamini	0 mg	1,4 mg	3
B ₆ vitamini	0,1 mg	1,5 mg	8
Folat	35,1 mcg	400 mcg	9
C vitamini	16,7 mcg	100,1 mcg	17
Sodyum	75,2 mg	2001 mg	4
Potasyum	381,5 mg	3500 mg	11
Kalsiyum	27,8 mg	1001 mg	3
Magnezyum	19,1 mg	350 mg	5
Fosfor	36,8 mg	701 mg	5
Demir	0,8 mg	10 mg	8
Çinko	0,3 mg	10 mg	3

Tablo 4.6 Un çorbasının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	175,2 kcal	1934,1 kcal	9
Protein	2,5 gram	57,1	4
Yağ	13 gram	65,6	20
Karbonhidrat	11,8 gram	276,1	4

Tablo 4.6 Un çorbasının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Posa	2 gram	30	7
Çoklu doymamış yağ asidi	0,9 gram	10	9
Kolesterol	19,2 mg	0	-
A vitamini	160,7 mcg	801 mcg	20
E vitamini	2,3 mg	12 mg	19
B ₁ vitamini	0,1 mg	1 mg	7
B ₂ vitamini	0 mg	1,2 mg	4
B ₆ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	10
Folat	35,1 mcg	400 mcg	9
C vitamini	16,7 mcg	100,1 mcg	17
Sodyum	75,2 mg	2001 mg	4
Potasyum	381,5 mg	3500 mg	11
Kalsiyum	27,8 mg	1001 mg	3
Magnezyum	19,1 mg	300 mg	6
Fosfor	36,8 mg	701 mg	5
Demir	0,8 mg	15 mg	5
Çinko	0,3 mg	7 mg	4

Un Çorbası, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük gereksiniminin yalnızca %4'ünü, kadın bireylerin ise %9'unu karşılayabilmektedir. Un Çorbası'nın protein içeriğinin düşük olmasının yanı sıra içeriğindeki proteinin bitkisel kaynaklardan sağlanması, elzem aminoasit içeriğinin ve dolayısıyla protein kalitesinin düşük olmasına sebep olmaktadır.

Un Çorbası'nın bileşimindeki bitkisel protein kaynağı olan buğday yemeğinin temel karbonhidrat kaynağı olsa da, 11,8 gram olan karbonhidrat içeriğinin yalnızca 2 gramı posadan gelmektedir. Sebze kullanımının düşük olması, posa miktarının düşük olmasının yanı sıra antioksidan olan A, E ve C vitamininin porsiyonda yeterli olmamasına sebep olmaktadır. 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük enerjisinin yalnızca %9'unu karşılayan Un Çorbası'nın bu düşük enerji içeriğinin temel sağlayıcısı buğday unu olup toplamda porsiyona düşen vitamin ve mineral içeriğinin günlük gereksinimlerini karşılamaktan uzak olduğu anlaşılmaktadır.

Un Çorbası, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük yağ gereksinimlerinin %20'sini karşılayabilmektedir. Un Çorbası'nın hazırlanışında kullanılan pişirme yağları tereyağı ve zeytinyağı olup tereyağı miktarca daha yüksek olarak kullanılmakta, 13 gram olan toplam yağ içeriğinin 8,7 gramı tereyağından gelirken yalnızca 0,9 gram düzeyinde çoklu doymamış yağ asidi içeriğiyle karşılanmaktadır.

Un Çorbası bitkisel kaynak kullanımının baskın olduğu bir çorba olsa da sert karasal iklim bölgelerine ait bir alışkanlık olan salça kullanımı ve temel pişirme yağı olarak tereyağı kullanımının yanı sıra posa ve çoklu doymamış yağ asidi içeriğinin düşük oluşu dolayısıyla Akdeniz Diyeti'nin özelliklerinden daha çok Yörük kültürü ya da Selçuklu mutfak geleneğinden izler taşımaktadır. Temel karbonhidrat sağlayıcısı olan kullanılan unun kepeği ayrılmamış buğdaydan yarı ya da tam kepekli olacak şekilde kullanımı durumunda posa içeriği kısıtlı da olsa artırılabilir. Yağ sağlayıcısı olarak tereyağı yerine yalnızca zeytinyağı ve domates salçası yerine yalnızca domates kullanımı da doymuş yağ asidi ve sodyum içeriğini azaltarak kalp-damar hastalığı ve hipertansiyon riskini düşürerek Un Çorbası'nın Akdeniz Diyeti'ne uyum düzeyini artıracaktır.

4.4.3. Etlı kuru bamya yemeği

Etlı Kuru Bamya Yemeği'nin bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.7 Etlı kuru bamya yemeğinin bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Kuru bamya	25	62,5	6,7	3,2	0,3
Kemikli keçi eti	200	234,7	0	41,6	7,4
Domates salçası	6	2,3	0,3	0,1	0
Tereyağı	15	111,2	0,1	0,1	12,5
Zeytinyağı	10,8	97,2	0	0	10,8
Soğan	45	12,5	2,2	0,5	0,1
Domates	39	6,8	1	0,4	0,1
Sarımsak	2	2,8	0,6	0,1	0
Toz biber	1	3,2	0,3	0,1	0,1

Tablo 4.8 Etli kuru bamya yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	533,1 kcal	1934,1 kcal	28
Protein	46,2 gram	57,1	81
Yağ	31,3 gram	65,6	48
Karbonhidrat	11,3 gram	276,1	4
Posa	11,3 gram	30	39
Çoklu doymamış yağ asidi	2 gram	10	20
Kolesterol	163,1 mg	0	-
A vitamini	209,8 mcg	1001 mcg	21
E vitamini	3 mg	14 mg	21
B ₁ vitamini	0,3 mg	1,2 mg	26
B ₂ vitamini	0,5 mg	1,4 mg	36
B ₆ vitamini	0,4 mg	1,5 mg	30
Folat	67,5 mcg	400 mcg	17
C vitamini	11,7 mg	100,1 mcg	12
Sodyum	173,4 mg	2001 mg	9
Potasyum	1409,1 mg	3500 mg	40
Kalsiyum	296 mg	1001 mg	30
Magnezyum	177,3 mg	350 mg	51
Fosfor	555,8 mg	701 mg	79
Demir	5,9 mg	10 mg	59
Çinko	9,5 mg	10 mg	95

Tablo 4.9 Etli kuru bamya yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	533,1 kcal	1934,1 kcal	28
Protein	46,2 gram	57,1	81
Yağ	31,3 gram	65,6	48
Karbonhidrat	11,3 gram	276,1	4
Posa	11,3 gram	30	39
Çoklu doymamış yağ asidi	2 gram	10	20
Kolesterol	163,1 mg	0	-
A vitamini	209,8 mcg	801 mcg	26
E vitamini	3 mg	12 mg	25
B ₁ vitamini	0,3 mg	1 mg	31
B ₂ vitamini	0,5 mg	1,2 mg	42
B ₆ vitamini	0,4 mg	1,2 mg	37
Folat	67,5 mcg	400 mcg	17
C vitamini	11,7 mg	100,1 mcg	12
Sodyum	173,4 mg	2001 mg	9
Potasyum	1409,1 mg	3500 mg	40
Kalsiyum	296 mg	1001 mg	30
Magnezyum	177,3 mg	300 mg	59
Fosfor	555,8 mg	701 mg	79
Demir	5,9 mg	15 mg	39
Çinko	9,5 mg	7 mg	136

Etli Kuru Bamyaya Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük protein ihtiyacının %81'ini karşılamaktadır. 46,2 gram olan protein içeriğinin yalnızca 3,2 gramı kuru bamyadan sağlanmakta, kalan bölümü kemikli keçi etinden gelmektedir. Bu durum protein kalitesini artırırsa da aynı zamanda doymuş yağ asidi içeriğini artırarak kalp-damar hastalığını riskini artırmaktadır. Bir porsiyonuyla 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük yağ gereksiniminin %48'ini karşılayan Etli Kuru Bamyaya Yemeği, kolesterol içeriğinin 163,1 mg olması ve 31,3 gram olan toplam yağ içeriğinin yalnızca 2 gramlık kısmının çoklu doymamış yağ asitlerinden sağlanırken 19,9 gramlık kısmının yalnızca kemikli keçi eti ve tereyağından sağlanması dolayısıyla kalp ve damar hastalığı şüphesi durumunda kullanıma uygun görünmemektedir.

Etli Kuru Bamyaya Yemeği, sebze kullanımının ve bundan dolayı posa içeriğinin arttığı ve böylece kalp-damar hastalığı riskini düşürme potansiyeline sahip içerikte bir çorba olmakla beraber antioksidan vitaminler olan A, E ve C vitamini açısından fakirdir. 173,4 mg olan sodyum ve 1409,1 mg olan potasyum içeriği, hipertansiyon ve kronik böbrek yetmezliği gibi durumlarda Etli Kuru Bamyaya Yemeği'nin kullanım alanını daraltmaktadır.

Kuru bamyaya ve kemikli keçi eti kullanımını dolayısıyla, kemik ve diş yapısına katılan fosfor içeriğiyle Etli Kuru Bamyaya Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük fosfor gereksiniminin %79'unu karşılamaktayken bu durum, yüksek protein içeriğiyle birlikte kronik böbrek yetmezliği gibi kısıtlama gerektiren durumlarda bu çorbanın kullanım imkanını kısıtlamaktadır. Hayvansal kaynaklı olması dolayısıyla "hem" yapısındaki biyoyararlılığı yüksek demir içeriğine sahip olan Etli Kuru Bamyaya yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük gereksinmesinin %59, kadın bireylerin ise %39'luk kısmını karşılamaktadır. Domates ve kemikli keçi eti içeriği Etli Kuru Bamyaya Yemeği, bu durum hücre yenilenme ve bölünmesinin yanı sıra antioksidan enzim yapısına katılan çinko mineralini yüksek düzeyde içermektedir. Etli Kuru Bamyaya Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük gereksinmesinin %95'ini, kadın bireylerin ise 136'sını sağlamaktadır.

Etli Kuru Bamyaya Yemeği, Güllüklü orba ve Un orbası'na göre daha yüksek düzeyde sebze kullanılan bir yemek olmakla birlikte temel yağ kaynağı olarak tereyağının kullanıldığı, domates salçası kullanımının görüldüğü ve temel protein

sağlayıcısının doymuş yağ asidi içeriği yüksek olan kemikli keçi etince sağlandığı bir yemektir. Kuru sebze, salça, tereyağı ve et kullanımı dolayısıyla Etli Kuru Bıyık Yemeği hayvancılığın ve Yörük kültürünün etkilerini yansıtmakta, Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerine uzak bir yemek olma niteliği taşımaktadır.

4.4.4. Kabuklu kuru fasulye yemeği

Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği'nin bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.10 Kabuklu kuru fasulye yemeğinin bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Kuru fasulye	50	131,6	19,9	10,6	0,8
Tuz	1	0	0	0	0
Domates salçası	6	2,3	0,3	0,1	0
Tereyağı	6,4	47,4	0	0	5,3
Zeytinyağı	5,4	48,6	0	0	5,4
Soğan	90	25	4,4	1,1	0,2
Domates	52	9,1	1,4	0,5	0,1
Sarımsak	2	2,8	0,6	0,1	0
Limon	18	6,5	0,6	0,1	0,1

Tablo 4.11 Kabuklu kuru fasulye yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	273,3 kcal	1934,1 kcal	14
Protein	12,6 gram	57,1	22
Yağ	12 gram	65,6	18
Karbonhidrat	27,2 gram	276,1	10
Posa	6,1 gram	30	20
Çoklu doymamış yağ asidi	1,4 gram	10	14
Kolesterol	14,1 mg	0	-
A vitamini	140,3 mcg	1001 mcg	14
E vitamini	1,8 mg	14 mg	13
B ₁ vitamini	0,3 mg	1,2 mg	28
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,4 mg	10
B ₆ vitamini	0,4 mg	1,5 mg	28
Folat	99,3 mcg	400 mcg	25
C vitamini	27,9 mg	100,1 mcg	28
Sodyum	431,2 mg	2001 mg	22
Potasyum	1047,9 mg	3500 mg	30
Kalsiyum	90,7 mg	1001 mg	9
Magnezyum	93,8 mg	350 mg	27
Fosfor	264,6 mg	701 mg	38
Demir	3,6 mg	10 mg	36
Çinko	1,6 mg	10 mg	16

Tablo 4.12 Kabuklu kuru fasulye yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	273,3 kcal	1934,1 kcal	14
Protein	12,6 gram	57,1	22
Yağ	12 gram	65,6	18
Karbonhidrat	27,2 gram	276,1	10
Posa	6,1 gram	30	20
Çoklu doymamış yağ asidi	1,4 gram	10	14
Kolesterol	14,1 mg	0	-
A vitamini	140,3 mcg	801 mcg	18
E vitamini	1,8 mg	12 mg	15
B ₁ vitamini	0,3 mg	1 mg	33
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	11
B ₆ vitamini	0,4 mg	1,2 mg	36
Folat	99,3 mcg	400 mcg	25
C vitamini	27,9 mg	100,1 mcg	28
Sodyum	431,2 mg	2001 mg	22
Potasyum	1047,9 mg	3500 mg	30
Kalsiyum	90,7 mg	1001 mg	9
Magnezyum	93,8 mg	300 mg	31
Fosfor	264,6 mg	701 mg	38
Demir	3,6 mg	15 mg	24
Çinko	1,6 mg	7 mg	23

Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin protein ihtiyacının %22'sini karşılamaktadır. Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği'nin proteininin tamamı bitkisel kaynaklı olup yemeğin protein içeriğinin tamamına yakını, protein kalitesi yüksek bitkisel bir besin kaynağı olan kuru fasulyeden sağlanmaktadır.

Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği'nin pişirme yağları tereyağı ve zeytinyağı olup tereyağı 6,4 gram, zeytinyağı ise 5,4 gram şeklindedir. Protein içeriğinin tamamına yakınının bitkisel bir kaynaktan karşılandığı Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği'nin 12 gramlık yağ içeriğinin 6,4 gramlık kısmı tereyağından sağlanmaktadır. Tereyağı haricinde hayvansal yağ kaynağı kullanılmaması dolayısıyla Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği yalnızca 14,1 mg kolesterol içermektedir. Bitkisel malzeme kullanımının baskın olmasına karşın yemeğin 12 gramlık yağ içeriğinin yalnızca 1,4 gramlık kısmı çoklu doymamış yağ asitlerinden gelmektedir. Bu durum Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği'ni kalp-damar hastalığı riski olan bireyler için kullanılabilir bir yemek kılmaktadır.

Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği, 27,2 gramlık karbonhidrat içeriğinin 6,1 gramlık kısmının posadan geldiği bir yemek niteliğindedir. Aynı zamanda Kabuklu Kuru

Fasulye Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük C vitamini ihtiyacının yaklaşık üçte birini yalnızca bir porsiyonuyla sağlayabilmektedir. Buna rağmen A ve E vitamini içeriğinin düşük olması, antioksidan kapasitesini sınırlı kılmakta ve C vitamininden kayıplar yaşanmaması adına hazırlama, pişirme ve saklama koşullarında azami dikkat gerektirmektedir.

Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği, 431,2 mg sodyum ve 1047,9 mg potasyum içeriği dolayısıyla kısıtlama gerektiren kronik böbrek yetmezliği gibi rahatsızlıklarda tavsiye edilebilir görünmemektedir. 264,6 mg fosfor içeriği 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük gereksinmesinin %38'lik kısmını karşılayabilmekte, kemik ve diş sağlığı açısından avantaj sağlama potansiyeli sunmaktadır. Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük demir ihtiyacının sırasıyla %36 ve %24'lük kısmını bir porsiyonuyla sağlayabilmesine rağmen "non hem" yapıda olan demir içeriğinin biyoyararlılığı düşüktür.

Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği, bitkisel kaynakların kullanımının baskın olduğu, böylelikle Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerine uyum gösteren, çevresel açıdan ele alındığında sürdürülebilir olma özelliğine sahip olan ve yerel mutfak mirasının korunması amacını taşıyan Slow Food gibi akımların düşünce yapısı ile uyum içerisinde olan bir yemek niteliğindedir. Bu özellikleriyle beraber Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği, sodyum içeriğini artıran domates salçasının kullanımı ve baskın pişirme yağı olarak doymuş yağ asidi içeriği yüksek olan tereyağının kullanımı dolayısıyla Yörük kültürü ya da Selçuklu mutfak mirasından etkiler taşımakta, Akdeniz mutfağı ile bu kültürlerin kesişimi niteliği taşımaktadır. Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği, kolesterol içeriği tereyağı yerine zeytinyağı kullanımıyla sifıra çekilerek Akdeniz Diyeti'ne daha uyumlu hale getirilebilir ve bitkisel protein kalitesinin artırılması adına bulgur ya da tam tahıl ekmeği gibi bir tahıl kaynağının kullanımı sağlanabilir.

4.4.5. Göleviz yemeği

Göleviz Yemeği'nin bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.13 Göleviz yemeğinin bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Göleviz	187,5	168	39	1,5	0
Nohut	110	131,2	18,5	9,8	1,7
Kuşbaşı et	62,5	97,2	0	12,3	5,4

Tablo 4.13 Göleviz yemeğinin bileşimi (devam)

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Domates salçası	7,5	2,8	0,4	0,2	0
Domates	48,75	8,5	1,3	0,5	0,1
Soğan	37,5	10,4	1,8	0,4	0,1
Limon	33,75	12,3	1,1	0,2	0,2
Tereyağı	6	44,5	0	0	5
Zeytinyağı	6,75	60,8	0	0	6,8
Kırmızı biber tozu	2,5	8,3	0,8	0,3	0,4
Tuz	1,25	0	0	0	0

Tablo 4.14 Göleviz yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	544 kcal	1934,1 kcal	28
Protein	24,8 gram	57,1	43
Yağ	19,7 gram	65,6	30
Karbonhidrat	63,9 gram	276,1	23
Posa	17,2 gram	30	57
Çoklu doymamış yağ asidi	10,3 gram	10	103
Kolesterol	48,9 mg	0	-
A vitamini	212,5 mcg	1001 mcg	21
E vitamini	3,7 mg	14 mg	26
B ₁ vitamini	9,3 mg	1,2 mg	775
B ₂ vitamini	2,2 mg	1,4 mg	157
B ₆ vitamini	0,5 mg	1,5 mg	30
Folat	119,5 mcg	400 mcg	30
C vitamini	35 mg	100,1 mcg	35
Sodyum	610,2 mg	2001 mg	31
Potasyum	1445,2 mg	3500 mg	41
Kalsiyum	131,2 mg	1001 mg	13
Magnezyum	138,9 mg	350 mg	40
Fosfor	411,6 mg	701 mg	59
Demir	5,2 mg	10 mg	52
Çinko	4,9 mg	10 mg	49

Tablo 4.15 Göleviz yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	544 kcal	1934,1 kcal	28
Protein	24,8 gram	57,1	43
Yağ	19,7 gram	65,6	30
Karbonhidrat	63,9 gram	276,1	23
Posa	17,2 gram	30	57
Çoklu doymamış y. asidi	10,3 gram	10	103

Tablo 4.15 Göleviz yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Kolesterol	48,9 mg	0	-
A vitamini	212,5 mcg	801 mcg	21
E vitamini	3,7 mg	12 mg	26
B ₁ vitamini	9,3 mg	1 mg	775
B ₂ vitamini	2,2 mg	1,2 mg	157
B ₆ vitamini	0,5 mg	1,2 mg	30
Folat	119,5 mcg	400 mcg	30
C vitamini	35 mg	100,1 mcg	35
Sodyum	610,2 mg	2001 mg	31
Potasyum	1445,2 mg	3500 mg	41
Kalsiyum	131,2 mg	1001 mg	13
Magnezyum	138,9 mg	300 mg	40
Fosfor	411,6 mg	701 mg	59
Demir	5,2 mg	15 mg	47
Çinko	4,9 mg	7 mg	49

Göleviz Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük protein ihtiyacının %43'ünü karşılayabilen ve protein içeriğinin yaklaşık yarısının hayvansal ve diğer yarısının bitkisel kaynaklardan sağlandığı bir geleneksel yemektir. Göleviz Yemeği'nin protein sağlayıcısı olan besinler göleviz, nohut ve kuşbaşı et şeklindedir. Bitkisel proteinlerin kalitesi, kalitesi yüksek olan hayvansal protein kaynağıyla birlikte kullanım sonucunda artış göstermiştir.

Göleviz Yemeği, bir porsiyonuyla 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük yağ gereksiniminin %30'unu karşılayabilmektedir. Pişirme yağı olarak tekli doymamış yağ asidi içeriği yüksek olan zeytinyağı kullanımı Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerinden olmakla birlikte bu özellik, çoklu doymamış yağ asidi içeriği yüksek beslenme örüntüsü oluşturulmasına olanak sunmaktadır. Göleviz Yemeği'nde ise yemeğin yağ içeriğinin temel sağlayıcıları, doymuş yağ asidi yüksek hayvansal kaynaklar olan kuşbaşı et ve tereyağı şeklindedir. Bununla birlikte Göleviz Yemeği'nin 19,7 gram şeklindeki toplam yağ içeriğinin 10,3 gram şeklindeki kısmı çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşmakta ve 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük gereksiniminin %103'ünün karşılanmasını sağlayabilmektedir.

Göleviz Yemeği'nin içeriğinde göleviz ve nohut gibi bitkisel ürünlerin kullanılmış olması, yemeğin toplam 63,9 gram olan karbonhidrat içeriğinin 17,2 gramlık bölümünün posadan karşılanmasını sağlamakta ve böylece 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük gereksinimlerinin %57'lik kısmının karşılanmasına imkan vermektedir. Nohut ve göleviz kullanımı, yemeğin porsiyonunda

yer alan ve enerji metabolizması ve bilişsel işlevlerin yürütülmesinde görev alan B₁ vitamini, B₂ vitamini ve folat içeriğinin artmasıyla sonuçlanarak 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük gereksinimlerinin sırasıyla %775 , %157 ve %30'luk bölümlerinin karşılanmasına imkan sunmaktadır. Göleviz Yemeği aynı yaş grubundaki bireylerin günlük C vitamini gereksinimlerinin %35'lik kısmının karşılanmasını sağlamakla birlikte yıkama, ayıklama, haşlama, pişirme suyunu dökme gibi işlemler sonucunda B grubu vitaminlerden ve C vitamininden önemli düzeylerde kayıp yaşanacağı göz önünde bulundurulmalıdır. Göleviz Yemeği 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük fosfor, demir ve çinko gereksinimlerinin sırasıyla %59, %52 ve %49'luk kısımlarının, aynı yaş aralığındaki kadın bireylerin ise aynı mineraller için sırasıyla %59, %47 ve %49'luk kısımlarının karşılanmasını sağlamaktadır. Göleviz Yemeği'nin 610,2 mg şeklindeki sodyum ve 1445,2 mg şeklindeki potasyum içeriği, bu geleneksel yemeğin kısıtlama gerektiren kronik böbrek yetmezliği ve hipertansiyon gibi durumlarda kullanım imkanını önemli ölçüde kısıtlamaktadır.

Göleviz Yemeği, antioksidan özellikte olan A, E ve C vitamini açısından yeterli içeriğe sahip olup çoklu doymamış yağ asidi ve posa içeriğiyle birlikte hipertansiyon, dislipidemi, hiperkolesterolemi, tip II diyabet, kalp-damar hastalıkları ve inme gibi sağlık sorunu risklerini azaltma potansiyeline sahiptir. Göleviz Yemeği'nin pişirme yağı olarak tereyağının kullanılması, hayvancılık faaliyetleriyle elde edilen ürünlerin kullanımını örnekleyerek Yörük yaşam tarzından izler sunmaktadır. Pişirme yağı olarak zeytinyağı kullanılması ve içerikteki et miktarının azaltılması ya da sıfırlanması gibi güncellemeler, Göleviz Yemeği'nin Akdeniz Diyeti'ne daha uyumlu bir yemek haline gelmesini sağlayacaktır.

4.4.6. Kuru patlıcan yemeği

Kuru Patlıcan Yemeği'nin bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.16 Kuru patlıcan yemeğinin bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji(kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Tereyağ	8	59,3	0	0,1	6,7
Zeytinyağı	6,75	60,8	0	0	6,8

Tablo 4.16 Kuru patlıcan yemeğinin bileşimi(devam)

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji(kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Soğan	75	20,8	3,7	0,9	0,2
Domates	65	11,3	1,7	0,6	0,1
Sarımsak	2,5	3,5	0,7	0,2	0
Arpacık soğanı	25	5,5	0,8	0,4	0,1
Domates salçası	10	3,8	0,6	0,2	0,1
Toz kırmızı biber	2,5	8,3	0,8	0,3	0,4
Haşlanmış nohut	13,75	16,4	2,3	8,3	0,2
Limon	11,25	4,1	0,4	10	0,1

Tablo 4.17 Kuru patlıcan yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	275,3kcal	1934,1 kcal	14
Protein	11,3 gram	57,1	20
Yağ	18,4 gram	65,6	28
Karbonhidrat	15,2 gram	276,1	6
Posa	7,1 gram	30	24
Çoklu doymamış yağ asidi	1,7 gram	10	17
Kolesterol	32,7 mg	0	-
A vitamini	238,4 mcg	1001 mcg	24
E vitamini	2,7 mg	14 mg	19
B ₁ vitamini	0,2 mg	1,2 mg	16
B ₂ vitamini	0,4 mg	1,4 mg	15
B ₆ vitamini	0,4 mg	1,5 mg	29
Folat	77,3 mcg	400 mcg	19
C vitamini	32 mg	100,1 mcg	32
Sodyum	117,7 mg	2001 mg	6
Potasyum	991,3 mg	3500 mg	28
Kalsiyum	74,4 mg	1001 mg	7
Magnezyum	64,1 mg	350 mg	18
Fosfor	178,1 mg	701 mg	25
Demir	2,7 mg	10 mg	27
Çinko	2,1 mg	10 mg	21

Tablo 4.18 Kuru patlıcan yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	275,3kcal	1934,1 kcal	14
Protein	11,3 gram	57,1	20
Yağ	18,4 gram	65,6	28
Karbonhidrat	15,2 gram	276,1	6
Posa	7,1 gram	30	24
Çoklu doymamış yağ asidi	1,7 gram	10	17
Kolesterol	32,7 mg	0	-
A vitamini	238,4 mcg	801 mcg	30
E vitamini	2,7 mg	12 mg	23

Tablo 4.18 Kuru patlıcan yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
B ₁ vitamini	0,2 mg	1 mg	19
B ₂ vitamini	0,4 mg	1,2 mg	17
B ₆ vitamini	0,4 mg	1,2 mg	36
B ₆ vitamini	0,4 mg	1,2 mg	36
Folat	77,3 mcg	400 mcg	19
C vitamini	32 mg	100,1 mcg	32
Sodyum	117,7 mg	2001 mg	6
Potasyum	991,3 mg	3500 mg	28
Kalsiyum	74,4 mg	1001 mg	7
Magnezyum	64,1 mg	300 mg	21
Fosfor	178,1 mg	701 mg	25
Demir	2,7 mg	15 mg	18
Çinko	2,1 mg	7 mg	30

Kuru Patlıcan Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük protein ihtiyacının %20'sini karşılayabilmekte, toplam 11,3 gram olan protein içeriğinin 5,1 gramlık kısmını dana kıyma, 2,2 gramlık kısmı kuru patlıcan ve 8,3 gramlık kısmını ise haşlanmış nohut sağlamaktadır. Bitkisel protein kaynağı olan nohutun daha yüksek kaliteli protein kaynağı olan dana kıyma ile birlikte kullanımı toplam protein kalitesini artırmakla birlikte yemeği Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerinden uzaklaştırmaktadır. Dana kıyma yerine mercimek gibi bir başka kurubaklagil ya da bulgur gibi bir tahıl ürününün kullanımı şeklinde bir güncelleme gerçekleştirilmesi durumunda yemeğin Akdeniz Diyeti'ne uyum düzeyinde artış sağlanacaktır. Kurubaklagil ile tahıl ürünlerinin birlikte kullanımı durumunda bitkisel protein içeriğinin kalitesi yüksek olacaktır.

Kuru Patlıcan Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük gereksinimlerinin %28'lik kısmını karşılamaktadır. Yemekte pişirme yağı olarak zeytinyağı kullanılmakla beraber doymuş yağ asidi içeriği yüksek olan dana kıyma kullanımına rağmen bir diğer pişirme yağı olarak tereyağı da kullanılmıştır. Tereyağının kullanımı, hayvancılıktan faaliyetlerinden elde edilen ürünlerin gündelik yaşamda kullanımını örnekleyerek Yörük yaşam tarzından izler sunmaktadır. Kuru Patlıcan Yemeği'nin 18,4 gram olan toplam yağ içeriğinin yalnızca 1,7 gramlık bölümü çoklu doymamış yağ asitlerinden gelmekte ve yemeğin bir porsiyonunda 32,7 mg kolesterol bulunmaktadır. Çoklu doymamış yağ asidi içeriği, dana kıyma yerine bir kurubaklagil ürününün ve tereyağının yerine zeytinyağının kullanımıyla artırılabilir ve belirtilen değişikliklerle kolesterol düzeyi de sifıra yaklaştırılabilir, böylelikle dislipidemi,

metabolik sendrom, kalp-damar hastalıkları ve inme riskleri azaltılarak yemeğin Akdeniz Diyeti'ne uyumu artırılabilir.

Kuru Patlıcan Yemeği, 15,2 gram karbonhidrat içermekte ve bunun 7,1 gramlık kısmı nohut ve patlıcanın sağladığı posadan gelmektedir. Bu içerik, tip II diyabet, metabolik sendrom, hiperkolesterolemi ve hipertansiyon riskini azaltma potansiyeline sahiptir. Kuru Patlıcan Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük C vitamini gereksinimlerinin %32'sini karşılayabilmekle birlikte bu içeriğin korunabilmesi, dikkatli hazırlama, pişirme ve saklama koşullarının oluşturulmasına bağlıdır. Yemeğin 991,3 mg olan potasyum içeriği, hücre içi sıvının temel minerali olan potasyumun sağlanarak kas kasılması ve gevşemesi gibi fonksiyonların yerine getirilmesini sağlamakla birlikte böbrek yetmezliği gibi kısıtlama gerektiren durumlarda kullanım alanını önemli ölçüde daraltmaktadır. Kuru Patlıcan Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük demir ve çinko ihtiyaçlarının sırasıyla %27 ve %21'lik kısmını karşılamaktadır. Nohut ve koyu yeşil yapraklı sebze içeriğinin artırılması ve domates salçası yerine domatesin kendisinin kullanımı durumunda bu içeriğin artırılması mümkün olacaktır.

Kuru Patlıcan Yemeği'nin pilav, makarna, ekmek gibi bir tam tahıl ürünüyle ya da yeşil salatayla birlikte tüketimi durumunda kısıtlı olan A, E, C, B grubu vitaminleri, folat ve posa içeriği artırılabilir, pişirme yağı olarak yalnızca zeytinyağının kullanımı, dana kıyma yerine kurubaklagil kullanımı gibi değişikliklerle güncellenerek Akdeniz Diyeti'ne uyumu artırılabilir.

4.4.7. Barbunyalı taze fasulye yemeği

Barbunyalı Taze Fasulye Yemeği'nin bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.19 Barbunyalı taze fasulye yemeğinin bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Taze fasulye	83,3	168	4,2	2	0,2
Barbunya	83,3	229,6	33,3	20,2	1,3
Soğan	75	131,2	3,7	0,9	0,2
Domates	54,2	97,2	1,4	0,5	0,1

Tablo 4.19 Barbunyalı taze fasulye yemeğinin bileşimi (devam)

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Domates salçası	10	2,8	0,6	0,2	0,1
Kırmızı biber tozu	3,3	8,5	1,1	0,4	0,6
Zeytinyağı	36	10,4	0	0	36
Sarımsak	1	12,3	0,3	0,1	0
Tuz	5	44,5	0	0	0
Sarımsak	1	12,3	0,3	0,1	0

Tablo 4.20 Barbunyalı taze fasulye yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	627,3 kcal	1934,1 kcal	32
Protein	24,3 gram	57,1	42
Yağ	38,4 gram	65,6	59
Karbonhidrat	44,6 gram	276,1	16
Posa	23,8 gram	30	79
Çoklu doymamış yağ asidi	5,2 gram	10	52
Kolesterol	0 mg	0	-
A vitamini	237,3 mcg	1001 mcg	24
E vitamini	7 mg	14 mg	50
B ₁ vitamini	0,7 mg	1,2 mg	57
B ₂ vitamini	0,3 mg	1,4 mg	23
B ₆ vitamini	0,7 mg	1,5 mg	49
Folat	211,7 mg	400 mcg	53
C vitamini	36,1 mcg	100,1 mcg	36
Sodyum	2057,2 mg	2001 mg	103
Potasyum	1873,2 mg	3500 mg	54
Kalsiyum	194,4 mg	1001 mg	19
Magnezyum	184,4 mg	350 mg	53
Fosfor	463,7 mg	701 mg	66
Demir	7,4 mg	10 mg	74
Çinko	3,3 mg	10 mg	33

Tablo 4.21 Barbunyalı taze fasulye yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	627,3 kcal	1934,1 kcal	32
Protein	24,3 gram	57,1	42
Yağ	38,4 gram	65,6	59
Karbonhidrat	44,6 gram	276,1	16
Posa	23,8 gram	30	79
Çoklu doymamış yağ asidi	5,2 gram	10	52
Kolesterol	0 mg	0	-
A vitamini	237,3 mcg	1001 mcg	30
E vitamini	7 mg	14 mg	58
B ₁ vitamini	0,7 mg	1,2 mg	68

Tablo 4.21 Barbunyalı taze fasulye yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	627,3 kcal	1934,1 kcal	32
Protein	24,3 gram	57,1	42
Yağ	38,4 gram	65,6	59
Karbonhidrat	44,6 gram	276,1	16
Posa	23,8 gram	30	79
Çoklu doymamış yağ asidi	5,2 gram	10	52
Kolesterol	0 mg	0	-
A vitamini	237,3 mcg	1001 mcg	30
E vitamini	7 mg	14 mg	58
B ₁ vitamini	0,7 mg	1,2 mg	68
B ₂ vitamini	0,3 mg	1,4 mg	26
B ₆ vitamini	0,7 mg	1,5 mg	62
Folat	211,7 mg	400 mcg	53
C vitamini	36,1 mcg	100,1 mcg	36
Sodyum	2057,2 mg	2001 mg	103
Potasyum	1873,2 mg	3500 mg	54
Kalsiyum	194,4 mg	1001 mg	19
Magnezyum	184,4 mg	350 mg	61
Fosfor	463,7 mg	701 mg	66
Demir	7,4 mg	10 mg	49
Çinko	3,3 mg	10 mg	48

Barbunyalı Taze Fasulye Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük protein gereksiniminin %42'lik kısmını karşılamaktadır. Yemeğin 24,3 gramlık protein içeriğinin tamamı bitkisel kaynaklardan sağlanmakta, bu kaynakların başında taze fasulye ve barbunya gelmektedir. Bitkisel protein kaynakları arasında kurubaklagiller ve tahıllar protein kalitesi açısından yüksek besin grupları olup bu iki grubun birlikte kullanımı durumunda protein kalitesi artış göstermektedir. Barbunyalı Taze Fasulye Yemeği'nin protein kalitesinin artırılması adına bu yemeğin pilav, makarna, ekmek gibi bir tam tahıl ürünüyle birlikte tüketimi gerçekleştirilebilir.

Barbunyalı Taze Fasulye Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksiniminin %59'luk kısmını karşılamaktadır. Bu oran oldukça yüksek olmakla beraber 38,4 gramlık yağ içeriğinin 36 gramlık kısmının zeytinyağından karşılanması, belirtilen yaş grubundaki bireylerin günlük çoklu doymamış yağ asidi gereksiniminin %52'lik kısmının karşılanmasını sağlamakta ve böylelikle kalp-damar hastalıkları, hiperkolesterolemi ve inme risklerinin azaltılmasına olanak sunmaktadır.

Barbunyalı Taze Fasulye Yemeği'nin 44,6 gramlık karbonhidrat içeriğinin 23,8 gramının posadan gelmesi, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük posa gereksiniminin %79'unun karşılanmasını sağlamakta ve böylelikle metabolik sendrom,

dislipidemi, hiperkolesterolemi, tip II diyabet, kalp-damar hastalıkları ve inme risklerinin azaltılmasını mümkün kılmaktadır. Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük A, E, B₁, folat ve C vitamini ihtiyaçlarının sırasıyla %24, %50, %57, %49, %53 ve %36'lık kısımlarının, aynı yaş grubundaki kadınların ise sırasıyla %30, %58, %68, %62, %53 ve %36'lık kısımlarının karşılanmasını sağlamakta, antioksidan özellikte olan A, E ve C vitaminleri açısından zengin bir öğün sunmaktadır. Barbunyalı Taze Fasulye Yemeği'nin yağ içeriğinin yüksekliği nedeniyle dikkatli hazırlanıp gerekli koşullarda saklanması durumunda yağda çözünen A ve E vitaminlerinin biyoyararlılığı yüksek olacaktır.

Barbunyalı Taze Fasulye Yemeği'nin 2057,2 mg şeklindeki sodyum içeriği, hipertansiyonun azaltılması yönünde bir beslenme örüntüsüne sahip olan Akdeniz Diyeti ile uyum göstermemekle birlikte kısıtlama gerektiren böbrek yetmezliği gibi durumlarda yemeğin kullanım alanını daraltmaktadır. Yemeğin 1873,2 mg şeklindeki potasyum içeriği, günlük alımın 1500 ila 1600 mg düzeyleriyle sınırlandığı böbrek yetmezliği gibi durumlarda kullanım imkanını sınırlamaktadır. Barbunyalı Taze Fasulye Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin magnezyum, fosfor, demir ve çinko gereksinimlerinin sırasıyla %53, %66, %74 ve %33'lük kısımlarını, aynı yaş grubundaki kadın bireylerin ise sırasıyla %61, %66, %49 ve %48'lik kısımlarını karşılayabilmektedir. Magnezyum ve fosfor içerikleri kemik, diş ve kas yapısına katılmaları açısından önem taşımaktadır. Demir içeriği tamamen bitkisel kaynaklı olduğundan Barbunyalı Taze Fasulye Yemeği'nin C vitamini içerikli bir besinle birlikte tüketimi demirin biyoyararlılığını artıracaktır.

Barbunyalı Taze Fasulye Yemeği yalnızca bitkisel kaynaklardan gelen protein içeriği ve pişirme yağı olarak yalnızca zeytinyağının kullanımının yanı sıra yüksek posa, çoklu doymamış yağ asidi ve vitamin-mineral içeriği dolayısıyla Akdeniz Diyeti'ne uyumlu görünüm sergilemekle birlikte bu uyumun domates salçası yerine daha fazla domates kullanımı ve zeytinyağı ve tuz içeriğinin azaltılmasıyla birlikte artırılması mümkündür.

4.4.8. Semizotu Yemeği

Semizotu Yemeği'nin bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.22 Semizotu yemeğinin bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji(kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Semizotu	125	14,9	0,7	1,9	0,4
Soğan	56,25	15,6	2,8	0,7	0,1
Domates	32,5	5,7	0,8	0,3	0,1
Domates salçası	7,5	2,8	0,4	0,2	0
Kırmızı bibertozu	5	16,6	1,6	0,6	0,8
Sarımsak	1	121,5	0	0	0,1
Zeytinyağı	13,5	1,4	0,3	0,1	13,5
Pirinç	18,75	65,8	14,6	1,4	0,1

Tablo 4.23 Semizotu yemeğinin 25-50 yağ aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yağ erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	244,4 kcal	1934,1 kcal	13
Protein	5,1 gram	57,1	9
Yağ	15,1 gram	65,6	23
Karbonhidrat	21,3 gram	276,1	8
Posa	6,1 gram	30	20
Çoklu doymamış yağ asidi	2,3 gram	10	23
Kolesterol	0 mg	0	-
A vitamini	444,5 mcg	1001 mcg	44
E vitamini	3,4 mg	14 mg	24
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	9
B ₂ vitamini	0,2 mg	1,4 mg	14
B ₆ vitamini	0,4 mg	1,5 mg	24
Folat	43,2 mcg	400 mcg	11
C vitamini	100,9 mg	100,1 mcg	101
Sodyum	100,9 mg	2001 mg	5
Potasyum	864,3 mg	3500 mg	25
Kalsiyum	154,1 mg	1001 mg	15
Magnezyum	215,2 mg	350 mg	61
Fosfor	109 mg	701 mg	16
Demir	5,7 mg	10 mg	57
Çinko	0,9 mg	10 mg	9

Tablo 4.24 Semizotu yemeğinin 25-50 yağ aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yağ kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	244,4 kcal	1934,1 kcal	13
Protein	5,1 gram	57,1	9
Yağ	15,1 gram	65,6	23
Karbonhidrat	21,3 gram	276,1	8
Posa	6,1 gram	30	20
Çoklu doymamış yağ asidi	2,3 gram	10	23

Tablo 4.24 Semizotu yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Kolesterol	0 mg	0	-
A vitamini	444,5 mcg	1001 mcg	55
E vitamini	3,4 mg	14 mg	28
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	11
B ₂ vitamini	0,2 mg	1,4 mg	17
B ₆ vitamini	0,4 mg	1,5 mg	29
Folat	43,2 mcg	400 mcg	11
C vitamini	100,9 mg	100,1 mcg	101
Sodyum	100,9 mg	2001 mg	5
Potasyum	864,3 mg	3500 mg	25
Kalsiyum	154,1 mg	1001 mg	15
Magnezyum	215,2 mg	350 mg	72
Fosfor	109 mg	701 mg	16
Demir	5,7 mg	10 mg	38
Çinko	0,9 mg	10 mg	13

Semizotu Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein ihtiyacının %9'luk bölümünü karşılayan, 5,1 gram ile düşük düzeyde protein içeriğine sahip olan bir yemek niteliğindedir. Benzer şekilde, 13,5 gram şeklindeki zeytinyağı içeriği ile tamamen bitkisel yağ içeriğine sahip olan Semizotu Yemeği'nin porsiyonunda 2,3 gram çoklu doymamış yağ asidi bulunmaktadır. Bununla birlikte Semizotu Yemeği'nin 21,3 gram şeklindeki karbonhidrat içeriğinin 6,1 gramlık kısmının posadan gelmesi, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük posa gereksiniminin %20'sinin karşılanmasını sağlamaktadır. Tüm bu özellikler, Semizotu Yemeği'nin hiperkolesterolemi, dislipidemi, tip II diyabet, metabolik sendrom, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve inme riskini azaltma potansiyelini artırmakta ve yemeğin Akdeniz Diyeti'ne uyumunu artırmaktadır.

Semizotu Yemeği, antioksidan özellikte olan A, E ve C vitaminlerince zengin olup, yemeğin bir porsiyonu 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük gereksinimlerinin sırasıyla %44, %24 ve %101'lik kısımlarını, aynı yaş aralığındaki kadın bireylerin ise sırasıyla %55, %28 ve %101'lik kısımlarını karşılamaktadır. Yıkama, ayıklama, kesme, pişirme, pişirme suyunu dökme gibi işlemler sonucunda yaşanabilecek C vitamini kayıpları göz önüne alındığında Semizotu Yemeği'nin uygun koşullarda hazırlanması, pişirilmesi, sunulması ve saklanması büyük önem arz etmektedir.

Semizotu Yemeği 100,9 mg şeklindeki sodyum içeriğiyle hipertansiyon hastalarının kullanımına imkan sunmakta olup, domates salçası içeriğinin azaltılmasıyla bu miktar daha aşağıya çekilebilecektir. Yemeğin 864,3 mg şeklindeki potasyum içeriği, kısıtlama gerektiren böbrek yetmezliği gibi durumlarda kullanım alanını daraltmaktadır. Semizotu Yemeği 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük magnezyum ihtiyacının %61'ini, demir gereksiniminin ise %57'sini karşılamakta, bu değerler aynı yaş aralığındaki kadın bireyler için ise sırasıyla %72 ve %38 olmaktadır. Yemeğin demir içeriği bütünüyle bitkisel olduğundan biyoyararlılığı düşük olup, bunu artırmak adına Semizotu Yemeği'nin C vitamini içerikli bir besinle tüketimi gerçekleştirilebilir.

Semizotu Yemeği, düşük enerji, yağ ve kolesterol içeriği, yüksek posa ve antioksidan içeriğinin yanı sıra düşük sodyum içeriğiyle hipertansiyon, tip II diyabet, metabolik sendrom, kalp-damar hastalıkları ve inme riskini azaltabilecek, Akdeniz Diyeti'ne ait karakteristik özelliklerin Yörük yaşam tarzının getirdiği alışkanlıklardan baskın olduğu, iklimin elverdiği taze ürünlerin kullanımı dolayısıyla çevreci, sürdürülebilir bir yemek niteliğinde olup bu özelliğiyle yerel ve sürdürülebilir mutfak mirasının korunmasını amaç edinmiş Slow Food ve benzeri akımlara da uyum göstermektedir.

4.4.9. Soğan yahnisi

Soğan Yahnisi'nin bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.25 Soğan yahnisinin bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Kıyma	62,5	129,7	0,1	12,8	8,7
Soğan	125	34,7	6,2	1,5	0,3
Kırmızı biber tozu	5	16,6	1,6	0,6	0,8
Zeytinyağı	27	243	0	0	27
Domates	24,4	4,3	0,6	0,2	0,1
Domates salçası	7,5	2,8	0,4	0,2	0
Tuz	1,25	0	0	0	0
Karabiber	1,25	3,6	0,6	0,1	0
Üzüm sirkesi	2,5	0,5	0	0	0

Tablo 4.26 Soğan yahnisinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	435,1 kcal	1934,1 kcal	22
Protein	15,4 gram	57,1	27
Yağ	37 gram	65,6	56
Karbonhidrat	9,6 gram	276,1	3
Posa	3,6 gram	30	12
Çoklu doymamış yağ asidi	3,9 gram	10	39
Kolesterol	37,5 mg	0	-
A vitamini	226,8 mcg	1001 mcg	23
E vitamini	5 mg	14 mg	36
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	10
B ₂ vitamini	0,2 mg	1,4 mg	16
B ₆ vitamini	0,4 mg	1,5 mg	24
Folat	27,1 mcg	400 mcg	7
C vitamini	14,6 mg	100,1 mcg	15
Sodyum	630,3 mg	2001 mg	31
Potasyum	687,7 mg	3500 mg	20
Kalsiyum	60,8 mg	1001 mg	6
Magnezyum	45,5 mg	350 mg	13
Fosfor	191,5 mg	701 mg	27
Demir	27 mg	10 mg	27
Çinko	3,6 mg	10 mg	36

Tablo 4.27 Soğan yahnisinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	435,1 kcal	1934,1 kcal	22
Protein	15,4 gram	57,1	27
Yağ	37 gram	65,6	56
Karbonhidrat	9,6 gram	276,1	3
Posa	3,6 gram	30	12
Çoklu doymamış yağ asidi	3,9 gram	10	39
Kolesterol	37,5 mg	0	-
A vitamini	226,8 mcg	1001 mcg	28
E vitamini	5 mg	14 mg	42
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	12
B ₂ vitamini	0,2 mg	1,4 mg	19
B ₆ vitamini	0,4 mg	1,5 mg	30
Folat	27,1 mcg	400 mcg	7
C vitamini	14,6 mg	100,1 mcg	15
Sodyum	630,3 mg	2001 mg	31
Potasyum	687,7 mg	3500 mg	20
Kalsiyum	60,8 mg	1001 mg	6
Magnezyum	45,5 mg	350 mg	15
Fosfor	191,5 mg	701 mg	27
Demir	27 mg	10 mg	18
Çinko	3,6 mg	10 mg	52

Soğan Yahnisi, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein ihtiyacının %27'lik kısmını karşılamaktadır. İçeriğindeki 15,4 gramlık proteinin 12.8 gramı kıymadan gelmekte, böylelikle yemeğin proteininin tamamına yakınının hayvansal kaynaktan sağlandığı görülmektedir. Bu proteinin kalitesinin yüksek olduğu bilinmekle birlikte, Akdeniz Diyeti'ne uyumluluktan daha çok Yörük yaşam tarzının bir bileşeni olan hayvancılık faaliyetlerinin etkisinin söz konusu olduğunu söylemek mümkün görünmektedir.

Soğan Yahnisi, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksiniminin %56'sını karşılamaktadır. İçeriğindeki 37 gramlık yağın 3,9 gramlık kısmı zeytinyağı ve soğanın sağladığı çoklu doymamış yağ asitlerinden gelmekte, böylelikle aynı yaş aralığındaki bireylerin günlük gereksiniminin %39'u karşılanmaktadır. Yemeğin içeriğinde 37,5 mg kolesterol bulunmakla birlikte bu düzey, temel protein sağlayıcısının kıyma olduğu bir yemek için düşüktür.

Soğan Yahnisi'nin porsiyonunda yer alan 9,6 gramlık karbonhidrat içeriğinin 3,6 gramı, gallik asit ve diğer fitokimyasallarca zengin bir besin olan soğanın kullanımı sonucunda posadan sağlanmaktadır. Antioksidan olan A, E ve C vitamini açısından orta düzeyde zengin olduğu söylenebilecek olan Soğan Yahnisi, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin bu vitaminlere olan gereksinimlerinin sırasıyla %23, %36 ve %15'lik kısmını, kadın bireylerin gereksinimlerinin ise sırasıyla %28, %42 ve %15'lik kısmını sağlamaktadır.

Soğan Yahnisi'nin 630,3 mg şeklindeki sodyum ve 687,7 mg şeklindeki potasyum içeriği, hipertansiyon ve böbrek yetmezliği gibi durumlarda bu yemeğin kullanım alanını daraltmaktadır. Soğan Yahnisi'nin fosfor, demir ve çinko içeriği, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük gereksinimlerinin sırasıyla %27, %27 ve %36'lık kısımlarını, aynı yaş aralığındaki kadın bireylerin gereksinimlerinin ise sırasıyla %27, %18 ve %52'lik kısımlarını karşılamaktadır.

Yemeğin içeriğinde sebze kullanımı mevcut olup semizotu kullanımı olumlu olsa da soğanın yalnızca Akdeniz yöresine özgü olduğunu söylemek mümkün görünmemektedir. Birçok iklim koşuluna uyum sağlayabilen bir bitki olan soğan, kısa sürede hasat vererek yaylacılık faaliyetlerinde kullanıma hazır malzeme sağlamaktadır. Hayvancılık faaliyetlerinin bir ürünü olabilecek olan kıymanın kullanımıyla birlikte bu yemeğin Akdeniz Diyeti karakteristik özelliklerinden daha çok Yörük yaşam tarzı ya da

Selçuklu mutfak mirasından izler taşıdığını söylemek mümkün görünmekte, bununla birlikte posa ve antioksidan vitamin içeriği, düşük kolesterol içeriği ve zeytinyağı kullanımı gibi özellikleri sağlık açısından avantajlar sunmaktadır.

4.4.10. Balkabağı yemeği

Balkabağı Yemeği'nin bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.28 Balkabağı yemeğinin bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Balkabağı	125	31,1	5,7	1,4	0,2
Soğan	56,25	15,6	2,8	0,7	0,1
Domates	32,5	5,7	0,8	0,3	0,1
Domates salçası	7,5	2,8	0,4	0,2	0
Kırmızı biber tozu	2,5	8,3	0,8	0,3	0,4
Zeytinyağı	13,5	121,5	0	0	13,5
Nane	0,5	0,2	0	0	0
Sarımsak	1	1,4	0,3	0,1	0

Tablo 4.29 Balkabağı yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	186,6 kcal	1934,1 kcal	10
Protein	2,9 gram	57,1	5
Yağ	14,3 gram	65,6	22
Karbonhidrat	10,9 gram	276,1	4
Posa	4,7 gram	30	16
Çoklu doymamış yağ asidi	1,9 gram	10	19
Kolesterol	0 mg	0	-
A vitamini	257,6 mcg	1001 mcg	26
E vitamini	4 mg	14 mg	29
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	10
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,4 mg	9
B ₆ vitamini	0,3 mg	1,5 mg	18
Folat	66,7 mg	400 mcg	17
C vitamini	26,4 mg	100,1 mcg	26
Sodyum	73,7 mg	2001 mg	4
Potasyum	787,8 mg	3500 mg	23
Kalsiyum	55,7 mg	1001 mg	6
Magnezyum	26,4 mg	350 mg	8
Fosfor	92,5 mg	701 mg	13
Demir	1,7 mg	10 mg	17
Çinko	0,5 mg	10 mg	5

Tablo 4.30 Balkabağı yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	186,6 kcal	1934,1 kcal	10
Protein	2,9 gram	57,1	5
Yağ	14,3 gram	65,6	22
Karbonhidrat	10,9 gram	276,1	4
Posa	4,7 gram	30	16
Çoklu doymamış y. asidi	1,9 gram	10	19
Kolesterol	0 mg	0	-
A vitamini	257,6 mcg	1001 mcg	32
E vitamini	4 mg	14 mg	12
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	11
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,4 mg	23
B ₆ vitamini	0,3 mg	1,5 mg	18
Folat	66,7 mg	400 mcg	17
C vitamini	26,4 mg	100,1 mcg	26
Sodyum	73,7 mg	2001 mg	4
Potasyum	787,8 mg	3500 mg	23
Kalsiyum	55,7 mg	1001 mg	6
Magnezyum	26,4 mg	350 mg	9
Fosfor	92,5 mg	701 mg	13
Demir	1,7 mg	10 mg	11
Çinko	0,5 mg	10 mg	7

Balkabağı Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin protein ihtiyacının yalnızca %5'ini karşılamaktadır. Toplam protein içeriği 2,9 gram olup bunun tamamı bitkisel kaynaklı olduğundan Balkabağı Yemeği'ne protein kaynağı olarak yaklaşılması mümkün olmamakla birlikte bu içeriğin kısıtlı da olsa artışının sağlanması mümkündür.

Balkabağı Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksiniminin %22'sini karşılamakta, 14,3 gramlık toplam yağ içeriğinin yalnızca 1,9 gramlık bölümünü oluşturmasına rağmen aynı yaş grubundaki bireylerin günlük çoklu doymamış yağ asidi gereksiniminin %19'unun karşılanması sağlanmaktadır. Bununla birlikte Balkabağı Yemeği, porsiyonuna düşen 186,6 kkal şeklindeki enerji içeriğiyle bir ana yemek için düşük enerji içeriğine sahiptir.

Balkabağı Yemeği, 10,9 gram şeklindeki toplam karbonhidrat içeriğini 4,7 gram posanın sağladığı ve böylelikle 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük posa gereksiniminin %16'sının sağlandığı bir yemek niteliğindedir. Posanın temel sağlayıcılarının balkabağı ve soğan olduğu anlaşılmakta, bu özellikleriyle Balkabağı Yemeği'nin hiperkolesterolemi, metabolik sendrom, tip II diyabet, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve inme riskini azaltma potansiyelinin olduğu görülmektedir.

Balkabağı Yemeği, antioksidan olan A, E ve C vitaminlerince zengin bir yemek niteliğindedir. 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin A, E ve C vitamini gereksinimlerinin sırasıyla %26, %29 ve %26'lık kısımları, aynı yaş aralığındaki kadın bireylerin gereksinimlerinin ise sırasıyla %32, %12 ve %26'lık kısımları Balkabağı Yemeği'nin bir porsiyonuyla sağlanabilmektedir. Balkabağı Yemeği'nin 73,7 mg şeklindeki sodyum düzeyi, hipertansiyon riskini azaltmaya yönelik beslenme örüntüsünü teşvik eden Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerine uyum göstermektedir. Yemeğin 787,8 mg'lık potasyum içeriği ise kısıtlamanın gerektiği kronik böbrek yetmezliği gibi hastalıklarda kullanım alanını sınırlamaktadır.

Balkabağı Yemeği, mevsimlik bir ürün olan balkabağının mevsiminde kullanımı açısından sürdürülebilirliğe önem veren çevreci yaklaşımlar ve Slow Food gibi beslenme akımlarına uyumlu görünmektedir. İçeriğinde domates kullanımına rağmen domates salçasının varlığı, Selçuklu mutfak mirası ya da Yörük yaşam tarzından izler sunmaktadır. Düşük enerji, yağ ve sodyum düzeyi, kolesterol içermemesi, yüksek posa ve antioksidan içeriğinin yanı sıra pişirmede zeytinyağının kullanımı açısından Balkabağı Yemeği, Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özellikleriyle uyum içerisinde olan bir yemek görünümündedir.

4.4.11. Ayva Yemeği

Ayva Yemeği'nin bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.31 Ayva yemeğinin bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji(kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Ayva	156,25	60,5	11,4	0,7	0,8
Dana kıyma	25	51,9	0	5,1	3,5
Soğan	18,75	5,2	0,9	0,2	0
Tereyağı	2	14,8	0	0	1,7
Şeker	35,75	145	35,7	0	0

Tablo 4.32 Ayva yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	277,4 kcal	1934,1 kcal	14
Protein	6 gram	57,1	11
Yağ	6 gram	65,6	9
Karbonhidrat	48,1 gram	276,1	17
Posa	9,5 gram	30	32
Çoklu doymamış y. asidi	0,5 gram	10	5

Tablo 4.32 Ayva yemeğinin 25-50 yaş aralığındakierkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Kolesterol	19,4 mg	0	-
A vitamini	26,9 mcg	1001 mcg	3
E vitamini	0,8 mg	14 mg	6
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	6
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,4 mg	8
B ₆ vitamini	0,1 mg	1,5 mg	9
Folat	15,1 mg	400 mcg	4
C vitamini	21,7 mg	100,1 mcg	22
Sodyum	21,5 mg	2001 mg	1
Potasyum	408 mg	3500 mg	12
Kalsiyum	21,9 mg	1001 mg	2
Magnezyum	20,4 mg	350 mg	6
Fosfor	86,8 mg	701 mg	12
Demir	1,6 mg	10 mg	16
Çinko	1,6 mg	10 mg	16

Tablo 4.33 Ayva yemeğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	277,4 kcal	1934,1 kcal	14
Protein	6 gram	57,1	11
Yağ	6 gram	65,6	9
Karbonhidrat	48,1 gram	276,1	17
Posa	9,5 gram	30	32
Çoklu doymamış yağ asidi	0,5 gram	10	5
Kolesterol	19,4 mg	0	-
A vitamini	26,9 mcg	1001 mcg	3
E vitamini	0,8 mg	14 mg	6
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	7
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,4 mg	9
B ₆ vitamini	0,1 mg	1,5 mg	12
Folat	15,1 mg	400 mcg	4
C vitamini	21,7 mg	100,1 mcg	22
Sodyum	21,5 mg	2001 mg	1
Potasyum	408 mg	3500 mg	12
Kalsiyum	21,9 mg	1001 mg	2
Magnezyum	20,4 mg	350 mg	7
Fosfor	86,8 mg	701 mg	12
Demir	1,6 mg	10 mg	11
Çinko	1,6 mg	10 mg	23

Ayva Yemeği, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein gereksinmesinin yalnızca %11’lik kısmını karşılamaktadır. İçeriğindeki 6 gramlık proteinin 5,1 gramı dana kıymasından gelmektedir. Yemeğin aynı yaş grubundaki bireylerin günlük yağ gereksiniminin yalnızca %9’unu sağladığı, 6 gramlık toplam yağ içeriğinin 0,5 gramının yağdan geldiği ve bununla birlikte 19,4 mg şeklinde kolesterol içeriğine sahip olduğu

görülmektedir. Temel yağ sağlayıcısının tereyağı ve kıyma olduğu Balkabağı Yemeği'nde toplam yağın 3,5 gramı dana kıyması ve 1,7 gramı yine dana kıyması gibi doymuş yağ asitlerince zengin olan tereyağından gelmektedir. Bu durum, Akdeniz Diyeti'nde temel yağ sağlayıcısının zeytinyağı olması özelliğiyle çelişmektedir.

Ayva Yemeği, içeriğindeki 48,1 gramlık karbonhidratın ayva dolayısıyla 9,5 gramlık kısmının posadan geldiği, böylelikle 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük posa gereksinmesinin %32'sinin karşılandığı bir yemek olmakla birlikte bu yemeğin temel karbonhidrat sağlayıcısı tip I ve II diyabet, dislipidemi, metabolik sendrom ve kalp-damar hastalıkları gibi birçok sağlık sorunu riski oluşturan sofrta şekeridir. Toplam 48,1 gram olan karbonhidrat içeriğinin 35,7 gramı sofrta şekerinden gelmektedir. Bu durum, yemeğin Akdeniz Diyeti'ne uyumunu azaltmaktadır.

Ayva Yemeği, antioksidan olan A ve E vitaminlerince fakir olsa da ayva içeriği dolayısıyla 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük C vitamini gereksiniminin %22'sini sağlayacak içeriğe sahiptir. Hazırlama ve pişirme süreçlerinde yaşanacak olası kayıplar, Ayva Yemeği'nin C vitamini içeriğini azaltacaktır. Ayva Yemeği 21,5 mg şeklindeki düşük sodyum düzeyiyle hipertansiyon hastalarının kullanabileceği bir yemek gibi görünse de yemeğin daha önce bahsedilen içeriği dolayısıyla bu hastalara önerilmesi mümkün görünmemektedir. 408 mg şeklindeki potasyum içeriği, böbrek yetmezliği gibi kısıtlama gerektiren durumlarda kullanım alanını daraltmaktadır.

Akdeniz Diyeti, temel yağ sağlayıcısı olarak zeytinyağının, karbonhidrat sağlayıcısı olarak diyet posası içeriği açısından zengin olan tam taneli tahıllar, kurubaklagiller, sebze ve meyvelerin kullanıldığı, kırmızı et gibi hayvansal besinlerin kullanımının önemli ölçüde azaltıldığı, yerel olarak yetiştirilen ürünlerin mevsiminde tüketiminin teşvik edildiği bir beslenme örüntüsü niteliğindedir. Ayva Yemeği vitamin ve mineral açısından fakir bir yemek niteliğinde olup mevsimindeki meyvenin yemek şeklinde değerlendirilmesinin sürdürülebilirlik açısından iyi bir fikir olduğunu söylemek mümkün görünmekle birlikte, hayvancılık ürünü olan tereyağının pişirme yağı olarak kullanımının yanı sıra yine bir hayvancılık ürünü olan dana kıymasının kullanımı Yörük yaşam tarzından etkileri yansıtmaktadır. Sofra şekerinin kullanımı ile birlikte tip I ve II diyabetli bireylerin kullanım imkanı oldukça kısıtlanmakta, metabolik sendrom ve kalp-damar hastalıkları gibi birçok hastalığın riski artmakta ve Ayva Yemeği'nin Akdeniz Diyeti'ne uyum düzeyi önemli ölçüde düşüş göstermektedir.

4.4.12. Bakla Pilavı

Bakla Pilavı'nın bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.34 Bakla pilavının bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Kuru bakla	125	292,2	34,1	32,6	2,6
Tereyağı	4	29,6	0	0	3,3
Tuz	0,4	0	0	0	0
Zeytinyağı	13,5	121,5	0	0	13,5
Soğan	125	34,7	6,2	1,5	0,3
Toz biber	5	16,6	1,6	0,6	0,8

Tablo 4.35 Bakla pilavının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	494,6 kcal	1934,1 kcal	26
Protein	34,7 gram	57,1	61
Yağ	20,2 gram	65,6	31
Karbonhidrat	42 gram	276,1	15
Posa	37,4 gram	30	124
Çoklu doymamış yağ asidi	3,1 gram	10	31
Kolesterol	8,8 mg	0	-
A vitamini	209,9 mcg	1001 mcg	21
E vitamini	2,5 mg	14 mg	18
B ₁ vitamini	0,7 mg	1,2 mg	57
B ₂ vitamini	0,4 mg	1,4 mg	28
B ₆ vitamini	0,7 mg	1,5 mg	44
Folat	107,5 mg	400 mcg	27
C vitamini	11 mg	100,1 mcg	11
Sodyum	223,6 mg	2001 mg	11
Potasyum	1661,7 mg	3500 mg	47
Kalsiyum	168 mg	1001 mg	17
Magnezyum	259,1 mg	350 mg	74
Fosfor	583,9 mg	701 mg	83
Demir	7,9 mg	10 mg	79
Çinko	4,2 mg	10 mg	42

Tablo 4.36 Bakla pilavının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	494,6 kcal	1934,1 kcal	26
Protein	34,7 gram	57,1	61
Yağ	20,2 gram	65,6	31
Karbonhidrat	42 gram	276,1	15
Posa	37,4 gram	30	124

Tablo 4.36 Bakla pilavının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	494,6 kcal	1934,1 kcal	26
Protein	34,7 gram	57,1	61
Yağ	20,2 gram	65,6	31
Karbonhidrat	42 gram	276,1	15
Posa	37,4 gram	30	124
Çoklu doymamış yağ asidi	3,1 gram	10	31
Kolesterol	8,8 mg	0	-
A vitamini	209,9 mcg	1001 mcg	26
E vitamini	2,5 mg	14 mg	21
B ₁ vitamini	0,7 mg	1,2 mg	69
B ₂ vitamini	0,4 mg	1,4 mg	33
B ₆ vitamini	0,7 mg	1,5 mg	55
Folat	107,5 mg	400 mcg	27
C vitamini	11 mg	100,1 mcg	11
Sodyum	223,6 mg	2001 mg	11
Potasyum	1661,7 mg	3500 mg	47
Kalsiyum	168 mg	1001 mg	17
Magnezyum	259,1 mg	350 mg	86
Fosfor	583,9 mg	701 mg	83
Demir	7,9 mg	10 mg	52
Çinko	4,2 mg	10 mg	61

Bakla Pilavı, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein gereksinmesinin %61'inin karşılanmasını sağlayan bir yemek niteliğindedir. İçeriğindeki 34,7 gram proteinin 32,6 gramının kuru bakladan sağlanmakla birlikte proteinin tamamı bitkisel kaynaklardan gelmektedir. Kalitesi hayvansal kaynaktan sağlanan proteinden daha düşük olsa da hayvancılık, Yörük yaşam tarzı ve Selçuklu mutfağının sık kullanılan bir ögesi olan büyük ve küçükbaş hayvanlara ait kırmızı etin yerine kurubaklagillerin kullanımı kalp-damar sağlığının yanı sıra çevreci bakış açısıyla bakıldığında sürdürülebilirlik ve karbon ayak izinin azaltılması açısından önemlidir.

Bakla Pilavı, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksiniminin %31'inin karşılanmasını sağlamakta, içeriğindeki toplam 20,2 gram yağın 3,1 gramlık kısmı zeytinyağı ve kuru bakladan sağladığı çoklu doymamış yağ asidinden gelmekte ve böylece aynı yaş grubundaki bireylerin günlük gereksiniminin %31'inin sağlanmasına imkan sunmaktadır. Pişirme yağı olarak zeytinyağı kullanılsa da hayvancılığın getirdiği bir alışkanlık olan tereyağı kullanımına da rastlanmaktadır.

Bakla Pilavı, içeriğindeki 42 gram karbonhidratın 37,4'ünün kuru bakladan sağlandığı ve böylelikle 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük posa gereksiniminin %124'ünün sağlandığı bir yemek niteliğindedir. Bu yönüyle Bakla Pilavı,

hiperkolesterolemi, dislipidemi, tip II diyabet, metabolik sendrom, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve inme riskini azaltma potansiyeli taşıyan içeriğe sahiptir. Bu durum, Akdeniz Diyeti'nin sağlama amacı taşıdığı sağlık avantajlarını sunmaktadır.

Bakla Pilavı, antioksidan olan A, E ve C vitaminlerini orta düzeyde içermekte, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük B₁ vitamini gereksinmesinin %57'sini ve B₆ gereksinmesinin %44'ünü karşılamakta, aynı yaş aralığındaki kadın bireylerin gereksinimlerinin sırasıyla %69 ve %55'lik kısımlarını kuru bakla içeriği sayesinde karşılamaktadır. Bakla Pilavı, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük magnezyum gereksinimlerinin %74'ünü, fosfor gereksinimlerinin %83'ünü, demir gereksinimlerinin %79'unu ve çinko gereksinimlerinin %42'sini karşılarken aynı yaş grubundaki kadınların gereksinimlerinin sırasıyla %86, %83, %52 ve %61'lik kısmını karşılamaktadır. Böylelikle enerji metabolizması, bilişsel işlevlerin optimal düzeyde gerçekleştirilmesi, hücre bölünmesi ve yenilenmesi, kemik ve diş yapısına katılım, enzim ve hormon çalışmasına katılım ve oksijen taşınması gibi görevlerin yerine getirilmesini sağlayacak içerik sunmaktadır.

Bakla Pilavı, kırmızı et yerine yüksek kaliteli bitkisel protein kaynağı olan kuru baklanın kullanımıyla karbon ayak izinin azaltılmasını sağlayan, tereyağı kullanımıyla hayvancılık faaliyetlerinin getirdiği alışkanlıkları yansıtmakla beraber temel yağ sağlayıcısının zeytinyağı olması, yüksek düzeyde posa ve çoklu doymamış yağ asidi içermesi gibi özellikleri dolayısıyla Akdeniz Diyeti'ne uyum gösteren bir yemek niteliğindedir.

4.4.13. Asma Yaprağı Sarması

Asma Yaprağı Sarması'nın bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.37 Asma yaprağı sarmasının bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Asma Yaprağı	100	114	17,3	5,6	2,1
Pirinç	125	140,4	31,1	2,9	0,2
Zeytinyağı	21,6	194,4	0	0	21,6

Tablo 4.37 Asma yaprağı sarmasının bileşimi (devam)

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Domates salçası	2	0,8	0,1	0	0
Soğan	45	12,5	2,2	0,5	0,1
Domates	19,5	3,4	0,5	0,2	0
Karabiber	0,5	1,4	0,3	0,1	0
Maydanoz	19	9,9	1,4	0,8	0,1
Nane	4,75	2,1	0,3	0,2	0
Limon	9	3,3	0,3	0,1	0,1

Tablo 4.38 Asma yaprağı sarmasının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	482,2 kcal	1934,1 kcal	25
Protein	10,4 gram	57,1	18
Yağ	24,3 gram	65,6	37
Karbonhidrat	53,4 gram	276,1	19
Posa	13,9 gram	30	46
Çoklu doymamış yağ asidi	3,8 gram	10	38
Kolesterol	0 mg	0	-
A vitamini	783,4 mcg	1001 mcg	78
E vitamini	6,5 mg	14 mg	47
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	11
B ₂ vitamini	0,5 mg	1,4 mg	33
B ₆ vitamini	0,6 mg	1,5 mg	40
Folat	133,9 mg	400 mcg	33
C vitamini	54,6 mg	100,1 mcg	55
Sodyum	32,5 mg	2001 mg	2
Potasyum	646,8mg	3500 mg	18
Kalsiyum	425,4 mg	1001 mg	42
Magnezyum	128,3 mg	350 mg	37
Fosfor	177,2 mg	701 mg	25
Demir	4,4 mg	10 mg	44
Çinko	1,6 mg	10 mg	16

Tablo 4.39 Asma yaprağı sarmasının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	482,2 kcal	1934,1 kcal	25
Protein	10,4 gram	57,1	18
Yağ	24,3 gram	65,6	37
Karbonhidrat	53,4 gram	276,1	19
Posa	13,9 gram	30	46
Çoklu doymamış yağ asidi	3,8 gram	10	38
Kolesterol	0 mg	0	-
A vitamini	783,4 mcg	1001 mcg	98
E vitamini	6,5 mg	14 mg	54

Tablo 4.39 Asma yaprağı sarmasının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	13
B ₂ vitamini	0,5 mg	1,4 mg	38
B ₆ vitamini	0,6 mg	1,5 mg	50
Folat	133,9 mg	400 mcg	33
C vitamini	54,6 mg	100,1 mcg	55
Sodyum	32,5 mg	2001 mg	2
Potasyum	646,8mg	3500 mg	18
Kalsiyum	425,4 mg	1001 mg	42
Magnezyum	128,3 mg	350 mg	43
Fosfor	177,2 mg	701 mg	25
Demir	4,4 mg	10 mg	29
Çinko	1,6 mg	10 mg	22

Asma Yaprığı Sarması her ne kadar ülke genelinde, özellikle de iklimin üzüm yetiştiriciliğine imkan verdiği bölgelerde yaygın olarak tüketilen bir besin olsa da Alanya ilçesinde çeşitli etkinlikler ve buluşmalarda sıkça hazırlanan, dolayısıyla da yöre mutfağının önemli bir bileşeni olan bir yemek olduğundan ve Akdeniz Diyeti'ne uyumlu hale getirilebilme potansiyelini taşıdığı için incelenmiştir. Asma Yaprığı Sarması, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein gereksinmesinin %18'lik kısmını karşılamaktadır. İçeriğindeki 10,4 gram proteinin temel karşılayıcıları asma yaprağı ve pirinç olup bu özellik, herhangi bir hayvansal kaynak içermemesi dolayısıyla hem karbon ayak izinin azaltılmasında hem de Akdeniz Diyeti'ne uyumun artırılmasında önemlidir.

Asma Yaprığı Sarması, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksinimlerinin %37'sini karşılamakta ve 24,3 gramlık yağ içeriğinin 3,8 gramlık sınırlı bölümü çoklu doymamış yağ asidinden gelmektedir. Temel pişirme yağı olarak zeytinyağının kullanımı, Akdeniz Diyeti ile uyumlu bir özellik olarak öne çıkmaktadır. Asma Yaprığı Sarması, içeriğindeki 53,4 gram karbonhidratın 13,9 gramının asma yaprağı ve pirincin sağladığı posadan geldiği ve böylece 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük posa gereksinimlerinin %46'lık kısmının karşılandığı bir yemek niteliğindedir. Kolesterol içermemesi de göz önüne alındığında kalp-damar hastalığı riskinin azaltılmasını sağlayacak bir beslenme örüntüsünün parçası olabilme potansiyelini taşıyor görünmektedir.

Asma Yaprığı Sarması antioksidan olan A, E ve C vitaminlerini yüksek düzeyde içermekte, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük gereksinmelerinin sırasıyla %78, %47 ve %55'lik kısmını, aynı yaş aralığındaki kadın bireylerin ise

sırasıyla %98, %54 ve %55'lik kısmını karşılamaktadır. B₂, B₆ ve folat içeriği açısından ise aynı yaş grubundaki erkek bireylerin gereksinimlerinin sırasıyla %33, %40 ve %33'ünü, kadın bireylerin ise sırasıyla %38, %50 ve %33'ünü karşılayabilmekte, böylelikle bilişsel işlevlerin, enerji metabolizmasının ve hücre bölünme ve çoğalması gibi birçok işlevin yerine getirilmesinde görevli B grubu vitaminlerin karşılanmasını sağlamaktadır.

Asma Yaprağı Sarması, 32,5 mg şeklindeki düşük sodyum düzeyi ile hipertansiyon hastası olan bireylerin kullanımına uygun görünmektedir. İçeriğindeki 646,8 mg şeklindeki potasyum ise kronik böbrek yetmezliği ve kısıtlama gerektiren diğer hastalıklarda kullanımı sınırlamaktadır. Kalsiyum, magnezyum ve demir içeriği, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük gereksinimlerinin sırasıyla %42, %37 ve %44'lük kısmını, kadın bireylerin ise sırasıyla %42, %43 ve %29'lük kısmını karşılamaktadır.

Asma Yaprağı Sarması, asma yaprağı ve pirinç içeriği sayesinde A, E, C ve B grubu vitaminlerce zengin olmakla birlikte hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin suda çözünen B ve C vitaminlerinden yaşanacak kayıpların önüne geçilmesinde önem arz ettiği, ayrıca ışıklı ortamda saklanması durumunda içeriğinde yüksek düzeyde bulunan B₂ vitamininden kayıpların yaşanacağı bir yemek niteliğindedir. Yüksek kalsiyum ve demir düzeyleri sağlık açısından avantajlar taşısa da gerek hayvansal kaynaklı olmaları gerekse ince bağırsaklardan kan dolaşımına emilim sırasında yarış halinde olmaları açısından dezavantajlar da mevcuttur. Kalsiyum emilimini artırmak amacıyla laktoz kaynağı olan yoğurdun, demir emilimini artırmak amacıyla da limon gibi C vitamini kaynağı olan bir ürünün bu yemekle birlikte tüketimi gerçekleştirilebilir.

Asma Yaprağı Sarması posa, C vitamini ve diğer antioksidan vitaminlerce zengin olması ve temel yağ sağlayıcısı olarak zeytinyağının kullanımı açısından Akdeniz Diyeti'ne uyumlu bir yemek olmakla birlikte içeriğinde pirinç yerine bulgur kullanılması durumunda posa, E vitamini ve B grubu vitaminlerce zenginleşmesini sağlamak mümkündür.

4.4.14. Fasulye Piyazı

Fasulye Piyazı'nın bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.40 Fasulye piyazının bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Kuru fasulye	83,3	219,2	33,2	17,7	1,3
Zeytinyağı	32,4	291,6	0	0	32,4
Limon	15	5,4	0,5	0,1	0,1
Haşlanmış yumurta	16,6	22,7	0,3	2	1,5
Soğan	50	13,9	2,5	0,6	0,1
Domates	10,8	1,9	0,3	0,1	0
Maydanoz	15,8	8,3	1,2	0,7	0,1
Tuz	0,8	0	0	0	0

Tablo 4.41 Fasulye piyazının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	563 kcal	1934,1 kcal	29
Protein	21,2 gram	57,1	37
Yağ	35,6 gram	65,6	54
Karbonhidrat	37,8 gram	276,1	14
Posa	8 gram	30	27
Çoklu doymamış yağ asidi	4,7 gram	10	47
Kolesterol	65,7 mg	0	-
A vitamini	248,6 mcg	1001 mcg	25
E vitamini	5,9 mg	14 mg	42
B ₁ vitamini	0,5 mg	1,2 mg	41
B ₂ vitamini	0,3 mg	1,4 mg	19
B ₆ vitamini	0,5 mg	1,5 mg	32
Folat	155,8 mg	400 mcg	39
C vitamini	40,6 mg	100,1 mcg	41
Sodyum	344,8 mg	2001 mg	17
Potasyum	1396,2 mg	3500 mg	40
Kalsiyum	146 mg	1001 mg	15
Magnezyum	136,6 mg	350 mg	39
Fosfor	424,3 mg	701 mg	61
Demir	6,2 mg	10 mg	62
Çinko	2,7 mg	10 mg	27

Tablo 4.42 Fasulye piyazının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	563 kcal	1934,1 kcal	29
Protein	21,2 gram	57,1	37
Yağ	35,6 gram	65,6	54

Tablo 4.42 Fasulye piyazının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Karbonhidrat	37,8 gram	276,1	14
Posa	8 gram	30	27
Çoklu doymamış yağ asidi	4,7 gram	10	47
Kolesterol	65,7 mg	0	-
A vitamini	248,6 mcg	1001 mcg	31
E vitamini	5,9 mg	14 mg	49
B ₁ vitamini	0,5 mg	1,2 mg	49
B ₂ vitamini	0,3 mg	1,4 mg	22
B ₆ vitamini	0,5 mg	1,5 mg	40
Folat	155,8 mg	400 mcg	39
C vitamini	40,6 mg	100,1 mcg	41
Sodyum	344,8 mg	2001 mg	17
Potasyum	1396,2 mg	3500 mg	40
Kalsiyum	146 mg	1001 mg	15
Magnezyum	136,6 mg	350 mg	46
Fosfor	424,3 mg	701 mg	61
Demir	6,2 mg	10 mg	41
Çinko	2,7 mg	10 mg	38

Fasulye Piyazı, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein gereksinmesinin %37'sini karşılamaktadır. İçeriğindeki 21,2 gram proteinin 17,7 gramını bitkisel protein kaynağı olan kuru fasulye, 2 gramını örnek protein kaynağı olan yumurta sağlamaktadır. Bitkisel protein kaynağı olan kuru fasulyenin yüksek kaliteli protein kaynağı olan yumurta ile birlikte kullanımı, yemeğin toplam protein kalitesini artırmıştır.

Fasulye Piyazı, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksinmesinin %54'ünü karşılamaktadır. İçeriğindeki 35,6 gram yağın temel sağlayıcısı 32,4 gramlık zeytinyağıdır. Bu durum, Akdeniz Diyeti'nin temel karakteristik özellikleriyle uyum göstermekte ve yemeğin çoklu doymamış yağ asidi içeriğinin 4,7 gram düzeyine çıkarak 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük gereksinmesinin %47'sini sağlamaktadır. Bunun yanı sıra antioksidan olan ve yağda çözünen A, E ve C vitamini açısından zengin içeriğe sahip olan bu yemeğin doymamış yağ asidi açısından zengin olması, bu vitaminlerin vücutta kullanılabilirliğini artırmaktadır. Fasulye Piyazı'nın bir porsiyonuyla günlük yağ gereksiniminin önemli bir bölümünü karşılaması tüm avantajlarına rağmen olumsuz bir tablo yaratsa da kullanılan zeytinyağı miktarının azaltılmasıyla bu tablo kolaylıkla olumlu yönde güncellenebilecektir.

Fasulye Piyazı, porsiyonunda 37,8 gram karbonhidrat içermekte ve bunun 8 gramı başta kuru fasulye olmak üzere, soğan, domates, maydanoz gibi bitkisel besinlerin kullanımından gelmektedir. Fasulye Piyazı'nın bir porsiyonu, belirtilen yaş

grubundaki bireylerin günlük posa gereksinmesinin %27'sini karşılayabilmektedir. Fasulye Piyazı böylelikle tip II diyabet, dislipidemi, hiperkolesterolemi, metabolik sendrom, kalp-damar rahatsızlıkları ve inme riskini azaltacak bir beslenme örüntüsünün parçası olma potansiyeline sahip görünmektedir.

Fasulye Piyazı, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük A, E ve C vitamini gereksinmelerinin sırasıyla %25, %42 ve %41'ini, aynı yaş grubundaki kadın bireylerin gereksinimlerinin sırasıyla %31, %49 ve %41'ini karşılamaktadır. Antioksidan özellikte olan bu vitaminleri yüksek düzeyde içermesi, Fasulye Piyazı'nın Akdeniz Diyeti'ne uyumunu artırmaktadır. Fasulye Piyazı, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük B₆ ve folat gereksinimlerinin sırasıyla %32 ve %39'unu, aynı yaş aralığındaki kadın bireylerin gereksinimlerinin ise %40 ve %39'unu karşılamaktadır. Suda çözünen B grubu vitaminlerinden yaşanacak kaybın en aza indirilmesi adına, kuru fasulyenin pişirme suyunun dökülmemesi önem arz etmektedir.

Fasulye Piyazı'nın 344,8 mg sodyum ve 1396,2 mg şeklindeki potasyum içeriği, bu geleneksel yemeğin kronik böbrek yetmezliği gibi kısıtlama gerektiren durumlarda ve hipertansiyon rahatsızlığı ya da şüphesi olması durumunda kullanımı sınırlamaktadır. Bununla birlikte Fasulye Piyazı'nın porsiyonu, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük potasyum gereksinmesinin %40'ını karşılayabilmekte ve kaliteli protein, antioksidan vitaminler, posa ve çoklu doymamış yağ asidi içeriğiyle birlikte düzenli spor yapan bireylerin tüketimine uygun bir yemek niteliği taşımaktadır. İçeriğindeki yumurta, yemeğin bir porsiyonuyla belirtilen yaş grubundaki bireylerin günlük fosfor gereksinmesinin %61'inin karşılanmasını sağlamaktadır. Demir içeriği ise belirtilen yaş grubundaki erkeklerin günlük gereksinmesinin %62'sini, kadın bireylerin ise %41'ini sağlayabilmektedir.

Fasulye Piyazı, bitkisel protein kaynağı olan kuru fasulyenin örnek protein kaynağı olan yumurta ile birlikte kullanımıyla bitki yoğunluklu bir öğünün protein kalitesinde artışın sağlandığı, sebze kullanımıyla posa, tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri, antioksidan bileşenler, B grubu vitaminleri, potasyum, fosfor ve demir açısından zengin bir yemek niteliğindedir. Bununla birlikte Fasulye Piyazı, gündelik hayatta genellikle tahin eklenerek tüketilmektedir. Fasulye Piyazı, hayvancılık alışkanlıkları ile Akdeniz Diyeti'ne ait karakteristik özelliklerin bir araya geldiği bir yemek olup Akdeniz Diyeti'ne uyumu yüksek olmakla birlikte Alanya yöre mutfağının

turizm faaliyetlerinde tanıtımını özellikle sürdürülebilirlik bağlamında gerçekleştirme imkanı sunma potansiyeline sahip bir geleneksel yemek görünümündedir. Tahin ile birlikte tüketimi durumunda Fasulye Piyazı'nın E ve B grubu vitamin içeriği artış gösterecek olsa da yağ içeriği de artış gösterecektir. Fasulye Piyazı, tahinsiz kullanımı durumunda Akdeniz Diyeti'ne daha uyumlu bir yemek niteliği taşıyacaktır.

4.4.15. Ülubü (Börülce) Piyazı

Ülubü (Börülce) Piyazı'nın bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.43 Ülubü (börülce) piyazının bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Kuru ülubü (börülce)	62,5	214,8	31,5	17,6	1,6
Zeytinyağı	20,25	182,3	0	0	20,3
Limon	22,5	8,2	0,7	0,2	0,1
Maydanoz	15,8	8,3	1,2	0,7	0,1
Dereotu	5	2,8	0,4	0,2	0
Soğan	75	20,8	3,7	0,9	0,2
Tuz	0,6	0	0	0	0

Tablo 4.44 Ülubü (börülce) piyazının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	437,1 kcal	1934,1 kcal	23
Protein	19,5 gram	57,1	34
Yağ	22,2 gram	65,6	34
Karbonhidrat	37,5 gram	276,1	14
Posa	8,1 gram	30	27
Çoklu doymamış yağ asidi	3,1 gram	10	31
Kolesterol	0 mg	0	-
A vitamini	226,3 mcg	1001 mcg	23
E vitamini	4,4 mg	14 mg	31
B ₁ vitamini	0,5 mg	1,2 mg	40
B ₂ vitamini	0,3 mg	1,4 mg	20
B ₆ vitamini	0,3 mg	1,5 mg	19
Folat	200 mg	400 mcg	59
C vitamini	68,2 mg	100,1 mcg	68
Sodyum	248,6 mg	2001 mg	12
Potasyum	1116,5 mg	3500 mg	32
Kalsiyum	106,5 mg	1001 mg	11

Tablo 4.44 Ülübü (börülce) piyazının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
C vitamini	68,2 mg	100,1 mcg	68
Sodyum	248,6 mg	2001 mg	12
Potasyum	1116,5 mg	3500 mg	32
Kalsiyum	106,5 mg	1001 mg	11
Magnezyum	111,6 mg	350 mg	32
Fosfor	240,4 mg	701 mg	34
Demir	3,9 mg	10 mg	39
Çinko	2,1 mg	10 mg	21

Tablo 4.45 Ülübü (börülce) piyazının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	437,1 kcal	1934,1 kcal	23
Protein	19,5 gram	57,1	34
Yağ	22,2 gram	65,6	34
Karbonhidrat	37,5 gram	276,1	14
Posa	8,1 gram	30	27
Çoklu doymamış yağ asidi	3,1 gram	10	31
Kolesterol	0 mg	0	-
A vitamini	226,3 mcg	1001 mcg	28
E vitamini	4,4 mg	14 mg	36
B ₁ vitamini	0,5 mg	1,2 mg	48
B ₂ vitamini	0,3 mg	1,4 mg	24
B ₆ vitamini	0,3 mg	1,5 mg	23
Folat	200 mg	400 mcg	59
C vitamini	68,2 mg	100,1 mcg	68
Sodyum	248,6 mg	2001 mg	12
Potasyum	1116,5 mg	3500 mg	32
Kalsiyum	106,5 mg	1001 mg	11
Magnezyum	111,6 mg	350 mg	37
Fosfor	240,4 mg	701 mg	34
Demir	3,9 mg	10 mg	26
Çinko	2,1 mg	10 mg	31

Ülübü Piyazı, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein gereksiniminin %34'ünü karşılamaktadır. İçeriğindeki 19,5 gram proteinin temel sağlayıcısı, 17,6 gram protein içeriğiyle ülübü olup yemeğin protein içeriği tamamıyla bitkiseldir. Bu yönüyle Ülübü Piyazı Akdeniz Diyeti'ne uyum sağlamakla birlikte karbon ayak izinin azaltılmasına katkıda bulunacak bir beslenme örüntüsünün oluşturulmasında önemli bir yemek olma özelliği taşımaktadır.

Ülübü Piyazı, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksiniminin %34'ünü karşılamaktadır. İçeriğindeki 22,2 gram yağın 20,3 gramı zeytinyağı ile sağlanmakla birlikte yemeğin bir porsiyonunda bulunan 3,1 gram çoklu doymamış yağ

asidi, belirtilen yaş aralığındaki bireylerin günlük gereksinmesinin %31'ini karşılayabilmektedir. Ülubü Piyazı, bu yönüyle doymuş yağın azaltılarak tekli ve çoklu doymamış yağ asidi içeriğinin artırıldığı bir beslenme örüntüsünü salık veren Akdeniz Diyeti ile uyum içerisinde görünmektedir.

Ülubü Piyazı'nın 37,5 gram karbonhidrat içeriğinin 8,1 gramı kuru ülubü başta olmak üzere bitkisel malzemelerin sağladığı diyet posası olup bu içerik, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük posa gereksinmesinin %27'sini karşılamaktadır. Diyet posası içeriği tip II diyabet, hiperkolesterolemi, metabolik sendrom, kalp-damar hastalıkları ve inme riskini azaltma potansiyeline sahip olup Ülubü Piyazı, bitkisel besin kaynaklarının tüketiminin artırılmasıyla diyet posası içeriğinin artırılmasını salık veren Akdeniz Diyeti ile uyum içerisinde görünmektedir.

Ülubü Piyazı, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük B₁ ve folat gereksinmesinin sırasıyla %40 ve %59'unu, aynı yaş aralığındaki kadın bireylerin gereksinmesinin ise sırasıyla %48 ve %59'unu karşılayabilmekte, böylelikle besinlerden enerji elde edilmesini sağlayan metabolik reaksiyonların ve hücre bölünme ve çoğalmasının optimal şekilde yürütülmesinin sağlanmasına katkıda bulunmaktadır. Antioksidan olan A, E ve C vitamini içeriği açısından orta düzeyde olduğu söylenebilecek olan Ülubü Piyazı'nın bir porsiyonunda 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük C vitamini gereksinmesinin %68'ini karşılayacak C vitamini içeriği bulunmaktadır.

Ülubü Piyazı, 248,6 mg olan sodyum içeriğinin temel sağlayıcısının dereotu olması dolayısıyla daha az dereotu kullanımı yoluyla sodyum içeriğinin azaltılarak hipertansif bireylerin kullanımına daha uygun hale getirilebilecek bir yemektir. Ülubü Piyazı'nın içeriğindeki 1116,5 mg potasyum, yemeğin kronik böbrek yetmezliği ve kısıtlama gerektiren diğer durumlarda kullanımını zorlaştırmaktadır. Ülubü Piyazı, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük demir gereksinmesinin %39'unu, aynı yaş aralığındaki kadın bireylerin gereksinmesinin ise %26'sını karşılayabilmektedir.

Ülubü Piyazı, yüksek kaliteli bitkisel protein içeriğinin yanı sıra yüksek posa, çoklu doymamış yağ asidi, B grubu vitaminleri ve C vitamini içeriğiyle öne çıkan, temel yağ sağlayıcısı olarak doymamış yağ asidi içeriğine sahip olan zeytinyağının kullanıldığı bir yemek niteliğinde olup Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özellikleriyle uyum içerisinde görünmektedir. Ülubü Piyazı'nın hazırlanma, pişirme ve saklama

koşullarına özen gösterilmeli, kuru ülubünün pişirme suyunun dökülmesi durumunda B ve C vitaminlerinden kayıp yaşanacağı göz önünde bulundurulmalıdır. Kurubaklagiller ile tahılların birlikte tüketimi durumunda protein kalitesi artış göstereceğinden bu yemeğin bir tam tahıl ürünüyle tüketimi önerilebilir.

4.4.16. Kuru Patlıcan Taratoru

Kuru Patlıcan Taratoru'nun bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.46 Kuru patlıcan taratorunun bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Kuru patlıcan	31,25	21,1	3	1,6	0,2
Zeytinyağı	27	243	0	0	20,7
Ceviz içi	20	142,9	1,2	3,2	14,1
Sarımsak	1	1,4	0,3	0,1	0
Soğan	75	20,8	3,7	0,9	0,2
Limon	22,5	8,2	0,7	0,2	0,1
Tuz	0,6	0	0	0	0

Tablo 4.47 Kuru patlıcan taratorunun 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	437,4 kcal	1934,1 kcal	23
Protein	5,9 gram	57,1	10
Yağ	41,7 gram	65,6	64
Karbonhidrat	8,9 gram	276,1	3
Posa	4,1 gram	30	14
Çoklu doymamış yağ asidi	13,7 gram	10	137
Kolesterol	0 mg	0	-
A vitamini	6,5 mcg	1001 mcg	1
E vitamini	9,3 mg	14 mg	67
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	12
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,4 mg	6
B ₆ vitamini	0,3 mg	1,5 mg	22
Folat	44,1 mg	400 mcg	11
C vitamini	19,6 mg	100,1 mcg	20
Sodyum	240,4 mg	2001 mg	12
Potasyum	472,9 mg	3500 mg	14
Kalsiyum	51,4 mg	1001 mg	5
Magnezyum	58,8 mg	350 mg	17

Tablo 4.47 Kuru patlıcan taratorunun 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Fosfor	119 mg	701 mg	17
Demir	1,2 mg	10 mg	12
Çinko	0,8 mg	10 mg	8

Tablo 4.48 Kuru patlıcan taratorunun 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	437,4 kcal	1934,1 kcal	23
Protein	5,9 gram	57,1	10
Yağ	41,7 gram	65,6	64
Karbonhidrat	8,9 gram	276,1	3
Posa	4,1 gram	30	14
Çoklu doymamış yağ asidi	13,7 gram	10	137
Kolesterol	0 mg	0	-
A vitamini	6,5 mcg	1001 mcg	1
E vitamini	9,3 mg	14 mg	78
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	14
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,4 mg	7
B ₆ vitamini	0,3 mg	1,5 mg	27
Folat	44,1 mg	400 mcg	11
C vitamini	19,6 mg	100,1 mcg	20
Sodyum	240,4 mg	2001 mg	12
Potasyum	472,9 mg	3500 mg	14
Kalsiyum	51,4 mg	1001 mg	5
Magnezyum	58,8 mg	350 mg	20
Fosfor	119 mg	701 mg	17
Demir	1,2 mg	10 mg	8
Çinko	0,8 mg	10 mg	12

Kuru Patlıcan Taratoru, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein gereksinmesinin %10'unu karşılamaktadır. İçeriğinde yalnızca 5,9 gram protein bulunan Kuru Patlıcan Taratoru'nun temel protein sağlayıcısı olarak bitkisel bir protein kaynağı olan ceviz öne çıksa da bu yemeğin protein sağlayıcısı olarak düşünülmesi mantıklı görünmemektedir. Bununla birlikte hayvansal besin kaynağı içermemesi, Kuru Patlıcan Taratoru'nun karbon ayak izinin azaltılmasına katkı sağlama potansiyeline sahip olmasını sağlamaktadır.

Kuru Patlıcan Taratoru, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksinmesinin %64'ünü karşılamaktadır. Bu oldukça yüksek bir düzey olup yemeğin temel yağ sağlayıcısı öncelikle zeytinyağı, ardından da ceviz içidir. Kullanılan zeytinyağı miktarının azaltılmasıyla yemeğin enerji ve yağ içeriği kısıtlı da olsa makul bir düzeye çekilebilecektir. İçeriğindeki 41,7 gram yağın 13,7 gramı çoklu doymamış

yağ asitlerinden gelmekte ve böylelikle 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük gereksinmesinin %137'si karşılanmaktadır. Çoklu doymamış yağ asidi içeriğinin temel sağlayıcılarından biri olarak omega-3 yağ asidi kaynağı olan ceviz içi öne çıkmaktadır. Kuru Patlıcan Taratoru hayvansal içeriğe sahip olmadığından dolayı kolesterol içermemektedir. Böylelikle Kuru Patlıcan Taratoru, doymuş yağ ve kolesterolün azaltılarak doymamış yağ asitlerinden zengin bir beslenme örüntüsünün izlenmesini salık veren Akdeniz Diyeti ile uyum içerisinde görünmektedir.

Kuru Patlıcan Taratoru, içeriğindeki 8,9 gram karbonhidratın 4,1 gramının posadan gelmesine rağmen 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük posa gereksinmesinin %14'ünü karşılayabilen bir yemek niteliğindedir. Kuru Patlıcan Taratoru, içeriğindeki ceviz ve kuru patlıcan dolayısıyla belirtilen yaş grubundaki erkek bireylerin günlük E vitamini gereksiniminin %67'sini, kadın bireylerin gereksiniminin %78'ini karşılayabilmektedir. Kuru Patlıcan Taratoru antioksidan olan E vitaminince zengin olmakla birlikte diğer antioksidan vitaminler olan A ve C vitaminlerince fakirdir. Kuru Patlıcan Taratoru, 472,9 mg şeklindeki potasyum içeriği dolayısıyla kronik böbrek yetmezliği durumunda kullanımı dikkat gerektiren bir yemektir.

Yağ ve protein sağlayıcılarının bitkisel olması ve temel yağ sağlayıcısı olarak Akdeniz Diyeti'nin önerdiği gibi zeytinyağının kullanıldığı Kuru Patlıcan Taratoru, sebze ve meyve kurutma gibi karasal yaşam tarzından izlerin gözlenebildiği, Selçuklu mutfak mirası ile Akdeniz Diyeti'nin kesişim noktasında kalan bir yemek görünümündedir. Çoklu doymamış yağ asidince zengin olması ve kolesterol içermemesi dolayısıyla birçok bulaşıcı olmayan hastalık riskini azaltma potansiyeline sahip olan Kuru Patlıcan Taratoru, yüksek yağ içeriğiyle obezite gelişimine sebebiyet verme potansiyeline de sahip görünmektedir. Zeytinyağı ve ceviz miktarlarının azaltılmasıyla yağ içeriği kısıtlı da olsa azaltılabilecektir. Kuru Patlıcan Taratoru'nun protein kalitesini artırmak adına kurubaklagiller ile birlikte tüketimi önerilebilir.

4.4.17. Darı Çorbası

Darı Çorbası'nın bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.49 Darı çorbasının bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Darı	62,5	223	43	6,6	2,4
Yoğurt	62,5	30,8	2,8	2,2	1
Süzme Yoğurt	62,5	52,1	2,3	2,7	3,3
Tuz	1,25	0	0	0	0
Nane	10,6	3,4	0,5	0,2	0
Pancar yaprağı	10,6	4,7	0,6	0,4	0,1
Tuz	0,6	0	0	0	0

Tablo 4.50 Darı çorbasının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	314 kcal	1934,1 kcal	16
Protein	12,2 gram	57,1	21
Yağ	6,9 gram	65,6	10
Karbonhidrat	49,2 gram	276,1	18
Posa	3 gram	30	10
Çoklu doymamış yağ asidi	1,3 gram	10	13
Kolesterol	14,4 mg	0	-
A vitamini	130 mcg	1001 mcg	13
E vitamini	0,9 mg	14 mg	6
B ₁ vitamini	0,3 mg	1,2 mg	29
B ₂ vitamini	0,4 mg	1,4 mg	26
B ₆ vitamini	0,4 mg	1,5 mg	28
Folat	61,2 mg	400 mcg	15
C vitamini	15,5 mg	100,1 mcg	16
Sodyum	554 mg	2001 mg	28
Potasyum	368,8 mg	3500 mg	11
Kalsiyum	226,2 mg	1001 mg	23
Magnezyum	100,5 mg	350 mg	29
Fosfor	320,1 mg	701 mg	46
Demir	5,5 mg	10 mg	55
Çinko	2,5 mg	10 mg	25

Tablo 4.51 Darı çorbasının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	314 kcal	1934,1 kcal	16
Protein	12,2 gram	57,1	21
Yağ	6,9 gram	65,6	10
Karbonhidrat	49,2 gram	276,1	18
Posa	3 gram	30	10
Çoklu doymamış yağ asidi	1,3 gram	10	13
Kolesterol	14,4 mg	0	-
A vitamini	130 mcg	1001 mcg	16
E vitamini	0,9 mg	14 mg	7
B ₁ vitamini	0,3 mg	1,2 mg	34
B ₂ vitamini	0,4 mg	1,4 mg	30
B ₆ vitamini	0,4 mg	1,5 mg	35
Folat	61,2 mg	400 mcg	11
C vitamini	15,5 mg	100,1 mcg	16
Sodyum	554 mg	2001 mg	28
Potasyum	368,8 mg	3500 mg	11
Kalsiyum	226,2 mg	1001 mg	23
Magnezyum	100,5 mg	350 mg	33
Fosfor	320,1 mg	701 mg	46
Demir	5,5 mg	10 mg	37
Çinko	2,5 mg	10 mg	36

Darı Çorbası, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein gereksinmesinin %21'ini karşılamaktadır. 12,2 gram protein içeren Darı Çorbası'nın temel protein sağlayıcıları olarak bitkisel ürün olan darıdan gelen 6,6 gram, yoğurttan gelen 2,2 gram ve süzme yoğurttan gelen 2,7 gram protein öne çıkmaktadır. Bitkisel protein kaynaklarının hayvancılık faaliyetleriyle elde edilen ürünlerden gelen proteinlerle birlikte tüketimi sonucu protein kalitesinde artış gerçekleşmiştir.

Darı Çorbası, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksinmesinin yalnızca %10'unu sağlamaktadır. Bunun sebebinin pişirme yağ kullanılmaması olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Pişirme yağı kullanılmamasının bir diğer etkisi, 6,9 gram yağ içeriğinin 1,3 gramının çoklu doymamış yağ asitlerinden gelerek 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük gereksinmesinin yalnızca %13'ünün karşılanabilmesidir. Darı Çorbası, yoğurt ve süzme yoğurt içeriği dolayısıyla 14,4 mg kolesterol içeriğine sahiptir. Belirtilen özellikleri dolayısıyla Darı Çorbası'nın Akdeniz Diyeti'nin önerdiği yağ kaynakları ile uyum içerisinde olmadığını söylemek mümkündür.

Darı Çorbası darı içeriğinin etkisiyle B grubu vitaminince zengin bir yemek olup, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük B₁, B₂ ve B₆ vitamini gereksinimlerinin sırasıyla %29, %26 ve %28'ini, aynı yaş grubundaki kadın bireylerin gereksinimlerinin sırasıyla %34, %30 ve %35'inin karşılanmasını sağlayarak enerji metabolizmasının ve bilişsel işlevlerin optimal düzeyde yürütülmesine katkıda bulunma potansiyeline sahiptir. Darı Çorbası, antioksidan olan A, E ve C vitaminlerince fakirdir. İçeriğindeki 554 mg sodyum, baharat kullanımının azaltılmasıyla kısıtlı düzeyde azaltılabilecek olsa da özellikle hipertansif bireyler için yüksektir.

Darı Çorbası, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük fosfor ve demir gereksinimlerinin sırasıyla %46 ve %55'ini, aynı yaş grubundaki kadın bireylerin gereksinimlerinin sırasıyla %46 ve %37'sini karşılayabilmektedir. Fosfor içeriğinin temel sağlayıcısı yoğurt olup bu içerik, kemik ve diş sağlığı için avantaj sunmaktadır. Demir içeriğinin kalitesinin artırılması adına bu çorbanın C vitamini kaynağı olan bir besinle tüketimi önerilebilir.

Darı Çorbası'nın içeriğinde hayvancılık ürünleri olan yoğurt ve süzme yoğurt bulunmaktadır. Bir tahıl ürünü olan darının Akdeniz yöresine özgü olmaması da göz önünde bulundurulduğunda, bu yemeğin ortaya çıkışında yaylacılık ve Yörük yaşam tarzının etkilerinin baskın olduğu ve bu yaşam tarzının sağladığı ürünlerin kullanımının öncelikli olduğu anlaşılmaktadır. Pişirme yağı kullanılmaması dolayısıyla yağ içeriği düşük olan bu yemek obezite riskini azaltacak bir beslenme örüntüsünün parçası olma potansiyeline sahip olsa da, Darı Çorbası'nın Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerine uyum sağladığını söylemek mümkün görünmemektedir.

4.4.18. Göç Çöreği

Göç Çöreği'nin bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.52 Göç çöreğinin bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Buğday unu	99	340	71,6	9,9	1
Yumurta	15	20,5	0,2	1,8	1,4
Yoğurt	50	24,6	2,2	1,8	0,8
Tereyağı	22,7	168,2	0,1	0,2	18,9

Tablo 4.52 Göç çöreginin bileşimi (devam)

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Zeytinyağı	21,6	194,4	0	0	21,6
Tuz	0,75	0	0	0	0
Karbonat	0,4	0,7	0,2	0	0
Limon	9	3,3	0,3	0,1	0,1

Tablo 4.53 Göç çöreginin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	751,8 kcal	1934,1 kcal	39
Protein	13,7 gram	57,1	24
Yağ	43,7 gram	65,6	67
Karbonhidrat	74,7 gram	276,1	27
Posa	2,8 gram	30	9
Çoklu doymamış yağ asidi	3,5 gram	10	35
Kolesterol	111,6 mg	0	-
A vitamini	197 mcg	1001 mcg	20
E vitamini	4,2 mg	14 mg	30
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	12
B ₂ vitamini	0,2 mg	1,4 mg	12
B ₆ vitamini	0,1 mg	1,5 mg	5
Folat	28 mg	400 mcg	7
C vitamini	5,4 mg	100,1 mcg	5
Sodyum	385 mg	2001 mg	19
Potasyum	282 mg	3500 mg	8
Kalsiyum	79,9 mg	1001 mg	8
Magnezyum	25,1 mg	350 mg	7
Fosfor	177,4 mg	701 mg	25
Demir	0,9 mg	10 mg	9
Çinko	1 mg	10 mg	10

Tablo 4.54 Göç çöreginin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	751,8 kcal	1934,1 kcal	39
Protein	13,7 gram	57,1	24
Yağ	43,7 gram	65,6	67
Karbonhidrat	74,7 gram	276,1	27
Posa	2,8 gram	30	9
Çoklu doymamış yağ asidi	3,5 gram	10	35
Kolesterol	111,6 mg	0	-
A vitamini	197 mcg	1001 mcg	25
E vitamini	4,2 mg	14 mg	35
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	14
B ₂ vitamini	0,2 mg	1,4 mg	14
B ₆ vitamini	0,1 mg	1,5 mg	7
Folat	28 mg	400 mcg	7
C vitamini	5,4 mg	100,1 mcg	5
Sodyum	385 mg	2001 mg	19

Tablo 4.54 Göç çöreğinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Potasyum	282 mg	3500 mg	8
Kalsiyum	79,9 mg	1001 mg	8
Magnezyum	25,1 mg	350 mg	8
Fosfor	177,4 mg	701 mg	25
Demir	0,9 mg	10 mg	6
Çinko	1 mg	10 mg	14

Göç Çöreği, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein gereksinmesinin %24'ünü karşılamaktadır. İçeriğindeki 13,7 gram proteinin temel sağlayıcısının buğday unu olduğu görülmekte, bundan dolayı protein kalitesinin yüksek olmayacağı anlaşılmaktadır. Buğday ununun nohut unuyla karıştırılarak kullanımı durumunda protein kalitesi ve miktarında kısıtlı da olsa artış sağlamak mümkün olacaktır.

Göç Çöreği, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksinmesinin %67'sini karşılamaktadır. Çöreğin temel yağ sağlayıcısının tereyağı olduğu görülmekte, içeriğindeki 43,7 gram yağın 18,9 gramı doymuş yağ asidince zengin olan tereyağından sağlanarak 111,6 mg kolesterol içeriğine sahip olmasına yol açmaktadır. Çoklu doymamış yağ asidi içeriği yumurta ve zeytinyağı tarafından sağlansa da kısıtlı bir düzey olan 3,5 gramda kalmaktadır. Porsiyonu başına 751,8 kkal enerji değerine sahip olması ve bunun 393,3 kkal'lik kısmının yağdan sağlanması, Göç Çöreği'nin temel yağ kaynağının zeytinyağı olduğu Akdeniz Diyeti'ne uyum göstermemesine yol açmaktadır.

Göç Çöreği'nin içeriğindeki 74,7 gram karbonhidratın yalnızca 2,8 gramlık bölümü posadan gelmektedir. Besinin temel karbonhidrat sağlayıcısı 71,6 gram karbonhidrat içeriğine sahip ve nişasta açısından zengin olan buğday unudur. Posa içeriğinin düşük olması Akdeniz Diyeti'ne uyum düzeyini azaltmaktadır. Yarı kepekli ya da kepekli ürünlerin rafine undan daha kısa süreli raf ömrüne sahip olması, yaylacılık ve Yörük yaşamında kullanım alanını daraltsa da günümüzde yapılan Göç Çöreği'nin kepekli ya da yarı kepekli buğday unuyla hazırlanması durumunda posa içeriği kısıtlı da olsa artırılabilir.

Göç Çöreği, içeriğindeki yumurta dolayısıyla 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük A vitamini gereksinimlerinin %20'sini, aynı yaş grubundaki kadın bireylerin gereksinimlerinin ise %25'ini sağlamaktadır. Buğday unu içeriği dolayısıyla Göç Çöreği, belirtilen yaş grubundaki erkek bireylerin günlük E vitamini gereksiniminin %30'unu, kadın bireylerin gereksiniminin ise %35'ini sağlamaktadır. Bununla birlikte

A ve E vitaminince zengin olan Göç Çöreği'nin bir antioksidan kaynağı olarak değerlendirilmesi doğru bir beslenme yaklaşımı olmayacaktır. Göç Çöreği, A ve E vitaminleri gibi antioksidan olan C vitamini içeriği açısından ise fakirdir.

Göç Çöreği, içeriğindeki 385 mg düzeyindeki sodyum ile hipertansiyon rahatsızlığı ya da şüphesi bulunan bireylerin kullanımına uygun görünmemekle birlikte çöreğin sodyum içeriğinin daha az karbonat kullanılarak azaltılabilmesi mümkün olup böylesi bir müdahalenin besinin tüketilebilirliğini etkileyeceği de unutulmamalıdır.

Bitkisel besin içeriğinin az olması dolayısıyla posa, çoklu doymamış yağ asidi, potasyum, C vitamini gibi besin öğelerince fakir, doymuş yağ içeriği ve enerji değeri yüksek olan Göç Çöreği, isminden anlaşılacağı üzere yaylacılık faaliyetlerinin görüldüğü Yörük yaşam tarzını yansıtmaktadır. İçeriğinde Akdeniz Diyeti'nin temel yağ sağlayıcısı olan zeytinyağı kullanılmış olsa da baskın yağ sağlayıcısının hayvancılık faaliyetleri sonucu elde edilen tereyağı olması bu durumu örneklemekle birlikte pişirme yağı olarak yalnızca zeytinyağı kullanılması durumunda besinin kolesterol ve doymuş yağ asidi içeriği azaltılarak Akdeniz Diyeti'ne uyumu kısıtlı da olsa artırılabilir.

4.4.19. Oğmaç

Oğmaç'ın bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.55 Oğmaç'ın bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Yufka ekmeği	172,5	417,2	86,4	11,8	1,5
Tereyağ	14,2	105,2	0,1	0,1	11,8
Çökelek	50	107,3	1,6	17,5	2,8
Soğan	112,5	31,2	5,5	1,3	0,3
Maydanoz	47,5	24,9	3,5	2,1	0,2
Tuz	1,25	0	0	0	0

Tablo 4.56 Oğmaç'ın 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	685,8 kcal	1934,1 kcal	35
Protein	32,8 gram	57,1	57
Yağ	16,6 gram	65,6	25
Karbonhidrat	97,2 gram	276,1	35
Posa	8,9 gram	30	30

Tablo 4.56 Oğmaç'ın 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Çoklu doymamış yağ asidi	0,5 gram	10	5
Kolesterol	31,4 mg	0	-
A vitamini	1257,6 mcg	1001 mcg	126
E vitamini	2,1 mg	14 mg	15
B ₁ vitamini	0,6 mg	1,2 mg	49
B ₂ vitamini	0,4 mg	1,4 mg	29
B ₆ vitamini	0,3 mg	1,5 mg	18
Folat	83,2 mg	400 mcg	21
C vitamini	83,9 mg	100,1 mcg	84
Sodyum	943,7 mg	2001 mg	47
Potasyum	662,9 mg	3500 mg	19
Kalsiyum	170,3 mg	1001 mg	17
Magnezyum	54,8 mg	350 mg	16
Fosfor	162,7 mg	701 mg	23
Demir	3,2 mg	10 mg	32
Çinko	1,3 mg	10 mg	13

Tablo 4.57 Oğmaç'ın 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	685,8 kcal	1934,1 kcal	35
Protein	32,8 gram	57,1	57
Yağ	16,6 gram	65,6	25
Karbonhidrat	97,2 gram	276,1	35
Posa	8,9 gram	30	30
Çoklu doymamış yağ asidi	0,5 gram	10	5
Kolesterol	31,4 mg	0	-
A vitamini	1257,6 mcg	1001 mcg	157
E vitamini	2,1 mg	14 mg	17
B ₁ vitamini	0,6 mg	1,2 mg	59
B ₂ vitamini	0,4 mg	1,4 mg	34
B ₆ vitamini	0,3 mg	1,5 mg	23
Folat	83,2 mg	400 mcg	21
C vitamini	83,9 mg	100,1 mcg	84
Sodyum	943,7 mg	2001 mg	47
Potasyum	662,9 mg	3500 mg	19
Kalsiyum	170,3 mg	1001 mg	17
Magnezyum	54,8 mg	350 mg	18
Fosfor	162,7 mg	701 mg	23
Demir	3,2 mg	10 mg	22
Çinko	1,3 mg	10 mg	19

Oğmaç, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein ihtiyacının %57'sini karşılamaktadır. İçeriğindeki 32,8 gram proteinin temel sağlayıcısı, 17,5 gram protein içeren çökelektir. Beyaz peynir kullanımı yerine daha yoğun içeriğe sahip olan

çökeleğin kullanımı, protein içeriğinin artırılması ve kolesterol içeriğinin sınırlanması adına olumlu olup hayvancılık faaliyetlerinin etkisini örneklemektedir.

Oğmaç, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksiniminin %25'ini karşılamaktadır. İçeriğindeki 16,6 gram yağın temel sağlayıcısı 11,8 gram yağ sağlayan tereyağı olup Oğmaç, porsiyonunda yalnızca 0,5 gram çoklu doymamış yağ asidi içermekle birlikte 31,4 mg kolesterol içeriğine sahiptir. Yağ kaynağı olarak hayvancılık ürünü olan ve doymuş yağ asidince zengin tereyağının kullanımının yanı sıra çoklu doymamış yağ asidinin düşük oluşu, doymamış yağ asidi tüketiminin artışı salık veren Akdeniz Diyeti ile çelişmektedir. Yağ sağlayıcısı olarak yalnızca zeytinyağı kullanımı, bu uyum düzeyini artıracaktır.

Oğmaç'ın içeriğindeki 97,2 gram karbonhidratın 8,9 gramı soğan ve maydanozun sağladığı posadan gelmektedir. Bununla birlikte yağ içeriğinin yanı sıra karbonhidrat içeriği de yüksek olup, bu durum Oğmaç'ın porsiyonunun 685,8 kkal enerji içermesine yol açmaktadır. Posa içeriği 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük gereksiniminin %30'unu karşılayabilse de yağ, karbonhidrat ve enerji değerlerinin yüksekliği dolayısıyla Oğmaç, obeziteyle mücadele etmeyi kolaylaştıracak bir beslenme örüntüsünün parçası olabilme potansiyeline sahip görünmemektedir.

Oğmaç, içeriğindeki çökelek dolayısıyla 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük A vitamini gereksiniminin %126'sını, aynı yaş aralığındaki kadın bireylerin gereksiniminin ise %157'sini karşılamaktadır. Oğmaç, diğer antioksidan vitaminler olan E vitamini açısından fakir olmakla birlikte içeriğindeki maydanoz ve soğan dolayısıyla belirtilen yaş aralığındaki bireylerin günlük C vitamini gereksiniminin %84'ünü sağlamaktadır. Oğmaç, belirtilen yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük B₁ vitamini ihtiyacının %49'unu, kadın bireylerin ihtiyacının ise %59'unu karşılayarak enerji metabolizması ve bilişsel fonksiyonların optimal işleyişine katkı sağlamaktadır.

Oğmaç'ın içeriğindeki 943,7 mg sodyum, hipertansiyon rahatsızlığı ya da şüphesi olan bireylerin kullanım alanını daraltmaktadır. İçeriğinde 662,9 mg düzeyinde bulunan potasyum, mineral kısıtlaması gerektiren kronik böbrek yetmezliği gibi durumlarda kullanımı kısıtlamaktadır. Oğmaç, 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük demir gereksiniminin %32'sini, kadın bireylerin gereksiniminin ise %22'sini karşılamakta, bu demir non hem türünde demir içeriğine sahip olan maydanoz tarafından sağlanmaktadır.

Ekmek yapımı, özellikle de yufka kullanımı Yörük yaşam tarzının bir bileşeni olup tahılların çörek veya ekmek şeklinde kullanımı göçebe kültüründe yaygındır. Ekmeğin yapımında kullanılan yağ genellikle hayvancılık faaliyetlerinden elde edilen tereyağı olmaktadır. Oğmaç özelinde, çökeleğin kullanımı da hayvancılık faaliyetlerinden izler sunmaktadır. Çökelek kullanımı, öğünün yağ içeriğini düşürerek protein miktarının artışı sağlamakta, nitekim Oğmaç'ın temel protein sağlayıcısı çökelek olarak karşımıza çıkmaktadır. Yufka ekmeğinin tam ya da yarı kepekli undan yapılması durumunda posa içeriği artırılabilir olsa da basit karbonhidratı yüksek, çoklu doymamış yağ asidi içeriği düşük olan Oğmaç, yaylacılık ve Yörük yaşam tarzına yakın bir yemek niteliğindedir. Tereyağı yerine zeytinyağı, yufka ekmeği yerine yarı kepekli ya da tam kepekli un ile yapılmış yufka ekmeği veya ekşi mayalı ekmek kullanımı durumunda öğünün hem vitamin ve mineral içeriği hem de posa miktarı artırılarak Akdeniz Diyeti'ne uyumunda kısıtlı da olsa artış sağlanması mümkündür.

4.4.20. Kıvrım

Kıvrım'ın bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.58 Kıvrım'ın bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
İnek sütü	3,7	2,4	0,2	0,1	0,1
Yumurta	1,7	2,3	0	0,2	0,2
Zeytinyağı	10,8	97,2	0	0	10,8
Sirke	0,33	0,2	0	0	0
Karbonat	0,1	0	0	0	0
Tuz	1,7	0	0	0	0
Buğday unu	16,7	57,4	12,1	1,7	0,2
Buğday nişastası	16,7	58,9	14,4	0,1	0
Ceviz	33,3	237,9	2	5,4	23,5
Tereyağı	8,3	61,5	0	0	6,9
Margarin	8,3	58,9	0	0	6,6
Şeker	83,3	337,9	83,1	0	0
Limon suyu	1	0,4	0	0	0

Tablo 4.59 Kıvrım'ın 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	914,9 kcal	1934,1 kcal	47
Protein	7,5 gram	57,1	13
Yağ	48,3 gram	65,6	74
Karbonhidrat	112 gram	276,1	41
Posa	2,2 gram	30	7

Tablo 4.59 Kıvrım'ın 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Çoklu doymamış yağ asidi	21,7 gram	10	217
Kolesterol	26 mg	0	-
A vitamini	112 mcg	1001 mcg	11
E vitamini	10,3 mg	14 mg	74
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	11
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,4 mg	4
B ₆ vitamini	0,2 mg	1,5 mg	14
Folat	27,7 mg	400 mcg	7
C vitamini	0,5 mg	100,1 mcg	0
Sodyum	685,4 mg	2001 mg	34
Potasyum	191,8 mg	3500 mg	5
Kalsiyum	42,5 mg	1001 mg	4
Magnezyum	53,8 mg	350 mg	15
Fosfor	140,4 mg	701 mg	20
Demir	1,3 mg	10 mg	13
Çinko	1,1 mg	10 mg	11

Tablo 4.60 Kıvrım'ın 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	914,9 kcal	1934,1 kcal	47
Protein	7,5 gram	57,1	13
Yağ	48,3 gram	65,6	74
Karbonhidrat	112 gram	276,1	41
Posa	2,2 gram	30	7
Çoklu doymamış yağ asidi	21,7 gram	10	217
Kolesterol	26 mg	0	-
A vitamini	112 mcg	1001 mcg	14
E vitamini	10,3 mg	14 mg	86
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	14
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,4 mg	5
B ₆ vitamini	0,2 mg	1,5 mg	18
Folat	27,7 mg	400 mcg	7
C vitamini	0,5 mg	100,1 mcg	0
Sodyum	685,4 mg	2001 mg	34

Tablo 4.60 Kıvrım'ın 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Potasyum	191,8 mg	3500 mg	5
Kalsiyum	42,5 mg	1001 mg	4
Magnezyum	53,8 mg	350 mg	18
Fosfor	140,4 mg	701 mg	20
Demir	1,3 mg	10 mg	9
Çinko	1,1 mg	10 mg	15

Kıvrım, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein gereksinmesinin %13'ünü karşılamaktadır. Kısıtlı düzeyde içerdiği 7,5 gram proteinin temel sağlayıcısı olarak 5,4 gram protein içeriğiyle ceviz öne çıkmaktadır. Tamamen bitkisel protein içermesi ve protein içeriği yüksek herhangi bir besin içermemesi dolayısıyla Kıvrım'ın protein kaynağı olarak değerlendirilmesi mümkün değildir.

Kıvrım, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksinmesinin %74'ünü sağlamaktadır. Kıvrım'ın porsiyonunda omega-3 yağ asidi kaynağı olan cevizin etkisiyle 21,7 gram çoklu doymamış yağ asidi bulunmakta, bu miktar 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük gereksiniminin %217'sini karşılamaktadır. İçeriğindeki 48,3 gram yağın temel sağlayıcısı olarak 23,5 gram yağ içeren ceviz ve 10,8 gram zeytinyağı öne çıksa da 6,9 gram tereyağı ve 6,6 gram margarin kullanımının yanı sıra günlük yağ gereksinmesinin %74'ünü bir porsiyonuyla karşılayabilmesi Kıvrım'ın Akdeniz Diyeti'ne uyumunu kısıtlamaktadır.

Kıvrım'ın içeriğindeki 112 gram karbonhidratın yalnızca 2,2 gramının posadan gelmekte ve temel karbonhidrat sağlayıcıları olarak buğday unu ve buğday nişastası olarak karşımıza çıkmaktadır. Yağ ve karbonhidrat içeriğinin yüksekliği dolayısıyla 914,9 kkal şeklinde yüksek bir enerji değerine sahip olan Kıvrım, obezite, tip II diyabet, metabolik sendrom, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve inme riskinin artışına yol açmakta ve bu risklerin azaltılması yönünde bir beslenme örüntüsünü salık veren Akdeniz Diyeti'ne ters düşmektedir.

Kıvrım, içeriğindeki ceviz ve un dolayısıyla 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük E vitamini ihtiyacının %74'ünü, aynı yaş aralığındaki kadın bireylerin gereksiniminin ise %86'sını karşılamaktadır. Diğer antioksidan vitaminler olan A ve C vitaminleri açısından fakir olan Kıvrım, genel olarak vitamin ve mineral içeriği

açısından fakir bir besin niteliğindedir. İçeriğindeki 685,4 mg sodyumun sağlayıcısı olarak tuz ve karbonat karşımıza çıkmakta ve bu durum, hipertansiyon hastalığı veya şüphesine sahip olan bireylerin kullanım imkanını sınırlandırmaktadır. Bununla birlikte Kıvrım, kısıtlama gerektiren kronik böbrek yetmezliği gibi durumlarda ve tip II diyabet, metabolik sendrom, kalp-damar hastalıkları ve inme riskinin varlığı durumunda kaçınılması gereken bir tatlıdır.

Kıvrım, tereyağı ver margarin kullanımı dolayısıyla temel yağ kaynağı olarak zeytinyağı kullanılan Akdeniz Diyeti'yle çelişmektedir. Un, nişasta, karbonat, sirke ve tuz gibi bileşenler hamurun kıvamı, bütünlüğü, asiditesi gibi ölçütlerin sağlanmasında önem arz etmekle birlikte unun yarı kepekli ya da tam kepekli olması, nişasta kullanımının azaltılması, şeker kullanımının sınırlandırılması gibi güncellemeler yapılması durumunda hipertansiyon, tip II diyabet ve metabolik sendrom gibi durumlarda Kıvrım'ın tüketimini kısıtlı da olsa daha mümkün kılacaktır. Şerbetli bir tatlı olan Kıvrım'ın yüksek düzeyde yağ içermesi ve bu yağın önemli bir bölümünün hayvansal olması olumsuz bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Protein içeriği oldukça kısıtlı olan Kıvrım, yumurta kullanımının belli ölçüde artırılması durumunda daha fazla protein içerebilecek olsa da bu müdahalenin Kıvrım'ı bir "protein kaynağı" yapmayacağı ve tüketilebilirliği etkileyeceği göz önünde bulundurulmalıdır.

4.4.21. Öksüz Helvası

Öksüz Helvası'nın bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.61 Öksüz helvasının bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Üzüm pekmezi	44,8	187,3	40,5	2	0,8
Tereyağı	17,1	126,7	0,1	0,1	14,2
Buğday unu	22	75,6	15,9	2,2	0,2

Tablo 4.62 Öksüz helvasının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	389,6 kcal	1934,1 kcal	20
Protein	4,3 gram	57,1	8
Yağ	15,2 gram	65,6	23
Karbonhidrat	56,6 gram	276,1	20
Posa	0,6 gram	30	2

Tablo 4.62 Öksüz helvasının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Çoklu doymamış yağ asidi	0,8 gram	10	8
Kolesterol	37,8 mg	0	-
A vitamini	130,5 mcg	1001 mcg	13
E vitamini	2,5 mg	14 mg	18
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	11
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,4 mg	5
B ₆ vitamini	0,2 mg	1,5 mg	13
Folat	27,3 mg	400 mcg	7
C vitamini	8,1 mg	100,1 mcg	8
Sodyum	7,3 mg	2001 mg	0
Potasyum	579,1 mg	3500 mg	17
Kalsiyum	41 mg	1001 mg	4
Magnezyum	25,5 mg	350 mg	7
Fosfor	80 mg	701 mg	11
Demir	1,3 mg	10 mg	13
Çinko	0,3 mg	10 mg	3

Tablo 4.63 Öksüz helvasının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	389,6 kcal	1934,1 kcal	20
Protein	4,3 gram	57,1	8
Yağ	15,2 gram	65,6	23
Karbonhidrat	56,6 gram	276,1	20
Posa	0,6 gram	30	2
Çoklu doymamış yağ asidi	0,8 gram	10	8
Kolesterol	37,8 mg	0	-
A vitamini	130,5 mcg	1001 mcg	16
E vitamini	2,5 mg	14 mg	21
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	14
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,4 mg	6
B ₆ vitamini	0,2 mg	1,5 mg	17
Folat	27,3 mg	400 mcg	7
C vitamini	8,1 mg	100,1 mcg	8
Sodyum	7,3 mg	2001 mg	0
Potasyum	579,1 mg	3500 mg	17
Kalsiyum	41 mg	1001 mg	4
Magnezyum	25,5 mg	350 mg	9
Fosfor	80 mg	701 mg	11
Demir	1,3 mg	10 mg	9
Çinko	0,3 mg	10 mg	4

Öksüz Helvası, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein gereksinmesinin %8'ini karşılamaktadır. Porsiyonunda yalnızca 4,3 gram protein içeren Öksüz Helvası'nın temel protein sağlayıcısı olarak karşımıza düşük kaliteli protein içeren besinler olan buğday unu ve üzüm pekmezi çıkmaktadır.

Öksüz Helvası, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksinmesinin %23'ünü karşılamaktadır. İçeriğindeki 15,2 gram yağın temel sağlayıcısı 14,2 gram yağ içeren tereyağıdır. Öksüz Helvası, bir porsiyonunda yalnızca 0,8 gram çoklu doymamış yağ asidi içermekte, bundan dolayı çoklu doymamış yağ asitlerinin tüketiminin artırılmasını salık veren Akdeniz Diyeti ile çelişmektedir. Pişirme yağı tereyağının kullanımı hayvancılık faaliyetlerinin sonucu olsa da bunun yerine zeytinyağı kullanılması durumunda kısıtlı olan çoklu doymamış yağ asidi içeriği artırılabilir ve kolesterol içeriği sıfırlanabilecektir.

Öksüz Helvası, içeriğindeki 56,6 gram karbonhidratın yalnızca 0,6 gramının posa olduğu, temel karbonhidrat sağlayıcısının basit karbonhidrat açısından zengin olup 40,5 gram karbonhidrat sağlayan üzüm pekmezi olduğu bir tatlı niteliğindedir. Öksüz Helvası, bu yönüyle basit karbonhidrat kullanımının tam tahıl ürünleri, kurubaklagiller, sebze ve meyve gibi diyet posası içeren kompleks karbonhidrat kaynaklarına kaydırılmasını salık veren Akdeniz Diyeti ile uyuşmamakta, obezite, tip II diyabet, hiperkolesterolemi, metabolik sendrom, kalp-damar hastalıkları ve inme riskini azaltacak bir beslenme örüntüsünün parçası olma özelliği taşımamaktadır.

Öksüz Helvası vitamin ve mineral açısından fakir olup içeriğindeki en yüksek düzeyde bulunan vitaminin buğday unu içeriği dolayısıyla E vitamini olduğu, bu içeriğin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük E vitamini ihtiyacının yalnızca %18'ini ve aynı yaş grubundaki kadın bireylerin gereksiniminin %21'ini sağladığı görülmektedir. Öksüz Helvası, 579,1 mg potasyum içeriğiyle kronik böbrek yetmezliği ve vitamin ve mineral kısıtlaması gerektiren diğer rahatsızlıklarda kullanımı mümkün görünmeyen bir tatlı niteliğindedir.

Pişirme yağı olarak tereyağı kullanımı hayvancılık faaliyetlerinin izini yansıtmakla birlikte tereyağı içeriğinin Akdeniz Diyeti'nin temel yağ kaynağı olan zeytinyağı ile değiştirilmesi durumunda Öksüz Helvası'nın kolesterol içeriği sıfırlanacak ve çoklu doymamış yağ asidi içeriği artırılarak birçok bulaşıcı olmayan hastalık riski azaltılarak helvanın Akdeniz Diyeti'ne olan uyumu kısıtlı da olsa artırılabilir. Üzüm pekmezi kullanımı elde edilen ürünün besin olarak kullanımı açısından sürdürülebilirlik bağlamında olumludur ve sofraya şekeri kullanımına göre kısıtlı da olsa avantajlar taşımaktadır. Bununla birlikte üzüm pekmezi bir basit şeker kaynağı olup obezite, tip II diyabet, metabolik sendrom ve kalp-damar hastalıkları

riskinin artmasına yol açmaktadır. Protein, posa, çoklu doymamış yağ asidi ve genel olarak vitamin ve mineral içeriğinin kısıtlı olması açısından sağlık avantajları sunmamakla birlikte Öksüz Helvası, elde bulunan malzemelerin değerlendirilmesiyle kolay hazırlanabilecek bir enerji kaynağı ve kullanılan malzemeler göz önünde bulundurulduğunda Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerinden çok göçebe yaşam tarzının etkilerinin baskın olduğu bir tatlı olarak karşımıza çıkmaktadır.

4.4.22. Aside

Aside'nin bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.64 Aside'nin bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Buğday unu	55	188,9	39,8	5,5	0,5
Tereyağı	11,8	87,5	0,1	0,1	9,8
Şeker	23,8	96,5	23,8	0	0

Tablo 4.65 Aside'nin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	372,9 kcal	1934,1 kcal	19
Protein	5,6 gram	57,1	10
Yağ	10,4 gram	65,6	16
Karbonhidrat	63,6 gram	276,1	23
Posa	1,5 gram	30	5
Çoklu doymamış yağ asidi	0,5 gram	10	5
Kolesterol	26,1 mg	0	-
A vitamini	77,1 mcg	1001 mcg	8
E vitamini	0,3 mcg	14 mg	2
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	5
B ₂ vitamini	0 mg	1,4 mg	1
B ₆ vitamini	0 mg	1,5 mg	2
Folat	5,5 mg	400 mcg	1
C vitamini	0 mg	100,1 mcg	0
Sodyum	1,1 mg	2001 mg	0
Potasyum	94,8 mg	3500 mg	3
Kalsiyum	4,5 mg	1001 mg	0
Magnezyum	8,1 mg	350 mg	2
Fosfor	36,6 mg	701 mg	5
Demir	0,4 mg	10 mg	4
Çinko	0,3 mg	10 mg	3

Tablo 4.66 Aside'nin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	372,9 kcal	1934,1 kcal	19
Protein	5,6 gram	57,1	10
Yağ	10,4 gram	65,6	16
Karbonhidrat	63,6 gram	276,1	23
Posa	1,5 gram	30	5
Çoklu doymamış yağ asidi	0,5 gram	10	5
Kolesterol	26,1 mg	0	-
A vitamini	77,1 mcg	1001 mcg	10
E vitamini	0,3 mcg	14 mg	3
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	6
B ₂ vitamini	0 mg	1,4 mg	1
B ₆ vitamini	0 mg	1,5 mg	2
Folat	5,5 mg	400 mcg	1
C vitamini	0 mg	100,1 mcg	0
Sodyum	1,1 mg	2001 mg	0
Potasyum	94,8 mg	3500 mg	3
Kalsiyum	4,5 mg	1001 mg	0
Magnezyum	8,1 mg	350 mg	3
Fosfor	36,6 mg	701 mg	5
Demir	0,4 mg	10 mg	3
Çinko	0,3 mg	10 mg	4

Aside, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein gereksinmesinin %10'unu karşılayabilmektedir. İçeriğinde yalnızca 5,6 gram protein bulunan Aside'nin temel protein sağlayıcısı, düşük kaliteli protein içeriğine sahip olan buğday unudur. Basit şeker ve un kullanımı ile hazırlanan bir tatlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda Aside, günlük protein ihtiyacının karşılanması adına tüketimi gerçekleştirilebilecek bir besin niteliği taşımamaktadır.

Aside, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ ihtiyacının %16'sını karşılamaktadır. İçeriğindeki 10,4 gram yağın temel sağlayıcısı olarak 9,8 gram yağ içeren doymuş yağ asidi kaynağı olan tereyağı kullanılmıştır. Hayvancılık faaliyetlerinin bir ürünü olan tereyağının pişirme yağı olarak kullanımı Aside'nin Akdeniz Diyeti'ne uyumunu oldukça sınırlamakla birlikte 26,1 mg kolesterol ve yalnızca 0,5 gram çoklu doymamış yağ asidi içeriği dolayısıyla birçok bulaşıcı olmayan hastalık riskinin artışına zemin hazırlamaktadır.

Aside'nin içeriğindeki 63,6 gram karbonhidratın yalnızca 1,5 gramı posa olup temel karbonhidrat sağlayıcıları 39,8 gram ile buğday unu ve 23,8 gram ile sofr şekeridir. Bu durum, Aside'nin kompleks karbonhidratların diyetdeki payının artırılmasını salık veren Akdeniz Diyeti ile uyumunu önemli ölçüde sınırlamakta ve

obezite, tip II diyabet, metabolik sendrom, kalp-damar hastalıkları ve inme gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların riskinde artışa yol açmaktadır.

Aside, antioksidan vitaminler olan A, E ve C vitaminince fakir olmasının yanı sıra genel olarak vitamin ve mineral açısından fakir bir tatlı görünümündedir. 94,8 mg potasyum ve 1,1 mg sodyum içeriği, Aside'yi hipertansif bireylerin ve kronik böbrek yetmezliği gibi kısıtlama gerektiren rahatsızlıklara sahip olan bireylerin kullanımına açık hale getirmektedir. Aside'nin yalnızca 0,3 mcg E vitamini içermesi ve C vitamini içermemesi bitkisel malzeme kullanılmamasından kaynaklanmakta olup bu durum, Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerine ters düşmektedir.

Basit şeker kaynağı olarak pekmez yerine sofr şekerini kullanımının görülmesiyle Öksüz Helvası'ndan ayrılan Aside, protein, posa, çoklu doymamış yağ asidi, antioksidan vitaminler ve toplam vitamin ve mineral içeriği açısından besleyiciliği düşük olan bir tatlı niteliğindedir. Yetiştirilebilen hayvanın sağladığı ürüne göre farklı yörelerde farklı yağ türü kullanımının mümkün olacağını söylemek mümkündür. Aside'nin içeriğinde, Yörük yaşam tarzının bir bileşeni olan hayvancılık faaliyetleriyle elde edilen tereyağı kullanılmış ve bu durum Aside'yi temel yağ kaynağının zeytinyağı olduğu Akdeniz Diyeti'ne uyumlu olmayan bir tatlı kılmıştır.

4.4.23. Badem Kahvesi

Badem Kahvesi'nin bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.67 Badem kahvesinin bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji(kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Kavrulmuş, dövülmüş badem	5,2	30,3	0,4	1,1	2,8
İnek sütü	12,5	8	0,6	0,4	0,4

Tablo 4.68 Badem kahvesinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	38,2 kcal	1934,1 kcal	2
Protein	1,4 gram	57,1	3
Yağ	3,2 gram	65,6	5
Karbonhidrat	1 gram	276,1	0
Posa	0,7 gram	30	2
Çoklu doymamış yağ asidi	0,5 gram	10	5
Kolesterol	0,1 mg	0	-
A vitamini	4,4 mcg	1001 mcg	0
E vitamini	1,3 mcg	14 mg	9
B ₁ vitamini	0 mg	1,2 mg	1

Tablo 4.68 Badem kahvesinin 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi (devam)

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,4 mg	4
B ₆ vitamini	0 mg	1,5 mg	1
Folat	4,2 mg	400 mcg	1
C vitamini	0,2 mg	100,1 mcg	0
Sodyum	5,2 mg	2001 mg	0
Potasyum	58,6 mg	3500 mg	2
Kalsiyum	25,7 mg	1001 mg	0
Magnezyum	16,1 mg	350 mg	3
Fosfor	38,4 mg	701 mg	5
Demir	0,2 mg	10 mg	2
Çinko	0,3 mg	10 mg	3

Tablo 4.69 Badem kahvesinin 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	38,2 kcal	1934,1 kcal	2
Protein	1,4 gram	57,1	3
Yağ	3,2 gram	65,6	5
Karbonhidrat	1 gram	276,1	0
Posa	0,7 gram	30	2
Çoklu doymamış yağ asidi	0,5 gram	10	5
Kolesterol	0,1 mg	0	-
A vitamini	4,4 mcg	1001 mcg	1
E vitamini	1,3 mcg	14 mg	11
B ₁ vitamini	0 mg	1,2 mg	1
B ₂ vitamini	0,1 mg	1,4 mg	4
B ₆ vitamini	0 mg	1,5 mg	1
Folat	4,2 mg	400 mcg	1
C vitamini	0,2 mg	100,1 mcg	0
Sodyum	5,2 mg	2001 mg	0
Potasyum	58,6 mg	3500 mg	2
Kalsiyum	25,7 mg	1001 mg	0
Magnezyum	16,1 mg	350 mg	3
Fosfor	38,4 mg	701 mg	5
Demir	0,2 mg	10 mg	1
Çinko	0,3 mg	10 mg	4

Badem Kahvesi, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein gereksinimlerinin %3'ünü ve yağ gereksinimlerinin %5'ini karşılamakta, porsiyonu başına 38,2 kkal sağlamakta ve kısıtlı da olsa karbonhidrat içeriğinin posadan, yağ içeriğinin çoklu doymamış yağ asitlerinden geldiği bir içecektir.

Alanya'nın coğrafi işaret ile tescillenmiş ürünlerinden olan Badem Kahvesi, porsiyonu başına düşen enerji içeriği düşük olan bir içecek niteliğindedir. Kullanılan bademin ve inek sütünün kısıtlı miktarlarda olması, Badem Kahvesi'nin vitamin ve mineral içeriğinin de düşük olması sonucuna yol açmaktadır. Vitamin ve mineral

içeriğinde artış sağlanması mümkün olmakla birlikte Badem Kahvesi, vitamin ve mineral kaynağı olarak değerlendirilmeden tüketilmelidir.

Kafein içermeyen ve gerçek anlamda bir kahve olmayan Badem Kahvesi, her ne kadar bitkisel bir protein kaynağı olan ve omega-6 yağ asidi içeren badem kullanımı Akdeniz Diyeti'ne uyumlu bir özellik olsa da kavurma işlemi sonucunda besin ögesi kayıpları yaşanacağı da unutulmamalıdır. Badem Kahvesi'nin süt olmadan, örneğin sıcak su ile çay benzeri bir içecek şeklinde tüketimi durumunda enerji değerinin önemli ölçüde düşüşü sağlanabilecektir. Bununla birlikte Badem Kahvesi'nin tüketilebilirliğinin etkileneceği ve bu ürünün tescillenmiş karakteristik özelliklerini kaybedeceği, bundan dolayı ürünün orijinal haliyle tecrübe edilemeyeceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Çevresel koşulların sağladığı bir ürün olan bademin içecek olarak değerlendirilmesi, yerel kaynakların kullanımı ve böylelikle sürdürülebilirliğin sağlanması açısından Akdeniz Diyeti'ne ve Slow Food ve benzeri akımlara uyum göstermektedir. Badem Kahvesi'nin, Akdeniz mutfakları olan İtalyan ve Fransız mutfaklarında çeşitli formlarda tüketildiğini gözlemlediğimiz kahveye kafeinsiz, kolesterol, yağ ve enerji içeriği düşük bir içecek olarak turizm faaliyetlerinde bir markalama ögesi olarak kullanım potansiyelinin yüksek olduğunu söylemek mümkün görünmektedir.

4.4.24. Kaşık Helvası

Kaşık Helvası'nın bileşiminde yer alan malzemeler tabloda verilmiştir.

Tablo 4.70 Kaşık helvasının bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Tereyağı	25	185,3	0,2	0,2	20,8
Zeytinyağı	12,8	115,2	0	0	12,8
Buğday unu	33	113,3	23,9	3,3	0,3
Çam fıstığı	10	57,6	0,7	2,4	5,1
Şeker	43	174,4	42,9	0	0

Tablo 4.71 Kaşık helvasının 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	645,8 kcal	1934,1 kcal	33
Protein	5,9 gram	57,1	10
Yağ	39 gram	65,6	59
Karbonhidrat	67,7 gram	276,1	25
Posa	1,6 gram	30	5
Çoklu doymamış yağ asidi	4,3 gram	10	43
Kolesterol	55,3 mg	0	-
A vitamini	163,6 mcg	1001 mcg	16
E vitamini	3,7 mcg	14 mg	27
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	10
B ₂ vitamini	0 mg	1,4 mg	2
B ₆ vitamini	0 mg	1,5 mg	2
Folat	9 mg	400 mcg	2
C vitamini	0,2 mg	100,1 mcg	0
Sodyum	2 mg	2001 mg	0
Potasyum	120,3 mg	3500 mg	3
Kalsiyum	7,9 mg	1001 mg	1
Magnezyum	28,9 mg	350 mg	8
Fosfor	76,7 mg	701 mg	11
Demir	1,2 mg	10 mg	12
Çinko	0,7 mg	10 mg	7

Tablo 4.72 Kaşık helvasının 25-50 yaş aralığındaki kadın bireylerin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılama yüzdesi

Besin ögesi	Analiz edilen miktar	Günlük önerilen miktar (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi(%)
Enerji	645,8 kcal	1934,1 kcal	33
Protein	5,9 gram	57,1	10
Yağ	39 gram	65,6	59
Karbonhidrat	67,7 gram	276,1	25
Posa	1,6 gram	30	5
Çoklu doymamış yağ asidi	4,3 gram	10	43
Kolesterol	55,3 mg	0	-
A vitamini	163,6 mcg	1001 mcg	20
E vitamini	3,7 mcg	14 mg	31
B ₁ vitamini	0,1 mg	1,2 mg	12
B ₂ vitamini	0 mg	1,4 mg	2
B ₆ vitamini	0 mg	1,5 mg	2
Folat	9 mg	400 mcg	2
C vitamini	0,2 mg	100,1 mcg	0
Sodyum	2 mg	2001 mg	0
Potasyum	120,3 mg	3500 mg	3
Kalsiyum	7,9 mg	1001 mg	1
Magnezyum	28,9 mg	350 mg	10
Fosfor	76,7 mg	701 mg	11
Demir	1,2 mg	10 mg	8
Çinko	0,7 mg	10 mg	9

Kaşık Helvası, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük protein gereksiniminin %10'unu karşılamaktadır. Temel protein sağlayıcılarının düşük kaliteli protein içeriğine sahip olan buğday unu ve çam fıstığı ile sağlandığı görülmektedir.

Kaşık Helvası, 25-50 yaş aralığındaki bireylerin günlük yağ gereksinmesinin %59'unu karşılamaktadır. Zeytinyağı kullanımı söz konusu olsa da baskın pişirme yağı olarak karşımıza hayvancılık faaliyetlerinin bir ürünü olan tereyağı çıkmaktadır. Bununla birlikte 39 gram şeklindeki yağ içeriğinin 4,3 gramı omega-6 yağ asitlerince zengin olan çam fıstığının kullanımının etkisiyle çoklu doymamış yağ asitlerinden sağlanmaktadır. Bu durum Kaşık Helvası'nı Akdeniz Diyeti'ne kısıtlı olsa da yaklaştırmaktadır. Bununla birlikte Kaşık Helvası çoklu doymamış yağ asidi tüketiminin sağlanması amaçlanarak tüketilmemelidir.

Kaşık Helvası içeriğindeki 67,7 gram karbonhidratın yalnızca 1,6 gramının posadan geldiği, temel karbonhidrat kaynağı olarak 42,9 gram karbonhidrat sağlayan sofrta şekerinin kullanıldığı bir tatlı olması yönüyle basit karbonhidrat tüketiminin azaltılıp kompleks karbonhidrat kaynaklarının tüketiminin artırılmasını salık veren Akdeniz Diyeti ile çelişmektedir.

Kaşık Helvası'nın içeriğinde en yüksek düzeyde bulunan vitamin, buğday unu içeriği dolayısıyla 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük gereksiniminin %27'sinin, aynı yaş grubundaki kadın bireylerin gereksiniminin ise %31'ini karşılayan E vitamini'dir. Bununla birlikte Kaşık Helvası, toplam vitamin ve mineral içeriği açısından fakir bir tatlı niteliğindedir. Düşük sodyum ve potasyum içeriği, hipertansiyon hastalığı ya da şüphesi olan bireylerde ve kronik böbrek yetmezliği hastalarında bu tatlının kullanımını mümkün kılmaktadır.

Pişirme yağı olarak doymuş yağ asidi içeriği yüksek olan tereyağı kullanılsa tereyağının yerine zeytinyağı kullanılması durumunda Kaşık Helvası Akdeniz Diyeti'ne daha uyumlu hale getirilebilecek olmakla birlikte bu durumda tüketilebilirliğinin etkilenebileceği de unutulmamalıdır. Zeytinyağı ve çam fıstığı içeriği dolayısıyla çoklu doymamış yağ asidi içeriğine karşılık tereyağı dolayısıyla 55,3 mg kolesterol içeren Kaşık Helvası, karbonhidrat içeriğinin çoğunun basit şekerden gelmesi ve posadan fakir olması yönüyle de birçok bulaşıcı olmayan kronik hastalık riskini de artırmaktadır.

Buğday unu kullanımına rağmen B grubu vitamini içeriği kısıtlı olan Kaşık Helvası, Akdeniz Diyeti'nin bitkisel malzeme kullanımını teşvik etmesinin bir sonucu

olan C vitamini içeriğine sahip olmayan ve toplam vitamin ve mineral açısından fakir olan bir tatlıdır. Tereyağı yerine zeytinyağı kullanılması, sofr şekerinin daha az kullanılması ya da hiç kullanılmaması, kullanılan unun yarı veya tam kepekli olması, içeriğinde yumurta gibi bir kaliteli protein kaynağının bulundurulması şeklindeki güncellemelerle Kaşık Helvası'nın besleyiciliğini artırmak mümkün görünmektedir. Tatlı yapımında genel olarak hayvancılık faaliyetlerinin sonucunda elde edilen tereyağının kullanıldığı, hazırlama ve pişirme açısından kolaylığın öncelik olduğu, bu nedenle elde bulunan ve ulaşılması en kolay olan ürünlerin kullanıldığı gözlemlenmekte ve bu durumu örnekleyen Kaşık Helvası'nın Akdeniz Diyeti'ne uyum düzeyi oldukça düşük olan bir tatlı olduğu anlaşılmaktadır.



5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, Alanya'nın geleneksel yemeklerinin içerik analizi sonucu elde edilen bulgular göz önünde bulundurularak çıkarılan sonuçlar ve bu sonuçların ışığında sunulan öneriler yer almaktadır. Literatürde yöre mutfağı ile ilgili yeterli veri ve çalışma bulunmamaktadır. Araştırma bu açıdan yöre mutfağı ile ilgili bilimsel veri sunarak kültür mirası ögesi olan mutfağın korunarak sürdürülebilirliğinin ve turizm faaliyetlerinde kullanılabilirliğinin sağlanması adına önem arz etmekte ve gelecek çalışmalar için bilimsel veri tabanı oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini Alanya ilçesindeki yöresel yemekler oluşturmaktadır. Alanya Mutfağının Diyetetik Açıdan İncelenmesi konulu bu çalışmada yörenin geleneksel ve sık tüketilen yemeklerinin Akdeniz Diyeti'nin ayırt edici ve temel özelliklerine uyum düzeyleri incelenmiş, yemeklerin besin ögesi analizinde BeBiS 8 (Beta) Tam Sürüm adlı program kullanılmıştır. Araştırmanın odağında Alanya ilçesinin sahip olduğu mutfak mirasından örneklerin enerji ve besin ögesinin analizi sonucunda bu yemeklerin Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerine olan uyum düzeyini tespit etmek bulunmaktadır.

Anadolu Seçluklu Devleti, Karamanoğulları Beyliği, Osmanlı Devleti ve Cumhuriyet Dönemi gibi farklı kültürlerin etkisi altına şekillenmiş önemli bir mutfak mirasına sahip olan Alanya'nın turizm faaliyetlerine yöresel lezzetlerin dahil edilmesi durumunda yerel ekonominin ve bunun etrafında sağlanan istihdamın sürekliliğinin korunması yoluyla turizm faaliyetlerinin yıl geneline yayılması sağlanacaktır. İlçe gelirlerinin önemli bir bölümünü oluşturan turistik faaliyetlerin yalnızca yaz dönemine sıkıştığı göz önünde bulundurulduğunda mutfağın turizm faaliyetlerinde kullanımı, yörenin mutfak mirasının korunmasını ve sürdürülebilir şekilde aktarımı sağlanarak bölgeye olan ilginin artırılmasını ve ulusal ve uluslar arası çapta tanınırlık sağlanmasını mümkün kılacaktır.

Turistik amaçlarla seyahat gerçekleştiren bireylerin ilgisini çeken faktörler arasında mutfak önemli bir konumda olup bu ziyaretler sırasında yapılan harcamaların ortalama üçte birini yeme-içme harcamalarının oluşturduğu bilinmektedir. Bireylerin gerçekleştirdikleri ziyaretten duydukları memnuniyeti sağlayan önemli faktörler arasında bulunan mutfak zenginliği, seyahati gerçekleştiren bireylerin yöreyi tekrar ziyaret etme isteği duymalarına katkıda bulunmaktadır.

Yöre mutfaklarının oluşumunda iklim ve bunun imkan verdiği ekonomik faaliyetler ve yörede yetiştirilebilen ve elde edilebilen ürünlerin yanı sıra bölgenin kültürel mirası önemli bir belirleyicidir. Yöresel lezzetlerin tadımı sırasında besin tüketimiyle birlikte yöre kültürünün tüketimi de gerçekleştirildiğinden mutfak mirasının sürdürülebilir bir şekilde gelecek nesillere aktarımı sağlanmaktadır. Anadolu Selçuklu Devleti, Karamanoğulları Beyliği ve Osmanlı İmparatorluğu gibi devletlerin himayesinde bulunmuş olan Alanya'nın mutfak mirası bu kültürlerin etkisinin yanı sıra Akdeniz ikliminin imkan verdiği ürünlerin kullanımının, yaylacılık ve hayvancılık faaliyetlerinin ve göçebe Yörük yaşam tarzının da etkilerini yansıtmaktadır.

Yaylacılık faaliyetleri, göçebe yaşam tarzının karakteristik özelliklerinden biri olup Alanya yöresinin Yörük kültürünün bir parçasıdır. Bu faaliyetler kapsamında iklimin elverdiği ölçüde tarımsal faaliyetler gerçekleştirilerek sebze, meyve, tahıl, kurubaklagiller gibi ürünler yetiştirilebilmesinin yanı sıra küçükbaş ve büyükbaş hayvancılık da temel ekonomik faaliyetler arasında yer almaktadır. Hayvancılık faaliyetleri ile elde edilen ürünler arasında süt ve et ürünleri önemli yer tutmaktadır. Bu ürünlerin yöresel yemeklerin hazırlanmasında sıkça kullanıldığına rastlanmaktadır.

Akdeniz'in zeytin ağacı yetiştirilebilen yörelerinden biri olan Alanya'nın Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerini yemeklerinde ne derece görebildiğimizi tespit etmek, yöre mutfağını şekillendiren bileşenlerin etkilerini görmek açısından önem arz etmektedir. Akdeniz Diyeti'nin temel yağ sağlayıcısı zeytinyağı olmakla birlikte bu araştırmada Alanya'nın geleneksel yemeklerinde sıkça kullanılan yağ sağlayıcısının tereyağı olduğu tespit edilmiştir. Bunun hayvancılık faaliyetleri kapsamında elde edilen süt ürünlerinin yemek hazırlama, pişirme ve sunumu gibi aşamalarda kullanılmasından kaynaklanması muhtemeldir. Bu ürünlerin Selçuklu Devleti'nin mutfak mirasının korunması sonucunda günümüzde kullanımda olması da mümkün görünmektedir. Alanya'nın coğrafi işaretli yemeklerinden olan Gülüklü Çorba'nın yanı sıra Un Çorbası, Etlı Kuru Bamyaya Yemeği, Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği, Göleviz Yemeği, Ayva Yemeği, Göç Çöreği, Oğmaç, Kıvrım, Öksüz Helvası, Aside ve Kaşık Helvası gibi çorba, et yemeği, sebze yemeği, çörek ve tatlılarda bu durumu görmek mümkündür. Doymuş yağ asitlerince zengin olan tereyağının kullanımı hiperkolesterolemi, dislipidemi, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve inme gibi birçok bulaşıcı olmayan hastalık riskini artırmaktadır. Doymuş yağ asitlerince zengin olan hayvansal yağ

kaynaklarının kullanım sıklığının azaltılarak doymamış yağ asitlerince zengin olan bitkisel yağ kaynaklarına yönelmesi yönünde bir beslenme örüntüsünü salık veren Akdeniz Diyeti ile Alanya yöresi mutfağına ait geleneksel yemeklerin önemli bir bölümü uyum göstermemekte, burada Yörük yaşam tarzının bir parçası olan hayvancılık faaliyetlerinin ve Selçuklu Devleti'nin mutfak alışkanlıklarının yörenin mutfak mirası üzerindeki etkisi daha yoğun hissedilmektedir.

Alanya mutfağı, Akdeniz Diyeti'nin temel özellikleriyle uyum sağlayan yöresel lezzetlere de sahiptir. Bunlara örnek olarak Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği, Göleviz Yemeği, Semizotu Yemeği, Balkabağı Yemeği, Bakla Pilavı, Asma Yaprağı Sarması, Fasulye Piyazı, Ülubü (Börülce) Piyazı örnek olarak verilebilir. Çoklu doymamış yağ asidi, posa, antioksidan vitaminler ve kompleks karbonhidrat açısından zengin olan bu yemekler tip II diyabet, metabolik sendrom, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, inme ve birçok kanser riskini azaltma potansiyeline sahip olup bu yönüyle Akdeniz Diyeti ile uyum içerisindedir.

Temel yağ sağlayıcısının zeytinyağı olduğu bu yemekler, yetiştirilebilen ürünlerin kullanımı ve hayvansal ürünlerin yemeğin içeriğinde kısıtlı olarak yer alması dolayısıyla karbon ayak izini azaltıp sürdürülebilirliği sağlayacağından çevre açısından da önemli avantajlar sunmaktadır. Çevreci ve sürdürülebilirlik açısından avantaj sağlayan bu yemeklere örnek olarak Semizotu Yemeği, Balkabağı Yemeği ve içeriğinin güncellenmesi durumunda Fasulye Piyazı ve Ülubü (Börülce Piyazı) verilebilir. Bu yemeklerin yöre mutfağının tanıtımı amacıyla turistik faaliyetler kapsamında değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Bununla birlikte Kabuklu Kuru Fasulye ve Göleviz Yemeği'nde de Yörük kültürünün etkisi olan tereyağı ve karasal iklimin yaşandığı sert kış şartlarına hazırlık amacıyla üretilen domates salçasının kullanımını görmek mümkündür.

Hazırlanma aşamasında tuz kullanımının görüldüğü salça, içeriğine girdiği yemeklerin sodyum düzeyini artırmaktadır. Akdeniz Diyeti, tuz kullanımını sınırlayıp bitkisel ürünlerin diyetdeki yerinin artırılmasını salık veren ve böylelikle hipertansiyon riskini azaltma amacı taşıyan bir beslenme örüntüsüdür. Sodyum, klor ile birlikte sofraya tuzunun temel minerali olup hipertansiyon riskinde artışa yol açmakta ve vitamin, mineral ve bazı durumlarda protein kısıtlamasına gidilen kronik böbrek yetmezliği gibi durumlarda tabloyu kötüleştirir. Salçanın yanı sıra yemeklerde tuz ve baharat

kullanımı, Alanya yöresine ait yemeklerde sıkça görülen bir alışkanlık olup bu durum Akdeniz Diyeti'ne uyum potansiyeli yüksek olan yemeklerin uyum düzeyinde düşüşe yol açabilmektedir.

Sert kış şartlarında tüketime hazır yiyecek bulundurmak adına sebze ve meyvelerin kurutulması da salça hazırlanmasına benzer bir uygulama olarak öne çıkmakta ve Alanya'nın yöresel yemeklerinde bunun örneklerini görmek mümkün olmaktadır. Buna örnek olarak Kuru Patlıcan Yemeği ve Taratoru ve Etlı Kuru Bamyaya Yemeği verilebilir. Besinin kurutulması sonucunda 100 gramında bulunan besin ögesi içeriği artış göstermekte ve böylelikle besin, içerik açısından yoğunlaşmaktadır. Bununla birlikte Akdeniz Diyeti, tüketime hazır taze ürünlerin mevsiminde kullanıldığı bir beslenme örüntüsü niteliğinde olduğundan besin kurutma alışkanlığının Akdeniz Diyeti alışkanlıklarından çok Selçuklu mutfak mirasından ya da Yörük kültüründen etkiler taşıdığını söylemek mümkün görünmektedir.

Selçuklu Dönemi'ne ait mutfak alışkanlıklarının Alanya'nın yöresel yemeklerinde izlerinin görüldüğünü söylemek mümkün görünmektedir. Tahıl ürünlerinin fırıncılık faaliyetlerinde kullanımının sık görüldüğü Konya merkezli Selçuklu Devleti'nin mutfağında pide ve çeşitli ekmek türlerinin tüketimi ve tandır kullanımı yaygın olup bunu günümüzde Konya ve çevresinde görmek halen mümkündür. Yörük yaşam tarzında da tahılların una dönüştürülerek özellikle sac kullanımıyla ekmek ve çörek şeklinde değerlendirilmesinin yanı sıra çorba ve tatlılarda kullanımına da sıkça rastlanmaktadır. Buna örnek olarak Darı Çorbası, Oğmaç, Kıvrım, Kaşık Helvası, Öksüz Helvası, Aside ve Göç Çöreği verilebilir. Akdeniz Diyeti sebze, meyve, tam tahıllar ve kurubaklagiller gibi posa içeriği yüksek olan ürünlerin kullanıldığı bir beslenme örüntüsünü salık vermekteyken, örnek olarak sunulan bu yemeklerin temel karbonhidrat sağlayıcılarının basit karbonhidrat kaynağı olan sofras şekeri, üzüm pekmezi, buğday unu ve buğday nişastası olduğu göze çarpmaktadır. Bu ürünlerin yapımında temel pişirme yağı olarak tereyağı kullanımı da ürünlerin Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerinden daha çok Selçuklu mutfağı ve Yörük yaşam tarzından etkiler taşıdığı bir göstergesi niteliğindedir.

Asma Yaprağı Sarması, Ülübü (Börölce) Piyazı, Balkabağı Yemeği gibi turizm faaliyetlerinde yörenin mutfak mirasının Akdeniz Diyeti'ne uyumlu temsilcileri olarak sunulabilecek yemekleri bulunmakla birlikte Alanya'nın yazları başkentliğini yaptığı

Anadolu Selçuklu Devleti'nin mutfak karakteristikleri ya da Yörük yaşam tarzının etkilerinin de bulunduğu ve böylelikle farklı kültürlerin kesişimi niteliğinde olan geleneksel yemekler de bulunmaktadır. Buna örnek olarak Kuru Patlıcan Taratoru'nu vermek mümkün görünmektedir. Kuru sebze kullanımı Selçuklu ya da Yörük kültürünün etkisini yansıtırken, pişirme yağı olarak zeytinyağının kullanımı ve içeriğinde birçok farklı ortamda yetiştirilebilen soğan ve sarımsağın yanı sıra çoklu doymamış yağ asidince zengin olan ceviz ve C vitaminince zengin bir turunçgil olan limonun kullanımı Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerinden etkiler taşımaktadır. Bu ürünlerin turizm faaliyetlerinde öne çıkarılmak istenen kültüre uygun olacak şekilde içeriğinin güncellenmesi mümkün olup, Akdeniz Diyeti'nin sağlık için sağladığı olumlu katkılar bölge mutfağının çevresel, ekonomik ve kültürel bağlamda sürdürülebilirliğinin sağlanması açısından avantajlar sunacağı unutulmamalıdır.

Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'ne göre dört temel besin grubu bulunmakta, bunlar süt ürünleri, et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumların oluşturduğu et grubu, sebze ve meyve grubu ve tahıllar şeklindedir. Hayvancılık faaliyetlerinden sağlanan süt ürünlerinin yanı sıra et ürünleri de Alanya'nın yöresel yemeklerinde sıkça kullanılmaktadır. Kırmızı et doymuş yağ asidi içeriğince yüksek olup, Akdeniz Diyeti kırmızı et tüketimini kısıtlayan ve doymamış yağ asidi kaynaklarınca zengin balık gibi ürünlerin tüketimini salık veren bir beslenme örüntüsü niteliğindedir. Alanya'nın coğrafi işaretle tescillenmiş yemeği olan Güllüklü Çorba'da dana işkembe ve dana kıyması kullanımı durumu örneklemekte, diğer örnekler Etli Kuru Bamyaya Yemeği'nde kemikli keçi eti kullanımı, Göleviz Yemeği'nde bu yemeğin Akdeniz Diyeti'ne uyumunu düşüren kuşbaşı et kullanımı, Kuru Patlıcan Yemeği, Ayva Yemeği ve Soğan Yahnisi'nde dana kıyması kullanımı şeklindedir. Alanya'nın geleneksel yemekleri arasında balık kullanımını örnekleyebilecek bir yemek bulunmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra Fasulye Piyazı'nda kullanılan haşlanmış yumurta ve hamur yapımında kullanılması haricinde yumurta kullanımının sık olmadığı da anlaşılmaktadır. Alanya mutfağının Akdeniz Diyeti'ne daha fazla uyumlu hale getirilmesinde tereyağı yerine zeytinyağı kullanımı, salça yerine domates kullanımı, un, nişasta, sofraya şekeri ve pekmez gibi basit karbonhidrat kaynaklarının yerine kompleks karbonhidrat kaynağı olan meyve ve kepekli ve tam taneli tahıl kullanılarak elde edilen tahıl ürünlerinin kullanımı gibi değişikliklerin yanı sıra kırmızı et yerine yüksek kaliteli

bitkisel protein kaynağı olan kurubaklagillerin kullanımı önem arz etmektedir. Bunun örneğini Kabuklu Kuru Fasulye, Ülübü (Börülce) Piyazı, Barbunyalı Taze Fasulye ve Fasulye Piyazı'nda görmek mümkündür. Bitkisel protein kaynakları elzem aminoasitlerin tamamını içermemeleri dolayısıyla kalite açısından hayvansal protein kaynaklarının altında kalsa da bu düzeyi artırmak adına kurubaklagillerin tam taneli tahıl ürünleriyle tüketimi önerilebilir.

Slow Food ve mutfak mirasının korunarak sürdürülebilir şekilde gelecek nesillere taşınmasını amaçlayan akımlara uyum gösterecek şekilde Alanya mutfağı, sebzelerin yanı sıra mevsimindeki meyvelerin ana yemek olarak kullanımından örnekler sunmaktadır. Bunlar arasında turizm faaliyetlerinde tanıtım rolü oynama potansiyeli olabilecek Balkabağı Yemeği bulunmaktadır. Tamamen bitkisel kaynaklar kullanılarak hazırlanan Balkabağı Yemeği karbon ayak izinin azaltılmasını sağlayarak sürdürülebilir beslenmeyi mümkün kılacak bir beslenme örüntüsünün oluşturulmasında önemli bir bileşen olarak kullanılabilir. Bununla birlikte meyvenin ana öğün oluşturmada kullanımını örnekleyen diğer bir yemek olan Ayva Yemeği, pişirme yağı olarak tereyağının ve basit karbonhidrat kaynağı olarak sofraya şekerinin kullanıldığı bir yemek olup bu yemeğin içeriğindeki malzemeler tereyağı zeytinyağıyla değiştirilecek ve şeker kullanılmayacak yönde güncellendiği takdirde Ayva Yemeği de Akdeniz Diyeti'ne uyumlu hale getirilebilecektir.

Yurt içi ve yurt dışında birçok organizasyonda Türk mutfağının tanıtımında sembol bileşenlerden olan Türk kahvesinin tanıtımı gerçekleştirilmektedir. Alanya yöresel içecekleri arasında Türk Kahvesi'ne alternatif olabilme potansiyeline sahip olup coğrafi işaretle tescillenmiş olan Badem Kahvesi göze çarpmaktadır. Kavrulmuş badem ve inek sütü kullanılarak hazırlanan badem sütü, porsiyonu başına düşen enerji içeriği açısından düşük olan, kısıtlı da olsa vitamin, mineral ve bademden gelen çoklu doymamış yağ asitlerini içeren ve gerçek anlamda bir kahve olmaması dolayısıyla kafein içermeyen bir içecek niteliğindedir. Çevresel koşulların imkan verdiği ürünlerin bir içecek oluşturmak üzere kullanımı Slow Food ve benzeri sürdürülebilirlik sağlama amacı taşıyan beslenme akımlarına uyum göstermektedir. Mutfağın milli kimliğin inşasında önemli bir konumda bulunduğu İtalya ve Fransa gibi Akdeniz ülkelerinde kahve tüketimi sıkça ve çeşitli formlarda gerçekleştirilmekte olup bu durum, Alanya'nın coğrafi işaretli geleneksel lezzeti olan Badem Kahvesi'nin bu ülkelerin kahvelerine

kafeinsiz bir alternatif olarak sunulmasını akla getirmektedir. Badem Kahvesi'nin Alanya'nın mutfak mirasının tanıtımında bir sembol ürün olarak kullanım potansiyelinin bulunduğunu söylemek mümkün görünmektedir.

Alanya yöre mutfağına ait tatlılara Kıvrım, Öksüz Helvası, Aside ve Kaşık Helvası örnek verilebilir. Bu tatlıların yapımındaki ortak noktalardan birisi pişirme yağı olarak hayvancılık faaliyetlerinin bir ürünü olan tereyağının kullanımı olup bir diğeri ise temel tahıl kaynağı olarak öne çıkan buğdayın basit karbonhidrat kaynağı olan un şeklinde kullanımınıdır. Bununla birlikte hayvancılık faaliyetlerinin bir diğeri olan sütün tatlı yapımında kullanımını örnekleyen yöreye ait herhangi bir tatlıya rastlanmamış, tatlının daha çok hamurlu ve şerbetli tatlı ya da helva şeklinde tüketildiği anlaşılmıştır. Tatlı yapımında, elde bulunan ve en kolay ulaşılabilecek malzemeler kullanılarak kolay hazırlanabilir tatlı olan helva kullanımının öne çıktığı görülmüştür. Alanya mutfağının tatlı örneklerinin Akdeniz Diyeti'nin karakteristik özelliklerine daha uyumlu hale getirilebilmesi adına tereyağı yerine zeytinyağı kullanımı, hamurlu ve şerbetli tatlı yerine meyve ya da meyve kullanılarak hazırlanmış tatlı kullanımı yoluyla basit şeker tüketiminin azaltılması veya ortadan kaldırılması önemli güncellemeler olacaktır.

Tarihsel süreçte farklı kültürlerin geçiş noktası niteliği taşımış ve ticaret ve yaşam alanı olarak öne çıkmış olan Alanya, günümüzde de tarihi ve kültürel mirasının yanı sıra alternatif turizm dallarının uygulanması açısından önemli bir potansiyele sahip olup, turizm faaliyetlerinde yöre kültürünün tanınmasını sağlayacak olarak mutfak ürünlerinin kullanımı önem arz etmektedir. Turizm faaliyetleri sırasında gerçekleştirilen harcamaların üçte birini yeme-içme harcamalarının oluşturduğu bilinmektedir. Bölgeyi ziyaret eden bireyler o yörenin kültürünü de tecrübe etmek istemektedir. Günümüzde Alanya'nın önemli gelir kaynaklarından birisi olan turizm faaliyetlerinin yılın yalnızca belli bir bölümüyle sınırlanmış olması bu potansiyelin yeterince değerlendirilmemiş olduğunun göstergesi olup mutfak mirasının bu faaliyetlerde kullanımı yerel kalkınmanın sürdürülebilir şekilde gerçekleştirilmesini sağlayacak, sürdürülebilir istihdam olanağı oluşturacak ve turizm faaliyetlerinin yıl geneline yayılmasını sağlayarak Alanya'nın tanıtımında geleneksel yöre lezzetlerinin bir kimlik sunma aracı olarak da kullanımı mümkün kılınmış olacaktır.

Alanya mutfağını şekillendiren birçok faktör olduğu görülmüş ve bunlar arasında baskın olan faktörlerin Akdeniz Diyeti, Yörük yaşam tarzı ve Selçuklu mutfak mirası olduğu tespit edilmiştir. Bu üç temel faktör arasında Akdeniz Diyeti'nin baskın olmadığı, baskın olan faktörlerin Yörük yaşam tarzı ve Selçuklu mutfak mirası olduğu anlaşılmaktadır. Beklendiği üzere, Alanya mutfak kültürünün Akdeniz Diyeti'nin temel karakteristik özellikleriyle uyum düzeyinin yeterli olmadığı saptanmıştır. Çevreci yaklaşımların gitgide önem kazandığı, bu bağlamda Slow Food ve gastromilliyetçilik gibi akımların mutfak miraslarının korunarak sürdürülebilir bir şekilde aktarımını sağlama açısından öneminin arttığı günümüzde, çevre ve sağlık açısından birçok avantaj sunan Akdeniz Diyeti'nin bu aktarımı sağlamada bir şemsiye görevi gördüğü söylenebilir. Bundan dolayı, Akdeniz'in zeytin ağacı yetiştirilebilen bir yöresi olan Alanya'nın mutfak ürünlerinin Akdeniz Diyeti'ne uyumunun artırılması adına önerilen müdahalelerin yapılması, yöre yemeklerinin sürdürülebilirlik, çevre dostu olma, Slow Food ve Akdeniz Diyeti gibi anlayışlara uyum sağlama yönleriyle turizm faaliyetlerinde ve yeme-içme faaliyetlerinin yürütüldüğü restoran ve benzeri tesislerde öne çıkarılması, yöre lezzetlerinin coğrafi işaretle tescillenmesinin sağlanması, "Altın Kepçe" gibi festival ve yarışmaların yaygınlaştırılması ve gelecek dönemlerde konu ile ilgili bilimsel çalışmaların gerçekleştirilmesi durumunda Alanya mutfağının markalaşarak gelecek nesillere aktarımı sağlanabilecektir.

6. KAYNAKÇA

- Abu-Saad, K., Endevelt, R., Goldsmith, R., Shimony, T., Nitsan, L., Shahar, D. R., ... & Kalter-Leibovici, O. (2019). Adaptation and predictive utility of a Mediterranean diet screener score. *Clinical Nutrition*, 38(6), 2928-2935.
- Addor, F., & Grazioli, A. (2002). Geographical indications beyond wines and spirits: A roadmap for a better protection for geographical indications in the WTO/TRIPS agreement. *J. World Intell. Prop.*, 5, 865.
- Akış, A. (2007). Alanya'da turizm ve turizmin Alanya ekonomisine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 15-32.
- Akpur, A., & Zengin, B. (2019). İznik gölü ile çevresinin kamp ve karavan turizm potansiyelinin değerlendirilmesi. *Turar Turizm ve Araştırma Dergisi*, 8(2), 4-20.
- Alanya Belediyesi (2021, 19 Ağustos). *Alanya Belediyesi Engelsiz Halk Plajı'na Mavi Bayrak Ödülü*. <https://www.alanya.bel.tr/Haber/36922/ALANYA-BELEDIYESI-ENGELSIZ-HALK-PLAJI-NA-MAVI-BAYRAK-ODULU>
- Alanya Belediyesi. (2015). *Tarihçe*. <https://www.alanya.bel.tr/S/399/Tarihce>
- Alanya Kent Konseyi. (2015). *Rakamlarla Alanya*. <https://alanyakentkonseyi.org.tr/S/54/Rakamlarla-Alanya>
- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği. (2017). *Alanya Ziyaretçi Sayıları 2014-2017*. <https://www.altid.org.tr/bilgi-hizmetleri/alanya-ziyaretci-sayilari-2014-2017/>
- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği. (2019). *ALTİD Otel Ziyaretçi İstatistikleri 2019 (6 Ay Sezon Ort.)*. <https://www.altid.org.tr/bilgi-hizmetleri/altid-otel-ziyaretci-istatistikleri-2019-5-ay/>
- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği. (2019). *Gazipaşa Havalimanı İstatistikleri*. <https://www.altid.org.tr/bilgi-hizmetleri/gazipasa-havalimani-istatistikleri/>
- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği. (2019). *Türkiye ziyaretçi kalış süreleri*. <https://www.altid.org.tr/bilgi-hizmetleri/turkiye-ziyaretci-kalis-sureleri/>
- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği. (2021). *Alanya tesis kapasite 2020*. <https://www.altid.org.tr/bilgi-hizmetleri/alanya-tesis-kapasite/>
- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği. (2021). *Dünya turizmi en çok ziyaretçi alan ülkeler*. <https://www.altid.org.tr/bilgi-hizmetleri/dunya-turizmi-en-cok-ziyaretci-alan-ukeler/>
- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği. (2021). *Türkiye tesis kapasitesi (Ekim 2021)*. <https://www.altid.org.tr/bilgi-hizmetleri/turkiye-tesis-kapasitesi-ekim-2021/>
- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği. (2021). *Türkiye'ye gelen ziyaretçi sayıları*. <https://www.altid.org.tr/bilgi-hizmetleri/turkiyeye-gelen-ziyaretci-sayilari-2015-2021/>
- Alphan, M. E. T. (2016). *Diyetler ve Gerçekler*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Altavilla, C., & Caballero-Perez, P. (2019). An update of the KIDMED questionnaire, a Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public health nutrition*, 22(14), 2543-2547.

- Arpacı, Ö., Zengin, B., & Batman, O. (2012). Karaman'ın mağara turizmi potansiyeli ve turizm açısından kullanılabilirliği. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2012(2), 59-64.
- Bahçe, A. S. (2009). Kırsal gelişimde kültür (mirası) turizmi modeli. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(11).
- Barbaros, B., & Kabaran, S. (2014). Akdeniz diyeti ve sağlığı koruyucu etkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 140-147.
- Bayram, S. S., & Aktaş, N. (2018). Mediterranean diet and frequently used indices in the measurement of mediterranean diet quality. International Eurasian Congress on "Natural Nutrition and Healthy Life' 12-15 Temmuz 2018. Sayfa: 572-578. Proceedings Book. Editors: M. R. Karaman, N. Artık, N. Şanlıer. Published By: Ankara University Institute of Food Safety "Pelin Ofset&Press".
- Besler, H., Rakıcıoğlu, N., Ayaz, A., Büyüktuncer Demirel, Z., Gökmen Özel, H., Samur, F., ... & Yürük, A. (2015). Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi.
- Bilgi, M. G. (2013). Türkiye'nin sakin şehirlerinde permakültürel koruma, planlama, yönetim ve eğitim pratikleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (29), 45-59.
- Bloomfield HE, Koeller E, Greer N, Mac Donald R, Kane R, Wilt TJ. Effects on health outcomes of a mediterranean diet with no restriction on fat intake: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*. 2016 Oct 4;165(7):491-500. doi: 10.7326/M16-0361. Epub 2016 Jul 19. PMID: 27428849.
- Bucak, T., & Yiğit, S. (2019). Gastromilliyetçilik ve gastrodiplomasi kavramları üzerine bir değerlendirme. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(4), 1305-1320.
- Can, İ. İ., & Ağcakaya, H. (2019). Somut olmayan kültürel miras kapsamında mutfak kültürünün sürdürülebilirliği: Türkiye'deki gastronomi müzeleri örneği. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 3(4), 788-804.
- Çapar, G., & Yenipınar, U. (2016). Somut olmayan kültürel miras kaynağı olarak yöresel yiyeceklerin turizm. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 100-115.
- Demir, İ., & Güneş, E. (2020). Coğrafi işaretlerin sosyoekonomik etkileri. *Türk Patent ve Marka Kurumu Coğrafi İşaretler Dairesi Başkanlığı*.
- Demirel, M. (1997). *Alanya'da Turizm*. (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- DeSoucey, M. (2010). Gastronationalism: Food traditions and authenticity politics in the European Union. *American Sociological Review*, 75(3), 432-455.
- Doğan, B. (2015). Coğrafi işaret korumasının gelişmekte olan ülkeler için önemi. *Social Sciences*, 10(2), 58-75.
- Durlu, F. Ö., Sünnetçioğlu, S., & Can, A. (2013). Sürdürülebilir gastronomi turizmi hareketliliğinde coğrafi işaretlemenin rolü.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2019, 9 Aralık.). The Top 10 Causes of Death. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>.

- Düzgün, E.,& Özkaya, F. D. (2015). Mezopotamya'dan günümüze mutfak kültürü (Culinary culture from Mesopotamia to the present). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 41, 47.
- Erol, E., Ersoy, G., Pular, A., Özdemir, G., & Bektaş, Y. (2010). Evaluation of the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) in adolescents in Turkey. *Journal of Human Sciences*, 7(1), 647-664.
- Food, S. (2007). Slow food. Retrieved May, 23, 2007.
- García-Conesa, M. T., Philippou, E., Pafilas, C., Massaro, M., Quarta, S., Andrade, V., ... & Pinto, P. (2020). Exploring the validity of the 14-item mediterranean diet adherence screener (medas): A cross-national study in seven european countries around the mediterranean region. *Nutrients*, 12(10), 2960.
- Gündoğdu, G. (2006). Türk hukukunda coğrafi işaret kavramı ve korunması. Marmara Üniversitesi (Turkey).
- Gyimóthy, S.,& Mykletun, R. J. (2009). Scary food: Commodifying culinary heritage as meal adventures in tourism. *Journal of vacation marketing*, 15(3), 259-273.
- Hatipoğlu, A.,& Batman, O. (2014). Osmanlı saray mutfağına ait gastronomik unsurların günümüz Türk mutfağı ile kıyaslanması. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 11(2).
- Heitmann, S., Robinson, P., & Povey, G. (2011). Slow food, slow cities and slow tourism. *Research themes for tourism*, 114-127.
- Hocaoğlu, D. (2010). Kültürel miras olarak yemek kültürü: Cittaslow Seferihisar'ın yavaş yemekleri. In *2nd Conference of the Agrindustrial Design* (pp. 26-28).
- Iaccarino Idelson P, Scalfi L, Valerio G. Adherence to the mediterranean diet in children and adolescents: A systematic review. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*. 2017 Apr;27(4):283-299. doi: 10.1016/j.numecd.2017.01.002. Epub 2017 Jan 12. PMID: 28254269.
- Kabaran, S.,& Gezer, C. (2013). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki çocuk ve adolesanlarda Akdeniz diyetine uyum ile obezitenin belirlenmesi. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 7(1), 11-20.
- Kaşlı, M., Cankül, D., Köz, E. N., & Ekici, A. (2015). Gastronomik miras ve sürdürülebilirlik: Eskişehir örneği. *Eko-Gastronomi Dergisi*, 1(2), 27-46.
- Kavacık, M , Zafer, S , İnal, M . (2015). Turizmde destinasyon markalaması: Alanya örneği. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 0 (39) , 169-192 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/erciyesiibd/issue/5896/78029>.
- Keleş, E., Gül, G., Tuğluer, M., & Uzun, Ö. F. (2014). Antalya-Köprüçay rafting merkezinin turizm Ve rekreasyonel yönden mevcut durum analizi. II. *Uluslararası Odun Dışı Orman Ürünleri Sempozyumu*, 809-819.
- Kement, Ü. Foto safari etkinliğine katılan bireylerin turizm deneyimlerinin davranışsal niyete etkisi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 789-805.

- Külekçi, E. A.,& Sezen, İ. (2018). Bir ekoturizm aktivitesi olarak mağara turizmi: Erzurum İli Elmalı Mağarası Örneği. *Mimarlık Bilimleri ve Uygulamaları Dergisi*, 3(1), 66-75.
- Martínez-González MÁ, Hershey MS, Zazpe I, Trichopoulou A. transferability of the mediterranean diet to non-mediterranean countries. What is and what is not the mediterranean diet. *Nutrients*. 2017 Nov 8;9(11):1226. doi: 10.3390/nu9111226. Erratum in: *Nutrients*. 2018 Jun 26;10(7): PMID: 29117146; PMCID: PMC5707698.
- Merdol, T. K. (2016). Beslenme ve diyetetik biliminin dünü, bugünü ve geleceği. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-5.
- Nebioğlu, O. (2017). Gastronomik kimlik ve gastronomik turizm ürünlerinin sınıflandırılması üzerine. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 39, 60.
- Nissensohn M, Román-Viñas B, Sánchez-Villegas A, Piscopo S, Serra-Majem L. The effect of the mediterranean diet on hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2016 Jan;48(1):42-53.e1. doi: 10.1016/j.jneb.2015.08.023. Epub 2015 Oct 21. PMID: 26483006.
- Oğuz, S. Sokak yemeklerinden yiyecek bölgelerine-kentsel mekanda gastronomi hizmetleri ve mutfak turizmi: Adana örneği. *Artubilim Adana Alparslan Türkes Bilim ve Teknoloji Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2).
- Oraman, Y. (2015). Türkiye’de coğrafi işaretli ürünler. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 76-85.
- Özcan, K. Z.,& Aydın, V. (2015). Sağlık turizmi: Teori ve politika. *Umuttepe Yayınları, Kocaeli*.
- Özdemir, N.,& Özdemir, E. (2020). Yaratıcı kentler ve yaşayan kültür. *Uluslararası Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 2-23.
- Özer, C. (2020). Diyet çeşitlerine bilimsel bakış. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Özer, O. (2020). Türkiye’nin av turizmi potansiyeli konusunda bir değerlendirme. *Journal of Gastronomy Hospitality and Travel*, 3(1), 71-86.
- Öztürk, C., Kaşık, G., Doğan, H, H. ve Aktaş, S. (2003). Macrofungi of Alanya district. *Turkish Journal of Botany*. 27: 303-312.
- Pajo, A.,& Uğurlu, K. (2015). Cittaslow kentleri için slow food çalışmalarının önemi.
- Paksoy, M.,& Özdemir, B. (2014). Yeni bir gıda tüketim alışkanlığı olarak slow food (yavaş yemek) hareketi. *XI. Ulusal Tarım Ekonomisi Kongresi*, 3-5.
- Petrini, C. (2007). Slow food. *Der Architekt, Koch und der gute Geschmack* (s. 138-141). Birkhäuser Basel.
- Pietrykowski, B. (2004). You are what you eat: The social economy of the slow food movement. *Review of social economy*, 62(3), 307-321.
- Sağır, G. (2017). Küreselleşmeden geleneksele dönüşte slow food ve cittaslow hareketi. *The Journal of Social Science*, 2(1), 50-59.
- Sahingoz, S. A.,& Sanlier, N. (2011). Compliance with Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) and nutrition knowledge levels in adolescents. A case study from Turkey. *Appetite*, 57(1), 272-277.

- Samur, G.,& Mercanlıgil, S. M. (2008). Diyet posasi ve beslenme. *The Ministry of Health of Turkey, The General Directorate of Primary Health Care.*
- Sarı, C. (2010). Alanya ilçesi'nin alternatif turizm kaynakları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(1), 1-28.
- Savgın, E. C.,& Zengin, B. (2019). Çiftlik turizmi faaliyetlerinin geleneksel kutfak kültürü sürdürülebilirliği açısından değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(1), 484-504.
- Smolin, L. A.,& Grosvenor, M. B. (2019). *Nutrition: Science and applications*. John Wiley & Sons.
- Solmaz, Y.,& Altın, D. D. (2018). Türk mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 108-124.
- Solmaz, Y.,& Altın, D. D. (2018). Türk mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 108-124.
- Srilakshmi, B. (2007). *Dietetics*. New Age International.
- Štefan, L., Prosoli, R., Juranko, D., Čule, M., Milinović, I., Novak, D., & Sporiš, G. (2017). The reliability of the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) questionnaire. *Nutrients*, 9(4), 419.
- Sungur, Z. (2013) Türkiye'nin sakin şehirlerindeki kadın girişimciliğine sosyolojik bir bakış. Women entrepreneurship in slow cities of Turkey from a sociological perspective. In *International Conference on Euroasian Economies, St. Petersburg: Russia.*
- Şengel, Ü., Genç, K., Işkın, M., Ulema, Ş., & Uzut, İ. (2020). Turizmde “sosyal mesafe” mümkün mü? Kamp ve karavan turizmi bağlamında bir değerlendirme. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Şengül, S.,& Genç, K. (2016). Festival turizmi kapsamında yöresel mutfak kültürünün destekleyici ürün olarak kullanılması: Mudurnu ipekyolu kültür sanat ve turizm festivali örneği. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 79-89.
- T.C. Alanya Kaymakamlığı. (2015). *Alanya'da turizm*.<http://alanya.gov.tr/alanyada-turizm1>
- T.C. Antalya Valiliği. (2021, 14 Eylül). *Antalya'yı ziyaret eden turist sayısı 6 milyonu geçti*.<http://www.antalya.gov.tr/antalyayi-ziyaret-eden-turist-sayisi-6-milyonu-gecti>
- T.C. Orman ve Su İşleri Bakanlığı Meteoroloji Genel Müdürlüğü . (2016). De Martonne Kuraklık İndeksine Göre Türkiye İklimi. *TC Orman ve Su İşleri Bakanlığı Meteoroloji Genel Müdürlüğü, Araştırma Dairesi Başkanlığı Klimatoloji Şube Müdürlüğü.*
- Tellioğlu, S. (2020). Türk ve Alman turistleri tatile iten ve çeken faktörlerin analizi. *Alanya Akademik Bakış*, 5(1), 287-299.
- Teyin, G. (2020). Kültürel bir miras; Tören keşkeği geleneği. *Gastroia: Journal Of Gastronomy And Travel Research*, 4(2), 313-321.

Türk, A. ve Seydioğulları, H. S. (2018). Kent kimliğinin kent meydanlarına yansımaları: Alanya iskele-rıhtım bölgesi örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 9(Ek Sayı 1): 205-215.

Türkiye Seyahat Acentaları Birliği. (2020). *Türkiye turizm istatistikleri*. <https://www.tursab.org.tr/turkiye-turizm-istatistikleri>

Türkiye Seyahat Acentaları Birliği. (2020, 10 Aralık). *COVID-19 sürecinde Türkiye ve Dünya turizmi değerlendirmesi*. <https://tursab.org.tr/apps//Files/Content/6ad52b35-1dd2-41c2-9f1c-c24cc19e7a63.pdf>

Uğurlu, A. (2005). *Rekreasyonel amaçlı doğa sporlarının turizm’de kullanılması Antalya Köprülü Kanyon rafting uygulaması* (Master's thesis, Akdeniz Üniversitesi).

Uyar, V. (2018, 13 Nisan). Türkiye'nin turizm karnesi. *Turizm verilerimiz ne anlatıyor?* https://www.dogrulukpayi.com/bulten/turkiye-nin-turizm-karnesi?gclid=Cj0KCQiAtJeNBhCVARIsANJUJ2GNDeicKiAM4FUZ_grxYHtK6VyW9MyFX6O3_eF1FM_MD_uU7WtfH3IaAt9DEALw_wcB

Uygun, A.İ., Demiral, Y. M., & Uslu, N. (2021). Antalya ilinin coğrafi işaret almış gastronomik ürünlerinin değerlendirilmesi. *Medya ve Kültürel Çalışmalar Dergisi*, 3(2), 91-104.

van den Brandt PA, Schulpen M. Mediterranean diet adherence and risk of postmenopausal breast cancer: results of a cohort study and meta-analysis. *Int J Cancer*. 2017 May 15;140(10):2220-2231. doi: 10.1002/ijc.30654. Epub 2017 Mar 5. PMID: 28260236.

Yıldırım, E. Gastromilliyetçilik ve gastrodiplomasi arasındaki ilişki üzerine teoriden pratiğe bir bakış. *Kapadokya Akademik Bakış*, 4(1), 76-99.

Yıldız, S. & Doğan, H. (2011). Turistlerin Alanya Kalesi'ne ilişkin algı ve değerlendirmelerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2: 119-124.

Yüce, A.,& Korucuk, N. (2020). Coğrafi işaretli ürünleri satın almaya yönelik tutum ölçeği; geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(4), 3569-3581.

Zağralı, E. (2014). *Destinasyon çekicilik unsuru olarak mutfak turizmi (İzmir yarımadası örneği)* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Zengin, B., Uyar, H., & Erkol, G. (2015). Gastronomi turizmi üzerine kavramsal bir inceleme. *Ulusal Turizm Kongresi*, 511-524.

7. ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: İlke Kalaycı

Eğitim ve Mesleki Geçmişi

Sağlık Turizmi

Ocak 2020-

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beslenme ve Diyetetik

Eylül 2012-Haziran 2017

Hacettepe Üniversitesi

Yabancı Diller Yüksek Okulu

Eylül 2012-Ocak 2012

Advanced Level

Hacettepe Üniversitesi

Fen Bölümü

Eylül 2007-Haziran 2011

Gazipaşa Anadolu Lisesi

EF Education First Yabancı Dil Okulları

Kasım 2018-Mart 2019

Almanca Upper Intermediate Level (EF Berlin)

İspanyolca Upper Intermediate Level (EF Malaga)

Katıldığı Kongreler

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Mezuniyet Sonrası Eğitim Kursu

Mayıs 2017

Sürdürülebilir Yaşam Kongresi

Mart 2019

Hacettepe Üniversitesi X. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik E-Kongresi Mart 2021

Mesleki Bilgiler

İlke Beslenme ve Diyet Danışmanlığı

Kasım 2019-

Yabancı Diller

İngilizce

Almanca

İsveççe

İspanyolca

Rusça

İtalyanca

Yayımlar

Kalaycı, İ.,& Yenişehirlioğlu, E. Tandır Çorbası, İspanaklı Bulgurlu Borani, Sirkencubin Ve Badem Helvasının Akdeniz Diyeti Kapsamında İncelenmesi. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 56-70.