



Gastronomik Değere Sahip Tokat Yöresel Yemeklerinin Enerji ve Besin Ögesi İçeriklerinin Değerlendirilmesi (Evaluation of Energy and Nutrient Content of Tokat's Local Dishes with Gastronomic Value)

Kübra ESİN^a , * Esra ESİN YÜCEL^b

^a Tokat Gaziosmanpaşa University, Faculty of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics, Tokat/Turkey

^b Tokat Gaziosmanpaşa University, Faculty of Engineering and Architecture, Department of Food Engineering, Tokat/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 07.07.2022

Kabul Tarihi: 23.08.2022

Anahtar Kelimeler

Tokat mutfağı

Yöresel yemekler

Enerji ve besin ögesi

Beslenme

Öz

Tokat, tarihsel geçmişiyle birlikte oldukça zengin bir mutfak ve beslenme kültürüne sahiptir. Bu çalışmada, Tokat yöresel yemeklerinden bazılarının enerji ve besin ögesi değerleri analiz edilerek hem yerel halkın hem de şehri ziyarete gelen misafirlerin besin seçimleri ve sağlıklı beslenme konusunda farkındalığının artırılması amaçlanmıştır. Araştırmada Tokat mutfağına ait Tokat kebabı, keşkek, madımak, bakla dolması, cevizli bat, Tokat çöreği ve erik çiri yemeklerinin enerji ve besin ögeleri Beslenme Bilgi Sistemi (BeBiS) 9 bilgisayar programında analiz edilmiştir. Analiz edilen yemeklerin yaklaşık 1 porsiyonunun enerji değeri Tokat kebabı, keşkek, madımak, bakla dolması, cevizli bat, Tokat çöreği ve erik çiri için sırasıyla 763,4; 355,3; 265,8; 279,3; 221,6, 439,4 ve 252,1 kkaloridir. Tokat mutfağında etin yanı sıra sebzelerin ve kurubaklagillerin yaygın kullanımı yemeklerin besin değerini artırmaktadır. Bu ve benzeri çalışmaların yapılmasının yöresel yemeklerin sadece lezzet boyutunun değil besin ögesi ve sağlık ile olan ilişkisinin anlaşılması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Keywords

Tokat cuisine

Local foods

Energy and nutrient

Nutrition

Abstract

Tokat has a very rich culinary and dietary culture along with its historical past. In this study, it is aimed to increase the awareness of both the local people and the guests who come to visit the city about food choices and healthy diet by examining the energy and nutritional content of some of the local dishes of Tokat. In this study, the energy and nutrient content of Tokat Kebab, Keskek, Madimak, Dolma with horse beans, Bat with walnut, Tokat bun and plum ciri dishes belonging to Tokat cuisine were analyzed in the Nutrition Information System 9 computer program. The energy value of approximately 1 portion of the analyzed dishes was for Tokat Kebab, Keskek, Madimak, Dolma with horse bean, Bat with walnut, Tokat Bun and Plum Ciri 763.4; 355.3; 265.8; 279.3; 221.6, 439.4 and 252.1 calories respectively. The widespread use of vegetables and legumes in addition to meat in Tokat cuisine increases the nutritional value of the dishes. It is thought that carrying out studies similar to the present study will be useful for understanding not only the taste of local dishes but also their relationship with nutrients and health.

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

* Sorumlu Yazar

E-posta: esinyasemin@yahoo.com (E. E. Yücel)

DOI: 10.21325/jotags.2022.1063

GİRİŞ

Yöresel yemekler; belirli bir bölge veya yöreye ait olan, yapılışı, pişirilmesi, sunum şekli, tüketimi ve lezzeti farklı olan yiyeceklerdir (Saatçi, 2019). Dünyada çeşitlilik yaratan soyut kültür varlıklarından biri olan yöresel mutfak kültürü; toplumların geçmişlerine, kültürlerine ve yaşamlarına ait bir parçadır (Toksöz & Aras, 2016). Yöresel yemeklerde yerel ürünler kullanılmaktadır ve kullanılan yerel ürünler, yetiştirilen toprağın coğrafi özelliklerini ortaya koymaktadır (Özer Altundağ, 2018). Ayrıca bölgeler için kimlik oluşturarak yer duygusunu sağlamakta olan yöresel yemekler turistik deneyimlerin zenginleşmesine de katkı sağlamaktadır (Ceyhun Sezgin & Onur, 2017).

Türkiye'nin Orta Karadeniz Bölgesi'nde bulunan Tokat ilinin batısında Amasya, güney ve doğusunda Yozgat ve Sivas, kuzeyinde Samsun ve Ordu illeri yer almaktadır. 6000 yıllık tarihi boyunca önemli bir kültür ve ticaret merkezi olan Tokat; Yeşilırmak havzasının bereketli toprakları üzerinde kurulmuş olmasının verdiği avantajla 14 devleti ve birçok beyliği içerisinde barındırmış önemli bir Anadolu şehridir. Her türlü tarım yapılabilen bereketli ovaları Tokat il topraklarının yaklaşık %15,4'ünü kaplamaktadır. Artova, Erbaa, Kazova, Niksar, Turhal ve Zile ovası mevcut verimli arazilerden bazılarıdır (Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022).

Tokat, tarihsel geçmişiyle beraber oldukça zengin bir mutfak ve beslenme kültürüne sahiptir (Sağır, 2012). Çok çeşitli ve lezzetli yemek seçenekleriyle Tokat mutfağı, burada yaşayanlara, ziyaretçilerine, misafirlerine ve turistlere gastronomi açısından zengin imkânlar sunmaktadır (Mertol & Yaylacı, 2021). Tokat kebabı, halk arasında Tokat yaprağı diye bilinen salamura asma yaprağı, Tokat domatesi, Tokat sarması, bat, keşkek, madımak, baklalı dolma, etli dolma, Tokat çöreği, Tokat yağı, Tokat simiti, Tokat ev ekmeği, çemen, Zile pekmezi, Zile kömesi, pestil, erik çiri, zambak reçeli vb. bilinen önemli yöresel yemeklerden bazılarıdır.

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Pekcan vd., 2016). Günlük yaşam içinde ve seyahatler sırasında gıda ve beslenme ile ilgili çeşitli kararlar alınmaktadır. Bu kararlar alınırken, gıda ürünlerinin sağlık, besleyicilik, fiyat, lezzet, doğallık, doyuruculuk, tazelik, alışkanlık, kültürel uygunluk, kalite gibi çeşitli özellikleri göz önünde bulundurulmaktadır. Gıda ve beslenme konusunda sahip olunan bilgi, tutum, beceri ve davranışlar besin seçimini, tüketimini ve beslenme örüntüsünü etkileyebilmektedir (Aktaş & Özdoğan, 2016).

Tüketicilerin, besinlerin enerji ve besin ögesi içerikleri hakkında bilgi sahibi olması ve günlük enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak yemek tercihi yapması, yüksek enerjili ve sağlıksız yemek seçimini azaltabilmektedir. Tüketicilerin yemek seçimi sırasında sağlıklı beslenme ve sağlıklı besin seçimi ile ilgili hatırlatıcı, bilgilendirici ve teşvik edici öğelerle karşılaştıklarında daha bilinçli seçimler yaptığı bilinmektedir (Gümü, 2014). Ancak literatürde yöresel yemeklerin enerji ve besin öğelerinin incelendiği çalışma sayısı sınırlı olup, Tokat mutfağına ait yöresel yemeklerin enerji ve besin ögesi değerlerini inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu çalışmada, Tokat yöresel yemeklerinden bazılarının enerji ve besin ögesi içerikleri incelenerek hem yerel halkın hem de şehri ziyarete gelen misafirlerin besin seçimleri ve sağlıklı beslenme konusunda farkındalığının artırılması amaçlanmıştır.

Kavramsal Çerçeve

Yöresel Mutfak Kavramı ve Önemi

Yöresel mutfak, bir bölgenin veya yörenin sahip olduğu yiyecek ve içeceklerin yanı sıra bu yiyecek ve içeceklerin hazırlanması, pişirilmesi, tüketilmesi, saklanması ve servis edilmesine ilişkin yöntemler, sunumunda kullanılan araç ve gereçler, mutfakın konumu, mimarisi, yemek törenleri ve bu çerçevede geliştirilen inanç ve uygulamalarından oluşan kendine özgü kültürel bir yapıyı ifade eden kavramdır (Toksöz & Aras, 2016). Şengül & Türkay (2016) ise yöresel mutfak kavramını; ‘yöreye özgü olan ürünler ile yöresel adetlerin birleştirilmesi sonucu ortaya çıkan, yöre halkı tarafından kendine özgü usullerle pişirilerek sunulan ve dini ya da milli duygularla tasarlanan yiyecek ve içeceklerin tamamı’ olarak tanımlamıştır. Yöresel mutfak kavramı genellikle turizm, gıda, beslenme, kültür, pazarlama, sürdürülebilirlik ve ekonomi gibi konularla ilişkilendirilerek ele alınmakta ve irdelenmektedir. Bu durum, hem yöresel mutfakın çok boyutlu yapısını göstermekte hem de toplum hayatı için önemini ortaya koymaktadır (Üzülmez, 2021).

Bir yöreye ait kültürü ve kimliği diğerlerinden ayıran önemli unsurlardan biri o yörenin mutfakıdır (Erdem, Mızrak & Kemer, 2018). Yöresel mutfak kültürün bir parçasıdır ve varolan kültüre göre şekil almaktadır (Toksöz & Aras, 2016). Dolayısıyla, yöresel mutfakın, gastronomik bakımdan çeşitlilik oluşturan, toplumların yaşayış biçimini, kültürünü ve tarihini ortaya çıkaran kültürel miras unsurlarından birisi olduğu görülmektedir. Yöresel mutfak kültürü, hem ait olduğu ulusun ve kültürün özgün bir yanını oluşturması hem de ulusları birbiriyle kaynaştırarak kültürel etkileşimler yaratması bakımından sosyo-kültürel bir etki de ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca yöresel mutfaklar, kültürel kimliğin yok olmaması ve gastronomik mirasın özellikle yeni nesil tarafından benimsenmesi ve uygulanmasını sağlaması bakımından da oldukça önemlidir (Üzülmez, 2021).

Alışagelmiş olandan farklı bir mutfak kültüründeki yiyeceklerin tüketilmesi, hazırlanması, sunulması, mutfakının özellikleri, öğün alışkanlıkları ve yeme biçimlerini keşfetmek turist için varış yeri tercihinde en çok ilgi duyulan çekicilik öğelerinden biri olmakla birlikte, turizm gastronomisi için de önem arz etmektedir (Çam & Çılgınoğlu, 2021). Gastronomi turizmi; yöresel mutfak kültürünü tanımak, yöreye özgü bir lezzetin tadımını yapmak, bölge coğrafyasına ait ürünlerin yetiştirilmesini ve toplanmasını görmek, mutfakla ait folklorik araç ve gereçleri tanımak, ünlü restoranların yemeklerini yemek amacıyla gerçekleştirilen bir turizm çeşidi olarak tanımlanmaktadır (Şengül & Türkay, 2016). Ülkelerin ekonomilerine katkıda bulunan, toplumların kültürel değerlerini koruyan gastronomi turizmi, bölgelerin mutfak kültürünün sürdürülebilirliğini sağlaması açısından önem verilen konular arasında yer almaktadır (Yönet Eren & Ceyhun Sezgin, 2017).

Yöresel mutfakların, turistlere karşı pozitif imaj algısı yarattığı, ait olduğu bölgeye yönelik farkındalığın artmasına neden olduğu, destinasyondaki tarımsal faaliyetlerin sürdürülmesine ve bölgenin gastronomi kimliğinin markalaşmasında olumlu etkisinin olduğu belirtilmektedir (Üzülmez, 2021). Ayrıca, yöresel yiyecek ve içecekler yer aldığı bölge veya yörede gastronomi turizminin yıl boyu yaşanabilmesine, halkın ekonomik kazanç ve dolayısıyla refah düzeylerinin artmasına, gastronomi konseptli işletme sayılarının çoğalmasına ve böylece işsizlik sorunun azalmasına, gastronomi turizmi kapsamında gerçekleşen faaliyetlerin çeşitlenmesine katkı sağlamaktadır (Yavuz & Özkanlı, 2019).

Yöresel Yemek ve Beslenme İlişkisi

Beslenme, günümüzde üzerinde durulan önemli sağlık konularının başında gelmektedir. Bugün, dünyada milyonlarca insan açlık ve yetersiz beslenmenin yol açtığı ölüm ve hastalıklarla savaşmaktadır. Diğer bir yandan ise aşırı ve hatalı beslenmeden kaynaklanan bozukluklar yüzünden de yaşamlarını erken yaşlarda kaybeden ya da çalışamaz duruma gelen bireyler mevcuttur (Baysal, 2020).

Dünyadaki bütün toplumlar kendilerine ait beslenme biçimi ve mutfak kültürüne sahiptir. Bu beslenme biçimleri ise içinde bulunulan kültürel, coğrafi, ekonomik, ekolojik yapıya ve tarihsel sürece göre şekillenmektedir (Serçeoğlu, 2014). Her ülkenin mutfak yapısı incelendiğinde, yiyeceklerin hazırlanması, pişirilmesi, kullanılan araç-gereçler farklı özellikler göstermektedir. Özellikle yaşanan bölgenin iklimi ve yetiştirilen sebze ve meyveler o bölgenin mutfak kültürünü ve çeşit zenginliğini etkilemektedir (Erdem vd., 2018). Buna bağlı olarak da her bölgeye özgü yöresel yemeklerin enerji ve besin ögesi değerleri farklılık göstermektedir. Dünya genelinde farklı ülkelere özgü yemeklerin enerji ve besin ögesini inceleyen çalışma sayısı sınırlı olup bunlardan bazılarını aşağıda değinilmiştir.

Dashti, Al-Awadi, Khalafawi, Al-Zenki & Sawaya (2001), ‘Bazı geleneksel Kuveyt yemeklerinin besin içerikleri: ortalama bileşimi ve fitat içeriği’ başlıklı çalışmalarında çorba, balık, salata, hamur işi, tatlı, sandviç ve süt ürünleri içeren 32 adet Kuveyt yemeğinin karbonhidrat içeriğinin 3,51-53,3 g/100g, protein içeriğinin 1,20-21,0 g/100g, yağ içeriğinin 0,99-29,28 g/100g, enerji içeriğinin 40,5-534,0 kcal/100 g arasında değiştiğini belirtmişlerdir.

Ponka, Fokou, Beaucher, Piot, & Gaucheron (2016), ‘Bazı Kamerun geleneksel yemeklerinin besin içeriği ve diyet referans alımlarına potansiyel katkıları’ isimli çalışmalarında Ekomba, Ekwang, Tenue militaire ve Koki adlı yöresel yemeklerin 100 gramındaki karbonhidrat içeriğinin 14,4-22,2 g, protein içeriğinin 1,4-5,4 g, yağ içeriğinin 4,3-8,0 g, enerji içeriğinin 105,7-180,8 kcal arasında değiştiğini; bu bilgilerin doğru enerji ve besin alımının hesaplanmasına katkıda bulunacağını ve temel besinler açısından zengin geleneksel yemeklerin tüketimini teşvik etmek için kullanılabileceğini ifade etmişlerdir.

Durazzo vd. (2017), ‘Geleneksel İtalyan yemeklerinin besin içerikleri ve antioksidan özellikleri’ adlı çalışmada 5 adet İtalyan yemeğinin karbonhidrat içeriğinin 1,79-46,8 g/100g, protein içeriğinin 1,95-10,1 g/100g, yağ içeriğinin 2,36-7,68 g/100g, enerji içeriğinin 191-385 kcal/porsiyon arasında değiştiğini, bu 5 yöresel yemeğin 1 porsiyonunun içerdiği makro ve mikro besin öğelerinin birbirinden farklı bulunduğunu ve bu farklılığın da yöresel yemeklerin hazırlanmasında kullanılan malzemelerden kaynaklanmış olabileceğini belirtmiştir.

Türk mutfacı dünyanın en zengin mutfaklarından birisi olmasının yanı sıra en sağlıklı ve besleyici mutfakları arasında da gösterilmektedir. Türk mutfacına ait yöresel yiyecek ve içecekler ile ilgili çalışmalar incelendiğinde genellikle yöresel yiyecek ve içeceklerin işletme menülerinde yer alma düzeyleri ve bölge veya yörenin gastronomi turizmi açısından değerlendirilmesi gibi konuların ön plana çıktığı görülmektedir (Yavuz & Özkanlı, 2019). Ancak besleyiciliği ile ön plana çıkan Türk mutfacına ait yöresel yemeklerin enerji ve besin ögesi değerlerinin incelendiği çalışma sayısı oldukça sınırlı olup, literatürde mevcut çalışmalardan bazılarını kronolojik olarak aşağıda yer verilmiştir.

Aykut (1987), ‘Bazı Kayseri yemeklerinin besin değerleri ve protein kalitesi’ başlıklı çalışmasında etli mantı, kurşun aş, cevizli peynirli makarna, tennuri çorbası ve yaş tarhana çorbası yemeklerini besin değerleri ve protein kaliteleri yönünden incelemiştir. Bu yemeklerin 1 porsiyonlarının 156-381 kcal arasında enerji, 5,8-14,0 g arasında protein, 7,4-19,1 aralığında yağ ve 20,2-47,2 aralığında karbonhidrat içerdiğini ve yemeklerin bileşimindeki öğelerin çeşitli elzem amino asitler yönünden birbirlerini tamamlayarak protein kalitesini artırdığını belirtmiştir.

Bodur, Güler & Akman (1996), ‘Konya düğün yemeği üzerine bir çalışma’ başlıklı araştırmalarında düğünlerde ikram edilen yoğurtlu çorba, etli pilav, irmik helva, bamya yemeği, zerde ve vişne şurubunun enerji içeriğinin 88,65-1171,07 kcal, protein içeriğinin 0,48-43,34 g, yağ içeriğinin 0,04-66,3 g, karbonhidrat içeriğinin 10,05-85,83 g arasında değiştiğini, bu menüdeki yemeklerin bir defada tüketilmesi halinde, neredeyse bir günlük ihtiyaca karşılık gelecek miktara ulaştığını belirtmişlerdir.

Önçel, Güldemir & Yayla (2018), ‘Türk mutfağından vegan yemeklerinin coğrafi keşfi’ başlıklı makalelerinde 21 adet vegan yemeğin bir porsiyonunun protein içeriklerinin 0,7-14,4 g enerji değerinin 105,2-460,6 kcal aralığında değiştiğini, Türk mutfağının sağlıklı beslenme konusunda birçok alternatifte sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

Özer Altundağ (2018), ‘Turistlere sunulan yöresel yemeklerin makro ve mikrobesein ögesi içeriğinin sağlık boyutu: Safranbolu ilçesi örneği’ adlı çalışmasında Karabük ilinin turistik bir bölgesi olan Safranbolu ilçesinin yöresel yemeklerinden etli yaprak dolması, perohi, cevizli-keşli yayım, ıspanaklı kıymalı Safranbolu bükmesi ve ev baklavasının içerdiği makro ve mikro besin öğelerini incelemiştir. Araştırmacı; bu 5 yöresel yemeğin 1 porsiyonunun içerdiği makro ve mikro besin öğelerinin birbirinden farklı bulunduğunu ve bu farklılığın da yöresel yemeklerin hazırlanmasında kullanılan malzemelerden kaynaklandığını belirtmiştir.

Şeker & Hastaoğlu (2020), ‘Gastronomi turizmi kapsamında Sivas yöresel yemeklerinin mikro ve makro besin öğelerinin incelenmesi’ başlıklı çalışmasında Sivas’ta turistlere yoğun olarak ikram edilen Sivas Köftesi, Sivas Fırında Kellesi, Sivas Etli Pidesi, peşkutan çorbası, madımak yemeği, Sivas etli sarması, Sivas içli köftesi, hingel, turşu kavurması, Sivas katmeri, Sivas çöreği, sarıgıburma tatlısı ve Sivas hurma tatlısının mikro ve makro besin öğelerini incelemiştir. Besin değerleri bakımından Sivas yöresel yemeklerinin, kalori değerlerinin nispeten yüksek ve hayvansal gıda ağırlıklı olduğunu ancak birçok fonksiyonel gıda bileşenini içerdiğini ifade etmişlerdir.

Güldemir vd. (2022), ‘Seçili Osmanlı yemeklerinin maliyeti ve besin değeri’ adlı çalışmalarında Osmanlı mutfağına ait 49 yemek tarifinin bir porsiyonunda bulunan enerji içeriğinin 149-1752 kcal, karbonhidrat içeriğinin 1,3-276 g, protein içeriğinin 10-77 g ve yağ içeriğinin 9,4-93,6 g aralığında değiştiğini; işletme menülerinde besin analizlerine yer verilmesinin, önerilen miktarda besin gereksinimi açısından tüketicilerde farkındalık oluşturabilmesi açısından önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Çalışmaların sonuçlarına bakıldığında Türk mutfağında yer alan yemeklerin zengin ve dengeli bir besin bileşimine sahip olduğu, içeriğindeki malzemelerden kaynaklı enerji ve besin ögesi değerlerinin farklılık gösterdiği ve sağlıklı beslenme konusunda birçok alternatif yemek tarifinin olduğu görülmektedir.

Tokat Mutfağı

Gastronomi anlamında oldukça fazla yöresel varlığa sahip Tokat mutfağı, bulunduğu coğrafya gereği Karadeniz ve İç Anadolu mutfaklarının bir karışımı niteliğindedir. Yöresel lezzetler anlamında çok çeşitli bir mutfağa sahip

olan Tokat'ın bu zenginliğinin arkasında yatan temel neden tarımsal üretiminin bolluğu ve tarihsel süreçte oluşan kültürel yapısıdır. Tokat' ta ıklime uygun her türlü tarım ürünü yetiştirilmektedir. Bu ürünlere; sebzeler (domates, patlıcan, biber, salatalık vb.), meyveler (kiraz, vişne, şeftali, elma, üzüm, kuşburnu vb.), tahıllar (buğday, arpa, mısır), baklagiller (fasulye, nohut, mercimek), otlar ve köklü bitkiler (madımak, şeker pancarı, patates, soğan) örnek verilebilir. Söz konusu ürünler aynı zamanda Tokat mutfağının gastronomik lezzetlerinin hammaddesi niteliğindedir (Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022). Tokat mutfağına ait, 2022 yılı itibariyle, 11 adet gastronomik değer coğrafi işaretle tescillenmiştir. (Türk Patent ve Marka Kurumu, 2022). Tokat ilinin coğrafi işaretli gıda ürünleri Erbaa Narince bağ yaprağı, Niksar cevizi, Tokat ekmeği, Tokat bez sucuğu, Tokat Narince salamura asma yaprağı, Tokat yağı, Tokat çöreği, Turhal yoğurtmacı, Zile kömesi, Zile pekmezi ve Tokat kebabıdır. Tokat ilinin gastronomik değerler kapsamındaki gelişimi akademik açıdan da dikkat çekici bir boyuta ulaşmış olup, son yıllarda yayımlanan bazı çalışmalara (Sağır, 2012; Gürel vd., 2016; Cangi & Yağcı, 2017; Özçelik Bozkurt, 2018; Arslan, Kendir & Bozkurt, 2021; Mertol & Yaylacı, 2021) konu olmaktadır. Ancak literatürde şu ana kadar Tokat mutfağına ait yöresel yemeklerin enerji ve besin ögesi değerlerini inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Yöntem

Bu çalışmada, Tokat mutfağına ait yerel halk ve turistler tarafından sıklıkla tüketilen 7 adet yöresel yemeğin enerji ve besin ögesi değerleri analiz edilmiştir. Yöresel yemeklerin enerji ve besin ögesi içeriklerinin belirlenmesinde kebab, pilav, etli sebze yemeği, sarma ve dolma, salata, çörek ve tatlı kategorilerinden birer adet olmak üzere sırasıyla Tokat kebabı, keşkek, madımak, bakla dolması, cevizli bat, Tokat çöreği ve erik çiri yemekleri tercih edilmiştir. Bu çalışma tanımlayıcı kesitsel araştırma olarak planlanmıştır. Analiz edilen 7 yöresel yemeğin malzeme ve tarifleri T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı (2022) ve Türk Patent ve Marka Kurumu (2022) resmi internet sayfalarından alınmıştır.

Araştırmada incelenen yöresel yemeklerin porsiyon miktarı ve malzemeleri Tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1. Tokat mutfağına ait bazı yöresel yemeklerin porsiyon miktarları ve malzeme listesi

Yöresel yemeğin adı	Porsiyon miktarı	Malzemeler
Tokat kebabı	5	1 kg kuzu eti, 125 gram kuyruk yağı, 2,5 kg patlıcan, 1,5 kg domates, 1 kg patates, 0,5 kg biber, 250 g sarımsak
Keşkek	15	2 kg koyun eti, 3 su bardağı yarma, 1,5 su bardağı nohut, 6 yemek kaşığı tereyağı, 2 yemek kaşığı çemen, 1 baş sarımsak, tuz, kırmızı pul biber
Madımak	6	1 kg madımak, 200 gram kıyma ya da pastırma, 1 su bardağı pilavlık bulgur, 2 adet kuru soğan, 2 yemek kaşığı tereyağı, 1 tatlı kaşığı çemen, 2 diş, sarımsak, tuz, kimyon, karabiber, kırmızı pul biber
Bakla dolması	10	1 kg asma yaprağı, 3 su bardağı kuru bakla, 1 su bardağı dolma içi (kırık yarma ince bulgur karışımı), 2 adet kuru soğan, 1/2 demet maydanoz, 1/2 demet dereotu, 1 yemek kaşığı reyhan, 2 yemek kaşığı salça, tuz, kırmızı pul biber, karabiber Sosu için: 3 adet kuru soğan, 5 yemek kaşığı tereyağı, 2 yemek kaşığı salça
Bat	6	1 su bardağı yeşil mercimek, 7 yemek kaşığı tepeleme köftelik bulgur, 200 gram asma yaprağı, 2 yemek kaşığı salça, 2 adet domates, 2 adet yeşilbiber, 2 adet kuru soğan, 1/2 demet yeşil soğan, 1/2 demet maydanoz, 1/2 demet dereotu, 1 çay bardağı dövülmüş ceviz, 1 yemek kaşığı kuru reyhan, kırmızı pul biber, tuz
Tokat çöreği	45	3 kg özel amaçlı buğday unu, 250 ml nohut mayası (süzüntü), 600 g ceviz, 600 g üzüm, 90 g tuz, 600 ml yağ
Erik çiri tatlısı	6	250 gr kuru erik, 1 su bardağı şeker, 1,5 yemek kaşığı tereyağı

Yemek tariflerinde kullanılan tatlı kaşığı, yemek kaşığı, çay bardağı ve su bardağı gibi ölçülerin gram olarak karşılığının hesaplanmasında “Sayılarla Besin Rehberi” (Karabudak, Kızıltan, Ağagündüz & Köşeler Beyaz, 2021) ve “Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu”ndan (Rakıcıoğlu, Tek, Ayaz & Pekcan, 2009) kitaplarından faydalanılmıştır. Kitaplarda yer almayan besinler (bakla vb.) ve ölçü birimleri (fincan, kâse vb.) hassas mutfak terazisi kullanılarak hesaplanmıştır. Kaynak olarak kullanılan tariflerde porsiyon miktarı belirtilmemiş olup araştırmacı tarafından yemeklerin yaklaşık 1 porsiyon miktarı standart yemek tarifeleri baz alınarak (Baysal vd., 2005; Gezmen Karadağ vd., 2014; Merdol, 2003) saptanmıştır. Yemeklerin enerji ve besin ögesi değerleri Beslenme Bilgi Sistemi (BeBiS) 9 (2020) bilgisayar programında analiz edilmiştir.

Bulgular

Tokat mutfağın ait 7 yöresel yemeğin yaklaşık 1 porsiyonunun enerji, makro ve mikro besin ögesi değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Tokat mutfağına ait bazı yöresel yemeklerin yaklaşık 1 porsiyonlarının enerji ve besin ögesi değerleri

Enerji ve Besin Ögeleri	Yemek adı						
	Tokat kebabı	Keşkek	Madımak	Bakla dolması	Bat	Cevizli çörek	Erik çiri
Enerji (kcal)	763,4	355,3	265,8	279,3	221,6	439,4	252,1
Protein (g)	42,6	35,2	13,6	21,8	11,2	11,1	1,5
Protein (%)	23	40	24	31	20	10	2
Yağ (g)	55,7	11,2	9,2	8,1	5,1	21,9	3,4
Doymuş Yağ Asitleri(g)	26,5	5,3	4,4	4,6	0,6	3,9	2,1
Yağ (%)	65	28	36	25	20	44	13
Karbonhidrat (g)	23,2	27,9	22,8	30,1	32,4	49,1	50,5
Karbonhidrat (%)	12	32	40	43	60	46	85
Lif (g)	7,5	8,3	3,7	20,8	7,5	8,6	5,6
A vitamini (µg)	123,8	45,3	34,5	400,6	221,4	85,7	132,9
Tiamin (mg)	0,5	0,4	0,4	0,5	0,2	0,5	0,1
Riboflavin (mg)	0,6	0,4	1,4	0,6	0,2	0,3	0,1
Niasin (mg)	23,3	17,2	4,7	5,6	3,6	6,6	0,8
Folat, toplam (µg)	201,0	107,8	15,4	155,6	76,8	78,7	5,0
B12 vitamini (µg)	5,2	3,5	1,3	0	0	0	0
E vitamini (mg)	1,9	1,2	0,4	1,4	2,2	4,6	1,4
C vitamini (mg)	73,3	0,4	3,8	26,6	26,7	1,9	7,8
Sodyum (mg)	146,6	95,3	15,4	2947,5	1032,9	795,4	5,2
Potasyum (mg)	1706,5	646,1	501,4	1010,8	553,6	431,2	585,4
Kalsiyum (mg)	91,5	46,7	31,1	386,1	167,9	47,21	32,5
Fosfor (mg)	467,5	444,2	111,4	354,0	223,3	313,9	56,6
Magnezyum (mg)	118,1	95,6	52,1	147,1	85,8	111,0	19,7
Demir (mg)	5,4	4,7	5,8	7,0	4,5	3,1	1,1
Çinko (mg)	9,1	6,9	1,0	2,8	2,1	2,9	0,3
Omega 3 (g)	1,1	0,1	0,1	0,9	0,9	1,7	0,1
Omega 6 (g)	2,2	0,8	0,3	0,9	2,9	8,7	0,1
Kolesterol (mg)	167,5	99,9	31,1	16,6	0	15,3	8,5

Tokat kebabının yaklaşık 1 porsiyonunun enerji değeri 763,4 kalori olup makro besin ögesi dağılımına göre yağ ve protein oranı yüksek bir yemektir. İçeriğindeki yağın yaklaşık yarısı doymuş yağ asitlerinden oluşmaktadır. Yaklaşık 1 porsiyonu 7,5 g lif, 167,5 mg kolesterol içermekte olup tiamin, niasin, B12 vitamini, potasyum, demir, fosfor ve çinko içeriği yüksek bir kebaptır.

Tokat keşkeğinin yaklaşık 1 porsiyonu 355,3 kalori enerji içermektedir. Makro besin ögesi dağılımına göre protein içeriği yüksektir. Yaklaşık 1 porsiyonu 8,3 g lif, 99,9 mg kolesterol içermekte olup tiamin, niasin, B12 vitamini, fosfor ve çinko içeriği yüksek bir yemektir.

Madımağın yaklaşık 1 porsiyonu 265,8 kalori içermektedir ve dengeli bir makro besin ögesi dağılımı vardır. Yaklaşık 1 porsiyonu 3,7 g lif, 31,1 mg kolesterol içermekte olup riboflavin, B12 vitamini ve demir içeriği yüksektir.

Bakla dolması dengeli bir makro besin ögesi dağılımına sahip olup yaklaşık 1 porsiyonu 279,3 kaloridir. Bakla dolması yüksek lif (20,8) ve düşük kolesterol (16,6 mg) içermekte olup A vitamini, niasin, fosfor, magnezyum, demir ve çinko açısından zengindir.

Yaklaşık 1 porsiyonu 221,6 kalori olan bat karbonhidrat ve protein açısından dengeli bir dağılıma sahip iken yağ oranı düşüktür. Vitamin ve mineral çeşitliliği yüksek olan batın yaklaşık 1 porsiyonunda kolesterol bulunmaz iken 7,5 g lif içermektedir.

Makro besin ögesi dağılımına göre karbonhidrat oranı dengeli, yağ oranı yüksek ve protein oranı düşük Tokat çöreğinin yaklaşık 1 porsiyonu 439,4 kaloridir. Yaklaşık 1 porsiyonu 8,6 g lif ve 15,3 mg kolesterol içermektedir. Tiamin, niasin, fosfor, çinko, omega-3 ve omega-6 içeriği yüksektir.

Erik çirinin yaklaşık 1 porsiyonu 252,1 kalori olup karbonhidrat oranı yüksek bir tatlıdır. Yaklaşık 1 porsiyonu 5,6 g lif ve 8,5 mg kolesterol içermektedir.

Tartışma

Türk mutfak kültüründe önemli bir yere sahip olan Tokat Mutfağı, gastronomi alanında birçok yöresel lezzete sahiptir. Tokat'ın tarih boyunca farklı etnik gruplara ev sahipliği yapması ve coğrafi açıdan verimli topraklara sahip olması bölgenin gastronomik anlamda zenginleşmesine neden olmuştur (Mertol & Yaylacı, 2021).

Tokat ilinin en fazla bilinen lezzetlerinden olan ve coğrafi işarete sahip Tokat kebabı, kullanılan etin ve kuyruk yağının bölgeye ait Karayaka koyunlarının 6-9 aylık erkek kuzularından elde edilmesi, sebzelerinin (biber, patlıcan, domates) Tokat ilinde yetiştirilmesi ve özel kebab ocağında pişirilmesi ile kendine özgü lezzetini kazanmaktadır (Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022). Türk mutfağında en çok kullanılan et türü kuzu ya da koyun eti olup (Büyüktuncer & Yücecan, 2009) Tokat kebabında kuzu eti kullanılmaktadır. Kuzu etinin kendi yağının yanı sıra kuyruk yağı da Tokat kebabında yer almaktadır. Tokat kebabı içeriğindeki etler nedeniyle doymuş yağ asitleri ve kolesterol oranı yüksek olmasına rağmen sebzeler nedeniyle de posa, vitamin ve mineral açısından zengindir. Bu noktada Tokat Kebabı, et ağırlıklı olan diğer birçok kebab türüne göre dengeli içeriği nedeniyle farklılık göstermektedir. Dengeli bir içeriğe sahip olsa da enerji, doymuş yağ ve kolesterol içeriğinin yüksek olması nedeniyle kebabların sınırlı tüketimi tavsiye edilmektedir (Karakuş Şeren, Ceyhun Sezgin & Şanlıer, 2015).

Keşkek ülkemizin birçok bölgesinde pişirilmekte olup genellikle tören yemeği olarak bilinmektedir (Teyin, 2020). Ana malzemesi buğday ve et olan keşkek yemeğinin içeriği pişirildiği yöreye göre değişiklik göstermektedir. Yörelere göre keşkekte kullanılan et türü (kırmızı et, tavuk, hindi, pastırma ve kıyma) ve tahıl türü (buğday yerine kırık mısır) çeşitlilik arz etmektedir. Yine bölgelere göre buğdayın dövülmesi, etin parçalanma büyüklüğü ve pişirme yöntemine göre keşkeğin kıvamı değişmektedir (Çekiç, 2015). Tokat yöresinde keşkek

yarma ve kırmızı et ile yapılmaktadır. Tokat yöresinde keşkeğin ayırt edici özelliği ise içine eklenen çemen ya da pastırmadan gelmektedir (Sağır, 2012). Tokat çemeni, çemen otu tohumlarının tozunun karabiber, kırmızıbiber, kimyon, yenibahar, tarçın, karanfil gibi baharatlar ile sarımsak, su ve tuz eklenerek yoğrulmasından oluşan macun kıvamında bir karışımdır. Tokat mutfağında çemen önemli bir yere sahip olup tek başına yenilebildiği gibi, keşkek, madımak, tirit vb. birçok yöresel lezzetin kendine has tat ve aromasını sağlamakta ve pastırma üretiminde mikrobiyel bozulmaya karşı koruyucu etki göstermektedir (Memiş Kocaman, 2021). Keşkeğin ana malzemesi yarma (dövme) olup glisemik indeksi buğdaya göre daha düşüktür. Buğdayın yanı sıra içeriğinde et ile birlikte keşkek genel olarak karbonhidrat ve protein açısından zengin bir yemektir. Tahılları pişirirken pişirme sularının dökülmemesi, çektirme yöntemiyle pişirilmesi suda çözünen B grubu vitaminlerinin korunması açısından önemlidir (Baysal, 2020). Tokat yöresinde keşkek çektirme yöntemi ile pişirilmekte ve böylece besin değeri korunmaktadır.

Tokat'ın yöresel yemeklerinden biri olan madımak hem gıda olarak hem de sosyal hayatta yöre halkı için önemli bir yer tutmaktadır (Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022). Keşkekte olduğu gibi madımda da Tokat yöresine özgü çemen kullanılması madımağın kendine özgü tat ve aromasına katkı sağlamaktadır. Tokat yöresinde yapılandan farklı olarak Sivas yöresinde pişirilen madımak yemeğinin tarifinde kullanılan et miktarı ve bulgur miktarı daha az olup bu durumdan kaynaklı 1 porsiyonunun enerji değeri daha düşüktür (Şeker & Hastaoğlu, 2020). Madımak bitkisinin C vitamini, karetonoid, potasyum, kalsiyum ve magnezyum başta olmak üzere posa, vitamin ve mineral içeriği yüksektir. Madımak bitkisi zengin besin içeriğinin yanı sıra antioksidan bileşenleri de içermesi sebebiyle hem beslenmede hem de bitkisel tedavi amaçlı Anadolu'da yaygın olarak kullanılmaktadır (Akpınar, 2022). Madımak yemeğinin içerisinde yer alan bulgur karbonhidrat, posa ve B grubu vitaminler açısından, pastırma da protein, demir ve B12 vitamini yönünden yemeğin besin içeriğini zenginleştirmektedir. Madımak içeriğindeki besin öğeleri ile dengeli bir yemek olsa da maalesef uzun pişirme süresi ile vitamin ve mineral içeriğinde ciddi kayıplar olmaktadır. Madımak gibi yeşil yapraklı sebzelerin mümkün olduğu kadar kısa sürede pişirilmesi, içerdği ısıya hassas B grubu vitaminleri ve C vitaminin korunması açısından oldukça önemlidir (Baysal, 2020).

Dolmalar ve sarmalar Tokat mutfak kültüründe önemli yer tutmaktadır. Tokat Narince salamura asma yaprağı, coğrafi işarete sahip, iç ve dış piyasada aranan ve ismiyle ün yapmış, Tokat iline ait önemli bir üründür (Türk Patent ve Marka Kurumu, 2022). Tokat'ta asma yaprağı hem sarmalarda hem de bat gibi yemeklerin yanında sıklıkla tüketilmektedir. Asma yaprağı posa, kalsiyum, fosfor, fenolik bileşik ve C vitamini açısından zengindir (Cangi & Yağcı, 2017). Tokat'ta yaprağın kullanıldığı ve yöreye özgü lezzetlerden biri olan bakla dolması zengin bir besin içeriğine sahiptir. Bakla, baklagiller familyası içerisinde en zengin protein içeriğine sahip olan bitkidir. A, C ve K vitaminlerini içeren bakla özellikle B grubu vitaminleri açısından zengindir. Vitaminlere ek olarak demir ve çinko başta olmak üzere çeşitli mineralleri de içermektedir (Köse & Kardeş, 2021). Kurubaklagillerin tahıllarla beraber tüketilmesi elzem aminoasitler açısından yemeği daha dengeli hale getirmektedir (Baysal, 2020). Bakla dolmasının içinde de bakla ile beraber bulgurun olması yemeğin protein kalitesini artırmaktadır. Özellikle hayvansal protein kaynaklarına ulaşamayan ve tüketmeyenler (tarifte tereyağ yerine bitkisel yağ kullanarak) için Tokat yöresinde yapılan bakla dolması bitkisel protein içeriği yüksek bir yemektir. Bakla dolması, Amasya mutfağında da yer alan bir yemek olup tarifinde Tokat mutfağında yapılandan farklı olarak koyun kuyruğu eklenmiş yağlı kıyma bulunmaktadır (Türkiye Kültür Portalı, 2022). Bu durum yemeğin yağ, doymuş yağ ve kolesterol içeriğini artırmaktadır.

Tokat'ın geleneksel lezzetlerinden biri olan bat, sulu kıvamda olması ve içine ekmek doğranıp yenilmesi nedeniyle bu isim ile anılmaktadır (Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022). Batın temel malzemesi olan yeşil mercimek yüksek oranda protein ve karbonhidrat içermektedir. Yüksek protein ve karbonhidrat içeriğinin yanı sıra mercimekte diyet lifi, folat, manganez, fosfor, demir ve B1 vitamini içeriği de oldukça yüksektir (Nilüfer Erdil & Gedik, 2018). Bakla dolmasında olduğu gibi batın içeriğinde de kurubaklagillerin tahıllar ile bir arada olması yemeğin elzem aminoasit içeriğini dengeli hale getirmektedir. Kurubaklagillerin haşlama suyunun dökülmesi vitamin ve mineral kayıplarını arttırmaktadır (Baysal, 2020). Bat yapımında mercimeğin haşlama suyu dökülmemekte, yemeğin içinde kullanılmaktadır. Böylece besinlerin vitamin ve mineral içeriğinde kayıplar olmamaktadır. Bat içeriğindeki taze sebzeler ile vitamin, mineral ve posa içeriği oldukça yüksek, sağlıklı bir besindir. Bat üzerine ceviz ilave edilerek servis edilir ve tarifte de cevizli bat olarak geçmektedir. Ceviz omega-3 yağ asitleri, E vitamini ve posa içermesinin yanı sıra sağlığa olumlu etkileri olan bitkisel steroller ve özellikle polifenoller açısından zengindir (Sánchez-González vd., 2017). Tokat mutfağında ceviz önemli bir yere sahip olup yemekler, börekler, pastalar ve tatlılarda sıklıkla kullanılmaktadır. Niksar cevizi Tokat yöresine ait coğrafi işarete sahip bir ürün olup kendine has özellikleri ile tüketim ve gıda endüstrisinde aranan özelliklere sahiptir (Türk Patent ve Marka Kurumu, 2022). Batın yanında asma yaprağı ve ev ekmeği servis edilir. Tokat ev ekmeği coğrafi işarete sahip başka bir ürün olup tam buğday unu ve ekşi hamur mayası ile hazırlanmaktadır (Türk Patent ve Marka Kurumu, 2022). Ekşi maya mikroorganizmaları kompleks karbonhidrat olan nişastanın sindirilebilirliğini aktif olarak geciktirdiğinden kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olmakta ve mineral biyoyararlılığını arttırmaktadır (Demir, 2021).

Tokat çöreği coğrafi işaret almış, nohut mayası kullanılarak yapılan bir çörek türüdür (Türk Patent ve Marka Kurumu, 2022). Nohut lif, karbonhidrat, elzem aminoasitlerden lizin-lösin, vitaminler ve mineral maddeler bakımından zengin bir besin maddesidir ve ilave edildiği besinin (ekmek, çörek vb.) besleyici değerini arttırmaktadır. Nohut proteinlerinin ayrıca emülsifiye edici olma ve kabarmayı destekleme gibi fonksiyonel özellikleri de bulunmakta olup ekmek ve çörek yapımında bu özelliklerinden yararlanılmaktadır (Erginkaya, Ünal Turhan & Özer, 2016; Şahin, 2017). Tokat çöreği cevizli, cevizli üzümlü, şekerli cevizli olmak üzere farklı çeşitlerde üretilmektedir. Tokat çöreği içerisine eklenen nohut mayası, ceviz ve kuru üzümle besleyici değeri yüksek ve tok tutma özelliğine sahip bir besindir. Ancak içeriğindeki yağdan kaynaklı (tereyağ veya margarin) enerji ve yağ içeriği yüksek olup tüketim miktarı ve sıklığına dikkat edilmelidir. Bu araştırmada ekonomik nedenlerden dolayı ticari işletmelerde sıklıkla margarin kullanıldığı için yağ türü olarak margarin analiz edilmiştir. Buna bağlı olarak Tokat çöreğinin omega-6 içeriği yüksek hesaplanmıştır.

Erik çiri, Tokat'ta yapılan yöresel bir meyve tatlısıdır. Erik çirinin temel malzemesi mürdüm eriğinin kurusudur. Kuru eriğin yaygın olarak içeriğindeki diyet lifi, klorojenik asit ve sorbitolden kaynaklı müshil edici etkisi bilinmektedir. Diyet lifinin yanı sıra kuru erik iyi bir potasyum, demir ve K vitamini kaynağıdır. Kuru eriğin ayrıca kemik sağlığı üzerine potansiyel olumlu etkilerinin olabileceği belirtilmektedir (Wallace, 2017). Üzerine ilave edilen ceviz ile de posa, vitamin ve mineral içeriği artmaktadır. Tokat yöresinde erik çiri şeker ilave edilmeden şekersiz veya pekmez ilave edilerek de pişirilmektedir. Tarifte yapılabilecek bazı değişiklikler ile erik çiri kalori kısıtlaması yapan ve şekersiz beslenen bireyler için sağlıklı bir tatlı alternatifi olabilir.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma bazı sınırlılıklara sahiptir. Öncelikle Tokat mutfağına ait yöresel yemeklerin standart 1 porsiyon miktarları belirli değildir. Ayrıca bazı tarifelerde ölçü birimleri standart ölçü kapları veya gram yerine evlerde kullanılan ölçü birimleri (fincan, kâse vb.) ile verilmiştir. Bu durum besinin miktarının belirlenmesinde zorluklara neden olmuştur. Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı'nda (TürKomp) bazı yöresel besinlerin olmayışı ve bu veri tabanını kullanan besin analiz programında da bu ürünlerin yer almaması çalışmanın sınırlılıklarından bir diğeridir. Örneğin Tokat mutfağına özgü ekşili nivik yemeği programda nivik olmadığı için bu araştırmada tercih edilmemiştir. Gelecekteki araştırmalarda yöresel yemeklerin mutfak ortamında besinlerin gramları tartılarak hazırlanması ve standart 1 porsiyon miktarlarının belirlenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

Sonuç

Sonuç olarak bu çalışma ile literatürde ilk defa Tokat mutfağına özgü farklı kategorilerdeki 7 adet yemeğin yaklaşık 1 porsiyonunun enerji ve besin ögesi değerleri incelenmiştir. Tokat mutfağında etin yanı sıra sebzelerin ve kurubaklagillerin yaygın kullanımı yemeklerin besin değerini artırmaktadır. Türk mutfağında yer alan birçok kebab çeşidinin aksine Tokat kebabının içinde etin yanı sıra yüksek oranda sebze olması kebabın besin çeşitliliğini zenginleştirmektedir. Keşkek ve batın pişirme sularının atılmaması suda çözünen C vitamini ve B grubu vitaminlerinin kaybını önlemektedir. Bat ve bakla dolması gibi yemeklerde kurubaklagiller ile beraber tahılların kullanımı yemekleri elzem aminoasit yönünden dengeli hale getirmektedir. Erik çiri, hamurlu ve şerbetli tatlılara göre enerji değeri düşük sağlıklı bir meyve tatlısıdır. Bu bağlamda, Tokat mutfağına özgü yemeklerin geleneksel yönünün yanı sıra sağlıklı beslenme yönü ile de ön plana çıkartılması gerekmektedir.

Türk mutfak kültürünün en önemli yansıtıcılarından olan yöresel yemeklerin enerji, makro ve mikro besin ögeleri içeriklerinin incelenmesi, geçmişten günümüze gelen yemeklerimizin sadece lezzetinin değil aynı zamanda besleyici değerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Bu ve benzeri çalışmaların yapılması yöresel yemeklerin besin ögesi ve sağlık ile olan ilişkisinin anlaşılması açısından oldukça önemlidir. Ayrıca yöresel yemek hizmeti veren restoran menülerinde ve yöresel yemeklerin yer aldığı resmi internet sitelerinde yemeklere ait enerji ve besin ögesi değerlerinin verilmesi, bireylerin (sağlıklı beslenme eğilimi olan, diyet tedavisi gören veya enerji kısıtlı zayıflama diyeti uygulayan, vücut ağırlığını kontrol etmek isteyen, enerji ve besin ögeleriyle ilgili algı ve bilgi düzeyi yüksek kişiler) daha sağlıklı seçimler yapmasını kolaylaştırmasının yanında, menülerde yer alan ürünlerin enerji ve besin ögesi içerikleriyle ilgili farkındalığını da arttırması ve yemek seçimlerine yön vermesi bakımından oldukça önem arz etmektedir. Türk yöresel yemeklerinin geçmişten günümüze taşıdığı mirası etkin bir şekilde devam ettirebilmesi için, yöresel yemeklerin standart tariflerinin oluşturularak yazılı olarak kayıtlara alınması, tanıtılması, yerel lezzetlerimizin aslına sadık kalınarak günümüze ve gelecek kuşaklara aktarılması, sadece gastroturizm açısından değil bireyin sağlığına olan katkısı açısından da incelenmesi ve bu konuda yapılacak çalışmaların desteklenmesi gerekmektedir.

Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKÇA

- Akpınar, R. (2022). *Madımak bitkisindeki fenolik asit ve flavonoidlerin HPLC-DAD yöntemiyle tayini, biyolojik aktivitelerinin belirlenmesi*. İstanbul Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Aktaş, N. & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20 (2), 146-153. DOI: 10.29050/harranziraat.259105.
- Aykut, M. (1987). Bazı Kayseri yemeklerinin besin değerleri ve protein kalitesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 16(2), 191-198. <https://Beslenmevediyetdergisi.Org/Index.Php/Bdd/Article/View/800>.
- Arslan, E., Kendir, H., & Bozkurt, H. Ö. (2021). Gastronomi turizmi kapsamında ziyaretçilerin yöresel yiyecek tercihleri: Tokat ili. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, Special Issue 5, 261-275. DOI:10.21325/jotags.2021.954.
- Baysal, A., Merdol, T., Cigirim, N., Sacır, H., & Başoğlu, S. (2005). *Türk mutfağından örnekler* (Dördüncü Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınları, 94.
- Baysal, A. (2020). *Beslenme* (20.Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayıncılık.
- Bebis (Beslenme Bilgi Sistemi) Bilgisayar Yazılım Programı, Versiyon 9 (2020), Stuttgart, Germany.
- Bodur, S., Güler, S., & Akman, M. (1996). Konya düğün yemeği üzerine bir çalışma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(2), 38-40. <https://Beslenmevediyetdergisi.Org/Index.Php/Bdd/Article/View/490>.
- Büyüktuncer, Z. & Yücecan, S. (2011). Türk mutfağının beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 37(1-2), 93–100. <https://beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/370>
- Cangi, R. & Yağcı, A. (2017). Bağdan sofraya yemeklik asma yaprak üretimi. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6 (Viticulture Special Issue), 137-148. DOI: 10.17100/nevbittek.288316
- Ceyhun Sezgin, A. & Onur, M. (2017). Kültür mirası düğün yemeklerinin gastronomi turizmi açısından incelenmesi: Erzincan ili örneği. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Ulusal Alternatif Turizm Kongresi Özel Sayısı ÖS [IV], 203-214. <https://dergipark.org.tr/en/pub/erzisosbil/issue/31128/338063>
- Cömert, M. & Alabacak, C. H. (2019). Türk mutfağına ait yemeklerin özelliklerinin değerlendirilmesi: Ankara ili örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (3), 2123-2143. DOI: 10.21325/jotags.2019.464.
- Çam, O. & Çılınçoğlu, H. (2021). Yöresel mutfakların gastronomi turizmindeki önemi: Kastamonu mutfağı örneği. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 176-192. DOI: 10.37847/Tdtad.885081.
- Çekiç, İ. (2015). *Geçmişten günümüze törensel bir yemek: Keşkek*. Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- Dashti, B. H., Al-Awadi, F., Khalafawi, M. S., Al-Zenki, S., & Sawaya, W. (2001). Nutrient contents of some traditional kuwaiti dishes: proximate composition, and phytate content. *Food Chemistry*, 74(2), 169-175. [https://Doi.Org/10.1016/S0308-8146\(01\)00111-X](https://Doi.Org/10.1016/S0308-8146(01)00111-X)
- Demir, Y. (2021). Geleneksel ekşi mayanın sağlık ve ekmek üzerindeki etkileri. *Aydın Gastronomy*, 5(1), 63-70. <https://dergipark.org.tr/en/pub/aydingas/issue/60049/752565>

- Durazzo, A., Lisciani, S., Camilli, E., Gabrielli, P., Marconi, S., Gambelli, L., ... & Marletta, L. (2017). Nutritional composition and antioxidant properties of traditional italian dishes. *Food Chemistry*, 218, 70-77. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2016.08.120>
- Erdem, Ö., Mızrak, M. & Kemer, A. K. (2018). Yöresel yemeklerin bölge restoranlarında kullanılma durumu: Mengen örneği. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 44-61. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tdtad/issue/38069/359782>
- Erginkaya, Z., Ünal Turhan, E. & Özer, E. A. (2016). Nohut mayalı ekmek üretimi ve hakim mikroflora. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 30 (1), 89-99. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ziraatuludag/issue/23971/255525>
- Gezmen Karadağ, M., Ayyıldız, F. Ertaş, Y. & Şanlıer, N. (2014). *Geleneksel Türk Mutfağından seçmeler besin öğeleri açısından değerlendirilmesi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Güldemir, O., Şallı, G., Yıldız, E., Tugay, O. & Çelik Yeşil, S. (2022). Seçili Osmanlı yemeklerinin maliyeti ve besin değeri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (2), 815-835. DOI: 10.33206/Mjss.920046
- Gümüş D. (2014). *Zayıflama diyeti uygulayan bireylerin menü etiketleri ile ilgili algıları, öğün seçimlerindeki tutum ve davranışlarının incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisan Tezi, Ankara.
- Gürel, E., Gürlü, A.Z., Nabalı, B. & Ayyıldız, B. (2016). Coğrafi işaretlerin kırsal kalkınma açısından değerlendirilmesi: Tokat ili örneği. *12. Ulusal Tarım Ekonomisi Kongresi*. Süleyman Demirel Üniversitesi, Ziraat Fakültesi. 25-27 Mayıs 2016, Isparta.
- Karabudak, E. Kızıltan, G., Ağagündüz, D. & Köşeler Beyaz, E. (2021). *Sayılarla besin rehberi*. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri
- Karakuş Şeren, S. Ceyhan Sezgin, A. E. & Şanlıer, N. (2015). Türk mutfağında kullanılan et ve etli yemek çeşitlerinin yapımı ve sağlık açısından değerlendirilmesi. *Journal of Tourism And Gastronomy Studies*, 3(3), 62-68.
- Köse, M. & Kardeş, Y. M. (2021). Baklanın (*Vicia faba* L.) Besinsel içeriği ve tıbbi açıdan yararları. *Journal of the Institute of Science and Technology*, 11 (3), 2371-2379. DOI: 10.21597/jist.848401
- Merdol, T. K. (2003). *Standart yemek tarifeleri* (3.Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Mertol, H. & Yaylacı, S. (2021). Coğrafi işaretli ürünler ve gastronomik lezzetler: Tokat örneği. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 313-334.
- Memiş Kocaman, E. (2021). Tokat çemeninin tüketimi üzerine bir araştırma. *V. Uluslararası Gastronomi Turizmi Araştırmaları Kongresi, 24-26 Eylül 2020, Sakarya, Türkiye*.
- Nilüfer Erdil, D. & Gedik, S. (2018). Kırmızı ve yeşil mercimekten elde edilen diyet liflerinin karakterizasyonu ve fonksiyonel özellikleri. *Akademik Gıda*, 16 (2), 135-147. DOI: 10.24323/akademik-gida.449600
- Önçel, S., Güldemir, O., & Yayla, Ö. (2018). Geographical exploration of vegan dishes from turkish cuisine. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 23 (3), 824–834. <https://doi.org/10.30892/gtg.23317-331>

- Özer Altundağ, Ö. (2018). Turistlere sunulan yöresel yemeklerin makro ve mikrobesein ögesi içeriğinin sağlık boyutu: Safranbolu ilçesi örneği. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 16-28. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/saktad/issue/36816/409419>
- Özçelik Bozkurt, H. (2018). Tokat ilinin gastronomi turizmi potansiyelinin incelenmesi ve geliştirilmesi. *Yönetim, Ekonomi ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 49-55.
- Pekcan, A.G., Şanlıer, N., Baş, M., Başoğlu, S. & Acar Tek, N. (2016). *Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER)*. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını, ISBN: 978-975-590-608-9, Ankara.
- Ponka, R., Fokou, E., Beaucher, E., Piot, M., & Gaucheron, F. (2016). Nutrient content of some Cameroonian traditional dishes and their potential contribution to dietary reference intakes. *Food Science & Nutrition*, 4(5), 696-705. <https://doi.org/10.1002/fsn3.334>
- Rakıcıoğlu, N., Tek, N., Ayaz, A., & Pekcan, A. (2009). *Yemek ve besin fotoğraf kataloğu ölçü ve miktarlar* (2.Baskı). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Saatçi, G. (2019). Coğrafi işaretli yiyeceklerin tanıtım unsuru olarak yöresel yemekler kapsamında değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (1), 358-374. DOI: 10.21325/jotags.2019.367
- Sağır, A. (2012). Bir yemek sosyolojisi denemesi örneği olarak Tokat mutfağı. *Electronic Turkish Studies*, 7(4), 2675-2695. <http://dx.doi.org/10.7827/turkishstudies.3834>
- Sánchez-González, C., Ciudad, C. J., Noe, V., & Izquierdo-Pulido, M. (2017). Health benefits of walnut polyphenols: An exploration beyond their lipid profile. *Critical Reviews In Food Science And Nutrition*, 57(16), 3373-3383. DOI:10.1080/10408398.2015.1126218
- Şahin, N. (2017). *Nohut mayasının tam un ekmeği ve glutensiz ekmek kalitesine etkileri*. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Karaman.
- Serçeoğlu, N. (2014). Yöre halkının mutfak kültürünü tanıma durumunun tespit edilmesi: Erzurum ili. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4), 36-46.
- Şeker, İ.T, Hastaoğlu, E. Gastronomi turizmi kapsamında sivas yöresel yemeklerinin mikro ve makro besin öğelerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24 (4), 1879-1894. <https://dergipark.org.tr/en/pub/Ataunisobil/Issue/59389/781494>
- Şengül, S. & Türkay, O. (2016). Yöresel mutfak unsurlarının turizm destinasyonu seçimindeki rolü Mudurnu örneği. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 12 (29), 63-87. DOI: 10.17130/ijmeb.20162922023
- Teyin, G. (2020). Kültürel bir miras; tören keşkeği geleneği. *Gastroia: Journal of Gastronomy And Travel Research*, 4 (2), 313-321. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gastoria/issue/57634/735029>
- Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2022). Genel bilgiler. <https://tokat.ktb.gov.tr/tr-60574/genel-bilgiler.html>
- Toksöz, D. & Aras, S. (2016). Turistlerin seyahat motivasyonlarında yöresel mutfakın rolü. *Journal of Tourism And Gastronomy Studies*, 4(Special Issue 1), 174-189. <https://doi.org/10.21325/JOTAGS.2016.29>
- Türk Patent ve Marka Kurumu. (2022). <https://ci.turkpatent.gov.tr/cografi-isaretler/liste?il=60>

- Üzülmez, M. (2021). Yöresel Mutfak ile Destinasyon ve gastronomi turizmi arasındaki ilişkiye yönelik bir inceleme. *Journal of Hospitality and Tourism Issues*, 3 (1), 23-36. DOI: 10.51525/johti.934718
- Wallace, T. (2017). Dried plums, prunes and bone health: a comprehensive review. *Nutrients*, 9(4), 401. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/nu9040401>
- Türkiye Kültür Portalı (2022). Geleneksel mutfak, bakla dolması- Amasya. <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/amasya/neyenir/amasya-bakla-dolmasi#:~:text=Bakla%20Dolmas%C4%B1%20Nas%C4%B1l%20Yap%C4%B1l%C4%B1r&text=Yarma%2C%20k%C4%B1yma%2C%20kuru%20so%C4%9Fan%2C,su%20barda%C4%9F%C4%B1%20su%20konar ak%20kaynat%C4%B1l%C4%B1r>.
- Yavuz, M. & Özkanlı, O. (2019). Yöresel yiyecek ve içeceklerin gastronomi turizmine etkileri: Gökçeada örneği. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 279-301. DOI: 10.32572/guntad.583672
- Yönet Eren, F., Ceyhun Sezgin, A., (2017). Gastronomi turizmi açısından Mersin yöresi mutfak kültürünün sürdürülebilirliği. *1st International Sustainable Tourism Congress*, 161, 23-25 Kasım, Kastamonu, Türkiye.

Evaluation of Energy and Nutrient Content of Tokat's Local Dishes with Gastronomic Value**Kübra ESİN**

Tokat Gaziosmanpaşa University, Faculty of Health Sciences, Tokat/Turkey

Esra ESİN YÜCEL

Tokat Gaziosmanpaşa University, Faculty of Engineering and Architecture, Tokat/Turkey

Extendent Summary

Local foods are defined as foods that belong to a certain region and differ in their preparation, cooking, presentation, consumption and taste (Saatçi, 2019). Local cuisine culture, which is one of the intangible cultural assets that creates diversity in the world; is a part of societies' histories, cultures and lives (Toksöz & Aras, 2016). Local products are used in local cuisine and the local products used reveal the geographical characteristics of the place that has been grown (Özer Altundağ, 2018). Furthermore local dishes, which provide a sense of place by creating an identity for the regions, contribute to the enrichment of touristic experiences (Ceyhun Sezgin & Onur, 2017).

Located in the central Black Sea Region of Turkey, Tokat province has very rich culinary and dietary culture with its historical past (Sağır, 2012). With its wide variety and tasty food options, Tokat cuisine offers great opportunities to its residents, visitors, guests and tourists regarding gastronomy (Mertol & Yaylacı, 2021). Tokat Kebab, Tokat pickled vine leaves, Tokat tomatoes, Tokat Dolma, Bat, Keskek, Madimak, Dolma with horse beans, Dolma with meat, Tokat Bun, Tokat Yağlısı, Tokat Simit, Tokat Homemade Bread, Fenugreek, Zile Molasses, Zile Köme, Fruit Pulp, Plum Ciri, Lily Jam etc. are some of the well-known local dishes. The present study aims to increase the awareness of both the local people and the guests who come to visit the city about food choices and a healthy diet by examining the energy and nutritional content of some of the local dishes of Tokat.

In this study, the energy and nutrient values of 7 local dishes of Tokat cuisine were analyzed. Tokat Kebab, Keskek, Madimak, Dolma with horse bean, Bat with walnut, Tokat Bun and Plum Ciri are the dishes analyzed. The ingredients and recipes of these 7 local dishes were taken from the official websites of the Republic of Türkiye Ministry of Culture and Tourism (2022) and the Turkish Patent and Trademark Office (2022). In the recipes given, water glass, tea glass, tablespoon and dessert spoon were used as the unit of measure, and the "Nutrition Guide by Numbers" (Karabudak et al. 2021) and "Food and Nutrition Photo Catalogue" (Rakıcıoğlu et al. 2009) were used to calculate the gram equivalent of these foods. The measures of the foods (horse beans, etc.) that are not included in the books were calculated by using a precision kitchen scale. As the portion sizes were not specified in the recipes used as a source, the size of approximately one portion of the meals was determined by the researcher based on the standard recipes. The energy and nutrient values of the dishes were analyzed in the Nutrition Information System 9 (2020) computer program. According to the obtained analysis results:

The energy value of roughly one portion of Tokat Kebab is 763.4 calories, and it is a dish with a high fat and protein ratio according to the macronutrient distribution. About half of the fat in its content consists of saturated fatty acids. Approximately one portion of it contains 7.5 g of fibre and 167.5 mg of cholesterol, and it is a kebab with a high content of thiamine, niacin, vitamin B12, potassium, iron, phosphorus and zinc.

Approximately one portion of Tokat Keskek contains 355.3 calories of energy. The protein content is high according to macronutrient distribution. Approximately one portion consists of 8.3 g of fibre and 99.9 mg of cholesterol, and it is a dish high in thiamine, niacin, vitamin B12, phosphorus and zinc.

About one portion of Madimak contains 265.8 calories and has a balanced distribution of macronutrients. Nearly one portion contains 3.7 g of fibre, 31.1 mg of cholesterol, and is high in riboflavin, vitamin B12 and iron.

Dolma with horse beans has a balanced distribution of macronutrients and approximately one portion is 279.3 calories. It contains high fibre (20.8 g) and low cholesterol (16.6 mg) and is rich in vitamin A, niacin, phosphorus, magnesium, iron and zinc.

Bat, nearly 221.6 calories in one portion, has a balanced distribution in terms of carbohydrates and protein, whereas its fat rate is low. While there is no cholesterol in approximately one portion of Bat, which has rich variety of vitamins and minerals, it contains 7.5 g of fibre.

According to the macronutrient distribution, one portion of Tokat Bun is 439.4 calories, with a balanced carbohydrate, high fat and low protein content. About one portion contains 8.6 g of fibre and 15.3 mg of cholesterol. It is high in thiamine, niacin, phosphorus, zinc, omega-3 and omega-6.

Approximately one portion of Plum Ciri is 252.1 calories and is a dessert with high carbohydrate content. Roughly one portion contains 5.6 g of fibre and 8.5 mg of cholesterol.

In conclusion, through the current study, the energy and nutrient values of one portion of 7 dishes specific to Tokat cuisine were examined for the first time in the literature. The widespread use of vegetables and legumes in addition to meat in Tokat cuisine increases the nutrient value of the dishes. Contrary to many types of kebab in Turkish cuisine, the high content of vegetables in Tokat Kebab, besides meat, enriches the nutritional diversity of kebab. Not throwing away their water while cooking Keskek and preparing Bat prevents the loss of water-soluble vitamin C and group B vitamins. The use of grains together with legumes in dishes such as Bat and Dolma with horse beans balances in terms of essential amino acids. Plum Ciri is a healthy fruit dessert with a low energy value compared to desserts with dough and syrup. The dishes unique to Tokat cuisine should be highlighted in terms of healthy diet besides their traditional aspect. Conducting studies similar to the present study will be beneficial to understand not only the taste of local dishes but also their relationship with nutrients and health. Moreover, it is believed that it is significant to give energy and nutrient value of the meals on the menus of restaurants serving local food as well as on the official websites presenting local dishes in order to raise awareness of the people about the nutritional content of the meals and to guide in their food choices.