

T.C.

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**GAZİANTEP VE HATAY İLİ YÖRESEL YEMEKLERİNİN
BESİN ÖGESİ ÖRÜNTÜ PROFİLLERİNİN FARKLI
YÖNTEMLERLE DEĞERLENDİRİLMESİ**

Hasibe Utku ÇELİK GENÇOĞLU

Beslenme ve Diyetetik Programı

DOKTORA TEZİ

GAZİANTEP

2022

T.C.

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**GAZİANTEP VE HATAY İLİ YÖRESEL YEMEKLERİNİN
BESİN ÖGESİ ÖRÜNTÜ PROFİLLERİNİN FARKLI
YÖNTEMLERLE DEĞERLENDİRİLMESİ**

Hasibe Utku ÇELİK GENÇOĞLU

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinin

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı'nın

Doktora Programı İçin Öngördüğü

DOKTORA TEZİ

olarak hazırlanmıştır.

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Ayla Gülden PEKCAN

GAZİANTEP

2022



**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MÜDÜRLÜĞÜNE
DOKTORA KABUL VE ONAY FORMU**

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Doktora Programı öğrencisi **Hasibe Utku ÇELİK GENÇOĞLU** tarafından hazırlanan “**Gaziantep ve Hatay İli Yöresel Yemeklerinin Besin Ögesi Örüntü Profillerinin Farklı Yöntemlerle Değerlendirilmesi**” başlıklı tez, **05/07/2022** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u> <u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası:</u>
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Ayla Gülden PEKCAN Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü	
Jüri Başkanı	Prof. Dr. Nermin OLGUN Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÜNLÜ Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü	
Jüri Üyesi	Doç. Dr. Derya DİKMEN Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Zeynep ÖZERSON KOÇ Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. İbrahim Halil GÜZELBEY
Enstitü Müdür V.

TEŞEKKÜR

Doktora öğrenimim süresince danışmanlığımı yapıp, bilgi ve deneyimleri ile bana katkı sağlayan; tez çalışmamın planlanması ve yürütülmesi aşamalarının tamamında titizlikle bana rehberlik eden, yakın ilgisini ve hoşgörüsünü esirgemeyen kıymetli hocam Prof. Dr. A. Gülden PEKCAN'a,

Tez çalışmamın planlanması aşamasında değerli katkıları ile yol gösteren ve verilerin istatistiksel analizinde desteklerini esirgemeyen Doç. Dr. Derya DİKMEN'e ve Arş. Gör. Enes Bahadır KILIÇ'a,

Doktora öğrenimim süresince eğitimimde katkıları olan başta Hasan Kalyoncu Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyesi hocalarıma,

Dostluklarını ve her koşulda şartsız desteklerini hiç esirgemeyen doktora arkadaşlarım Nezihe ve Anıl'a;

Hayatımın her döneminde hep yanımda olan, aldığım kararları her zaman destekleyen, her türlü fedakârlığı yaparak bu süreci benimle birlikte usanmadan göğüsleyen başta annem Aysel YAVUZ ÇELİK'e, babam İsmail ÇELİK'e, eşim Ali GENÇOĞLU'na, abim Şaban Umut ÇELİK'e ve manevi ablam Gülcan AKÇALI ÇELİK'e

Son olarak varlığı ile bana en büyük motivasyonu sağlayan canım oğlum Yiğit'e;

En içten teşekkürlerimi sunarım.

Hasibe Utku ÇELİK GENÇOĞLU

ÖZET

Hasibe Utku ÇELİK GENÇOĞLU. Gaziantep ve Hatay İli Yöresel Yemeklerinin Besin Ögesi Örüntü Profillerinin Farklı Yöntemlerle Değerlendirilmesi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Programı Doktora Tezi, Gaziantep, 2022. Yöresel mutfaklar özgün yapıları, lezzet ve çeşitliliğin yanı sıra toplumların beslenmesine verdiği katkı payı ile ölçülür ve değerlendirilir. Günümüzde geliştirilen çeşitli besin ögesi örüntü profilleri ile yemekler, yiyecek ve içecekler besin ögesi içeriklerine göre objektif olarak değerlendirilebilmektedir. Bu çalışma, geleneksel Gaziantep ve Hatay mutfaklarında yer alan yöresel tarifelerin beş farklı besin ögesi örüntü profili ile objektif olarak değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada besin ögesi örüntü profilleri olarak Besin Ögesi İçeriği Zengin Besin NRF 9.3 modeli, FSA-Ofcom-WXY modeli, SAIN-LIM skoru, NUTRI-SCORE ve Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli (Choices Programme) uygulanmıştır. Çalışmada yedi yemek grubu başlığı altında Hatay mutfağından 48 ve Gaziantep mutfağından 46 adet yemek tarifesi değerlendirilmiştir. NRF 9.3 modeline göre, Gaziantep iline ait yemek gruplarında en yüksek puanı mezeler-salatalar-piyazlar, en düşük puanı tatlılar ve reçeller ve Hatay iline ait yemek gruplarında ise en yüksek puanı sebze yemekleri, en düşük puanı tatlılar ve reçeller almıştır. FSA-Ofcom-WXY modeline göre, yöresel tarifelerin Gaziantep ili için %69,6'sı, Hatay ili için ise %77,1'i daha sağlıklı olarak tanımlanmıştır. SAIN-LIM modeline göre; Gaziantep ili yöresel tarifelerin %36,9'u tercih edilebilir olarak tanımlanırken, bu oran Hatay ili yöresel tarifelerinde %54,2'dir. NUTRI-SCORE'a göre; Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek tarifelerin sırasıyla %36,9 ve %54,2'si A, %19,6 ve %12,5'i B, %32,6 ve %18,7'si C, %10,9 ve %14,6'sı D kategorilerinde sınıflandırılmış, E kategorisinde yöresel tarife saptanmamıştır. Uluslararası Sağlıklı Seçimler modeline göre, Gaziantep ili et yemeklerinin %6,25'i, bulgurlu, pirinçli yemeklerin %37,5'i, meze, salata ve piyazların %66,7'si kriterlere uygun bulunmuştur. Ancak, sebze yemekleri, çorbalar, tatlı-reçeller ve hamur işleri uygun bulunmamıştır. Hatay ili sebze yemeklerinin %80'i, bulgurlu, pirinçli yemeklerin %40'ı, meze, salata ve piyazların %8,3'ü, çorbaların %33,3'ü Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun olarak değerlendirilmiştir. Ancak et yemekleri, tatlı-reçeller ve hamur işleri kriterlere uygun değildir. Sonuç olarak, yöresel tarifeler özellikle eklenmiş yağ, şeker, tuz içeriği ve porsiyon büyüklüğü açısından ele alınmalı ve halk eğitimleri ile olumlu yaklaşımlar irdelenmelidir. Ayrıca yöresel yemek kitapları ve otoriteler de bu yaklaşımları dikkate almalıdır.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel Hatay mutfağı, Geleneksel Antep mutfağı, besin ögesi örüntü profili

ABSTRACT

Hasibe Utku ÇELİK GENÇOĞLU. Evaluation of Nutrient Profiling Systems of Local Dishes of Gaziantep and Hatay Provinces by Different Methods. Hasan Kalyoncu University Institute of Postgraduate Education, Program in Nutrition and Dietetics, PhD. Thesis, Gaziantep, 2022. Local cuisines are measured and evaluated with their unique structures, taste and diversity, as well as their contribution to the nutrition of societies. With the various nutrient pattern profiles developed today, meals, foods and beverages can be evaluated objectively according to their nutrient content. This study was carried out to objectively evaluate the regional recipes in traditional Gaziantep and Hatay cuisines with five different nutrient pattern profiles. In this study, Nutrient-Rich Food NRF 9.3 model, FSA-Ofcom-WXY model, SAIN-LIM score, NUTRI-SCORE score and the International Model of Healthy Choices (Choices Programme) were used as nutrient pattern profiles. In the study, 48 recipes from Hatay cuisine and 46 dishes from Gaziantep cuisine were evaluated under the title of seven food groups. According to the NRF 9.3 model, in the food groups of Gaziantep province, appetizers-salads-piyaz got the highest score, desserts and jams got the lowest score, and vegetable dishes got the highest score, sweets and jams got the lowest score in the food groups of the province of Hatay. According to the FSA-Ofcom-WXY model, 69.6% of local recipes for Gaziantep and 77.1% for Hatay were defined as healthier. According to the SAIN-LIM model; While 36.9% of Gaziantep province regional tariffs are defined as preferable, this rate is 54.2% in Hatay province regional tariffs. According to NUTRI SCORE; the different food tariffs of Gaziantep and Hatay provinces are 36.9% and 54.2% A, 19.6% and 12.5% B, 32.6% and 18.7% C, 10.9% and 14.6% were classified in D categories, respectively, and no local tariff was determined in the E category. According to the International Healthy Choices model, 6.25% of Gaziantep meat dishes, 37.5% of bulgur and rice dishes, 66.7% of appetizers, salads and piyaz were found to be suitable for the criteria. However, vegetable dishes, soups, sweet-jams and pastries were not found suitable. In Hatay, 80% of vegetable dishes, 40% of bulgur and rice dishes, 8.3% of appetizers, salads and piyaz, 33.3% of soups were evaluated in accordance with the criteria of the International Healthy Choices model. However, meat dishes, sweet-jams and pastries do not meet the criteria. As a result, local recipes should be handled especially in terms of added fat, sugar, salt content and portion size, and positive approaches should be examined with public education. In addition, local cookbooks and authorities should also consider these approaches.

Key Words: Traditional Hatay cuisine, Traditional Gaziantep cuisine, nutrient profiling models

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
TEZ SAVUNMA TUTANAĞI	
TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TEZ ETİK BİLDİRİM SAYFASI	vii
TABLO DİZİNİ	viii
ŞEKİL DİZİNİ	xi
GRAFİK DİZİNİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiii
1. GİRİŞ	
1.1. Araştırmanın Önemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
2. GENEL BİLGİLER	
2.1. Türk Mutfak Kültürü ve Genel Özellikleri.....	4
2.2. Türk Mutfağında Hatay ve Gaziantep Mutfaklarının Yeri.....	5
2.3. Geleneksel Hatay Mutfağının Tarihsel Gelişimi ve Özellikleri.....	6
2.4. Geleneksel Gaziantep Mutfağının Tarihsel Gelişimi ve Özellikleri.....	7
2.5. Mutfakların Değerlendirilmesinde Kullanılan İndeksler.....	8
2.5.1.NRF 9.3 Besin Ögesi Örüntü Profili Modeli (Besin Ögesi İçeriği Zengin Besin - Nutrient Rich Food, NRF).....	9
2.5.2.FSA-Ofcom-WXY Besin Ögesi Örüntü Profili Modeli (İngiltere Besin Standartları Ajansı - Food Standards Agency, FSA)	10
2.5.3.SAIN-LIM Besin Ögesi Örüntü Profili Modeli (Fransız Besin Standartları Ajansı - AFSSA).....	10
2.5.4.NUTRI-SCORE (French National Institute for Health and Medical Research - INSERM).....	11
2.5.5.Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli (Choices Programme - Choices International Foundation).....	11

2.6. Besin Ögesi Örüntü Profili: Yöresel Mutfak Kültürlerinin Değerlendirilmesindeki Rolü.....	12
2.7. Besin Ögesi Örüntü Profili Tanımı.....	13
2.8. Besin Ögesi Örüntü Profillerinin Kullanım Amaçları.....	13
2.9. Besin Ögesi Örüntü Profili Geliştirme Aşamaları.....	14
2.9.1. Modelin Amacı.....	16
2.9.2. Besinlerin Sınıflandırılması.....	17
2.9.3. Besin Ögelerinin Seçimi.....	17
2.9.4. Besin Ögesi Örüntü Profilleri İçin Kullanılan Referans Miktarın Seçilmesi.....	18
2.9.5. Besin Ögesi Örüntü Profillerinin Hesaplanması.....	19
2.9.6. Besin Ögesi Örüntü Profil Modelinin Validasyonu.....	19
3. GEREÇ VE YÖNTEM	
3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi.....	20
3.2. Araştırmanın Genel Planı.....	22
3.3. Verilerin Değerlendirilmesi.....	27
4. BULGULAR	
4.1. Gaziantep ve Hatay İllerine Ait Farklı Yemek Gruplarında Yer Alan Yöresel Tarifelerin Bir Porsiyonlarındaki Enerji ve Besin Ögesi İçeriklerine İlişkin Bulgular	28
4.1.1. Tarifelerin Enerji, Protein, Yağ, Karbonhidrat, Posa ve Şeker İçeriklerine İlişkin Bulgular.....	28
4.1.2. Tarifelerin Doymuş Yağ Asidi, Tekli Doymamış Yağ Asidi, Çoklu Doymamış Yağ Asidi, Omega-3, Omega-6 ve Kolesterol İçeriklerine İlişkin Bulgular.....	37
4.1.3. Tarifelerin Vitamin İçeriklerine İlişkin Bulgular.....	43
4.1.4. Tarifelerin Mineral İçeriklerine İlişkin Bulgular.....	54
4.1.5. Gaziantep ve Hatay İllerine Ait Farklı Yemek Gruplarında Yer Alan Yöresel Tarifelerin Bir Porsiyonlarının 2000 kkal/gün Referansını Karşılama Yüzdelerine İlişkin Bulgular.....	65
4.2. Gaziantep ve Hatay İllerine Ait Farklı Yemek Gruplarında Yer Alan Yöresel Tarifelerin Besin Ögesi Örüntü Profillerine İlişkin Bulgular.....	72
4.2.1. NRF 9.3 Besin Ögesi Örüntü Profili ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular.....	72
4.2.2. FSA-Ofcom-WXY Besin Ögesi Örüntü Profili ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular...	77
4.2.3. SAIN-LIM Besin Ögesi Örüntü Profili ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular.....	85

4.2.4. NUTRI-SCORE ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular.....	95
4.2.5. Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli (Choices Programme) ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular.....	104
4.2.6. Gaziantep ve Hatay İli Yöresel Tarifelerinin NRF 9.3. Modeli, FSA-Ofcom Modeli ve NUTRI-SCORE Modeli Besin Ögesi Örüntü Profilleri Değerlerinin Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular.....	107
5. TARTIŞMA	
5.1. Gaziantep ve Hatay İllerine Ait Yöresel Tarifelerin Besin Ögesi İçeriklerinin Değerlendirilmesi.....	111
5.2. Gaziantep ve Hatay İllerine Ait Yöresel Tarifelerin Besin Ögesi Örüntü Profilleri Puanlarının Değerlendirilmesi.....	115
5.2.1. NRF 9.3 Besin Ögesi Örüntü Profili Model Puanlarının Değerlendirilmesi.....	115
5.2.2. FSA- Ofcom WXY Besin Ögesi Örüntü Profili Model Puanlarının Değerlendirilmesi...	117
5.2.3. SAIN-LIM Besin Ögesi Örüntü Profili Model Puanlarının Değerlendirilmesi.....	118
5.2.4. NUTRI-SCORE Puanlarının Değerlendirilmesi.....	119
5.2.5. Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli (Choices Programme) Puanlarının Değerlendirilmesi.....	121
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	123
KAYNAKÇA.....	132
EKLER.....	139
Ek 1. Hatay İli Yöresel Tarifeler Listesi	
Ek 2. Gaziantep İli Yöresel Tarifeler Listesi	
Ek 3. Gaziantep ve Hatay İllerine Ait Yöresel Tarifelerin İçerikleri ve Yapılışları	
Ek 4.1.1. NRF 9.3 Besin Ögesi Örüntü Profiline Algoritması	
Ek 4.1.2. FSA-Ofcom-WXY Besin Ögesi Örüntü Profiline Algoritmaları	
Ek 4.1.3. SAIN-LIM Besin Ögesi Örüntü Profiline Algoritması	
Ek 4.1.4. NUTRI-SCORE Besin Ögesi Örüntü Profiline Algoritmaları	
Ek 4.1.5. Choices Program-Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli Eşik Değerleri	
Ek 5. Enstitü Yönetim Kurulu Kararı	
Ek 6. İntihal Rapor Formu	
Ek 7. Kısa Özgeçmiş	

TEZ ETİK BİLDİRİM SAYFASI

Doktora tezi olarak sunduğum “**Gaziantep ve Hatay İli Yöresel Yemeklerinin Besin Ögesi Örüntü Profillerinin Farklı Yöntemlerle Değerlendirilmesi**” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

Tarih: 18.07.2022

Öğrenci Adı Soyadı: Hasibe Utku ÇELİK GENÇOĞLU

İmza:

TABLO DİZİNİ

Tablolar	Sayfa No
Tablo 2.1. 2000 kkal diyeti temel alan besin öğelerinin referans günlük değerleri ve maksimum önerilen değerleri.....	10
Tablo 2.2. Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli gıda grupları.....	11
Tablo 3.1. Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin kategorilerine göre dağılımları	21
Tablo 3.2. Besin ögesi örüntü profilleri ve özellikleri.....	23
Tablo 4.1.1. Gaziantep iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki enerji, protein, yağ, karbonhidrat, posa ve şeker içerikleri.....	28
Tablo 4.1.2. Hatay iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki enerji, protein, yağ, karbonhidrat, posa ve şeker içerikleri.....	30
Tablo 4.2. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki enerji, protein, yağ, karbonhidrat ve posa içerikleri ortalaması.....	33
Tablo 4.3.1. Gaziantep iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki doymuş yağ asidi (g), tekli doymamış yağ asidi (g), çoklu doymamış yağ asidi (g), omega-3 (g), omega-6 (g) ve kolesterol (mg) içerikleri.....	37
Tablo 4.3.2. Hatay iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki doymuş yağ asidi (g), tekli doymamış yağ asidi (g), çoklu doymamış yağ asidi (g), omega-3 (g), omega-6 (g) ve kolesterol (mg) içerikleri.....	38
Tablo 4.4. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki doymuş yağ asidi, tekli doymamış yağ asidi, çoklu doymamış yağ asidi, omega-3, omega-6 ve kolesterol içerikleri ortalama değerleri.....	40
Tablo 4.5.1. Gaziantep iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki vitamin içerikleri	44
Tablo 4.5.2. Hatay iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki vitamin içerikleri.....	46
Tablo 4.6. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki vitamin içerikleri ortalaması.....	50
Tablo 4.7.1. Gaziantep iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki mineral içerikleri	55
Tablo 4.7.2. Hatay iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki mineral içerikleri.....	57
Tablo 4.8. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki mineral içerikleri ortalaması.....	61

Tablo 4.9.1.	Gaziantep İline Ait Tarifelerin Bir Porsiyonlarının Önerilen Referans Miktarları Karşılama Yüzdesi (%)	66
Tablo 4.9.2.	Hatay İline Ait Tarifelerin Bir Porsiyonlarının Önerilen Referans Miktarları Karşılama Yüzdesi (%)	69
Tablo 4.10.	Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin bir porsiyonlarına ait NRF 9.3. besin ögesi örüntü profili puanları.....	73
Tablo 4.11.	Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin NRF 9.3 puan ortalamaları.....	76
Tablo 4.12.	Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin bir porsiyonlarına ait FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili puanları ve sağlıklı olma durumları.....	79
Tablo 4.13.	Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin FSA-Ofcom-WXY model puan ortalamaları.....	82
Tablo 4.14.	Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin FSA-Ofcom-WXY modeline göre sağlıklı olma durumları.....	84
Tablo 4.15.	Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin bir porsiyonlarına ait SAIN ve LIM skorları ve ait oldukları sınıflar.....	86
Tablo 4.16.	Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin SAIN-LIM model puanları ve ortalamaları.....	90
Tablo 4.17.	Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin SAIN-LIM modeli sınıflandırmasına göre değerlendirilmesi.....	93
Tablo 4.18.	Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin bir porsiyonlarına ait NUTRI-SCORE puanları ve harf kategorileri.....	95
Tablo 4.19.	Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin NUTRI-SCORE puan ortalamaları.....	98
Tablo 4.20.	Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin NUTRI-SCORE puanına göre kategori dağılımları.....	100
Tablo 4.21.	Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli (Choices Programme) ile değerlendirilmesi.....	106
Tablo 4.22.	Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin NRF 9.3. modeli, FSA-Ofcom-WXY modeli ve NUTRI-SCORE modeli puanlarının rank skorları.....	107

Tablo 4.23. NRF 9.3. modeli, FSA-Ofcom-WXY modeli ve NUTRI-SCORE modeli puanlarının rank skor korelasyonu.....	109
--	-----



ŞEKİL DİZİNİ

Şekiller	Sayfa No
Şekil 2.1. Besin ögesi örüntü plan/profil modelleri geliştirme aşamaları	15
Şekil 3.1. NUTRI-SCORE Puan Skalası (Besin ve İçecek)	26
Şekil 4.1. Gaziantep iline ait tüm yöresel tarifelerin NUTRI-SCORE puan dağılımları	101
Şekil 4.2. Gaziantep iline ait yöresel tarifelerin yemek grupları içerisindeki NUTRI-SCORE dağılımları	101
Şekil 4.3. Hatay iline ait tüm yöresel tarifelerin NUTRI-SCORE puan dağılımları	103
Şekil 4.4. Hatay iline ait yöresel tarifelerin yemek grupları içerisindeki NUTRI-SCORE dağılımları	103

GRAFİK DİZİNİ

Grafikler	Sayfa No
Grafik 4.1. NRF 9.3 modeline göre Gaziantep ve Hatay mutfağına ait yöresel tarifelerin aldıkları puanların ortalamalarının karşılaştırılması	77
Grafik 4.2. FSA-Ofcom-WXY modeline göre Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerden daha sağlıklı olanların yemek gruplarına göre dağılımları (%)	85
Grafik 4.3. SAIN-LIM modeline göre Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerden tercih edilebilir olanların yemek gruplarına göre dağılımları (%)	94



SİMGELER VE KISALTMALAR

ABD	Amerika Birleşik Devletleri
AOAC	Sindirilemeyen Polisakkarit (American Association of Analytical Chemists)
AFSSA	Fransız Besin Standartları Ajansı
BBKH	Beslenmeye Bağlı Kronik Hastalıklar
BEBİS	Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı
BOH	Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar
CHO	Karbonhidrat
ÇDYA	Çoklu Doymamış Yağ Asidi
DRV	Diyet Referans Değerleri (Dietary Reference Values)
DYA	Doymuş Yağ Asidi
DV	Günlük Değer (Daily Value)
EFSA	Avrupa Gıda Güvenliği Ajansı (European Food Safety Authority)
FAO	Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (Food and Agricultural Organization)
FDA	Amerika Besin ve İlaç Kurumu (Food and Drug Administration)
FSA	Besin Standartları Acentesi (Food Standards Agency)
FSAm-NPS	Besin Standartları Acentesi Besin Profili Sistemi
g	Gram
IASO	Uluslararası Obezite Araştırmaları Derneği (International Association for the Study of Obesity)
ILSI	Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (International Life Sciences Institute)
IU	İnternasyonal Ünite (International Unit)
kJ	Kilojoule
kcal	Kilokalori
mg	Miligram
ml	Mililitre
NDS	Besin Ögesi Yoğunluğu Skoru (Nutrient Density Score)
NRF	Besin Ögesi İçeriği Zengin Besin (Nutrient Rich Food)
NSP	Nişasta Olmayan Polisakkarit (Non Starch Polysaccharides)
r	Spearman Korelasyon Katsayısı
RDA	Önerilen Diyet Miktarı (Recommended Dietary Allowances)
SS	Standart Sapma

SFA/SAFA	Doymuş Yağ Asidi
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi
T.C.	Türkiye Cumhuriyeti
TBSA	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TDYA	Tekli Doymamış Yağ Asidi
TFA	Trans Yağ Asidi (Trans Fatty Acid)
WHO	Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organisation)
\bar{x}	Aritmetik Ortalama
%	Yüzde



1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Önemi

Küreselleşen dünya ile birlikte bilim ve teknoloji alanındaki gelişmeler, yoğun çalışma temposu özellikle beslenmeye ayrılan zamanı kısıtlayarak toplumu “fastfood” tarzı beslenmeye yönlendirmektedir. Bu tarz yiyecekler enerjisi yoğun, besleyici değeri düşük, tuz oranı yüksek ve sağlıksız pişirme yöntemlerinin kullanıldığı yiyeceklerdir. Geleneksel mutfaklarda bulunan doğal besinlerin yerini alan daha yoğun enerjili, hazır ürünlerin tüketimiyle toplumda obezite, diyabet, kalp hastalıkları, hipertansiyon ve kanser gibi kronik hastalıkların görülme oranı artmıştır. Özellikle sebze ve meyve tüketimine dayalı beslenme şekli olan Akdeniz mutfağı kültürünün yerine batı toplumlarının etkilerinin görülmeye başlandığı Türk mutfağında doymuş yağ tüketiminin artması bu hastalıkların görülme sıklığını arttırmıştır. Değişen hayat şartlarına rağmen öğün düzeni ve besin tercihleri konusunda sağlıklı seçimlerin yapılması hem sağlık durumunu iyileştirmede hem de hastalıklara yakalanma riskinin azaltılmasında anahtar rol oynamaktadır (1).

Dünyadaki en önemli mortalite ve morbidite nedeninin beslenmeye bağlı bulaşıcı olmayan kronik hastalıklar (BBKH) olduğu bilinmektedir. Beslenmeye bağlı kronik hastalıklar dünya genelinde tüm ölümlerin yaklaşık %60'ını oluşturmaktadır. Beslenme kaynaklı fazla miktarlarda tüketilen yağ, doymuş yağ asitleri, trans yağ asitleri, şeker, tuz/sodyum gibi besin öğelerinin kronik hastalıkların gelişiminde potansiyel risk etmeni olduğu Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından belirtilmiştir (2). Kronik hastalıkların gelişimindeki potansiyel risk etmenlerini azaltmak için geliştirilmiş olan ulusal ve uluslararası stratejiler bulunmaktadır. Bu stratejilerdeki ortak amaç; toplumda sağlıklı besin seçimini kolaylaştırmak, toplumu sağlıklı besin seçimine yönlendirmek ve sağlıklı besin seçiminin teşviki için tüketicinin bilinçlenmesini sağlamaktır. Bu doğrultuda tüketicilerin sağlıklı besin seçimi yapabilmelerini sağlamak ve kaliteli besin terimini netleştirmek için besin ögesi örüntü planları ya da profilleri oluşturulmaktadır (3).

Besin ögesi örüntüsü, hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesi için besinlerin besin öğeleri bileşimine göre sınıflanma veya derecelendirme bilimidir (3). Besin ögesi örüntü profilleri, tüketicilere besin seçiminde yardım etmek, ürünlerin sağlık beyanlarının uygunluğunu tanımlamak, daha iyi ve daha net besin etiketlenmesi yapılmasını ve besin kalitesinin değerlendirilmesini sağlamak amacı ile geliştirilmiştir. Besin ögesi örüntü profili,

çocuklara besinlerin pazarlanması, sağlık ve beslenme beyanlarının yapılması, ürünleri logo veya sembol ile etiketlenmesi, bireylerin beslenme yönünden bilgilendirilmesi ve eğitilmesi, tüketicilerin sağlıklı ve amaca uygun besin seçimine yardımcı olma, sağlıklı bir diyetin tanımlanması, tüketilen yemeğin örüntüsünün belirlenmesi, menülerin değerlendirilmesi, yeni ürün geliştirilmesi ve eski ürünün yeniden geliştirilmesi, kamu kuruluşlarına besin sağlanması ve besin tüketiminin yönlendirilmesinde ekonomik araçların kullanılması dahil birçok uygulamada ve ulusal otoriteler tarafından toplum sağlığı beslenme hedeflerinin geliştirilmesi amacıyla kullanılabilmektedir (4).

Besin ögesi örüntü profileme, iki şekilde kriter oluşturmak için kullanılabilmektedir.

- Birincisi besinlerin içerdikleri besin ögesi miktarlarının tanımlanmasıdır. Örneğin; "yüksek yağ", "düşük yağ", "azaltılmış yağ", "lif kaynağı", "yağ, şeker veya tuz bakımından yüksek", "enerjisi yoğun, besin ögesi fakir" şeklinde sınıflama tanımlamaların yapılmasıdır.
- İkincisi doğrudan besin tüketildiğinde bireyin sağlığı üzerine etkilerinin tanımlanmasıdır. Örneğin; "Sağlıklı", "sağlıklı seçenek", "daha az sağlıklı", "sizin için iyi" gibi etki tanımlarının yapılmasıdır (4).

1.2. Araştırmanın Amacı

Yöresel mutfaklar beslenme ve sağlık açısından ele alındıklarında genellikle sağlıklı beslenme ilkeleri doğrultusunda subjektif olarak değerlendirilmiştir. Son yıllarda geliştirilen çeşitli besin ögesi örüntü profilleri, yiyecek ve içeceklerin besin değerlerinin objektif olarak değerlendirilmesine olanak vermektedir. Bu nedenle, bu çalışmada Gaziantep ve Hatay mutfağında yer alan yöresel yemeklerin beş farklı besin ögesi örüntü profili kullanılarak objektif olarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmada kullanılan besin ögesi örüntü profilleri şunlardır;

1. NRF 9.3 modeli (Besin Ögesi İçeriği Zengin Besin - Nutrient Rich Food, NRF)
2. FSA-Ofcom-WXY Modeli (İngiltere Besin Standartları Ajansı - Food Standards Agency, FSA)
3. SAIN-LIM (Fransız Besin Standartları Ajansı - AFSSA)
4. NUTRI-SCORE (French National Institute for Health and Medical Research - INSERM)

5. Choices Programme (Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli- Choices International Foundation)

Amaçlar:

1. Gaziantep ve Hatay yöresel yemeklerinin enerji ve besin ögeleri içeriğinin belirlenmesi
2. Farklı besin ögesi örüntü profilleri kullanılarak Gaziantep ve Hatay yöresel yemeklerinin değerlendirilmesi
3. Günümüze kadar gelen Gaziantep ve Hatay yöresel yemeklerinin içerik ve pişirme yöntemleri açısından ‘sağlıklı beslenme’ ilkelerine göre değerlendirilmesidir.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

- Gaziantep ve Hatay ili yöresel yemekleri enerji ve besin ögesi içeriği açısından sağlıklıdır. Hesaplanarak bulunan besin ögeleri toplum için belirlenen sağlıklı sınırlarda yer almaktadır.
- Yöresel yemeklerin besin ögeleri örüntü profilleri sağlıklıdır. Hesaplanarak bulunan besin ögeleri örüntü profil indeksi ve modellerle paralellik göstermektedir.
- Gaziantep ve Hatay yöresel yemekleri kullanılarak oluşturulan sağlıklı menüler yetişkin bir bireyin günlük gereksinmesini (2000 kkal/gün temel alınarak) karşılayabilir.

Varsayımlar:

Yapılacak olan çalışmanın ardından elde edilen veriler ile Gaziantep ve Hatay ili yöresel yemeklerinin besin ögesi örüntüsü elde edilecektir. Gaziantep ve Hatay ili yöresel yemeklerinin besin ögesi örüntüsü veri tabanı olarak kullanılarak tüketiciye sağlıklı seçim yapabilmeleri için öneriler geliştirilecektir. Ayrıca valilik, kalkınma ajansı ve üniversiteler tarafından yürütülen bilimsel çalışmalara da katkı sağlayacağı, bilimsel veri tabanı sağlanabileceği umudu taşınmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Türk Mutfak Kültürü ve Genel Özellikleri

Mutfak kültürü bir toplumda yaşayan insanların beslenmek için tercih ettikleri yiyecekler ve içecekleri, bunların hazırlanma, pişirilme ve saklanma süreçlerini, bu işlemler için gerekli araç-gereç ve tekniklerini, yeme adabını ve mutfak bünyesinde gelişen tüm uygulamaları ve inanışları kapsamaktadır. Türk mutfak kültüründe tarih boyunca kurulmuş Türk medeniyetlerinin kültürel özelliklerinin etkileri görülmektedir. Orta Asya'nın sade, abartısız yemek kültürü, Anadolu'da Selçuklu ve Osmanlı kültürlerinin ihtişamlı, abartılı yemek kültürleri ile pekişerek şekillenmiş, Cumhuriyet döneminde Batı kültürlerinden de etkilenecek bugünkü halini almıştır. Günümüzde Türk mutfağı dünyanın en zengin ve beğenilen mutfakları arasında yer almaktadır (5).

Türk mutfağının genel özellikleri şöyle sıralanabilir;

- Türk mutfağında ekmeğin önemli bir yeri vardır ve her öğünde yemeklerin yanında tüketilen bir besindir. Ekmekten ayrı olarak hamur işleri de Türk Mutfağında önemli yer tutmakta ve sıklıkla tüketilmektedir.
- Kebap çeşitlerinin yer aldığı et kültüründe soğan, domates veya salçanın kullanıldığı sulu et yemekleri de yer almaktadır.
- Pişirme tekniği olarak yağda kavurma yöntemi çok sık kullanılmaktadır.
- Türk mutfağında soğanın önemi büyüktür. Hemen hemen tüm yemeklere yağda kavurma tekniği kullanılarak ya da çiğ olarak eklenmektedir.
- Yemeklerde çeşitli otlar ve baharatların kullanımı oldukça yaygındır.
- Türk mutfağında son derece yaygın olarak kullanılan besin maddelerinden biri de bulgurdur. Sebze yemeklerinde, pilavlarda, dolmalarda, çorbalarda, çeşitli köftelerde bulgurun kullanımı oldukça fazladır.
- Türk mutfak kültürüne sahip sofraların bir diğer önemli besin maddesi yoğurttur. Tek başına tüketilebildiği gibi, yemeklerin üzerine sos gibi konularak, sarmısaklı yoğurt olarak ya da ayran şeklinde tüketilmektedir.
- Türk mutfağında yağın yeri ve önemi farklıdır. İç/kuyruk yağı, sadeyağ, tereyağı kullanımı çok daha yaygın olarak görülürken, zeytinyağı kullanımı da bazı yörelerde öncelikli olarak tercih edilmektedir (6).

Baysal ve ark. (7) Türk mutfağında yer alan yemekleri çorbalar, tavuk yemekleri, et yemekleri, balık yemekleri, kurubaklagil yemekleri, sebze yemekleri, yumurta yemekleri, dolmalar ve sarmalar, pilavlar, mantı, börek ve çörekler, salatalar, hoşafklar, tatlılar ve içecekler olarak sınıflamıştır. Bu sınıflamalarda yer alan yemekler dört besin grubundan besinler içermekte ve ayrıca öğünler esnasında besin grupları birlikte tüketildiği için vücudun ihtiyacı olan elzem besin öğelerini karşılayabilmektedir. Türk mutfağında dolmanın yoğurtla servis edilmesi, etli sebze yemeklerinin genelde pilav ve ayranla sunulması bu duruma örnek olarak verilebilir. Sonuç olarak; Türk mutfağında yer alan yemekler yeterli ve dengeli beslenme yönünden incelendiğinde oldukça dengeli karışımlardan meydana geldikleri görülmektedir. Bu durum Türk mutfağında beslenmenin sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Nitekim Türk mutfağında önemli yer tutan kurubaklagil, bulgur, sebze yemekleri ve zeytinyağlı yemeklerin yaygın tüketimin kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, bazı kanser türleri, konstipasyon ve diyabet hastalığından korunmada olumlu etki göstermektedir.

2.2. Türk Mutfağında Hatay ve Gaziantep Mutfaklarının Yeri

“Kültür; bilgiyi, inancı, sanatı, ahlakı, örf ve adetleri, bir toplumun üyesi olarak, kişinin kazandığı alışkanlıklarını ve bütün öteki becerilerini içine alan karmaşık bir bütündür” (8). Topluma ait olan kültürel değerler, toplumların başta yaşam biçimleri ve beslenme şekilleri ile mutfak kültürleri üzerinde de etkilidir (9). Mutfak kültürü; bir topluma ait yiyecek ve içecek çeşitlerinin hazırlanması, pişirilmesi, saklanması ve tüketilmesini kapsayan süreci ve bu kapsamda o toplumun; sosyokültürel yapısına, ekonomik durumuna, tarihsel kimliğine, yeme içme alışkanlıklarına ve tarım üretimine göre şekillenmiş mutfağını da içine alan kendine özgü kültürel bir yapıyı ifade etmektedir (10). Bir toplumun mutfak kültürü o toplumun somut olmayan kültürel miras değerleri arasında yer alır (11). Bunun en güzel örneklerden birisi Akdeniz Diyeti beslenme modelinin bir kültürel miras olarak 2010 yılında Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) tarafından “Somut Olmayan Kültürel Miras (Intangible Cultural Heritage of Humanity) olarak kabul edilmiş olmasıdır (12).

Türk mutfağı; zenginliği, yemek çeşitliliği, her bölgesinde sunduğu farklı kültürel miras nedeniyle dünyanın en eski ve en zengin mutfaklarından biridir. Türk tarihinin çok eskiye dayanması, çok uluslu ve çok zengin mutfak kültürünü sağlamıştır (13). Türk mutfağı içerisinde bölgesel farklılıklardan dolayı farklı yemek türlerini bulmak mümkündür. Özellikle yaşanan bölgenin iklimi ve elde edilen tarımsal ürünler o bölgenin mutfak kültürünü ve çeşit zenginliğini şekillendirmektedir. Bu durum yöresel mutfak kavramının gelişmesini sağlamıştır (14). Türk

mutfak kültüründe önemli bir yere sahip olan yöresel Gaziantep ve Hatay mutfaklarının en temel özelliği yemek çeşitliliğindeki zenginliktir. Bu zenginliği illerin bulunduğu coğrafya, iklim koşulları, bitki örtüsü ve üretim biçimi gibi etmenler sağlamaktadır (15,16). Gaziantep Güneydoğu Anadolu ve Hatay ise Akdeniz Bölgesi'nde yer alan iki ildir.

Gaziantep mutfağı Türk ve Dünya mutfakları arasında ayrıcalıklı bir yere sahiptir (16). Gaziantep, coğrafi olarak eski uygarlıkların bulunduğu bir bölgede yer almaktadır. Mezopotamya ile beraber eski medeniyetlerin hüküm sürdüğü bu bölgeden kalan pek çok lezzet, yemek ve kültür, Gaziantep'in bu zenginliğinin nedenidir. Gaziantep'in Anadolu ile Arap coğrafyası arasında bir geçiş yolunda yer alması, ticaret kervanlarının konaklama alanlarının üzerinde olması Gaziantep'e sürekli yeni ve farklı ürünlerin, yemek türlerinin katılmasına neden olmuştur. Ayrıca, Gaziantep ve çevresinde Arap, Ermeni, Yahudi, Süryani, Kürt, Türkmen gibi, kültürlerin kattığı yeni yemek sentezleri de bu çeşitliliğin doğmasında önemli bir etkidir (17). Tüm bu nedenlerle, Gaziantep Mutfağı 2015 yılında UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı'nda yer alan ilk Türk şehri olmuştur (18).

Türk mutfağı içinde özel bir yeri olan bir diğer mutfak ise Hatay mutfağıdır. Hatay ili çok kültürlü ve kozmopolit bir yapıya sahiptir ve tarih boyunca birçok farklı medeniyete ev sahipliği yapmış Anadolu'daki önemli illerden birisidir. Bulduğu coğrafi ve çevresel konumdan dolayı farklı kültürlerle etkileşim halinde olan Hatay ilinde, bu etkileşim özellikle mutfak alanında kendini göstermiş ve önemli bir çeşitliliğe neden olmuştur (15). Hatay Mutfağı 2017 yılında UNESCO tarafından Yaratıcı Şehirler Ağı'nda yer alan ikinci Türk şehri olmuştur (19).

2.3. Geleneksel Hatay Mutfağının Tarihsel Gelişimi ve Özellikleri

Hatay; Akdeniz Bölgesinin doğusunda, Suriye sınırında bulunan zengin tarihi geçmişi ile ticaret yollarının geçiş noktasında yer alan bir ildir. Bulduğu coğrafi konum itibarıyla Ortadoğu mutfağı ile benzerlikler göstermesinin yanında Anadolu ile de pek çok ortak yemek çeşitliliğine ve geleneğine sahiptir. Buna rağmen Hatay mutfağı kendine özgü ve ayırıcı halini hiç kaybetmemiştir (20).

Hatay mutfağı; Arap, Süryani, Ermeni ve Türk mutfaklarının birleşmesiyle çeşitli tariflerin bulunduğu yer olmuştur. Bölge halkının farklı inanışlara sahip kesimlerden oluşması yemekler üzerindeki dini etkiyi de ortaya çıkartmaktadır. Birbiri içine geçmiş, kaynaşmış kültürler yeni, sentez bir mutfağın oluşmasına neden olmuştur (21). Hatay mutfağı zengin bir

yöresel mutfaktır. Hatay mutfağının zenginliği birçok özelliğe dayanmaktadır. İlk özellik içinde bulunduğu coğrafyadan gelmektedir. Coğrafi yapının tarıma ve hayvancılığa elverişli olması nedeniyle her türlü malzemenin üretilebilmesi ve erişiminin kolay ve düşük maliyetli olmasına bağlı olarak şekillenmektedir. İkinci özellik, tarih boyunca pek çok uygarlığın birikimiyle, çok eski tarihe dayanan günümüze kadar yaşatıldığı sentez bir mutfak oluşudur (20).

Hatay mutfağında sebze yemekleri etli, soğanlı, domatesli, bol baharatlı ve salçalı olarak pişirilmektedir. Salçasız ve baharatsız yemekler pek ilgi görmediği bilinmektedir. Sebzelerden soğan, nane, maydanoz ve biber çok sıklıkla kullanılmakta, hatta Hatay mutfağının sembolleri olarak isimlendirilmektedir. Bölgenin tarım özelliği kaynaklı zeytin üretimi fazla olduğu için zeytinyağı tüketimi de fazladır. Zeytinyağı dışında kuyruk yağ ve iç yağ tüketim de oldukça fazladır. Et tüketimi tek başına fazla olduğu gibi kurubaklagiller veya sebzelerle bir araya getirilerek de sıklıkla tüketilmektedir. Hatay yemeklerinin en önemli ayırt edici özelliklerinden birisi de baharatlardır. Baharatlar hem lezzet verici olarak hem de süsleme unsuru olarak hemen hemen her yemekte hatta kahvaltılık ürünlerde bile kullanılmaktadır. Hatay mutfağında pişirme tekniği olarak kavurma şekli çok kullanılır, az pişirme gibi tekniklere çok rastlanılmaz (22).

Hatay mutfağını oluşturan her yemek besin grupları açısından da farklılık göstermekte olup; farklı besin gruplarının yan yana gelmesiyle oluşmuştur. Yeterli ve dengeli beslenme kapsamında bireylerin hayatlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri için gerekli olan besin ögesi gereksinimlerini büyük ölçüde karşılamaktadır (23).

2.4. Geleneksel Gaziantep Mutfağının Tarihsel Gelişimi ve Özellikleri

Gaziantep tarihi zenginliği ve coğrafi konumu ile Türkiye'nin en önemli yerleşim merkezlerinden biridir. Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan Gaziantep, tarihte ilk büyük çaplı tarım faaliyetlerinin gerçekleştirildiği ve önemli ticaret yollarını bünyesinde barındıran bir konuma sahiptir. Konumu itibarıyla çeşitli devletlere ve medeniyetlere ev sahipliği yapmış ve bu durum kültürel çeşitlilik kazanmasına neden olmuştur (24). Kültürel zenginlik beraberinde zengin bir yemek kültürünün ortaya çıkmasına neden olmuştur. Gaziantep'in coğrafi konumunun tarihi ipek yolu üzerinde bulunmasının bir diğer etkisi yöre halkının çok çeşitli baharat ve tatlandırıcıları çok erken dönemlerde tanıması olmuştur. Bu durum yemek kültürünün zenginleşmesinin doğal olarak da lezzet farklarının oluşmasının en önemli nedenidir (25).

Gaziantep mutfak kültürünü etkileyen diğer faktörler; bölgenin iklimi ve bitki örtüsüdür. Karasal iklime sahip Gaziantep'te yaz mevsiminin sıcak ve kuru geçmesi birçok meyve ve sebzenin, baharat ve tatlandırıcı çeşitlerinin kurutulmasına olanak sağlar. Kış aylarının ise soğuk ve nemsiz geçmesi bazı sebzelerin tuzla küplere basılarak taze olarak saklanmasına olanak sağlar. Bölgenin coğrafi yapısı ve iklim özellikleri bitki örtüsünde çeşitlilik oluşturarak mutfak kültürüne etki etmiştir. Yörede tarıma elverişli verimli toprakların olması birçok meyve, sebze ve bakliyat ürünlerinin yetiştirilmesine imkân vermiştir (25).

Gaziantep mutfağı 400'ün üzerinde yemek çeşidine sahiptir. Ayrıca bölge mutfağında temel pişirme tekniklerinin tümü kullanılmaktadır (26). Gaziantep Mutfağı'nda ağırlıklı olarak bölgede sarı yağ olarak adlandırılan sadeyağ kullanılmaktadır. Ayrıca Gaziantep Mutfağı daha çok ete dayalı bir yemek kültürüne sahiptir (24).

2.5. Mutfakların Değerlendirilmesinde Kullanılan İndeksler

Gaziantep ve Hatay mutfakları da dâhil olmak üzere Türk mutfağına ait yöresel mutfakların beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmesi ile ilgili bugüne kadar yapılan çalışmalara bakıldığı zaman araştırmaların genel olarak sağlıklı beslenme ilkeleri doğrultusunda subjektif olarak değerlendirildikleri veya sürekli sadece tarife iyileştirmeye tabi tutuldukları görülmektedir. Hâlbuki son yıllarda geliştirilen besin ögesi örüntü profili indeksleri, skor veya modelleri, yiyecek ve içeceklerin besin değerlerinin objektif olarak değerlendirilmesine imkân vermektedir (27).

Besin ögesi örüntü profili, besinlerin spesifik amaçlar ile bilimsel ve pragmatik ilkelere göre besin ögesi kompozisyonlarının hesaplanması olarak tanımlanmaktadır (28). Besinleri besin ögesi içeriğine göre sınıflamanın amaçları; sağlıklı besin seçimleri konusunda tüketicinin eğitimi, besin etiketlerinin diyet rehberlik etmesi ve sağlık beyanlarının düzenlenmesidir. Bu spesifik amaçlardan bir diğeri ise besinlerin, yemeklerin, menülerin değerlendirilmesi ve günlük diyet kalitesinin belirlenmesidir (29). WHO (30); besin ögesi örüntü profillerinin diyet önerilerinde ve bireylerin beslenme şekillerinin daha sağlıklı hale gelmesi amacıyla geliştirilen beslenme rehberlerinde de kullanılabileceğini belirtmiştir. Bu doğrultuda birçok ülkede besin ögesi örüntü profilleri farklı amaçlar için uygulanmaktadır.

Dünyanın önde gelen otoriteleri tarafından bazı ülkeler için tükettikleri besinlerin besin ögesi içeriklerinin objektif olarak değerlendirilmesi amacıyla, çeşitli indeks veya modeller geliştirilmiştir. Bu indeks ve modeller arasında Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde

geliştirilen Besin Ögesinden Zengin Besin İndeksi (Nutrient Rich Food Index 9.3; NRF 9.3) (31,32); İngiltere’de Besin Standartları Ajansı (FSA) tarafından geliştirilen FSA-Ofcom-WXY modeli (33); Fransız Besin Standartları Ajansı (AFSSA) tarafından geliştirilen SAIN-LIM modeli (34); Fransız Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırma Enstitüsü tarafından geliştirilen NUTRI-SCORE (35) ve Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli-Choices (Choices International Foundation) (36) sayılabilir.

2.5.1. NRF 9.3 Besin Ögesi Örüntü Profili Modeli (Besin Ögesi İçeriği Zengin Besin-Nutrient Rich Food, NRF)

Drewnowski ve arkadaşları (37) tarafından geliştirilen NRF 9.3 modeli besinleri kategorize etmeden algoritmaya alan, tümünü kapsayan bir modeldir. Tüketilmesi istenilen 9 besin ögesi ile sınırlandırılması önerilen 3 besin ögesi temel alınarak oluşturulmuş besinlerin hem 100 kkal besin ögesi içeriği ile hem de bir porsiyon miktarı üzerinden hesaplama yapıldığı bir modeldir. Bu model protein, posa, A vitamini, C vitamini, E vitamini, kalsiyum, demir, magnezyum ve potasyumun önerilen referans alım değerlerini tanımlarken kısıtlanması gerekenleri de doymuş yağ, eklenmiş şeker ve sodyum olarak belirtmektedir (37,38).

Tüketilmesi istenilen besin öğelerinin seçimi 2005 yılında Amerikalılar İçin Besin Rehberi ve Amerika Besin ve İlaç Kurumu (FDA)’nın “sağlıklı besin” tanımı temel alınarak belirlenmiştir. Sınırlandırılması gerekli besin öğeleri de Fransa ve İngiltere’de kullanılan sistemler ile tutarlı olarak belirlenmiştir (39). Besin öğelerinin FDA standartlarına dayanan günlük referans değerleri Tablo 2.1’de verilmiştir.

NRF modelinin beş farklı versiyonu bulunmaktadır. Bunlar; NRF 6.3, 9.3, 10.3, 11.3 ve 15.3’tür. Versiyon isimleri “tüketilmesi istenen” besin ögesi sayısına göre şekillenmiştir ve “alımı (tüketilmesi) istenen” besin ögesi sayısı model adlarındaki ilk sayı ile belirtilmektedir. Örneğin NRF 9.3’te alımı istenen besin ögesi sayısı dokuz (protein, posa, A vitamini, C vitamini, E vitamini, kalsiyum, demir, magnezyum ve potasyum), sınırlandırılması gereken besin ögesi sayısı ise diğer profillerle benzer şekilde üç (doymuş yağ, eklenmiş şeker, sodyum) tanedir. Bu nedenle bu versiyon NRF 9.3 adını almıştır (40).

Tablo 2.1. 2000 kkal diyeti temel alan besin ögelerinin referans günlük değerleri ve maksimum önerilen değerleri (32,41)

Besin ögesi	Referans Günlük Alım Değeri	Maksimum Önerilen Günlük Alım Değer
1. Protein (g)	50	---
2. Yağ (g)	70	---
3. Karbonhidrat (CHO) (g)	260	---
4. Posa (g)	25	---
5. A vitamin (IU)	5000	---
6. C vitamin (mg)	60	---
7. E vitamin IU (mg)	30 (20)	---
8. Kalsiyum (mg)	1000	---
9. Demir (mg)	18	---
10. Potasyum (mg)	3500	---
11. Magnezyum (mg)	400	---
1. Doymuş yağ (g)	---	20
2. Eklenmiş şeker (g)	---	50
3. Sodyum (mg)	---	2400

2.5.2. FSA-Ofcom-WXY - Besin Ögesi Örüntü Profili Modeli (İngiltere Besin Standartları Ajansı - Food Standards Agency, FSA)

FSA-Ofcom WXY besin ögesi örüntü profili modeli, İngiltere, FSA tarafından geliştirilen basit bir skorlama sistemi olup “tümü kapsayan” bir modeldir. Bu model için hesaplamada belirlenen her bir besin ögesi eşik değeri için besinin 100 g miktarı üzerinden içeriğine göre hesaplama yapılmaktadır (42). FSA-Ofcom-WXY modelinde besinin enerji, protein, posa, doymuş yağ, toplam şeker ve sodyum içerikleri ile meyve-sebze ve kuruyemiş yüzdeleri esas alınmaktadır (43).

2.5.3. SAIN-LIM Besin Ögesi Örüntü Profili Modeli (Fransız Besin Standartları Ajansı - AFSSA)

SAIN-LIM skoru; Fransız Besin Standartları Ajansı (AFSSA) tarafından önerilen besin ögesi yoğunluğu skoru (NDS) ve dışarda bırakılan besin ögeleri skorunun (LIM) birleşmesinden oluşmuştur (34). SAIN’de alımı önerilen 5 besin ögesi bulunmaktadır. Bunlar protein, posa, askorbik asit, kalsiyum ve demirdir. Bu beş temel besin ögesine ek olarak D vitamini, alfa linolenik asit ve E vitamini de opsiyonel olarak eklenebilmektedir. LIM skoru ise; sağlıklı bir diyetle sınırlandırılması gerekli olan üç besin ögesinin maksimum önerilen 100 g’lık değerlerin ortalamalarının yüzdesini ifade eder. Sınırlandırılan bu üç besin ögesi sodyum, eklenmiş şeker ve doymuş yağ asitleridir (43).

2.5.4. NUTRI-SCORE (French National Institute for Health and Medical Research - INSERM)

Tüketicileri satın alma noktasında daha sağlıklı besin seçeneklerine yönlendirmek ve üreticilerin ürünlerini daha sağlıklı kompozisyonlara dönüştürmeleri için Fransa'da geliştirilmiş bir besin ögesi örüntü profilidir (44). Bu model için hesaplama belirlenen her bir besin ögesi için eşik değeri besinin 100 g besin ya da 100 mL içecek miktarı üzerinden içeriğine göre hesaplama yapılmaktadır. Besin Standartları Acentesi besin profili sisteminde (FSAM-NPS) enerji (kJ), toplam şeker (g), doymuş yağ asidi (SFA) (g) ve sodyumu (mg) kısıtlanması gereken besin öğeleri olarak tanımlarken; meyve ve sebzeler (%), posa (g) ve protein (g) alımı artırılması gereken besin öğeleri olarak tanımlanmaktadır. NUTRI-SCORE besinler ve içecekler için ayrı değerlendirme sistemine sahip bir besin örüntü profilidir (35).

2.5.5. Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli (Choices Programme - Choices International Foundation)

Tüketicilerin daha sağlıklı besin seçimleri yapabilmesi ve besin sanayinde ürün geliştirilmesi amacıyla 2006 yılında Hollanda'da geliştirilmiş, kategorilere özgü bir besin ögesi örüntü profilidir. Amsterdam Üniversitesi'nden Profesör Jaap Seidell, besinlerin ‘‘Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli’’ kapsamında nasıl sınıflandırıldığına dair genel bir bakış sağlamıştır (30). Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli kapsamında besin gruplarını belirlemek amacıyla, 21 ülkede (Avustralya, Belçika, Kanada, Çin, Danimarka, Finlandiya, Fransa, Almanya, Yunanistan, Macaristan, İrlanda, İtalya, Letonya, Malezya, Namibya, Hollanda, Yeni Zelanda, Singapur, İspanya, İngiltere ve ABD) kullanılan mevcut uluslararası gıda yönergeleri incelenmiş ve bu incelemeye dayanarak WHO 2003 (30,45) toplum hedefleri kriterlerine göre bir sınıflama oluşturulmuştur. Oluşturulan sınıflama dört yılda bir revize edilerek 2019'da Tablo 2.2.'deki güncel halini almıştır (46).

Tablo 2.2. Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli Besin Grupları

Temel gıda grupları	Yardımcı (Temel olmayan) gıda grupları
Meyve ve sebzeler	Süt kaynaklı olmayan ikameler
Su	Yemek sosları, emülsiyon esaslı soslar, koyu soslar
Kabuklu yemiş ve yağlı tohumlar	Tatlı ve tuzlu atıştırmalıklar

Kompleks karbonhidrat kaynakları	Meyve ve sebze suları
Et, balık, kümes hayvanları, yumurta	İçecekler
Süt ve süt ürünleri	Diğer tüm ürünler
Katı ve sıvı yağlar	
Ana yemekler	

2.6. Besin Ögesi Örüntü Profili: Yöresel Mutfak Kültürlerinin Değerlendirilmesindeki Rolü

Kültür bir toplumun sahip olduğu maddi ve manevi değerlerin tümüdür (47). Toplumun yaşam biçimi ile doğrudan ilişkisi bulunan beslenme kültürü de bu değerlerin bir parçasıdır. Toplum tarafından sahip olunan kültürel değerler hem toplumların yaşam biçimleri hem de yeme içme alışkanlıkları üzerinde etkili faktörlerdir (9). Bu etkiler toplumlarda besinlerin satın alınmasından, hazırlanıp pişirilmesine, servise sunulmasından depolanmasına kadar olan besin sisteminde beslenme kültürünün her aşamasını etkilemektedir. Farklı kültürel etkiler altında dahi yeterli ve dengeli beslenme amacıyla doğru öğün düzeni ve doğru besin tercihlerinin yapılması, sağlık durumunun sürekliliği, iyileştirilmesi ve hastalıklara yakalanma riskinin azaltılmasında etkin rol oynamaktadır (9,48).

Yeterli ve dengeli beslenme (sağlıklı beslenme), yaşamın her aşamasında büyük önem taşımaktadır. Sağlıklı beslenme, yaşamın her döneminde sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, kronik hastalıkların önlenmesi için önemlidir (48). Beslenme aynı zamanda, sağlığı ve yaşam kalitesini korumak amacıyla vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylem olarak tanımlanmaktadır. Bireyin sağlıklı yaşamını sürdürebilmesi için yaşamın her aşamasında devam etmesi gereken bu döngüde; içeriklerine göre gruplandırılmış her gruptan besinin bireyin öğününde yeterli miktarlarda bulunması sağlanmalıdır. Çünkü hiçbir besinin bireyin sağlıklı yaşamını sürdürebilmesi için gerekli besin öğelerini tek başına sağlayamayacağı unutulmamalıdır (41).

Sağlıklı yaşamın korunması ve sürdürülebilmesi için geliştirilen ulusal ve uluslararası stratejilerdeki ortak amaç toplumda sağlıklı besin seçimini kolaylaştırmak ve toplumu sağlıklı besin seçimine yönlendirmektir. Ayrıca sağlıklı besin seçiminin teşviki için tüketicinin bilinçlendirilmesi üzerinde durulmakta ve tüketiciye ulaşan besinlerin bilimsel ilkelere uygun etiketlenmesine önem verilmektedir. Bu öneme dikkat edilmesine rağmen tüketicilerin besin

etiketleri üzerinden bir ürünün sağlıklı ya da sağlıksız olduğunu anlayabildikleri, ancak seçimlerini yaparken genel sağlıklı beslenme önerilerini uygulamaya geçirmede zorluk çektikleri belirtilmektedir. Bu nedenle tüketicilerin sağlıklı besin seçimi yapmalarını sağlamak, kaliteli besin kavramını netleştirmek için besin ögesi örüntü planları ya da profilleri oluşturulmaktadır (49).

2.7. Besin Ögesi Örüntü Profili Tanımı

Besin ögesi örüntü profilleri; “hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesi için besinlerin besin ögeleri bileşimine göre sınıflanma veya derecelendirme bilimidir” (3). Başka bir tanım ile besin ögesi örüntü profili; “besinlerin spesifik amaçlar ile bilimsel ve pragmatik ilkelere göre besin ögesi kompozisyonlarının hesaplanması” olarak tanımlanmıştır (28).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ise besin etiketleme ile ilgili yayınladıkları bir bildiriye, besin ögesi örüntü profilini; “yiyecek ve içeceklerin besin kalitesinin bilimsel yöntemlerle belirlendiği bir yöntem” olarak tanımlanmışlardır (50).

Avrupa Gıda Güvenliği Ajansı (EFSA), besin ögesi örüntü profilini, “bir besin ya da diyetin besin ögesi kompozisyonunu; besin ögesi örüntü profili oluşturmayı ise, besinleri besin ögesi kompozisyonlarına dayanarak özel amaçlar için sınıflandırmak” olarak tanımlamıştır (51).

2.8. Besin Ögesi Örüntü Profillerinin Kullanım Amaçları

Besin ögesi örüntü profilleri, tüketicilere besin seçimlerinde yardımcı olmak, ürünlerin sağlık beyanlarının uygunluğunu tanımlamak, daha uygun ve daha anlaşılır besin etiketleme yapılmasını sağlamak ve besin kalitesinin değerlendirilmesini sağlamak amacı ile geliştirilmiştir (52). Besin ögesi örüntü profili, çocuklara besinlerin pazarlanması, sağlık ve beslenme beyanlarının yapılması, ürünleri logo veya sembol ile etiketlenmesi, bireylerin beslenme yönünden bilgilendirilmesi ve eğitilmesi, tüketicilerin sağlıklı ve amaca uygun besin seçimine yardımcı olma, sağlıklı bir diyetin tanımlanması, tüketilen yemeğin örüntüsünün belirlenmesi, menülerin değerlendirilmesi, yeni ürün geliştirilmesi ve eski ürünün yeniden geliştirilmesi, kamu kuruluşlarına besin sağlanması ve besin tüketiminin yönlendirilmesinde ekonomik araçların kullanılması dahil birçok uygulamada ve ulusal otoriteler tarafından toplum sağlığı beslenme hedeflerinin geliştirilmesi amacıyla kullanılabilir (30).

2.9. Besin Ögesi Örüntü Profili Geliştirme Aşamaları

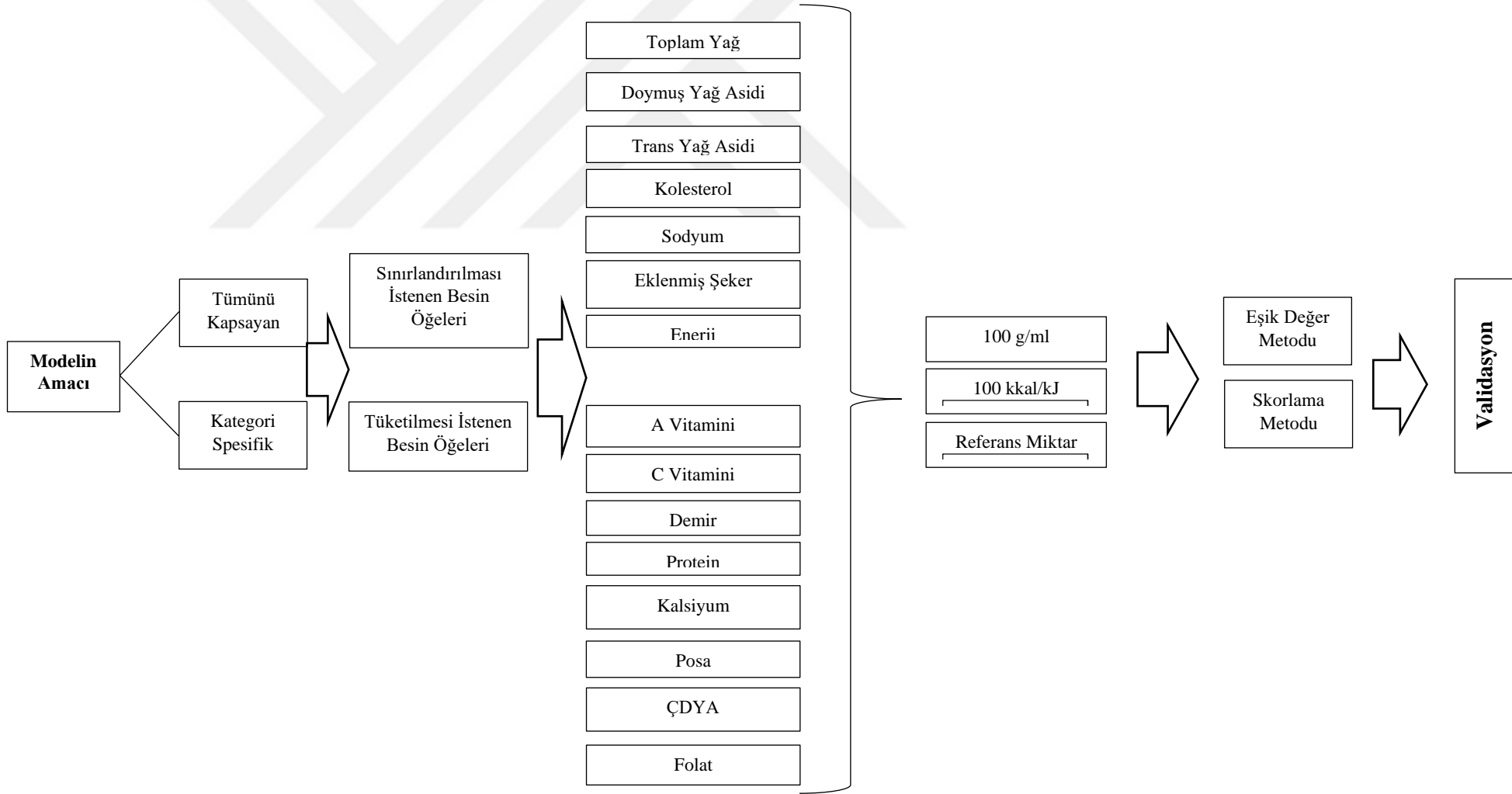
Besin ögesi örüntü profilleri, beslenme ve sağlık hakkındaki en geçerli güncel bilimsel bilgiler ışığında, genellikle sınırlandırılması gereken / sağlığa yararlı olarak bilinen besin ögeleri ya da her ikisinin de bazı kombinasyonları temel alınarak oluşturulmuştur (30).

Besin ögesi örüntü profili oluşturulurken ele alınması gereken bazı önemli noktalar bulunmaktadır. Bunlar;

- Beslenme ile ilgili halk sağlığı sorunlarının tanımlanması,
- Beslenme ile ilgili halk sağlığı sorunlarının mevcut beslenme alışkanlıkları ile ilişkisinin saptanması,
- Bu sorunlar ile ilgili anahtar besin grubu ya da besin ögesi listesinin geliştirilmesi,
- Olası tüm müdahale alanlarının belirlenmesi ve besin ögesi örüntü profili uygulaması gerekli müdahalelerin seçilmesidir (30).

Besin ögesi örüntü profili altı aşamada oluşturulmaktadır:

1. Besin ögesi profilinin amacının ve kullanılacağı popülasyonun belirlenmesi,
2. Besinlerin hem kendi içinde sınıflandırılarak hem de birbirinden bağımsız sınıflandırma yapılmadan değerlendirilmesi,
3. Besin ögelerinin tüketimi önerilen pozitif etkili ve tüketimi önerilmeyen / sınırlı olarak önerilen negatif etkili olarak sınıflandırılması,
4. Besinleri değerlendirme aşamasında kullanılacak olan referans değer 100 g ya da 100 kkal üzerinden belirlenmesi,
5. Kullanılacak olan örüntü profillerinin referans veya eşik değerlerinin belirlenmesi,
6. Kullanılan örüntü profilinin doğruya yakın sonucu verip vermediğinin validasyonunun yapılmasıdır (53).



Şekil 2.1. Besin ögesi örüntü plan/profil modelleri geliştirme aşamaları (53)

2.9.1. Modelin Amacı

Besin ögesi örüntü profilleri birçok ülkede farklı amaçlar doğrultusunda geliştirilmiş olup halen uygulanmaktadır. Besin ögesi örüntü profili, besinlerin besin ögesi kalitesini değerlendirmek, sağlıklı besin tercihi yapabilmek, tüketicilere yardımcı olmak, çocuklara yönelik olan besin reklamlarını düzenlemek ve beslenme veya sağlık beyanı alabilecek besinleri değerlendirmek amacıyla yapılmaktadır (53). Besin ögesi örüntü profili yasal düzenlemelerin gereklilikleri dâhilinde hükümetler ve gönüllü kuruluşlar tarafından, bilimsel çalışmalar doğrultusunda geliştirilmektedir. Modeli oluşturma amacı modelin yapısını etkilemekte, amaca bağlı olarak modelin yapısı değişkenlik göstermektedir. Besin ögesi örüntü profili modellerinin kanun yapıcılar, besin sanayi üreticileri ve tüketiciler açısından kullanım alanları incelenmiştir. Kanun yapıcılar tarafından risk değerlendirme aracından çok, risk yönetim aracı olarak kullanıldığı görülmektedir. Bir modelin temel amacı tüketicilerin korunması, ticari anlamda adil bir rekabet ortamının sağlanması ve besinler için uygun olmayan pozitif sağlık beyanlarının önlenmesidir.

Besin ögesi profili besin sanayi üreticilerinin bakış açısı ile değerlendirildiğinde tüm üreticiler için kolay anlaşılabilir ve kolayca uygulanabilen bilimsel bilgi üzerine kurulması gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca besin ögesi örüntü profili toplumsal düzeyde oluşturulmalı, inovasyonu engellenmemeli, günlük tüketilen besinlere ve toplu beslenme hizmeti veren kuruluşlarda sunulan menülere de uygulanabilir olmalıdır. Tüketici bakış açısı ile besin ögesi örüntü profili modelleri, hızlı uygulanabilmeli, ulusal beslenme önerileri ile uyumlu olmalı, gelişmelere olanak sağlamalıdır. Besin ögesi örüntü profili modellerinin tüketiciler açısından uzun dönem amaçları ise, optimal sağlık düzeyine ulaşmak, obezite artışının ve kardiyovasküler hastalık riskinin önlenmesi gibi beslenme ile ilintili hastalıkların azaltılmasının sağlanmasıdır. Tüketicilerin yeme alışkanlıklarında olumlu değişikliklere neden olması da besin ögesi örüntü profili geliştirilmesinde amaçlar arasındadır (54). Besin ögesi örüntü profillerinin hedef kitlesi önceden belli olmalıdır. Tüketiciyi bilgilendirme amacıyla oluşturulacak bir model basit ve anlaşılır olmalıdır. Sağlık profesyonelleri ya da besin sanayi tarafından kullanılacak modeller daha kompleks olabilir. “Az yağlı”, “daha az sağlıklı”, “yağsız” ya da “sağlıklı” gibi besinlerin tanımları için kullanılacak olan terimler hedef kitle özellikleri ve planlanan amaca bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir (55).

2.9.2. Besinlerin Sınıflandırılması

Besinlerin sınıflandırılması besin gruplarının diyetteki fonksiyonları, tüketicinin beslenme alışkanlıkları, tüketicinin fiziksel durumu, besinin tüketim miktarı, besin tüketim sıklığı ve toplumun geleneklerine göre değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle, ülkelerin veya otoritelerin besin ögesi örüntü profili oluştururken, tüketicilerin hem bireysel hem de kendi ülkelerine özgü alışkanlıklarını da göz önünde bulundurması gerekmektedir (51).

2.9.3. Besin Öğelerinin Seçimi

Farklı amaçlar için oluşturulmuş birçok besin ögesi örüntü profili modeli bulunmaktadır. Besin ögesi örüntü profili modellerinde değerlendirmenin hangi besin ögesi içeriğine göre yapılacağına karar vermek önemli bir aşamadır ve modelin hangi amaca hizmet ettiğine bağlı olarak belirlenmelidir (56).

Besin ögesi örüntü profil modelleri oluşturulurken, yapılan hesaplamaların türüne bağlı olarak besinin içerdiği bazı besin öğelerine göre negatif puan/skor belirlenirken, bazı besin öğeleri ise pozitif puan/skor almaktadır. Besine negatif puan/skor kazandıran besin öğeleri ‘‘sınırlandırılması istenen’’, pozitif puan/skor kazandıran besin öğeleri ise ‘‘tüketimi arttırılması istenen’’ besin öğeleri olarak tanımlanmaktadır. Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (International Life Sciences Institute, ILSI) tüketilmesi ve sınırlandırılması istenen besin öğeleri seçiminin WHO’nun Diyet, Beslenme ve Kronik Hastalıklardan Korunma Raporu temel alınarak belirlenmesi gerektiği görüşündedir. Buna bağlı olarak sınırlandırılması istenen besin öğeleri, doymuş yağ asitleri, trans yağ asitleri ve tuz; arttırılması istenen besin öğeleri ise diyet posası, demir, folat ve kalsiyum olarak belirlenmiştir. Ayrıca tüketimi arttırılması ve sınırlandırılması istenilen besin öğeleri listesinin dinamik ve bilimsel veriler ile sürekli yenilenmeye açık olmasının gerektiği de özellikle vurgulanmıştır (54).

EFSA (51) besin ögesi örüntü profilleri için kullanılacak besin öğelerinin seçiminde profile dâhil edilecek toplam besin ögesi sayısı arttıkça besin ögesi örüntü profili karmaşık, anlaşılabilir ya da yorumlanması zor olacağı görüşündedir. Bu nedenle fazla sayıda besin ögesi içeren besin ögesi örüntü profillerinden kaçınmak gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca besin ögesi seçiminde o modelin hedef kitlesi için halk sağlığı açısından önem arz eden besin öğelerinin seçilmesini önermektedir.

2.9.4. Besin Ögesi Örüntü Profilleri İçin Kullanılan Referans Miktarın Seçilmesi

Besin ögesi örüntü profilleri besinlerin enerji değerlerine (100 kkal/kJ), 100 g'larına veya porsiyon büyüklüğüne göre hesaplanabilmektedir (57,58,59).

I. Referans Miktar: 100 kkal / 100 kJ (Besinlerin Enerji Değerlerine Göre Hesaplama)

Besinlerin besin ögesi içeriklerini değerlendirirken enerji değerlerine göre ifade etmek besin ögesi önerilerini içeren rehberler ile karşılaştırma yapmaya olanak sağlamaktadır. Bu durum bir olumlu durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak bununla birlikte, besin ögesi örüntü profillerinde besinin 100 kkal/kJ üzerinden değerlendirilmesinin olumsuz yönleri de vardır. Örneğin besinin düşük enerji içeren yiyecek ve içeceklerin düşük enerji yoğunlukları nedeniyle oransız bir şekilde yüksek puanlar ya da skorlar almalarına neden olmaktadır. 100 kkal/ 100 kJ, besinin su içeriğinin hesaba katılmadığı bir hesaplama çeşididir. Bu nedenle su içeriği yüksek besinler, örneğin meyve ve sebzede sorunlar oluşmaktadır. Düşük oranda enerji içermeleri nedeniyle 100 kkal/kJ tabanına göre değerlendirme yapıldığında yüksek oranda besin ögesi içeriyormuş gibi sonuçlar çıkmaktadır. Aynı sorun enerji yoğunluğu yüksek fakat bireyler tarafından tüketim miktarı düşük olan besinler için de geçerlidir (57,58,59).

II. Referans Miktar: 100 g/100 mL (Besinleri Miktar/Hacim Değerine Göre Hesaplama)

Besinlerin besin ögesi içerik değerlendirmesini 100g/100 mL şeklinde miktar/hacim değerleri üzerinden yapmak besin ögesi örüntü profillerinde en sıklıkla kullanılan değerlendirme yöntemidir. Bu değerlendirmeye göre; bir besinin 100 g başına yüksek olan besin ögesi değeri o diyetle ilgili besin küçük miktarlarda tüketiliyor ise ve/veya sıklıkla tüketilmiyorsa az katkı sağlayacaktır. Bunun tam tersi olarak bir besinin 100 g başına bir düşük olan besin ögesi değeri ilgili besinin daha sıklıkla ya da daha fazla tüketilmesi nedeniyle diyetle çok fazla alınmasına neden olacaktır. Besinlerin miktarı ya da hacmi (100 g/100 mL) temel alınarak yapılan besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında da dikkat edilmesi gerekli önemli noktalar vardır. Bunlardan en önemlisi besinlerin tüketilen bir porsiyon miktarlarının farklılık göstermesidir. Örneğin; sıvı yağlar, margarinler, kahvaltılık tahıl gevrekleri ve peynirlerin porsiyon büyüklükleri 100 g'ın altında, bunun tam tersi olarak, yoğurt, çorba, meyve suları ve içeceklerin porsiyon büyüklükleri 100 g'ın üzerindedir. Bir diğer önemli nokta; miktar ya da

hacim temel alınarak yapılan hesaplamalarda su içeriğindeki farklılıkların besin ögesi içeriği hesaplamalarını önemli oranda etkilemesidir (57,58).

III. Referans Miktar: Porsiyon Miktarı

Besin ögesi içeriğini bir porsiyon miktarı başına değerlendiren besin ögesi örüntü plan/profil modelleri genellikle tüketilen besinlerin miktarları ile direkt olarak ilişkili olan tek yaklaşımdır. Porsiyon başına miktarını kullanan besin ögesi örüntü plan/profilleri, bireylerin besin tüketimini ve ne sıklıkla o besini tükettiği konularını göz önünde bulundurur. Bu yöntemin dezavantajı porsiyon miktarlarının birçok besin için farklılık göstermesidir. Ayrıca besinlerin porsiyon miktarları tüketicinin enerji ihtiyacına göre değişkenlik göstermektedir. Bu yaklaşımdaki en büyük zorluk ise tüm besinler için halen uluslararası tanınan ve bilinen bir porsiyon miktarı oluşturulamamasıdır (57,58,60).

2.9.5. Besin Ögesi Örüntü Profillerinin Hesaplanması

Besin grupları, değerlendirme yapılacak olan besin ögeleri ve referans miktarlar (örn. 100 g, 100 kkal/kJ) belirlendikten sonra kullanılacak besin ögesi örüntü profili modelinde bu değerlerin hesaplamaları yapılır. Hesaplamalara başlamadan önce besin ögelerinin eşik değere göre mi yoksa skorlama durumuna göre mi değerlendirileceği belirlenmelidir. Her iki değerlendirme kriterinin zayıf ve güçlü yanları bulunmaktadır (56).

2.9.6. Besin Ögesi Örüntü Profili Modelinin Validasyonu

Besin ögesi örüntü profili modellerinin ne kadar doğru/güvenilir sonuç verdiği henüz netlik kazanmamıştır. Çünkü bir besin ögesi profilinin seçilme kriterinin diğer profile üstünlüğü henüz belirlenmemiştir. Validasyon, doğruluk anlamında kullanılan bir terimdir. Birden fazla validasyon çeşidi vardır ve her bir validasyon çeşidi doğruluğu hesaplamada farklı bir yaklaşım izler. Besin ögesi örüntü profili modellerinin kullanılma amacına göre uygulanacak validasyon çeşitleri de farklılık göstermektedir. Uygulanan modelin kullanılabilirliğini ve kullanılacak olan validasyon çeşidini o ülkede yaşayan insanların kültürel farklılıkları ve okuma yazma bilme gibi durumları da etkilemektedir (37,61).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Gaziantep ve Hatay mutfağını oluşturan yöresel yemeklerin beslenme ve sağlık açısından ele alındıklarında sağlıklı beslenme ilkeleri doğrultusunda bilimsel bir değerlendirmeye tutulmadıkları, sadece gastronomik açıdan değerlendirildikleri bilinmektedir. Bu çalışma; Gaziantep ve Hatay mutfağında yer alan yöresel yemeklerin farklı besin ögesi örüntü profilleri kullanılarak değerlendirilmesi amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Bu doğrultuda;

- Gaziantep ve Hatay yöresel yemeklerinin enerji ve besin ögeleri içeriğinin belirlenmesi
- Farklı besin ögesi örüntü profilleri kullanılarak Gaziantep ve Hatay yöresel yemeklerinin değerlendirilmesi
- Yöresel yemekler kullanılarak örnek menülerin oluşturulması ve besin ögesi örüntü profillerinin değerlendirilmesi
- Günümüze kadar gelen Gaziantep ve Hatay yöresel yemeklerini içerik ve pişirme yöntemleri açısından ‘sağlıklı beslenme’ ilkelerine göre değerlendirilmesi öngörülmüştür.

3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu çalışmanın örneklemini Hatay mutfağı ve Gaziantep mutfaklarına ait standart tarifeler oluşturmaktadır. Veri toplama işlemi Ekim 2019 – Ağustos 2020, verilerin değerlendirilmesi Ekim 2020 – Ağustos 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun 26/11/2019 tarih ve 2019/051 sayılı kararı ile Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı kapsamında yürütülmek üzere kabul edilmiştir (Ek 9).

Çalışmanın evrenini Gaziantep ve Hatay ili yöresel yemek tarifeleri oluşturmuştur. Gaziantep yöresel yemeklerinin yaklaşık sayısı 400’dir. Hatay mutfağında toplamda yaklaşık yüz kadar sıcak yemek, meze, hamur işleri, tatlı ve reçel tarifi yer alsa da bu çalışmada yöresel olarak yapılan ve menşei Hatay’a ait olan 48 yöresel yemeğe yer verilmiştir. Menşei Hatay olmayan, özellikle civar şehirlere etkilenecek Hatay mutfağında yer almış yemekler kapsama dâhil edilmemiştir.

Hatay mutfağına ait tarifeler T.C. Hatay Valiliği Yayını olan “Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri” (20), Hatay Keşif Yayınları yayını olan “Çok Kültürlü Bir Geleneğin Mutfağı Antakya Yemekleri” (23) ve “Antakya Mutfağı” (62) kitaplarından alınmış olup; toplam 48 tarife analiz edilmiştir. Bu yemeklerin yemek türlerine göre dağılımları şu şekildedir: 5 et yemeği, 5 sebze yemeği, 5 bulgurlu, pirinçli yemek, 3 çorba, 12 mezeler-salatalar ve piyazlar, 9 hamur işleri, 9 tatlı ve reçellerdir. Hatay iline ait yöresel tarifelerin sınıflamalarına göre isim listesi Ek-1’de, tarifelerin içerikleri ve yapıları Ek-3’de belirtilmiştir. Çalışma planı kapsamına alınmış olan 2 tarife yöresel özellik taşımadığı ve çalışma kapsamındaki bir diğer tarife ile içerik benzerliği tespitiyle çalışma kapsamından çıkartılmıştır. Yukarıda yemek türlerine göre dağılımları verilen toplam 48 adet yemeğe ait tarife üzerinden bir porsiyon miktarları hesaplanarak veri toplama ve analiz işlemleri yapılmıştır.

Gaziantep mutfağına ait tarifeler Yapı Kredi Yayını olan “Güneşin ve Ateşin Tadı: Gaziantep Mutfağı” (63) ve YCM Yayınları yayını olan “Dört Mevsim Gaziantep Yemekleri” (64) kitaplarından alınmış olup; toplam 46 tarife analiz edilmiştir. Bu yemeklerin yemek türlerine göre dağılımları şu şekildedir: 16 et yemeği, 4 sebze yemeği, 8 bulgurlu pirinçli yemek, 4 çorba, 3 mezeler-salatalar ve piyazlar, 5 hamur işleri, 6 tatlı ve reçellerdir. Gaziantep iline ait yöresel tarifelerin sınıflamalarına göre listesi Ek-2’de, tarifelerin içerikleri ve yapıları Ek-3’de belirtilmiştir. Çalışma planı kapsamına alınmış olan 2 tarife yöresel özellik taşımadığı ve çalışma kapsamındaki bir diğer tarife ile içerik benzerliği tespitiyle çalışma kapsamından çıkartılmıştır. Yukarıda yemek türlerine göre dağılımları verilen toplam 46 adet yemeğe ait tarife üzerinden bir porsiyon miktarları hesaplanarak veri toplama ve analiz işlemleri yapılmıştır.

Hatay mutfağında ve Gaziantep mutfağında yer alan yemeklerin kategorilerine göre dağılımları Tablo 3.1.’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin kategorilerine göre dağılımları

Yemek Grupları	Hatay Yöresinden Dâhil Edilen Yemek Sayısı	Gaziantep Yöresinden Dâhil Edilen Yemek Sayısı
Et Yemekleri	5	16
Sebze Yemekleri	5	4
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler	5	8
Çorbalar	3	4

Mezeler, Salatalar ve Piyazlar	12	3
Hamur İşleri	9	5
Tatlı ve Reçeller	9	6
Toplam	48	46

3.2. Araştırmanın Genel Planı

Gaziantep ve Hatay mutfaklarına ait yöresel tarifeler 7 başlık altında toplanmıştır. Her iki mutfağa ait tarifelerin her birinde yer alan malzemelerin önce bir porsiyona dönüşümleri yapılmıştır. Bunun için, bir porsiyona giren miktar hesaplamaları tariflerde yer alan toplam porsiyon sayısına bölünerek hesaplanmıştır. Bir porsiyona giren yiyecek miktarları kullanılarak her tarifenin makro ve mikro besin ögesi içerikleri Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı 7.2 (BEBİS 7.2) programı ile hesaplanmıştır.

3.2.1. Besin Ögesi Örüntü Profilleri

Her iki mutfağa ait tarifelerde bir porsiyona giren miktar hesaplamaları yapılırken; standart tarifede yer verilmemiş tuz miktarları için Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 baz alınarak porsiyon başına 0.5 g olarak hesaplanmıştır (65). Analizi yapılacak parametreler tüm modellerde kullanılan enerji ve besin ögelerini kapsayacak şekilde seçilmiştir. Kıyaslama yapılacak olan besin ögesi örüntü profili için miktarı analiz edilecek parametreler Tablo 3.2.'de verilmiştir. Tarifelerin besin değerleri, beş farklı besin ögesi örüntü profili modeli kullanılarak hesaplanmıştır. Bu modeller NRF 9.3, FSA-Ofcom-WXY, SAIN-LIM, NUTRI-SCORE ve Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli (Choices Programme)'dir. Her bir model için kullanılan algoritmalar ve açıklamaları Tablo 3.2.'de verilmiştir.

Tablo 3.2. Besin ögesi örüntü profilleri ve özellikleri

NRF 9.3 (31,32)	FSA-Ofcom-WXY (33)	SAIN-LIM (34)	NUTRI-SCORE (35)	Choices Programme (36)
-	Enerji (kJ)	-	Enerji (kJ)	Enerji (kJ)
Protein (g)	Protein (g)	Protein (g)	Protein (g)	-
Posa (g)	NSP* posa (g) veya AOAC** posa (g)	Posa (g)	Lifler (g)	Posa (g)
Doymuş yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Doymuş yağ (g)
-	-	-	-	Trans yağ (g)
-	-	α -linolenik asit	-	-
Sodyum (mg)	Sodyum (mg)	Sodyum (mg)	Sodyum (mg)	Sodyum (mg)
Eklenmiş şeker (g)	Toplam şeker (g)	Eklenmiş şeker (g)	Toplam şeker (g)	Eklenmiş şeker (g)
A vitamini (IU)	-	-	-	-
C vitamini (mg)	-	C vitamini (mg)	-	-
E vitamini (IU, mg)	-	E vitamini (IU)	-	-
		D vitamini (IU)		
Demir (mg)		Demir (mg)		
Kalsiyum (mg)		Kalsiyum (mg)		
Potasyum (mg)				
Magnezyum (mg)				
	Meyve-sebze-kuruyemiş (%)		Meyve-sebze-kurubaklagil-sert kabuklu yemişler (%)	

*NSP: Nişasta Olmayan Polisakkarit

**AOAC: Sindirilemeyen Polisakkarit (American Association of Analytical Chemists)

3.2.2. Besin Ögesi Örüntü Profillerinin Değerlendirilmesi

3.2.2.1.NRF 9.3 Besin Ögesi Örüntü Plan/Profili Modeli (Besin Ögesi İçeriği Zengin Besin- Nutrient Rich Food, NRF)

NRF 9.3 algoritması, tüketilmesi istenilen 9 besin ögesi ile sınırlandırılması önerilen 3 besin ögesi temel alınarak oluşturulmuştur. NRF algoritması beslenme eğitimi ve rehberlik amacıyla geliştirilmiştir. Bu algoritma besinlere, yemeklere ve menülere ya da toplam diyeteye uygulanabilmektedir. NRF algoritmalarının diğer versiyonlarında da tüketilmesi istenilen besin ögeleri değişkenlik gösterirken, sınırlandırılması önerilen besin ögesi sayısı aynıdır ve üçtür (40).

Değerlendirmede bilim adamları tarafından geliştirilen Ek 4.1.1’de verilen algoritma kullanılmaktadır. Bu sürekli fonksiyon içeren algorithmada pozitif alt skordan (tüketilmesi istenilen besin ögeleri), negatif alt skor (sınırlandırılması önerilen besin ögeleri) çıkarılmaktadır. Elde edilen yüksek NRF 9.3 puanı daha sağlıklı içerik anlamına gelirken, düşük NRF 9.3 skoru sınırlandırılması önerilen besin ögelerinin fazlalığına işaret eder ve daha az sağlıklı içerik anlamına gelmektedir. Bu modelin hesaplamasında besinler 100 kkal ve porsiyon miktarı başına besin ögesi içeriklerine göre değerlendirilmiştir (66). NRF 9.3 modelinin algoritması (32) Ek 4.1.1’de verilmiştir.

3.2.2.2.FSA-Ofcom-WXY Besin Ögesi Örüntü Planı/ Profili Modeli (İngiltere Besin Standartları Ajansı- Food Standards Agency, FSA)

FSA-Ofcom-WXY modeli FSA tarafından İngiltere’de bilim adamları tarafından geliştirilmiştir. FSA-Ofcom-WXY modeli basit bir skorldama sistemine sahiptir. “Tümü kapsayan” bir modeldir ve belirlenen her bir besin ögesi eşik değeri içeriğine göre her bir besine skor verir. Sonrasında elde edilen skorlar birbirinden çıkarılarak en son skor elde edilir. Bu hesaplama için kullanılan enerji değeri birimi “kJ”dur. Bu modelde yiyecek ve içeceklerin besin ögesi içeriğine 100 g miktarları üzerinden puan verilmektedir. Yiyecek ve içeceklerin alacağı toplam puan 3 aşamada hesaplanmaktadır. İlk aşama “A” puanının hesaplanması, 2. aşama “C” puanının hesaplanması, 3. aşama toplam puanın hesaplanması şeklindedir ve hesaplama şekli Ek 4.1.2’deki gibidir (42,67,68). Sonuçta; bir besin “toplam puan” olarak 4 veya daha fazla puan aldıysa ve bir içecek 1 puan veya daha fazla puan aldıysa daha az sağlıklı kabul edilmektedir (67).

3.2.2.3.SAIN-LIM Besin Ögesi Örüntü Plan/Profili Modeli (Fransız Besin Standartları Ajansı - AFSSA)

SAIN skoru 5 pozitif besin ögesi için ağırlıklı aritmetik ortalamanın eşitliğinin yüzdesi olarak hesaplanmaktadır. Bir opsiyonel besin ögesi de bu denkleme eklenebilmektedir. Skor tabanı besinlerin 100 kkal'lık değerleri için hesaplanmaktadır (34). LIM skoru ise sağlıklı bir diyetle alımları sınırlandırılması gerekli olan üç besin ögesi için maksimum önerilen 100 g'lık değerlerin ortalamalarının yüzdesidir (43).

SAIN-LIM hesaplaması sonucu ortaya çıkan SAIN skoru ve LIM skorlarına göre dört ayrı sınıf oluşmaktadır.

Sınıf 1 (en çok uygun – tercih edilebilir profil): Yüksek SAIN düşük LIM ($SAIN \geq 5$ ve $LIM < 7,5$),

Sınıf 2: Düşük SAIN, düşük LIM ($SAIN < 5$ ve $LIM < 7,5$),

Sınıf 3: Yüksek SAIN, yüksek LIM ($SAIN \geq 5$ ve $LIM \geq 7,5$),

Sınıf 4 (en az uygun profil): Düşük SAIN, Yüksek LIM ($SAIN < 5$ ve $LIM > 7,5$) ifade etmektedir.

Sınıf 1 ve Sınıf 2 grupta yer alan besin grupları tüketilmesi önerilen besin gruplarını ifade ederken, Sınıf 3 ve Sınıf 4 grupta yer alan besin grupları sınırlı tüketilmesi gereken besin gruplarını ifade etmektedir (69).

Bu modelde yer alan besin ögelerinden tüketilmesi önerilenler protein, posa, askorbik asit, kalsiyum ve demirdir. Bu beş temel besin ögesine ek olarak D vitamini, alfa linolenik asit ve E vitamini de opsiyonel olarak eklenebilmektedir. Sınırlandırılması gerekli besin ögeleri ise sodyum, eklenmiş şeker ve doymuş yağ asitleridir (34). SAIN-LIM sisteminde hesaplama Ek 4.1.3'de verilen algoritma (34,69) ile yapılmaktadır.

3.2.2.4.NUTRI-SCORE (French National Institute for Health and Medical Research - INSERM)

Besin Standartları Acentesi besin profili sistemi (FSAm-NPS), 100 g besin (ya da 100 mL içecek) için nütrisyonel bileşim temelinde, enerji (kJ), toplam şekerler (g), SFA (g) ve

sodyum'un (mg) dâhil olduğu kısıtlanması gereken elemanlardaki miktara her biri için 0 ile 10 arasında olmak üzere pozitif puanlar vermektedir (Ek 4.1.4.). Daha sonra, meyveler, sebzeler, baklagiller ve sert kabuklu yemişler (%), lifler (g) ve proteinin (g) dâhil olduğu artırılması gereken elemanlardaki miktarlara, her biri için 0 ile 5 arasında olmak üzere negatif puanlar vermektedir. Meyveler, sebzeler, baklagiller ve sert kabuklu yemişler bileşeni tek başına bileşim tablolarında mevcut değildir. Bu nedenle, meyveler, sebzeler, baklagiller ve sert kabuklu yemiş miktarlarının tahmin edildiği Fransız jenerik gıda bileşimi veri tabanları kullanılarak değerler her bir ürün için tahmin edilmektedir. Negatif puanlar pozitif puanlara eklenerek -15'ten (yüksek nutrisyonel kaliteye sahip ürünler için) +40 puana (düşük nutrisyonel kaliteye sahip ürünler için) değişen ayrı bir toplam puan elde edilmektedir. En sonunda, her bir gıdanın Nutri-Score hesaplanması için; "A" – 1 puan altı (koyu yeşil), "B" 0 - 2 puan (açık yeşil), "C" 3 - 10 puan arası (sarı), "D" 11 - 18 puan arası (açık turuncu) ve "E" 19 puan veya daha yüksek (koyu turuncu) olacak şekilde eşikler uygulanmaktadır. İçecekler için ise eşikler "A" yalnızca su için geçerli (koyu yeşil), "B" 1 puana kadar (açık yeşil), "C" 2 - 5 puan arası (sarı), "D" 6 - 9 puan arası (açık turuncu) ve "E" 10 puan üzeri (koyu turuncu) şeklindedir (35). NUTRI-SCORE besin ögesi profilinin algoritmaları Ek 4.1.4.'de verilmiştir.

Nutri-Score'da puanlara göre sonucun temsil ettiği renk skalaları Şekil 3.1.'deki gibidir.

Şekil 3.1. NUTRI-SCORE Puan Skalası (Besin ve İçecek)

Katı besin (puan)	İçecek (puan)	NUTRISCORE				
Min - -1	Su	A				
0-2	≤1		B			
3-10	2-5			C		
11-18	6-9				D	
≥19	≥10					E

3.2.2.5.Choices Program-Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli (Choices Programme - Choices International Foundation)

Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli eşik değerine göre hesaplama yapılan kategori spesifik bir besin ögesi örüntü modelidir. Bu model belirlenmiş besin kategorileri için enerji, doymuş yağ, trans yağ, sodyum, eklenmiş şeker ve posa değerleri için eşik değerler sunmaktadır Uluslararası Sağlıklı Seçimler örüntü profilinde hesaplamalar besinin 100 g değeri üzerinden yapılmaktadır (36,46,70).

Uluslararası Sağlıklı Seçimler örüntü profili bünyesinde belirlenmiş besin kategorileri için enerji, doymuş yağ, trans yağ, sodyum, eklenmiş şeker ve posa değerlerinin eşik değerleri Ek 4.1.5.'de gösterilmiştir (46).

Çalışma kapsamında et yemekleri, sebze yemekleri, bulgurlu, pirinçli yemekler grupları ana yemekler (main meals) kategorisine; çorbalar grubu çorbalar (soups) kategorisine; mezeler, salatalar ve piyazlar grubu işlenmiş ve/veya kurutulmuş meyveler ve sebzeler (processed and dried fruits and vegetables) kategorisine; tatlı ve reçeller grubu tatlı atıştırmalıklar (sweet snacks) kategorisine; hamur işleri grubu diğer tüm ürünler (all other foods) kategorisine dâhil edilerek değerlendirilmiştir (46). Her iki ile ait yöresel tarifelerin içerikleri, analiz için kullanılan programda standart tarifeler içerisinde yer almadığı ve manuel olarak içerik tanımlaması yapıldığı için bu tarifelerin değerlendirmesinde trans yağ asidi değerleri hesaba katılmamıştır.

3.3. Verilerin Değerlendirilmesi

Tarifelerin enerji ve besin ögesi içerikleri Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı 7.2 (BEBİS 7.2) analiz edilip, algoritmalar ile gerekli hesaplamalar yapıldıktan sonra elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı ile analiz edilmiştir.

Veriler parametrik dağılım gösterdiğinde ortalama-standart sapma şeklinde; parametrik dağılım göstermediğinde ise ortanca (minimum-maksimum) olarak verilmiş ve/veya grafik şeklinde sunulmuştur. Değerler parametrik hipotez testi kriterlerini karşılıyor ise iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi, karşılamıyorsa Mann Whitney U testi ile değerlendirilmiştir (71). Bu test aşaması sırasında 0.05 yanılma düzeyi ile güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

Besin ögesi örüntü profilleri değerlerinin birbirleri ile karşılaştırılmasında iki ile ait her bir yemek grubu için hesaplanan model puanları arasında verilerin normal dağılmamasından dolayı sürekli değişken iki grup arasındaki ilişkiyi inceleyen ve nonparametrik bir test olan Spearman Korelasyon testi uygulanmıştır. Anlamlılık ilişkisi için $p < 0,01$ anlamlılık derecesi esas alınmıştır. Spearman korelasyon analizinin uygulanabilmesi için verilerin tümünün nicel ve sürekli olması gereklidir. SAIN-LIM ve Uluslararası Sağlıklı Seçimler modellerinin sonuçları nitel ve kategorik değişkenler olması nedeniyle besin ögesi örüntü profilleri değerlerinin karşılaştırmasına ilişkin analizlere dâhil edilmemiştir.

4. BULGULAR

Bu çalışmada geleneksel Gaziantep ve Hatay mutfaklarında yer alan tarifelerin beş farklı besin ögesi örüntü profili ile objektif olarak değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular “Tarifelerin Bir Porsiyonlarındaki Enerji ve Besin Ögesi İçeriklerine İlişkin Bulgular” ve “Tarifelerin Besin Ögesi Örüntü Profillerine İlişkin Bulgular” olmak üzere iki bölüm altında toplanmıştır.

4.1. Gaziantep ve Hatay İllerine Ait Farklı Yemek Gruplarında Yer Alan Yöresel Tarifelerin Bir Porsiyonlarındaki Enerji ve Besin Ögesi İçeriklerine İlişkin Bulgular

4.1.1. Tarifelerin Enerji, Protein, Yağ, Karbonhidrat, Posa ve Şeker İçeriklerine İlişkin Bulgular

Gaziantep ve Hatay mutfağında yer alan yöresel tarifelerinin BEBİS programı ile hesaplanmış olan bir porsiyon değerleri üzerinden enerji (kkal), protein (g), yağ (g), karbonhidrat (g), posa (g) ve şeker (g) değerleri Tablo 4.1.1 ve Tablo 4.1.2’de verilmiştir.

Tablo 4.1.1. Gaziantep iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki enerji, protein, yağ, karbonhidrat, posa ve şeker içerikleri

Tarife Adı	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	Posa (g)	Şeker (g)
Akıtmalı Ufak Köfte	785,09	65,58	13,77	98,17	16,79	2,58
Alenazik (Alinazik)	218,81	14,32	15,22	5,77	1,55	0,22
Antep Kahkesi	524,08	9,58	26,75	62,35	2,79	22,56
Antep Salatası	49,63	2,16	0,49	7,93	2,84	0,99
Astarlı Sütlaç	414,89	10,69	6,55	76,92	1,64	32,01
Aşure (Aşir)	450,99	10,29	6,41	85,44	6,85	59,65
Ayvalı Ekşili Taraklık Tavası	560,31	43,36	35,55	15,77	8,87	3,52
Baklava	521,48	6,44	21,51	74,94	2,22	44,22
Bastık	709,95	0,64	1,06	171,39	0,31	152,48
Beyran	669,63	43,84	33,43	48,18	1,37	0,12
Borani	193,62	15,79	11,11	6,32	7,74	1,17
Börek Çorbası	293,68	26,82	9,52	25,47	2,84	0,72
Cacıklı Arap Köfte	602,82	30,72	10,85	94,6	15,67	1,43
Ciğer (Cağırtlak) Kebabı	285,59	20,34	20,15	6,09	0,34	0,09
Çağla Aşı	359,58	33,42	18,32	10,64	10,35	0,72

Ekşili Ufak Köfte	785,09	65,08	13,77	98,17	16,79	2,58
Erik Tavası	287,94	17,66	9,3	30,48	4,89	11,44
Firik Pilavı	580,96	63,02	17,88	40,85	7,26	0,51
Firikli Acur Dolması	198,18	9,78	7,88	20,25	5,14	0,62
İçli Köfte (Oruk)	1175,83	59,68	39,01	147,48	24,25	5,02
Karışık Dolma	314,07	16,44	9,26	39,8	5,77	1,08
Katmer	527,98	10,77	21,71	71,9	3,12	15,43
Lahmacun	141,29	13,81	7,77	32,89	1,87	0,04
Lebeniye Çorbası	281,19	5,95	19,59	19,98	0,61	0,07
Malhitalı Köfte	474,07	11,18	28,89	42,25	9,89	2,01
Maş Çorbası	252,76	14,08	5,21	36,45	11,46	2,15
Maş Piyazı	615,62	49,91	3,37	92,5	38,87	3,19
Muhammara	608,01	5,63	57,18	19,08	3,07	1,49
Nohut Dürüm	518,97	21,1	15,98	71,16	19,51	3,38
Omaç	284,74	10,59	4,04	50,23	5,95	0,82
Öcce (Mücver)	296,56	16,6	8,72	36,12	5,63	1,67
Öz Çorbası	231,93	11	11,62	20,26	4,51	0,41
Patlıcan Kebabı	347,16	31,23	18,38	13,5	7,25	0,86
Pirinçli Börek	515,59	21,44	11,59	79,96	3,9	0,89
Pirpirim Aşı	464,75	36,09	20,76	32,4	12,85	1,71
Simit Kebabı	559,57	45,44	28,86	29,46	4,67	0,42
Soğan Kebabı	318,03	27,7	18	10,99	2,33	3,34
Şekerli Peynir Böreği	294,26	20,37	6,3	37,09	-	35,02
Şiveydiz	421,15	29,78	18,06	33,37	11,08	5,83
Yağlı Köfte	281,53	7,45	5,3	49,9	8,65	1,02
Yenidünya Kebabı	360,78	27,04	18,02	21,59	5,18	7,76
Yoğurtlu Dövme Çorbası	162,62	6,97	8,43	14,1	3,7	0,34
Yoğurtlu Patates	358,04	28,76	17,06	21,14	3,09	0,7
Yuvarlama	361,88	33,21	10,98	31,54	1,82	0,16
Zerde	364,74	4,99	15,62	72,56	1,72	44,31
Zeytin Böreği	500,16	10,2	29,73	47,42	3,64	6,91

Tablo 4.1.2. Hatay iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki enerji, protein, yağ, karbonhidrat, posa ve şeker içerikleri

Tarife Adı	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	Posa (g)	Şeker (g)
Abagannuş	66,9	1,7	3,36	7,1	2,03	0,39
Alenazik (Alinazik)	112,9	7,39	7,86	2,98	0,8	0,12
Antakya Usulü Döner	706,6	53,11	37,64	38,6	3,46	0,95
Aşur (Aşır)	500,9	26,14	18,39	56,89	13,6	1,56
Bakla Ezmesi	771,6	40,36	36,95	67,62	16,78	4
Belen Tavası	195,6	9,84	15,1	5,21	2	0,66
Biberli Ekmek	595,8	15,08	35,64	56,97	4,6	6,93
Ceviz Reçeli	477,8	2,46	10,74	91,72	0,75	91,53
Cevizli Biber	228,1	5,69	18,21	10,58	4,13	2,27
Cevizli Taş Kadayıf	1415,98	16,29	54,56	213,44	5,74	178,75
Firikli Aş	475	18,24	29,5	34,42	6,74	0,48
Haytalı	375,5	4,97	2,26	69,79	0,17	49,9
Humus	407,7	14,85	28,18	22,91	8,77	0,9
Ispanak Boraniye	313,6	24,63	18,28	10,84	7,81	1,8
Ispanaklı Börek	655,2	23,91	35,68	58,78	5,92	1,06
Kabak Boraniye	252,1	27,24	7,69	18,49	7,83	2,88
Kabak Tatlısı	528,8	0,95	0,13	128,56	1,8	125,38
Kağıt Kebabı	372,86	35,57	23,65	4,45	2,34	0,07
Katıklı Ekmek	462,25	17,79	30,81	32,33	3,19	3,76
Kaytaş Böreği	1774,36	53,62	86,5	194,15	8,7	3,38
Kebbet Reçeli	526,52	0,21	0,11	127,83	2,39	125,34
Kerebiç	713,16	10,43	58,87	36,95	3,04	10,02
Kete	821,9	21,4	19,38	140,47	11,18	45,91
Kömbe	1059	16,36	32,91	174,33	6,88	90,78
Kumbursiye	306,7	20,68	19,11	12,68	1,06	0,32
Külçe	920,21	21,17	17,33	169,89	9,49	0,87
Künefe	961,4	21,99	36,22	135,05	2,78	83,46
Mütebli	336	15,45	4,2	57,11	11,05	0,5
Oruk (İçli Köfte)	936,45	46,5	54,98	65,45	11,36	1,98
Öcce (Mücver)	205,31	9,73	4,61	29,88	6,32	3,01
Patlıcan Reçeli	422,51	1,22	0,18	102,25	1,38	99,99

Patlıcan Yoğurtlama	33,5	1,94	1,45	2,86	0,87	0,13
Peynirli İrmik Helvası	692,49	16,94	14,76	121,26	3,2	87,85
Semirsek	863,14	21,11	17,38	155,57	8,53	2,24
Sırayıl	353,13	13,42	3,5	64,91	8,58	0,57
Şam Tatlısı	886,37	18,89	12,73	174,06	10,29	176,57
Şıh Mualle	317,01	18,1	6,99	43,9	11,04	3,07
Şıh-ıl Mıhşı	461,6	24,6	32,53	17,18	8,46	1,35
Tahinli Tarator	124,47	3,45	9,78	4,74	1,04	0,52
Taze Çökelek Salatası	303,73	31,35	14,73	11,64	1,67	0,75
Taze Sürk Salatası	478,08	56,25	19,97	18,6	2,03	0,79
Tepsi Kebabı	398,24	36,49	23,67	9,63	2,58	1,09
Tepsi Oruğu	664,75	28,09	23,5	84,17	12,66	2,16
Toğga Çorbası	168,49	8,58	2,11	27,32	4,93	0,34
Tuzlu Yoğurt Çorbası	181,94	4,86	8,19	21,51	0,51	0,04
Zahter Salatası	127,59	1,08	9,65	9,07	1,37	0,88
Zengin	123,99	1,33	9,26	8,67	1,52	0,71
Zeytin Öfelemesi	206,06	1,7	18,02	8,35	2,06	0,74

Gaziantep ve Hatay mutfağında yer alan yöresel tarifelerinin bir porsiyon değerleri üzerinden enerji (kkal), protein (g), yağ (g), karbonhidrat (g), posa (g) ve şeker (g) değerlerinin ortalama, medyan, standart sapma ile alt ve üst değerleri Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Yöresel tarifelerin enerji içeriklerine bakıldığında hamur işleri grubunda Hatay iline ait yöresel tarifelerde enerji içeriğinin daha yüksek (Hatay 1041,64±481,93 kkal; Gaziantep 470,61±98,99 kkal) olduğu saptanmıştır (her biri için $p < 0.05$). Et yemekleri, sebze yemekleri, bulgurlu pirinçli yemekler, çorbalar, mezeler-salatalar-piyazlar ve tatlılar-reçeller gruplarının her birinde her iki mutfakta incelenen tarifelerin enerji içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p > 0.05$).

Her iki mutfakta yer alan yöresel tarifelerin protein içeriklerine bakıldığında, et yemekleri, sebze yemekleri, bulgurlu pirinçli yemekler, çorbalar, mezeler-salatalar-piyazlar, hamur işleri ve tatlılar-reçeller gruplarının her birinde her iki mutfakta incelenen tarifelerin protein içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p > 0.05$).

Her iki mutfakta yer alan yöresel tarifelerin yağ içeriklerine bakıldığında hamur işleri grubunda Hatay iline ait yöresel tarifelerde yağ içeriğinin daha yüksek (Hatay 40,50±22,20 g;

Gaziantep 18,07±9,95 g) olduğu saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Et yemekleri, sebze yemekleri, bulgurlu pirinçli yemekler, çorbalar, mezeler-salatalar-piyazlar ve tatlılar-reçeller gruplarının her birinde her iki mutfakta incelenen tarifelerin yağ içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Her iki mutfakta yer alan yöresel tarifelerin karbonhidrat içeriklerine bakıldığında bulgurlu, pirinçli yemekler grubunda Hatay iline ait yöresel tarifelerde karbonhidrat içeriğinin daha yüksek (Hatay 61,21±17,98 g; Gaziantep 26,46±11,52 g) olduğu saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Et yemekleri, sebze yemekleri, çorbalar, mezeler-salatalar-piyazlar, hamur işleri ve tatlılar-reçeller gruplarının her birinde her iki mutfakta incelenen tarifelerin karbonhidrat içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Her iki mutfakta yer alan yöresel tarifelerin posa içeriklerine bakıldığında bulgurlu, pirinçli yemekler grubunda Hatay iline ait yöresel tarifelerde posa içeriğinin daha yüksek (Hatay 10,08±2,38 g; Gaziantep 6,03±3,35 g) olduğu saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Et yemekleri, sebze yemekleri, çorbalar, mezeler-salatalar-piyazlar, hamur işleri ve tatlılar-reçeller gruplarının her birinde her iki mutfakta incelenen tarifelerin posa içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Her iki mutfakta yer alan yöresel tarifelerin şeker içeriklerine bakıldığında tatlılar-reçeller grubunda Hatay iline ait yöresel tarifelerde şeker içeriğinin daha yüksek (Hatay 113,20±42,99 g; Gaziantep 58,02±48,57 g) olduğu saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Et yemekleri, sebze yemekleri, bulgurlu pirinçli yemekler, çorbalar, mezeler-salatalar-piyazlar ve hamur işleri gruplarının her birinde her iki mutfakta incelenen tarifelerin şeker içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tablo 4.2. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki enerji, protein, yağ, karbonhidrat, posa ve şeker içerikleri ortalaması

Yemekler	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	Posa (g)	Şeker (g)
Et Yemekleri						
Gaziantep (n=16)						
\bar{x}	490,65	32,37	19,44	46,00	8,21	1,99
Medyan	417,43	29,21	18,01	35,86	6,60	1,23
SS	269,41	19,64	10,80	42,59	6,92	2,13
Alt Değer	141,29	7,45	4,04	3,89	0,34	0,04
Üst Değer	1175,83	65,58	39,01	147,48	24,25	7,76
Hatay (n=5)						
\bar{x}	434,83	32,23	23,69	22,96	4,80	0,87
Medyan	398,24	35,57	23,65	9,63	2,58	0,95
SS	187,51	15,84	8,61	23,62	4,95	0,55
Alt Değer	195,59	9,84	15,10	4,45	2,00	0,07
Üst Değer	706,62	53,11	37,64	56,89	13,60	1,56
p	0,90	1,00	0,30	0,20	0,50	0,45
Sebze Yemekleri						
Gaziantep (n=4)						
\bar{x}	310,72	21,54	12,47	26,33	7,78	4,00
Medyan	292,25	17,13	10,21	31,44	6,69	1,69
SS	112,78	9,73	5,62	13,54	3,59	4,97
Alt Değer	193,62	15,79	8,72	6,32	4,89	1,17
Üst Değer	464,75	36,09	20,76	36,12	12,85	11,44
Hatay (n=5)						
\bar{x}	309,91	20,86	14,02	24,06	8,29	2,42
Medyan	313,57	24,60	7,69	18,49	7,83	2,88
SS	96,65	7,08	11,61	13,04	1,73	0,79
Alt Değer	205,31	9,73	4,61	10,84	6,32	1,35
Üst Değer	461,60	27,24	32,53	43,90	11,04	3,07
p	1,00	0,70	0,60	0,70	0,40	0,56

	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	Posa (g)	Şeker (g)
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler						
Gaziantep (n=8)						
\bar{x}	344,56	27,67	13,48	26,46	6,03	1,25
Medyan	358,81	29,27	14,02	26,34	5,46	0,66
SS	129,79	17,70	4,74	11,52	3,35	1,87
Alt Değer	162,62	6,97	7,88	10,64	1,82	0,16
Üst Değer	580,96	63,02	18,32	40,85	11,08	5,83
Hatay (n=5)						
\bar{x}	553,07	24,34	23,14	61,21	10,08	1,14
Medyan	475,01	18,24	23,50	64,91	11,05	0,57
SS	251,32	13,61	21,21	17,98	2,38	0,85
Alt Değer	336,00	13,42	3,50	34,42	6,74	0,48
Üst Değer	936,45	46,50	54,98	84,17	12,66	2,16
p	0,20	0,70	0,60	0,01	0,05	1,00
Çorbalar						
Gaziantep (n=4)						
\bar{x}	264,89	14,46	11,49	25,54	4,86	0,84
Medyan	266,98	12,54	10,57	22,87	3,68	0,57
SS	27,86	8,89	6,03	7,70	4,68	0,91
Alt Değer	231,93	5,95	5,21	19,98	0,61	0,07
Üst Değer	293,68	26,82	19,59	36,45	11,46	2,15
Hatay (n=3)						
\bar{x}	219,04	11,37	9,80	20,50	2,17	0,23
Medyan	181,94	8,58	8,19	21,51	1,06	0,32
SS	76,21	8,27	8,61	7,37	2,41	0,17
Alt Değer	168,49	4,86	2,11	12,68	0,51	0,04
Üst Değer	306,70	20,68	19,11	27,32	4,93	0,34
p	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62	0,23

	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	Posa (g)	Şeker (g)
Mezeler, Salatalar, Piyazlar						
Gaziantep (n=3)						
\bar{x}	424,42	19,23	20,35	39,84	14,93	1,89
Medyan	608,01	5,63	3,37	19,08	3,07	1,49
SS	324,60	26,62	31,93	45,95	20,74	1,15
Alt Değer	49,63	2,16	0,49	7,93	2,84	0,99
Üst Değer	615,62	49,91	57,18	92,50	38,87	3,19
Hatay (n=12)						
\bar{x}	248,73	13,92	14,79	14,59	3,59	1,02
Medyan	166,83	4,57	12,26	8,87	1,85	0,75
SS	213,21	18,54	10,26	17,72	4,70	1,09
Alt Değer	33,50	1,08	1,45	2,86	0,80	0,12
Üst Değer	771,63	56,25	36,95	67,62	16,78	4,00
p	0,50	0,60	0,60	0,30	0,10	0,07
Hamur İşleri						
Gaziantep (n=5)						
\bar{x}	470,61	16,54	18,07	59,60	5,97	13,75
Medyan	515,59	20,37	15,98	62,35	3,64	6,91
SS	98,99	6,09	9,95	17,40	7,73	14,58
Alt Değer	294,26	9,58	6,30	37,09	0,00	0,89
Üst Değer	524,08	21,44	29,73	79,96	19,51	35,02
Hatay (n=9)						
\bar{x}	1041,64	28,99	40,50	141,05	6,84	18,33
Medyan	1006,49	26,36	35,64	185,57	6,88	3,76
SS	481,93	15,01	22,20	94,43	2,87	30,63
Alt Değer	462,25	10,43	17,33	32,33	3,04	0,87
Üst Değer	1774,36	53,62	86,50	274,33	11,18	90,78
p	0,01	0,08	0,01	0,43	0,24	0,90

	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	CHO (g)	Posa (g)	Şeker (g)
Tatlılar ve Reçeller						
Gaziantep (n=6)						
\bar{x}	498,34	7,30	10,48	92,19	2,64	58,02
Medyan	486,24	8,37	6,48	75,93	1,97	44,27
SS	121,04	4,07	8,86	39,10	2,25	48,57
Alt Değer	364,74	0,64	1,06	71,90	0,31	15,43
Üst Değer	709,95	10,77	21,71	171,39	6,85	152,48
Hatay (n=9)						
\bar{x}	745,13	9,32	14,63	140,44	3,17	113,20
Medyan	528,75	4,97	10,74	127,83	2,39	99,99
SS	390,54	8,97	18,91	63,94	3,12	42,99
Alt Değer	375,46	0,21	0,11	69,79	0,17	49,90
Üst Değer	1415,98	21,99	54,56	274,06	10,29	178,75
p	0,22	1,00	0,86	0,08	0,86	0,03

4.1.2. Tarifelerin Doymuş Yağ Asidi, Tekli Doymamış Yağ Asidi, Çoklu Doymamış Yağ Asidi, Omega-3, Omega-6 ve Kolesterol İçeriklerine İlişkin Bulgular

Gaziantep ve Hatay mutfağında yer alan yöresel tarifelerinin bir porsiyon değerleri üzerinden doymuş yağ asidi (DYA) (g), tekli doymamış yağ asidi (TDYA) (g), çoklu doymamış yağ asidi (ÇDYA) (g), omega-3 (g), omega-6 (g) ve kolesterol (mg) değerleri Tablo 4.3.1. ve Tablo 4.3.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.3.1. Gaziantep iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki doymuş yağ asidi (g), tekli doymamış yağ asidi (g), çoklu doymamış yağ asidi (g), omega-3 (g), omega-6 (g) ve kolesterol (mg) içerikleri

Tarife Adı	DYA (g)	TDYA (g)	ÇDYA (g)	Omega 3 (g)	Omega 6 (g)	Kolesterol (mg)
Akıtmalı Ufak Köfte	5,94	4,44	1,59	0,2	1,39	161,44
Alenazik (Alinazik)	5,81	7,67	0,93	0,21	0,72	41,52
Antep Kahkesi	5,57	11,14	8,41	0,46	7,03	26,47
Antep Salatası	0,11	0,06	0,24	0,04	0,2	-
Astarlı Sütlaç	2,09	3,06	0,82	0,03	0,79	6,67
Aşure (Aşir)	0,8	1	4,37	0,87	3,51	-
Ayvalı Ekşili Taraklık Tavası	15,09	14,53	2,05	0,42	1,63	167,87
Baklava	7,32	8,48	4,39	0,09	4,29	44,68
Bastık	0,38	0,13	0,53	0,1	0,42	-
Beyran	14,75	14,6	1,71	0,6	1,11	168,45
Borani	5,5	3,95	0,93	0,44	0,49	36,02
Börek Çorbası	3,34	4,07	0,92	0,11	0,78	113,75
Cacıklı Arap Köfte	3,19	4,88	1,47	0,19	1,28	58,34
Ciğer (Cağırtlak) Kebabı	10,19	7,89	1,84	0,46	1,26	279,9
Çağla Aşı	8,46	6,21	0,98	0,22	0,74	126,12
Ekşili Ufak Köfte	5,94	4,44	1,59	0,2	1,39	161,44
Erik Tavası	4,47	3,76	0,68	0,21	0,47	56,27
Firik Pilavı	5,92	8,43	1,57	0,21	1,36	162,84
Firikli Acur Dolması	2,3	3,71	0,58	0,1	0,47	18,02
İçli Köfte (Oruk)	10,89	13,74	9,44	1,56	7,89	127,3
Karışık Dolma	3,13	4,49	1,04	0,27	0,77	24
Katmer	10,2	8,51	1,52	0,14	1,38	41,93
Lahmacun	2,98	3,18	0,52	0,13	0,39	38,65

Lebeniye Çorbası	7,48	9,61	1,34	0,16	1,15	90,03
Malhıtalı Köfte	10,81	14,2	2,15	0,28	1,87	35,08
Maş Çorbası	2,94	1,31	0,64	0,33	0,31	11,06
Maş Piyazı	0,68	0,47	1,91	1,22	0,7	-
Muhammara	7,57	33,47	13,56	2,21	11,36	0,44
Nohut Dürüm	2,33	9,42	2,79	0,23	2,55	0,82
Omaç	1,78	0,89	0,92	0,1	0,82	6,36
Öcce (Mücvet)	2,62	3,22	1,64	0,15	1,35	339,08
Öz Çorbası	3,46	4,85	2,38	0,09	2,27	48,6
Patlıcan Kebabı	7,99	8,21	1,12	0,34	0,78	75,02
Pirinçli Börek	3,96	5,28	1,29	0,14	1,13	73,76
Pirpirim Aşı	4,07	12,31	2,63	0,37	2,26	65,28
Simit Kebabı	12,62	13,16	1,48	0,47	1,01	120,19
Soğan Kebabı	7,98	8,19	0,9	0,3	0,6	74,96
Şekerli Peynir Böreği	1,15	1,72	2,55	0,04	2,48	101,77
Şiveydiz	8,68	6,32	1,39	0,26	1,12	126,31
Yağlı Köfte	0,68	1,04	3,12	0,08	3,04	-
Yenidünya Kebabı	7,93	8,15	0,95	0,31	0,63	75,1
Yoğurtlu Dövmeye Çorbası	4,72	2,43	0,62	0,1	0,5	63,06
Yoğurtlu Patates	8,44	6,19	0,97	0,22	0,73	126,11
Yuvarlama	5,5	4,15	0,62	0,13	0,48	112,41
Zerde	0,61	3,61	1,07	0,02	1,05	-
Zeytin Böreği	8,85	13,87	5,59	0,94	4,65	56,46

Tablo 4.3.2. Hatay iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki doymuş yağ asidi (g), tekli doymamış yağ asidi (g), çoklu doymamış yağ asidi (g), omega-3 (g), omega-6 (g) ve kolesterol (mg) içerikleri

Tarife Adı	DYA (g)	TDYA (g)	ÇDYA (g)	Omega 3 (g)	Omega 6 (g)	Kolesterol (mg)
Abagannuş	0,51	2,18	0,45	0,05	0,4	0,03
Alenazik (Alinazik)	3	3,96	0,48	0,11	0,37	21,43
Antakya Usulü Döner	10,84	14,61	7,82	0,57	7,2	219,47
Aşur (Aşır)	8,05	7,09	1,58	0,32	1,25	63,9
Bakla Ezmesi	5,36	20,43	8,85	1,11	7,75	0,22
Belen Tavası	7,91	5,51	0,67	0,2	0,47	51,51

Biberli Ekmek	9,88	17,4	5,2	0,3	3,38	55,09
Ceviz Reçeli	1,01	1,8	7,91	1,54	6,37	0
Cevizli Biber	1,76	3	13,33	2,58	10,75	0
Cevizli Taş Kadayıf	5,5	11,21	37,13	6,4	30,73	47,59
Firikli Aş	16,89	9,34	1,35	0,25	1,09	89,81
Haytalı	1,39	0,51	0,05	0,01	0,04	5,6
Humus	3,81	11,47	11,35	0,23	11,12	0,03
İspanak Boraniye	9,34	6,54	1,24	0,58	0,66	61,23
İspanaklı Börek	5,09	22,09	4,32	0,56	3,76	2,19
Kabak Boraniye	3,35	2,56	0,74	0,17	0,57	74,5
Kabak Tatlısı	0,03	0,01	0,06	0,04	0,03	0
Kağıt Kebabı	10,46	10,85	1,08	0,4	0,68	100
Katıklı Ekmek	6,63	15,22	4,83	0,25	3,05	27,72
Kaymaz Böreği	16,39	26,51	38,71	0,51	38,2	76,23
Kebbet Reçeli	0	0	0,01	0	0,01	0
Kerebiç	6,92	19,17	31,45	4,51	26,95	0,44
Kete	8,26	6,33	13,16	1,95	10,85	24,86
Kömbe	15,15	12,15	22,66	1,51	21,16	5,38
Kumbursiye	3,54	5,28	9,31	0,06	9,25	52,48
Külçe	2,66	5,26	7,2	0,12	2	0,03
Künefe	22,84	9,81	1,08	0,21	0,88	93,86
Mütebli	1,86	0,88	0,77	0,06	0,71	6,67
Oruk (İçli Köfte)	11,42	30,42	9,84	1,18	8,66	106,63
Öcçe (Mücver)	1,39	1,62	0,93	0,09	0,77	169,42
Patlıcan Reçeli	0,04	0,02	0,09	0,01	0,07	0
Patlıcan Yoğurtlama	0,84	0,41	0,1	0,03	0,08	4,78
Peynirli İrmik Helvası	9,05	4,28	0,51	0,11	0,4	37,92
Semirsek	7,81	5,67	1,81	0,23	1,58	99,07
Sırsıl	1,72	0,81	0,47	0,04	0,43	6,67
Şam Tatlısı	2,58	2,43	7,14	1,16	5,98	3,87
Şıh Mualle	1,08	4,04	1,26	0,17	1,08	0,05
Şıh-ıl Mıhşı	6,63	9,7	12,27	0,56	11,71	37,53
Tahinli Tarator	1,18	2,9	5,38	0,58	4,8	0
Taze Çökelek Salatası	1,22	5,74	0,86	0,08	0,78	0,08
Taze Sürk Salatası	1,22	5,73	0,87	0,08	0,79	0,08
Tepsi Kebabı	10,5	10,88	1,06	0,39	0,67	100,2

Tepsi Oruğu	6,15	7,71	8,37	0,94	7,43	44,97
Toğga Çorbası	0,92	0,45	0,41	0,15	0,26	3,34
Tuzlu Yoğurt Çorbası	5,08	2,37	0,29	0,07	0,21	24,72
Zahter Salatası	1,52	6,53	1,01	0,14	0,87	0,09
Zengin	1,34	6,43	0,89	0,08	0,81	0,09
Zeytin Öfelemesi	2,59	12,89	1,73	0,19	1,54	0,09

Gaziantep ve Hatay mutfağında yer alan yöresel tarifelerinin bir porsiyonlarındaki doymuş yağ asidi (g), tekli doymamış yağ asidi (g), çoklu doymamış yağ asidi (g), omega-3 (g), omega-6 (g) ve kolesterol (mg) içeriklerinin ortalama, medyan, standart sapma ile alt ve üst değerleri Tablo 4.4.'de verilmiştir.

Tüm yemek gruplarında her iki mutfaktaki tarifelerin doymuş yağ asidi, tekli doymamış yağ asidi, çoklu doymamış yağ asidi, omega 3 yağ asidi, omega 6 yağ asidi ve kolesterol içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tablo 4.4. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki doymuş yağ asidi, tekli doymamış yağ asidi, çoklu doymamış yağ asidi, omega-3, omega-6 ve kolesterol içerikleri ortalama değerleri

Yemekler	DYA (g)	TDYA (g)	ÇDYA (g)	Omega 3 (g)	Omega 6 (g)	Kolesterol (mg)
Et Yemekleri						
Gaziantep (n=16)						
\bar{x}	7,79	8,08	1,99	0,37	1,61	99,48
Medyan	7,96	8,02	1,54	0,29	1,19	75,06
SS	4,41	4,77	2,09	0,35	1,79	74,89
Alt Değer	0,68	0,89	0,52	0,08	0,39	0,00
Üst Değer	15,09	14,60	9,44	1,56	7,89	279,90
Hatay (n=5)						
\bar{x}	9,55	9,79	2,44	0,38	2,05	107,01
Medyan	10,46	10,85	1,08	0,39	0,68	100,00
SS	1,44	3,58	3,02	0,13	2,89	66,49
Alt Değer	7,91	5,51	0,67	0,20	0,47	51,51
Üst Değer	10,84	14,61	7,82	0,57	7,20	219,47
p	0,40	0,45	0,66	0,40	0,45	0,78
Sebze Yemekleri						
Gaziantep (n=4)						

\bar{x}	4,17	5,81	1,47	0,29	1,14	124,16
Medyan	4,27	3,86	1,29	0,29	0,92	60,78
SS	1,19	4,34	0,87	0,14	0,85	143,80
Alt Değer	2,62	3,22	0,68	0,15	0,47	36,02
Üst Değer	5,50	12,31	2,63	0,44	2,26	339,08
Hatay (n=5)						
\bar{x}	4,36	4,89	3,29	0,31	2,96	68,55
Medyan	3,35	4,04	1,24	0,17	0,77	61,23
SS	3,56	3,27	5,03	0,24	4,90	63,08
Alt Değer	1,08	1,62	0,74	0,09	0,57	0,05
Üst Değer	9,34	9,70	12,27	0,58	11,71	169,42
p	0,91	0,91	1,00	1,00	0,73	0,91

Bulgurlu Pirinçli Yemekler

Gaziantep (n=8)

\bar{x}	5,89	5,24	0,97	0,19	0,77	94,86
Medyan	5,71	5,34	0,98	0,22	0,74	119,26
SS	2,48	1,90	0,37	0,07	0,32	53,20
Alt Değer	2,30	2,43	0,58	0,10	0,47	18,02
Üst Değer	8,68	8,43	1,57	0,27	1,36	162,84

Hatay (n=5)

\bar{x}	7,61	9,83	4,16	0,49	3,66	50,95
Medyan	6,15	7,71	1,35	0,25	1,09	44,97
SS	6,53	12,15	4,55	0,53	4,03	46,28
Alt Değer	1,72	0,81	0,47	0,04	0,43	6,67
Üst Değer	16,89	30,42	9,84	1,18	8,66	106,63
p	1,00	0,72	0,52	0,83	0,52	0,09

Çorbalar

Gaziantep (n=4)

\bar{x}	4,31	4,96	1,32	0,17	1,13	65,86
Medyan	3,40	4,46	1,13	0,14	0,97	69,32
SS	2,13	3,45	0,76	0,11	0,84	45,38
Alt Değer	2,94	1,31	0,64	0,09	0,31	11,06
Üst Değer	7,48	9,61	2,38	0,33	2,27	113,75

Hatay (n=3)

\bar{x}	3,18	2,70	3,34	0,09	3,24	26,85
Medyan	3,54	2,37	0,41	0,07	0,26	24,72
SS	2,10	2,43	5,17	0,05	5,20	24,64
Alt Değer	0,92	0,45	0,29	0,06	0,21	3,34
Üst Değer	5,08	5,28	9,31	0,15	9,25	52,48
p	1,00	0,63	0,63	0,23	0,63	0,40

Mezeler, Salatalar, Piyazlar**Gaziantep (n=3)**

\bar{x}	2,79	11,33	5,24	1,16	4,09	0,15
Medyan	0,68	0,47	1,91	1,22	0,70	0,00
SS	4,15	19,17	7,26	1,09	6,30	0,25
Alt Değer	0,11	0,06	0,24	0,04	0,20	0,00
Üst Değer	7,57	33,47	13,56	2,21	11,36	0,44

Hatay (n=12)

\bar{x}	2,03	6,81	3,78	0,44	3,34	2,24
Medyan	1,43	5,74	0,95	0,13	0,84	0,09
SS	1,42	5,62	4,76	0,74	4,20	6,19
Alt Değer	0,51	0,41	0,10	0,03	0,08	0,00
Üst Değer	5,36	20,43	13,33	2,58	11,12	21,43

p **0,54** **0,54** **0,73** **0,54** **0,84** **0,45**

Hamur İşleri**Gaziantep (n=5)**

\bar{x}	4,37	8,29	4,13	0,36	3,57	51,86
Medyan	3,96	9,42	2,79	0,23	2,55	56,46
SS	3,01	4,82	2,86	0,36	2,31	39,50
Alt Değer	1,15	1,72	1,29	0,04	1,13	0,82
Üst Değer	8,85	13,87	8,41	0,94	7,03	101,77

Hatay (n=9)

\bar{x}	8,75	14,42	14,37	1,10	12,33	32,33
Medyan	7,81	15,22	7,20	0,51	3,76	24,86
SS	4,47	7,65	13,41	1,42	13,35	36,52
Alt Değer	2,66	5,26	1,81	0,12	1,58	0,03
Üst Değer	16,39	26,51	38,71	4,51	38,20	99,07

p **0,08** **0,15** **0,15** **0,19** **0,30** **0,36**

Tatlılar ve Reçeller**Gaziantep (n=6)**

\bar{x}	3,57	4,13	2,12	0,21	1,91	15,55
Medyan	1,45	3,34	1,30	0,10	1,22	3,34
SS	4,17	3,61	1,78	0,33	1,59	21,67
Alt Değer	0,38	0,13	0,53	0,02	0,42	0,00
Üst Değer	10,20	8,51	4,39	0,87	4,29	44,68

Hatay (n=9)

\bar{x}	4,72	3,34	6,00	1,05	4,95	20,98
Medyan	1,39	1,80	0,51	0,11	0,40	3,87
SS	7,44	4,32	12,09	2,08	10,01	32,78
Alt Değer	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00

Üst Değer	22,84	11,21	37,13	6,40	30,73	93,86
p	0,86	0,53	0,53	0,86	0,46	1,00

4.1.3. Tarifelerin Vitamin İçeriklerine İlişkin Bulgular

Gaziantep ve Hatay mutfağında yer alan yöresel tarifelerinin bir porsiyon değerleri üzerinden vitamin değerleri Tablo 4.5.1. ve Tablo 4.5.2.'de verilmiştir.



Tablo 4.5.1. Gaziantep iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki vitamin içerikleri

Tarife Adı	A vit. (mcg)	D vit. (mcg)	E vit. (mg)	Vit. K (mcg)	Vit. B ₁ (Tiamin) (mg)	Vit. B ₂ (Riboflavin) (mg)	Niasin (mg)	Vit. B ₅ (Pantotenik asit) (mg)	B ₆ vit. (Piridoksin) (mg)	Biotin (µg)	Folat (µg)	Vit. B ₁₂ (µg)	Vit. C (mg)
Akıtmalı Ufak Köfte	224,04	0,06	2,42	13,32	0,63	0,82	20,17	2,7	1,13	15,08	78,31	8,94	14,75
Alenazik (Alinazik)	56,48	-	0,95	7,96	0,09	0,28	3,88	0,55	0,22	3,98	40,48	2,26	8,13
Antep Kahkesi	130,73	0,43	2,59	27,14	0,28	0,17	1,46	0,39	0,21	6,44	31,42	0,09	6,1
Antep Salatası	187,06	-	1,34	48,89	0,11	0,08	0,97	0,51	0,25	6,56	60,59	-	77,65
Astarlı Sütlaç	25,33	0,05	0,73	2,43	0,12	0,33	0,92	0,93	0,16	8,67	21,18	0,67	3,07
Aşure (Aşır)	23,83	-	2,68	16,97	0,29	0,12	2,1	0,54	0,29	7,95	71,87	-	8,17
Ayvalı Ekşili Taraklık Tavası	53,51	0,06	1,44	0,83	0,28	0,55	12,1	1,6	0,4	2,54	59,72	4,5	25,53
Baklava	80,85	0,23	4,4	8,46	0,12	0,07	0,39	0,32	0,05	4,4	13,09	0,08	1,21
Bastık	3,54	-	0,51	4,68	0,02	0,01	0,17	0,03	0,04	1,24	5,23	-	1,52
Beyran	0,03	-	0,48	0,6	0,15	0,35	8,21	1,21	0,26	1,89	39,29	3,67	0,7
Borani	1626,17	0,06	4,38	0,59	0,33	0,55	4,91	0,65	0,37	4,79	103,94	1,83	103,59
Börek Çorbası	45,62	0,2	1,13	12,85	0,17	0,38	4,32	1,06	0,23	6,43	37,1	2,38	2,59
Cacıklı Arap Köfte	414,06	-	2,82	177,03	0,53	0,52	9,32	2,02	0,77	9,45	101,67	1,83	60,04
Ciğer (Cağırtlak) Kebabı	17970,21	1,71	1,01	75,54	0,27	3,1	14,83	7,33	0,98	100,58	595,46	65,21	36,87
Çağla Aşısı	134,67	0,26	0,89	77,39	0,14	0,48	4,35	1,03	0,34	6,35	34,01	2,39	13,48
Ekşili Ufak Köfte	224,04	0,06	2,42	13,32	0,63	0,82	20,17	2,7	1,13	15,08	78,31	8,94	14,75
Erik Tavası	182,79	0,03	2,76	27,12	0,24	0,29	4	1,04	0,26	2,03	18,27	1,8	15,91
Firik Pilavı	175,97	-	1,41	2,4	0,55	0,76	19,88	2,73	0,87	3,83	92,41	6,54	1,34
Firikli Acur Dolması	47,5	-	0,89	43,32	0,16	0,18	3,53	0,35	0,31	3,05	100,48	1,32	26,43
İçli Köfte (Oruk)	246,41	0,06	3,87	24,06	0,87	0,71	15,62	3,39	1,26	21,06	101,66	3,72	11,01
Karışık Dolma	204,21	-	2,52	22,95	0,43	0,3	4,88	1,02	0,53	10,04	84,65	1,76	67,36

Katmer	174,71	0,55	1,01	5,89	0,16	0,1	0,71	0,43	0,07	4,79	15,27	0,2	1,2
Lahmacun	237,73	-	1,68	94,45	0,07	0,21	2,68	0,51	0,22	1,84	46,73	1,15	59,99
Lebeniye Çorbası	113,43	0,39	1,72	9,24	0,05	0,19	0,36	0,56	0,08	6,04	19,3	0,19	0,94
Malhıtalı Köfte	458,91	0,2	5,29	126,68	0,26	0,22	2,74	0,79	0,54	7,52	81,62	-	87,54
Maş Çorbası	147,84	0,06	2,24	68,33	0,3	0,18	1,97	2,01	0,28	7,92	94,92	-	50,46
Maş Piyazı	836,58	-	6,14	588,8	1,14	0,73	6,27	7,28	0,19	14,39	375,7	-	121,08
Muhammara	151,2	-	9,41	24,88	0,09	0,06	0,86	0,45	0,19	5,93	27,67	-	10,33
Nohut Dürüm	242,48	0,01	4,36	49,48	0,36	0,24	2,25	1,37	0,52	10,08	144,02	-	72,82
Omaç	546,11	0,02	1,73	68,27	0,17	0,25	2,18	0,69	0,32	7,1	79,44	0,3	41,36
Öcce (Mücver)	751,19	1,6	3,48	219,64	0,3	0,62	1,79	1,58	0,33	21,64	119,52	0,72	86,15
Öz Çorbası	199,62	0,2	2,29	4,42	0,22	0,26	4,76	0,96	0,35	5,85	39,23	0,12	1,57
Patlıcan Kebabı	265,91	-	2,46	10,42	0,27	0,5	10,9	1,37	0,71	10,38	155,04	5,5	116,08
Pirinçli Börek	126,48	0,23	1,32	62,27	0,18	0,21	2,55	0,9	0,2	7,15	39,89	1,03	18,13
Pırpırım Aşı	377,73	-	4,13	973,62	0,36	0,55	6,8	1,81	0,72	9,65	98,52	2,25	80,79
Simit Kebabı	156,97	-	1,03	-	0,25	0,54	14,95	0,91	0,58	7,16	18,06	8,81	1,06
Soğan Kebabı	24,26	-	0,64	1,67	0,14	0,32	8,47	0,72	0,53	10,16	22,17	5,5	13,2
Şekerli Peynir Böreği	68,71	0,48	2,73	0,22	0,05	0,26	0,22	0,38	0,02	6,01	11,31	0,22	-
Şiveydiz	744,93	0,26	1,78	12,2	0,54	0,58	5,91	1,36	0,85	8,42	89,91	2,39	84,39
Yağlı Köfte	267,86	-	3,58	3,77	0,26	0,15	3,61	0,91	0,37	6,75	43,37	-	13,23
Yenidünya Kebabı	354,22	-	1,74	-	0,12	0,36	8,59	0,52	0,35	3,38	22,53	5,51	10,01
Yoğurtlu Dövme Çorbası	80,25	0,26	0,71	3,86	0,13	0,19	0,99	0,56	0,1	5,41	35,08	0,14	1,5
Yoğurtlu Patates	76,79	0,26	0,93	14,3	0,19	0,38	4,8	1,41	0,37	6,28	47,71	2,39	20,37
Yuvarlama	74,27	0,16	0,99	4,36	0,13	0,45	9,66	0,86	0,39	7,76	23,21	6,18	0,68
Zerde	2,98	-	0,97	3,31	0,06	0,03	0,7	0,3	0,07	1,96	7,92	-	0,35
Zeytin Böreği	255,27	0,37	4,47	72,87	0,16	0,24	1,58	0,67	0,15	7,38	63,14	0,31	26,58

Tablo 4.5.2. Hatay iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki vitamin içerikleri

Tarife Adı	A vit. (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Vit. K (µg)	Vit. B1 (Tiamin) (mg)	Vit. B2 (Riboflavin) (mg)	Niasin (mg)	Vit. B5 (Pantotik asit) (mg)	Vit. B6 (Piridoksin) (mg)	Biotin (µg)	Folat (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)
Abagannuş	106,43	0	1,22	6,18	0,07	0,06	0,83	0,44	0,17	3,48	45	0	39,74
Alenazik (Alinazik)	29,15	0	0,49	4,11	0,05	0,15	2	0,29	0,11	2,05	20,89	1,17	4,19
Antakya Usulü Döner	225,03	0,05	2,98	4,86	0,36	0,72	15,24	2,93	0,7	12,04	60,68	0,84	3,15
Aşur (Aşir)	21,66	0,03	1,3	0,66	0,51	0,27	9,11	1,7	0,45	7,46	105,06	2,17	3,77
Bakla Ezmesi	150,75	0	5,04	12,62	1,19	0,65	8,56	1,26	1,03	22,78	134,17	0	72,99
Belen Tavası	146,81	0,09	1,07	4,29	0,11	0,16	3,46	0,55	0,28	3,43	40,56	1,3	65,02
Biberli Ekmek	133,13	0,37	3,01	11,26	0,32	0,31	1,95	0,59	0,18	6,58	36,24	0,2	1,82
Ceviz Reçeli	0,78	0	0,21	0,45	0,05	0,02	0,19	0	0,09	5,37	11,07	0	0,31
Cevizli Biber	222,18	0	2,18	4,45	0,13	0,12	1,43	0,23	0,49	12,18	56,5	0	90,01
Cevizli Taş Kadayıf	32,89	0	0,94	2,78	0,29	0,13	1,69	0,14	0,4	22,19	50,63	0	0
Firikli Aş	167,49	0,31	1,15	1,75	0,22	0,17	4,14	0,92	0,3	4,9	34,01	2,75	0,27
Haytalı	19,6	0,04	0,05	0	0,05	0,27	0,21	0,51	0,08	5,6	12	0,56	2,38
Humus	13,78	0	3,23	2,65	0,75	0,3	3,33	0,3	0,53	12,11	86,17	0	13,21
Ispanak Boraniye	2069,58	0,09	4,15	956,75	0,34	0,75	5,87	1,1	0,84	23,27	381,75	2,79	131,78
Ispanaklı Börek	1377,39	0	5,89	652,75	0,33	0,52	2,05	0,72	0,48	14,97	251,5	0,01	86,28
Kabak Boraniye	210,25	0	2,77	21,58	0,24	0,48	5	1,58	0,46	5,04	84,89	2,3	28,63
Kabak Tatlısı	80,76	0	0,85	4,16	0,04	0,05	0,42	0,34	0,09	0,35	30,15	0	12,01
Kağıt Kebabı	287,88	0	2,41	59,77	0,15	0,47	11,74	0,72	0,56	7,37	54,72	7,33	73,16
Katıklı Ekmek	82,43	0,19	2,49	10,29	0,3	0,32	1,6	0,35	0,15	3,98	21,58	0,1	1,64
Kaymaz Böreği	50,23	0,01	42,33	5,66	0,4	0,4	10,34	1,46	0,6	14,86	51,42	5,62	11,47

Keçmet Reçeli	0,54	0	0,02	0	0,01	0,02	0,07	0,01	0,07	0,02	1,15	0	11,52
Kerebiç	28,01	0	6,11	9,69	0,18	0,06	0,77	0,08	0,26	15,5	34,03	0	0
Kete	95,03	0,14	3,09	7,18	0,44	0,1	3,23	0,82	0,25	9,71	55,09	0	2,36
Kömbe	383,94	1,57	0,45	26,91	0,27	0,09	1,79	0,66	0,12	6,01	28,28	0,1	0,49
Kumbursiye	40,76	0,04	10,48	3,07	0,13	0,15	8,77	1,02	0,56	3,07	24,85	0,45	14,49
Külçe	24,53	0	1,91	7,72	0,68	0,29	3,35	0,58	0,26	5,46	35,11	0	2,55
Künefe	302,43	0,52	0,97	10,43	0,07	0,17	0,68	0,21	0,13	1,08	7,51	0	0,32
Mütebli	25,83	0,05	0,9	3,33	0,44	0,36	4,39	1,53	0,3	10	94,17	0,67	2,67
Oruk (İçli Köfte)	152,3	0	6,73	54,46	0,52	0,55	12,73	1,79	0,77	11,55	65,96	5,25	37,23
Öcce (Mücver)	582,54	0,8	1,98	109,74	0,32	0,39	1,72	0,94	0,43	12,05	88,88	0,36	76,85
Patlıcan Reçeli	7,2	0	0,03	1,2	0,04	0,04	0,59	0,23	0,07	0,84	30	0	4,92
Patlıcan Yoğurtlama	15,79	0	0,05	2,36	0,04	0,08	0,38	0,22	0,06	1,26	22,53	0,03	3,48
Peynirli İrmik Helvası	185,68	0,09	0,7	0,53	0,09	0,44	1,35	0,8	0,22	3,58	97,89	1,88	0,02
Semirsek	180,35	0,09	1,45	83,45	0,46	0,37	8,91	1,58	0,45	7,9	84,07	3,5	29,23
Sıraysıl	23,33	0,05	0,48	3,33	0,31	0,37	3,64	1,38	0,41	9,17	46,67	0,67	2,67
Şam Tatlısı	36,23	0,12	1,19	3,52	0,21	0,22	1,94	0,98	0,19	5,86	38,47	0,36	1,45
Şıh Mualle	167,34	0	2,77	23,37	0,42	0,29	3,23	1,89	0,72	13,01	173,71	0	48,61
Şıh-ıl Mihşi	291,91	0	17,37	128,18	0,96	0,51	6,21	0,76	0,76	12,48	89,1	2,75	101,05
Tahinli Tarator	22,49	0	0,79	14,24	0,2	0,08	0,89	0,08	0,16	4,46	20,32	0	16,52
Taze Çökelek Salatası	111,79	0	1,78	8,7	0,19	0,44	1,23	0,27	0,17	4,03	29,06	0	30,82
Taze Sürk Salatası	136,08	0	2	10,33	0,32	0,77	1,82	0,32	0,18	5,12	37,67	0	43,52
Tepsi Kebabı	176,33	0	1,75	58,73	0,18	0,45	11,74	0,81	0,58	8,51	50,28	7,35	66,59
Tepsi Oruğu	70,14	0	5,42	18,08	0,4	0,32	9,48	1,32	0,7	10,77	48,41	3,3	19,96
Toğga Çorbası	675,98	0,03	1,43	320,51	0,25	0,34	2,03	0,88	0,33	10,22	152,38	0,33	43,56
Tuzlu Yoğurt Çorbası	65,98	0,06	0,21	5,47	0,04	0,15	0,35	0,38	0,07	2,81	12,4	0,07	0,71
Zahter Salatası	118,81	0	1,46	46,42	0,06	0,05	0,49	0,28	0,08	0,9	15,9	0	16,43

Zengin	41,72	0	1,32	6,96	0,03	0,02	0,22	0,15	0,08	2,55	13,06	0	7,98
Zeytin Öfelemesi	112,18	0	3,91	46,34	0,05	0,08	0,57	0,65	0,1	3,31	47,5	0	15,22

Gaziantep ve Hatay mutfağında yer alan yöresel tarifelerinin bir porsiyonlarındaki A (mcg), D (mcg), E (mg), K (mcg), B₁ (mg), B₂ (mg), niasin (mg), pantotenik asit (mg), B₆ (mg), biotin (mcg), toplam folik asit (folat) (mcg), B₁₂ (mcg), C (mg) vitaminleri içeriklerinin ortalama, medyan, standart sapma ile alt ve üst değerleri Tablo 4.6.'da verilmiştir.

Tarifelerin A vitamini içerikleri değerlendirildiğinde, mezeler – salatalar - piyazlar grubunda Gaziantep iline ait yöresel tarifelerde A vitamini içeriğinin daha yüksek (Gaziantep 391,61±385,77 mcg; Hatay 90,10±65,55 mcg) olduğu; K vitamini içerikleri değerlendirildiğinde, hem mezeler – salatalar- piyazlar hem de tatlılar – reçeller gruplarında Gaziantep iline ait yöresel tarifelerde K vitamini içeriğinin daha yüksek (Gaziantep 220,86±318,87 mcg; Hatay 13,78±15,68 mcg) olduğu; B₁ vitamini içerikleri değerlendirildiğinde ise, hamur işleri grubunda Hatay iline ait yöresel tarifelerde B₁ vitamini içeriğinin daha yüksek (Hatay 0,38 ± 0,14 mg; Gaziantep 0,21 ± 0,12 mg) olduğu; pantotenik asit (vitamin B₅) içerikleri açısından değerlendirildiğinde ise, mezeler – salatalar-piyazlar grubunda Gaziantep iline ait yöresel tarifelerde pantotenik asit (vitamin B₅) içeriğinin daha yüksek (Gaziantep 2,75±3,93 mg; Hatay 0,37±0,31 mg) olduğu saptanmıştır (her biri için p<0.05).

Tarifelerin vitamin içerikleri değerlendirildiğinde, tüm yemek gruplarında her iki mutfaktaki tarifelerin pantotenik asit (vitamin B₅), D vitamini, E vitamini, B₂ vitamini, niasin, B₆ vitamini, biotin, folik asit (folat), B₁₂ vitamini ve C vitamini içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için p>0.05).

Tablo 4.6. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki vitamin içerikleri ortalaması

	A vit (mcg)	D vit (mcg)	E vit (mg)	K vit. (mcg)	B ₁ vit (mg)	Vit. B ₂ (mg)	Niasin (mg)	Vit. B ₅ (mg)	Vit. B ₆ (mg)	Biotin (µg)	Folat (µg)	B ₁₂ vit. (mcg)	C vit. (mg)
Et Yemekleri													
Gaziantep (n=16)													
\bar{x}	1343,80	0,14	2,00	38,62	0,31	0,61	9,90	1,75	0,61	14,00	97,74	7,87	32,14
Medyan	242,07	0,00	1,71	11,87	0,26	0,43	8,96	1,06	0,54	7,34	69,02	4,11	14,75
SS	4436,46	0,42	1,22	54,12	0,23	0,70	6,03	1,74	0,35	23,70	137,55	15,60	33,28
Alt Değer	0,03	0,00	0,48	0,00	0,07	0,15	2,18	0,51	0,22	1,84	18,06	0,00	0,70
Üst Değer	17970,21	1,71	5,29	177,03	0,87	3,10	20,17	7,33	1,26	100,58	595,46	65,21	116,08
Hatay (n=5)													
\bar{x}	171,54	0,03	1,90	25,66	0,26	0,41	10,26	1,34	0,51	7,76	62,26	3,80	42,34
Medyan	176,33	0,03	1,75	4,86	0,18	0,45	11,74	0,81	0,56	7,46	54,72	2,17	65,02
SS	99,37	0,04	0,79	30,71	0,17	0,21	4,38	0,99	0,16	3,08	25,03	3,27	35,62
Alt Değer	21,66	0,00	1,07	0,66	0,11	0,16	3,46	0,55	0,28	3,43	40,56	0,84	3,15
Üst Değer	287,88	0,09	2,98	59,77	0,51	0,72	15,24	2,93	0,70	12,04	105,06	7,35	73,16
p	0,35	0,85	0,91	0,84	0,78	0,66	0,78	0,91	0,91	1,00	1,00	0,78	0,66
Sebze Yemekleri													
Gaziantep (n=4)													
\bar{x}	734,47	0,42	3,50	305,24	0,31	0,50	4,38	1,27	0,42	9,53	85,06	1,65	71,61
Medyan	564,46	0,05	3,45	123,38	0,32	0,55	4,46	1,31	0,35	7,22	101,23	1,82	83,47
SS	639,54	0,79	0,88	456,15	0,05	0,15	2,08	0,52	0,21	8,67	45,41	0,65	38,39
Alt Değer	182,79	0,00	2,71	0,59	0,24	0,29	1,79	0,65	0,26	2,03	18,27	0,72	15,91
Üst Değer	1626,17	1,60	4,38	973,62	0,36	0,62	6,80	1,81	0,72	21,64	119,52	2,25	103,59
Hatay (n=5)													
\bar{x}	664,32	0,18	5,81	247,92	0,46	0,48	4,41	1,25	0,64	13,17	163,67	1,64	77,38
Medyan	291,91	0,00	2,77	109,74	0,34	0,48	5,00	1,10	0,72	12,48	89,10	2,30	76,85
SS	802,08	0,35	6,51	399,23	0,29	0,17	1,89	0,47	0,19	6,52	127,50	1,35	41,00
Alt Değer	167,34	0,00	1,98	21,58	0,24	0,29	1,72	0,76	0,43	5,04	84,89	0,00	28,63
Üst Değer	2069,58	0,80	17,37	956,75	0,96	0,75	6,21	1,89	0,84	23,27	381,75	2,79	131,78

p	0,73	0,56	1,00	0,91	0,41	0,56	1,00	1,00	0,06	0,29	1,00	0,73	1,00
Bulgurlu Pirinçli Yemekler													
Gaziantep (n=8)													
\bar{x}	192,32	0,15	1,21	22,60	0,28	0,42	6,75	1,17	0,47	6,39	63,43	2,89	26,94
Medyan	107,46	0,21	0,91	13,25	0,18	0,42	4,84	1,03	0,38	6,32	66,18	2,39	16,93
SS	229,88	0,13	0,64	25,91	0,19	0,20	5,83	0,73	0,27	2,33	31,39	2,27	31,96
Alt Değer	47,50	0,00	0,61	2,40	0,13	0,18	0,99	0,35	0,10	3,05	23,21	0,14	0,68
Üst Değer	744,93	0,26	2,52	77,39	0,55	0,76	19,88	2,73	0,87	10,04	100,48	6,54	84,39
Hatay (n=5)													
\bar{x}	87,82	0,08	2,94	16,19	0,38	0,35	6,88	1,39	0,50	9,28	57,84	2,53	12,56
Medyan	70,14	0,05	1,15	3,33	0,40	0,36	4,39	1,38	0,41	10,00	48,41	2,75	2,67
SS	68,59	0,13	2,91	22,40	0,12	0,14	4,04	0,32	0,22	2,60	23,28	1,93	15,89
Alt Değer	23,33	0,00	0,48	1,75	0,22	0,17	3,64	0,92	0,30	4,90	34,01	0,67	0,27
Üst Değer	167,49	0,31	6,73	54,46	0,52	0,55	12,73	1,79	0,77	11,55	94,17	5,25	37,23
p	0,22	0,72	0,52	0,44	0,35	0,52	1,00	0,28	0,94	0,09	0,94	1,00	0,62
Çorbalar													
Gaziantep (n=4)													
\bar{x}	126,63	0,21	1,76	23,71	0,19	0,25	2,85	1,15	0,24	6,56	47,64	0,67	13,89
Medyan	130,64	0,20	1,87	11,05	0,20	0,23	3,15	1,01	0,26	6,24	38,17	0,16	2,08
SS	64,59	0,14	0,56	29,95	0,10	0,09	2,06	0,61	0,11	0,94	32,76	1,14	24,39
Alt Değer	45,62	0,06	1,04	4,42	0,05	0,18	0,36	0,56	0,08	5,85	19,30	0,00	0,94
Üst Değer	199,62	0,39	2,24	68,33	0,30	0,38	4,76	2,01	0,35	7,92	94,92	2,38	50,46
Hatay (n=3)													
\bar{x}	260,91	0,04	4,04	109,68	0,14	0,21	3,72	0,76	0,32	5,37	63,21	0,28	19,59
Medyan	65,98	0,04	1,43	5,47	0,13	0,15	2,03	0,88	0,33	3,07	24,85	0,33	14,49
SS	359,69	0,02	5,61	182,59	0,11	0,11	4,46	0,34	0,25	4,21	77,47	0,19	21,87
Alt Değer	40,76	0,03	0,21	3,07	0,04	0,15	0,35	0,38	0,07	2,81	12,40	0,07	0,71
Üst Değer	675,98	0,06	10,48	320,51	0,25	0,34	8,77	1,02	0,56	10,22	152,38	0,45	43,56
p	0,86	0,06	0,86	0,86	0,63	0,40	1,00	0,40	1,00	0,63	0,86	1,00	1,00

	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	K Vit. (µg)	Vit. B ₁ (mg)	Vit. B ₂ (mg)	Niasin (mg)	Vit. B ₅ (mg)	Vit. B ₆ (mg)	Biotin (µg)	Folat (µg)	Vit. B ₁₂ (µg)	Vit. C (mg)
Mezeler, Salatalar, Piyazlar													
Gaziantep (n=3)													
\bar{x}	391,61	0,00	4,92	220,86	0,45	0,29	2,70	2,75	0,21	8,96	154,65	0,00	69,69
Medyan	187,06	0,00	6,14	48,89	0,11	0,08	0,97	0,51	0,19	6,56	60,59	0,00	77,65
SS	385,77	0,00	3,15	318,87	0,60	0,38	3,09	3,93	0,03	4,71	192,14	0,00	55,80
Alt Değer	151,20	0,00	1,34	24,88	0,09	0,06	0,86	0,45	0,19	5,93	27,67	0,00	10,33
Üst Değer	836,58	0,00	7,27	588,80	1,14	0,73	6,27	7,28	0,25	14,39	375,70	0,00	121,08
Hatay (n=12)													
\bar{x}	90,10	0,00	1,96	13,78	0,26	0,23	1,81	0,37	0,26	6,19	44,06	0,10	29,51
Medyan	109,11	0,00	1,62	7,83	0,10	0,10	1,06	0,29	0,17	3,76	33,37	0,00	16,48
SS	65,55	0,00	1,46	15,68	0,36	0,25	2,30	0,31	0,29	6,42	35,22	0,34	27,71
Alt Değer	13,78	0,00	0,05	2,36	0,03	0,02	0,22	0,08	0,06	0,90	13,06	0,00	3,48
Üst Değer	222,18	0,00	5,04	46,42	1,19	0,77	8,56	1,26	1,03	22,78	134,17	1,17	90,01
p	0,02	1,00	0,14	0,02	0,54	1,00	0,63	0,05	0,23	0,14	0,23	0,73	0,30
Hamur İşleri													
Gaziantep (n=5)													
\bar{x}	164,73	0,30	2,85	42,40	0,21	0,22	1,61	0,74	0,22	7,41	57,96	0,33	24,73
Medyan	130,73	0,37	2,59	49,48	0,18	0,24	1,58	0,67	0,20	7,15	39,89	0,22	18,13
SS	80,75	0,19	1,20	29,09	0,12	0,04	0,90	0,41	0,18	1,59	51,58	0,41	28,80
Alt Değer	68,71	0,01	1,23	0,22	0,05	0,17	0,22	0,38	0,02	6,01	11,31	0,00	0,00
Üst Değer	255,27	0,48	4,36	72,87	0,36	0,26	2,55	1,37	0,52	10,08	144,02	1,03	72,82
Hatay (n=9)													
\bar{x}	261,67	0,26	7,41	90,55	0,38	0,27	3,78	0,76	0,31	9,44	66,37	1,06	15,09
Medyan	95,03	0,09	3,01	10,29	0,33	0,31	2,05	0,66	0,26	7,90	36,24	0,10	2,36
SS	432,77	0,51	13,23	212,27	0,14	0,16	3,43	0,48	0,17	4,54	71,87	2,06	28,28
Alt Değer	24,53	0,00	0,45	5,66	0,18	0,06	0,77	0,08	0,12	3,98	21,58	0,00	0,00
Üst Değer	1377,39	1,57	42,33	652,75	0,68	0,52	10,34	1,58	0,60	15,50	251,50	5,62	86,28
p	0,61	0,15	0,80	0,52	0,04	0,36	0,19	1,00	0,36	0,70	1,00	0,61	0,44
Tatlılar ve Reçeller													

Gaziantep (n=6)													
\bar{x}	51,87	0,14	1,55	6,96	0,13	0,11	0,83	0,43	0,11	4,84	22,43	0,16	2,59
Medyan	24,58	0,03	0,99	5,29	0,12	0,09	0,71	0,38	0,07	4,60	14,18	0,04	1,37
SS	66,55	0,22	1,45	5,34	0,09	0,12	0,68	0,30	0,10	3,03	24,86	0,26	2,88
Alt Değer	2,98	0,00	0,41	2,43	0,02	0,01	0,17	0,03	0,04	1,24	5,23	0,00	0,35
Üst Değer	174,71	0,55	4,35	16,97	0,29	0,33	2,10	0,93	0,29	8,67	71,87	0,67	8,17
Hatay (n=9)													
\bar{x}	74,01	0,09	0,55	2,56	0,09	0,15	0,79	0,36	0,15	4,99	30,99	0,31	3,66
Medyan	32,89	0,00	0,70	1,20	0,05	0,13	0,59	0,23	0,09	3,58	30,00	0,00	1,45
SS	103,68	0,17	0,47	3,34	0,09	0,14	0,69	0,34	0,11	6,87	29,83	0,62	4,86
Alt Değer	0,54	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,07	0,00	0,07	0,02	1,15	0,00	0,00
Üst Değer	302,43	0,52	1,19	10,43	0,29	0,44	1,94	0,98	0,40	22,19	97,89	1,88	12,01
p	1	0,689	0,066	0,05	0,328	0,607	0,689	0,529	0,224	0,456	0,689	0,864	0,776

4.1.4. Tarifelerin Mineral İçeriklerine İlişkin Bulgular

Gaziantep ve Hatay mutfağında yer alan yöresel tarifelerinin bir porsiyon değerleri üzerinden vitamin değerleri Tablo 4.7.1. ve Tablo 4.7.2’de verilmiştir.



Tablo 4.7.1. Gaziantep iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki mineral içerikleri

Tarife Adı	Sodyu m (mg)	Potasyum (mg)	Kalsiyum (mg)	Magnezyum (mg)	Fosfor (mg)	Kükürt (mg)	Klor (mg)	Demir (mg)	Çinko (mg)	Bakır (mg)	Manganez (mg)	Flor (mcg)	İyot (mcg)
Akıtmalı Ufak Köfte	1378,3	1386,2	116,83	266,82	920,32	660,13	2016,85	12,71	15,82	1,1	2,95	166,14	85,95
Alenazik (Alinazik)	1083,5	506,09	120,26	39,21	203,03	168,26	1709,14	1,61	3,04	0,16	0,17	35,7	72,75
Antep Kahkesi	95,8	369,37	112,74	42,96	210,51	96,22	83,17	2,13	1,45	0,43	0,44	49,25	7,42
Antep Salatası	8,7	459,15	35,37	27,21	58,91	53,62	58,6	0,91	0,3	0,14	0,28	54,26	2,81
Astarlı Sütlaç	664,7	380,34	211,87	50,9	235,7	102,65	1084,81	1,03	1,63	0,2	0,74	62,22	58,16
Aşure (Aşır)	8,3	730,69	69,43	80,22	224	90,43	33,3	3,26	1,51	0,54	1,37	60,85	6,02
Ayvalı Ekşili Taraklık Tava	1334,3	934,52	61,05	76,69	418,7	525,13	2020,33	4,87	9,4	0,44	0,2	83,7	80,29
Baklava	257,4	200,15	39,14	26,97	138,06	72,19	341,4	1,3	0,72	0,2	0,19	39,22	16,97
Bastık	2,1	111,83	11,47	6,02	21,44	6,35	6,51	0,79	0,21	0,1	0,3	18,7	1,14
Beyran	93,5	414,43	36,24	54,64	389,93	488,15	197,94	4,35	10,85	0,37	0,68	80,97	2,95
Borani	1196,4	1304,9	282,93	230,11	214,53	153,75	1703,08	8,45	3,17	0,3	0,91	177,32	64,26
Börek Çorbası	1250,9	399,25	100,88	46,2	288,94	290,82	1942,99	3,08	5,1	0,21	0,39	73,86	82,54
Cacıklı Arap Köfte	2148,7	917,39	186,91	227,54	637,01	380,46	3370,03	9,4	7,84	0,9	2,93	147,78	137,79
Çiğer (Cağırtlak) Kebabı	818,9	369,7	21,24	27,11	363,98	245,03	1152,58	7,15	4,91	3,23	0,38	134,9	59,35
Çağla Aşı	997,4	781,48	190,15	79	353,06	260,19	1541,73	4,86	5,61	0,18	0,44	67,17	64,95
Ekşili Ufak Köfte	1378,3	1386,2	116,83	266,82	920,32	660,13	2016,85	12,71	15,82	1,1	2,95	166,14	85,95
Erik Tavası	1255,5	670,06	50,5	40,8	188,31	176,91	1882	2,47	3,77	0,28	0,25	51,27	79,47
Firik Pilavı	1589,0	1280,37	72,42	172,3	731,98	606,66	2396,95	7,46	12,54	0,65	1,58	85,38	62,16
Firikli Acur Dolması	622,7	738,23	64,5	81,84	196,2	95,15	881,34	2,58	2,73	0,15	0,49	25,44	37,51
İçli Köfte (Oruk)	1459,4	1306,47	160,17	361,13	1065,25	648,02	2301,72	14,98	14,44	1,65	4,49	259,53	92,78
Karışık Dolma	796,1	986,63	78,53	80,21	219,61	200,39	1252,16	3,71	3,24	0,38	0,82	104,27	53,41
Katmer	891,0	283,92	63,02	33,94	131,16	110,34	1421,71	1,21	0,85	0,2	0,35	56,53	63,4

Lahmacun	420,8	360,5	45,96	25,11	121,59	141,29	640,11	2,02	2,67	0,12	0,19	44,31	24,59
Lebeniye Çorbası	927,6	146,15	103,59	20,72	125,66	80,96	1449,31	0,77	0,87	0,08	0,3	27,67	62
Malhitalı Köfte	1237,3	757,52	107,85	104,77	256,25	140,21	1924,01	4,72	2,19	0,47	1,36	89,98	78,55
Maş Çorbası	10,1	339,54	74,84	103,32	236,01	149,11	32,88	4,16	1,34	0,24	0,95	75,35	5,8
Maş Piyazı	46,1	1035	339,9	377,7	808,2	516,6	138,4	17,12	4,63	0,71	3,17	179	17,32
Muhammara	328,6	778,86	62,93	56,04	112,41	45,24	186,75	1,79	0,94	0,44	0,74	18,07	2,11
Nohut Dürüm	1274,8	854,34	173,73	131,72	373,36	231,93	1771,6	5,95	3,18	0,69	2,2	119,02	76,5
Omaç	1279,0	663,99	125,24	50,11	153,41	131,98	2016,14	3,03	1,43	0,26	0,64	104,92	20,34
Öcce (Mücvet)	1309,2	749,38	264,08	51,95	252,68	302,63	2060	5,07	2,51	0,27	0,8	93,02	88,5
Öz Çorbası	1126,3	563,21	89,1	65,04	211,54	93,33	1737,96	1,63	1,63	0,25	1	39,14	42,78
Patlıcan Kebabı	690,5	1443,39	64,6	95,99	351,52	358,78	1189,26	4,72	6,88	0,54	0,59	103,28	48,81
Pirinçli Börek	1537,0	420,42	69,96	47,46	213,91	232,73	2425,31	2,46	2,97	0,27	0,86	96,34	104,55
Pirpirim Aşı	1033,5	1561,7	284,9	433,63	440,96	384,27	1635,09	13,15	6,66	1,07	1,58	199,11	71,13
Simit Kebabı	1236	927,17	50,04	114,35	539,98	440,73	1813,89	7,15	11,52	0,46	0,92	44,76	81,58
Soğan Kebabı	1582,5	762,31	55,31	51,84	309,12	335,07	2408,51	3,27	6,78	0,23	0,27	83,48	105,98
Şekerli Peynir Böreği	47,2	66,02	45,94	2,92	151,93	43,31	44,04	0,74	0,32	0,03	0,02	-	2,26
Şiveydz	1037,3	1087,57	586,18	75,8	360,04	415,63	1658,67	6,87	8,36	0,43	1,01	188,63	71,3
Yağlı Köfte	1228,9	537,49	50,16	112,47	247,28	89,64	1857,12	4,18	2,18	0,45	1,43	72,81	76,39
Yenidünya Kebabı	682,4	1112,79	58,83	56,88	305,15	289,48	981,05	3,56	6,49	0,23	0,4	23,28	48,44
Yoğurtlu Dövme Çorbası	1213,5	244,69	122,35	41,11	171,42	87,63	1888,45	1,56	1,1	0,13	0,68	34,87	82,23
Yoğurtlu Patates	995,6	717,05	127,52	61,83	313,52	288,52	1582,95	3,65	5,45	0,27	0,34	69,59	68,09
Yuvarlama	1162,7	601,26	92,46	57,19	362,15	313,89	1745,87	3,55	7,26	0,24	0,53	33,96	79,08
Zerde	3,31	143,67	14,88	32,49	84,18	48,69	16,42	1,09	0,87	0,19	0,75	32,24	1,02
Zeytin Böreği	1040,3	332,42	108,24	39	134,41	129,64	2138,58	2,06	1,13	0,3	0,57	71,98	32,38

Tablo 4.7.2. Hatay iline ait farklı yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki mineral içerikleri

Tarife Adı	Sodyum (mg)	Potasyum (mg)	Kalsiyum (mg)	Magnezyum (mg)	Fosfor (mg)	Kükürt (mg)	Klor (mg)	Demir (mg)	Çinko (mg)	Bakır (mg)	Manganez (mg)	Flor (mcg)	İyot (mcg)
Abagannuş	199,89	335,65	17,42	18,75	36,07	29,54	363,8	0,65	0,27	0,13	0,19	33,1	14,23
Alenazik (Alinazik)	753,47	261,23	63,32	20,84	105,54	86,96	1181,64	0,83	1,57	0,08	0,09	18,67	50,05
Antakya Usulü Döner	1658,35	1113,44	144,6	111,9	576,3	576,5	1991,77	6,32	4,85	0,91	0,64	170,96	62,99
Aşur (Aşir)	98,1	704,19	62,34	116,78	472,75	308,09	123,51	4,6	5,92	0,46	2,82	116,49	8,64
Bakla Ezmesi	135,6	1725,72	237,34	205,16	635,06	191,55	142,08	9,76	4,62	0,92	1,95	70,97	15,52
Belen Tavası	36,09	342,83	24,95	24,36	121	120,04	61,29	1,31	2,26	0,12	0,16	43,07	1,96
Biberli Ekmek	511,36	418,07	199,91	57,34	198,02	106,85	769,34	5,38	1,84	0,36	0,53	70,68	8,93
Ceviz Reçeli	0,69	73,53	17,25	22,15	48,88	20,12	5,31	0,74	0,43	0,22	0,45	1,21	0,48
Cevizli Biber	210,27	338,78	39,04	48,6	117,04	63,48	339,16	1,18	0,91	0,42	0,83	27,92	14,67
Cevizli Taş Kadayıf	9,32	372,8	89,19	122,09	295,92	172,75	33,05	3,63	2,51	0,95	2,18	40,75	1,95
Firikli Aş	33,73	401,52	28,95	87,28	306,41	180,77	53,83	3,92	4,72	0,28	1,45	59,29	2,91
Haytalı	72,48	291,44	172,1	25,36	141,4	43,54	143,1	0,53	0,71	0,04	0,14	25,2	16,38
Humus	238,01	438,52	246,44	98,11	491,08	156,98	374,5	3,14	3,25	1,05	1,24	29,42	21,31
Ispanak Boraniye	241,39	1856,02	383,21	197,51	351,36	249,25	230,82	10,81	5,75	0,39	1,84	232,21	38,53
Ispanaklı Börek	318,58	1127,34	353,33	135,8	174,57	137,25	470,6	6,71	2,12	0,32	1,39	176,95	38,91
Kabak Boraniye	85,99	895,65	161,31	63,8	381,48	294,75	169,53	4,4	5,51	0,37	0,55	107,75	9,96
Kabak Tatlısı	0,93	328,45	20,1	8,05	37,41	8,92	17,67	1,05	0,2	0,09	0,07	17,14	1,24
Kağıt Kebabı	319,6	902,04	37,43	55,72	358,22	360,17	435,93	4,46	8,68	0,25	0,2	38,12	22,94
Katıklı Ekmek	203,39	218,96	234,33	42,92	144,1	66,69	289,62	4,77	1,53	0,31	0,42	44,96	4,93
Kaytaş Böreği	355,52	1286,61	89,54	84,28	474,75	573,44	597,62	4,83	8,3	0,54	1,23	196,22	41,88
Kebbet Reçeli	1,58	57,57	68,02	6,31	4,11	0,45	2,65	0,54	0,06	0,02	0,01	0,38	0,06
Kerebiç	98,98	249,59	55,82	63,88	226,59	91,62	41,84	1,78	1,33	0,61	1,31	18,56	4
Kete	202,55	612,94	76,62	90,26	312,07	311,8	447,39	3,74	2,63	0,66	2,28	155,84	33,68

Kömbe	668,15	467,92	105,77	46,63	606,2	268,06	252,54	1,73	1,65	0,31	1,01	134,41	22,39
Kumbursiye	71,14	555,39	67,67	39,81	223,99	192,8	128,9	1,69	1,27	0,18	0,12	51,72	4,33
Külçe	202,36	449,18	92,26	49,82	311,07	259,76	428,44	4,49	3,08	0,77	1,05	128,39	31,49
Künefe	21,27	130,98	60,49	17,1	159,77	77,17	59,65	1,49	0,89	0,13	0,38	67,16	2,13
Mütebli	275,92	565,02	218,75	99,77	430,75	166,78	505,33	2,72	2,73	0,32	2,58	101,92	24,08
Oruk (İçli Köfte)	1878,68	929,32	92,39	209,31	691,6	482,56	2912,92	9,46	11,24	0,92	2,61	123,35	120,06
Öcce (Mücver)	88,35	677,78	312,17	38,57	160,09	219,79	176,1	4,41	2,55	0,24	0,77	97,79	9,49
Patlıcan Reçeli	3,6	201,2	11,8	13,2	21,6	28,8	56	0,65	0,13	0,1	0,12	19,2	0,84
Patlıcan Yoğurtlama	210,03	174,02	49,3	13,1	47,13	34,71	358,29	0,25	0,23	0,06	0,08	17,35	14,68
Peynirli İrmik Helvası	422,49	129,29	387,33	25,66	283,3	185,26	692,46	0,81	3,67	0,13	0,3	49,95	5,01
Semirsek	292,35	1002,82	76,27	79,67	424,3	578,76	563,4	4,2	7,5	0,46	1,22	198,02	33,89
Sıraysil	273,42	466,69	216,25	135,6	411,58	133,45	477,83	3,99	3,1	0,48	1,67	68,58	18,67
Şam Tatlısı	193,76	342,59	169,32	66,12	335,22	218,54	219	2,76	5,16	0,38	1,19	96,57	10,57
Şıh Mualle	262,39	1267,8	89,33	119,95	329,57	164,33	513,62	5,78	2,75	0,72	1,25	98,89	16,75
Şıh-ıl Mıhşı	117,65	1303,25	159,06	116,99	311,11	295,89	203,24	6,99	4,78	0,39	0,98	118,53	16,4
Tahinli Tarator	205,42	147,41	67,08	30,41	120,89	41,11	318,63	0,7	0,79	0,33	0,33	9,84	13,89
Taze Çökelek Salatası	3,45	220,89	292,36	11,52	28,01	27,08	33,69	0,33	0,15	0,06	0,12	30,97	1,39
Taze Sürk Salatası	4,51	287,38	521,6	15,26	34,99	29,41	42,09	0,48	0,16	0,08	0,16	37,49	1,82
Tepsi Kebabı	161,48	1054,06	49,85	64,29	384,21	392,77	167,77	4,71	8,84	0,3	0,29	55,38	11,99
Tepsi Oruğu	105,72	818,66	76,49	186,76	531,46	300,66	90,22	7,39	7,25	0,81	2,46	85	6,63
Toğga Çorbası	291,39	712,45	203,07	87,71	201,98	80,41	438,73	3,75	1,75	0,18	1,47	105,42	27,05
Tuzlu Yoğurt Çorbası	37,36	148,26	113,29	17,66	115,38	64,59	77,24	0,25	0,77	0,06	0,24	27,67	5,19
Zahter Salatası	201,52	201,51	109,7	15,51	25,66	30,31	349,91	5,67	0,67	0,11	0,45	35,58	13,93
Zengin	110,41	307,71	17,54	16,72	34,21	21,51	24,14	0,47	0,1	0,03	0,08	21,83	0,96
Zeytin Öfelemesi	831,2	201,85	82,39	19,08	31,94	55,13	2156,39	1,67	0,43	0,24	0,17	43,02	16,5

Gaziantep ve Hatay mutfağında yer alan yöresel tarifelerinin bir porsiyonlarındaki sodyum (mg), potasyum (mg), kalsiyum (mg), magnezyum (mg), fosfor (mg), kükürt (mg), klor (mg), demir (mg), çinko (mg), bakır (mg), manganez (mg), flor (mcg), iyot (mcg) içeriklerinin ortalama, medyan, standart sapma ile alt ve üst değerleri Tablo 4.8.'de verilmiştir.

Tarifelerin sodyum içerikleri değerlendirildiğinde, sebze yemekleri grubunda Gaziantep iline ait yöresel tarifelerde sodyum içeriğinin daha yüksek (Gaziantep 1198,66±119,33 mg; Hatay 159,15±85,89 mg) olduğu saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin sodyum içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin potasyum içerikleri değerlendirildiğinde, mezeler-salatalar-piyazlar grubunda Gaziantep iline ait yöresel tarifelerde potasyum içeriğinin daha yüksek (Gaziantep 757,67±288,51 mg; Hatay 386,72±429,68 mg) olduğu saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin potasyum içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin magnezyum içerikleri değerlendirildiğinde, bulgurlu pirinçli yemekler grubunda Hatay iline ait yöresel tarifelerde magnezyum içeriğinin daha yüksek (Hatay 143,74±53,24 mg; Gaziantep 81,16±39,45 mg) olduğu saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin magnezyum içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin klor içerikleri değerlendirildiğinde, et yemekleri ve sebze yemekleri gruplarında Gaziantep iline ait yöresel tarifelerde klor içeriğinin daha yüksek (et yemekleri için Gaziantep 1725,97±756,77 mg; Hatay 351,51±164,21 mg; sebze yemekleri için Gaziantep 1820,04±190,88 mg; Hatay 258,66±144,58 mg) olduğu saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin klor içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin manganez içerikleri değerlendirildiğinde, bulgurlu, pirinçli yemekler grubunda Hatay iline ait yöresel tarifelerde manganez içeriğinin daha yüksek (Hatay 2,15±0,55 mg; Gaziantep 0,74±0,40 mg) olduğu saptanmıştır (her biri için $p\leq 0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin manganez içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin iyot içerikleri değerlendirildiğinde, et yemekleri ve sebze yemekleri gruplarında Gaziantep iline ait yöresel tarifelerde iyot içeriğinin daha yüksek (et yemekleri için Gaziantep $68,91\pm33,97$ mcg; Hatay $21,70\pm24,29$ mcg; sebze yemekleri için Gaziantep $75,84\pm10,48$ mcg; Hatay $18,23\pm11,86$ mcg) olduğu saptanmıştır (her biri için $p<0.05$). Diğer yemek gruplarında yer alan tarifelerin iyot içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).

Tarifelerin mineral içerikleri değerlendirildiğinde, tüm yemek gruplarında her iki mutfaktaki tarifelerin kalsiyum, fosfor, kükürt, demir, çinko, bakır ve flor içerikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (her biri için $p>0.05$).



Tablo 4.8. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin bir porsiyonlarındaki mineral içerikleri ortalaması

	Sodyum (mg)	Potasyum (mg)	Kalsiyum (mg)	Magnezyum (mg)	Fosfor (mg)	Kükürt (mg)	Klor (mg)	Demir (mg)	Çinko (mg)	Bakır (mg)	Manganez (mg)	Flor (mcg)	İyot (µg)
Et Yemekleri													
Gaziantep (n=16)													
\bar{x}	1128,26	861,64	86,10	120,72	450,18	356,41	1725,97	6,28	7,64	0,73	1,28	102,61	68,91
Medyan	1236,67	839,85	62,83	86,34	357,75	346,93	1890,57	4,72	6,83	0,46	0,66	86,84	77,47
SS	492,65	378,31	47,88	102,48	290,05	198,38	756,77	4,10	4,92	0,79	1,32	60,85	33,97
Alt Değer	93,49	360,50	21,24	25,11	121,59	89,64	197,94	1,61	1,43	0,12	0,17	23,28	2,95
Üst Değer	2148,72	1443,39	186,91	361,13	1065,25	660,13	3370,03	14,98	15,82	3,23	4,49	259,53	137,79
Hatay (n=5)													
\bar{x}	454,72	823,31	63,83	74,61	382,50	351,51	556,05	4,28	6,11	0,41	0,82	84,80	21,70
Medyan	161,48	902,04	49,85	64,29	384,21	360,17	167,77	4,60	5,92	0,30	0,29	55,38	11,99
SS	681,07	311,72	47,25	39,23	169,32	164,21	815,22	1,82	2,76	0,31	1,13	57,48	24,29
Alt Değer	36,09	342,83	24,95	24,36	121,00	120,04	61,29	1,31	2,26	0,12	0,16	38,12	1,96
Üst Değer	1658,35	1113,44	144,60	116,78	576,30	576,50	1991,77	6,32	8,84	0,91	2,82	170,96	62,99
p	0,08	0,84	0,35	0,72	1,00	1,00	0,01	0,50	0,66	0,45	0,28	0,66	0,01
Sebze Yemekleri													
Gaziantep (n=4)													
\bar{x}	1198,66	1071,51	220,60	189,12	274,12	254,39	1820,04	7,29	4,03	0,48	0,89	130,18	75,84
Medyan	1225,96	1027,14	273,51	141,03	233,61	239,77	1792,54	6,76	3,47	0,29	0,86	135,17	75,30
SS	119,33	431,93	113,79	184,64	114,32	108,52	190,88	4,61	1,83	0,39	0,55	69,72	10,48
Alt Değer	1033,53	670,06	50,50	40,80	188,31	153,75	1635,09	2,47	2,51	0,27	0,25	51,27	64,26
Üst Değer	1309,19	1561,70	284,90	433,63	440,96	384,27	2060,00	13,15	6,66	1,07	1,58	199,11	88,50
Hatay (n=5)													
\bar{x}	159,15	1200,10	221,02	107,36	306,72	244,80	258,66	6,48	4,27	0,42	1,08	131,03	18,23

Medyan	117,65	1267,80	161,31	116,99	329,57	249,25	203,24	5,78	4,78	0,39	0,98	107,75	16,40
SS	85,89	450,27	121,82	61,25	86,06	55,29	144,58	2,65	1,52	0,18	0,50	57,17	11,86
Alt Değer	85,99	677,78	89,33	38,57	160,09	164,33	169,53	4,40	2,55	0,24	0,55	97,79	9,49
Üst Değer	262,39	1856,02	383,21	197,51	381,48	295,89	513,62	10,81	5,75	0,72	1,84	232,21	38,53
p	0,02	1,00	1,00	0,73	0,73	0,91	0,02	0,91	1,00	0,73	0,73	0,73	0,02

Bulgurlu, Pirinçli Yemekler

Gaziantep (n=8)

\bar{x}	1051,78	804,66	166,76	81,16	338,50	283,51	1618,52	4,28	5,79	0,30	0,74	76,16	64,84
Medyan	1017,35	759,86	107,41	77,40	333,29	274,36	1620,81	3,68	5,53	0,26	0,61	68,38	66,52
SS	288,55	317,81	174,29	39,45	176,87	170,77	444,24	2,02	3,63	0,18	0,40	53,06	14,35
Alt Değer	622,71	244,69	64,50	41,11	171,42	87,63	881,34	1,56	1,10	0,13	0,34	25,44	37,51
Üst Değer	1588,99	1280,37	586,18	172,30	731,98	606,66	2396,95	7,46	12,54	0,65	1,58	188,63	82,23

Hatay (n=5)

\bar{x}	513,49	636,24	126,57	143,74	474,36	252,84	808,03	5,50	5,81	0,56	2,15	87,63	34,47
Medyan	273,42	565,02	92,39	135,60	430,75	180,77	477,83	3,99	4,72	0,48	2,46	85,00	18,67
SS	770,43	228,08	86,23	53,24	145,35	143,10	1195,33	2,82	3,52	0,29	0,55	25,75	48,62
Alt Değer	33,73	401,52	28,95	87,28	306,41	133,45	53,83	2,72	2,73	0,28	1,45	59,29	2,91
Üst Değer	1878,68	929,32	218,75	209,31	691,60	482,56	2912,92	9,46	11,24	0,92	2,61	123,35	120,06
p	0,09	0,35	0,94	0,01	0,13	0,83	0,09	0,35	0,83	0,07	0,00	0,52	0,09

Çorbalar

Gaziantep (n=4)

\bar{x}	828,75	362,04	92,10	58,82	215,54	153,56	1290,79	2,41	2,24	0,20	0,66	54,01	48,28
Medyan	1026,96	369,40	94,99	55,62	223,78	121,22	1593,64	2,36	1,49	0,23	0,67	56,50	52,39
SS	561,76	172,21	13,12	34,78	68,07	96,19	862,71	1,51	1,94	0,08	0,37	24,25	32,64
Alt Değer	10,12	146,15	74,84	20,72	125,66	80,96	32,88	0,77	0,87	0,08	0,30	27,67	5,80
Üst Değer	1250,94	563,21	103,59	103,32	288,94	290,82	1942,99	4,16	5,10	0,25	1,00	75,35	82,54

Hatay (n=3)

\bar{x}	133,30	472,03	128,01	48,39	180,45	112,60	214,96	1,90	1,26	0,14	0,61	61,60	12,19
Medyan	71,14	555,39	113,29	39,81	201,98	80,41	128,90	1,69	1,27	0,18	0,24	51,72	5,19

SS	137,95	291,19	68,89	35,81	57,42	69,90	195,51	1,76	0,49	0,07	0,75	39,81	12,88
Alt Değer	37,36	148,26	67,67	17,66	115,38	64,59	77,24	0,25	0,77	0,06	0,12	27,67	4,33
Üst Değer	291,39	712,45	203,07	87,71	223,99	192,80	438,73	3,75	1,75	0,18	1,47	105,42	27,05
p	0,40	0,63	0,63	0,63	0,40	0,40	0,40	0,86	0,63	0,23	0,63	1,00	0,11

Mezeler, Salatalar, Piyazlar

Gaziantep (n=3)

\bar{x}	127,79	757,67	146,07	153,65	326,51	205,15	127,92	6,61	1,96	0,43	1,40	83,78	7,41
Medyan	46,06	778,86	62,93	56,04	112,41	53,62	138,40	1,79	0,94	0,44	0,74	54,26	2,81
SS	174,91	288,51	168,43	194,57	418,02	269,75	64,71	9,12	2,34	0,29	1,55	84,43	8,59
Alt Değer	8,70	459,15	35,37	27,21	58,91	45,24	58,60	0,91	0,30	0,14	0,28	18,07	2,11
Üst Değer	328,60	1035,00	339,90	377,70	808,20	516,60	186,75	17,12	4,63	0,71	3,17	179,00	17,32

Hatay (n=12)

\bar{x}	258,65	386,72	145,29	42,76	142,30	63,98	473,69	2,09	1,10	0,29	0,47	31,35	14,91
Medyan	203,47	274,31	74,74	18,92	41,60	37,91	344,54	0,77	0,55	0,12	0,18	30,20	14,45
SS	261,84	429,68	151,71	56,63	202,10	55,26	611,80	2,88	1,42	0,35	0,59	15,64	12,90
Alt Değer	3,45	147,41	17,42	11,52	25,66	21,51	24,14	0,25	0,10	0,03	0,08	9,84	0,96
Üst Değer	831,20	1725,72	521,60	205,16	635,06	191,55	2156,39	9,76	4,62	1,05	1,95	70,97	50,05
p	0,63	0,03	1,00	0,10	0,23	0,30	0,30	0,18	0,30	0,23	0,18	0,37	0,84

Hamur İşleri

Gaziantep (n=5)

\bar{x}	799,03	408,51	102,12	52,81	216,82	146,77	1292,54	2,67	1,81	0,34	0,82	67,32	44,62
Medyan	1040,33	369,37	108,24	42,96	210,51	129,64	1771,60	2,13	1,45	0,30	0,57	71,98	32,38
SS	687,19	284,40	48,65	47,52	94,28	83,96	1145,62	1,95	1,23	0,24	0,83	45,81	44,54
Alt Değer	47,23	66,02	45,94	2,92	134,41	43,31	44,04	0,74	0,32	0,03	0,02	0,00	2,26
Üst Değer	1536,99	854,34	173,73	131,72	373,36	232,73	2425,31	5,95	3,18	0,69	2,20	119,02	104,55

Hatay (n=9)

\bar{x}	317,03	648,16	142,65	72,29	319,07	266,03	428,98	4,18	3,33	0,48	1,16	124,89	24,46
Medyan	292,35	467,92	92,26	63,88	311,07	259,76	447,39	4,49	2,12	0,46	1,22	134,41	31,49
SS	176,73	392,48	99,43	29,31	155,15	195,74	213,56	1,61	2,65	0,17	0,54	65,99	14,92

Alt Değer	98,98	218,96	55,82	42,92	144,10	66,69	41,84	1,73	1,33	0,31	0,42	18,56	4,00
Üst Değer	668,15	1286,61	353,33	135,80	606,20	578,76	769,34	6,71	8,30	0,77	2,28	198,02	41,88
p	0,61	0,24	0,70	0,15	0,24	0,24	0,44	0,30	0,30	0,19	0,24	0,15	0,80
Tathılar ve Reçeller													
Gaziantep													
(n=6)													
\bar{x}	304,47	308,43	68,30	38,42	139,09	71,78	484,03	1,45	0,97	0,24	0,62	44,96	24,45
Medyan	132,87	242,04	51,08	33,22	134,61	81,31	187,35	1,15	0,86	0,20	0,55	47,88	11,50
SS	386,22	228,73	74,26	25,06	81,81	38,99	618,12	0,91	0,53	0,15	0,44	17,71	28,78
Alt Değer	2,09	111,83	11,47	6,02	21,44	6,35	6,51	0,79	0,21	0,10	0,19	18,70	1,02
Üst Değer	891,01	730,69	211,87	80,22	235,70	110,34	1421,71	3,26	1,63	0,54	1,37	62,22	63,40
Hatay (n=9)													
\bar{x}	80,68	214,21	110,62	34,00	147,51	83,95	136,54	1,36	1,53	0,23	0,54	35,28	4,30
Medyan	9,32	201,20	68,02	22,15	141,40	43,54	56,00	0,81	0,71	0,13	0,30	25,20	1,95
SS	142,86	122,11	120,03	37,47	129,50	84,90	220,31	1,11	1,83	0,29	0,71	31,79	5,59
Alt Değer	0,69	57,57	11,80	6,31	4,11	0,45	2,65	0,53	0,06	0,02	0,01	0,38	0,06
Üst Değer	422,49	372,80	387,33	122,09	335,22	218,54	692,46	3,63	5,16	0,95	2,18	96,57	16,38
p	0,33	0,53	0,53	0,33	0,86	0,86	0,46	0,39	0,78	0,33	0,33	0,46	0,15

4.1.5. Gaziantep ve Hatay İllerine Ait Farklı Yemek Gruplarında Yer Alan Yöresel Tarifelerin Bir Porsiyonlarının 2000 kkal/gün Referansını Karşılama Yüzdelerine İlişkin Bulgular

Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin bir porsiyonlarının 2000 kkal/gün referansını karşılama yüzdeleri Tablo 4.9.1. ve Tablo 4.9.2’de verilmiştir.



Tablo 4.9.1. Gaziantep İline Ait Tarifelerin Bir Porsiyonlarının Önerilen Referans Miktarları Karşılama Yüzdesi (%)

Gaziantep İline Ait Yöresel Tarifeler																	
Et Yemekleri																	
Enerji ve Besin Öğeleri	DRV	Akıtmalı Ufak Köfte	Alenazik (Alınazik)	Ayvah Ekşili Taraklık	Beyran	Cacıklı Arap Köfte	Çiğer (Çağırtlak) Kebabı	Ekşili Ufak Köfte	İçli Köfte (Oruk)	Lahmacun	Malhatalı Köfte	Omaç	Pathcan Kebabı	Simit Kebabı	Soğan Kebabı	Yağlı Köfte	Yenidünya Kebabı
Enerji (%)	2000 kkal	39,25	5,65	28,02	33,48	30,14	14,28	39,25	58,79	7,06	23,7	14,24	17,36	27,98	15,9	14,08	18,04
Protein (%)	50 g	26,98	13,2	23,06	37,8	20,68	32,8	26,98	22,86	26,56	10,44	8,4	10,68	36,2	18,46	8,92	14,34
Yağ (%)	70 g	19,67	21,74	50,79	47,76	15,5	28,79	19,67	55,73	11,1	41,27	5,77	26,26	41,23	25,71	7,57	25,74
CHO (%)	260 g	37,76	2,22	6,07	18,53	36,38	2,34	37,76	56,72	1,5	16,25	19,32	5,19	11,33	4,23	19,19	8,3
Posa (%)	25 g	13,8	2,84	9,44	2,36	21,12	1,12	13,8	18,6	7,2	18,48	9,44	4,96	7,44	3,12	20,72	5,48
Şeker (%)	50 g	1,06	0,2	1,88	0,1	0,96	0,14	1,06	1,92	0,08	1,88	0,66	0,3	0,34	2,22	1,22	4,12
DYA (%)	20 g	6,1	13,4	20,05	31,8	5,35	41,1	6,1	10,45	14,3	25,25	3,55	6,85	25,15	13,3	2,05	10,5
A Vit. (%)	5000 IU	0,43	0,61	0,26	0	0,27	482,74	0,43	0,23	0,03	1,73	0,37	0,12	0,45	0,24	0	0,19
C Vit. (%)	60 mg	5,07	6,25	11,32	0,5	33,68	49,55	5,07	3,52	96,13	68,18	27,35	33,07	0,7	7,33	13,2	4,43
E Vit. (%)	30 IU (20 mg)	2,5	2,2	1,9	1,05	4,75	4,05	2,5	3,7	8,1	12,35	3,45	2,1	2,05	1,05	10,7	2,3
Kalsiyum (%)	1000 mg	2,4	5,67	1,62	1,56	6,29	1,71	2,4	3,07	4,42	5,04	4,97	1,1	1,99	1,84	3	1,56
Demir (%)	18 mg	14,5	4,11	7,22	10,39	17,61	32,06	14,5	15,94	10,78	12,22	6,67	4,5	15,83	6,06	13,89	5,22
Potasyum (%)	3500 mg	8,15	6,66	7,1	5,1	8,83	8,52	8,15	7,15	9,9	10,11	7,53	7,05	10,55	7,26	9,2	8,43
Magnezyum (%)	400 mg	13,73	4,67	5,1	5,89	19,15	5,47	13,73	17,3	6,04	12,24	4,97	4,1	11,39	4,32	16,84	3,77
Sodyum (%)	2400 mg	11,82	28,9	14,79	1,68	30,15	27,52	11,82	11,65	16,86	24,09	21,15	4,92	20,52	21,98	30,66	7,54

Tablo 4.9.1. (Devam) Gaziantep İline Ait Tarifelerin Bir Porsiyonlarının Önerilen Referans Miktarları Karşılama Yüzdesi (%)

	Sebze Yemekleri					Bulgurlu, Pirinçli Yemekler								Çorbalar			
	DRV	Borani	Erik Tavası	Öce (Müever)	Pirpirim Aşı	Çağla Aşı	Firik Pilavı	Firikli Acur Dolması	Karışık Dolma	Şiveydz	Yoğurtlu Dövme Çorbası	Yoğurtlu Patates	Yuvarlama	Börek Çorbası	Lebeniye Çorbası	Maş Çorbası	Öz Çorbası
Enerji (%)	2000 kkal	9,68	14,4	14,83	23,24	17,98	29,05	9,91	15,7	21,06	8,13	17,9	18,09	14,68	14,06	12,64	11,6
Protein (%)	50 g	9,18	9,84	13,38	30,32	18,62	23,42	7,24	7,22	11,86	13,82	20,54	29,78	26,7	11,02	17,6	7,8
Yağ (%)	70 g	15,87	13,29	12,46	29,66	26,17	25,54	11,26	13,23	25,8	12,04	24,37	15,69	13,6	27,99	7,44	16,6
CHO (%)	260 g	2,43	11,72	13,89	12,46	4,09	15,71	7,79	15,31	12,83	5,42	8,13	12,13	9,8	7,68	14,02	7,79
Posa (%)	25 g	9	5,44	9,08	21,6	11,52	5,4	7,6	5,08	8,84	14,64	4,4	3,28	5,64	2,28	28,64	6,4
Şeker (%)	50 g	0,68	6,38	1,34	1,44	0,4	0,2	0,46	0,48	2,32	0,66	0,5	0,14	0,72	0,12	2,68	0,28
DYA (%)	20 g	8	6,2	5,3	8,55	11,8	5,5	4,25	3,45	8,65	23,35	15,05	12,35	8,3	34,6	9,2	6,15
A Vit. (%)	5000 IU	0,35	0,15	1,72	0,34	0,63	0,04	0,1	0,07	0,45	2,2	0,81	1,02	0,65	3,1	0,62	0,35
C Vit. (%)	60 mg	50,18	7,38	57,9	56,57	6,25	0,42	16,32	24,68	28,02	2,48	12,12	0,52	2,15	1,45	52,55	0,93
E Vit. (%)	30 IU (20 mg)	6,35	3,85	7	8,65	1,25	1,3	1,65	2,75	1,75	3,5	1,65	2,25	2,8	7,95	7	4,05
Kalsiyum (%)	1000 mg	8,23	1,41	10,65	11,97	5,3	1,35	2,39	1,73	11,68	12,11	4,55	4,15	5,02	9,59	4,68	3,16
Demir (%)	18 mg	13,67	3,83	11,33	30,67	7,5	7,72	5,28	4,56	7,61	8,56	7,22	8,83	8,5	3,94	14,44	3,22
Potasyum (%)	3500 mg	10,84	5,33	8,63	18,75	6,22	6,8	7,81	6,2	6,19	6,92	7,32	7,7	5,68	3,87	6,06	5,71
Magnezyum (%)	400 mg	16,72	2,84	5,24	45,55	5,5	8,01	7,58	4,41	3,78	10,18	5,52	6,41	5,75	4,8	16,15	5,77
Sodyum (%)	2400 mg	14,49	14,57	22	18,09	11,58	12,31	9,61	7,29	8,61	50,06	14,81	21,73	25,93	35,79	0,26	16,64

Tablo 4.9.1. (Devam) Gaziantep İline Ait Tarifelerin Bir Porsiyonlarının Önerilen Referans Miktarları Karşılama Yüzdesi (%)

Gaziantep İline Ait Yöresel Tarifeler															
Mezeler, Salatalar, Piyazlar				Hamur İşleri					Tatlılar ve Reçeller						
DRV	Antep Salatası	Maş Piyazı	Muhammara	Antep Kahkesi	Nohut Dürüm	Pirinçli Börek	Şekerli Peynir Böreği	Zeytin Böreği	Astarlı Sütlüç	Aşure (Aşır)	Baklava	Bastık	Katmer	Zerde	
Enerji (%)	2000 kkal	2,48	30,78	30,4	26,2	25,95	25,78	14,71	25,01	20,74	22,55	26,07	35,5	26,4	18,24
Protein (%)	50 g	2,32	30,8	7,98	14,96	12,94	21,02	25	11,8	8,42	15,94	10,22	0,72	14,18	11,08
Yağ (%)	70 g	0,7	4,81	81,69	38,21	22,83	16,56	9	42,47	9,36	9,16	30,73	1,51	31,01	28,03
CHO (%)	260 g	3,05	35,58	7,34	23,98	27,37	30,75	14,27	18,24	29,58	32,86	28,82	65,92	27,65	27,91
Posa (%)	25 g	6,08	48	8,72	8,72	23,96	7,64	0	8,4	2,56	21,24	7,04	0,72	8,2	7,64
Şeker (%)	50 g	1,06	1,96	2,12	35,26	2,08	0,88	42,96	7,98	25,2	92,48	70,2	172,28	20,3	98,46
DYA (%)	20 g	0,3	1,05	26,85	21,75	3,55	9,7	3,55	25,55	4,1	3,1	29,05	1,05	33,55	3,4
A Vit. (%)	5000 IU	0	0	1,24	2,16	0,17	0,58	0,79	1,9	0,28	0	1,87	0	3,53	0
C Vit. (%)	60 mg	69,22	62,28	12,22	7,95	37,23	14,82	0	25,6	2,02	10,55	1,6	1,43	1,32	0,65
E Vit. (%)	30 IU (20 mg)	3,6	9,5	33,35	10,1	6,7	3,25	8,35	12,9	1,45	10,4	17,45	1,45	3,3	5,4
Kalsiyum (%)	1000 mg	1,89	10,49	4,46	8,81	5,33	3,43	2,82	6,26	8,34	5,38	3,11	0,65	4,15	1,65
Demir (%)	18 mg	2,72	29,33	7,06	9,28	10,17	6,72	2,5	6,61	2,22	14,06	5,78	2,5	4,44	6,72
Potasyum (%)	3500 mg	7,02	9,13	15,78	8,24	7,49	5,89	1,16	5,49	4,28	16,18	4,54	1,81	5,34	4,56
Magnezyum (%)	400 mg	3,64	29,14	9,94	8,39	10,1	5,82	0,45	5,64	5,01	15,55	5,35	0,85	5,58	9,03
Sodyum (%)	2400 mg	0,19	0,59	9,71	3,12	16,29	31,39	1,21	25,06	10,9	0,27	8,51	0,05	24,42	0,15

Tablo 4.9.2. Hatay İline Ait Tarifelerin Bir Porsiyonlarının Önerilen Referans Miktarları Karşılama Yüzdesi (%)

Hatay İline Ait Yöresel Tarifeler																			
Enerji ve Besin Öğeleri	DRV	Et Yemekleri					Sebze Yemekleri					Bulgurlu, Pirinçli Yemekler					Çorbalar		
		Antakya Usulü Nânan	Aşur (Aşir)	Belen Tavası	Kağıt Kebabı	Tepsi Kebabı	Ispanak Boraniye	Kabak Boraniye	Öcce (Müçver)	Şıh Mualle	Şıh-ıl Mıhşı	Firikli Aş	Mütebli	Oruk (İçli Köfte)	Sıraysil	Tepsi Oruğu	Kumbursi ye	Toğga Çorbası	Tuzlu Yoğurt Çorbası
Enerji (%)	2000 kkal	35,33	25,04	9,78	18,64	19,91	15,68	12,6	10,27	15,85	23,08	23,75	16,8	46,82	17,66	33,24	15,34	8,42	9,1
Protein (%)	50 g	27,6	21,52	12,94	26,84	23,84	11,14	14,42	7,58	9,46	8,62	24	12,36	25,9	10,74	21,44	19,7	8,5	9,82
Yağ (%)	70 g	53,77	26,27	21,57	33,79	33,81	26,11	10,99	6,59	9,99	46,47	42,14	6	78,54	5	33,57	27,3	3,01	11,7
CHO (%)	260 g	14,85	21,88	2	1,71	3,7	4,17	7,11	11,49	16,88	6,61	13,24	21,97	25,17	24,97	32,37	4,88	10,51	8,27
Posa (%)	25 g	3,6	22,4	5,24	3,52	3,36	7,08	8,28	9,84	11,52	5,92	17,72	17,68	12,64	13,72	19,32	2	9,76	2,08
Şeker (%)	50 g	0,5	1,28	0,86	0,06	0,72	0,82	1,52	2,34	1,6	0,48	0,64	0,4	1,1	0,46	1,64	0,3	0,34	0,08
DYA (%)	20 g	14,05	16,55	26	19,75	17,15	10,55	4,45	2,7	1,4	5,8	55,55	3,7	15,9	3,45	11,75	8,4	2,3	25,7
A Vit. (%)	5000 IU	0,91	0,2	0,97	0,36	0,31	0,53	0,24	0,83	0,06	0,06	3,27	0,29	0,5	0,29	0,16	0,59	0,18	2,02
C Vit. (%)	60 mg	1,37	2,58	71,28	46,02	36,27	49,68	12,62	49,83	21,15	29,5	0,3	1,78	17,28	1,78	12,7	11,5	35,93	1,18
E Vit. (%)	30 IU (20 mg)	3,85	2,65	3,5	4,55	2,85	4,7	3,65	4,6	3,6	15,2	3,8	1,8	10,4	0,95	12	24,95	3,55	1,1
Kalsiyum (%)	1000 mg	3,76	2,57	1,64	1,49	1,63	8,67	4,27	12,15	2,43	2,79	1,91	8,83	2,57	8,73	2,92	3,22	10,12	11,44
Demir (%)	18 mg	9,11	10,5	4,78	9,33	8,56	13,61	6,44	9,56	8,39	6,78	14,33	6,06	14,61	8,89	15,67	4,44	10,33	1,39
Potasyum (%)	3500 mg	8,26	8,28	6,44	9,73	9,84	12	6,77	7,54	9,46	6,52	7,55	6,46	7,4	5,33	8,93	7,56	10,08	4,28
Magnezyum (%)	400 mg	7,27	12,02	4,01	5,35	5,25	11,17	4,22	3,75	7,94	5,12	14,36	10,07	14,58	13,65	17,82	4,74	10,93	4,46
Sodyum (%)	2400 mg	17,95	1,68	0,99	10,06	2,2	2,28	0,95	1,43	8,84	0,86	0,92	9,46	21,8	9,41	1,68	1,41	10,1	1,57

Tablo 4.9.2. (Devam) Hatay İline Ait Tarifelerin Bir Porsiyonlarının Önerilen Referans Miktarları Karşılama Yüzdesi (%)

Hatay İline Ait Yöresel Tarifeler													
Mezeler, Salatalar, Piyazlar													
	DRV	Abagannuş	Alenazık (Alinazık)	Bakla Ezmesi	Cevizli Biber	Humus	Pathcan Yoğurtlama	Tahinli Tarator	Taze Çökelek Salatası	Taze Sürk Salatası	Zahter Salatası	Zengin	Zeytin Öfelemesi
Enerji (%)	2000 kkal	3,35	10,94	38,58	11,4	20,38	1,68	6,22	15,19	23,9	6,38	6,2	10,3
Protein (%)	50 g	2,48	13,2	41,6	8,9	20,06	4,46	13,28	37,54	47,08	3,48	2,68	3,14
Yağ (%)	70 g	4,8	11,23	52,79	26,01	40,26	2,07	13,97	21,04	28,53	13,79	13,23	25,74
CHO (%)	260 g	2,73	1,15	26,01	4,07	8,81	1,1	1,82	4,48	7,15	3,49	3,33	3,21
Posa (%)	25 g	5,92	2,84	34,6	12,88	23,68	4	8	4	3,4	8,8	6,12	7,64
Şeker (%)	50 g	0,56	0,2	4,12	3,54	1,22	0,3	2	0,9	0,66	2,84	1,44	1,36
DYA (%)	20 g	1,85	13,4	13,8	6,9	12,85	4,8	11,35	3,65	2,55	12,25	6,75	12
A Vit. (%)	5000 IU	0,09	0,61	0,45	0	0,08	0,4	0	0,19	0,13	0,59	0,36	0,33
C Vit. (%)	60 mg	48,33	6,25	62,72	117,2	14,88	6,67	52,97	30,75	30,35	44,17	13,43	23,48
E Vit. (%)	30 IU (20 mg)	4,45	2,2	13	32	10,9	0,3	19,25	5,35	4,2	11,8	6,65	18,1
Kalsiyum (%)	1000 mg	1,31	5,54	12,23	3,08	16,69	5,65	12,78	17,51	21,82	17,62	1,77	7,64
Demir (%)	18 mg	2,67	4,11	27,94	5,17	11,78	1,61	7,5	1,11	1,11	50,83	2,67	8,56
Potasyum (%)	3500 mg	7	6,66	25,42	7,56	8,47	5,71	8,1	3,78	3,44	9,29	8,88	5,34
Magnezyum (%)	400 mg	3,46	4,52	26,44	9,53	16,62	3,74	14,48	1,73	1,6	6,16	4,22	4,43
Sodyum (%)	2400 mg	8,27	20,8	2,91	8,62	9,33	8,85	8,99	0,09	0,08	8,58	4,65	32,67

Tablo 4.9.2. (Devam) Hatay İline Ait Tarifelerin Bir Porsiyonlarının Önerilen Referans Miktarları Karşılama Yüzdesi (%)

Hatay İline Ait Yöresel Tarifeler																			
Enerji ve Besin Öğeleri	DRV	Hamur İşleri									Tatlılar ve Reçeller								
		Biberli Ekmek	Ispanaklı Börek	Katık Ekmek	Kaymaz Böreği	Kerebiç	Kete	Kömbe	Külçe	Semirsek	Ceviz Reçeli	Cevizli Taş Kadayıf	Haytah	Kabak Tatlısı	Kebbet Reçeli	Künefe	Patırcan Reçeli	Peynirli İrmik Helvası	Şam Tatlısı
Enerji (%)	2000 kkal	29,79	32,76	23,11	88,72	35,66	68,08	84,5	50,32	55,8	23,89	70,8	18,77	26,44	26,33	48,07	21,13	34,62	65,26
Protein (%)	50 g	15,7	14,62	27,36	17,82	17,98	17,68	12,18	21,94	21,74	4,58	8,74	3,5	0,88	0,28	15,06	1,1	16,68	9,06
Yağ (%)	70 g	50,91	50,97	44,01	123,57	84,1	41,97	75,59	24,76	24,83	15,34	77,94	3,23	0,19	0,16	51,74	0,26	21,09	18,19
CHO (%)	260 g	21,91	22,61	12,43	74,67	14,21	92,49	105,51	73,03	71,37	35,28	82,09	26,84	49,45	49,17	51,94	39,33	46,64	105,41
Posa (%)	25 g	9,6	7,24	9,8	5,76	10,48	12,6	6,36	13,36	7,24	2,8	6,16	0,24	3,4	6,2	3,8	2,52	6,32	9,88
Şeker (%)	50 g	7,22	0,64	5,78	1,12	17,28	25,86	41,94	0,62	0,96	171,1	95,84	35,14	117,72	162,78	57,16	90,9	86,56	84,68
DYA (%)	20 g	25,75	7,8	25,5	13,6	29,85	11,65	17,5	4,7	8,3	4,75	7,4	2,45	0,05	0	39,1	0,1	22,3	3,1
A Vit. (%)	5000 IU	1,86	0,4	1,63	0,14	0,5	0,62	2,43	0,04	0,31	0	0,27	0,21	0	0	2,86	0	2,8	0,24
C Vit. (%)	60 mg	1,58	43,97	2,1	3,18	0	1,12	0,18	1,5	10,37	0,48	0	1,4	9,4	12,47	0,18	3,73	0,02	0,58
E Vit. (%)	30 IU (20 mg)	7,6	9	9,2	35,15	69,5	7,35	0,5	2,8	1,55	18	21,5	0,1	2	0,05	1,8	0,05	1,75	2,9
Kalsiyum (%)	1000 mg	10,41	10,77	18,03	1,47	4,81	2,25	2,44	3,33	1,6	1,61	2,39	6,06	0,94	4,42	2,07	0,54	19,08	4,06
Demir (%)	18 mg	15,56	11,39	20,39	4,44	8,56	5,83	2,22	8,78	4,94	3,83	5,39	1,06	2,72	1,94	2,83	1,67	2,22	3,67
Potasyum (%)	3500 mg	6,22	9,85	4,81	6,11	6,15	4,93	3,09	4,52	6,1	1,96	2,86	2,93	4,41	1,07	1,28	2,61	1,82	2,35
Magnezyum (%)	400 mg	7,47	10,34	8,26	3,48	13,77	6,47	2,69	4,48	4,21	5,18	8,18	2,23	0,95	1,03	1,47	1,5	3,16	3,97
Sodyum (%)	2400 mg	11,1	1,58	6,52	1,12	3,56	8,19	6,43	8,21	0,87	0,03	0,1	1,06	0,02	0,04	0,3	0,07	8,67	1,94

*TÜBER

4.2. Gaziantep ve Hatay İllerine Ait Farklı Yemek Gruplarında Yer Alan Yöresel Tarifelerin Besin Ögesi Örüntü Profillerine İlişkin Bulgular

4.2.1. NRF 9.3 Besin Ögesi Örüntü Profili ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular

Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin bir porsiyonlarına ait NRF 9.3. besin ögesi örüntü profili puanları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Gaziantep iline ait et yemeklerinin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını soğan kebabı (-6,59) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını ciğer (cağırtlak) kebabı (10,56) almıştır. Hatay iline ait et yemeklerinin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını Antakya usulü döner (-1,91) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını tepsi kebabı (2,78) almıştır.

Gaziantep iline ait sebze yemeklerinin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını erik tavası (-5,61) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını borani (12,66) almıştır. Hatay iline ait sebze yemeklerinin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını şıh mualle (5,28) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını ıspanak boraniye (13,55) almıştır.

Gaziantep iline ait bulgurlu, pirinçli yiyeceklerin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını yoğurtlu dövme çorbası (-10,28) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını karışık dolma (3,84) almıştır. Hatay iline ait bulgurlu, pirinçli yiyeceklerin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını firikli aş (-3,03) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını tepsi oruğu (2,82) almıştır.

Gaziantep iline ait çorbaların NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını lebeniye çorbası (-7,05) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını maş çorbası (7,92) almıştır. Hatay iline ait çorbaların NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını tuzlu yoğurt çorbası (-2,72) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını toğga çorbası (9,02) almıştır.

Gaziantep iline ait mezeler, salatalar, piyazların NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını muhammara (-0,57) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını Antep salatası (39,28) almıştır. Hatay iline ait mezeler, salatalar, piyazların NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını alenazik (alinazik) (-8,97) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını abugannuş (10,27) almıştır.

Gaziantep iline ait hamur işlerinin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını şekerli peynir böreği (-6,33) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını nohut dürüm (3,46) almıştır. Hatay iline ait hamur işlerinin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını kömbe (-4,73) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını ıspanaklı börek (5,30) almıştır.

Gaziantep iline ait tatlılar ve reçellerin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını bastık (-14,14) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını aşure (aşır) (-5,76) almıştır. Hatay iline ait tatlılar ve reçellerin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını patlıcan reçeli (-15,01) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını cevizli taş kadayıf (-8,05) almıştır.

Tablo 4.10. Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin bir porsiyonlarına ait NRF 9.3. besin ögesi örüntü profili puanları

Gaziantep İline Ait Yöresel Tarifler	NRF 9,3 Puanı	Hatay İline Ait Yöresel Tarifler	NRF 9,3 Puanı
Et Yemekleri		Et Yemekleri	
Akıtmalı Ufak Köfte	2,14	Antakya Usulü Döner	-1,91
Alenazik (Alinazik)	-6,32	Aşur (Aşır)	1,30
Ayvalı Ekşili Taraklık Tavası	-3,21	Belen Tavası	2,44
Beyran	-1,39	Kâğıt Kebabı	1,53
Cacıklı Arap Köfte	1,40	Tepsi Kebabı	2,78
Ciğer (Cağırtlak) Kebabı	10,56		
Ekşili Ufak Köfte	2,14		
İçli Köfte (Oruk)	0,97		
Lahmacun	6,54		
Malhıtalı Köfte	-0,02		
Omaç	0,09		
Patlıcan Kebabı	6,04		
Simit Kebabı	-2,52		
Soğan Kebabı	-6,59		
Yağlı Köfte	-0,15		
Yenidünya Kebabı	-2,21		
Sebze Yemekleri		Sebze Yemekleri	
Borani	12,66	Ispanak Boraniye	13,55
Erik Tavası	-5,61	Kabak Boraniye	6,84
Öcce (Mücver)	3,89	Öcce (Mücver)	12,41
Pirpirim Aşı	8,14	Şıh Mualle	5,28
		Şıh-ıl Mıhşi	8,25

Bulgurlu, Pirinçli Yemekler		Bulgurlu, Pirinçli Yemekler	
Çağla Aşı	-0,95	Firikli Aş	-3,03
Firik Pilavı	0,11	Mütebli	2,03
Firikli Acur Dolması	2,01	Oruk (İçli Köfte)	-0,48
Karışık Dolma	3,84	Sırayıl	1,89
Şiveydiz	3,17	Tepsi Oruğu	2,82
Yoğurtlu Dövme Çorbası	-10,28		
Yoğurtlu Patates	-2,38		
Yuvarlama	-2,68		
Çorbalar		Çorbalar	
Börek Çorbası	-3,23	Kumbursiye	3,66
Lebeniye Çorbası	-7,05	Toğga Çorbası	9,02
Maş Çorbası	7,92	Tuzlu Yoğurt Çorbası	-2,72
Öz Çorbası	-4,18		
Mezeler, Salatalar, Piyazlar		Mezeler, Salatalar, Piyazlar	
Antep Salatası	39,28	Abugannuş	10,27
Maş Piyazı	13,04	Alenazik (Alinazik)	-8,97
Muhammara	-0,57	Bakla Ezmesi	5,11
		Cevizli Biber	7,43
		Humus	2,14
		Patlıcan Yoğurtlama	-2,70
		Tahinli Tarator	2,72
		Taze Çökelek Salatası	5,45
		Taze Sürk Salatası	5,79
		Zahter Salatası	4,59
		Zengin	0,78
		Zeytin Öfelemesi	-3,36
Hamur İşleri		Hamur İşleri	
Antep Kahkesi	-2,77	Biberli Ekmek	-2,02
Nohut Dürüm	3,46	Ispanaklı Börek	5,30
Pirinçli Börek	-2,48	Katıklı Ekmek	-0,37
Şekerli Peynir Böreği	-6,33	Kaytaç Böreği	1,13
Zeytin Böreği	-3,56	Kerebiç	-1,15
		Kete	-2,36
		Kömbe	-4,73
		Külçe	0,65
		Semirsek	1,32
Tatlılar, Reçeller		Tatlılar, Reçeller	
Astarlı Sütlaç	-5,86	Ceviz Reçeli	-12,59
Aşure (Aşir)	-5,76	Cevizli Taş Kadayıf	-8,05

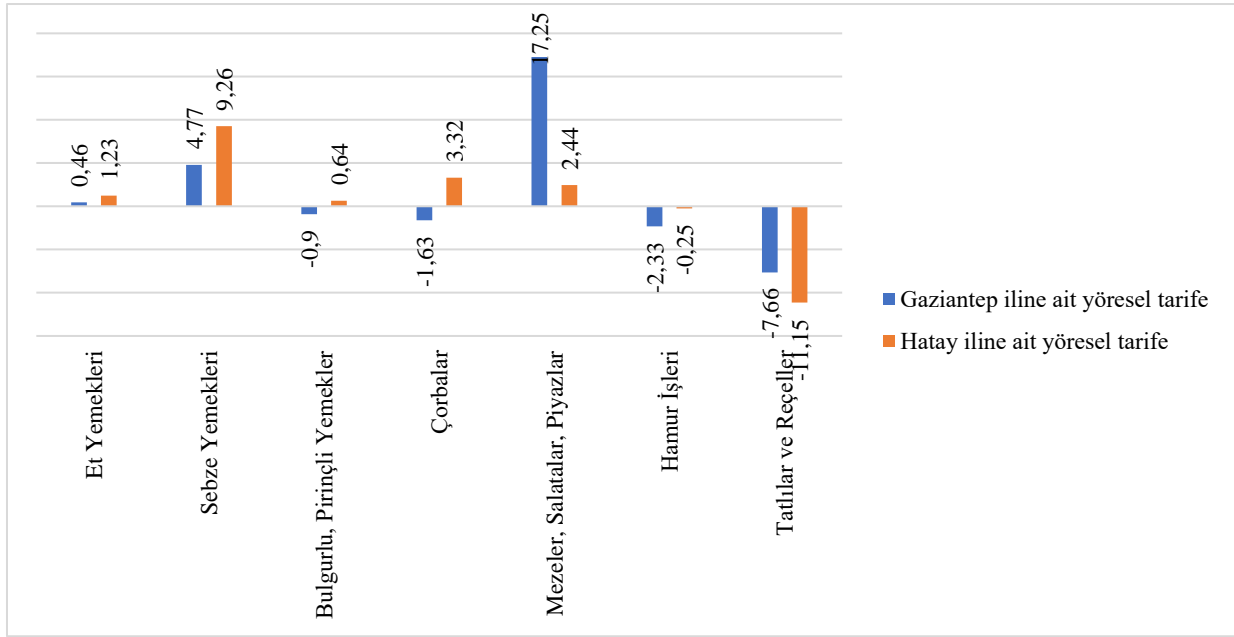
Baklava	-7,17	Haytalı	-8,26
Bastık	-14,14	Kabak Tatlısı	-14,68
Katmer	-5,95	Kebbet Reçeli	-14,98
Zerde	-7,11	Künefe	-8,75
		Patlıcan Reçeli	-15,01
		Peynirli İrmik Helvası	-9,76

Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelere ait NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili puanlarının ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 4.11.'de verilmiştir. Veriler parametrik olmadığı için, yemek gruplarının medyanları değerlendirildiğinde et yemekleri, sebze yemekleri, bulgurlu, pirinçli yemekler, çorbalar ve hamur işlerinde Hatay ili yöresel tarifelerinin NRF 9.3 puanlarının Gaziantep ili yöresel tarifelerinden; mezeler-salatalar-piyazlar ile tatlılar ve reçellerde ise Gaziantep ili yöresel tarifelerinin NRF 9.3. puanlarının Hatay ili yöresel tarifelerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak sadece tatlılar ve reçellerde iki mutfak tarifelerinin NRF 9.3 puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (her biri için $p < 0.05$).

Gaziantep ili yöresel tarifeleri NRF 9.3. besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en yüksek puanları mezeler-salatalar-piyazlar (17,25 puan), sebze yemekleri (4,77 puan) ve et yemekleri (0,47) alırken; en düşük puanları tatlılar ve reçeller (-7,66), hamur işleri (-2,33), çorbalar (-1,64) ve bulgurlu, pirinçli yemekler (-0,90) almıştır. Gaziantep ili yöresel tarifelerinde NRF 9.3. besin ögesi örüntü profiline göre en yüksek puan mezeler-salatalar-piyazlar (17,25), en düşük puan tatlılar ve reçellerde (-7,66) gözlenmiştir. Hatay ili yöresel tarifeleri NRF 9.3. besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en yüksek puanları sebze yemekleri (9,26), çorbalar (3,32), mezeler-salatalar-piyazlar (2,44), et yemekleri (1,23) ve bulgurlu, pirinçli yemekler (0,65) alırken; en düşük puanları tatlılar ve reçeller (-11,25) ve hamur işleri (-0,25) almıştır. Hatay ili yöresel tarifelerinde NRF 9.3. besin ögesi örüntü profiline göre en yüksek puan sebze yemeklerinde (9,26), en düşük puan tatlılar ve reçellerde (-11,25) gözlemlenmiştir.

Tablo 4.11. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin NRF 9.3 puan ortalamaları

Yemek Grubu	Gaziantep Yöresel Yemekleri						Hatay Yöresel Yemekleri						p
	NRF 9.3. İndeks Puanı						NRF 9.3. İndeks Puanı						
	n	\bar{X}	SS	Medyan	Alt değer	Üst değer	n	X	SS	Medyan	Alt değer	Üst değer	
Et Yemekleri	16	0,47	4,52	0,04	-6,59	10,56	5	1,23	1,86	1,53	-1,91	2,78	0,35
Sebze Yemekleri	4	4,77	7,79	6,01	-5,61	12,66	5	9,26	3,57	8,25	5,28	13,55	0,41
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler	8	-0,90	4,50	-0,42	-10,28	3,84	5	0,65	2,40	1,89	-3,03	2,82	0,83
Çorbalar	4	-1,64	6,57	-3,70	-7,05	7,92	3	3,32	5,87	3,66	-2,72	9,02	0,23
Mezeler, Salatalar, Piyazlar	3	17,25	20,25	13,04	-0,57	39,28	12	2,44	5,32	3,65	-8,97	10,27	0,23
Hamur İşleri	5	-2,33	3,58	-2,77	-6,33	3,46	9	-0,25	2,84	-0,37	-4,73	5,30	0,15
Tatlılar ve Reçeller	6	-7,66	3,23	-6,53	-14,14	-5,76	9	-11,15	3,12	-9,76	-15,01	-8,05	0,01
Toplam	46						48						



Grafik 4.1. NRF 9.3 modeline göre Gaziantep ve Hatay mutfağına ait yöresel tarifelerin aldıkları puanların ortalamalarının karşılaştırılması

4.2.2. FSA-Ofcom-WXY Besin Ögesi Örüntü Profili ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular

Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin bir porsiyonlarına ait FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili puanları ve aldıkları puanlara göre sağlıklı olma durumları Tablo 4.12.'de verilmiştir.

Gaziantep iline ait et yemeklerinin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını akıtmalı ufak köfte (-3,00), ekşili ufak köfte (-3,00) ve içli köfte (oruk) (-3,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını ciğer (çağırtlak) kebabı (12,00) almıştır. Hatay iline ait et yemeklerinin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını aşır (aşır) (-5,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını Antakya usulü döner (2,00) almıştır.

Gaziantep iline ait sebze yemeklerinin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını pirpirim aşı (-8,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını erik tavaşı (-4,00) almıştır. Hatay iline ait sebze yemeklerinin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını öcçe (mücver) (-10,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını kabak boraniye (-7,00) ve şıh-ıl mışi (-7,00) almıştır.

Gaziantep iline ait bulgurlu, pirinçli yiyeceklerin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını firikli acur dolması (-7,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını yoğurtlu dövme çorbası (6,00) almıştır. Hatay iline ait bulgurlu, pirinçli yiyeceklerin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını mütebli (-6,00) ve tepsi oruğu (-6,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını firikli aş (2,00) almıştır.

Gaziantep iline ait çorbaların FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını maş çorbası (-9,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını lebeniye çorbası (14,00) almıştır. Hatay iline ait çorbaların FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını kumbursiye (-4,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını tuzlu yoğurt çorbası (3,00) almıştır.

Gaziantep iline ait mezeler, salatalar, piyazların FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını maş piyazı (-9,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını muhammara (2,00) almıştır. Hatay iline ait mezeler, salatalar, piyazların FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını bakla ezmesi (-9,00), taze çökelek salatası (-9,00) ve taze sürk salatası (-9,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını zeytin öfelemesi (5,00) almıştır.

Gaziantep iline ait hamur işlerinin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını nohut dürüm (-4,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını zeytin böreği (9,00) almıştır. Hatay iline ait hamur işlerinin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını semirsek (-4,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını kömbe (7,00) almıştır.

Gaziantep iline ait tatlılar ve reçellerin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını astarlı sütlaç (3,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını bastık (14,00) almıştır. Hatay iline ait tatlılar ve reçellerin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını haytalı (2,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını ceviz reçeli (13,00) almıştır.

Tablo 4.12. Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin bir porsiyonlarına ait FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili puanları ve sağlıklı olma durumları

	FSA-Ofcom-WXY Puanı	Sağlıklı Olma Durumu		FSA-Ofcom-WXY Puanı	Sağlıklı Olma Durumu
Gaziantep İli			Hatay İli		
Et Yemekleri			Et Yemekleri		
Akıtımlı Ufak Köfte	-3,00	Daha sağlıklı	Antakya Usulü Döner	2,00	Daha sağlıklı
Alenazik (Alinazik)	3,00	Daha sağlıklı	Aşur (Aşir)	-5,00	Daha sağlıklı
Ayvalı Ekşili Taraklık Tavası	0,00	Daha sağlıklı	Belen Tavası	1,00	Daha sağlıklı
Beyran	4,00	Daha az sağlıklı	Kâğıt Kebabı	0,00	Daha sağlıklı
Cacıklı Arap Köfte	1,00	Daha sağlıklı	Tepsi Kebabı	-2,00	Daha sağlıklı
Ciğer (Cağırtlak) Kebabı	12,00	Daha az sağlıklı			
Ekşili Ufak Köfte	-3,00	Daha sağlıklı			
İçli Köfte (Oruk)	-3,00	Daha sağlıklı			
Lahmacun	0,00	Daha sağlıklı			
Malhıtalı Köfte	5,00	Daha az sağlıklı			
Omaç	1,00	Daha sağlıklı			
Patlıcan Kebabı	-2,00	Daha sağlıklı			
Simit Kebabı	5,00	Daha az sağlıklı			
Soğan Kebabı	2,00	Daha sağlıklı			
Yağlı Köfte	3,00	Daha sağlıklı			
Yenidünya Kebabı	0,00	Daha sağlıklı			
Sebze Yemekleri			Sebze Yemekleri		
Borani	-6,00	Daha sağlıklı	Ispanak Boraniye	-8,00	Daha sağlıklı
Erik Tavası	-4,00	Daha sağlıklı	Kabak Boraniye	-7,00	Daha sağlıklı
Öcce (Mücver)	-5,00	Daha sağlıklı	Öcce (Mücver)	-10,00	Daha sağlıklı
Pirpirim Aşı	-8,00	Daha sağlıklı	Şıh Mualle	-8,00	Daha sağlıklı
			Şıh-ıl Mıhşı	-7,00	Daha sağlıklı
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler			Bulgurlu, Pirinçli Yemekler		
Çağla Aşı	-4,00	Daha sağlıklı	Firikli Aş	2,00	Daha sağlıklı
Firik Pilavı	-2,00	Daha sağlıklı	Mütebli	-6,00	Daha sağlıklı
Firikli Acur Dolması	-7,00	Daha sağlıklı	Oruk (İçli Köfte)	1,00	Daha sağlıklı
Karışık Dolma	-3,00	Daha sağlıklı	Sıraysil	-5,00	Daha sağlıklı
Şiveydiz	-3,00	Daha sağlıklı	Tepsi Oruğu	-6,00	Daha sağlıklı
Yoğurtlu Dövme Çorbası	6,00	Daha az sağlıklı			

Yoğurtlu Patates	0,00	Daha sağlıklı
Yuvarlama	2,00	Daha sağlıklı

Çorbalar			Çorbalar		
Börek Çorbası	0,00	Daha sağlıklı	Kumbursiye	-4,00	Daha sağlıklı
Lebeniye Çorbası	14,00	Daha az sağlıklı	Toğga Çorbası	-3,00	Daha sağlıklı
Maş Çorbası	-9,00	Daha sağlıklı	Tuzlu Yoğurt Çorbası	3,00	Daha sağlıklı
Öz Çorbası	1,00	Daha sağlıklı			

Mezeler, Salatalar, Piyazlar			Mezeler, Salatalar, Piyazlar		
Antep Salatası	-7,00	Daha sağlıklı	Abugannuş	-5,00	Daha sağlıklı
Maş Piyazı	-9,00	Daha sağlıklı	Alenazik (Alinazik)	0,00	Daha sağlıklı
Muhammara	2,00	Daha sağlıklı	Bakla Ezmesi	-9,00	Daha sağlıklı
			Cevizli Biber	-6,00	Daha sağlıklı
			Humus	-8,00	Daha sağlıklı
			Patlıcan Yoğurtlama	-5,00	Daha sağlıklı
			Tahinli Tarator	-5,00	Daha sağlıklı
			Taze Çökelek Salatası	-9,00	Daha sağlıklı
			Taze Sürk Salatası	-9,00	Daha sağlıklı
			Zahter Salatası	-3,00	Daha sağlıklı
			Zengin	-4,00	Daha sağlıklı
			Zeytin Öfelemesi	5,00	Daha az sağlıklı

Hamur İşleri			Hamur İşleri		
Antep Kahkesi	5,00	Daha az sağlıklı	Biberli Ekmek	3,00	Daha sağlıklı
Nohut Dürüm	-4,00	Daha sağlıklı	Ispanaklı Börek	-3,00	Daha sağlıklı
Pirinçli Börek	5,00	Daha az sağlıklı	Katıklı Ekmek	2,00	Daha sağlıklı
Şekerli Peynir Böreği	1,00	Daha sağlıklı	Kaytaş Böreği	-2,00	Daha sağlıklı
Zeytin Böreği	9,00	Daha az sağlıklı	Kerebiç	5,00	Daha az sağlıklı
			Kete	1,00	Daha sağlıklı
			Kömbe	7,00	Daha az sağlıklı
			Külçe	-3,00	Daha sağlıklı
			Semirsek	-4,00	Daha sağlıklı

Tatlılar ve Reçeller			Tatlılar ve Reçeller		
Astarlı Sütlaç	3,00	Daha sağlıklı	Ceviz Reçeli	13,00	Daha az sağlıklı
Aşure (Aşir)	4,00	Daha az sağlıklı	Cevizli Taş Kadayıf	10,00	Daha az sağlıklı
Baklava	13,00	Daha az sağlıklı	Haytalı	2,00	Daha sağlıklı
Bastık	14,00	Daha az sağlıklı	Kabak Tatlısı	11,00	Daha az sağlıklı
Katmer	11,00	Daha az sağlıklı	Kebbet Reçeli	11,00	Daha az sağlıklı
Zerde	9,00	Daha az sağlıklı	Künefe	11,00	Daha az sağlıklı
			Patlıcan Reçeli	11,00	Daha az sağlıklı
			Peynirli İrmik Helvası	11,00	Daha az sağlıklı

Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin FSA-Ofcom-WXY Modeli'ne göre aldığı puanlarının ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 4.13.'de verilmiştir. Veriler parametrik olmadığı için, yemek gruplarının medyanları değerlendirildiğinde et yemekleri, sebze yemekleri, bulgurlu pirinçli yemekler, çorbalar ve hamur işlerinde Gaziantep ili yöresel tarifelerinin FSA-Ofcom-WXY Modeli'ne göre aldığı puanların Hatay ili yöresel tarifelerinden daha yüksek olduğu; mezeler-salatalar-piyazlar ile tatlılar ve reçellerde Hatay ili yöresel tarifelerinin FSA-Ofcom-WXY Modeli'ne göre aldığı puanların Gaziantep ili yöresel tarifelerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin FSA-Ofcom-WXY puanları arasındaki fark tüm yemek grupları için istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (her biri için $p>0,05$).

Tablo 4.13. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin FSA-Ofcom-WXY model puan ortalamaları

Yemek Grubu	Gaziantep Yöresel Yemekleri						Hatay Yöresel Yemekleri						P
	FSA-Ofcom-WXY Puanı						FSA-Ofcom-WXY Puanı						
	n	\bar{X}	SS	Medyan	Alt değer	Üst değer	n	\bar{X}	SS	Medyan	Alt değer	Üst değer	
Et Yemekleri	16	1,56	3,88	1,00	-3,00	12,00	5	-0,80	2,77	0,00	-5,00	2,00	0,28
Sebze Yemekleri	4	-5,75	1,71	-5,50	-8,00	-4,00	5	-8,00	1,22	-8,00	-10,00	-7,00	0,11
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler	8	-1,38	4,00	-2,50	-7,00	6,00	5	-2,80	3,96	-5,00	-6,00	2,00	0,52
Çorbalar	4	1,50	9,47	0,50	-9,00	14,00	3	-1,33	3,79	-3,00	-4,00	3,00	0,85
Mezeler, Salatalar ve Piyazlar	3	-4,67	5,86	-7,00	-9,00	2,00	12	-4,83	4,13	-5,00	-9,00	5,00	0,84
Hamur İşleri	5	3,20	4,92	5,00	-4,00	9,00	9	0,67	3,91	1,00	-4,00	7,00	0,44
Tatlılar ve Reçeller	6	9,00	4,60	10,00	3,00	14,00	9	9,56	3,40	11,00	2,00	13,00	1,00
Toplam	46						48						

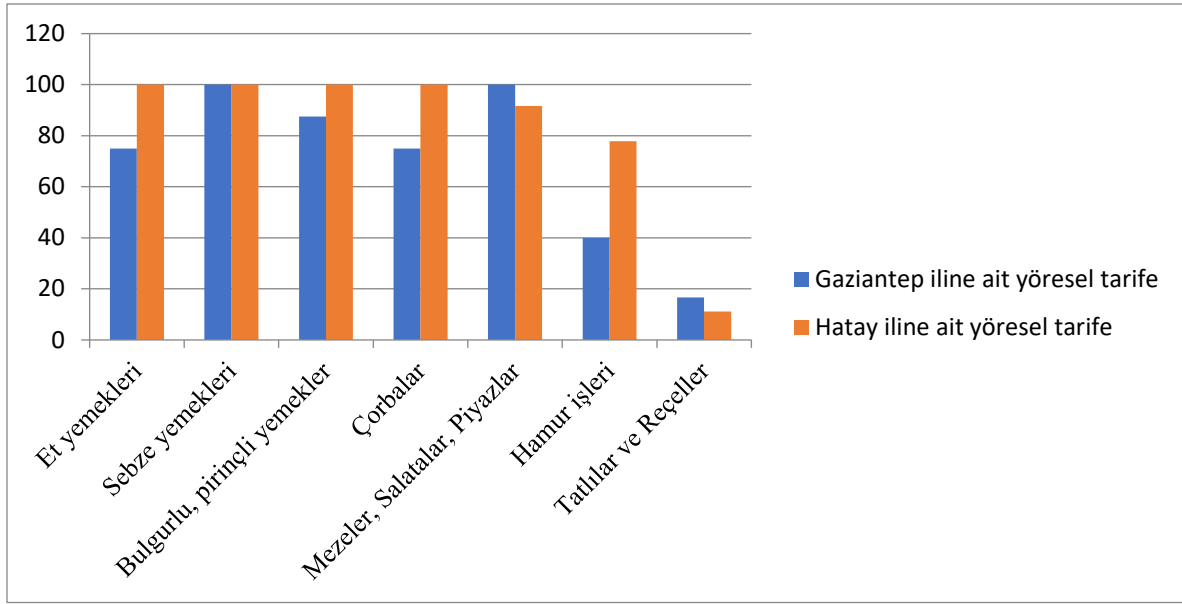
Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin FSA Ofcom-WXY modeline sağlıklı olma durumu değerlendirilmiştir. Tarifeler FSA Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profilinden aldıkları puanlarla ‘daha az sağlıklı’ ve ‘daha sağlıklı’ olarak sınıflandırılmıştır. Yemek gruplarının bu sınıflamaya göre dağılımları Tablo 4.14’de gösterilmiştir.

Gaziantep ili yöresel tarifelerinde yer alan et yemeklerinin %75’i, sebze yemeklerinin %100’ü, bulgurlu, pirinçli yemeklerin %87,5’u, çorbaların %75’i, mezeler-salatalar ve piyazların %100’ü, hamur işlerinin %40’ı, tatlı ve reçellerin %16,7’si FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profiline göre daha sağlıklı olarak değerlendirilmiştir. Değerlendirmeye alınan 46 Gaziantep ili yöresel tarifesinin %69,6’sı daha sağlıklı olarak değerlendirilirken, %30,4’ü daha az sağlıklı olarak sınıflandırılmıştır.

Hatay ili yöresel tarifelerinde yer alan et yemeklerinin ise %100’ü, sebze yemeklerinin %100’ü, bulgurlu, pirinçli yemeklerin %100’ü, çorbaların %100’ü, mezeler-salatalar ve piyazların %91,7’si, hamur işlerinin %77,8’si, tatlı ve reçellerin %11,1’i FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profiline göre daha sağlıklı olarak değerlendirilmiştir. Değerlendirmeye alınan 48 Hatay ili yöresel tarifesinin %77,1’i daha sağlıklı olarak değerlendirilirken, %22,9’u daha az sağlıklı olarak sınıflandırılmıştır.

Tablo 4.14. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin FSA-Ofcom-WXY modeline göre sağlıklı olma durumları

Yemek Grubu		Gaziantep Yöresel Yemekleri		Hatay Yöresel Yemekleri	
		Daha sağlıklı	Daha az sağlıklı	Daha sağlıklı	Daha az sağlıklı
Et yemekleri	n	12	4	5	0
	%	75	25	100	0
Sebze Yemekleri	n	4	0	5	0
	%	100	0	100	0
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler	n	7	1	5	0
	%	87,5	12,5	100	0
Çorbalar	n	3	1	3	0
	%	75	25	100	0
Mezeler, Salatalar, Piyazlar	n	3	0	11	1
	%	100	0	91,7	8,3
Hamur İşleri	n	2	3	7	2
	%	40	60	77,8	22,2
Tatlılar ve Reçeller	n	1	5	1	8
	%	16,7	83,3	11,1	88,9
Toplam	n	32	14	37	11
	%	69,6	30,4	77,1	22,9



Grafik 4.2. FSA-Ofcom-WXY modeline göre Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerden daha sağlıklı olanların yemek gruplarına göre dağılımları (%)

4.2.3. SAIN-LIM Besin Ögesi Örüntü Profili ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular

Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin bir porsiyonlarına ait SAIN ve LIM skorları ve skor hesaplamalarına göre ait oldukları sınıflar Tablo 4.15’de verilmiştir.

Gaziantep iline ait yöresel tarifelerden akıtmalı ufak köfte, ekşili ufak köfte, içli köfte (oruk), omaç, patlıcan kebabı, yenedünya kebabı, borani, çağla aşısı, firik pilavı, firikli acur dolması, karışık dolma, şiveydiz, maş çorbası, öz çorbası, Antep salatası, maş piyazı ve nohut dürüm tüketilmesi önerilen tarifeler (Sınıf 1 ve Sınıf 2) olarak tanımlanmıştır. Alenazik (alinazik), ayvalı ekşili taraklık tavaşı, beyran, cacıklı arap köfte, ciğer (çağırtlak kebabı), lahmacun, malhıtalı köfte, simit kebabı, soğan kebabı, yağlı köfte, erik tavaşı, öcce (mücver), pirpirim aşısı, yoğurtlu dövme çorbası, yoğurtlu patates, yuvarlama, börek çorbası, lebeniye çorbası, muhammara, Antep kahkesi, pirinçli börek, şekerli peynir böreği, zeytin böreği, astarlı sütlaç, aşure (aşir), baklava, bastık, katmer ve zerde sınırlı tüketilmesi gereken ürünler (Sınıf 3 ve Sınıf 4) olarak tanımlanmıştır.

Hatay iline ait yöresel tarifelerden aşur (aşir), tepsi kebabı, ıspanak boraniye, kabak boraniye, öcce (mücver), şih mualle, şih-ıl mihşi, mütebli, siraysil, tepsi oruğu, kumbursiye, toğga çorbası, abugannuş, bakla ezmesi, cevizli biber, humus, patlıcan yoğurtlama, tahinli tarator, taze çökelek salatası, taze sürk salatası, zahter salatası, zengin, ıspanaklı börek, kaytaz böreği, külçe ve semirsek tüketilmesi önerilen tarifeler (Sınıf 1 ve Sınıf 2) olarak

tanımlanmıştır. Antakya usulü döner, belen tavaşı, kağıt kebabı, firikli aş, oruk (içli köfte), tuzlu yoğurt çorbası, alenazık (alinazık), zeytin öfelemesi, biberli ekmek, katıklı ekmek, kerebiç, kete, kömbe, ceviz reçeli, cevizli taş kadayıf, haytalı, kabak tatlısı, kebbet reçeli, künefe, patlıcan reçeli, peynirli ırmik helvası ve şam tatlısı sınırlı tüketilmesi gereken tarifeler (Sınıf 3 ve Sınıf 4) olarak tanımlanmıştır.

Tablo 4.15. Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin bir porsiyonlarına ait SAIN ve LIM skorları ve ait oldukları sınıflar

Gaziantep İline Ait Yöresel Tarifler	SAIN Skor	LİM Skor	Sınıf
Et Yemekleri			
Akıtmalı Ufak Köfte	7,56	5,20	1
Alenazık (Alinazık)	5,65	9,40	3
Ayvalı Ekşili Taraklık Tavaşı	6,17	10,45	3
Beyran	3,35	10,10	4
Cacıklı Arap Köfte	8,65	9,58	3
Ciğer (Cağırtlak) Kebabı	11,21	19,47	3
Ekşili Ufak Köfte	7,56	5,20	1
İçli Köfte (Oruk)	5,74	6,76	1
Lahmacun	14,79	8,63	3
Malhıtalı Köfte	8,01	14,38	3
Omaç	8,17	6,65	1
Patlıcan Kebabı	13,12	3,42	1
Simit Kebabı	5,44	12,93	3
Soğan Kebabı	6,05	10,34	3
Yağlı Köfte	6,90	8,80	3
Yenidünya Kebabı	5,89	6,47	1
Sebze Yemekleri			
Borani	25,82	6,32	1
Erik Tavaşı	6,06	7,70	3
Öcce (Müçver)	15,40	7,63	3
Pirpirim Aşı	13,65	7,66	3
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler			
Çağla Aşı	9,45	6,64	1
Firik Pilavı	6,72	4,85	1
Firikli Acur Dolması	8,81	3,88	1
Karışık Dolma	9,44	3,05	1
Şiveydiz	13,87	5,58	1
Yoğurtlu Dövme Çorbası	7,16	19,98	3
Yoğurtlu Patates	6,89	8,48	3
Yuvarlama	5,57	9,29	3
Çorbalar			
Börek Çorbası	6,46	9,33	3

Lebeniye Çorbası	2,71	19,59	4
Maş Çorbası	12,36	3,75	1
Öz Çorbası	5,46	6,17	1

Mezeler, Salatalar, Piyazlar

Antep Salatası	38,92	0,49	1
Maş Piyazı	16,80	1,12	1
Muhammara	1,70	11,30	4

Hamur İşleri

Antep Kahkesi	2,66	19,13	4
Nohut Dürüm	9,40	5,90	1
Pirinçli Börek	3,77	11,19	4
Şekerli Peynir Böreği	3,54	15,70	4
Zeytin Böreği	3,61	16,75	4

Tatlılar ve Reçeller

Astarlı Sütlaç	2,82	12,41	4
Aşure (Aşır)	3,75	31,83	4
Baklava	1,51	34,36	4
Bastık	0,32	57,76	4
Katmer	2,19	23,12	4
Zerde	1,38	33,89	4

Hatay İline Ait Yöresel Tarifler

Et Yemekleri

Antakya Usulü Döner	4,69	8,97	4
Aşur (Aşır)	5,68	5,87	1
Belen Tavası	9,94	8,42	3
Kağıt Kebabı	9,15	8,56	3
Tepsi Kebabı	8,55	5,99	1

Sebze Yemekleri

Ispanak Boraniye	20,41	4,05	1
Kabak Boraniye	12,08	2,10	1
Öcce (Mücver)	19,10	1,96	1
Şih Mualle	10,90	3,20	1
Şih-ıl Mihşi	10,27	2,14	1

Bulgurlu, Pirinçli Yemekler

Firikli Aş	4,04	17,28	4
Mütebli	7,01	3,65	1
Oruk (İçli Köfte)	5,05	10,71	3
Sıraysil	6,49	3,58	1
Tepsi Oruğu	5,40	4,53	1

Çorbalar

Kumbursiye	4,63	3,00	2
Toğga Çorbası	14,92	3,37	1

Tuzlu Yoğurt Çorbası	2,87	8,21	4
Mezeler, Salatalar, Piyazlar			
Abugannuş	16,16	2,84	1
Alenazik (Alinazik)	5,68	11,45	3
Bakla Ezmesi	7,78	6,29	1
Cevizli Biber	10,61	5,45	1
Humus	6,01	6,66	1
Patlıcan Yoğurtlama	10,21	3,80	1
Tahinli Tarator	6,03	6,38	1
Taze Çökelek Salatası	7,77	1,43	1
Taze Sürk Salatası	8,20	1,01	1
Zahter Salatası	12,47	6,83	1
Zengin	3,40	3,70	2
Zeytin Öfelemesi	4,58	12,37	4
Hamur İşleri			
Biberli Ekmek	3,89	13,02	4
Ispanaklı Börek	7,07	2,98	1
Katıklı Ekmek	4,73	11,31	4
Kaymaz Böreği	1,98	4,78	2
Kerebiç	1,37	15,71	4
Kete	2,01	14,23	4
Kömbe	1,48	20,91	4
Külçe	2,67	3,71	2
Semirsek	3,28	3,06	2
Tatlılar ve Reçeller			
Ceviz Reçeli	0,62	58,48	4
Cevizli Taş Kadayıf	1,23	34,22	4
Haytalı	1,84	12,73	4
Kabak Tatlısı	1,14	39,26	4
Kebbet Reçeli	1,22	54,27	4
Künefe	1,55	30,98	4
Patlıcan Reçeli	0,87	30,35	4
Peynirli İrmik Helvası	2,61	37,81	4
Şam Tatlısı	1,76	29,66	4

Gaziantep ve Hatay illeri yöresel tarifelerine ait yemek gruplarının SAIN-LIM besin ögesi örüntü profiline göre hesaplanan SAIN ve LIM toplam puanlarının ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 4.16'da verilmiştir.

Tarifelerin SAIN puanları değerlendirildiğinde, bulgurlu, pirinçli yemeklerde Gaziantep ili yöresel tarifelerinin SAIN puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur (her biri için $p^1 < 0.05$). Diğer yemek tarifelerinin SAIN puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (her biri için $p^1 > 0.05$).

Tarifelerin LIM puanları değerlendirildiğinde sebze yemeklerinde Hatay ili yöresel tarifelerinin LIM puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur (her biri için $p^2 < 0.05$). Diğer yemek tarifelerinin LIM puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (her biri için $p^2 > 0.05$).

Tablo 4.16. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin SAIN-LIM model puanları ve ortalamaları

	Gaziantep Yöresel Yemekleri		Hatay Yöresel Yemekleri		SAIN Skor P ¹	LIM Skor P ²
	SAIN Skor	LIM Skor	SAIN Skor	LIM Skor		
Et Yemekleri						
n	16	16	5	5		
\bar{x}	7,77	9,24	7,60	7,56		
Medyan	7,23	9,10	8,55	8,42	0,91	0,28
SS	2,99	3,97	2,29	1,50		
Alt Değer	3,35	3,42	4,69	5,87		
Üst Değer	14,79	19,47	9,94	8,97		
Sebze Yemekleri						
n	4	4	5	5		
\bar{x}	15,23	7,33	14,55	2,69		
Medyan	14,53	7,64	12,08	2,14	0,91	0,02
SS	8,14	,67	4,82	,91		
Alt Değer	6,06	6,32	10,27	1,96		
Üst Değer	25,82	7,70	20,41	4,05		
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler						
n	8	8	5	5		
\bar{x}	8,49	7,72	5,60	7,95		
Medyan	7,98	6,11	5,40	4,53	0,02	0,83
SS	2,59	5,40	1,18	6,00		
Alt Değer	5,57	3,05	4,04	3,58		
Üst Değer	13,87	19,98	7,01	17,28		
Çorbalar						
n	4	4	3	3		
\bar{x}	6,75	9,71	7,47	4,86	1,00	0,23
Medyan	5,96	7,75	4,63	3,37		
SS	4,06	6,97	6,51	2,91		

Alt Değer	2,71	3,75	2,87	3,00		
Üst Değer	12,36	19,59	14,92	8,21		
Mezeler, Salatalar, Piyazlar						
n	3	3	12	12		
\bar{x}	19,14	4,31	8,24	5,69		
Medyan	16,80	1,12	7,78	5,87	0,45	0,37
SS	18,72	6,07	3,62	3,52		
Alt Değer	1,70	,49	3,40	1,01		
Üst Değer	38,92	11,30	16,16	12,37		
Hamur İşleri						
n	5	5	9	9		
\bar{x}	4,59	13,73	3,16	9,97		
Medyan	3,61	15,70	2,67	11,31	0,30	0,30
SS	2,72	5,24	1,85	6,56		
Alt Değer	2,66	5,90	1,37	2,98		
Üst Değer	9,40	19,13	7,07	20,91		
Tatlılar ve Reçeller						
n	6	6	9	9		
\bar{x}	1,99	32,23	1,43	36,42		
Medyan	1,85	32,86	1,23	34,22	0,33	0,61
SS	1,20	15,07	,59	13,66		
Alt Değer	,32	12,41	,62	12,73		
Üst Değer	3,75	57,76	2,61	58,48		

Gaziantep ve Hatay illeri yöresel tarifelerine ait yemek gruplarının SAIN-LIM modeli sınıflandırmasına göre yapılan sınıf 1, sınıf 2, sınıf 3, sınıf 4 olarak sınıflandırılması ile tercih edilebilir veya tercih edilemez sınıflandırması ve yemek grupları, sayıları ve yüzde miktarları Tablo 4.17.'de, her iki mutfak türünde tercih edilebilir olarak sınıflandırılan yemek gruplarının yüzdeleri Grafik 4.3'te verilmiştir.

Sınıf 1 (en çok uygun – tercih edilebilir profil): Yüksek SAIN düşük LIM ($SAIN \geq 5$ ve $LIM < 7,5$), Sınıf 2: Düşük SAIN, düşük LIM ($SAIN < 5$ ve $LIM < 7,5$), Sınıf 3: Yüksek SAIN, yüksek LIM ($SAIN \geq 5$ ve $LIM \geq 7,5$), Sınıf 4 (en az uygun profil): Düşük SAIN, Yüksek LIM ($SAIN < 5$ ve $LIM \geq 7,5$) ifade etmektedir. Sınıf 1 ve Sınıf 2 grupta yer alan besin grupları tüketilmesi önerilen besin gruplarını ifade ederken, Sınıf 3 ve Sınıf 4 grupta yer alan besin grupları sınırlı tüketilmesi gereken besin gruplarını ifade etmektedir (69).

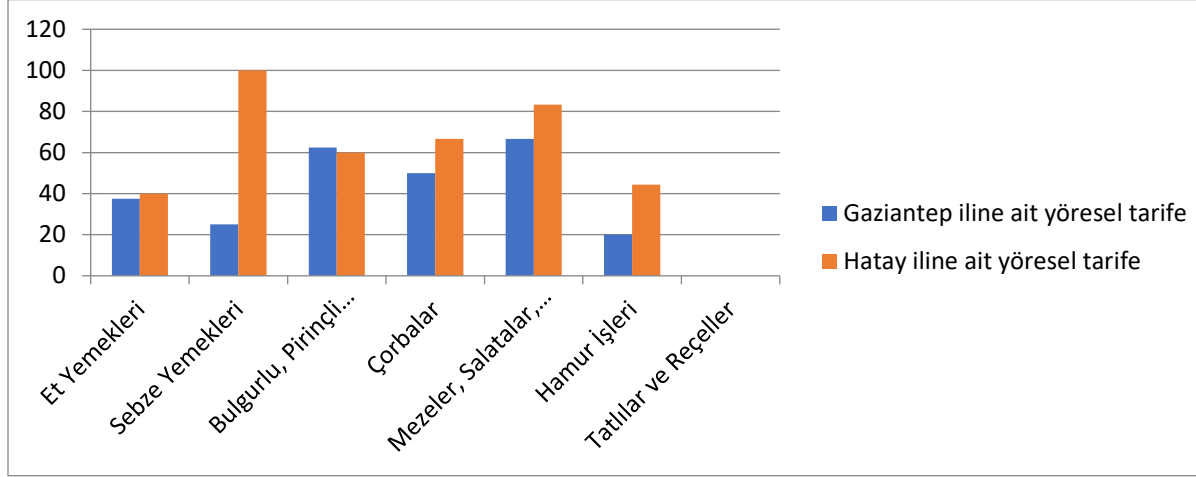
SAIN-LIM modeline göre Gaziantep iline ait 46 yöresel tarifinin %36,9'u Sınıf 1, %34,8'i Sınıf 3, %28,3'ü Sınıf 4 olarak değerlendirilmiştir. Gaziantep iline ait yöresel tarifeler içerisinde Sınıf 2 grubuna ait tarife bulunmamaktadır. Hatay iline ait 48 yöresel tarifinin ise %43,8'i Sınıf 1, %10,4'ü Sınıf 2, %8,3'ü Sınıf 3 ve %37,5'i Sınıf 4 olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 4.17. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin SAIN-LIM modeli sınıflandırmasına göre değerlendirilmesi

Yemek Grubu	Gaziantep İli Yöresel Tarifeleri				Hatay İli Yöresel Tarifeleri				
		Tercih edilebilir		Tercih edilmemeli		Tercih edilebilir		Tercih edilmemeli	
		Sınıf 1	Sınıf 2	Sınıf 3	Sınıf 4	Sınıf 1	Sınıf 2	Sınıf 3	Sınıf 4
Et Yemekleri	n	6	0	9	1	2	0	2	1
	%	37,5	0	56,25	6,25	40	0	40	20
Sebze Yemekleri	n	1	0	3	0	5	0	0	0
	%	25	0	75	0	100	0	0	0
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler	n	5	0	3	0	3	0	1	1
	%	62,5	0	37,5	0	60	0	20	20
Çorbalar	n	2	0	1	1	1	1	0	1
	%	50	0	25	25	33,3	33,3	0	33,3
Mezeler, Salatalar, Piyazlar	n	2	0	0	1	9	1	1	1
	%	66,7	0	0	33,3	75	8,33	8,33	8,33
Hamur İşleri	n	1	0	0	4	1	3	0	5
	%	20	0	0	80	11,1	33,3	0	55,6
Tatlılar ve Reçeller	n	0	0	0	6	0	0	0	9
	%	0	0	0	100	0	0	0	100
Toplam	n	17	0	16	13	21	5	4	18
	%	36,9	0	34,8	28,3	43,8	10,4	8,3	37,5

Gaziantep iline ait yöresel tarifelerden et yemeklerinin %37,5'i, sebze yemeklerinin %25'i, bulgurlu, pirinçli yemeklerin %62,5'i, çorbaların %50'si, mezeler-salatalar-piyazların %66,7'si, hamur işlerinin %20'si tercih edilebilir olarak değerlendirilmiştir. Gaziantep iline ait yöresel tarifelerden tatlılar grubunun %100'ü tercih edilmemeli olarak değerlendirilmiştir. Hatay iline ait yöresel tarifelerden ise et yemeklerinin %40'ı, sebze yemeklerinin %100'ü, bulgurlu, pirinçli yemeklerin %60'ı, çorbaların %66,6'sı, mezeler-salatalar-piyazların %83,3'ü, hamur işlerinin

%44,4'ü tercih edilebilir olarak değerlendirilmiştir. Hatay iline ait yöresel tarifelerden tatlılar grubunun %100'ü tercih edilmemeli olarak değerlendirilmiştir.



Grafik 4.3. SAIN-LIM modeline göre Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerden tercih edilebilir olanların yemek gruplarına göre dağılımları (%)

4.2.4. NUTRI-SCORE ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular

Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin bir porsiyonlarına ait NUTRI-SCORE puanları ve harf kategorileri Tablo 4.18.'de verilmiştir.

Gaziantep iline ait yöresel tarifelerden akıtmalı ufak köfte, ekşili ufak köfte, içli köfte (oruk), patlıcan kebabı, borani, erik tavası, öcçe (mücver), pırpırım aşısı, çağla aşısı, firik pilavı, firikli acur dolması, karışık dolma, şiveydiz, maş çorbası, Antep salatası, maş piyazı ve nohut dürüm A skoru grubundadır. Ayvalı ekşili taraklık tavası, cacıklı arap köfte, lahmacun, omaç, yenedünya kebabı, yoğurtlu patates, börek çorbası, öz çorbası ve şekerli peynir böreği B skoru almıştır. Alenazik (alinazik), beyran, malhıtalı köfte, simit kebabı, soğan kebabı, yağlı köfte, yoğurtlu dövme çorbası, yuvarlama, muhammara, Antep kahkesi, pirinçli börek, zeytin böreği, astarlı sütlaç, aşure (aşır) ve zerde C skoru alırken; ciğer (çağırtlak) kebabı, lebeniye çorbası, baklava, bastık ve katmer D skoru almıştır.

Hatay iline ait yöresel tarifelerden aşur (aşır), tepsi kebabı, ıspanak boraniye, kabak boraniye, öcçe (mücver), şih mualle, şih-ıl mihşi, mütebli, sıraysil, tepsi oruğu, kumbursiye, toğga çorbası, abugannuş, bakla ezmesi, cevizli biber, humus, patlıcan yoğurtlama, tahinli tarator, taze çökelek salatası, taze sürk salatası, zahter salatası, zengin, ıspanaklı börek, kaytaz böreği, külçe ve semirsek A skoru; belen tavası, kağıt kebabı, oruk (içli köfte), alenazik (alinazik), kete ve haytalı B skoru; Antakya usulü döner, firikli aş, tuzlu yoğurt çorbası, zeytin öfelemesi, biberli ekmek, katıklı ekmek, kerebiç, kömbe ve şam tatlısı C skoru alırken; ceviz reçeli, cevizli taş kadayıf, kabak tatlısı, kebbet reçeli, künefe, patlıcan reçeli ve peynirli irmik helvası D skoru almıştır.

Tablo 4.18. Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin bir porsiyonlarına ait NUTRI-SCORE puanları ve harf kategorileri

Gaziantep İline Ait Yöresel Tarifler	Nutri-Score Puanı	Nutri-Score Harf Kategorisi	Hatay İline Ait Yöresel Tarifler	Nutri-Score Puanı	Nutri-Score Harf Kategorisi
Et Yemekleri			Et Yemekleri		
Akıtmalı Ufak Köfte	-2,00	A	Antakya Usulü Döner	3,00	C
Alenazik (Alinazik)	4,00	C	Aşur (Aşır)	-5,00	A
Ayvalı Ekşili Taraklık Tavası	1,00	B	Belen Tavası	1,00	B
Beyran	4,00	C	Kağıt Kebabı	1,00	B
Cacıklı Arap Köfte	1,00	B	Tepsi Kebabı	-1,00	A
Ciğer (Çağırtlak) Kebabı	12,00	D			
Ekşili Ufak Köfte	-2,00	A			

İçli Köfte (Oruk)	-2,00	A			
Lahmacun	1,00	B			
Malhıtalı Köfte	6,00	C			
Omaç	2,00	B			
Patlıcan Kebabı	-2,00	A			
Simit Kebabı	6,00	C			
Soğan Kebabı	3,00	C			
Yağlı Köfte	3,00	C			
Yenidünya Kebabı	0,00	B			
Sebze Yemekleri			Sebze Yemekleri		
Borani	-5,00	A	Ispanak Boraniye	-7,00	A
Erik Tavası	-4,00	A	Kabak Boraniye	-7,00	A
Öcçe (Mücver)	-4,00	A	Öcçe (Mücver)	-9,00	A
Pirpirim Aşı	-8,00	A	Şıh Mualle	-7,00	A
			Şıh-ıl Mihşi	-6,00	A
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler			Bulgurlu, Pirinçli Yemekler		
Çağla Aşı	-3,00	A	Firikli Aş	3,00	C
Firik Pilavı	-2,00	A	Mütebli	-5,00	A
Firikli Acur Dolması	-6,00	A	Oruk (İçli Köfte)	2,00	B
Karışık Dolma	-3,00	A	Sıraysil	-4,00	A
Şiveydz	-2,00	A	Tepsi Oruğu	-6,00	A
Yoğurtlu Dövme Çorbası	8,00	C			
Yoğurtlu Patates	0,00	B			
Yuvarlama	3,00	C			
Çorbalar			Çorbalar		
Börek Çorbası	1,00	B	Kumbursiye	-4,00	A
Lebeniye Çorbası	14,00	D	Toğga Çorbası	-2,00	A
Maş Çorbası	-9,00	A	Tuzlu Yoğurt Çorbası	3,00	C
Öz Çorbası	2,00	B			
Mezeler, Salatalar, Piyazlar			Mezeler, Salatalar, Piyazlar		
Antep Salatası	-6,00	A	Abugannuş	-4,00	A
Maş Piyazı	-9,00	A	Alenazik (Alinazik)	1,00	B
Muhammara	3,00	C	Bakla Ezmesi	-9,00	A
			Cevizli Biber	-5,00	A
			Humus	-8,00	A
			Patlıcan Yoğurtlama	-5,00	A
			Tahinli Tarator	-5,00	A
			Taze Çökelek Salatası	-9,00	A
			Taze Sürk Salatası	-8,00	A
			Zahter Salatası	-2,00	A
			Zengin	-3,00	A
			Zeytin Öfelemesi	5,00	C
Hamur İşleri			Hamur İşleri		
Antep Kahkesi	6,00	C	Biberli Ekmek	4,00	C
Nohut Dürüm	-4,00	A	Ispanaklı Börek	-2,00	A

Pirinçli Börek	5,00	C	Katıklı Ekmek	3,00	C
Şekerli Peynir Böreği	1,00	B	Kaytaç Böreği	-1,00	A
Zeytin Böreği	9,00	C	Kerebiç	6,00	C
			Kete	2,00	B
			Kömbe	8,00	C
			Külçe	-2,00	A
			Semirsek	-3,00	A
Tatlılar ve Reçeller			Tatlılar ve Reçeller		
Astarlı Sütlaç	3,00	C	Ceviz Reçeli	13,00	D
Aşure (Aşır)	4,00	C	Cevizli Taş Kadayıf	11,00	D
Baklava	14,00	D	Haytalı	2,00	B
Bastık	14,00	D	Kabak Tatlısı	12,00	D
Katmer	11,00	D	Kebbet Reçeli	12,00	D
Zerde	9,00	C	Künefe	11,00	D
			Patlıcan Reçeli	11,00	D
			Peynirli İrmik Helvası	12,00	D
			Şam Tatlısı	7,00	C

Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin NUTRI-SCORE Modeli'ne göre aldığı puanlarının ortalama, standart sapma, medyan, alt ve üst değerleri Tablo 4.19.'da verilmiştir. Veriler parametrik olmadığı için, yemek gruplarının medyanları değerlendirildiğinde et yemekleri, sebze yemekleri, bulgurlu pirinçli yemekler, çorbalar ve hamur işlerinde Gaziantep ili yöresel tarifelerinin NUTRI-SCORE Modeli'ne göre aldığı puanların Hatay ili yöresel tarifelerinden daha yüksek olduğu; mezeler-salatalar-piyazlar ile tatlılar ve reçellerde Hatay ili yöresel tarifelerinin NUTRI-SCORE Modeli'ne göre aldığı puanların Gaziantep ili yöresel tarifelerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin NUTRI-SCORE puanları arasındaki fark tüm yemek grupları için istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (her biri için $p>0,05$)

Tablo 4.19. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin NUTRI-SCORE puan ortalamaları

Yemek Grubu	Gaziantep İli Yöresel Tarifeleri						Hatay İli Yöresel Tarifeleri						p
	NutriScore Puanı						NutriScore Puanı						
	n	X	SS	Medyan	Alt değer	Üst değer	n	X	SS	Medyan	Alt değer	Üst değer	
Et Yemekleri	16	2,19	3,76	1,50	-2,00	12,00	5	-0,20	3,03	1,00	-5,00	3,00	0,31
Sebze Yemekleri	4	-5,25	1,89	-4,50	-8,00	-4,00	5	-7,20	1,10	-7,00	-9,00	-6,00	0,19
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler	8	-0,63	4,34	-2,00	-6,00	8,00	5	-2,00	4,18	-4,00	-6,00	3,00	0,52
Çorbalar	4	2,00	9,42	1,50	-9,00	14,00	3	-1,00	3,61	-2,00	-4,00	3,00	0,86
Mezeler, Salatalar, Piyazlar	3	-4,00	6,24	-6,00	-9,00	3,00	12	-4,33	4,21	-5,00	-9,00	5,00	0,84
Hamur İşleri	5	3,40	5,03	5,00	-4,00	9,00	9	1,67	3,91	2,00	-3,00	8,00	0,52
Tatlılar ve Reçeller	6	9,17	4,79	10,00	3,00	14,00	9	10,11	3,48	11,00	2,00	13,00	0,86
Toplam	46						48						

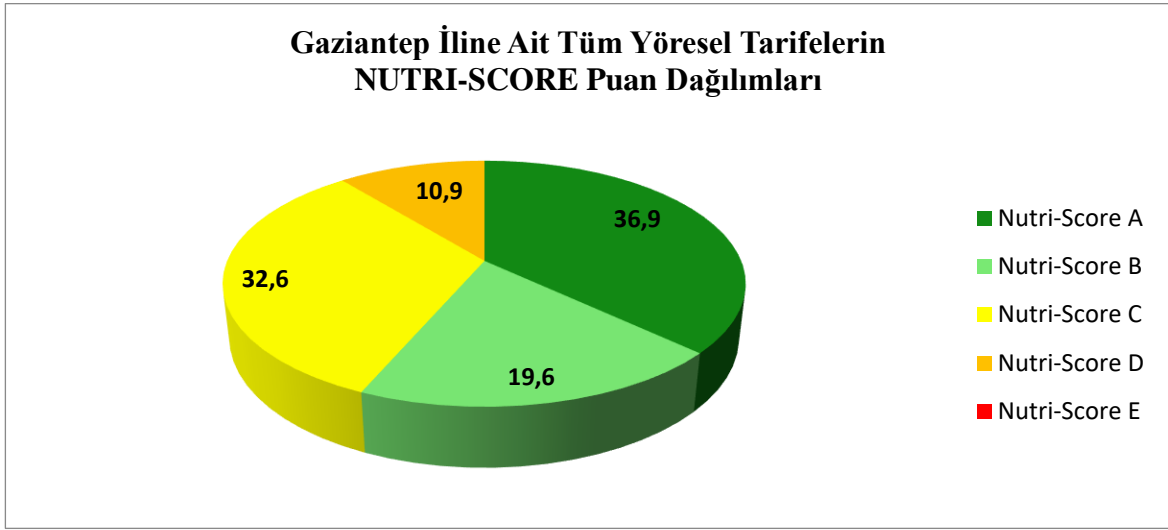
Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin Nutri-Score kategorileri ile genel dağılımı Tablo 4.20.'de sunulmuştur. Gaziantep iline ait tüm yöresel tarifelerin NUTRI-SCORE puan dağılımları Şekil 4.1.'de; Gaziantep iline ait yöresel tarifelerin yemek grupları içerisindeki NUTRI-SCORE dağılımları ise Şekil 4.2.'de verilmiştir. Hatay iline ait tüm yöresel tarifelerin NUTRI-SCORE puan dağılımları Şekil 4.3.'de; Hatay iline ait yöresel tarifelerin yemek grupları içerisindeki NUTRI-SCORE dağılımları ise Şekil 4.4.'de verilmiştir.

Gaziantep iline ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin %36,9'u A kategorisinde, %19,6'sı B kategorisinde, %32,6'sı C kategorisinde, %10,9'u D kategorisinde sınıflandırılmıştır. Hatay iline ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin ise; %54,2'si A kategorisinde, %12,5'i B kategorisinde, %18,7'si C kategorisinde, %14,6'sı D kategorisinde sınıflandırılmıştır. Gaziantep ve Hatay illerine ait E kategorisinde yer alan yöresel tarife bulunmamıştır.

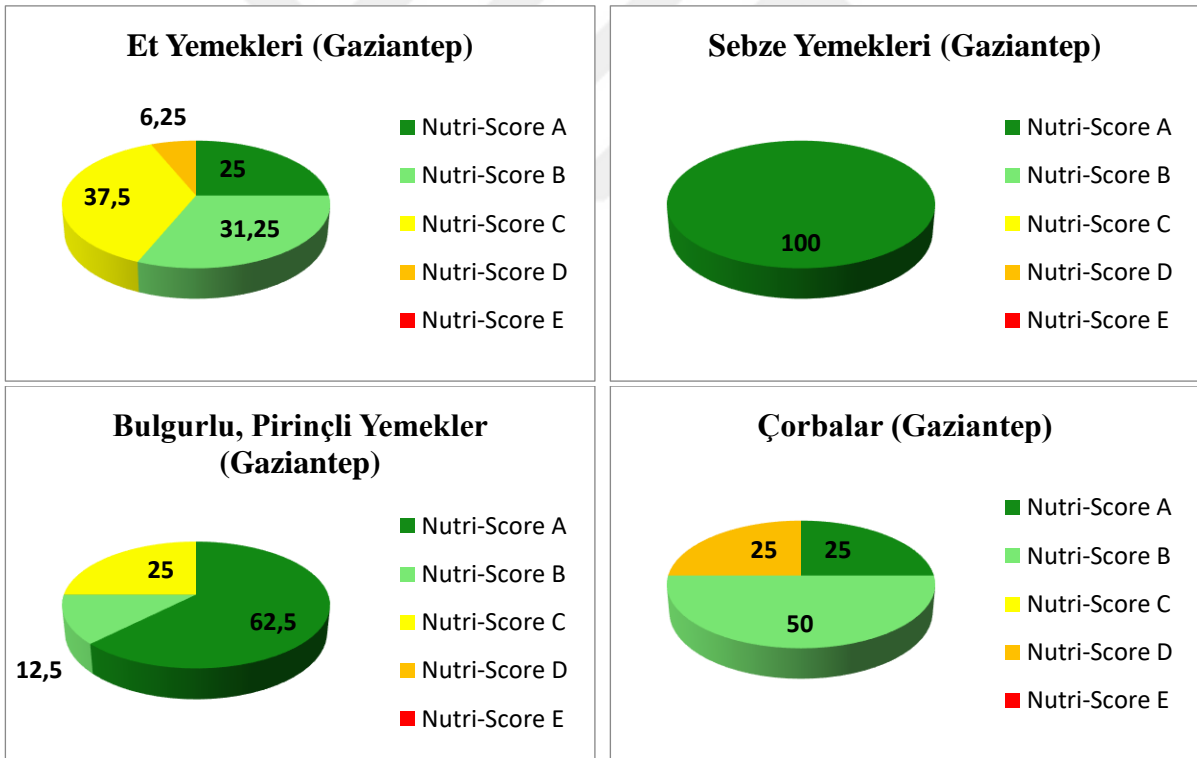
Tablo 4.20. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin NUTRI-SCORE puanına göre kategori dağılımları

Yemek Grubu		Gaziantep Yöresel Yemekleri					Hatay Yöresel Yemekleri				
		Nutri-Score Puanına Göre Kategoriler					Nutri-Score Puanına Göre Kategoriler				
		A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
Et Yemekleri	n	4	5	6	1	0	2	2	1	0	0
	%	25	31,25	37,5	6,25	-	40	40	20	-	-
Sebze Yemekleri	n	4	0	0	0	0	5	0	0	0	0
	%	100	-	-	-	-	100	-	-	-	-
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler	n	5	1	2	0	0	3	1	1	0	0
	%	62,5	12,5	25	-	-	60	20	20	-	-
Çorbalar	n	1	2	0	1	0	2	0	1	0	0
	%	25	50	-	25	-	66,7	-	33,3	-	-
Mezeler, Salatalar, Piyazlar	n	2	0	1	0	0	10	1	1	0	0
	%	66,7	-	33,3	-	-	83,4	8,3	8,3	-	-
Hamur işleri	n	1	1	3	0	0	4	1	4	0	0
	%	20	20	60	-	-	44,4	11,2	44,4	-	-
Tatlılar ve Reçeller	n	0	0	3	3	0	0	1	1	7	0
	%	-	-	50	50	-	-	11,1	11,1	77,8	-
Toplam	n	17	9	15	5	0	26	6	9	7	0
	%	36,9	19,6	32,6	10,9	0	54,2	12,5	18,7	14,6	0

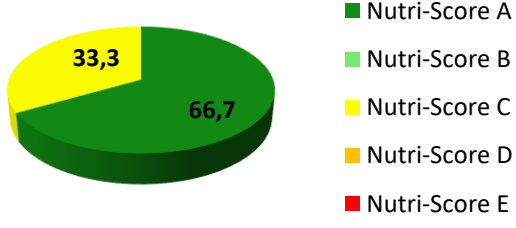
Şekil 4.1. Gaziantep iline ait tüm yöresel tarifelerin NUTRI-SCORE puan dağılımları



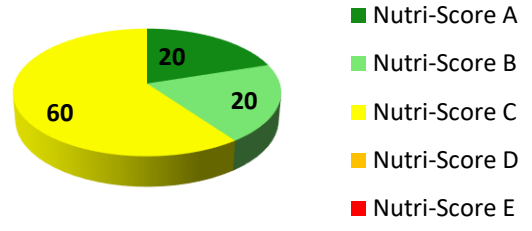
Şekil 4.2. Gaziantep iline ait yöresel tarifelerin yemek grupları içerisindeki NUTRI-SCORE dağılımları



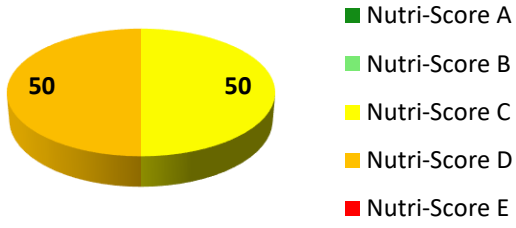
Mezeler, Salatalar, Piyazlar (Gaziantep)



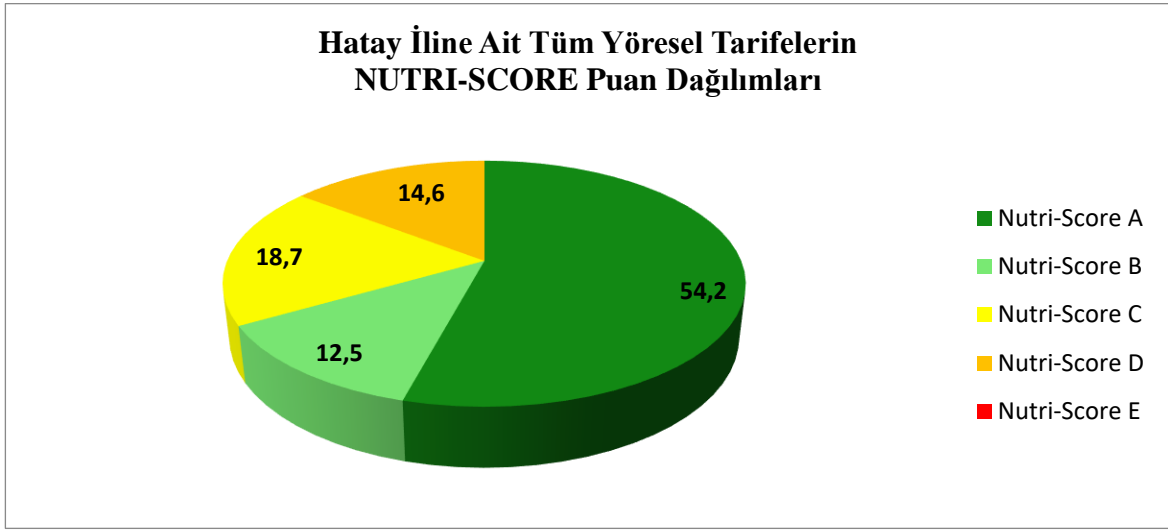
Hamur İşleri (Gaziantep)



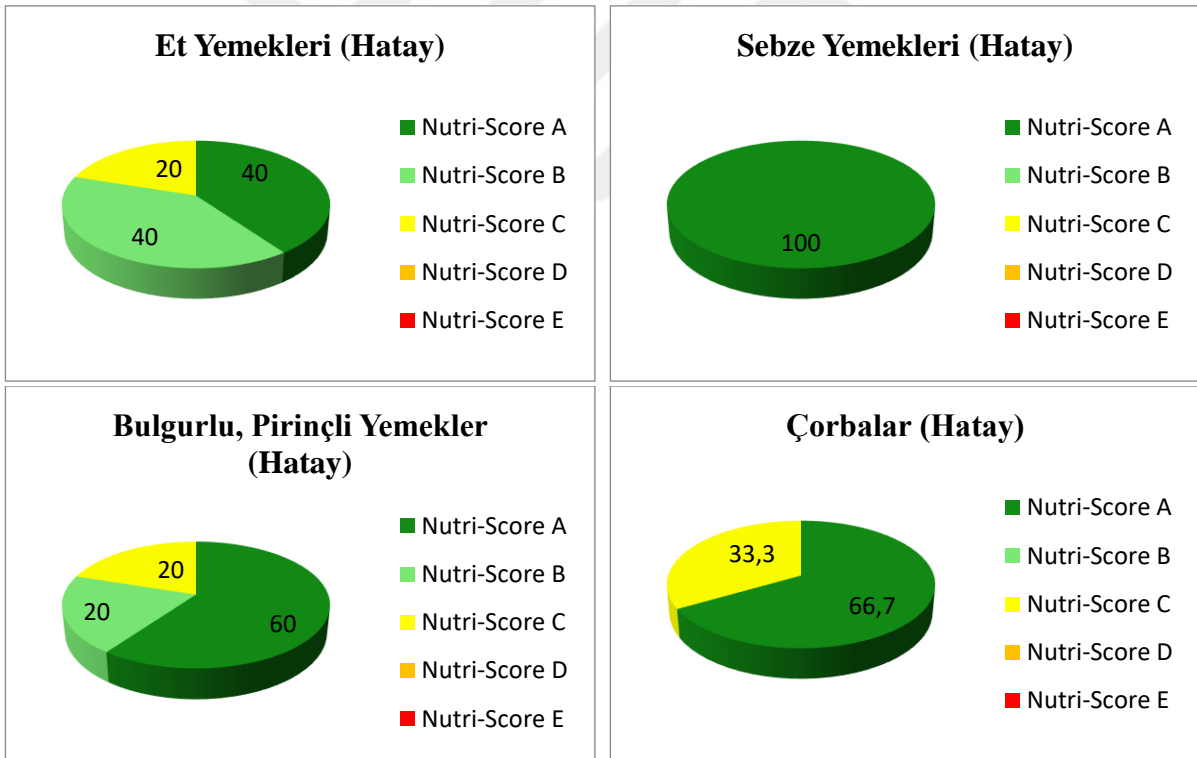
Tatlılar ve Reçeller (Gaziantep)

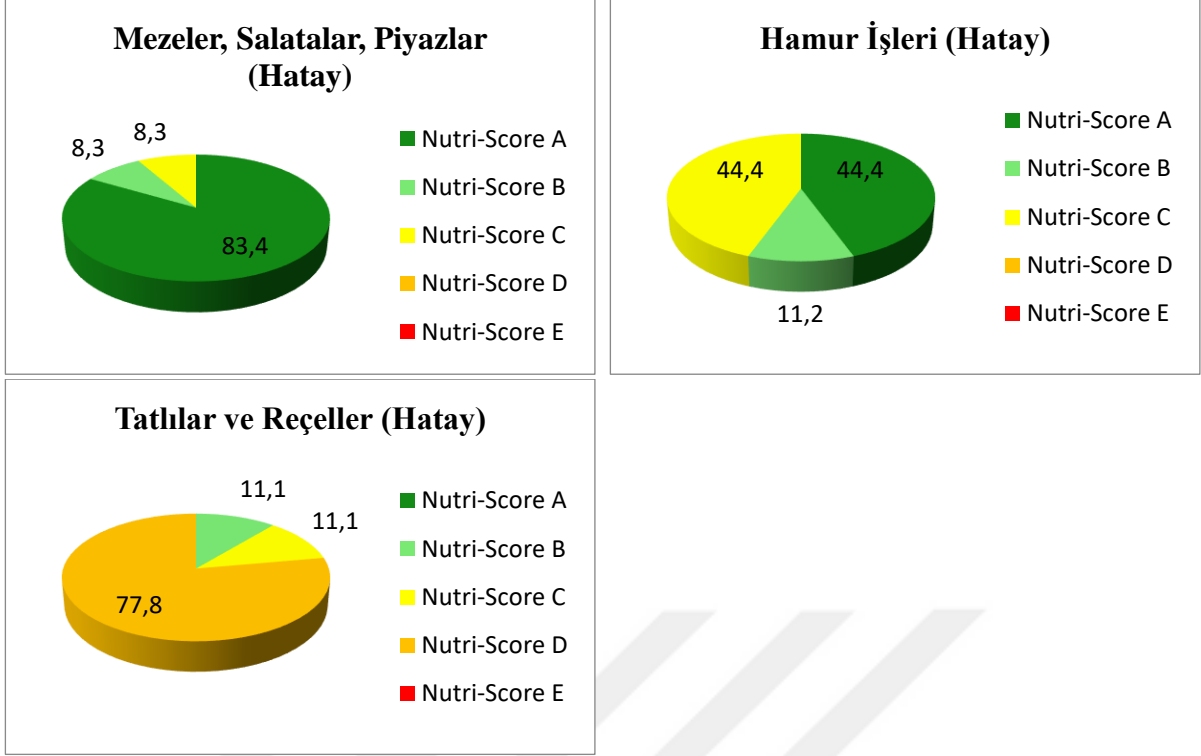


Şekil 4.3. Hatay iline ait tüm yöresel tarifelerin NUTRI-SCORE puan dağılımları



Şekil 4.4. Hatay iline ait yöresel tarifelerin yemek grupları içerisindeki NUTRI-SCORE dağılımları





4.2.5. Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli (Choices Programme) ile Değerlendirmeye İlişkin Bulgular

Modelde ana yemekler için öngörülen besin ögesi kriterleri; doymuş yağ asidi: $\leq 2,0$ g/100 g, trans yağ asidi: $\leq 0,15$ g/100 g, sodyum: ≤ 240 mg/100 g, eklenmiş şeker: $\leq 3,0$ g/100 g, toplam şeker: $\leq 5,0$ g/100g, posa: $\geq 1,2$ g/100g ve enerji: ≤ 600 kkal/porsiyon'dur. Çalışmada et yemekleri, sebze yemekleri, bulgurlu, pirinçli yemekler grupları bu sınıflamaya dâhil edilerek değerlendirilmiştir.

Gaziantep iline ait et yemeklerinin %6,25'i (patlıcan kebabı), bulgurlu, pirinçli yemeklerin %37,5'i (firikli acur dolması, karışık dolma, şiveydiz) Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun olarak değerlendirilmiştir. Gaziantep iline ait sebze yemeklerinden Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun tarife bulunmamaktadır. Hatay iline ait sebze yemeklerinin %80'i (kabak boraniye, öcçe (mücver), şıh mualle, şıh-ıl mıhşi), bulgurlu, pirinçli yemeklerin %40'ı (mütebli, sıraysil) Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun olarak değerlendirilmiştir. Hatay iline ait et yemeklerinden Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun tarife bulunmamaktadır.

Modelde çorbalar için öngörülen besin ögesi kriterleri; doymuş yağ asidi: $\leq 1,1$ g/100 g, trans yağ asidi: $\leq 0,1$ g/100 g, sodyum: ≤ 250 mg/100 g, eklenmiş şeker: $\leq 1,5$ g/100 g, toplam şeker: $\leq 4,0$ g/100 g ve enerji: ≤ 100 kkal/100 g'dır. Çalışmada çorbalar grubu bu sınıflamaya dâhil edilerek değerlendirilmiştir.

Gaziantep iline ait çorbalardan Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun tarife bulunmamaktadır. Hatay iline ait çorbaların %33,3'ü (toğga çorbası) Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun olarak değerlendirilmiştir.

Modelde işlenmiş ve/veya kurutulmuş sebze ve meyveler için öngörülen besin ögesi kriterleri; doymuş yağ: $\leq 1,1$ g/100g, trans yağ asidi: $\leq 0,1$ g/100g, sodyum: ≤ 100 mg/100g, eklenmiş şeker içermeyen, sebzeler için toplam şeker: $\leq 10,0$ g/100g, meyveler için toplam şeker: $\leq 17,0$ g/100 g ve posa: $\geq 1,0$ g/100 g*'dır. Çalışmada mezeler, salatalar, piyazlar grubu bu sınıflamaya dâhil edilerek değerlendirilmiştir.

Gaziantep iline ait mezeler, salatalar, piyazların %66,7'si (Antep salatası), Hatay iline ait mezeler, salatalar, piyazların %8,3'ü (taze çökelek salatası) Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun olarak değerlendirilmiştir.

Modelde tatlı atıştırmalıklar için öngörülen besin ögesi kriterleri; doymuş yağ: $\leq 6,0$ g/100 g, trans yağ asidi: $\leq 0,4$ g/100 g, sodyum: ≤ 200 mg/100 g, eklenmiş şeker: ≤ 20 g/100 g, toplam şeker: ≤ 20 g/100g ve enerji: ≤ 110 kkal/porsiyon'dur. Çalışmada tatlılar ve reçeller grubu bu sınıflamaya dâhil edilerek değerlendirilmiştir.

Gaziantep ve Hatay illerine ait tatlı ve reçellerden Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun tarife bulunmamaktadır.

Modelde "diğer tüm ürünler (all other foods)" için öngörülen besin ögesi kriterleri; doymuş yağ: $\leq 1,1$ g/100 g veya ≤ 10 enerji %, trans yağ asidi: $\leq 0,1$ g/100 g veya $\leq 1,0$ enerji%, sodyum: ≤ 100 mg/100 g ve eklenmiş şeker: $\leq 2,5$ g/100 g veya ≤ 10 enerji %'dir. Çalışmada hamur işleri grubu bu sınıflamaya dâhil edilerek değerlendirilmiştir.

Gaziantep ve Hatay illerine ait hamur işlerinden Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun tarife bulunmamaktadır.

Tablo 4.21. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin Uluslararası Sağlıkli Seçimler Modeli (Choices Programme) ile değerlendirilmesi

Yemek Grubu	Gaziantep İli Yöresel Tarifeleri		Hatay İli Yöresel Tarifeleri		
	Choices		Choices		
	Uygun	Uygun Değil	Uygun	Uygun Değil	
Et Yemekleri	n	1	15	0	5
	%	6,25	93,75	0	100
Sebze Yemekleri	n	0	4	4	1
	%	0	100	80	20
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler	n	3	5	2	3
	%	37,5	62,5	40	60
Çorbalar	n	0	4	1	2
	%	0	100	33,3	66,7
Mezeler, Salatalar, Piyazlar	n	2	1	1	11
	%	66,7	33,3	8,3	91,7
Hamur İşleri	n	0	5	0	9
	%	0	100	0	100
Tatlılar ve Reçeller	n	0	6	0	9
	%	0	100	0	100
Toplam	n	6	40	8	40
	%	13	87	16,7	83,3

4.2.6. Gaziantep ve Hatay İli Yöresel Tarifelerinin NRF 9.3. Modeli, FSA-Ofcom Modeli ve NUTRI-SCORE Modeli Besin Ögesi Örüntü Profilleri Değerlerinin Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular

Gaziantep ve Hatay ili yöresel tarifelerinin yer aldığı yemek gruplarının beş besin ögesi örüntü profiline göre değerlendirmeleri şu şekildedir. NRF 9.3 besin ögesi örüntü profiline göre Gaziantep iline ait yemek gruplarında en düşük puanı tatlılar ve reçeller (-7,66), en yüksek puanı mezeler-salatalar-piyazlar (17,25) alırken; Hatay iline ait yemek gruplarında en düşük puanı tatlılar ve reçeller (-11,25), en yüksek puanı sebze yemekleri (9,26) almıştır. FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profiline göre Gaziantep iline ait yemek gruplarında en düşük puanı sebze yemekleri (-5,75), en yüksek puanı tatlılar ve reçeller (9,00) alırken; Hatay iline ait yemek gruplarında en düşük puanı seze yemekleri (-8,00), en yüksek puanı tatlılar ve reçeller (9,56) almıştır. NUTRI-SCORE besin ögesi örüntü profiline göre Gaziantep iline ait yemek gruplarında en düşük puanı sebze yemekleri (-5,25), en yüksek puanı tatlılar ve reçeller (9,17) alırken; Hatay iline ait yemek gruplarında en düşük puanı sebze yemekleri (-7,20), en yüksek puanı tatlılar ve reçeller (10,11) almıştır.

Yemek gruplarının NRF 9.3. modeli, FSA-Ofcom-WXY modeli ve NUTRI-SCORE modeli puan ortalamalarına rank skoru verilmiştir. Rank skoru atama işlemi, model puan ortalamalarının daha anlamlı olması için her bir model bazında puanlar büyükten küçüğe doğru sıralanarak yapılmıştır. Yemek gruplarının rank skorları Tablo 4.22’de görülmektedir.

Tablo 4.22. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin NRF 9.3. modeli, FSA-Ofcom-WXY modeli ve NUTRI-SCORE modeli puanlarının rank skorları

	Gaziantep İline Ait Yöresel Tarifeler			Hatay İline Ait Yöresel Tarifeler		
	NRF 9.3 Modeli	FSA-Ofcom-WXY Modeli	NUTRI-SCORE	NRF 9.3 Modeli	FSA-Ofcom-WXY Modeli	NUTRI-SCORE
Et Yemekleri	3	3	3	4	3	3
Sebze Yemekleri	2	7	7	1	7	7
Bulgurlu, Pirinçli Yemekler	4	5	5	5	5	5
Çorbalar	5	4	4	2	4	4

Mezeler, Salatalar, Piyazlar	1	6	6	3	6	6
Hamur İşleri	6	2	2	6	2	2
Tatlılar ve Reçeller	7	1	1	7	1	1

Bu çalışmada skorum sistemi kullanılan NRF 9.3 modeli, FSA-Ofcom-WXY modeli ve NUTRI-SCORE modellerinin verileri normal dağılım göstermediği için rank skorları arasında (sürekli iki değişken arasındaki ilişkiyi yorumlayan ve nonparametrik bir test olan) Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır. Alınan rank skorlarının birbiri ile korelasyon değerlendirilmesi yapıldığında Gaziantep iline ait yöresel tarifelerin NRF 9.3 modeli skorlarının, FSA-Ofcom-WXY modeli ve NUTRI-SCORE modeli skorları ile $p=0,01$ anlamlılık düzeyinde güçlü negatif korelasyon ($r = -0,86$) gösterdiği saptanmıştır. Aynı durum Hatay iline ait yöresel tarifelerin FSA-Ofcom-WXY modeli skorları ve NUTRI-SCORE modeli skorları için de geçerlidir ($p=0,01$ ve $r = -0,86$). Bu bulgular haricinde diğer rank skorları arasında belirgin ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). Buna göre Gaziantep iline ait yöresel tarifelerin NRF 9.3 model puanı azalırken anlamlı ve güçlü bir şekilde FSA-Ofcom-WXY modeli ve NUTRI-SCORE model puanları artmıştır. Benzer şekilde Gaziantep iline ait yöresel tarifelerin NRF 9.3 model puanı azalırken anlamlı ve güçlü bir şekilde Hatay iline ait yöresel tarifelere ait FSA-Ofcom-WXY ve NUTRI-SCORE model puanları artmıştır. Bu bulgular Tablo 4.23.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.23. NRF 9.3. modeli, FSA-Ofcom-WXY modeli ve NUTRI-SCORE modeli puanlarının rank skor korelasyonu

			Gaziantep İline Ait Yöresel Tarifeler			Hatay İline Ait Yöresel Tarifeler		
			NRF 9.3 Modeli	FSA- Ofcom- WXY Modeli	NUTRI- SCORE	NRF 9.3 Modeli	FSA- Ofcom- WXY Modeli	NUTRI- SCORE
Gaziantep İline Ait Yöresel Tarifeler	NRF 9.3 Modeli	r	1,00	-0,86	-0,86	0,71	-0,86	-0,86
		p		0,00	0,00	0,07	0,00	0,00
	FSA- Ofcom- WXY Modeli	r	-0,86	1,00	1,00	-0,82	1,00	1,00
		p	0,00			0,02		
	NUTRI- SCORE	r	-0,86	1,00	1,00	-0,82	1,00	1,00
		p	0,00			0,02		
Hatay İline Ait Yöresel Tarifeler	NRF 9.3 Modeli	r	0,71	-0,82	-0,82	1,00	-0,82	-0,82
		p	0,07	0,02	0,02		0,02	0,02
	FSA- Ofcom- WXY Modeli	r	-0,86	1,00	1,00	-0,82	1,00	1,00
		p	0,00			0,02		
	NUTRI- SCORE	r	-0,86	1,00	1,00	-0,82	1,00	1,00
		p	0,00			0,02		

5. TARTIŞMA

Yöresel mutfaklar özgün yapıları, lezzet ve çeşitliliğin yanı sıra toplumların beslenmesine verdiği katkı payı ile ölçülür ve değerlendirilir olmuştur. Gaziantep ve Hatay mutfakları kendilerine özgü kültürleri ile yöresel mutfaklar arasında önemli yerlere sahip, UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı listesinde yer almış iki geleneksel mutfaktır (18,19). Gaziantep mutfağı ve Hatay mutfağı, beslenme ve sağlık açısından değerlendirildiğinde, genellikle sağlıklı beslenme ilkeleri doğrultusunda subjektif olarak değerlendirilmişlerdir. Oysaki son yıllarda geliştirilen ve kullanımı yaygınlaşan çeşitli besin ögesi örüntü profilleri, yiyecek ve içeceklerin besin değerlerinin objektif olarak değerlendirilmesine olanak vermektedir.

Dünyadaki en önemli mortalite ve morbidite nedeninin beslenmeye bağlı kronik hastalıklar (BBKH) olduğu ve beslenmeye bağlı kronik hastalıkların dünya geneli tüm ölümlerin yaklaşık %60'ını oluşturduğu bilinmektedir. Beslenme kaynaklı tüketimi fazla miktarlarda olan yağ, doymuş yağ asitleri, trans yağ asitleri, şeker, tuz/sodyum gibi besin öğelerinin kronik hastalıkların gelişiminde potansiyel risk etmeni olduğu Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından belirtilmiştir (45). Kronik hastalıkların gelişimindeki potansiyel risk etmenlerini azaltmak için geliştirilmiş olan ulusal ve uluslararası stratejiler bulunmaktadır. Ve bu stratejilerdeki ortak amaç; toplumda sağlıklı besin seçimini kolaylaştırmak, toplumu sağlıklı besin seçimine yönlendirmek ve sağlıklı besin seçiminin teşviki için tüketicinin bilinçlenmesini sağlamaktır. Bu doğrultuda tüketicilerin sağlıklı besin seçimi yapabilmelerini sağlamak ve kaliteli besin terimini netleştirmek için besin ögesi örüntü planları ya da profilleri oluşturulmaktadır. Besin ögesi örüntü profilleri, tüketicilere besin seçiminde yardımcı olmak, ürünlerin sağlık beyanlarının uygunluğunu tanımlamak, daha iyi ve daha net besin etiketlenmesi yapılmasını sağlamak ve besin kalitesini değerlendirilebilmek amacı ile geliştirilmiştir (72).

Besin ögesi örüntü profili hesaplaması yapılırken yiyeceklerin içerisinde bulunan besin öğelerinin örüntü ve miktarlarından yararlanılmaktadır; aslında besin ögesi örüntü profili sistemi her bir besin maddesinin diyeteye olan katkısını kendi içinde konumlandırmaktadır. Besin ögesi örüntü profili modelleri, beslenme ve sağlık hakkında en geçerli bilimsel bilgi temel alınarak, genellikle sınırlandırılması gerekli besin öğeleri, sağlığa yararlı olarak bilinen besin öğeleri ya da her ikisinin de bazı kombinasyonları temel alınarak oluşturulmuştur. Metodolojinin doğruluğu hakkında tartışmalar olsa da besin ögesi örüntü profili sistemleri

besinlerin toplam diyet içerisindeki beslenme bilgisini çevirmede güçlü bir araç olarak önerilmektedir (72).

Bu çalışma Gaziantep ve Hatay ili yöresel tarifelerinin yer aldığı yedi yemek grubuna ait yemek tarifelerinin derlenmesi, bu tarifelerin besin ögesi içeriklerinin hesaplanması ve beş farklı besin ögesi örüntü profili ile objektif olarak değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilen Besin Ögesi İçeriği Zengin Besin NRF 9.3 modeli, İngiltere Besin Standartları Ajansı tarafından geliştirilen FSA-Ofcom-WXY modeli, Fransız Besin Standartları Ajansı tarafından geliştirilen SAIN-LIM skoru, Fransız Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırma Enstitüsü tarafından geliştirilen NUTRI-SCORE ve Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli (Choices Programme) kullanılarak Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifeler değerlendirilmiştir.

5.1. Gaziantep ve Hatay İllerine Ait Yöresel Tarifelerin Besin Ögesi İçeriklerinin Değerlendirilmesi

Dünya'da her üç kişiden birisi düşük vücut ağırlığı, vitamin ve mineral yetersizliği, fazla kilo ve şişmanlık (obezite) ile kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri gibi beslenmeye bağlı bulaşıcı olmayan hastalıklara (BOH) bağlı beslenme ve sağlık sorunları yaşadığı bilinmektedir. Günümüzde Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar tüm ülkelerde en önemli ölüm nedenleridir. Beslenme BOH'ların en temel risk etmenidir (30,73).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların küresel olarak ölümlerin ilk ve önde giden nedeni olduğunu belirtmiş ve WHO'nun 6 bölgesi içerisinde Avrupa Bölgesi'nin BOH'tan en fazla etkilenen bölge olduğunu rapor etmiştir. WHO, Avrupa Besin ve Beslenme Eylem Planı 2015-2020 ile Avrupa Bölgesi'nde beslenmeye bağlı önlenemez BOH'nın ve sık görülen her türlü malnütrisyonun azaltılmasını tüm hükümetler kapsamında, tüm politikalarda sağlık yaklaşımı doğrultusunda hedeflemektedir (74). WHO "Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Kontrolü ve Önlenmesi Küresel Eylem Planı 2013-2020"de kardiyovasküler hastalıklar, kanserler, kronik solunum yolu hastalıkları ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların dünyada büyük önem taşıdığı vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda bulaşıcı hastalıkların yükünün azaltılması, hastalıkların, engelliliğin ve ölümlerin önlenmesi amaçlanmaktadır. Küresel olarak 9 hedef üzerinde durulmaktadır. Bunlar; kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet veya kronik solunum yolu hastalıklarına bağlı prematür ölümlerde %25 azalma; zararlı alkol kullanımında %10 azalma; yetersiz fiziksel aktivite prevelansında

%10 azalma; toplumun diyetle tuz/sodyum alımında %30 azalma; ≥ 15 yaş tütün kullanım prevalansında %30 azalma; yüksek kan basıncı prevalansında %25 azalma; obezite ve diyabette artışı durdurma; kalp krizi ve felçleri önlemek için ilaç tedavisi ve danışmanlık (glisemik kontrol dâhil) sağlamayı %50 karşılama; bulaşıcı olmayan hastalıkların tedavisinde temel teknoloji ve ilaç gereksinimlerini %80 karşılamadır (75).

Besin ögesi örüntü profillerinin geliştirilmesinde, son dönemde özellikle obezite ve ilişkili hastalıkların görülme sıklıklarının ciddi oranda artması ve bireylerin sağlıklı besin tercihi yapmalarına yardımcı olacak araçların geliştirilmesine duyulan ihtiyaç etkili olmuştur. Bireylerin diyet kalitelerinin iyileştirilmesi için besin ögesi içeriği yoğun besinleri tercih etmeleri önerilmiş ancak bu besinleri nasıl belirleyip tercih etmeleri gerektiği tanımlanmamıştır. Besin ve İlaç Organizasyonu'nun (FDA) sağlıklı besini tanımlamasından sonra, besinlerin bazı besin ögesi içeriklerinin değerlendirilmesi önem kazanmıştır. Değerlendirmeye katılan besin ögeleri protein, posa, A vitamini, C vitamini, kalsiyum ve demir olmuştur. Amerikalılar için geliştirilen '2005 Beslenme Rehberi' tarafından bu görüş ile ilişkilendirilen besin ögeleri E vitamini, potasyum ve magnezyum olarak tanımlanmaktadır. Fransa ve İngiltere'de kullanılan sistem ile tutarlı bir şekilde sınırlanan besin ögeleri doymuş yağ, eklenmiş şeker ve sodyum olarak belirtilirken; tüketimi teşvik edilen besin ögelerinin değişkenlik gösterdiği bilinmektedir (32).

Bu çalışmada yapılan değerlendirmede Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin beş farklı besin ögesi örüntü profili için kullanılan besin ögeleri ile makro besin ögeleri esas alınarak hesaplamalar yapılmıştır. Toplamda 7 yemek grubunda, Gaziantep iline ait 46 adet, Hatay iline ait 48 adet yöresel yemek tarifesinin enerji ve besin ögesi içerikleri hesaplanmıştır.

Gaziantep iline ait yöresel tarifelerde WHO'nun 2000 kkal diyeti temel alan referans günlük değerleri ve önerilen maksimum değerlerini (41) karşılama oranları yüzdesel olarak kıyaslandığında et yemekleri, bulgurlu pirinçli yemekler ve hamur işlerinin yağ ve doymuş yağ asidi içeriklerinin enerjiye katkısının ve sodyum oranının yüksek olduğu görülmüştür. Örneğin; bir porsiyonlarındaki doymuş yağ içerikleri et yemeklerinden ciğer (cağırtlak) kebabı için 10,19 g (%41,1), bulgurlu pirinçli yemeklerden yoğurtlu dövme çorbası için 4,72 g (%23,35), hamur işlerinden zeytin böreği için 8,85 g (%25,25)'dir. Sodyum içerikleri açısından et yemeklerinden yağlı köfte için 1228,9 mg (%30,66), bulgurlu pirinçli yemeklerden yoğurtlu dövme çorbası 1213,5 mg (%50,06), hamur işlerinden pirinçli börek için 1537 mg (%31,39)'dur. Doymuş yağ asidi içeriği açısından aynı durum Hatay iline ait yöresel tarifeler içerisinde bulgurlu pirinçli

yemeklerden firikli aş (%55,55), hamur işlerinden biberli ekmek (%25,75) ve kerebiç (%29,85) için de geçerlidir. Sodyum oranı açısından ise; Hatay iline ait yöresel tarifeler içerisinde zeytin öfelemesi 831,2 mg (%32,67), alenazik (alinazik) 753,47 (%20,8) ve oruk (içli köfte)'nin 1878,68 mg (%21,8) içerikleri yüksek bulunmuştur. Tarifelere eklenen tuz miktarının azaltılması ve hayvansal kaynaklı malzemeler açısından hem miktarın azaltılması hem de az yağlı olan kısımların tercih edilmesi besin ögesi içeriği açısından tarifeleri WHO'nun referans ettiği günlük önerilen maksimum alım miktarları limitlerine uygun hale getirecektir. Uygun limitlerdeki tarifelerin standart reçeteler haline getirilmesinin ve yerel halk üzerinde uygulanabilir kılınmasının birçok beslenmeye bağlı kronik hastalıkların önlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Aşırı tuz tüketimi değiştirilebilir bir sağlıklı beslenme uygulamasıdır ve birçok kronik hastalığın temelinde yer almaktadır. Özellikle oluşumunda aşırı tuz tüketiminin önemli bir etken olduğu hipertansiyon, dünyada önlenebilir ölüm nedenleri içerisinde önemli risk faktörüdür. Ayrıca aşırı tuz tüketiminin mide kanseri, osteoporoz, böbrek hastalıklarının gelişimiyle de yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yetişkinlerde günlük tuz tüketiminin azaltılması, kan basıncının düşmesine ayrıca kalp-damar hastalıkları, inme ve kalp krizi risklerini azaltmaktadır. Diyetteki tuz miktarının günde 1 gram azaltılmasının felçleri %5, kalp krizlerini %3 azalttığı bildirilmiştir (76).

Bir yetişkinin sağlıklı bir biçimde yaşantısını sürdürebilmesi, vücutta sıvı ve kan basıncı dengesinin düzenlenmesi, kas ve sinir sisteminin düzgün çalışması için günde 1500 mg sodyuma ihtiyacı vardır. Bu doğrultuda WHO 2007 yılında yayınladığı rapora göre günlük olarak 2 gramdan (2000mg) az sodyum (5g/gün tuz) önermektedir (77). İngiltere'de Food Standart Agency (FSA) tarafından önerilen tuz miktarı WHO önerileriyle örtüşmektedir (78). Tolere edilebilir üst alım sınırı Kanada Sağlık Otoritesi tarafından 2300 mg/gün önerilirken (79) Amerikalılar için hazırlanan Beslenme Rehberi'nde de benzer bir şekilde günlük 2300 mg yani yaklaşık bir çay kaşığı dolusu veya silme bir tatlı kaşığı sofraya tuzu önerilmiştir (80).

Ülkemizde yapılan çalışmalarda yetişkin kişi başına günlük tuz tüketiminin Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği değerin üzerinde olduğu gösterilmiştir. 2008 yılında yapılan SaltURK-1 çalışmasında ülkemizdeki yetişkin kişi başına günlük tuz tüketimi 18 g; 2012'de tekrar edilen çalışmada (SaltURK-2) tüketimin %16'lık bir düşüşle günde 15 grama gerilediği görülmüştür. Bu değerin halen sağlığı olumsuz etkileyebilecek düzeyde olduğu saptanmıştır (81).

İyi bir bitkisel protein ve posa kaynağı olan kurubaklagiller Türk mutfak kültüründe önemli bir yere sahiptir (82). Gaziantep ve Hatay mutfakları da bu konuda Türk mutfak kültürü ile benzer özellikte olup, her iki mutfak da kurubaklagillere tarifelerinde sıklıkla yer vermektedir. Bu çalışma kapsamında özellikle nohut, mercimek ve baklanın iki mutfağa ait yöresel tarifelerde sıklıkla kullanıldığı gözlenmiştir. Bu durumun iki ile ait kurubaklagil içeriği olan tarifelerde, WHO standartlarına göre (41) protein ve posa içeriklerinin enerjiye katkısının yüksek olmasına neden olduğu gözlenmiştir. Örneğin; bir porsiyonlarındaki protein ve posa içerikleri Gaziantep iline ait tarifeler olan pırpırım aşısı için 36,09 g (%30,32) protein ve 12,85 g (%21,6) posa, nohut dürüm için 21,1 g (%12,94) protein ve 19,51 g (%23,96) posa, aşure (aşır) için 10,29 g (%15,94) protein ve 6,85 g (%21,24) posa; Hatay iline ait tarifeler olan bakla ezmesi için 40,36 g (%41,6) protein ve 16,78 g (%34,6) posa, humus için 14,85 g (%20,06) protein ve 8,77 g (%23,68) posa, aşur (aşır) için ise 26,14 g (%21,52) protein ve 13,6 g (%22,4) posa olarak bulunmuştur. Gerek kurubaklagil içeriği nedeniyle gerekse posa kaynağı diğer besinler açısından iki ile ait tarifelerin yüksek posa içerikleri karşımıza istenen bir tablo çıkarmaktadır. Tarifelerin çok sayıda malzeme içerikli olmasının ve tarifelerde farklı besin gruplarının çok fazla bir arada kullanılmasının bu zenginliği yarattığı düşünülmektedir.

Gaziantep ve Hatay iline ait yöresel tarifelerde yer alan tatlılar ve reçeller her iki mutfak kültürü için de önemli bir yere sahiptir (20,63). İki ile ait yöresel tatlı ve reçel tarifelerine bakıldığı zaman genel olarak sütlü ve şerbetli tatlıların yer aldığı görülmektedir. Bu tarifelerde sade yağ, tereyağı, süt ve şeker kullanımının çok fazla olduğu; WHO standartlarına göre her iki ile ait tatlılar ve reçellerin yağ, doymuş yağ asidi ve şeker içeriklerinin enerjiye katkısının yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Örneğin; bir porsiyonlarındaki yağ ve şeker içerikleri Gaziantep iline ait tarifeler olan baklava için 21,51 g (%30,73) yağ ve 44,22 g (%70,2) şeker, zerde için 15,62 g (%28,03) yağ ve 44,31 g (%98,46) şeker; Hatay iline ait tarifeler olan künefe için 36,22 g (%51,74) yağ ve 83,46 g (%57,16) şeker, cevizli taş kadayıf için 54,56 g (%77,94) yağ ve 178,75 g (%95,84) şeker olarak bulunmuştur. Bir porsiyon miktarlarında bu kadar yüksek enerji, yağ ve şeker içeriğine sahip olmaları bu tarifeler ile ilgili hem içerik hem de porsiyonlama düzenlemesinin yapılması gerektiğini düşündürmektedir. İllerin kültürel alışkanlıkları da göz önüne alınacak olursa öğünler sonrası tatlı tüketme alışkanlıklarının bireylerin günlük almaları önerilen enerji miktarlarının çok üstüne çıkmalarına neden olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda iki ile ait tatlı ve reçel tarifelerinin porsiyon miktarlarının düzenlenmesinin önemine vurgu yapılmaktadır.

Şeker ve şeker ilave edilmiş besinlerin fazla miktarda tüketimi, fazla ve gereksiz enerji alımına ayrıca besleyici değeri yüksek olan diğer yiyeceklerin tüketiminin de azalmasına neden olmaktadır. Bu durum sağlıklı beslenme tablosunun oluşmasına ve artmış obezite riskine neden olmaktadır. Bunun yanı sıra fazla şeker tüketimi metabolik sendrom, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve böbrek hastalıkları riski ile ilişkili olduğundan tüketimlerinin azaltılması gerektiği belirtilmektedir (83). Yiyeceklerin doğal yapısında bulunan şeker dışında tüketici tarafından tüketilen serbest şekerlerin günlük tüketim miktarı, ihtiyaç duyulan günlük enerji miktarının %10'unu geçmemelidir (41).

Her iki ile ait tarifeler mikrobesein içerikleri açısından değerlendirildiğinde miktar olarak yeterli bulunmalarına rağmen; mezeler – salatalar- piyazlar grubunda Gaziantep iline ait yöresel tarifelerde A vitamini içeriğinin daha yüksek (Gaziantep $391,61 \pm 385,77$ mcg; Hatay $90,10 \pm 65,55$ mcg) olduğu belirlenmiştir. K vitamini içerikleri değerlendirildiğinde, hem mezeler – salatalar- piyazlar hem de tatlılar – reçeller gruplarında Gaziantep iline ait yöresel tarifelerde K vitamini içeriğinin daha yüksek (Gaziantep $220,86 \pm 318,87$ mcg; Hatay $13,78 \pm 15,68$ mcg) olduğu; B₁ vitamini içerikleri değerlendirildiğinde ise, hamur işleri grubunda Hatay iline ait yöresel tarifelerde B₁ vitamini içeriğinin daha yüksek (Hatay $0,38 \pm 0,14$ mg; Gaziantep $0,21 \pm 0,12$ mg) olduğu bulunmuştur. Pantotenik asit (vitamin B₅) içerikleri açısından değerlendirildiğinde ise, mezeler – salatalar-piyazlar grubunda Gaziantep iline ait yöresel tarifelerde pantotenik asit (vitamin B₅) içeriğinin daha yüksek (Gaziantep $2,75 \pm 3,93$ mg; Hatay $0,37 \pm 0,31$ mg) olduğu saptanmış ve bu miktarlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Gaziantep ve Hatay illeri yöresel tarifeleri genel olarak besin ögesi içerikleri açısından benzer bir profil göstermektedir. Aynı coğrafyada yer almanın etkisi olarak görülen kültür etkileşimlerinin illerin mutfak kültürlerine de yansıdığı ve benzer profillerin kaynağının bu olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak; malzeme içeriği, malzeme miktarı ve porsiyonlama düzenlemesi gibi öngörülen tüm girişimlerin her iki ile ait yöresel tarifelere uygulanması tarifelerin hem özgünlüğünü bozmadan yöresel özellikleri barındırmaya devam etmesine hem de tarifeleri daha sağlıklı hale getirmeye olanak sağlayacaktır.

5.2. Gaziantep ve Hatay İllerine Ait Yöresel Tarifelerin Besin Ögesi Örüntü Profilleri Puanlarının Değerlendirilmesi

5.2.1. NRF 9.3 Besin Ögesi Örüntü Profili Model Puanlarının Değerlendirilmesi

NRF 9.3 modeli besinleri kategorize etmeden algoritmaya alan, tümünü kapsayan bir modeldir. Tüketilmesi istenilen 9 besin ögesi ile sınırlandırılması önerilen 3 besin ögesi temel alınarak oluşturulmuş besinlerin hem 100 kkal besin ögesi içeriği ile hem de bir porsiyon miktarı üzerinden hesaplama yapıldığı bir modeldir. Bu model protein, posa, A vitamini, C vitamini, E vitamini, kalsiyum, demir, magnezyum ve potasyumun önerilen referans alım değerlerini tanımlarken kısıtlanması gerekenleri de doymuş yağ, eklenmiş şeker ve sodyum olarak belirtmektedir (38,57). Tarifelerin bir porsiyon değerleri üzerinden NRF 9.3 Modeli hesaplamalarında Gaziantep iline ait et yemeklerinden en yüksek puanı ciğer (cağırtlak) kebabı (10,56), en düşük puanı soğan kebabı (-6,59); sebze yemeklerinden en yüksek puanı borani (12,66), en düşük puanı erik tavaşı (-5,61); bulgurlu pirinçli yemeklerde en yüksek puanı karışık dolma (3,84), en düşük puanı yoğurtlu dövme çorbası (-10,28); çorbalarda en yüksek puanı maş çorbası (7,92), en düşük puanı lebeniye çorbası (-7,05); mezeler, salatalar ve piyazlarda en yüksek puanı Antep salatası (39,28), en düşük puanı muhammara (-0,57); hamur işlerinde en yüksek puanı nohut dürüm (3,46), en düşük puanı şekerli peynir böreği (-6,33), tatlı ve reçellerde en yüksek puanı aşure (aşır) (-5,76), en düşük puanı bastık (-14,14) almıştır. Tarifelerin grupları bazında incelendiği zaman NRF 9.3 modeline göre Gaziantep iline ait yemek gruplarında en yüksek puanı mezeler-salatalar-piyazlar, en düşük puanı tatlılar ve reçeller almıştır.

Hatay iline ait et yemeklerinden en yüksek NRF 9.3 puanını tepsi kebabı (2,78), en düşük puanı Antakya usulü döner (-1,91); sebze yemeklerinden en yüksek puanı ıspanak boraniye (13,55), en düşük puanı şih mualle (5,28); bulgurlu pirinçli yemeklerde en yüksek puanı tepsi oruğu (2,82), en düşük puanı firikli aş (-3,03); çorbalarda en yüksek puanı toğga çorbası (9,02), en düşük puanı tuzlu yoğurt çorbası (-2,72); mezeler, salatalar ve piyazlarda en yüksek puanı abugannuş (10,27), en düşük puanı alenazik (alinazik) (-8,97); hamur işlerinde en yüksek puanı ıspanaklı börek (5,30), en düşük puanı kömbe (-4,73), tatlı ve reçellerde en yüksek puanı cevizli taş kadayıf (-8,05), en düşük puanı patlıcan reçeli (-15,01) almıştır. Tarifelerin grupları bazında incelendiği zaman NRF 9.3 modeline göre Hatay iline ait yemek gruplarında ise en yüksek puanı sebze yemekleri, en düşük puanı tatlılar ve reçeller almıştır.

Her iki ile ait yöresel tarifelerde tüketimi sınırlanması istenen besin ögeleri içeriklerinin yüksek olması düşük NRF 9.3. puanına neden olmuştur. Özellikle her iki ile ait yöresel tatlı ve reçellerde eklenmiş şeker miktarının yüksekliğine bağlı olarak NRF 9.3. puanlarının beklenildiği gibi azaldığı görülmüştür. Tüketilmesi istenen besin ögelerinden protein ve

posanın içeriklerinin yüksek oluşu bazı tarifelerin puanını oldukça yükseltirken bazı tarifelerde kısıtlanması önerilen besin ögesi içeriğinin fazla oluşu nedeniyle istenen puan artışını sağlayamamıştır.

NRF 9.3. besin ögesi örüntü profili modeli halk sağlığı açısından önemli bir modeldir. Çünkü kısıtlanması gereken besin öğelerini belirttiği gibi tüketilmesi önerilen besin öğelerini de belirtmekte ve hesaba katmaktadır. Ancak bu durum araştırmacılar açısından olumlu ve anlaşılır bir durum olsa da tüketici açısından irdelenmesi zor, pratik olmayan bir durum oluşturmaktadır (59).

NRF 9.3. besin ögesi örüntü profili modelinin tüketici açısından dezavantajı dışında, tümünü kapsayan bir model olması ve besinlerin hem 100 kkal değerleri için hem de porsiyon miktarları başına hesaplama yapma olanağı sağlaması tarifelerin tüketilen miktarlarının değerlendirilebilmesi açısından avantaj oluşturmuş ve tarifelerin değerlendirilmesinde yeterlilik göstermiştir.

5.2.2. FSA- Ofcom WXY Besin Ögesi Örüntü Profili Model Puanlarının Değerlendirilmesi

FSA-Ofcom WXY besin ögesi örüntü profili modeli, İngiltere, FSA tarafından geliştirilen basit bir skora sistemi olup “tümü kapsayan” bir modeldir. Bu model için hesaplamada belirlenen her bir besin ögesi eşik değeri için besinin 100 g miktarı üzerinden içeriğine göre hesaplama yapılmaktadır (42). FSA-Ofcom-WXY modelinde besinin enerji, protein, posa, doymuş yağ, toplam şeker ve sodyum içerikleri ile meyve-sebze ve kuruyemiş yüzdeleri esas alınmaktadır (43). Tarifelerin FSA-Ofcom WXY modeli hesaplamalarında Gaziantep iline ait et yemeklerinden en yüksek puanı ciğer (cağırtlak) kebabı (12,00), en düşük puanı akıtmalı ufak köfte (-3,00), ekşili ufak köfte (-3,00) ve içli köfte (oruk) (-3,00); sebze yemeklerinden en yüksek puanı erik tavaşı (-4,00), en düşük puanı pirpirim aşısı (-8,00); bulgurlu pirinçli yemeklerde en yüksek puanı yoğurtlu dövme çorbası (6,00), en düşük puanı firikli acur dolması (-7,00); çorbalarda en yüksek puanı lebeniye çorbası (14,00), en düşük puanı maş çorbası (-9,00); mezeler, salatalar ve piyazlarda en yüksek puanı muhammara (2,00), en düşük puanı maş piyazı (-9,00); hamur işlerinde en yüksek puanı zeytin böreği (9,00), en düşük puanı nohut dürüm (-4,00), tatlı ve reçellerde en yüksek puanı bastık (14,00), en düşük puanı astarlı sütlaç (3,00) almıştır.

Hatay iline ait et yemeklerinden en yüksek FSA-Ofcom WXY puanını Antakya usulü döner (2,00), en düşük puanı aşur (aşır) (-5,00); sebze yemeklerinden en yüksek puanı kabak boraniye (-7,00) ve şıh-il mihşi (-7,00), en düşük puanı öcce (mücver) (-10,00); bulgurlu pirinçli yemeklerde en yüksek puanı firikli aş (2,00), en düşük puanı mütebli (-6,00) ve tepsi oruğu (-6,00); çorbalarda en yüksek puanı tuzlu yoğurt çorbası (3,00), en düşük puanı kumbursiye (-4,00); mezeler, salatalar ve piyazlarda en yüksek puanı zeytin öfelemesi (5,00), en düşük puanı bakla ezmesi (-9,00), taze çökelek salatası (-9,00) ve taze sürk salatası (-9,00); hamur işlerinde en yüksek puanı kömbe (7,00), en düşük puanı semirsek (-4,00), tatlı ve reçellerde en yüksek puanı ceviz reçeli (13,00), en düşük puanı haytalı (2,00) almıştır.

FSA-Ofcom-WXY modeline göre, Gaziantep iline ait yöresel tariflerin %69,6'sı, Hatay iline ait yöresel tarifelerin %77,1'i daha sağlıklı olarak tanımlanmıştır.

FSA-Ofcom-WXY skorumaya yöntemi protein içeriği yüksek olan besinleri daha sağlıklı gibi göstermektedir. Bu durum bu modele yönelik eleştiri yapılmasına sebebiyet vermiştir. Çünkü protein içeriği yüksek olan besinler açısından yanıltıcı sonuçlar verebilmektedir (28). Bu eleştiriye paralel olarak bu çalışmanın sonuçlarında da FSA-Ofcom-WXY modeline göre iki ile ait yöresel et yemekleri tarifelerinin çoğu protein içerikleri nedeniyle daha sağlıklı kategorisinde yer almıştır.

Bu modele yönelik yapılan bir diğer eleştiri ise modelin enerji, doymuş yağ ve şeker içeriklerini temel alması nedeniyle besinlerin enerji yoğunluklarıyla yüksek oranda ilişkide olmasıdır. Bu ilişki FSA-Ofcom-WXY modelinin tüm yüksek enerjili besinleri daha az sağlıklı kategorisinde değerlendirmesine neden olmaktadır (84). Bu çalışmanın sonuçlarında ise yüksek enerjili tarifelerin çoğunun bu görüş ile paralellik göstermediği dikkat çekmektedir. Bu durum FSA-Ofcom-WXY modelinin yöresel tarifelerin değerlendirilmesinde diğer modellere göre daha yetersiz olduğunu düşündürmektedir.

5.2.3. SAIN-LIM Besin Ögesi Örüntü Profili Model Puanlarının Değerlendirilmesi

SAIN-LIM skoru; Fransız Besin Standartları Ajansı (AFSSA) tarafından önerilen besin ögesi yoğunluğu skoru (NDS) ve dışarda bırakılan besin ögeleri skorunun (LIM) birleşmesinden oluşmuştur. SAIN skoru 5 pozitif besin ögesi için ağırlıklı aritmetik ortalamanın eşitliğinin yüzdesi olarak hesaplanmaktadır. Bir opsiyonel besin ögesi de bu denkleme eklenebilmektedir. Skor tabanı besinlerin 100 kkal'lık değerleri için hesaplanmaktadır (34). LIM skoru ise sağlıklı bir diyetle alımları sınırlandırılması gerekli olan üç besin ögesi için

maksimum önerilen 100 g'lık değerlerin ortalamalarının yüzdesidir (43). Bu modelde yer alan besin öğelerinden tüketilmesi önerilenler protein, posa, askorbik asit, kalsiyum ve demirdir. Bu beş temel besin ögesine ek olarak D vitamini, alfa linolenik asit ve E vitamini de opsiyonel olarak eklenebilmektedir. Sınırlandırılması gerekli besin öğeleri ise sodyum, eklenmiş şeker ve doymuş yağ asitleridir (34). SAIN-LIM modeline göre Gaziantep iline ait yöresel tarifelerden akıtmalı ufak köfte, ekşili ufak köfte, içli köfte (oruk), omaç, patlıcan kebabı, yenedünya kebabı, borani, çağla aşısı, firik pilavı, firikli acur dolması, karışık dolma, şiveydiz, maş çorbası, öz çorbası, Antep salatası, maş piyazı ve nohut dürüm tüketilmesi önerilen tarifeler (Sınıf 1 ve Sınıf 2) olarak tanımlanırken; alenazik (alinazik), ayvalı ekşili taraklık tavaşı, beyran, cacıklı arap köfte, ciğer (cağırtlak kebabı), lahmacun, malhıtalı köfte, simit kebabı, soğan kebabı, yağlı köfte, erik tavaşı, öcce (mücver), pırpırım aşısı, yoğurtlu dövme çorbası, yoğurtlu patates, yuvarlama, börek çorbası, lebeniye çorbası, muhammara, Antep kahkesi, piriçli börek, şekerli peynir böreği, zeytin böreği, astarlı sütlaç, aşure (aşır), baklava, bastık, katmer ve zerde sınırlı tüketilmesi gereken tarifeler (Sınıf 3 ve Sınıf 4) olarak tanımlanmıştır.

Hatay iline ait yöresel tarifeleri ise SAIN-LIM modeline göre aşur (aşır), tepsi kebabı, ıspanak boraniye, kabak boraniye, öcce (mücver), şıh mualle, şıh-ıl mıhşı, mütebli, siraysil, tepsi oruğu, kumbursiye, toğga çorbası, abugannuş, bakla ezmesi, cevizli biber, humus, patlıcan yoğurtlama, tahinli tarator, taze çökelek salatası, taze sürk salatası, zahter salatası, zengin, ıspanaklı börek, kaytaş böreği, külçe ve semirsek tüketilmesi önerilen tarifeler (Sınıf 1 ve Sınıf 2) olarak tanımlanırken; Antakya usulü döner, belen tavaşı, kağıt kebabı, firikli aş, oruk (içli köfte), tuzlu yoğurt çorbası, alenazik (alinazik), zeytin öfelemesi, biberli ekmek, katıklı ekmek, kerebiç, kete, kömbe, ceviz reçeli, cevizli taş kadayıf, haytalı, kabak tatlısı, kebbet reçeli, künefe, patlıcan reçeli, peynirli irmik helvası ve şam tatlısı sınırlı tüketilmesi gereken tarifeler (Sınıf 3 ve Sınıf 4) olarak tanımlanmıştır. SAIN-LIM modeline göre, Gaziantep ili yöresel tarifelerin %36,9'u "tercih edilebilir" olarak tanımlanırken, bu oran Hatay ili yöresel tarifelerinde %54,2 olarak saptanmıştır. Hatay iline ait yöresel tarifler SAIN-LIM modeline göre daha yüksek oranda tercih edilebilir olarak değerlendirilmiştir ancak her iki ile ait yöresel tarifelerdeki kısıtlanması önerilen besin öğeleri miktarlarının WHO standartlarına göre yeniden düzenlenmesi ile pozitif skor almalarının sağlanabileceği düşünülmektedir.

5.2.4. NUTRI-SCORE Puanlarının Değerlendirilmesi

Tüketicileri satın alma noktasında daha sağlıklı besin seçeneklerine yönlendirmek ve üreticilerin ürünlerini daha sağlıklı kompozisyonlara dönüştürmeleri için Fransa'da

geliştirilmiş bir besin ögesi örüntü profilidir (44). Bu model için hesaplama belirlenen her bir besin ögesi için eşik değeri besinin 100 g besin ya da 100 mL içecek miktarı üzerinden içeriğine göre hesaplama yapılmaktadır. Besin Standartları Acentesi besin profili sisteminde (FSAm-NPS) enerji (kJ), toplam şeker (g), doymuş yağ asidi (SFA) (g) ve sodyumu (mg) kısıtlanması gereken besin ögeleri olarak tanımlarken; meyve ve sebzeler (%), posa (g) ve protein (g) alımı artırılması gereken besin ögeleri olarak tanımlanmaktadır (35). NUTRI-SCORE modeline göre Gaziantep iline ait yöresel tarifelerden akıtmalı ufak köfte, ekşili ufak köfte, içli köfte (oruk), patlıcan kebabı, borani, erik tavası, öcce (mücver), pırpırım aşısı, çağla aşısı, firik pilavı, firikli acur dolması, karışık dolma, şiveydiz, maş çorbası, Antep salatası, maş piyazı ve nohut dürüm A skoru; ayvalı ekşili taraklık tavası, cacıklı arap köfte, lahmacun, omaç, yenedünya kebabı, yoğurtlu patates, börek çorbası, öz çorbası ve şekerli peynir böreği B skoru; alenazik (alinazik), beyran, malhitalı köfte, simit kebabı, soğan kebabı, yağlı köfte, yoğurtlu dövme çorbası, yuvarlama, muhammara, Antep kahkesi, pirinçli börek, zeytin böreği, astarlı sütlaç, aşure (aşır) ve zerde C skoru alırken; ciğer (cağırtlak) kebabı, lebeniye çorbası, baklava, bastık ve katmer D skoru almıştır.

Hatay iline ait yöresel tarifelerinden ise aşur (aşır), tepsi kebabı, ıspanak boraniye, kabak boraniye, öcce (mücver), şih mualle, şih-ıl mihşi, mütebli, sıraysil, tepsi oruğu, kumbursiye, toğga çorbası, abugannuş, bakla ezmesi, cevizli biber, humus, patlıcan yoğurtlama, tahinli tarator, taze çökelek salatası, taze sürk salatası, zahter salatası, zengin, ıspanaklı börek, kaytaç böreği, külçe ve semirsek A skoru; belen tavası, kağıt kebabı, oruk (içli köfte), alenazik (alinazik), kete ve haytalı B skoru; Antakya usulü döner, firikli aş, tuzlu yoğurt çorbası, zeytin öfelemesi, biberli ekmek, katıklı ekmek, kerebiç, kömbe ve şam tatlısı C skoru alırken; ceviz reçeli, cevizli taş kadayıf, kabak tatlısı, kebbet reçeli, künefe, patlıcan reçeli ve peynirli irmik helvası D skoru almıştır.

NUTRI-SCORE modeli Besin Standartları Acentesi besin profilleme sistemine dayalı, renk kodlu, beş harfli dereceli bir ölçektir. Renk kodlu olma özelliği modelin sonuçlarının grafik format üzerinde görsel olarak ifade edilebilmesini sağlamaktadır (35). NUTRI-SCORE modelinin bu görsel etkinliğinin çeşitli boyutlarını değerlendirmek amacıyla yapılan iki çalışmanın sonucunda da benzer şekilde NUTRI-SCORE' un tüketiciler tarafından besinlerin beslenme kalitesini karşılaştırmak için net bir şekilde algılandığı ve sonuçlarının iyi anlaşıldığı gösterilmiştir (85,86). Bu model ile ilgili yapılmış başka bir simülasyon çalışmasına göre de bu modelin değerlendirme sonuçlarının tüketicileri daha sağlıklı besin seçimlerine teşvik ettiği ve

alışveriş sepetlerinin besin kalitesini iyileştirdiği (87), son olarak daha sağlıklı diyet alımları yoluyla beslenmeyle ilişkili kronik hastalıklara bağlı ölüm oranını potansiyel olarak azalttığı gösterilmiştir (88).

NUTRI-SCORE modelinin değerlendirme kriterlerinde WHO önerilerine uygun olarak kısıtlanması gereken ve tüketilmesi önerilen besin öğelerinin belirlenmiş olması, araştırmacı açısından diğer modellere göre pratik bir algoritmaya sahip olması ayrıca modelin değerlendirme sonuçlarının tüketici açısından anlaşılır olması ve doğru mesajlar vermesi sebebiyle yöresel tarifelerin değerlendirilmesi için uygun olduğu düşünülmektedir.

5.2.5. Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli (Choices Programme) Puanlarının Değerlendirilmesi

Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli eşik değerine göre hesaplama yapılan kategori spesifik bir besin ögesi örüntü modelidir. Bu model belirlenmiş besin kategorileri için enerji, doymuş yağ, trans yağ, sodyum, eklenmiş şeker ve posa değerleri için eşik değerler sunmaktadır. Uluslararası Sağlıklı Seçimler örüntü profilinde hesaplamalar besinin 100 g değeri üzerinden yapılmaktadır (36,46,70). Uluslararası Sağlıklı Seçimler modeline göre, Gaziantep iline ait et yemeklerinin %6,25'i (patlıcan kebabı), bulgurlu, pirinçli yemeklerin %37,5'i (firikli acur dolması, karışık dolma, şiveydiz), mezeler, salatalar, piyazların %66,7'si (Antep salatası), Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun olarak değerlendirilmiştir. Gaziantep iline ait sebze yemekleri, çorbalar, tatlı-reçeller ve hamur işlerinden Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun tarife bulunmamıştır. Uluslararası Sağlıklı Seçimler modeline göre, Hatay iline ait sebze yemeklerinin %80'i (kabak boraniye, öcce (mücver), şih mualle, şih-ıl mihşi), bulgurlu, pirinçli yemeklerin %40'ı (mütebli, sıraysil), mezeler, salatalar, piyazların %8,3'ü (taze çökelek salatası), çorbaların %33,3'ü (toğga çorbası) Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun olarak değerlendirilmiştir. Hatay iline ait et yemekleri, tatlı-reçeller ve hamur işlerinden Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun tarife bulunmamıştır.

Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterleri bilim adamları tarafından WHO, 2003 uluslararası günlük besin ögesi alım hedefleri ve WHO önerilerine göre titizlikle belirlenmesine rağmen kategoriye özgü bir model olması hesaplama yaparken bazı besinlerin hangi kategoride yer alması gerektiğine karar vermek açısından bir sorun oluşturmaktadır. Modelin zorluklarından bir diğeri değerlendirmesi yapılan yiyecek ya da içeceğin "Choices"

logosunu alabilmesi için gerekli görülen kriterlerdir. Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinde besinin “Choices” logosunu alabilmesi için model kapsamında tanımlanan her bir besin ögesinin eşik değeri kriterlerini sağlaması ve toplamda tanımlanan besin ögeleri arasından en az %20’sinin kriterlerinin karşılanması gerekmektedir. Bu durum Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli’nin değerlendirme kriterlerini diğer modellere göre daha belirleyici kılmaktadır. Bu özelliğinden dolayı Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli’nin yöresel tarifelerin değerlendirilmesi için uygun olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak; Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifeler genel olarak değerlendirildiğinde sebze yemekleri, mezeler-salatalar-piyazlar, çorbalar ve bulgurlu, pirinçli yemekler gruplarında sağlıklı seçim olarak değerlendirilebilecek tarife oranının yüksek; et yemekleri, hamur işleri ve tatlılar-reçeller gruplarında ise sağlıklı seçim olarak değerlendirilebilecek tarife oranının düşük olduğu bulunmuştur. Bunun temel nedenlerinin belirtilen gruplara ait tarifelerde kullanılan tuz ve hayvansal besin içeren malzeme çokluğuna bağlı olarak doymuş yağ asidi içeriğinin yüksek olmasının yanı sıra bir porsiyon değerlerinin dahi miktar olarak fazla olması olarak düşünülmektedir. Bu çalışmada kullanılan beş besin ögesi örüntü profili ile tüketilmesi önerilen besin ögeleri içerikleri açısından her iki ile ait yöresel tarifeler yeterli bulunmasına rağmen, kısıtlanması önerilen besin ögeleri bakımından yüksek içeriğe sahip tarifelerin varlığına vurgu yapılmıştır. Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin içeriklerinin bilimsel öneriler ışığında daha sağlıklı hale getirilebilmesi için, tarifelerin kısıtlanması önerilen besin ögelerinin kaynakları ve porsiyon büyüklükleri açısından yeniden değerlendirilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin Besin Ögesi İçeriği Zengin Besin NRF 9.3 modeli, İngiltere Besin Standartları Ajansı tarafından geliştirilen FSA-Ofcom-WXY modeli, Fransız Besin Standartları Ajansı tarafından geliştirilen SAIN-LIM skoru, Fransız Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırma Enstitüsü tarafından geliştirilen NUTRI-SCORE ve Uluslararası Sağlıklı Seçimler Modeli (Choices Programme) olmak üzere beş farklı besin ögesi örüntü profili kullanılarak objektif olarak değerlendirilmesi amacıyla yapılan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

1. Bu çalışmada, Gaziantep iline ait toplam 46 tarife (16 et yemeği, 4 sebze yemeği, 8 bulgurlu-pirinçli yemekler, 4 çorba, 3 mezeler-salatalar ve piyazlar, 5 hamur işleri, 6 tatlı ve reçeller); Hatay iline ait toplam 48 tarife (5 et yemeği, 5 sebze yemeği, 5 bulgurlu-pirinçli yemekler, 3 çorba, 12 mezeler-salatalar ve piyazlar, 9 hamur işleri, 9 tatlı ve reçeller) analiz edilmiştir.
2. Gaziantep iline ait et yemeklerinin besin ögeleri ortalamaları enerji 490,65±269,41 kkal, protein 32,37±19,64 g, yağ 19,44±10,80 g, karbonhidrat 46,00±42,59 g, posa 8,21±6,92 g, şeker 1,99±2,13 g olarak bulunmuştur.
3. Gaziantep iline ait sebze yemeklerinin besin ögeleri ortalamaları enerji 310,72±112,78 kkal, protein 21,54±9,73 g, yağ 12,47±5,62 g, karbonhidrat 26,33±13,54 g, posa 7,78±3,59 g, şeker 4,00±4,97 g olarak bulunmuştur.
4. Gaziantep iline ait bulgurlu pirinçli yemeklerinin besin ögeleri ortalamaları enerji 344,56±129,79 kkal, protein 27,67±17,70 g, yağ 13,48±4,74 g, karbonhidrat 26,46±11,52 g, posa 6,03±3,35 g, şeker 1,25±1,87 g olarak bulunmuştur.
5. Gaziantep iline ait çorbaların besin ögeleri ortalamaları enerji 264,89±27,86 kkal, protein 14,46±8,89 g, yağ 11,49±6,03 g, karbonhidrat 25,54±7,70 g, posa 4,86±4,68 g, şeker 0,84 ± 0,91 g olarak bulunmuştur.
6. Gaziantep iline ait mezeler, salatalar ve piyazların besin ögeleri ortalamaları enerji 424,42±324,60 kkal, protein 19,23±26,62 g, yağ 20,35±31,93 g, karbonhidrat 39,84±45,95 g, posa 14,93±20,74 g, şeker 1,89±1,15 g olarak bulunmuştur.
7. Gaziantep iline ait hamur işlerinin besin ögeleri ortalamaları enerji 470,61±98,99 kkal, protein 16,54±6,09 g, yağ 18,07±9,95 g, karbonhidrat 59,60±17,40 g, posa 5,97±7,73 g, şeker 13,75±14,58 g olarak bulunmuştur.

8. Gaziantep iline ait tatlılar ve reçellerin besin ögeleri ortalamaları enerji 498,34±121,04 kkal, protein 7,30±4,07 g, yağ 10,48±8,86 g, karbonhidrat 92,19±39,10 g, posa 2,64±2,25 g, şeker 58,02±48,57 g olarak bulunmuştur.
9. Hatay iline ait et yemeklerinin besin ögeleri ortalamaları enerji 434,83±187,51 kkal, protein 32,23±15,84 g, yağ 23,69±8,61 g, karbonhidrat 22,96±23,62 g, posa 4,80±4,95 g, şeker 0,87±0,55 g olarak bulunmuştur.
10. Hatay iline ait sebze yemeklerinin besin ögeleri ortalamaları enerji 309,91±96,65 kkal, protein 20,86±7,08 g, yağ 14,02±11,61g, karbonhidrat 24,06±13,04 g, posa 8,29±1,73 g, şeker 2,42±0,79 g olarak bulunmuştur.
11. Hatay iline ait bulgurlu pirinçli yemeklerin besin ögeleri ortalamaları enerji 553,07±251,32 kkal, protein 24,34±13,61 g, yağ 23,14±21,21 g, karbonhidrat 61,21±17,98 g, posa 10,08±2,38 g, şeker 1,14±0,85 g olarak bulunmuştur.
12. Hatay iline ait çorbaların besin ögeleri ortalamaları enerji 219,04±76,21 kkal, protein 11,37±8,27 g, yağ 9,80±8,61 g, karbonhidrat 20,50±7,37 g, posa 2,17±2,41 g, şeker 0,23±0,17 g olarak bulunmuştur.
13. Hatay iline ait mezeler, salatalar ve piyazların besin ögeleri ortalamaları enerji 248,73±213,21 kkal, protein 13,92±18,54 g, yağ 14,79±10,26 g, karbonhidrat 14,59±17,72 g, posa 3,59±4,70 g, şeker 1,02±1,09 g olarak bulunmuştur.
14. Hatay iline ait hamur işlerinin besin ögeleri ortalamaları enerji 1041,64±481,93 kkal, protein 28,99±15,01 g, yağ 40,50±22,20 g, karbonhidrat 141,05±94,43 g, posa 6,84±2,87 g, şeker 18,33±30,63 g olarak bulunmuştur.
15. Hatay iline ait tatlılar ve reçellerin besin ögeleri ortalamaları enerji 745,13±390,54 kkal, protein 9,32±8,97 g, yağ 14,63±18,91 g, karbonhidrat 140,44±63,94 g, posa 3,17±3,12 g, şeker 113,20±42,99 g olarak bulunmuştur.
16. Gaziantep iline ait et yemeklerinin enerji, protein, posa, şeker, A vitamini, D vitamini, E vitamini, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve demir içeriklerinin Hatay iline ait et yemeklerinden daha zengin; doymuş yağ, C vitamini içeriklerinin Hatay iline ait et yemeklerinden daha düşük olduğu saptanmıştır.
17. Gaziantep iline ait sebze yemeklerinin enerji, protein, şeker, A vitamini, D vitamini, sodyum, magnezyum ve demir içeriklerinin Hatay iline ait sebze yemeklerinden daha zengin; posa, doymuş yağ, E vitamini, C vitamini, potasyum ve kalsiyum içeriklerinin Hatay iline ait sebze yemeklerinden daha düşük olduğu saptanmıştır.
18. Gaziantep iline ait bulgurlu, pirinçli yemeklerin protein, A vitamini, D vitamini, C vitamini, sodyum, potasyum ve kalsiyum içeriklerinin Hatay iline ait bulgurlu, pirinçli

yemeklerden daha zengin; enerji, posa, şeker, doymuş yağ, E vitamini, magnezyum ve demir içeriklerinin Hatay iline ait bulgurlu, pirinçli yemeklerden daha düşük olduğu saptanmıştır.

19. Gaziantep iline ait çorbaların enerji, protein, posa, şeker, doymuş yağ, D vitamini, sodyum, magnezyum ve demir içeriklerinin Hatay iline ait çorbalardan daha zengin; A vitamini, E vitamini, C vitamini, potasyum ve kalsiyum içeriklerinin Hatay iline ait çorbalardan daha düşük olduğu saptanmıştır.
20. Gaziantep iline ait mezeler, salatalar ve piyazların enerji, protein, posa, şeker, doymuş yağ, A vitamini, E vitamini, C vitamini, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve demir içeriklerinin Hatay iline ait mezeler, salatalar ve piyazlardan daha zengin; sodyum içeriklerinin Hatay iline ait mezeler, salatalar ve piyazlardan daha düşük olduğu saptanmıştır.
21. Gaziantep iline ait hamur işlerinin şeker, D vitamini, C vitamini ve sodyum içeriklerinin Hatay iline ait hamur işlerinden daha zengin; enerji, protein, posa, doymuş yağ, A vitamini, E vitamini, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve demir içeriklerinin Hatay iline ait hamur işlerinden daha düşük olduğu saptanmıştır.
22. Gaziantep iline ait tatlı ve reçellerin D vitamini, E vitamini, sodyum, potasyum, magnezyum ve demir içeriklerinin Hatay iline ait tatlı ve reçellerden daha zengin; enerji, protein, posa, şeker, doymuş yağ, A vitamini, C vitamini ve kalsiyum içeriklerinin Hatay iline ait tatlı ve reçellerden daha düşük olduğu saptanmıştır.
23. Gaziantep iline ait et yemeklerinin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını soğan kebabı (-6,59) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını ciğer (çağırtlak) kebabı (10,56) almıştır. Hatay iline ait et yemeklerinin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını Antakya usulü döner (-1,91) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını tepsi kebabı (2,78) almıştır.
24. Gaziantep iline ait sebze yemeklerinin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını erik tavaşı (-5,61) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını borani (12,66) almıştır. Hatay iline ait sebze yemeklerinin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını şıh mualle (5,28) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını ıspanak boraniye (13,55) almıştır.
25. Gaziantep iline ait bulgurlu, pirinçli yiyeceklerin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını yoğurtlu dövme çorbası (-10,28) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını karışık dolma (3,84) almıştır. Hatay iline ait bulgurlu, pirinçli yiyeceklerin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF

- 9.3 puanını firikli aş (-3,03) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını tepsi oruğu (2,82) almıştır.
26. Gaziantep iline ait çorbaların NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını lebeniye çorbası (-7,05) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını maş çorbası (7,92) almıştır. Hatay iline ait çorbaların NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını tuzlu yoğurt çorbası (-2,72) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını toğga çorbası (9,02) almıştır.
27. Gaziantep iline ait mezeler, salatalar, piyazların NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını muhammara (-0,57) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını Antep salatası (39,28) almıştır. Hatay iline ait mezeler, salatalar, piyazların NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını alenazik (alinazik) (-8,97) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını abugannuş (10,27) almıştır.
28. Gaziantep iline ait hamur işlerinin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını şekerli peynir böreği (-6,33) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını nohut dürüm (3,46) almıştır. Hatay iline ait hamur işlerinin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını kömbe (-4,73) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını ıspanaklı börek (5,30) almıştır.
29. Gaziantep iline ait tatlılar ve reçellerin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını bastık (-14,14) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını aşure (aşır) (-5,76) almıştır. Hatay iline ait tatlılar ve reçellerin NRF 9.3 besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük NRF 9.3 puanını patlıcan reçeli (-15,01) alırken; en yüksek NRF 9.3 puanını cevizli taş kadayıf (-8,05) almıştır.
30. NRF 9.3 modeline göre Gaziantep iline ait yemek gruplarında en yüksek puanı mezeler-salatalar-piyazlar, en düşük puanı tatlılar ve reçeller almıştır. NRF 9.3 modeline göre Hatay iline ait yemek gruplarında ise en yüksek puanı sebze yemekleri, en düşük puanı tatlılar ve reçeller almıştır.
31. NRF 9.3. modeline göre et yemekleri, sebze yemekleri, bulgurlu, pirinçli yemekler, çorbalar ve hamur işlerinde Hatay ili yöresel tarifelerinin NRF 9.3. puanlarının Gaziantep ili yöresel tarifelerinden; mezeler-salatalar-piyazlar ile tatlılar ve reçellerde ise Gaziantep ili yöresel tarifelerinin NRF 9.3. puanlarının Hatay ili yöresel tarifelerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sadece tatlılar ve reçellerde iki ilin yöresel tarifelerinin NRF 9.3. puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (her biri için $p < 0.05$).

32. Gaziantep iline ait et yemeklerinin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını akıtmalı ufak köfte (-3,00), ekşili ufak köfte (-3,00) ve içli köfte (oruk) (-3,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını ciğer (çağırtlak) kebabı (12,00) almıştır. Hatay iline ait et yemeklerinin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını aşur (aşir) (-5,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını Antakya usulü döner (2,00) almıştır.
33. Gaziantep iline ait sebze yemeklerinin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını pırpırım aş (-8,00) alırken; ; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını erik tavası (-4,00) almıştır. Hatay iline ait sebze yemeklerinin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını öcce (mücvet) (-10,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını kabak boraniye (-7,00) ve şıh-ıl mışi (-7,00) almıştır.
34. Gaziantep iline ait bulgurlu, pirinçli yiyeceklerin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını firikli acur dolması (-7,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını yoğurtlu dövme çorbası (6,00) almıştır. Hatay iline ait bulgurlu, pirinçli yiyeceklerin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını mütebli (-6,00) ve tepsi oruğu (-6,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını firikli aş (2,00) almıştır.
35. Gaziantep iline ait çorbaların FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını maş çorbası (-9,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını lebeniye çorbası (14,00) almıştır. Hatay iline ait çorbaların FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını kumbursiye (-4,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını tuzlu yoğurt çorbası (3,00) almıştır.
36. Gaziantep iline ait mezeler, salatalar, piyazların FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını maş piyaz (-9,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını muhammara (2,00) almıştır. Hatay iline ait mezeler, salatalar, piyazların FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını bakla ezmesi (-9,00), taze çökelek salatası (-9,00) ve taze sürk salatası (-9,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını zeytin öfelemesi (5,00) almıştır.

37. Gaziantep iline ait hamur işlerinin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını nohut dürüm (-4,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını zeytin böreği (9,00) almıştır. Hatay iline ait hamur işlerinin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını semirsek (-4,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını kömbe (7,00) almıştır.
38. Gaziantep iline ait tatlılar ve reçellerin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını astarlı sütlaç (3,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını bastık (14,00) almıştır. Hatay iline ait tatlılar ve reçellerin FSA-Ofcom-WXY besin ögesi örüntü profili hesaplamalarında en düşük FSA-Ofcom-WXY puanını haytalı (2,00) alırken; en yüksek FSA-Ofcom-WXY puanını ceviz reçeli (13,00) almıştır.
39. FSA-Ofcom-WXY modeline göre, et yemekleri, sebze yemekleri, bulgurlu pirinçli yemekler, çorbalar ve hamur işlerinde Gaziantep ili yöresel tarifelerinin FSA-Ofcom-WXY Modeli'ne göre aldığı puanların Hatay ili yöresel tarifelerinden daha yüksek olduğu; mezeler-salatalar-piyazlar ile tatlılar ve reçellerde Hatay ili yöresel tarifelerinin FSA-Ofcom-WXY Modeli'ne göre aldığı puanların Gaziantep ili yöresel tarifelerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin FSA-Ofcom-WXY puanları arasındaki fark tüm yemek grupları için istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (her biri için $p > 0,05$).
40. FSA-Ofcom-WXY modeline göre, Gaziantep iline ait yöresel tarifelerin %69,6'sı, Hatay iline ait yöresel tarifelerin %77,1'i daha sağlıklı olarak tanımlanmıştır.
41. SAIN-LIM modeline göre Gaziantep iline ait yöresel tarifelerden akıtmalı ufak köfte, ekşili ufak köfte, içli köfte (oruk), omaç, patlıcan kebabı, yenedünya kebabı, borani, çağla aşısı, firik pilavı, firikli acur dolması, karışık dolma, şiveydiz, maş çorbası, öz çorbası, Antep salatası, maş piyazı ve nohut dürüm tüketilmesi önerilen tarifeler (Sınıf 1 ve Sınıf 2) olarak tanımlanırken; alenazik (alinazik), ayvalı ekşili taraklık tavaşı, beyran, cacıklı arap köfte, ciğer (çağırtlak kebabı), lahmacun, malhıtalı köfte, simit kebabı, soğan kebabı, yağlı köfte, erik tavaşı, öcçe (mücver), pırpırım aşısı, yoğurtlu dövme çorbası, yoğurtlu patates, yuvarlama, börek çorbası, lebniye çorbası, muhammara, Antep kahkesi, pirinçli börek, şekerli peynir böreği, zeytin böreği, astarlı sütlaç, aşure (aşir), baklava, bastık, katmer ve zerde sınırlı tüketilmesi gereken tarifeler (Sınıf 3 ve Sınıf 4) olarak tanımlanmıştır.

42. SAIN-LIM modeline göre Hatay iline ait yöresel tarifelerden aşur (aşır), tepsi kebabı, ıspanak boraniye, kabak boraniye, öcce (mücver), şıh mualle, şıh-ıl mıhşı, mütebli, siraysil, tepsi oruğu, kumbursiye, toğga çorbası, abugannuş, bakla ezmesi, cevizli biber, humus, patlıcan yoğurtlama, tahinli tarator, taze çökelek salatası, taze sürk salatası, zahter salatası, zengin, ıspanaklı börek, kaytaz böreği, külçe ve semirsek tüketilmesi önerilen tarifeler (Sınıf 1 ve Sınıf 2) olarak tanımlanırken; Antakya usulü döner, belen tavası, kağıt kebabı, firikli aş, oruk (içli köfte), tuzlu yoğurt çorbası, alenazik (alinazik), zeytin öfelemesi, biberli ekmek, katıklı ekmek, kerebiç, kete, kömbe, ceviz reçeli, cevizli taş kadayıf, haytalı, kabak tatlısı, kebbet reçeli, künefe, patlıcan reçeli, peynirli ırmik helvası ve şam tatlısı sınırlı tüketilmesi gereken tarifeler (Sınıf 3 ve Sınıf 4) olarak tanımlanmıştır.
43. SAIN-LIM modeline göre, bulgurlu, pirinçli yemeklerde Gaziantep ili yöresel tarifelerinin SAIN puanlarının; sebze yemekleri grubunda ise Hatay ili yöresel tarifelerinin LIM puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur.
44. SAIN-LIM modeline göre, Gaziantep ili yöresel tarifelerin %36,9'u tercih edilebilir olarak tanımlanırken, bu oran Hatay ili yöresel tarifelerinde %54,2 olarak saptanmıştır.
45. NUTRI-SCORE modeline göre Gaziantep iline ait yöresel tarifelerden akıtmalı ufak köfte, ekşili ufak köfte, içli köfte (oruk), patlıcan kebabı, borani, erik tavası, öcce (mücver), pırpırım aş, çağla aş, firik pilavı, firikli acur dolması, karışık dolma, şiveydiz, maş çorbası, Antep salatası, maş piyazı ve nohut dürüm A skoru; ayvalı ekşili taraklık tavası, cacıklı arap köfte, lahmacun, omaç, yenedünya kebabı, yoğurtlu patates, börek çorbası, öz çorbası ve şekerli peynir böreği B skoru; alenazik (alinazik), beyran, malhıtalı köfte, simit kebabı, soğan kebabı, yağlı köfte, yoğurtlu dövme çorbası, yuvarlama, muhammara, Antep kahkesi, pirinçli börek, zeytin böreği, astarlı sütlaç, aşure (aşır) ve zerde C skoru alırken; ciğer (cağırtlak) kebabı, lebeniye çorbası, baklava, bastık ve katmer D skoru almıştır.
46. NUTRI-SCORE modeline göre Hatay iline ait yöresel tarifelerden aşur (aşır), tepsi kebabı, ıspanak boraniye, kabak boraniye, öcce (mücver), şıh mualle, şıh-ıl mıhşı, mütebli, siraysil, tepsi oruğu, kumbursiye, toğga çorbası, abugannuş, bakla ezmesi, cevizli biber, humus, patlıcan yoğurtlama, tahinli tarator, taze çökelek salatası, taze sürk salatası, zahter salatası, zengin, ıspanaklı börek, kaytaz böreği, külçe ve semirsek A skoru; belen tavası, kağıt kebabı, oruk (içli köfte), alenazik (alinazik), kete ve haytalı B skoru; Antakya usulü döner, firikli aş, tuzlu yoğurt çorbası, zeytin öfelemesi, biberli

ekmek, katırlı ekmek, kerebiç, kömbe ve Şam tatlısı C skoru alırken; ceviz reçeli, cevizli taş kadayıf, kabak tatlısı, kebbet reçeli, künefe, patlıcan reçeli ve peynirli irmik helvası D skoru almıştır.

47. NUTRI-SCORE modeline göre, et yemekleri, sebze yemekleri, bulgurlu pirinçli yemekler, çorbalar ve hamur işlerinde Gaziantep ili yöresel tarifelerinin NUTRI-SCORE Modeli'ne göre aldığı puanların Hatay ili yöresel tarifelerinden daha yüksek olduğu; mezeler-salatalar-piyazlar ile tatlılar ve reçellerde Hatay ili yöresel tarifelerinin NUTRI-SCORE Modeli'ne göre aldığı puanların Gaziantep ili yöresel tarifelerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gaziantep ve Hatay illerine ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin NUTRI-SCORE puanları arasındaki fark tüm yemek grupları için istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (her biri için $p>0,05$)
48. Gaziantep iline ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin %36,9'u A kategorisinde, %19,6'sı B kategorisinde, %32,6'sı C kategorisinde, %10,9'u D kategorisinde sınıflandırılmıştır. Hatay iline ait farklı yemek gruplarında yer alan yöresel tarifelerin ise; %54,2'si A kategorisinde, %12,5'i B kategorisinde, %18,7'si C kategorisinde, %14,6'sı D kategorisinde sınıflandırılmıştır. Gaziantep ve Hatay illerine ait E kategorisinde yer alan yöresel tarife bulunmadığı saptanmıştır.
49. Uluslararası Sağlıklı Seçimler modeline göre, Gaziantep iline ait et yemeklerinin %6,25'i (patlıcan kebabı), bulgurlu, pirinçli yemeklerin %37,5'i (firikli acur dolması, karışık dolma, Şiveydiz), mezeler, salatalar, piyazların %66,7'si (Antep salatası), Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun olarak deđerlendirilmıŐtır. Gaziantep iline ait sebze yemekleri, çorbalar, tatlı-reçeller ve hamur işlerinden Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun tarife bulunmamıştır. Uluslararası Sağlıklı Seçimler modeline göre, Hatay iline ait sebze yemeklerinin %80'i (kabak boraniye, cce (mücver), Şıh mualle, Şıh-ıl mıŐŐi), bulgurlu, pirinçli yemeklerin %40'ı (mütebli, sıraysil), mezeler, salatalar, piyazların %8,3' (taze çökelek salatası), çorbaların %33,3' (toğga çorbası) Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun olarak deđerlendirilmıŐtır. Hatay iline ait et yemekleri, tatlı-reçeller ve hamur işlerinden Uluslararası Sağlıklı Seçimler modelinin kriterlerine uygun tarife bulunmamıştır.

6.1. ÖNERİLER

1. Bu araştırma bulgularına göre Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin sağlıklı olarak değerlendirilen yemek tarifeleri içeriklerinin üstün yanları kullanılarak yeni ve sağlıklı tarifeler geliştirilebilir.
2. Bu çalışma Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin besin ögesi örüntü profillerine göre değerlendirilmesi açısından gerçekleştirilmiş bilinen ilk çalışmadır ve bundan sonra bu konuda yapılması planlanan çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir.
3. Benzer çalışmaların diğer yöresel mutfaklar için de yapılması, yöresel mutfaklarının objektif olarak karşılaştırılmasına olanak verecektir.
4. Besin ögesi örüntü profilleri, sağlık ve beslenme beyanlarının yapılması, bireylerin beslenme yönünden bilgilendirilmesi ve eğitilmesi, tüketicilerin sağlıklı ve amaca uygun besin seçimine yardımcı olma, sağlıklı bir diyetin tanımlanması, tüketilen yemeğin örüntüsünün belirlenmesi, menülerin değerlendirilmesi, yeni ürün geliştirilmesi ve eski ürünün yeniden geliştirilmesi, kamu kuruluşlarına besin sağlanması ve besin tüketiminin yönlendirilmesinde ekonomik araçların kullanılması dahil birçok uygulamada ve ulusal otoriteler tarafından toplum sağlığı beslenme hedeflerinin geliştirilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Bu doğrultuda, ilgili alanlarda besin ögesi örüntü profili kullanımının yaygınlaştırılması önerilmektedir.
5. Bu çalışma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda, Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerde kullanılan ilave tuz miktarının sağlık otoritelerince önerilen günlük maksimum alım düzeyinin altında olacak şekilde yeniden reçetelendirilmesi önerilmektedir.
6. Bu çalışma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda, Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerde kullanılan toplam ve doymuş yağ kaynaklarının miktar açısından tekrar gözden geçirilmesi önerilmektedir.
7. Bu çalışma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda, Gaziantep ve Hatay illerine ait yöresel tarifelerin bir porsiyon büyüklüklerinin (miktarlarının) tekrar gözden geçirilmesi önerilmektedir.
8. Bu çalışma sonuçlarının sağlık otoriteleri tarafından yürütülen çalışmalara, üniversitelerde yürütülen bilimsel çalışmalara, valilikler ve kalkınma ajansları gibi kurum ve kuruluşlar tarafından yürütülen bilimsel çalışmalara da katkı sağlayacağı ve daha kapsamlı çalışmalar için kullanılabileceği umudu taşınmaktadır.

KAYNAKÇA

1. Gezmen Karadağ M., Çelebi F., Ertaş Y., Şanlıer N. (2014). *Geleneksel Türk mutfağından seçmeler: besin ögeler açısından değerlendirilmesi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
2. WHO. (2021). Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-2020; 2021 Global Nutrition Report: The state of global nutrition. Bristol, UK: Development Initiatives.
3. Rayner M., Scarborough P., Kaur A. (2013). Nutrient profiling and the regulation of marketing to children: possibilities and pitfalls. *Appetite*, 62: 232-5.
4. Roodenburg, A.J., Popkin, B.M., Seidell, J.C. (2011). Development of international criteria for a front of package food labelling system: the International Choices Programme. *European Journal of Clinical Nutrition*, 65(11), 1190-1200.
5. Rayner M. (2017). Nutrient profiling for regulatory purposes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76:230–236.
6. Büyüktuncer Z., Yücecan S. (2009). Türk mutfağının beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 37(1-2):93-100.
7. Durlu Özkaya F., Cömert M. (2017). *Türk mutfağında yolculuk*. Ankara: Detay Yayıncılık.
8. Baysal A., Kutluay Merdol T., Ciğirim N., Sacır H., Başoğlu S. (2005). *Türk Mutfağından Örnekler*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi. 6-12.
9. Erkenekli M. (2013). Toplumsal kültür araştırmaları için değer merkezli bütünleşik bir kültür modeli önerisi. *Savunma Bilimleri Dergisi*, 12(1):147-172.
10. Güler S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26: 34-30.
11. Solmaz Y., Dülger Altın D. (2018). Türk mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3): 108-124.
12. Çapar, G., Yenipınar, U. (2016). Somut olmayan kültürel miras kaynağı olarak yöresel yiyeceklerin turizm endüstrisinde kullanılması. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 (Özel Sayı 1):100-115.
13. Serra-Majem L., Laura Tomaino L., Dernini S., Berry EM., Lairon D., Cruz J.L., Bach-Faig A., Donini L.M., Medina F., Belahsen R., Piscopo S., Capone R., Aranceta-Bartrina J., Vecchia C., Trichopoulou A. (2020). Updating the

- mediterranean diet pyramid towards sustainability: Focus on environmental concerns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17: 8758.
13. Şanlıer N., Cömert M., Durlu Özkaya F. (2012). Gençlerin Türk mutfağına bakışı açısı, *Milli Folklor Dergisi*, 24 (94): 153-160.
 14. Cömert, M. (2014). Turizm pazarlamasında yöresel mutfakların önemi ve Hatay mutfağı örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(1):64-70.
 15. Kaypak Ş., Uçar A. (2018). Antakya kentinin yemek kültürüne bakışı. *International Journal of Academic Value Studies*, 4(18): 190-202.
 16. Aksoy M., Sezgi G. (2015). Gastronomi turizmi ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi gastronomik unsurları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3):79-89.
 17. Gökırmaklı Ç., Balcı F., Bayram M., Kaplan M., Bayram Ö., Tiryakioğlu A. (2017). Gaziantep'in bazı geleneksel lezzetlerinin tarihsel gelişimi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(4):59-69.
 18. Karakeçili G., Çetinsöz B.C. (2017). Gaziantep yöresinde bayram yemekleri geleneği. VI. Ulusal II. Uluslararası Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu, 14-15 Nisan 2017. Gaziantep, Türkiye.
 19. Taştan H., İflazoğlu, N. (2018). Hatay'ın Unesco gastronomi şehri olması ile ilgili yerel restoran işletmelerinin farkındalığının değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6 (Özel Sayı 3): 384-393.
 20. Şahin K. (2012). *Hatay mutfak kültürü ve yemekleri*. Hatay: Hatay Valiliği Yayını.
 21. Özdemir F., Güngör B. (2016). Kültürel bir değer olarak unutulmaya yüz tutmuş geleneksel Hatay yemekleri ve bu kültürel değerın korunması önerileri. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 (Özel Sayı 1):190-199.
 22. Köşkeröğlü G.Ç. (2017). *Geleneksel Hatay mutfağından seçilen yemeklerin kalori ve besin değerlerinin hesaplanması ve düşük kalorili yeni tariflerin geliştirilmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
 23. Tanrıverdi M. (2013). *Çok kültürlü bir geleneğin mutfağı Antakya yemekleri*. Hatay: Hatay Keşif Yayınları.
 24. Süzer Ö., Özkanlı, O. (2020). Bölge mutfaklarının kullanılan malzemeler bağlamında değerlendirilmesi: Gaziantep yemekleri üzerine bir inceleme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(2): 117-138.

25. Yazgan Serinkaya E. (2017). Mutfak kültürünün Gaziantep'in geleneksel konutlarında incelenmesi. *Artium*, 5(1): 27-41.
26. Gaziantep Valiliği İl Kültür Turizm Müdürlüğü. (2015). Gaziantep Valiliği Yayını, Gaziantep.
27. Bedir G. (2018). *Geleneksel Türk mutfağı tarifelerinin üç farklı besin ögesi örüntü profili ile değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
28. Quinio C., Biloft-Jensen A., De Henauw S., Gibney M.J., Huybrechts I., McCarthy S.N., O'Neill J.L., Tetens I., Turrini A., Volatier J.L. (2007). Comparison of different nutrient profiling schemes to a new reference method using dietary surveys. *European Journal of Nutrition*, 46(2): 37-46.
29. Dikmen D., Pekcan, G. (2013). Besin ögesi örüntü profili: toplu beslenme hizmeti veren kuruluşlarda uygulanan menülerin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 41 (3):234-241.
30. WHO/IASO (2011). Nutrient profiling: Report of a WHO/IASO Technical Meeting, London, United Kingdom 4-6 October 2010, WHO.
31. Drewnowski, A. (2005). Concept of a nutritious food: toward a nutrient density score. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(4), 721-732.
32. Drewnowski A. (2010). The Nutrient Rich Foods Index helps to identify healthy, affordable foods. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(4):1095-1101.
33. Rayner M., Scarborough P., Boxer A., Stockley L. (2005). Nutrient profiles: development of final model final report. *Food Standards Agency*.
34. Darmon N., Vieux F., Maillot M., Volatier J.L., Martin A. (2009). Nutrient profiles discriminate between foods according to their contribution to nutritionally adequate diets: a validation study using linear programming and the SAIN - LIM system. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89: 1227-1236.
35. Dreano-Trecant L., Egnell M., Hercberg S., Galan P., Soudon J., Fialon M., Touvier M., Kesse-Guyot E., Julia C. (2020). Performance of the front-of-pack nutrition label Nutri-Score to discriminate the nutritional quality of foods products: a comparative study across 8 European countries. *Nutrients*, 12: 1303.
36. Roodenburg AJC., Schlatmann A, Dötsch-Klerk M., Daamen R., Dong J., Guarro M., Stergiou M., Sayed N., Ronoh E., Jansen L., Seidell J.C. (2011). Potential effects of nutrient profiles on nutrient intakes in the Netherlands, Greece, Spain, USA, Israel, China and South-Africa. *PLoS One*, 6(2): e14721.

37. Drewnowski A., Maillot M., Darmon N. (2009). Testing nutrient profile models in relation to energy density and energy cost. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63(5):674-683.
38. Dikmen D., Kızıl M., Uyar M.F., Pekcan G. (2015). Testing two nutrient profiling models of labelled foods and beverages marketed in Turkey. *Central European Journal of Public Health*, 23(2): 155–160.
39. Monsivais P., Mclain J., Drewnowski A. (2010). The raising disparity in the price of healthful foods: 2004-2008. *Food Policy*, 35(6):514-520.
40. Hess J.M., Slavin J.L. (2017). Healthy snacks: using nutrient profiling to evaluate the nutrient-density of common snacks in the United States. *Journal of Food Science*, 82(9): 2213-2220.
41. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). (2015). T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu (Yayın No:1031), Ankara.
42. Department of Health. (2011). Nutrient Profiling Technical Guidance January, UK.
43. Miller G.D., Drewnowski A., Fulconi V., Heaney R.P., King F., Kennedy E. (2009). It is time for a positive approach to dietary guidance using nutrient density as a basic principle. *The Journal of Nutrition Issues and Opinions*. 139: 1198–1202.
44. Julia C., Hercberg, S. (2017). Nutri-Score: Evidence of the effectiveness of the french front-of-pack nutrition label. *Ernaehrungs Umschau International*, 12: 181-187.
45. WHO/FAO. (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. *WHO Technical Report Series*, No:916.
46. Choices International Foundation. (2019). International Choices Criteria: A global standard for healthier food, Versiyon 2019-4.
47. Aktan C.C., Tutar H. (2007). Bir sosyal sermaye olarak kültür. *Pazarlama ve İletişim Kültür Dergisi*, 6(20):2.
48. Pekcan A.G. (2017). Beslenme rehberleri ve su ayakizi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 45(2):95-98.
49. Dikmen D., Pekcan, G. (2012). Besin etiketlemede yeni yaklaşımlar: besin ögesi örüntü profilleri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 40 (3):273-280.
50. Codex Alimentarius Commission. (2011). Joint FAO/WHO Food Standards Programme Codex Committee on Food Labelling Matters of Interest Arising from FAO and WHO Thirty-ninth Session.

51. EFSA. (2008). The setting of nutrient profiles for foods bearing nutrition and health claims pursuant to article 4 of the regulation. *The EFSA Journal*, 644: 1-44.
52. Labouze E., Goffi C., Azais-Braesco V. (2007). 'The Food Profiler', A nutrient profiling system to restrict the use of nutrition and health claims to foods with desirable nutrient profiles. *Sciences des Aliments*, 27: 413-422.
53. Verhagen H., Van Den Berg H. (2008). A simple visual model to compare existing nutrient profiling schemes. *Food & Nutrition Research*, 52.
54. Tetens I., Oberdorfer R., Madsen C., De Vries J. (2007). Nutritional characterisation of foods: science-based approach to nutrient profiling. Summary report of an ILSI Europe workshop held in April 2006. *European Journal of Nutrition*, 46 (2): 4-14.
55. Scarborough P., Rayner M., Stockley L. (2007). Developing nutrient profile models: a systematic approach. *Public Health Nutrition*, 10(4):330-336.
56. Sacks G., Rayner M., Stockley L., Scarborough P., Snowdon W., Swinburn B. (2011). Applications of nutrient profiling: potential role in diet-related chronic disease prevention and the feasibility of a core nutrient-profiling system. *European Journal of Clinical Nutrition*, 65(3),298-306.
57. Drewnowski A. (2009). Defining nutrient density: development and validation of the nutrient rich foods index. *Journal of the American College of Nutrition*, 28(4): 421-426.
58. Scarborough P., Boxer A., Rayner M., Stockley L. (2007) Testing nutrient profile models using data from a survey of nutrition professionals. *Public Health Nutrition*, 10: 337-345.
59. Mobley R.A., Kraemer D., Nicholls J. (2009). Putting the nutrient-rich foods index into practice review. *American College of Nutrition*. 28(4): 427-435.
60. Drewnowski A., Fulgoni V. (2008). Nutrient profiling of foods: creating a nutrient-rich food index. *Nutrition Reviews*, 66(1): 23-39.
61. Townsend M.S. (2010). Where is the science? what will it take to show that nutrient profiling systems work?. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(4): 1109-1115.
62. Budak, S. (2008). *Antakya Mutfağı*. Hatay: Antakya Rotary Kulübü Kültür Yayını.
63. Öney Tan, A. (2014). *Güneşin ve Ateşin Tadı: Gaziantep Mutfağı*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları (2. Baskı).
64. Özşabuncuoğlu Mermer, Ö. (2011). *Dört Mevsim Gaziantep Yemekleri*. İstanbul: YCM Yayıncılık (5. Baskı).

65. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA), 2017. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını.
66. Fulgoni V.L., Keast D.R., Drewnowski A. (2009). Development and validation of the nutrient-rich foods index: a tool to measure nutritional quality of foods. *Journal of Nutrition*, 139(8): 1549-1554.
67. Arambepola C., Scarborough P., Rayner M. (2008). Validating a nutrient profile model. *Public Health Nutrition*, 11(4):371-378.
68. Clerfeuille E., Vieux F., Lluch A., Darmon N., Rolf-Pedersen N. (2013). Assessing the construct validity of five nutrient profiling systems using diet modeling with linear programming. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67:1003-1005.
69. Poinot R., Vieux F., Dubois C., Perignon M., Mejean C., Darmon N. (2020). Nutritional quality of vegetarian and non-vegetarian dishes at school: are nutrient profiling systems sufficiently informative? *Nutrients*, 12, 2256.
70. Assum S., Schilpzand R., Lissner L., Don R., Nair K.M., Nnam N., Uauy R., Yang Y., Pekcan AG., Roodenburg A.J.C. (2020). Periodic revisions of the International Choices Criteria: process and results. *Nutrients*, 12:2774.
71. Sümbüloğlu K., Sümbüloğlu V. (1987). *Biyoistatistik*. Ankara: Hatiboğlu Yayıncılık (19. Baskı).
72. Dikmen D. (2012). *Ambalajlı besinlerin besin öğeleri örüntüsünün ve toplumun sağlıklı beslenme hedeflerine uygulununun belirlenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
73. WHO (2014). Noncommunicable Diseases Country Profiles, Switzerland.
74. WHO (2014). European Food and Nutrition Action Plan 2015-2020, Denmark.
75. WHO (2014). Global Nutrition Targets 2025: Policy Brief Series, Geneva.
76. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı 2017-2021. (2016). T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı, Ankara.
77. Elliott P, Brown I. (2007). Sodium Intakes Around The World, WHO.
78. Wyness L.A., Buttriss J.L., Stanner S.A. (2011). Reducing the population's sodium intake: the UK Food Standards Agency's salt reduction programme. *Public Health Nutrition*, 15(2):254-261.
79. Sodium Reduction Strategy for Canada. (2010). Recommendation of The Sodium Working Group.
80. Dietary Guidelines For Americans, 2005.

81. Erdem Y., Akpolat T., Derici Ü., Şengül Ş., Ertürk Ş., Ulusoy Ş., Altun B., Arıcı M. (2017). Dietary sources of high sodium intake in Turkey: SALTURK II. *Nutrients*, 9:933.
82. T.C. Sağlık Bakanlığı Ulusal Beslenme Konseyi Kurubaklagil Bilim Komisyonu Raporu. (2022). T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (Yayın No: 1226), Ankara.
83. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Şeker Tüketimini / Kullanımını Azaltma Rehberi. (2021). T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat İşbirliği Platformu (Yayın No: 1201), Ankara.
84. Drewnowski, A. (2007). What's next for nutrition labeling and health claims?: an update on nutrient profiling in the European Union and the United States. *Nutrition Today*, 42(5): 206-214.
85. Ducrot P., Méjean C., Julia C., Kesse-Guyot E., Touvier M., Fezeu L., Hercberg S., Péneau S. (2015). Effectiveness of front-of-pack nutrition labels in French adults: Results from the NutriNet-Santé cohort study. *PLoS ONE*, 10 (10).
86. Talati Z., Egnell M., Hercberg S., Julia C., Pettigrew S. (2019). Consumers' perceptions of five front-of-package nutrition labels: An experimental study across 12 countries. *Nutrients*, 11: 1934.
87. Julia C., Blanchet O., Méjean C., Péneau S., Ducrot P., Allès B., Fezeu L.K., Touvier M., Kesse-Guyot E., Singler E., Hercberg S. (2016). Impact of the front-of-pack 5-colour nutrition label (5-CNL) on the nutritional quality of purchases: An experimental study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13:101.
88. Egnell M., Crosetto P., d'Almeida T., Kesse-Guyot E., Touvier M., Ruffieux B., Hercberg S., Muller L., Julia C. (2019). Modelling the impact of different front-of-package nutrition labels on mortality from non-communicable chronic disease. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16:56.

EKLER

Ek 1. Hatay İli Yöresel Tarifeler Listesi (20,23)

ET YEMEKLERİ

- 1) Tepsi Kebabı
- 2) Kâğıt Kebabı
- 3) Aşur (Aşir)
- 4) Belen Tavası
- 5) Antakya Usulü Döner

SEBZE YEMEKLERİ

- 1) Öcce (Mücver)
- 2) Şıh Mualla (Şeyh Mualla)
- 3) Kabak Boraniye
- 4) Ispanak Boraniye
- 5) Şıhl Mihşi

BULGURLU, PİRİNÇLİ YEMEKLER

- 1) Tepsi Oruğu
- 2) Oruk (İçli Köfte)
- 3) Firikli Aş
- 4) Sıraysil/Sireysil
- 5) Mütebli

CORBALAR

- 1) Kumbursiye
- 2) Toğga Çorbası
- 3) Tuzlu Yoğurt Çorbası

MEZELER, SALATALAR VE PİYAZLAR

- 1) Bakla Ezmesi
- 2) Alenazik (Alinazik)
- 3) Cevizli Biber
- 4) Humus
- 5) Tahinli Tarator
- 6) Patlıcan Yoğurtlama
- 7) Abugannuş
- 8) Zengin
- 9) Zahter Salatası
- 10) Zeytin Öfelemesi
- 11) Taze Sürk Salatası
- 12) Taze Çökelek Salatası

HAMUR İŞLERİ

- 1) Kete
- 2) Kerebiç
- 3) Kömbe
- 4) Külçe
- 5) Semirsek
- 6) Ispanaklı Börek
- 7) KaytaZ Böreği
- 8) Biberli Ekmek
- 9) Katıklı Ekmek

TATLI VE REÇELLER

- 1) Künefe
- 2) Peynirli İrmik Helvası
- 3) Kabak Tatlısı
- 4) Cevizli Taş Kadayıfı
- 5) şam Tatlısı
- 6) Haytalı
- 7) Keppet Reçeli
- 8) Patlıcan Reçeli
- 9) Ceviz Reçeli

Ek 2. Gaziantep İli Yöresel Tarifeler Listesi (63,64)

ET YEMEKLERİ

- 1) Lahmacun
- 2) Ekşili Ufak Köfte
- 3) Ayvalı Ekşili Taraklık Tavası
- 4) Alenazik (Alinazik)
- 5) Ciğer (Cağırtlak) Kebabı
- 6) Patlıcan Kebabı
- 7) Simit Kebabı
- 8) Soğan Kebabı
- 9) Yenidünya Kebabı
- 10) Akıtmalı Ufak Köfte
- 11) Cacıklı Arap Köfte
- 12) İçli Köfte (Oruk)
- 13) Omaç
- 14) Yağlı Köfte
- 15) Malhıtalı Köfte
- 16) Beyran

SEBZE YEMEKLERİ

- 1) Borani
- 2) Erik Tavası
- 3) Öcce (Mücver)
- 4) Pirpirim Aşısı

BULGURLU, PİRİNÇLİ YEMEKLER

- 1) Karışık Dolma
- 2) Firikli Acur Dolması
- 3) Yoğurtlu Dövme Çorbası
- 4) Firik Pilavı
- 5) Çağla Aşısı
- 6) Şiveydiz
- 7) Yoğurtlu Patates
- 8) Yuvarlama

ÇORBALAR

- 1) Lebeniye Çorbası
- 2) Maş Çorbası
- 3) Börek Çorbası
- 4) Öz Çorbası

MEZELER, SALATALAR, PİYAZLAR

- 1) Antep Salatası
- 2) Muhammara
- 3) Maş Piyazı

HAMUR İŞLERİ

- 1) Pirinçli Börek
- 2) Şekerli Peynir Böreği
- 3) Zeytin Böreği
- 4) Antep Kahkesi
- 5) Nohut Dürüm

TATLI VE REÇELLER

- 1) Baklava
- 2) Aşure (Aşır)
- 3) Katmer
- 4) Astarlı sütlaç
- 5) Zerde
- 6) Bastık

Ek 3. Gaziantep ve Hatay İllerine Ait Yöresel Tarifelerin İçerikleri ve Yapılışları (20,23,62,63,64)

Akıtmalı Ufak Köfte (6 Kişilik)

Köfte İçin;	4 su bardağı
- İnce köftelik bulgur (simit)	600 g
- Köftelik et (yağsız)	1 adet (orta boy)
- Soğan	1 tatlı kaşığı
- Tuz	1 tatlı kaşığı
- Toz kırmızıbiber	1 çay kaşığı
- Karabiber	1 çay kaşığı
- Yenibahar (istenirse)	
Yemek İçin;	750 g
- Kemikli et	2 adet (orta boy)
- Soğan	1/2 su bardağı
- Nohut	1 yemek kaşığı
- Biber salçası	1 yemek kaşığı
- Domates salçası	4-5 diş
- Sarımsak	2 adet (orta boy)
- Limon suyu	1 yemek kaşığı
- Toz kırmızıbiber	1 tatlı kaşığı
- Tuz	1 çay kaşığı
- Yenibahar (istenirse)	1 yemek kaşığı
- Kuru nane	2 yemek kaşığı
- Tereyağı	

Yapılışı

1. Kemikli eti 6-7 bardak su ile tencereye koyun, kaynayınca köpüğünü alın. Soğanı yemeklik doğrayın, sarımsakları dövün.
2. Kaynayan ete, gecedan ıslatılmış nohut, doğranmış soğan, biber ve domates salçası, limon suyu, tuz ve baharat ekleyin.
3. Tencerenin kapağını kapatarak, et ve nohut iyice yumuşayınca kadar pişirin. Sarımsakları et pişmeye yakın tencereye ekleyin.
4. Yemek pişerken köfteleri yapın. Ufak köfteleri yaparken bir kısmını içli olarak hazırlayın. İç için, 100 g az yağlı kıymayı biraz yağla kavurun, suyunu çekince birer tutam karabiber, yenibahar ve tuz ekleyin, biraz daha kavurup ateşten alın. İç soğuyup donunca, köfteden ceviz büyüklüğünde parçalar alın, içecik içini oyun, harçtan birer tadı kaşığı koyup kapatın.
5. Bir tencerenin dibine biraz su koyun ve kaynatın. Kaynayan su üstüne bir süzgeç yerleştirerek köfteleri bu süzgece koyun. Kapağı kapalı olarak köfteleri kaynayan suyun buharında 15-20 dakika kadar pişirin ve yemeğe katın.

Alenazik (Alinazik) (5 Kişilik)

- Kıyma (iri çekilmiş)	250 g
- Zeytinyağı	2 yemek kaşığı
- Pul kırmızıbiber	1/2 tatlı kaşığı
- Karabiber	1/2 tatlı kaşığı
- Tuz	1/2 tatlı kaşığı
Altı İçin;	
- Kemer patlıcan	4-5 adet (orta boy)
- Süzme yoğurt	3 kâse (bardak) (orta boy)
- Sarımsak	3-4 diş
- Tuz	1 tatlı kaşığı

Yapılışı

1. Kıymayı tavada yarım fincan su ile yarım tatlı kaşığı tuz ekleyerek suyunu salıp çekinceye kadar çevirin. - Zeytinyağı, karabiber ve kırmızıbiberi ekleyip karıştırın ve bir süre daha kavurun.
2. Patlıcanların üzerine bıçakla birkaç delik açın ve ateşte közleyin. Çarşı fırınına gönderebilir veya evinizdeki fırında yüksek hararete közleyebilirsiniz. Kabuklarını soyun, ince ince doğrayın ve ezerek iyice püre haline getirin.
3. Süzme yoğurdu hafif ateşte sürekli karıştırarak ısıtın. İçine sıcak beklettiğiniz közlenmiş, doğranmış patlıcanları ve kalan tuzla dövülmüş sarımsağı ilave edin.
4. Patlıcan tadının öne çıkmasını istiyorsanız yoğurdu daha az koyabilirsiniz.
5. Patlıcanlı yoğurtlu karışımı servis tabağına alın ve üstüne kavrulmuş kıymayı yayın.

Antep Kahkesi (12 Kişilik)

- Margarin	1/2 paket
- Zeytinyağı	1/2 su bardağı
- Süt	1/2 su bardağı
- Pekmez	3/4 su bardağı
- Tahin	1/4 su bardağı
- Şeker	1/2 su bardağı
- Susam	1 çay bardağı
- Kendir tohumu	1/2 çay bardağı
- Rezene	3 yemek kaşığı
- Çörek otu	3 yemek kaşığı
- Tarçın	1 çay kaşığı
- Kabartma tozu	1/2 paket
- Yumurta	1 adet (orta boy)
- İrmik	1/2 çay bardağı
- Un	4-4,5 su bardağı

Yapılışı

1. Rezeneyi ocakta 2 dk. kadar kavurun ve ardından havanda dövün veya rondoda çekin.
2. Susam ve kendir tohumunu 5 dk. kadar sürekli karıştırarak tavada kavurun. Çiğ kokuları çıktıktan sonra ocaktan alıp yarım paket margarin ve rezeneyi ekleyip margarinin erimesini bekleyin.
3. Margarin eridikten sonra büyükçe yoğurma kabına alıp sıvı malzemeleri ve 1 çay kaşığı tarçını ekleyin.
4. İyice karıştırdıktan sonra un, irmik ve kabartma tozunu ekleyerek oldukça yumuşak bir hamur elde edin. Hamuru yoğurduktan sonra 10 dk kadar dinlendirin.
5. Dinlenen hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp elde sıktıktan sonra bir tepsi veya tabakta yuvarlayıp iki ucunu birleştirip yağlı kâğıt serilen tepsiye dizin.

6. Hamurun tamamı bitince 175 derece de ısıtılmış fırında 30-35 dk. kızarana kadar pişirin.

Antep Salatası (6 Kişilik)

- Domates	4 adet (orta boy)
- Soğan	2 adet (küçük boy)
- Maydanoz	1/2 demet
- Yeşil biber	2 adet (orta boy)
- Limon	1 adet (orta boy)
- Sumak ekşisi	2 çay kaşığı
- Tuz	0,5 g (1 porsiyon)
- Pul biber	

Yapılışı

1. Tüm malzemeler ince doğranıp karıştırıldıktan sonra karışımın üzerine sıkılmış limon suyu, sumak ekşisi, tuz ve pul biber eklenir.
2. Karıştırılıp servis edilir.

Astarlı Sütlaç (6 Kişilik)

Sütlaç için;

- Süt	5 su bardağı
- Pirinç	1 kahve fincanı
- Şeker	1 yemek kaşığı
- Tuz	1 tutam

Zerdesi için;

- Su	5 su bardağı
- Pirinç	1 kahve fincanı
- Şeker	1 su bardağı
- Haspir (istenirse)	1 yemek kaşığı
- Itır yaprağı (taze)	3-4 adet
- Antep fıstığı (süslemek için)	1 avuç
- Badem (süslemek için)	1 avuç

Yapılışı

1. Sütlaç malzemeleri ayrı bir kaptaki hepsi karıştırılarak pişirilir.
2. Zerde malzemeleri (süsleme malzemeleri hariç) ayrı bir kaptaki hepsi karıştırılarak pişirilir.
3. Sütlaç ile zerdeyi aynı kâse içinde kat kat sunmak Gaziantep' e has bir adettir. Genellikle zerde bir gün önceden yapılarak alta konur, ertesi gün üstüne sütlaç dökülür.
4. Süsleme için tercih edilen malzemeler üstüne konarak servis edilir.

Aşure (Aşır) (10 Kişilik)

- Dövmü	1 su bardağı
- Nohut	1/2 su bardağı
- Fasulye	1/2 su bardağı
- Börülce	1/2 su bardağı
- Bakla	1/2 su bardağı
- Pirinç	1/4 su bardağı
- Şeker	2 su bardağı
- Antep pekmezi	1 kâse /bardak (orta boy)
- Tarçın (istenirse)	1 tatlı kaşığı
- Rezene (istenirse)	2 yemek kaşığı
- Ceviz	1 su bardağı

Yapılışı

1. Dövmü ve baklagillerin her birini bir gece önceden ayrı ayrı kaplarda ıslatın.
2. Ertesi gün dövmü ve nohutu bir tencerede yaklaşık 10 bardak su ile haşlayın. Kaynamaya başlayınca suyun yüzeyinde oluşan köpükleri alın. Buğday ve nohut iyice yumuşayınca pirinci ekleyin.
3. Diğer baklagilleri ayrı ayrı kaplarda köpüklerini alarak haşlayın. Haşlananları süzün ve kaynar su ile yıkayın. İyice pişen dövmü ve nohut üzerine gerekirse sıcak su koyun ve pişen diğer baklagilleri ekleyin. Hepsini birlikte özleşinceye kadar bir süre kaynatın.
4. Aşurenin kıvamı koyulaşıp, buğdayı özleşince şeker ve pekmezi ekleyin, eriyinceye kadar karışımı, birkaç taşım daha kaynatın.
5. Aşurenin suyu kıvamlanıp koyulaşınca kâselere bölün. Üstüne dövülmüş ceviz ile istenirse tarçın ve dövülmüş rezene serpererek sıcak servis yapın.

Ayvah Ekşili Taraklık Tavası (6 Kişilik)

- Kemikli Pirzola	1 kg
- Soğan	2 adet (orta boy)
- Ayva	2 adet (büyük boy)
- Domates salçası	1 yemek kaşığı
- Sadeyağ/Tereyağı	2 yemek kaşığı
- Un (istenirse)	1 tatlı kaşığı
- Limon	1 adet (orta boy)
- Toz şeker / Nar pekmezi	1,5 tatlı kaşığı / 1-2 yemek kaşığı
- Tuz	2 tatlı kaşığı
- Karabiber	1 çay kaşığı
- Yenibahar	1/2 çay kaşığı

Yapılışı

1. Pirzoları mangalda veya ızgarada renkleri dönünceye kadar hafifçe pişirin. Ayvayı soymadan dilimleyin ve çekirdek yataklarını çıkarın.
2. Soğanı ince kıyın. Tencereye yağı ve soğanı koyun, hafif ateşte soğanlar iyice şeffaflaşıp yumuşayınca kadar kavurun. Pirzoları da ekleyip bir altüst edin. Eğer kullanıyorsanız unu da bu safhada ekleyin. Un, yemeğin suyunun koyulaşmasını ve biraz daha kıvamlı olmasını sağlayacaktır.
3. Domates salçasını hafif suda ezin. Ederin üstünü biraz geçene kadar su ve suda ezilmiş salçaı ekleyin. Baharatları ve tuzu da ekleyerek tencerenin kapağını kapatarak pişmeye bırakın.
4. Et iyice piştikten sonra dilimlenmiş ayvaları ekleyin. Limon suyu ve şekeri veya yerine 1-2 yemek kaşığı nar pekmezini ilave edin. Kapağını kapatarak ayvalar yumuşayınca kadar pişirin.
5. Ayvalar yumuşayıp suyu kıvamlanınca ateşten alın. Servis yaparken üstüne biraz daha karabiber serpin.

Baklava (12 Kişilik)

Hamur için;	
- Yumurta	1 adet (orta boy)
- Su	1 çay bardağı
- Süt	1 çay bardağı
- Üzüm sirkesi	2 tatlı kaşığı
- Tuz	1,5 çay kaşığı
- Sıvı yağ	1 çay bardağı
- Un	3 su bardağı
- Kabartma tozu	1/2 paket

Şurup için;	
- Toz şeker	3 su bardağı
- Su	3 su bardağı
- Limon suyu	1 tatlı kaşığı

Açmak için;	
- Buğday nişastası	1 su bardağı

Sürmek için;	
- Tereyağı	125 g

İç Malzeme	
- Antep fıstığı (iri kırılmış)	1,5 su bardağı

Yapılışı

- Şurubun hazırlanması:** Toz şeker ve suyu bir tencereye alın. Orta ateşte şeker eriyinceye kadar karıştırın ve kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayınca limon suyunu ekleyip ocağı kısın ve 10 dakika kaynatın. Ocaktan alın ve soğumaya bırakın.
- Hamurunun hazırlanması:** Un ve hamur kabartma tozunu karıştırıp bir kaba eleyin. Üzerine yumurta, su, süt, sıvı yağ, sirke ve tuzu ilave edip yoğurun. Hamurun üzerini kapatın ve 20 dakika dinlendirin.
- Hamuru cevizden daha küçük 30 adet parçaya bölün. Her parçayı top şeklinde yuvarlayın. Nişasta serptiğiniz tezgâh üzerinde her bir topu 14-15 cm çapında açın. Açtığınız hamurlardan 5 adedini, aralara nişasta serpererek üst üste koyun. Her biri 5 hamurdan oluşan 6 grup yapın. İlk beşli hamuru alıp arada nişasta serpererek tepsinin boyutunda açın. Tepsiyeye alın ve üzerine tereyağı sürün. İkinci hamuru aynı şekilde açın, tepsiyeye alın ve tereyağı sürün. Üçüncü hamuru da aynı şekilde açın. Tepsiyeye alın, üzerine tereyağı sürün ve Antep fıstığının tamamını yayın. Kalan 3 grup hamuru da aynı şekilde hazırlayıp aralara tereyağı sürerek tepsiyeye yerleştirin.
- Fırını 170 °C dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.
- Tepsideki baklavayı bıçak ile küçük dilimler şeklinde kesin. Tereyağını kısık ateşte eriyinceye kadar bekletin. Daha sonra ocaktan alın, dilimlediğiniz baklavanın üzerine kaşık ile yayarak her tarafına dökün. Fırının orta rafında pişirin. Fırından çıkan baklavayı 5 dakika bekletin ve üzerine hazırladığınız soğuk şurubu dökün. 4-5 saat bekletip servis yapın.

Bastık (6 Kişilik)

- Su	5 su bardağı
- Şeker	5 yemek kaşığı
- Nişasta	5 yemek kaşığı
- Pekmez	1/2 çay bardağı

Üzeri için;	
- Ceviz	
- Hindistan cevizi	

Yapılışı

- Bir su bardağı ile birlikte nişastayı açıp diğer kalan suya ekleyip tencereye koyun.
- Üzerine pekmez ve şekeri ilave edip karıştırarak pişirin.
- Muhallebi kıvamına gelince kâselere doldurup üzerine Hindistan cevizi ve normal ceviz koyarak ılık iken servis edin.

Beyran (6 Kişilik)

- Boyun ve incik eti	1 kg
- Karabiber	1/2 çay kaşığı
- Kuru sarımsak	1 baş
- Pirinç	2 su bardağı
- Tuz	0,5 g (1 porsiyon)

Yapılışı

- Bir tencerede kemikli et iyice yıkanır. 7-8 bardak su ile kaynatılır, köpüğü alınır ve yeterince tuz ilavesiyle hafif ateşte etler yumuşayınca kadar pişirilir.
- Diğer tarafta pirinç haşlanır ve 2 su bardağı su ve yeterince tuz ilavesiyle pişirilir.
- Çukur bir bakır tabağa, önce bir parça pilav üzerine pişmiş et ve et suyu ve bir parça dövülmüş sarımsak ilavesiyle hafif kaynatıldıktan sonra servis yapılır.
- Ayrıca üzerine karabiber ve kırmızıbiber de serpilir.

Borani (6 Kişilik)

- Pancar (pazı)	1,5 kg
- İri kıyma (orta yağlı)	250 g
- Börülce (lolaz)	1/2 su bardağı
- Soğan	1 adet (orta boy)
- Domates salçası	1 yemek kaşığı
- Tuz	1,5 tatlı kaşığı
- Karabiber	1 çay kaşığı
- Sadeyağ / Tereyağı	2 yemek kaşığı
- Toz kırmızıbiber	1 yemek kaşığı

Yapılışı

- Soğanı ince ince doğrayın pancarları yıkayıp fazla suyunu süzün ve ince ince kıyın.
- Lolazı yumuşayınca kadar haşlayın suyunu dökün ve sıcak su içinde bekletin.
- Kıymayı kendi yağında kavurun kıyma suyunu salıp çekince içine yağın yarısını ve ince ince doğranmış soğanı ekleyip kavurmaya devam edin soğanlar iyice şeffaflaşıp yumuşayınca salça tuz ve karabiberi ekleyip 1-2 çevirdikten sonra kıyılan pancarları ilave edin. Lolazı da ekleyerek bir bardak su koyun kapağını kapatın ve pişirmeye bırakın.
- Servis yaparken kalan yağı kızdırın ateşten alıp kırmızıbiberi ekleyin ve yemeğin üstüne gezdirin.

Börek Çorbası (6 Kişilik)

- Kuşbaşı et (yağsız) (istenirse)	300 g
- Nohut	1/2 su bardağı
- Su	7-8 su bardağı
- Tuz	1 tatlı kaşığı
- Süzme yoğurt	2 su bardağı
	1 adet (orta boy)

-	Yumurta	
Böreği için;		1,5 su bardağı
-	Un	200 g
-	Kıyma (yağsız)	1 adet (orta boy)
-	Soğan	1 yemek kaşığı
-	Sadeyağ / Zeytinyağı	1 tatlı kaşığı
-	Tuz	1 yemek kaşığı
-	Kuru nane	1 çay kaşığı
-	Karabiber	

Yapılışı

1. Bir gece önceden nohudu üstünü geçecek kadar soğuk su ile ıslatın.
2. Kuşbaşı etleri üstünü birkaç parmak geçecek kadar su ile tencereye koyun. Kaynayınca oluşan köpükleri alın. Gecedan ıslatılmış nohut ve tuzu ekleyerek yumuşayınca kadar pişirin.
3. Çorbanın böreklerini hazırlamak için soğanı ince kıyın. Kıymayı geniş bir tavada yarım fincan su ile suyunu salıp çekinceye kadar çevirin. Suyunu çeken kıymaya soğan, 1 yemek kaşığı tereyağı ve yarım tatlı kaşığı tuzu ekleyin ve kavurmaya devam edin. Soğan şeffaflaşip yumuşayınca kadar kavurmaya devam edin, yarım çay kaşığı karabiberi ekleyip soğumaya bırakın.
4. Unu, kalan yarım tatlı kaşığı tuz ve az su ile karıştırarak sertçe bir hamur tutun. Hamuru iki parçaya bölün. Üstünü bezle kapatıp 20 dakika dinlendirin. Tezgâh üzerinde hamur yumaklarını oklava ile yufkadan az kalınca açın. İçlerine kavrulmuş kıymayı eşit miktarda yayın ve ikiye katlayın. Üstüne bastırarak kıymanın hamura yapışmasını, iyice gömülmesini sağlayın. Yufkaları 5-6 kat şeklinde kıvrarak katlayın. Katlanan hamuru bıçakla önce şeritler, sonra birer parmak kareler şeklinde doğrayın. İki elin baş ve işaret parmakları yardımıyla sıkarak üçgen prizmalar haline getirin ve bir tepsiye koyun. Açık havada biraz kurucun, hatta fırınlarak hafif renk alacak şekilde kurumasını sağlayın.
5. Pişen kuşbaşı ete, kurutulmuş kıymalı hamurları ekleyin. Kısık ateşte su oranını arada kontrol ederek 15-20 dakika hamurlar pişene kadar pişirin. Bir kapta süzme yoğurdu yumurta ile karıştırıp çorbanın suyundan azar azar katarak yoğurdu ıltın ve sonra hepsini çorbaya karıştırın. Tuzunu kontrol edin. Bir taşım daha kaynatıp servis kasesine alın. Üstüne kızdırılmış yağ ve nane ve karabiber ilave edin.

Cacıklı Arap Köfte (6 Kişilik)

Arap köftesi için;		
-	Köftelik kıyma (yağsız)	400 g
-	İnce köftelik bulgur (simit)	4 su bardağı
-	Soğan	1 adet (orta boy)
-	Tuz	2 tatlı kaşığı
-	Toz kırmızıbiber	1 yemek kaşığı
-	Karabiber	1 tatlı kaşığı
-	Yenibahar	1/2 tatlı kaşığı
-	Sadeyağ / Zeytinyağı	2-3 yemek kaşığı
-	Pul kırmızıbiber	1 yemek kaşığı

Cacıklı Arap Köfte İçin;		
-	Arap köftesi	1 ölçü
-	Süzme yoğurt	2 su bardağı
-	Sarımsak	5-6 diş
-	Semizotu / Maydanoz	1 demet / 3 demet
-	Tuz	1,5 tatlı kaşığı

Yapılışı

1. Sarımsakları ayıklayın, yarım tatlı kaşığı tuz ile havanda dövün.
2. Ezilmiş sarımsağı süzme yoğurt ile gerekirse çok az su ekleyerek karıştırın. Maydanoz veya semizotunu yıkayın, sen saplarını ayıklayın ve ince ince kıyın. Geniş bir kap içinde, geri kalan tuzu katarak iyice ovalayın ve biraz hacmini kaybedince avucunuzla fazla suyunu sıkın.
3. Sarımsaklı yoğurda karın. Maydanozlu veya semizotlu cacığı iyice karıştırın. Kıvamı, koyuca bir ezme gibi olmalıdır.
4. Cacığı servis tabağına yayın ve üzerine yağda çevrilmiş sıcak Arap köftelerini koyun.

Ciğer (Çağırtlak) Kebabı (5 Kişilik)

-	Karaciğer	500 g
-	Çöz (böbrek yatağı) / kuyruk yağı	100 g
-	Tuz	1 tatlı kaşığı
-	Pul kırmızı biber	1 tatlı kaşığı
-	Kimyon	1 tatlı kaşığı
-	Sumak	1 tatlı kaşığı

Yapılışı

1. Ciğeri kuşbaşı etten daha ufak parçalar halinde doğrayın.
2. Çöz veya kuyruk yağını daha da ufak parçalar halinde doğrayın.
3. Doğranan karaciğer ve çözüleri bu iş için özel olarak yapılmış ince ciğer şişlerine dizin. Bir parça ciğer, bir parça çöz birbirini takip edecek şekilde saplanmalıdır. Şişin boyuna göre her şişe 10 parça diğere ve çöz saplanabilir.
4. Şişlere saplanmış ciğer ve çözüleri harı geçmiş ateşte çevirerek pişirin.
5. Ciğer çabuk piştiği için fazla pişirip kurutmamaya özen gösterin. Çöz veya kuyruk yağı ateşe damlayınca kolayca ateşi alevlendirir. Bu nedenle ateş harlı olmamalıdır.
6. Ciğer kebabını açık pide ekmeği üzerine tuz, kimyon, karabiber, sumak ve soğan piyazı koyarak sıcak servis yapın.

Çağla Aşı (6 Kişilik)

-	Badem çağlası (taze)	1 kg
-	Parça et	500 g
-	Nohut	1/2 su bardağı
-	Kuru soğan	1 adet (orta boy)
-	Su	5-6 su bardağı
-	Tuz	1,5 tatlı kaşığı
-	Süzme yoğurt	3 kase (orta boy) (su bardağı)
-	Yumurta	1 adet (orta boy)
-	Tereyağı / Zeytinyağı	2 yemek kaşığı
-	Haspir	1 yemek kaşığı
-	Karabiber	1/2 tatlı kaşığı

Yapılışı

1. Nohudu ayıklayın ve bir gece önceden ıslatın.
2. Eti yıkayın ve üstünü aşacak kadar su ile tencereye koyun. Kaynamaya başlayınca suyun yüzeyinde oluşan köpükleri etin suyuna karıştırılmadan kevgirle toplayıp alın.
3. Soğanı ince ince kıyın, nohut ve tuz ile birlikte tencereye ekleyin.

4. Çağlaları ortadan kesin, yumuşak çekirdek bölümünü çıkarın. Çağlaları üstünü kapatacak kadar suyla yumuşayınca kadar haşlayın ve süzgece boşaltın. Et ve nohut iyice pişince çağlaları tencereye ekleyin. Eğer çağla çok körpe ise, ayrıca haşlamadan ve bölmeden bütün olarak doğrudan ete koyabilirsiniz.
5. Yoğurdu yumurta ile pürüzsüz olana kadar karıştırın. Kısık ateşte sürekli aynı yöne doğru karıştırarak ısıtın. Yoğurdu ısıtırken içine azar azar yemeğin pişme suyundan ilave edin ve iyice ısıtıp kabarmaya başlayınca karıştırarak yemeğe ekleyin. Karıştırmaya devam ederek bir iki taşım kaynarın ve altını kapatın.
6. Tereyağı veya zeytinyağını küçük bir tavada kızdırın. Haspir ve karabiberi ekleyin. Çağla aşımın üstüne gezdirin ve servis yapın.

Yoğurtlu Dövmeye Çorbası (6 Kişilik)

- Dövmeye (aşurelik buğday)	1/2 su bardağı
- Nohut	1/2 su bardağı
- Su	8-10 bardak
- Süzme yoğurt	3 su bardağı
- Yumurta	1 adet (orta boy)
- Tuz	2 tatlı kaşığı
- Tereyağı	2 yemek kaşığı
- Kuru Tarhun (tarhun)	1-2 yemek kaşığı

Yapılışı

1. Dövmeyi bol su ile yıkayıp gecedan ıslatın. Ayrı bir kaptan da nohudu ıslatın.
2. Ertesi gün dövmeyi 10-12 bardak su ile bir tencereye koyun ve kaynatın. Kaynayanın yüzünde biriken köpüğü alın.
3. Ayrı bir tencerede nohudu tuz ve yeteri kadar su ile pişirin. Pişirdiğiniz dövmeyi de suyu ile birlikte ekleyerek, hepsi iyice yumuşayınca kadar kaynatmaya devam edin.
4. Bir kaptan süzme yoğurdun içine 1 yumurta, 1 tatlı kaşığı yağ ve az miktarda su koyarak iyice karıştırın ve ateşe koyun, devamlı aynı yönde karıştırarak kaynama noktasına getirin.
5. Kaynayan yoğurt karışımını daha önce pişmiş olan dövmeye yavaş yavaş karıştırarak ilave edin. Bir iki taşım kaynattıktan sonra servis kâsesine alın.
6. Üstüne kızdırılmış yağ, tarhun, karabiber ekleyerek servis yapın.

Ekşili Ufak Köfte (6 Kişilik)

Köfte İçin;	
- İnce köftelik bulgur	4 su bardağı
- Köftelik et (yağsız)	600 g
- Soğan	1 adet (orta boy)
- Tuz	1 tatlı kaşığı
- Toz kırmızıbiber	1 tatlı kaşığı
- Karabiber	1 çay kaşığı
- Yenibahar (istenirse)	1 çay kaşığı

Yemek İçin;	
- Kemikli et	750 g
- Soğan	2 adet (orta boy)
- Nohut	1/2 su bardağı
- Biber salçası	1 yemek kaşığı
- Domates salçası	1 yemek kaşığı
- Sarımsak	4-5 diş
- Limon suyu	2 adet (orta boy)
- Toz kırmızıbiber	1 yemek kaşığı
- Tuz	1 tatlı kaşığı
- Yenibahar (istenirse)	1 çay kaşığı
- Kuru nane	1 yemek kaşığı
- Tereyağı	2 yemek kaşığı

Yapılışı

1. Kemikli eti 6-7 bardak su ile tencereye koyun, kaynayanın köpüğünü alın.
2. Soğanı yemeklik doğrayın, sarımsakları dövün. Kaynayan ete, gecedan ıslatılmış nohut, doğranmış soğan, biber ve domates salçası, limon suyu, tuz ve baharat ekleyin. Tencerenin kapağını kapatarak, et ve nohut iyice yumuşayınca kadar pişirin. Sarımsakları et pişmeye yakın tencereye ekleyin.
3. Yemek pişerken köfteleri yapın. Soğanı çok ince doğrayın, köftelik kıyma, ince bulgur (simit), un, kırmızıbiber, karabiber ve tuz ile karıştırıp yoğurun. Yoğururken bir bardak suyu iki seferde içine yedirin. Bu işlem çok zahmetli olduğu için, et makinesinde çekerek de yapabilirsiniz. Gene de karışımı sakız gibi olana kadar elde yoğurmanız gerekir.
4. Elinizi ıslatarak misket gibi nohut boyunda köfteler yuvarlayın.
5. Bir tencerenin dibine biraz su koyun ve kaynatın. Kaynayan su üstüne bir süzgeç yerleştirerek köfteleri bu süzgece koyun. Kapağı kapalı olarak köfteleri kaynayan suyun buharında 15-20 dakika kadar pişirin. Pişen köfteleri bir tepsiye alın.
6. Buharda pişen köfteleri derin bir servis tabağına koyun ve üstüne ekşili eti suyuyla birlikte ekleyin. Tereyağını küçük bir tavada kızdırıp naneyi ekleyin, naneli yağı üstüne gezdirip servis yapın.

Erik Tavası (6 Kişilik)

- Yeşil erik (iri)	1,5 kg
- Kuşbaşı et	400 g
- Kuru Soğan	1 adet (orta boy)
- Domates salçası	1 yemek kaşığı
- Biber salçası	1/2 yemek kaşığı
- Taze sarımsak	1 baş
- Sadeyağ / Tereyağı	1 yemek kaşığı
- Şeker	1 yemek kaşığı
- Tuz	2 tatlı kaşığı
- Karabiber	1 çay kaşığı

Yapılışı

1. Kuşbaşı eti yarım bardak su ile tencereye koyun hafif ateşte kendi suyunu salıp tekrar çekinceye kadar ağız kapalı var pişirin.
2. Soğanı yemeklik doğrayın tencerede suyunu tamamen çekmiş etin üstüne sadeyağ veya tereyağı ile doğranmış soğanı ekleyin soğanlar şeffaflaşıp yumuşayınca kadar kavurun.
3. Domates ve biber salçaları ile kavru lan et ve soğanı ekleyin ezerek karıştırın etin üstünü ancak geçecek kadar su koyun ve tuzu ekleyerek pişmeye bırakın. Et iyice yumuşayana kadar yaklaşık 1 saat kısık ateşte pişirin.
4. Erikleri çekirdeklerini ayırarak iri parçalara doğurayın sarımsağı dişlerine ayırın ve dışındaki kalınlaşmış sarıların alın et pişmeye yakın sarımsakları ekleyin. Et iyice yumuşayınca erikleri ve şekeri de koyun. Kısık ateşte erikler diriliğini kaybedene kadar ateşte tutun. Ateşten aldıktan sonra yaklaşık 5 dakika kadar dinlendirin ve karabiber ekerek servis yapın.

Firik Pilavı (6 Kişilik)

-	Kuzu kol ve kaburgası (kemikli)	1,5 kg
-	Firik	2 su bardağı
-	Bulgur	1 su bardağı
-	Et suyu	6 su bardağı
-	Nohut	1/2 su bardağı
-	Sadeyağ / Zeytinyağı	2 yemek kaşığı
-	Yoğurt	2 yemek kaşığı
-	Tuz	1,5 tatlı kaşığı
-	Karabiber	1 çay kaşığı

Yapılışı

1. Nohudu gecedan ıslatın. Eti yıkayın, büyüklüğüne uygun bir tencereye koyun. Etin üstünü geçene kadar su ekleyin ve orta ateşte kapağı yarı kapalı olarak pişmeye bırakın. Kaynamaya başlayınca suyun üzerinde oluşan köpükleri alın. Köpükleri temizledikten sonra gecedan ıslanmış nohut ve tuzu ekleyin. Etin yumuşamasına göre 2-3 saat kısık ateşte pişirin.
2. Et suyu kaynadıktan sonra önce firinği koyun ve yaklaşık 10-15 dakika pişirilip bulguru ekleyin. Çok kısık ateşte suyunu çekip pilav kıvamına gelene kadar pişirin. Pişen etin suyunu pilav tenceresine süzün.
3. Eti kevgir yardımı ile yağlı kısmı üste gelecek şekilde fırın tepsisine alın.
4. Yoğurt ile sadeyağın yarısını karıştırın ve etin bütün yüzeyine sürün. Önceden ısıtılmış kızgın fırında (200 derece) yaklaşık yarım saat kızartın.
5. Pilav göz göz olup bütün suyunu çekince üstüne kalan 1 yemek kaşığı sadeyağın kızdırıp ilave edin. Kapağın altına temiz bir bez veya kâğıt havlu yerleştirerek yaklaşık 10 dakika kadar dinlendirin.
6. Pilavı servis tabağına alın ve üstüne fırında kızaran eti yerleştirin. Parça et kullandıysanız etleri pilavı kaplayacak gibi dizin. Karabiber ekerek servis yapın.

Firikli Acur Dolması (10 Kişilik)

-	Tüylü Acur	30 adet (küçük boy)
-	Yağlı kıyma	300 g
-	Firik	1 su bardağı
-	Bulgur	1/2 su bardağı
-	Zeytinyağı	2 yemek kaşığı
-	Kuru soğan	1 adet (büyük boy)
-	Sarımsak	1 baş
-	Domates salçası	1 yemek kaşığı
-	Biber salçası	1 yemek kaşığı
-	Pul kırmızıbiber	1 yemek kaşığı
-	Tuz	1,5 tatlı kaşığı
-	Karabiber	1 çay kaşığı
-	Limonun suyu	1 adet (orta boy)

Yapılışı

1. Acurları yıkayın ve baş tarafını kesip kapak olarak ayırın, içlerini oyun.
2. Soğan ve sarımsakları ince ince kıyın. İçine kıyma, firik, bulgur, domates ve biber salçası, kırmızıbiber, karabiber ve tuzu ekleyip iyice karıştırın.
3. Acurların içine yarıdan az fazla iç koyun ve ayırdığınız kapaklık acur içi ile ağzını kapatın.
4. Tencereye ağızları yukarı gelecek şekilde düzgünce dizin. Dolmaların üstünü porselen bir tabak veya dolma taşı ile kapatın ve ancak dolmaların üstüne çıkacak kadar sıcak su ilave edin. Tencerenin ağzını kapatın, altını önce yüksek açın, kaynama noktasına gelince ateşi kısın ve yaklaşık 1 saat kadar pişirin. Pişmeye yakın limon suyunu ilave edin.
5. Kaşığın ucu ile acurların pişip pişmediğini kontrol edin. Servis yapmadan önce 10-15 dakika dinlendirin. Delikli bir kaşıkla fazla suyunu süzerek servis tabağına alın.

Karışık Dolma (10 Kişilik)

-	Patlıcan (dolmalık)	10 adet (küçük boy)
-	Kabak (dolmalık)	10 adet (küçük boy)
-	Yeşil/kırmızıbiber (dolmalık)	5 adet
-	Domates	5 adet (orta boy)
-	Yağlı kıyma	400 g
-	Pirinç	2 su bardağı
-	Zeytinyağı	2 yemek kaşığı
-	Domates salçası	2 yemek kaşığı
-	Biber salçası	1 yemek kaşığı
-	Soğan	2 adet (orta boy)
-	Sarımsak	1 baş
-	Kırmızı biber	1 yemek kaşığı
-	Tuz	2 tatlı kaşığı
-	Yenibahar	1 tatlı kaşığı
-	Karabiber	1 çay kaşığı
-	Limonun suyu	1 adet (orta boy)

Yapılışı

1. Sebzelerin içlerini oyun ve yıkayın. Kabakların içine arzuya göre biraz tuz ve karabiber sürün. Sarımsağı dişlerine ayırın ve ayıklayın. 5-6 diş sarımsağı bütün olarak ayırarak, kalan sarımsakları ve soğanı ince iyice doğrayın. Pirinci soğuk suda yıkayın.
2. Kıymayı, pirinç, birer yemek kaşığı domates ve biber salçası, kıyılmış soğan ve sarımsak, bir tatlı kaşığı tuz ve baharatlar ile karıştırın. Karışımı yarım bardak su ekleyin ve harcı iyice karın. İsterseniz su yerine, oyulan domateslerin içini sıkarak çıkan domates suyunu da koyabilirsiniz.
3. Oyulan sebzelere harcı çok bastırmadan doldurun. Ağızlarına birer parça domates dilimini kapak gibi koyun. Tencereye alta kabaklar, üste patlıcan, biber ve domates olarak dizin. Dilerseniz birkaç yaprak veya pancar sarması da ekleyebilirsiniz.
4. Kalan sarımsakları bir tatlı kaşığı tuzla dövün ve kalan domates salçasıyla karıştırın ve bir bardak su ile sulandırın. Dolmaların üstüne dökün.
5. Dolma taşı veya cam bir tabağı ters olarak sarmaların üstüne yerleştirin. Gerekirse sarmaların yüzüne çıkacak kadar biraz daha su ilave edebilirsiniz. Kapağını kapatın, kısık ateşte 45-50 dakika, suyu lu büyük oranda çekip yumuşayana kadar pişirin.
6. Pişme tamamlanmadan 15 dakika önce limonun suyunu veya sumak ekşisini ilave edin. Ateşten aldıktan sonra servis yapmadan önce 10-15 dakika kadar demlendirin.

İçli Köfte (Oruk) (6 Kişilik)

-	Köftelik kıyma (yağsız)	400 g
-	Köftelik ince bulgur (simit)	6 su bardağı
-	Soğan	1 adet (orta boy)
-	Un	2 yemek kaşığı
-	Toz kırmızıbiber	2 yemek kaşığı
-	Tuz	1,5 tatlı kaşığı

Köftenin İç Harcı İçin;	
- Yağlı kıyma	500 g
- Soğan	3 adet (büyük boy)
- Sadeyağ	2 yemek kaşığı
- Ceviz	1 su bardağı
- Antep fıstığı	1/2 su bardağı
- Tuz	3/4 tatlı kaşığı
- Karabiber	1 çay kaşığı
- Yenibahar	1 çay kaşığı
Kızartma İçin;	
- Zeytinyağı	4 su bardağı

Yapılışı

Köfte iç harcı:

1. Soğanları soyun ve ince ince doğrayın. İç Antep fıstığını bir taşını kaynatın, yumuşayan zar gibi ince kabuğunu soyun. Cevizi havanda iri kalacak şekilde dövün.
2. Kıymayı bir tencerede sadeyağ ile kavurun, ince doğranmış soğanı ekleyin, soğanlar seffalaşıp yumuşayınca kadar kavurmaya devam edin. Karabiberi ve yenibaharı ekleyerek bir-iki kez daha çevirin.
3. Kıymayı biraz toparlanınca unu ekleyin ve yoğurmaya devam edin. Köfteler, avuç içinde dağılmadan şekil alabilecek kıvama gelinceye kadar sakızlandırın.

Köftenin dışı ve yapılışı:

1. Soğanı çok ince doğrayın ve tuz ile harmanlayın. Yoğurmak için uygun geniş bir tepsi veya leğende, soğan, ince köftelik bulgur, çiğ köftelik kıyma ve toz kırmızıbiberi karıştırın. Ellerinizi azar azar su ile ıslatarak karışım macun gibi olana kadar yoğurun.
2. Karışım biraz toparlanınca unu ekleyin ve yoğurmaya devam edin. Köfteler, avuç içinde dağılmadan şekil alabilecek kıvama gelinceye kadar sakızlandırın.
3. Her seferinde elinizi ıslatarak köfteden küçük limon büyüklüğünde parçalar koparın ve avuç içinde işaret parmağı ile köftenin içini oyun. Dondurulmuş içten elinizdeki köfteye sığacak kadar ceviz büyüklüğünde bir parça alın ve içi oyulmuş köftenin içine koyarak ağzını kapatın. İnce uzun şekil verip uçlarını yuvarlayın. Doldurulmuş köfteleri kızgın zeytinyağında kızartın.

Katmer (4 Kişilik)

Hamuru için;	
- Un	300 g
- Su	2 çay bardağı
- Tuz	1 tutam
- Sıvı yağ	
İçi için;	
- Şeker	4 yemek kaşığı
- Antep fıstığı (çekilmiş)	4 yemek kaşığı
- Süt kaymağı (sahan kaymağı)	200 gr
Yapılışı	
1.	Un, tuz ve suyu karıştırıp kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yoğurun. Hamuru ikiye ayırın ve her bir parçayı avuç içinde yumak haline getirin.
2.	Yumakları iyice yağlayın ve bir kap içerisinde üzerini nemli bezle örtterek bir saat dinlenmeye bırakın.
3.	Hamuru el ile iyice ezerek yuvarlayın. Mordane ile olabildiğince ince açın. Açılan hamuru elle havada çevirerek kâğıt inceliğine getirin. Hamuru yağlanmış tezgâha yayın ve üstüne az yağ gezdirin. Dörtkenarı ortaya doğru katlayıp kare haline getirin.
4.	Fıstık ve şekeri ikiye bölün, yarısını hamurun üstüne serpeleyin. Kaymağın yarısını ufak topaklar halinde hamurun üzerine eşit olarak dağıtın. Tekrar köşeleri ortaya getirerek kare halinde katlayıp üzerine biraz yağ sürüp fırın tepsisine alın.
5.	Önceden kızgın (230 derece) ısıtılmış fırında 10-15 dakika nar gibi kızarana kadar pişirin. Kare kare keserek tabaklara alın ve sıcak servis yapın.

Lahmacun (15 Lahmacun)

- Zırh Kıyması (Yağlı)	750 g
- Domates	1,5 adet (orta boy)
- Kırmızı Biber (taze)	300 g
- Maydanoz	4 demet
- Sarımsak (istenirse)	1 diş
- Domates salçası	1 yemek kaşığı
- Biber salçası	1 yemek kaşığı
- Pul kırmızıbiber	1 yemek kaşığı
- Karabiber	1 çay kaşığı
- Tuz	1,5 tatlı kaşığı
Yapılışı	
1.	Domates, kırmızıbiber, maydanoz ve eğer kullanılıyorsa sarımsak temizlenir ve kesme tahtası üzerinde kasap zırh ile küçük küçük doğranır.
2.	Zırhta kıyılmış et harcın içine katılır ve zırh ile kıymaya devam edilerek iyice küçültülür.
3.	Harç içine, domates salçası, biber salçası, kırmızıbiber, karabiber ve tuz koyup karıştırılır.
4.	Harç fırına gönderilir, eğer lahmacun evde yapılıyorsa hamur açılıp kenarları kaplayacak kadar harç sürülür ve kızgın fırına verilir.

Lebeniye Çorbası (4 Kişilik)

- Süzme Yoğurt	2 su bardağı / kâse
- Pirinç	1/2 su bardağı
- Zeytinyağı	2-3 yemek kaşığı
- Yumurta	1 adet (orta boy)
- Tuz	1 tatlı kaşığı
- Tereyağı	2 yemek kaşığı
- Nane (kuru)	1 yemek kaşığı
- Karabiber	1/2 tatlı kaşığı
Yapılışı	
1.	Pirinç yıyayın. Bir tencerede 5-6 bardak su ve yeterince tuz ile pirinç yumuşayınca kadar kaynatın ve soğumaya bırakın.
2.	Bir kafta süzme yoğurt, yumurta ve zeytinyağını karıştırın. İlik pirinçli suya karıştırarak ekleyin. Hafif ateşte sürekli aynı yönde karıştırarak kaynama noktasına getirin ve karıştırmaya ara vermeden bir iki taşım kaynatın.
3.	Servis yaparken üstüne kızdırılmış yağ, kuru nane ve karabiber gezdirin.

Malhatalı Köfte (6 Kişilik)

- Kırmızı mercimek (malhita)	2 su bardağı
- Köftelik ince bulgur (simit)	1 su bardağı
- Domates salçası	1,5 yemek kaşığı

-	Biber salçası	1 yemek kaşığı
-	Sadeyağ / Tereyağı	1/2 su bardağı
-	Zeytinyağı	1/2 su bardağı
-	Tarhun / Tarhun Kuru	1/3 demet / 1 yemek kaşığı
-	Maydanoz	2 demet
-	Soğan	2 adet (orta boy)
-	Taze soğan	6-7 adet
-	Taze sarımsak	2-3 adet
-	Pul kırmızıbiber	4-5 yemek kaşığı
-	Tuz	2 tatlı kaşığı

Yapılışı

- Mercimeği bir tencerede üstünü birkaç parmak geçene kadar soğuk su ekleyerek ateşe koyun. Kaynamaya başlayınca köpüğünü alın. Taşmamasına dikkat ederek tamamen yumuşayıp dağılıncaya kadar haşlayın, Suyunu oldukça çekip koyu bir çorba kıvamında olmalıdır. Tuzunu ekleyip ocaktan alın.
- İçine köftelik bulguru ve salçaları ekleyin, ılımmaya bırakın.
- Kuru soğanları ince ince kıyın. Sadeyağ ile zeytinyağı tavada ısıtın ve soğanları yağda iyice şeffaflaşıp yumuşayınca kadar çevirin. Soğanlar sararınca ateşten alın biraz ılınınca içine 2 yemek kaşığı kırmızıbiber ekleyin.
- Bu arada ılınan mercimekli bulgurlu karışımı yoğurmaya uygun bir tepsi veya leğene alın ve 5-6 dakika kadar yoğurun. ılınan soğanları ekleyin ve yoğurmaya devam edin.
- Taze soğan, taze sarımsak, maydanoz ve tarhununu ince ince doğrayın. Hepsini, kalan 2 yemek kaşığı pul kırmızı biberle birlikte mercimekli karışıma ekleyin. Hepsini iyice karışana kadar tekrar yoğurun.
- Elimizi su ile ıslatarak avucunuzda çiğ köfteden irice sıkarak şekil verin. Bol maydanozla birlikte servis tabağına dizin ve pul kırmızıbiber ile süsleyin.

Maş Çorbası (6 Kişilik)

-	Maş	1,5 su bardağı
-	Pirinç	1 çay bardağı
-	Su	6-7 su bardağı
-	Kırmızıbiber (dolmalık taze / bütün kurutulmuş)	2 adet
-	Tarhun (tarhun)	1 yemek kaşığı
-	Soğan	3 adet (orta boy)
-	Tereyağı / Zeytinyağı	2 yemek kaşığı
-	Pul kırmızıbiber	2 yemek kaşığı

Yapılışı

- Maşı bol su ile yıkayıp tencereye koyun ve 6-7 bardak su ile kaynatın. Üstünde biriken köpüğü alın, pişme esnasında dağılan maş kabuklarını tencerenin yüzünden kevgir yardımı ile toplayıp atın.
- Pirinçi yıkayın ve tuzla birlikte tencereye ekleyin. Eksilirse su ilave edip kısık ateşte pişmeye bırakın.
- Soğanları dikine yarım halka şeklinde piyazlık doğrayın ve tencereye ekleyin. Küçük parçalara kırdığımız kuru biberleri ya da doğradığımız taze biberi de ekleyin.
- Soğanlar çok iyi yumuşayınca tuzunu kontrol edip servis kasesine alın.
- Tavada yağı kızdırın, harı gidince tarhun ve kırmızıbiberi ekleyip çorbaya döktün.

Maş Piyazı (1 Kişilik)

-	Maş	1 su bardağı
-	Maydanoz	1 demet
-	Taze soğan	3 dal
-	Toz kırmızıbiber	1 tatlı kaşığı
-	Limon suyu	1/2 limon
-	Tuz	0,5 g (1 porsiyon)

Yapılışı

- Maş, taş ve diğer yabancı maddelerden ayıklandıktan sonra yıkayıp, bir tencereye konur ve üzerini kapatacak kadar su eklenerek, maş taneleri yumuşayınca kadar kaynatılır.
- Maşın fazla suyu süzildükten sonra, bir tepsiye alınır. Taze soğan soyulur, yıkanır ve ince ince doğranarak, maşla karıştırılır.
- Bunlara, ayıklanıp yıkanmış ve ince kıyılmış maydanoz ilave edilir.
- Üzerlerine kırmızı toz biber, limon suyu ve yeterince tuz da eklenerek hepsi birlikte karıştırılır.

Muhammara (4 Kişilik)

-	Domates salçası	1 su bardağı
-	Biber Salçası	1 su bardağı
-	Zeytinyağı	1 su bardağı
-	Ekmek (kıvrıntı)	2 su bardağı
-	Ceviz (dövülmüş)	1 su bardağı
-	Sarımsak	6 diş
-	Karabiber	2 çay kaşığı
-	Kimyon	2 çay kaşığı
-	Pul biber	2 çay kaşığı
-	Limon suyu / Nar ekşisi (istenirse)	1 yemek kaşığı

Yapılışı

- Bütün malzemeleri karıştırma kabına alınır ve iyice birbirine yedirene kadar karıştırılır.
- Ağız kapalı kaba veya cam kavanoza doldurup dolapta muhafaza edilir.
- İstenildiği zaman servis yapılır.

Nohut Dürüm (4 Kişilik)

-	Nohut	3 su bardağı
-	Soğan (kuru)	1 adet (orta boy)
-	Taze soğan	3 dal
-	Yeşilbiber	2 adet (orta boy)
-	Kapya biber	1 adet (orta boy)
-	Maydanoz	1/2 demet
-	Nar ekşisi	2 yemek kaşığı
-	Tuz	1 tatlı kaşığı
-	Kimyon	1 tatlı kaşığı
-	Sumak	1 tatlı kaşığı
-	Kırmızı toz biber	1 tatlı kaşığı
-	Karabiber	1 çay kaşığı
-	Zeytinyağı	4 yemek kaşığı

-	Lavaş ekmek	4 adet
Yapılışı		
1.	Bir gece önceden ıslattığımız nohutları süzün ve bir düdüklü tencereye alın. Üstlerini geçecek kadar su ilave edin ve düdüklü tencerenin kapağını kapatıp, tencerenin altını açın. Havası çıkmaya başladıktan sonra yaklaşık 20 dakika kısık ateşte pişirin.	
2.	Nohutlar pişerken diğer malzemeleri hazırlayın. Kuru soğanı piyazlık olarak doğrayın ve derince bir kaba alın.	
3.	Taze soğanları ve maydanozları da ince ince doğradıktan sonra kaba alın. Biberleri de küçük küçük doğrayıp ilave edin.	
4.	Baharatlarını, nar ekşisini ve zeytinyağını da ekleyip güzelce karıştırın.	
5.	Son olarak haşlanmış olan nohutları süzün ve karışıma ekleyip güzelce harmanlayın.	
6.	Bir servis tahtasına lavaşu alın. İçerisine 2-3 yemek kaşığı kadar hazırladığınız nohutlu karışımdan koyun ve rulo yaparak servis edin.	

Omaç (6 Kişilik)

-	Kuru açma ekmek (yufka)	3 adet
-	Soğan	1 adet (orta boy)
-	Sarımsak (istenirse)	2-3 diş
-	Domates	4 adet (büyük boy)
-	Antep peyniri	2 adet
-	Maydanoz	1 demet
-	Domates salçası	1/2 yemek kaşığı
-	Biber salçası (istenirse)	1/2 yemek kaşığı
-	Toz kırmızıbiber	3 yemek kaşığı
-	Sadeyağ / Tereyağı	1/2 yemek kaşığı
-	Tuz	1/2 tatlı kaşığı
-	Karabiber	1/2 tatlı kaşığı

Yapılışı

1. Yufka ekmekleri madeni para büyüklüğünde kırıp bir tarafa koyun. Maydanozu irice doğrayıp bir tarafta bekletin.
2. Soğan ve sarımsağı ince ince doğrayın ve yoğurmak için uygun bir tepsi veya leğen içine koyun.
3. Domateslerin kabuklarını soyup küçük küçük doğrayın. Antep peynirini de ufak küpler halinde kesin. Tepsie ekleyin. Bütün bunların üstüne sadeyağ, tuz, karabiber, domates ve biber salçası ile toz kırmızıbiberi ekleyerek birbiriyle karıştırın ve iyice yoğurun.
4. Son olarak ekmek parçalarını ekleyin. Maydanozu da katın ve ancak karışacak kadar yoğurarak avucunuzda sıkarak şekil verin. Hemen servis yapın.

Öcce (Müçver) (6 Kişilik)

-	Yumurta	8 adet
-	Taze Soğan	1/2 kg
-	Taze Sarımsak	1/2 kg
-	Maydanoz	3-4 demet
-	Taze nane	1/2 demet
-	Un	8 yemek kaşığı
-	Kırmızıbiber	1 yemek kaşığı
-	Kimyon	1 tatlı kaşığı
-	Kişiş	1 tatlı kaşığı
-	Tuz	2 tatlı kaşığı
-	Karabiber	1 çay kaşığı
-	Kızartmak için;	
-	Zeytinyağı	

Yapılışı

1. Soğan ve sarımsağın yeşil kısımlarını çok ince doğrayın. Aynı şekilde maydanoz ve naneyi incecik doğrayın. Hepsini tuz ile karıştırın ve elle ovalayarak biraz yumuşamasını sağlayın.
2. Karışımı bir süre bekletin, altüst ederek karıştırın ve avucunuzla sıkarak fazla suyunu alın.
3. Yumurtaları karışıma kırın, baharatları ekleyin, unu da katarak karıştırın.
4. Öcce tavası varsa her bir gözün içine yarısını geçecek gibi yağ koyun. Tavayı ateşte kızdırın. Her göze bir dolu kaşık öcce karışımı koyun. Bir tarafı kızarıncaya ters çevirin. Öcce tavası yoksa normal tavada iki parmak derinliğinde zeytinyağı kızdırın ve karışımdan kaşık kaşık dökerek müçver gibi her iki yanını kızartın. Kızaran öcceleri kâğıt havlu üzerine alarak fazla yağımı emdirin ve sıcak sıcak servis yapın.

Öz Çorbası (6 Kişilik)

-	Aşurelik buğday (dövme)	1 su bardağı
-	Et suyu (haşlanmış) /Hindi suyu	5-6 su bardağı
-	Süzme yoğurt	2 su bardağı
-	Yumurta	1 adet (orta boy)
-	Sadeyağ	1 yemek kaşığı
-	Antep fıstığı (kabuğu soyulmuş)	2 yemek kaşığı
-	Badem (kabuğu soyulmuş)	1 yemek kaşığı
-	Tuz	1 tatlı kaşığı
-	Tarçın (istenirse)	1 çay kaşığı

Yapılışı

1. Aşurelik buğdayı (dövme) bir gece önce yıkayın ve üzerini birkaç parmak örtecek kadar su ile ıslatarak gece boyunca bekletin.
2. Ertesi gün buğdayın ıslama suyunu süzün ve bir tencereye alın. Üzerine 5-6 bardak su ilave ederek kaynatın. Kaynama sırasında suyun üzerinde toplanan köpükleri (kef) bir kevgir yardımıyla alın.
3. Buğdaylar biraz şişince 1 tatlı kaşığı kadar tuz ekleyin ve hafif ateşte buğday iyice pişene kadar kaynatmaya devam edin. Buğday iyice pişecek, suyu ise iyice azalacaktır.
4. Pişen buğdayı biraz ılınınca eze eze süzgeçten geçirerek özünü çıkartın. Buğdayı ezerken haşlama suyundan da azar azar ilave ederek bu işlemi kolaylaştırabilirsiniz. Buğdayın iyice pişen nişastalı özü boza kıvamında püre gibi çıkacaktır.
5. Buğday özünü bir başka tencereye alarak 5-6 bardak et suyu ile karıştırın ve sürekli karıştırmaya devam ederek kaynatın.
6. Başka bir ufak tencerede yoğurt, yumurta ve zeytinyağını iyice karıştırın. Hafif ateşte sürekli aynı yönde karıştırmaya devam ederek kaynama noktasına yaklaşıncaya kadar pişirin. Yoğurdu yedire yedire buğday özü ile kaynayan et suyuna katın. Çorbayı son bir taşım kabarcak gibi kaynatın ve ateşten alın.
7. Ufak bir tavada soyulmuş Antep fıstığı ve bademi sadeyağda hafif pembeleşinceye kadar kavurun. Ateşten alın, fıstık ve bademleri çorbaya karıştırın. Kalan kızgın yağı istenirse tarçınla birlikte çorbanın üstüne gezdirin. Hemen sıcak servis yapın.

Patlıcan Kebabı (6 Kişilik)

-	Zırh Kıyması (kebablık)	750 g
-	Tuz	1 tatlı kaşığı
-	Domates (olgun)	500 g
-	Kemer patlıcan	2 kg
-	Taze yeşil ve kırmızıbiber	250 g

Yapılışı

1. Kebablık kıymayı hazırlamak için, et ve kuyruk yağını tuz ile zırhta kıym. Evde bunu yapamayanlar kasaba hazırlanabilir. Patlıcan kebabı etinin diğer kebablara göre biraz daha yağlı olması gerekir. Bu yüzden kebablık zırh kıymasını çekerken veya kasaba ismarlarken kuyruk yağı oranını biraz fazla tutmaya gayret edin.
2. Patlıcanların saplarını kesip atın ve 5-6 cm uzunluğunda parçalar halinde enine düzgün olarak doğrayın.
3. Kuşbaşı şişine önce patlıcanı, sonra kıymadan alınan ceviz büyüklüğünde parçayı, sırayla bir patlıcan, bir et olarak dizin. Elinizle düzelterek kıymanın şişin etrafına eşit oranda geçirilmesine özen gösterin. Şişe geçirilen kebabın mangala sığacak şekilde dizilmesine dikkat edin. Şişe dizmeyi en son patlıcan ile bitirin.
4. Kebabı saplarken yağlanan elinizi şişteki patlıcanlara sürün, böylece pişerken kabuklar kavrulup yanmayacaktır. Patlıcan kebabı, kuşbaşı ve kıyma kebabına göre biraz daha kuvvetli ateşte pişirilmelidir. Böylece patlıcanlar daha güzel pişer.
5. Domatesleri büyüklüğüne göre 3-4 parçaya bölüp şişe saplayın. Biberleri bütün olarak şişe dizin. Domates ve biber şişlerini ateşte ayrı ayrı pişirin.
6. Patlıcan kebabını düzgün bir şekilde şişten çıkararak bir tepsiye dizin. Domates ve biberleri de şişten çekerek üstüne yerleştirin. Bir fincan kadar su serpererek üstünü kapatın. 10 dakika kadar hafif ateşin kenarında terlemeye bırakın.
7. Pişen kebabı ince kebablık pide içine yatırın. Patlıcanların ve domateslerin kabuklarını sıyırap atın. Biberlerin saplarını alıp boylamasına koyun. Üzerine karabiber ve tuz ekleyip dürüm yapın.

Pirinçli Börek (6 Kişilik)

Hamuru için;

-	Un	4 su bardağı
-	Yumurta	1 adet (orta boy)
-	Yoğurt	2 yemek kaşığı
-	Tereyağı	1 yemek kaşığı
-	Su	1 su bardağı
-	Tuz	1 tatlı kaşığı

İç için;

-	Pirinç	1 su bardağı
-	Su	1 su bardağı
-	Kıyma (az yağlı)	200 g
-	Soğan	1 adet (orta boy)
-	Maydanoz (istenirse)	1 demet
-	Antep fıstığı (istenirse)	1 avuç
-	Sadeyağ /Zeytinyağı	1 yemek kaşığı
-	Tuz	1,5 tatlı kaşığı
-	Karabiber	1 çay kaşığı
-	Yenibahar	1 çay kaşığı
-	Haspir	1 tutam

Kızartmak için;

-	Zeytinyağı	
---	------------	--

Yapılışı

1. Kıymayı bir tavada kendi yağında suyunu bırakıp çekinceye kadar kavurun. İnce kayılmış soğan, yağ ve iç kabukları çıkmış Antep fıstıklarını ekleyin ve soğanlar yumuşayınca kadar çevirin. Tuzun yarısını, karabiber ve yenibaharı koyup karıştırın ve ocaktan alın.
2. Pirinç yıkaayıp kaynara yakın su ve biraz tuz ile ıslatın. Su ılıncaya süzün ve pirinç iyice yıkayın. Küçük bir tencerede pirinç 1 bardak su, kalan tuz ve haspir ile suyunu çekene kadar kaynatın. Pilav suyunu biraz çekip, göz göz olmaya başlayınca kıymayı üstüne ekleyin ve kısık ateşte demlenmeye bırakın. Suyunu tamamen çekince ocaktan alın ve kapağı kapalı olarak soğumaya bırakın. Dinlenmiş, kendini çekmiş ve soğumuş pilavın içine ince kıyılmış maydanozu koyup harmanlayın.
3. Un, su, yoğurt, yağ, yumurta ve tuzu yoğurarak hamur haline getirin. Bir bez ile örterek 45-30 dakika dinlendirin. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartın ve çay fincanı tabağı büyüklüğünde ince yufkalar açın. Bir yamına iki kaşık hazırladığınız içten koyun, hamurun diğer yarısını üstüne kapatarak yarım ay şeklinde börekler elde edin. Kızartırken açılmaması için kenarları iyice bastırın, ruletle veya bir tabak kenarı ile yuvarlak kesin.
4. Pirinçli börekleri tavada önceden kızdırılmış bol zeytinyağında kızartın. Böreklerin her iki yanını nar gibi kızarıncaya sıcak sıcak servis yapın.

Pirpirim Aşı (6 Kişilik)

-	Kuşbaşı et	500 g
-	Kurutulmuş semizotu (pirpirim)	100 g
-	Nohut	1/2 su bardağı
-	Lolaz (kuru börülce)	1/2 su bardağı
-	Pilavlık bulgur	1/2 su bardağı
-	Mercimek	1/2 su bardağı
-	Domates salçası	1 yemek kaşığı
-	Biber Salçası	1 yemek kaşığı
-	Kuru Soğan	1 adet (büyük boy)
-	Kuru Sarımsak	1 baş
-	Sumak ekşisi	1 yemek kaşığı
-	Kuru nane	1 yemek kaşığı
-	Toz kırmızıbiber	1 yemek kaşığı
-	Sadeyağ / Zeytinyağı	2 yemek kaşığı / 1/2 su bardağı
-	Tuz	1,5 tatlı kaşığı

Yapılışı

1. Bir gece önceden pirpirimi içinde olabilecek yabancı maddelerden temizleyin. Derince bir kabın içine su doldurun, pirpirimleri bu suyun içine elle bastırıp karıştırarak toz, kum, toprak varsa suya çıkmasını sağlayın. Bu işlemi birkaç kez hızlıca tekrarlayın ve pirpirimler suyu çekip ağırlaşmadan kum ve toprağın suyun dibine çökmesini sağlayın.
2. Bir tencerede ayıklanmış pirpirim üzerine 2 litre kadar kaynar su koyun ve bir taşım kaynatın pirpirimin kaynama suyu içinde bir gece bekletin.
3. Bir gece önceden nohutları suda ıslatın.
4. Kuşbaşı eti 2-3 kaşık zeytinyağında bıraktığı suyu çekinceye kadar kavurun soğanı ince ince doğrayın ve yetenekliym soğan yumuşayınca biber ve domates salçasını ilave edin ve biraz daha kavurun.
5. Lolazı 10 dakika kadar kaynatıp süzün ve üstüne sıcak su koyarak bekletin.
6. Pirpirimin suyunu süzerek birkaç kere soğuk suda durulayın geceden ıslatılmış nohutla beraber kavrulan ete ilave edin ve 9-10 bardak su koyarak et yumuşayınca kadar pişirin.
7. Et pişince lolazlı süzerek ekleyin 10 dakika kadar kaynatın yıkanmış mercimeği ekleyin ve bir 10 dakika daha kaynatın en son bulgur ve tuzu ekleyin 10 dakika daha pişirin sumak ekşisi ve dövülmüş sarımsağı ekleyin.

8. Son olarak yağı kızdırın kırmızıbiber ile Kuru nane yıkayın ve pipirir aşının üzerine gezdirin servis yapmadan önce biraz dinlendirin.

Simit Kebabı (5 Kişilik)

-	Zırh kıyması (kebablık)	1 kg
-	Tuz	1,5 tatlı kaşığı
-	İnce bulgur (simit)	1 su bardağı
-	Su (ılık)	1 su bardağı
-	Sarımsak	1 baş (küçük boy)
-	Toz kırmızıbiber	1 yemek kaşığı
-	Kimyon	1 tatlı kaşığı
-	Kuru nane	1 tatlı kaşığı
-	Karabiber	1 çay kaşığı

Yapılışı

1. Simit ve ılık suyu çukur bir kap içine koyun ve 15-20 dakika bekletin. Bu süre içinde simit suyu bünyesine çekecek ve biraz yumuşayacaktır.
2. Sarımsağı dişlere bölün, ayıklayın ve çok ince kıyın. Tuzu ekleyin. Tuz sarımsağın suyunun çıkmasını ve yumuşamasını sağlayacaktır. Simit içine kıyma, toz kırmızıbiber, karabiber, kimyon, nane ve kıyılmış sarımsakları ekleyin. 5-10 dakika köfte yoğurur gibi yoğurarak malzemeyi iyice karıştırın.
3. Hazırlanan simidi kıymadan avuç iri parçalar alıp önce şişe tutunması sağlayın. Avucunuzu ıslatıp parmaklarınızın yardımı ile düzgünce şekil verin. Şişteki etin mangal boyunu geçmemesine dikkat edin. Harı geçmiş kömür ateşinde aynı yönde sık sık çevirerek yakmadan pişirin.

NOT: Fırında pişirmek için şişe geçirdiğiniz kebabı şeklini bozmadan yağlanmış fırın tepsisine yerleştirin. Bu işlemi kıyma bitinceye kadar tekrarlayın ve tepsiye yan yana düz olarak dizin. Üzerine yarım bardak su serpiştirin, 200-220 derecelik fırında 35-40 dakika pişirin. Kebabın kurumasını engellemek için fırının zeminine bir kap su da koyabilirsiniz.

Soğan Kebabı (6 Kişilik)

-	Zırh kıyması (kebablık)	750 g
-	Tuz	1 tatlı kaşığı
-	Soğan (kebablık- küçük)	1 kg (küçük boy)
-	Nar ekşisi	3-4 yemek kaşığı
-	Su (ılık)	1/2 su bardağı
-	Tuz	1/2 tatlı kaşığı

Yapılışı

1. Kebablık kıymayı, et ve kuyruk yağını tuz ile zırhta kıyarak hazırlayın. Evde bunu yapamayanlar kasaba hazırlatabilir.
2. Soğanların baş ve sap kısımlarını derince kesin ve dıştaki ince zar gibi kabuğunu temizleyip yıkayın.
3. Şişlere önce soğanları, sonra ceviz büyüklüğünde kıymayı art arda saplayın. Parmaklarınızı hafif ıslatarak kıymalara soğan gibi düzgün şekil verin. Mangalın boyuna göre 5-6 soğan ve 4-5 kıyma olacak şekilde şişi tamamlayın.
4. Harı geçmiş mangalda aynı yönde sık sık çevirerek pişirin. Soğanın yüzünü fazla yakmamaya gayret edin.
5. Pişen kebabları, soğanların dıştaki yanan kabuklarını çıkararak kapaklı uygun bir tepsi veya kaba yerleştirin. Birbiri üstüne kapatılacak şekilde kenarları olan derince bakır veya metal iki tabak da bu işi görebilir.
6. Nar ekşisini yarım bardak ılık su ile karıştırıp kebabın üstüne döktün. Yaklaşık tatlı kaşığı kadar tuz ekleyip harmanlayın ve kapağını kapatın.
7. Mangal veya ocağın kenarında hafif ateşte terlemeye bırakın. Böylece soğanların biraz daha yumuşaması sağlanır. Yaklaşık 8-10 dakika içinde soğanlar demlenecek, ekşiyi içine çekerek yumuşayacak ve lezzetlenecektir. Yerken pide arasına soğanları ve etleri yayın, üzerine de terleme suyundan dökerek dürüm şeklinde sarın.

Şekerli Peynir Böreği (10 Kişilik)

-	Antep peyniri (tuzsuz)	1 kg
-	Toz şeker	2 su bardağı
-	Yumurta	4 adet
-	Sadeyağ	2-3 yemek kaşığı

Yapılışı

1. Peyniri iri iri rendeleyen veya tavla zarı gibi ince ince doğrayın.
2. İçine oda sıcaklığında yumuşamış sadeyağ ile şekeri koyup iyice karıştırın. Şeker miktarını ağız tadınıza göre ayarlayın.
3. Son olarak yumurtaları koyup karıştırın ve hemen fırına gönderin. Yumurtalar son anda değil ele önceden konursa şekeri sulandı ve pide harcın sulanması yüzünden yeterince gevrek pişmez. Bu nedenle yumurtaları fırında da ekletebilirsiniz.
4. Pide firmına yollayın ve üzeri açık olarak pişirin.
5. Eğer evde yapıyorsanız, hamuru oval pide gibi açın ve harcı kenarlarda pay bırakacak şekilde döşeyin. Kenarları harcın üstüne doğru kıvrın ve iki ucu bükerek sivirtin. Önceden ısıtılmış kızgın fırında pişirin.

Şiveydz (6 Kişilik)

-	Taze Sarımsak	2 kg
-	Taze Soğan	2 kg
-	Kuşbaşı et	500 g
-	Nohut	1/2 su bardağı
-	Su	5-6 su bardağı
-	Tuz	1,5 tatlı kaşığı
-	Süzme yoğurt	3 kâse (orta boy) (su bardağı)
-	Yumurta	1 adet (orta boy)
-	Tereyağı / Zeytinyağı	2 yemek kaşığı
-	Kuru nane	1 yemek kaşığı
-	Karabiber	1 çay kaşığı

Yapılışı

1. Nohudu ayıklayın ve bir gece önceden ıslatın.
2. Eti yıkayın ve üstünü aşacak kadar su ile tencereye koyun. Kaynamaya başlayınca suyun üzerinde oluşan köpükleri erin suyuna karıştırılmadan kevgirle toplayıp alın.
3. Etin üzerine nohudu ve tuzu ekleyin. Er ve nohut iyice yumuşayınca kadar pişirin.
4. Taze soğan ve sarımsağı temizleyin. Beyaz kısımları yeşil bölüme kadar yaklaşık 3 cm uzunluğunda doğrayın. Yeşil kısımları salata veya mercimek (mallhta) köfesi, öcce gibi başka yemekler için kullanabilirsiniz.
5. Et pişince tencereye doğradığınız soğan ve sarımsakları ekleyin. Kısık ateşte soğan ve sarımsaklar yumuşayınca kadar pişirin.
6. Yoğurdu yumurta ile pürüzsüz olana kadar karıştırın. Kısık ateşte sürekli aynı yöne doğru karıştırarak ısıtın. Yoğurdu ısıtırken içine azar azar yemeğin pişme suyundan ilave edin ve iyice ısınıp kabarmaya başlayınca karıştırarak yemeğe ekleyin. Karıştırmaya devam ederek bir iki taşım kaynatın ve altını kapatın.
7. Tereyağı veya zeytinyağını küçük bir tavada kızdırın ve naneyi ekleyin. Nananın yeşil rengi çıkmalı ama asla yanmamalıdır. Naneli yağı şiveydzin üstüne gezdirin, karabiberi ekleyin ve servis yapın.

Yağlı Köfte (6 Kişilik)

-	Köftelik ince bulgur (simit)	2 su bardağı
-	Soğan	1 adet (orta boy)
-	Sarımsak	4-5 diş
-	Domates salçası	1 yemek kaşığı
-	Biber salçası	1 yemek kaşığı
-	Domates	2-3 adet (orta boy)
-	Tuz	2 tatlı kaşığı
-	Toz kırmızıbiber	2 yemek kaşığı
-	Karabiber	1/2 tatlı kaşığı
-	Sadeyağ	2 yemek kaşığı

Yapılışı

1. Domatesleri soyun ve küçük küçük doğrayın. Soğanı ve sarımsağı ince ince kıyıp bir kaba alın, tuzu katın ve elinizle iyice ovun.
2. Soğan suyunu bırakınca, geniş bir tepside bulgur, salça ve baharatla karıştırın. Domates ve tuzu ekleyin, arada elinizi ıslatarak 15-20 dakika kadar çok iyi yoğurun.
3. Köfte kıvama gelince oda sıcaklığında sadeyağ veya tereyağını eritmeden köfteleye ekleyin ve iyice karışınca ya kadar tekrar yoğurun. Elinizi suya batırarak çiğ köfteden biraz iri köfteler şeklinde avucunuzda sıkın ve marul yapraklarının üstüne dizin. Yanında turşu, marul yaprakları, yeşillik ve ayran ile servis yapın.

Yenidünya Kebabı (6 Kişilik)

-	Zırh kıyması (kebablık)	750 g
-	Tuz	1 tatlı kaşığı
-	Yenidünya (iri, etli, hafif mayhoş)	1,5 kg

Yapılışı

1. Kıymaya, tuz ilave edip karıştırın, ceviz büyüklüğünde toplar yapın. Yenidünyaları baş ile sap yönünde ortadan ikiye ayırıp, sivri bir bıçak yardımıyla çekirdeklerini çıkarın.
2. Şişe önce yenidünya, sonra kıyma ve yeniden yenidünya şeklinde mangalın boyuna sığacak şekilde hesaplayarak saplayın.
3. Hari geçmiş mangalda aynı yönde sık sık çevirerek pişirin. Açık pide ekme üstüne servis tabağına alın.

Yoğurtlu Patates (6 Kişilik)

-	Patates	5-6 adet (orta boy)
-	Kuşbaşı et	500 g
-	Nohut	1/2 su bardağı
-	Soğan	1 adet (küçük boy)
-	Tuz	1,5 tatlı kaşığı
-	Su	6-7 su bardağı
-	Süzme yoğurt	3 kâse (orta boy) (su bardağı)
-	Yumurta	1 adet (orta boy)
-	Tereyağı / Zeytinyağı	2 yemek kaşığı
-	Haspir	1 yemek kaşığı
-	Karabiber	1/2 tatlı kaşığı

Yapılışı

1. Nohudu ayıklayın ve bir gece önceden ıslatın.
2. Eti iyice yıkayıp süzün ve bir tencerede 6-7 bardak su ve tuz ile kaynamaya koyun. Kaynamaya başlayınca suyun yüzeyinde oluşan köpükleri etin suyuna karıştırmadan kevgirle toplayıp alın.
3. Etin üzerine nohudu, soğanı ve tuzu ekleyin, et ile nohut iyice yumuşayınca kadar pişirin.
4. Patatesleri soyup doğrayın ve suda bekletin. Et pişince patateslerin suyunu süzüp tencereye ekleyin ve 25-30 dakika kadar pişirin.
5. Yoğurdu yumurta pürüzsüz olana kadar karıştırın. İsterseniz 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı da ekleyebilirsiniz. Kısık ateşte sürekli aynı yöne doğru karıştırarak ısıtın. Yoğurdu ısıtırken içine azar azar yemeğin pişme suyundan ilave edin ve iyice ısınıp kabarmaya başlayınca karıştırarak yemeğe ekleyin. Karıştırmaya devam ederek bir iki taşım kaynatın ve altını kapatın.
6. Tereyağı veya zeytinyağını küçük bir tavada kızdırın. Aşın üstüne haspir ve karabiberi ekin, kızgın yağı gezdirerek servis yapın.

Yuvarlama (10 Kişilik)

Yemek için;		
-	Kuşbaşı et (iri) / Kemikli et	750 g / 1 kg
-	Nohut	1/2 su bardağı
-	Su	5-6 su bardağı
-	Tuz	2 tatlı kaşığı
-	Süzme yoğurt	4 kâse (orta boy) (su bardağı)
-	Yumurta	1 adet (orta boy)
-	Tereyağı / Zeytinyağı	2 yemek kaşığı
-	Kuru nane	1 yemek kaşığı
-	Karabiber	1 çay kaşığı
Yuvarlama için;		
-	Pirinç	2 su bardağı
-	Kıyma (çiğköftelik)	250 g
-	Tuz	1 tatlı kaşığı
-	Karabiber	1 çay kaşığı

Yapılışı

1. Yuvarlama için gecedan pirinci yıkayın, suyunu süzgeçten süzün ve süzgeç içinde kendi halinde sabaha kadar kurumaya bırakın. Nohudu bir gece önceden ıslatın.
2. Eti yıkayıp süzün, tencerede 5-6 bardak su ve tuz ile kaynatın. Kaynamaya başlayınca suyun üzerinde oluşan köpükleri kevgirle alın. Et pişerken sonradan çıkarmak üzere bir bütün soğan da ekleyebilirsiniz. Etin kefi alınca gecedan ıslatılmış nohudu tencereye ekleyin. Et ve nohut iyice yumuşayınca kadar pişirin.
3. Et ve nohut pişerken yuvarlamanın köftesini hazırlayın. Yıkayıp kurumaya bırakılmış pirinç ve çiğ köftelik eti karabiber ve tuzla birlikte et değirmeninden iki kere çekin. Bu işlemden sonra hiç su koymadan bir miktar yoğurun. Pirinç karışımı et ile iyice karışarak pürüzsüz ve yumuşak bir hamur haline gelmelidir. Avuçlarınızı hafifçe yağlayarak öğütülmüş pirinç-et karışımını nohuttan ufak bilye gibi köfteler halinde yuvarlayın.
4. Yuvarlanan köfteleri pişen et ve nohut üstüne ekleyin, yaklaşık 15-20 dakika kapağı açık olarak pişirin.
5. Süzülmiş yoğurda yumurtayı ekleyin ve çok kısık ateşte sürekli aynı yönde karıştırarak ısıtın. Bu aşamada, iyi karışması için, biraz zeytinyağı da ekleyebilirsiniz. Yoğurdu ısıtırken içine azar azar yemeğin pişme suyundan ilave edin ve iyice ısınıp kabarmaya başlayınca karıştırarak yemeğe ekleyin.
6. Tereyağı veya zeytinyağını tavada kızdırın. Naneyi bir kepece içine koyarak üstüne kızgın yağı dökün. Nananın yeşil rengi çıkmalı ama asla yanmamalıdır.
7. Naneli yağı yuvarlamanın üstüne gezdirip servis yapın.

Zerde (4 Kişilik)

-	Su	5 su bardağı
-	Pirinç	1 kahve fincanı
-	Şeker	1 su bardağı
-	Haspir (istense)	1 yemek kaşığı
-	İtır yaprağı (taze)	3-4 adet
-	Antep fıstığı (süslemek için)	1 avuç
-	Badem (süslemek için)	1 avuç

Yapılışı

1. Pirinci yıkayıp süzün ve su ile kaynatın. Kaynayınca üzerinde oluşan köpükleri alın. Pirinç yumuşayınca bir bardak şekerin önce yarısını kaynayan pirince ilave edin. Orta hararete kaynatmaya devam edin. Kıvama gelince kalan şekeri ekleyin.
2. Pişmeye yakın isterseniz gül suyu veya ıtır yaprağı koyun. Lezzet versin diye şekeri azaltarak iki kaşık bal da kullanabilirsiniz. Eğer haspir kullanıyorsanız biraz su içinde kaynatın ve süzerek kaynayan zerdeye ekleyin. Zerdeyi kâselere pay edin. İsterseniz Antep fıstığı ve bademle süsleyebilirsiniz.

Zeytin Böreği (10 Kişilik)

-	Yeşil zeytin (çekirdeksiz)	3 su bardağı
-	Kıyma (az yağlı)	25 gr
-	Taze Soğan	5 adet
-	Maydanoz	2 demet
-	Ceviz	1 su bardağı
-	Sadeyağ / Zeytinyağı	2 yemek kaşığı / 1/2 su bardağı
-	Pul Kırmızıbiber	1 yemek kaşığı
-	Tuz	1 tatlı kaşığı
-	Karabiber	1 çay kaşığı
-	Hamur	500 g

Yapılışı

1. Kıymayı tavada suyunu salıp çekinceye kadar kendi yağında kavurun.
2. İnce doğradığımız soğanları sadeyağda rengi şeffaflaşmaya kadar çevirin. Sadeyağ yerine isterseniz zeytinyağı da kullanabilirsiniz.
3. Bu arada zeytini kıyıp soğana ekleyin ve bir süre daha birlikte kavurmaya devam edin. Biraz çevirdikten sonra kıymayı da ekleyin.
4. Cevizi bıçakla kıyın. Zeytinler iyice yumuşayınca ceviz, ince kıyılmış taze soğan, maydanoz, pul kırmızıbiber, karabiber ve tuzu koyun. Hepsini birlikte birkaç kez daha çevirin ve ocaktan alın.
5. Harcı pide fırınına gönderin ve kapalı olarak pişirin. Eğer evde yapıyorsanız, hamuru ince uzun pide gibi açın ve harcı boydan yarısına dökerek hamurun ikinci yarısını üstüne kapatın. Önceden ısıtılmış kızgın fırında pişirin.

Abugannuş (4 Kişilik)

-	Patlıcan	2 adet (orta boy)
-	Taze biber (kırmızı / yeşil)	2 adet (orta boy)
-	Domates	2 adet (orta boy)
-	Sarımsak	2 diş
-	Zeytinyağı	1 yemek kaşığı
-	Nar ekşisi	1 yemek kaşığı
-	Tuz	0,5 g (1 porsiyon)

Yapılışı

1. Patlıcan, biber ve domates közlenir. Kabukları soyulduktan sonra ince ince doğranır.
2. Ezilmiş sarımsak, nar ekşisi, zeytinyağı ve tuz eklenir ve karıştırılır. Servis tabağına yayılarak servis yapılır.

Alenazik (Alınazik) (4 Kişilik)

-	Patlıcan	2 adet (orta boy)
-	Süzme yoğurt	100 g
-	Kırmızı et (yağsız, çöp şişlik)	100 g
-	Sarımsak	2 diş
-	Karabiber	
-	Tuz	0,5 g (1 porsiyon)

Yapılışı

1. Patlıcanlar közlenir ve kabukları soyularak küçük parçalar halinde doğranır.
2. Sarımsaklar ezilerek süzme yoğurta eklenir ve karıştırılır.
3. Tavada kavru lan ete karabiber ve tuz serpilir.
4. Yoğurtla hazırlanan karışım servis tabağına yayılır. Ortasına kavru lan etler sıcak olarak yerleştirilir. Etrafı arzuya göre maydanozla süslenir. Sıcak servis yapılır.

Antakya Usulü Döner (4 Kişilik)

-	Kemiksiz tavuk eti (But)	1 kg
-	Sarımsak	3-4 diş
-	Zeytinyağı	1/2 çay bardağı
-	Domates Salçası	1 yemek kaşığı
-	Yoğurt	3 yemek kaşığı
-	Kekik	1 tatlı kaşığı
-	Kırmızı toz biber	1 tatlı kaşığı
-	Karabiber	1 çay kaşığı
-	Kimyon	1 çay kaşığı
-	Tuz	1 tatlı kaşığı
-	Lavaş	4 adet

Sosu İçin;

-	Su	2 su bardağı
-	Domates Salçası	2 yemek kaşığı
-	Kimyon, Karabiber, Kekik	

Yapılışı

1. Karıştırma kabına dövülmüş sarımsak, salça, zeytinyağı, yoğurt ve baharatları ekleyip salça eriyene kadar karıştırın.
2. Üzerine derisi soyulmuş tavukları ekleyin ve karıştırın. Bir gece buzdolabında marine olması için bekletin.
3. Marine olmuş olan eti üst üste diskler şeklinde döner standına dizin. Kısık ateşte standı döndürerek etlerin pişmesini sağlayın.
4. Sosu için salça, su, kimyon ve karabiberi sos tenceresine alıp kısık ateşte koyulaşmaya kadar pişirin. Sosu ocaktan almadan kekiğini atıp altını kapatın.
5. Lavaş kemeği sac ocakta ısıtıp yağlayın ve bir kaşık kadar hazırlanan soston döküp yayın. Pişen etin yüzeyini döner bıçağı ile sıyıyarak lavaşın üzerine ekleyin. Patates kızartması mayonez turşu ve domates ekleyip üzerine tekrar sos gezdirin.

6. Malzemeler eklenince drm sarın.

Aşur (Aşır) (6 Kişilik)

-	Aşurluk et (incik eti)	1/2 kg
-	Dövme buğday	1/2 kg
-	Nohut	1/2 su bardağı
-	Biber Salçası	1,5 yemek kaşığı
-	Soğan	2 adet (orta boy)
-	Tereyağı	1 yemek kaşığı
-	Kimyon	

Yapılışı

1. Nohut bir gece önceden ıslatılır.
2. Et, buğday, nohut ve soğan üzerine az su eklenerek düdüklü tencerede ezilinceye kadar pişirilir.
3. Piştikten sonra içine biber salçası, tuz eklenerek, tahta kaşık veya aşur dveceğı ile iyice zleşinceye kadar dövülür.
4. Bir servis tabağına yayılır ve üzerine kızdırılmış tereyağı dökülür, kimyon serpilir.

Bakla Ezmesi (4 Kişilik)

-	Kuru bakla	1/2 kg
-	Limon suyu	1 adet
-	Sarımsak	6 diş
-	Zeytinyağı	1/2 su bardağı
-	Tahin	1/2 su bardağı
-	Kimyon	1 tatlı kaşığı
-	Toz biber	1 tatlı kaşığı

Yapılışı

1. Akşamdan ıslatılan baklanın diş kabuğı ayıklanarak yumuşayıncaya kadar pişirilir.
2. Pişen baklalar bir kapta iyice ezilir. İçine dövülmüş sarımsak ve tahin ilave edilerek karıştırılır.
3. Bu karışım kenarlı bir servis tabağına konulup üzerine bol kimyon, biber ve zeytinyağı gezdirilerek tercihen maydanozla süslenir.

Belen Tavası (10 Kişilik)

-	Kuzu Eti	500 g
-	Soğan	2 adet (Orta Boy)
-	Sarımsak	8 diş
-	Domates	3 adet (Orta Boy)
-	Yeşil Biber	5 adet
-	Taze Kırmızı Biber	3 adet
-	Tereyağı	5 yemek kaşığı
-	Kekik	1 ay kaşığı
-	Karabiber	1 ay kaşığı

Yapılışı

1. Öncelikle soğanlar, yeşil biberler, kırmızı biberler halka şeklinde, domatesler de küp şeklinde, et de kik kik doğranır.
2. Bir tencereye eti katın ve suyunu çekinceye kadar pişirin. zerine sıvı yağ ekleyin ve hafifçe kavurun.
3. İçine doğradığımız soğan, sarımsak, yeşil biber, kırmızı biber, domates ve baharatları ilave edin karıştırarak kavurun.
4. zerine tuzu serpin, üstüne de maydanoz yaprakları koyun.

Biberli Ekmek (4 Kişilik)

-	Ekmek hamuru	4 adet
-	çökelek	1/2 çay bardağı
-	Kuru soğan	1 adet (kik boy)
-	Biber salçası	3 yemek kaşığı
-	çörek otu	2 yemek kaşığı
-	Susam	2 yemek kaşığı
-	Kuru zahter (kekik)	1 avuç
-	Zeytinyağı	1 ay bardağı
-	Zeytin (ekirdekleri ayıklanmış)	1/2 su bardağı

Yapılışı

1. Soğanı ince ince kıyım ve kelekle bir süre ovun. İçine biber salçası, susam, çörek otu, zeytin, avuç içinde ovularak parçalanmış kuru zahter ve 1 çay bardağı zeytinyağı katarak karıştırın.
2. Fırın tepsisini bol zeytinyağıyla yağlayın. Fırından aldığımız ya da kendiniz hazırladığımız hamuru tepsiye yayın. Hamur, yayma sırasında bzşecektir; hazırladığımız harcı üzerine koyarak yaymamız daha kolay olur.
3. Tüm harcı hamurun üzerine yaydıktan sonra tepsiyi orta ısıdaki fırına sürün.

Ceviz Reçeli

-	Taze ceviz	100 adet
-	Su	3 kg
-	Toz şeker	3 kg
-	Tarçın	1/2 tatlı kaşığı
-	Karanfil	1 tatlı kaşığı
-	Limon suyu	5 çorba kaşığı
-	Sönmemiş kireç	1/2 kg

Yapılışı

1. İçi sertleşmeden, yeşilken koparılan cevizlerin kabukları soyulur. Su dolu bir kaba konulup tatlandırmak için günde iki defa suyu değiştirilerek 8-10 gün bırakılır.
2. Cevizler tatlanınca yıkanıp süzülür. Kireç suyunu atılır 24 saat bekletilir. ıkarılıp iyice yıkanıp sıcak suda haşlanır (haşlanıp haşlanmadığı bir atal yardımı ile kontrol edilir. Tekrar iyice yıkanıp suyu süzülür.
3. şeker üzerini kaplayacak kadar su ile kaynatıp limon suyu eklenerek bir şurup hazırlanır. şurup katılmadan bir şiş yardımı ile cevizler delinerek şuruba atılır. 15 dk. kaynatılıp ateşten alınır.
4. Reçel kabı, ağzına bir tlbent bağlanarak güneşte bırakılır. İki gün sonra cevizler şuruptan alındıktan sonra şurup, 5 - 10 dakika kaynatılır. Cevizler içine tekrar dklrerek altındaki ateş kapatılıp soğutulur ve güneşe bırakılır. Bu işlem şeker şurubu, tamamen kıvamlaşıncaya kadar devam eder (cevizler sıklığı zaman suyu şınlı şınlı akmyorsa kıvamı olmuş demektir.)
5. Soğuduktan sonra tarçın ve karanfil ilave edilerek kavanozlara yerleştilir.

Cevizli Biber (4 Kişilik)

-	Kırmızı Biber (kurutulmuş)	5 adet (orta boy)
-	Ceviz içi	100 g
-	Kuru Soğan	1 adet (orta boy)
-	Etimek	2 adet
-	Kimyon	
-	Tuz	0,5 g (1 porsiyon)

Yapılışı

1. Kuru biberler sıcak suda yumuşayınca kadar bekletilir. İçindeki tohum ve damarlı kısımlar temizlenir.
2. Biberler iyice dövülerek püre haline getirilir. İçine ince doğranmış soğan, etimek, kimyon ve tuz eklenerek iyice ezilir ve kıvama getirilir. İsteyen bütün malzemeyi robota koyarak çekebilir.
3. Servis tabağına yayılarak servis yapılır.

Cevzli Taş Kadayıfı (4 Kişilik)

- Taş kadayıf	10 adet
- Ceviz içi	250 g
- Susam yağı / tahin	3 yemek kaşığı
- Tarçın	1 tatlı kaşığı
Şurubu için;	
- Toz şeker	4 su bardağı
- Su	3 su bardağı

Yapılışı

1. Ceviz içi, susam yağı/tahin ve tarçın bir kapta karıştırılır. Her bir kadayıfın için 1 yemek kaşığı olacak kadar karışım eklenip, kadayıf yarım ay şeklinde kapatılır. Önceden ısıtılmış fırında yüzeyi kızarıncaya kadar pişirilir.
2. Ayrı bir tencerede şeker ve su şurup haline gelene kadar kaynatılıp soğutulur.
3. Fırından çıkmış sıcak kadayıfın üzerine şurup dökülür. Kadayıf şurubu çekene kadar bekletilerek servis edilir.

Firikli Aş (5 Kişilik)

- Firik	2 su bardağı
- Tereyağı	125 g
- Nohut	1/2 su bardağı
- Dana eti (yağlı)	300 g
- Bulgur	1/2 su bardağı
- Karabiber	1 çay kaşığı

Yapılışı

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

Haytalı (5 Kişilik)

- Süt	3,5 su bardağı
- Toz şeker	250 g
- Buğday nişastası	1 çay bardağı
- Gül suyu	2 su bardağı

Yapılışı

1. Öncelikle buğday nişastası soğuk su ile eritilir ve içine süt yavaş yavaş ilave ederek kısık ateşe alınır.
2. Bir yandan da koyu bir kıvama gelinceye kadar tahta kaşık yardımıyla karıştırılır.
3. Bir tepsiye (yaklaşık 30 santimetre çapında) karışım 2 cm kadar (yaklaşık bir parmak kalınlığında) dökülür ve oda sıcaklığında soğuması beklenir.
4. Soğuduktan sonra üzerine buzlu su dökülür.
5. Küçük küpler halinde kesilir ve servis edilecek olan tatlı kâsesine alınır.
6. Sonra toz şeker ılık suda eriyinceye kadar su katarak şurubu hazırlanır. Tatlı kâsesine koyulmuş olan haytalımın üzerine gül suyu katılır. Tercihen sade dondurma eklenebilir.

Humus (4 Kişilik)

- Nohut	250 g
- Tahin	1 su bardağı
- Limon suyu	2 adet (orta boy)
- Sarımsak	3 diş
- Zeytinyağı	1 yemek kaşığı
- Pul biber	
- Kimyon	
- Tuz	0,5 g (1 porsiyon)

Yapılışı

1. Nohut bir gece önceden ıslatılır. Bir tencerede çok iyi pişinceye kadar haşlanır, suyu süzülür. İnce delikli süzgeçten iki defa geçirilir.
2. Limonların suyu sıkılır, sarımsak dövülür, tahin ezilip püre haline getirilmiş nohuda karıştırılıp içine tuz eklenir.
3. Bu karışım bir servis tabağına yayılarak konur. Üstüne kimyon, toz biber serpilir ve zeytinyağı gezdirilir. Üstü domates, turşu ve maydanozla süslenir.

Ispanak Boraniye (4 Kişilik)

- Ispanak	1 kg
- Kıyma (veya kuşbaşı et)	250 g
- Kuru soğan	1 adet (büyük boy)
- Nohut (haşlanmış)	1/2 su bardağı
- Tuzlu yoğurt	5 yemek kaşığı
- Sarımsak	4 diş
- Kuru nane	
- Sade yağ	2 yemek kaşığı

Yapılışı

1. Eti tencereye alın ve ateşte çevirin (kuşbaşı et kullanacaksanız haşlanmış olmalıdır).
2. Etin rengi değişmeye başladığında doğranmış soğanı katın.
3. Soğan hafif pembeleşince yağını ekleyin.
4. Ayıklanıp yıkanmış ve doğranmış ıspanakları da ilave ederek beş dakika daha karıştırarak kavurun.
5. Üzerini kapayacak kadar su koyun.
6. İçine haşlanmış nohut, küçük küçük doğranmış sarımsak, tuzlu yoğurt ve kuru nane katarak karıştırın.
7. Orta ateşte, tencerenin kapağını yarı açık bırakarak, kıvamlı bir hâle gelinceye kadar pişirin.

Ispanaklı Börek (6 Kişilik)

- Ispanak	1 kg
- Zeytinyağı	1 su bardağı
- Kuru soğan	1 adet (orta boy)
- Taze çökelek	1 kâse (orta boy)
- Tuzlu yoğurt	2 yemek kaşığı
- Susam	2 yemek kaşığı
- Karabiber	
- Pul biber	
- Tuz	0,5 g (1 porsiyon)

-	Un	3-4 su bardağı
Yapılışı		
1.	Hamuru mayalanarak yarım saat kadar dinlenmeye bırakılır.	
2.	Ispanakların temizlenir ve sap kısımları kesilerek doğranır. Tuzla ovularak öldürülür ve malzemeye eklenir.	
3.	Zeytinyağının bir kısmı, tuzlu yoğurt, çökelek ve ince doğranmış soğan karıştırılır ve ıspanağın üzerine dökülür. Pul biber serpilerek iyice harmanlanır.	
4.	Mayalanmış hamurdan cevizen biraz büyükçe parçalar kopartılır ve el zeytinyağına batırılarak yufka inceliğinde açılır.	
5.	Açılan yufkanın içine ıspanaklı iç konularak rulo şekli verilerek helezon şeklinde kıvrılır.	
6.	Zeytinyağı ile yağlanan tepsiye dizilir. Üzerlerine zeytinyağı sürülür ve hafif susam serpilir. Normal sıcaklıktaki fırında üzeri hafif kızarmaya kadar pişirilir.	
Kabak Boraniye (6 Kişilik)		
-	Kırmızı et (yağsız)	1/2 kg
-	Kişi kabağı	1 kg
-	Nohut	1 su bardağı
-	Soğan	1 adet (büyük boy)
-	Sarımsak	5-6 diş
-	Kuru baş biber	1 adet (orta boy)
-	Tuzlu yoğurt	300 g
-	Kuru Nane	
Yapılışı		
1.	Nohutlar bir gece önceden ıslatılır.	
2.	Kaz başı doğranan etle birlikte haşlanır.	
3.	Kabağın kabukları soyulur ve küp şeklinde doğranır.	
4.	Soğanlar ince doğranır ve sıvıyağ ile kavrulur.	
5.	Üzerine et, nohut, kabak ve çok az su eklenir. Bir taşım kaynatıldıktan sonra tuzlu yoğurt ve yeteri kadar su dökülerek kabakların yumuşama süresi kadar pişirilir.	
6.	Pişmesine yakın üzerine bolca kuru nane serpilir. Baş biber elle parçalanarak içine atılır ve sıcak servis yapılır.	
Kabak Tatlısı (12 Kişilik)		
-	Bal Kabağı	1 kg
-	Sönmemiş Kireç	300 g
-	Su	
Şerbeti İçin;		
-	Toz şeker	1,5 kg
-	Su	750 ml
-	Limon suyu	1 limon
Yapılışı		
1.	Kabuğu soyulmuş ve çekirdeği alınmış kabaklar 2-3 cm genişliğinde ve 6-7 cm uzunluğunda doğranır.	
2.	Kireçli suda 1 gün bekletilerek çıtır olması sağlanır.	
3.	Kireçten arınana kadar temiz suda bekletilir ve yıkanır.	
4.	Şerbet hazırlanarak kabaklar içine koyulup pişirilir.	
5.	Şerbet yoğunlaşıp kabaklar altın sarısı renk alana kadar pişirilen tatlı 3-4 saat kadar soğutularak dinlendirilir.	
Kâğıt Kebabı (6 Kişilik)		
-	Dana Kıyma	1 kg
-	Maydanoz	1 bağ
-	Taze Biber	4 adet (orta boy)
-	Domates	3 adet (orta boy)
-	Karabiber	
-	Tuz	0,5 g (1 porsiyon)
Yapılışı		
1.	Maydanoz ve yeşil biber çok ince kıyılır ve kıymaya eklenir.	
2.	Hepsi iyice yoğrularak 6 eşit parçaya bölünür.	
3.	Tepsinin tabanına yağlı kâğıt ile kaplanır.	
4.	Her parçaya daire şekli verilerek yaklaşık 1 cm kalınlığında kâğıdın üzerine yerleştirilir.	
5.	Yüksek ısıda fırında kıymanın pişme süresi kadar pişirilir ve sıcak servis yapılır.	
Katkılı Ekmek (4 Kişilik)		
-	Çökelek	1,5 çay bardağı
-	Kuru soğan	1 adet (küçük boy)
-	Biber salçası	1 yemek kaşığı
-	Çörek otu	2 yemek kaşığı
-	Susam	2 yemek kaşığı
-	Kuru zahter (kekik)	1 avuç
-	Zeytinyağı	1 çay bardağı
-	Ekmek hamuru	2 adet
Yapılışı		
1.	Soğanı ince ince kıyın ve çökelekle bir süre ovarak ölmesini sağlayın. Bunlara biber salçası, susam, çörek otu, avuç içinde ovularak parçalanmış kuru zahter ve 1 çay bardağı zeytinyağı katarak karıştırın.	
2.	Fırın tepsisini bol zeytinyağıyla yağlayın. Fırından aldığımız ya da kendiniz hazırladığımız hamuru tepsiye yayın. Hamur, yayma sırasında bütüşecektir; hazırladığımız harcı üzerine koyarak yaymanız daha kolay olacaktır.	
3.	Tüm harcı hamurun üzerine yaydıktan sonra orta ısıdaki fırına sürün.	
Kaytaş Böreği (4 Kişilik)		
-	Un	1 kg
-	Yoğurt	1/2 su bardağı
-	Kıyma (yağsız)	1/2 kg
-	Sıvı yağ	1,5 su bardağı
-	Kuru soğan	2 adet (büyük boy)
-	Domates salçası	1 çorba kaşığı
-	Nar ekşisi	2 çorba kaşığı
-	Karabiber	
-	Tuz	0,5 g (1 porsiyon)
Yapılışı		
1.	Una yeteri kadar su yarım bardak yoğurt, yarım su bardağı zeytinyağı, hamur mayası eklenerek yoğrulur ve dinlenmeye bırakılır.	
2.	Soğanlar ince doğranır.	
3.	Kıymanın içine, ince doğranan soğan, karabiber, tuz, 2 çorba kaşığı nar ekşisi, domates salçası ve sıvıyağ konularak karıştırılır.	

4. Mayalanan hamurdan ceviz büyüklüğünde koparılır, yağlı zeminde yağa sürülen el yardımı ile incecik açılır ve hamur katlanır. Yeniden açılır kibrit kutusundan biraz daha büyük ama köşeleri yuvarlak bir şekil verilir. Tepsinin tabanı yağlanarak açılan hamurlar tepsiye dizilir.
5. Her bir parçanın üzerine hazırlanan kıyma yerleştirilir. Üzeri hafif yağlanarak normal ısıda fırında pişirilir.

Kebbet Reçeli (8 Kişilik)

-	Kebbet	4 adet
-	Toz şeker	1 kg
-	Limon suyu	1/2 limon
-	Su	5 su bardağı

Yapılışı

1. Kebbelerin yüzeyini, beyaz kısmına ulaşılmayacak şekilde, rendenin ince kısmıyla rendeleyin.
2. Rendelenmiş kebbetleri dörde ayırıp, içlerini çıkarın. Kabukları ikiye bölüp küçültün ve yumuşayınca kadar suda haşlayın.
3. Soğuk suya alın. Birkaç gün boyunca, kabukların acı tadı gidinceye kadar, günde en az iki defa suyunu değiştirerek bekletin.
4. Tatlılaşan kabukları sudan alın, birkaç tanesini üst üste koyup, avuç içinizde bastırarak suyunun çıkması sağlayın.
5. Sudan arındırılmış kebbet kabuklarını, 1 kg toz şeker ve 5 su bardağı su karıştırılarak hazırlanmış ve kaynamakta olan şurubun içine atarak, şurup, reçel kıvamına gelinceye kadar kaynatın.
6. Limon suyu katın ve kısa bir süre daha kaynatıp ocaktan alın; soğumaya bırakın.

Kerebiç (10 Kişilik)

-	Su	1 su bardağı
-	Zeytinyağı	1 su bardağı
-	Mısırözü yağ	1 su bardağı
-	Kabartma Tozu	1 paket
-	Un	3-4 su bardağı
-	Ceviz içi	500 g
-	Tarçın	1 tatlı kaşığı
-	Toz şeker	1/2 su bardağı

Yapılışı

1. Zeytinyağı, su ve kabartma tozu derin bir kaba konularak iyice karıştırılır.
2. Ardından azar azar un ilave edilerek kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edilir. İsteyen kabartma tozunu una da ilave eder. Hamur yarım saat kadar dinlendirilir ve aynı zamanda kabarması beklenir.
3. Dövülmüş ceviz, tarçın ve toz şeker karıştırılarak iç malzemesi hazırlanır.
4. Yeterince dinlenen hamurdan ceviz iriliğinde bezeler kopartılarak mekik şekli bazen de yumurta şekli verilir. İçi oyulur ve dövülen cevizler içine yerleştirilir. Ağzı sıkıca kapatılır.
5. Tereyağı ile yağlanmış tepsinin üzerine dizilir. Fırında hafif kızarıncaya kadar pişirilir. Köpük (köpük helvası) ile servis yapılır. Kerebiç köpüğe batırılarak tüketilmektedir.

Kete (4 Kişilik)

Hamuru İçin;

-	Un	1 kg
-	Şumra	1 tatlı kaşığı
-	Çörek otu	1 tatlı kaşığı
-	Susam	1 tatlı kaşığı
-	Sıvı yağ	1 yemek kaşığı
-	Tereyağ	3 yemek kaşığı
-	Tuz	0,5 g (1 porsiyon)

İçi için;

-	Toz şeker	
-	Kıvık buğday	1 su bardağı
-	Ceviz içi	1/2 su bardağı
-	Tarçın	1 su bardağı
-		1 tatlı kaşığı

Yapılışı

1. Mayalanarak hazırlanan hamurun içine şumra, susam, çörek otu, tuz eklenir ve orta katlılıkta bir kıvamda gelince kadar yoğrulur. Hamur bir kenarda dinlenmeye bırakılır.
2. Buğday şekerle beraber iyice haşlanır. İçine dövülmüş ceviz ve tarçın eklenerek, ketenin içi hazırlanır.
3. Mayalanan hamur yağlı bir zeminde el yardımı ile açılır ve ortasına tereyağı konur. Yeniden yoğrulur ve yağın hamurun içine geçmesi sağlanır.
4. Hamurdan kevizden biraz büyük parça koparılıp yuvarlak biçimde açılır. Yarısına hazırlanan içten konular ve diğer yarısı üzerine kapatılır. Kenarları iyice yapıştırılır. Yarım ay şekli verilir. Üstü çatalla delinir ve yağlanır. Yüksek ısıda fırında hafif pembeleşinceye kadar pişirilir.

Kömbe (4 Kişilik)

-	Un	1 kg
-	Margarin	1 paket (250 g)
-	Kabartma tozu	2 paket
-	Vanilya	2 paket
-	Toz şeker	2 su bardağı
-	Süt	1 çay bardağı
-	Sıvı yağ	
-	Kömbe baharatı	1,5 yemek kaşığı
-	Susam	

Yapılışı

1. Unu, margarini, vanilyayı, kömbe baharatını ve kabartma tozunu büyük bir kaptan iyice yoğurun.
2. Aynı bir kaptan toz şekeri sütle eriyinceye kadar karıştırın ve hazırladığınız hamura ekleyin.
3. Hamuru kulak memesi kıvamına gelinceye kadar sıvı yağ ekleyerek yoğurmaya devam edin.
4. Elde ettiğiniz yumuşak hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Avuç içinizde yuvarlayarak top haline getirdiğiniz hamuru susama batırın ve kömbe kalıbına bastırın.
5. Kalıbı sertçe vurarak şekil almış hamurun kalıptan ayrılmasını sağlayın.
6. Bir tepsiye dizin ve orta sıcaklıktaki fırında pembeleşinceye kadar, yaklaşık 15-20 dakika pişirin.

Kumbursiye (4 Kişilik)

-	Arpacık soğan	6 adet
-	Tavuk göğsü	300 g
-	Patates	2 adet (orta boy)
-	Sarımsak	5 diş
-	Yoğurt	150 g
-	Sıvı yağ	1 çay bardağı
-	Tereyağı	1/2 yemek kaşığı
-	Kuru nane	1 çay kaşığı

Yapılışı

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

Külçe (4 Kişilik)

- Un	1 kg
- Şumra (Rezene)	1 tatlı kaşığı
- Çörek otu	1 su bardağı
- Zeytinyağı	1 yemek kaşığı
- Susam	1 yemek kaşığı
- Tuz	0,5 g (1 porsiyon)

Yapılışı

1. Un mayalanıp yoğrularak biraz katı bir hamur elde edilir ve mayalanması için dinlenmeye bırakılır.
2. Mayalı hamurdan cevizden az büyük parçalar kopartılarak, zeytinyağı ile yağlanmış düz zemin üzerine açılır. Üzerine, şumra, çörek otu ve susam serpilir.
3. Hamur ele dolanarak helezon şekli verilir ve susama batırılır.
4. Tepsinin tabanı bolca yağlanır. Şekil verilen hamurun üzeri de bolca yağlanarak hafif kızarıncaya kadar normal ısıda fırında pişirilir.

Künefe (12 Kişilik)

- Künefe	1 kg
- Tuzsuz künefelik peynir	1 kg
- Tereyağı	500 g
- Toz şeker	1 kg
- Su	3 su bardağı

Şırası İçin;

Yapılışı

1. Önce suyu ve şekeri karıştırıp kaynatarak şurubu hazırlayın ve bir kenara alın.
2. Yaklaşık 60 cm çapında bir bakır tepside tereyağını eritin.
3. Ateşi kısın ve tel kadayıfları tepsiye alıp tereyağına yedirerek tiftikler gibi kırın. Kırılmış ve tereyağına bulanmış kadayıfı başka bir kaba alın ve ikiye bölün.
4. Tepsiyi yeniden yağlayın. Kadayıfın yarısını tepsiye yayın ve iyice bastırın.
5. Suyu almış peyniri avucunuzda sıkarak ufalayın ve tepsiye serdiğiniz kadayıfın üzerine yayın.
6. Kadayıfın diğer yarısı ile de peynirin üzerini kapayın ve yine sıkıca bastırın.
7. Tepsiyi köz üzerinde ya da evde ocak üzerinde en küçük gözde sık sık çevirerek pişirin. Tepsinin kenarına denk gelen yerden kadayıfın kızartıp kızarmadığını takip edebilirsiniz. Emin olmak için bir bıçak yardımıyla künefeyi kenarından hafifçe kaldırıp bakın. Her tarafı kızarıncaya, başka bir tepsi yardımıyla ters yüz edin ve diğer yüzünün de kızarmasını sağlayın.
8. Üzerine ılık şurup dökün ve parçalara bölerek servis yapın.

Mütebli (6 Kişilik)

- Dövme buğday	1/2 kg
- Yoğurt	1 kg
- Tuz	0,5 g (1 porsiyon)

Yapılışı

1. Dövme buğday, hafif tuz eklenerek haşlanır ve soğumaya bırakılır.
2. Soğuduktan sonra üzerine yoğurt eklenir. Durdukça katılaşacağı için bir miktar su eklenir.

Oruk (İçli Köfte) (12 Kişilik)

- Köfte için;	1 kg
- Yağsız, sinirsiz et (köftelik)	1 kg
- İnce bulgur	2 adet (orta boy)
- Kuru soğan	2 su bardağı
- Zeytinyağı	6 adet
- Baş biber	2 çay kaşığı
- Kimyon	2 çay kaşığı
- Tuz	2 yemek kaşığı
- Un	

Köftenin İçi İçin;

- Kıyma	800 g
- Kuru soğan	2 adet (orta boy)
- Maydanoz	1 demet
- Tuz	2 çorba kaşığı
- Ceviz içi (kıyılmış)	1 su bardağı
- Yenibahar	2 çay kaşığı
- Çamfıstığı	1 su bardağı
- Karabiber	1 çay kaşığı

Yapılışı

1. Kıyma derince bir kaba konur ve ateşe alınır. Suyu çekilinceye kadar karıştırılır.
2. Sonra ince kıyılmış soğan ve tuz kıymaya ilave edilir. Soğanlar sararıncaya kadar pişirilir.
3. Ateşten alınan tencereye sırayla yenibahar, ceviz, çamfıstığı ve maydanoz eklenerek karıştırılır. Soğumaya bırakılır.
4. Bulgur suyla yıkanır gibi ıslatılıp 1 saat bekletilir. Bulgur, tuz, soğan, biber ve kimyonla karıştırılarak kıyma makinesinden iki defa çekilir.
5. Hazırlanmış olan köftelik et, makineden geçen bulgur harcına eklenerek yoğrulur. Bu işlem yapılırken un azar azar serpilerek yoğurma işlemine devam edilir.
6. Hazırlanmış köftelik harcıdan yumurta büyüklüğünde parçalar kopararak parmak yardımı ile ince cidarlı olacak şekilde oyularak mekik haline getirilir.
7. Daha önce hazırlanmış olan kıyma malzemesi ile içleri doldurulup ağızları kapatılır.
8. Bir fırın tepsinde dizildikten sonra üstleri yağlanarak sıcak fırına sürülür. 25 dk. pişirildikten sonra sıcak olarak servis edilir.

Öcce (Mücver) (6 Kişilik)

- Yumurta	4 adet
- Yeşil Soğan	1 kg
- Maydanoz	2 demet
- Nane	1 demet
- Taze Sarımsak	1 bağ
- Un	4 yemek kaşığı

-	Toz biber	
-	Kimyon	
-	Karabiber	
Yapılışı		
1.	Maydanoz, nane ve sarımsak çok ince doğranır.	
2.	İçine karabiber, toz biber, kimyon eklenir ve harmanlanır.	
3.	Bu karışıma un ilave edilir ve üzerine yumurtalar kırılarak iyice karıştırılır.	
4.	Önce tavasında kızdırılan zeytinyağına kaşıkla konularak her iki tarafı kızartılır ve servis yapılır.	

Patlıcan Reçeli (15 Kişilik)

-	Patlıcan	15 adet (en küçük boy)
-	Toz şeker	1,5 kg
-	Sönmemiş kireç	
-	Limon	
-	Karanfil	
Yapılışı		
1.	Patlıcanların sapları çıkartılır, kabuğu çok ince soyulur ve ortası oyulur. Patlıcanlar çok hafif ezilmeyecek kadar haşlanır.	
2.	Kabak tatlısında olduğu gibi kireçli su hazırlanır. Patlıcanlar kireçli suda bir gün bekletilir.	
3.	Kireçli suda sertleşen patlıcanlar alınarak süzülür ve temiz suda yıkanarak kirecinden iyice arındırılır. İsteyen kireçli suyun iyice çözümlü patlıcanlardan akması için 1-2 dakika haşlayarak arındırma işlemini yapabilir.	
4.	Başka bir tencerede şırası hazırlanır. Patlıcanlar kaynayan şıranın içine atılır. Kıvama gelen reçele 2-3 damla limon damlatılır ve karanfil eklenir.	
5.	Ateşten alınan patlıcanlar cam kavanoza yerleştirilir ve şırası da üzerine dökülür.	

Patlıcan Yoğurtlama (4 Kişilik)

-	Patlıcan	2 adet (orta boy)
-	Süzme yoğurt	100 g
-	Sarımsak	2 diş
-	Kuru Nane	
-	Tuz	0,5 g (1 porsiyon)
Yapılışı		
1.	Patlıcanlar közlenir. Tercihen fırında da pişirilebilir.	
2.	Kabukları soyulur ve küçük parçalar şeklinde doğranır.	
3.	Süzme yoğurta dövülmüş sarımsak eklenir.	
4.	Doğranan patlıcanlar yoğurta eklenerek arzu edildiği kadar tuz eklenir. Servis tabağına yayılır arzu eden üzerine zeytinyağı ve kuru nane eklenerek servis yapılır.	

Peynirli İrmik Helvası (4 Kişilik)

-	İrmik	1 su bardağı
-	Toz şeker	2 su bardağı
-	Su	3 su bardağı
-	Peynir (Künefelik, tuzsuz)	250 g
-	Tereyağı	2 yemek kaşığı
Yapılışı		
1.	Su ile şekeri karıştırıp kaynatarak şurup hâline getirin.	
2.	Başka bir tavada irmiği 1 yemek kaşığı tereyağı ile hafifçe kavurun ve kaynamakta olan şurubun içine aktarın.	
3.	Helva hafif kıvamlı hâle gelip göz göz patlamaya başlayınca küçük küçük doğranmış peyniri içine ekleyin ve ateşten alın. İyice karıştırın. Peynirli helvayı tel tel hâle getirdiğine şahit olacaksınız.	
4.	Kalan tereyağını eriterek üzerine dökün.	

Semirsek (4 Kişilik)

-	Un	1 kg
-	Koyun eti	1/2 kg
-	Maydanoz	1 bağ
-	Soğan	2 adet (orta boy)
-	Tereyağı	2 yemek kaşığı
-	Karabiber	
-	Tuz	0,5 g (1 porsiyon)
Yapılışı		
1.	Öncelikle hamuru yoğrularak dinlenmeye bırakılır.	
2.	Et doğranarak haşlanır. Haşlandıktan sonra tokmak yardımı ile iyice dövülür.	
3.	Soğanlar ince ince doğranır ve yağda eritilir.	
4.	Dövülen ete kavurulmuş soğan, yeteri kadar tuz, karabiber eklenir ve hepsi karıştırılır. Üzerine ince doğranmış maydanozlar eklenir.	
5.	Semirseğin yufkası, normal ekme hamurunun baklavalık yufka şeklinde açılmasından elde edilir. Hamur uygun büyüklükte parçalara ayrılır. (Yufka açıldığında yaklaşık 10 cm bir genişlik elde edilmesi gerekmektedir.)	
6.	Her bir semirseğin yufkası için hamur tereyağı ile yoğrulur ve hamur dinlendirilir. Dinlenen hamur açılarak ortasına hazırlanan içten koyulur ve üçgen veya yarım ay şeklinde katlanır ve üzeri yağlanarak tepsiye dizilir ve fırında pişirilir.	

Sırayıl (6 Kişilik)

-	İri bulgur	1/2 kg
-	Yoğurt	1 kilo
-	Tuz	0,5 g (1 porsiyon)
Yapılışı		
1.	Bulgur yeteri kadar suda ezilmeyecek biçimde haşlanır ve soğumaya bırakılır.	
2.	Soğuduktan sonra üzerine yoğurt dökülerek, tuz eklenerek karıştırılır. Arzu eden yoğurda hafif su ekleyebilir.	

Şam Tatlısı (4 Kişilik)

-	Kalın irmik	3 su bardağı
-	Toz şeker	1,5 su bardağı
-	Yoğurt	1,5 su bardağı
-	Kabartma tozu	1/2 paket
-	Ceviz içi (dövülmüş)	1 çay bardağı
-	Tarçın	1 tatlı kaşığı
-	Margarin	1 yemek kaşığı
Şurup İçin:		
-	Toz şeker	2,5 su bardağı
-	Su	2,5 su bardağı
Yapılışı		

- 2,5 su bardağı toz şeker ile 2,5 su bardağı suyu bir tencerede karıştırıp kaynatın. Şerbet koyulaşmaya başlamadan ateşten indirerek soğumaya bırakın.
- Fırını 200°C'ye ayarlayıp ısıtın.
- Bir kap içerisinde irmiği, toz şekeri, yoğurdu ve kabartma tozunu civık bir hamur hâline gelinceye kadar yoğurun (kullanılacak yoğurt katı olmamalı; ev yoğurdu kıvamında, gevşek olmalıdır).
- 25 cm çapında ve 5-6 cm kenar yüksekliğine sahip bir tepsinin tabanını ve kenarlarını margarinle iyice yağlayın.
- Yoğrulmuş malzemenin yarıya yakını tepsiyeye yayın. Üzerine tarçınla karıştırılmış ceviz içi serpin. Geriye kalan yoğrulmuş malzeme ile üzerine örtün.
- Tepsiyi kızgın fırına sürün. Sürekli kontrol ederek üstü iyice kızarıncaya kadar pişirin.
- Fırından alın ve 2 parmak genişliğinde şeritler hâlinde kesin. Bıçağı tepsinin kenarında gezdirerek, biraz sonra üzerine döküleceğiniz şerbeti iyice emmesi için boşluk sağlayın.
- Ilık hâle gelen şerbetin tamamını üzerine dökün ve dinlenmeye bırakın. Soğuduktan sonra küçük dilimlere bölerek servis edin.

Şıh Mualle (6 Kişilik)

- Patlıcan	1 kg
- Soğan	2 adet (orta boy)
- Kırmızı Biber	1 adet (büyük boy)
- Domates	4 adet (orta boy)
- Sarımsak	6 diş
- Yeşil mercimek	2 su bardağı
- Zeytinyağı	1/2 çay bardağı
- Domates salçası	1 yemek kaşığı
- Nar ekşisi	2 yemek kaşığı
- Su	2 su bardağı
- Kimyon	
- Karabiber	
- Kuru nane	
- Tuz	0,5 g (1 porsiyon)

Yapılışı

- Yeşil mercimek diri kalacak şekilde haşlanır ve suyu süzülerek harcı için bir kaba alınır.
- İnce doğranmış soğan, sarımsak, biber ve domates mercimeğe eklenir.
- Üzerine salça, zeytinyağı, nar ekşisi, tuz, karabiber, kimyon ve bol nane serpilerek hepsi karıştırılır.
- Patlıcanlar alacalı soyulur ve bir parmak kalınlığında boyuna kesilir.
- Tencereye bir sıra patlıcan, bir sıra mercimekli harç olmak üzere katlı bir şekilde dizilir. Daha sonra suyu eklenir ve patlıcanın pişme süresine göre pişirilir. Kimyon, karabiber ve sarımsak isteğe bağlı olarak eklenmeyebilir.

Şıh-ıl Mahşi (4 Kişilik)

- Kabak	8 adet
- Domates salçası	1 yemek kaşığı
- Dana kıyma	250 g
- Kuru soğan	1 adet (orta boy)
- Sıvı yağ	1/2 su bardağı
- Nohut (haşlanmış)	1 çay bardağı
- Maydanoz	1 demet
- Karabiber	1 çay kaşığı
- Pul biber	1 çay kaşığı

Yapılışı

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

Tahinli Tarator (4 Kişilik)

- Ceviz içi	1/2 çay bardağı
- Tahin	1/2 çay bardağı
- Su (ılık)	1/2 çay bardağı
- Sarımsak	2 diş
- Limon suyu	1 adet
- Tuz	0,5 g (1 porsiyon)
- Maydanoz (süslemek için)	1 tutam

Yapılışı

- Cevizleri ve sarımsakları dövün.
- Tahin, limon suyu, ılık su ve tuz ilave edip kıvamlı bir hale gelinceye kadar sürekli karıştırın. Üzerine kıyılmış maydanoz serpererek servis yapın.

Taze Çökelek Salatası (4 Kişilik)

- Taze çökelek	1 yemek tabağı (orta boy)
- Domates	2 adet (orta boy)
- Taze biber (kırmızı/yeşil)	1 adet (orta boy)
- Kuru soğan	1 adet (orta boy)
- Zeytinyağı	1/2 çay bardağı
- Nane	
- Tuz	

Yapılışı

- Soğan ve biber ince doğranarak ovulur.
- Domatesler irice doğranır.
- Hazırlanan malzeme taze çökeleğin içine eklenerek tuz serpilir. Üzerine hafif zeytinyağı dökülerek servis yapılır.

Taze Sürk Salatası (4 Kişilik)

- Sürk bezesi	2 adet (orta boy)
- Domates	3 adet (orta boy)
- Taze biber	2 adet (orta boy)
- Kuru soğan	1 adet (orta boy)
- Zeytinyağı	1/2 çay bardağı

Yapılışı

- Sürk salatası taze ve küflü sürkten olmak üzere iki türlü yapılmaktadır. Sürk bezesi alınır ve el ile irice parçalara ayrılır.
- Soğanlar ve çekirdeği çıkarılan biberler ince doğranır. Soğanlar ve biberler el ile ovulur.
- Kabuğu soyulmuş domatesler irice doğranarak bu karışıma eklenir.

4. Üzerine arzu edildiği kadar zeytinyağı dökülür ve servis yapılır.

Tepsi Kebabı (6 Kişilik)

- Dana Kıyma	1 kg
- Kuru Soğan	2 adet (orta boy)
- Domates	2 adet (orta boy)
- Maydanoz	1 bağ
- Patates	1 adet (orta boy)
- Yeşil Biber	3 adet (orta boy)
- Domates Salçası	1 yemek kaşığı
- Sarımsak	6 diş
- Karabiber	

Yapılışı

1. Maydanoz çok ince kıyılır.
2. Kıymanın içine tuz, karabiber ve maydanoz eklenerek iyice karıştırılır.
3. Karıştırılan harç tepsiye yaklaşık 1 cm kalınlığında yayılır.
4. Patatesin kabukları soyulur. Kıymanın üzeri dilimlenmiş patates, domates, soğan ve yeşilbiber ile süslenir.
5. Salça yeteri kadar suda eritilir ve tepsinin üzerine dökülür.
6. Yüksek ısıda fırında suyu çekilinceye kadar pişirilir ve sıcak servis yapılır.

Tepsi Oruğu (10 Kişilik)

- Dana Kıyma	750 g
- Bulgur (köftelik)	1 kg
- Biber salçası	3 yemek kaşığı
- Kuru Soğan	2 adet (büyük boy)
- Maydanoz	1/2 demet
- Ceviz (çekilmiş)	1 su bardağı
- Sıvı yağ	1 çay bardağı
- Pul Biber	2 yemek kaşığı
- Kimyon	1 yemek kaşığı
- Karabiber	1 yemek kaşığı
- Buğday unu	1 su bardağı

Yapılışı

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

Toğça Çorbası (6 Kişilik)

- Dövmeye buğday	1 su bardağı
- Ispanak	1/2 kg
- Yoğurt	1/2 kg
- Kara un	1/2 su bardağı
- Tuz	0,5 g (1 porsiyon)
- Su	

Yapılışı

1. Dövmeye buğday çok dağılmayacak biçimde haşlanır.
2. Ispanaklar normal irilikte doğranır.
3. Yoğurt su ile ayrı kıvamına getirilerek içine un eklenir.
4. Yüksek ateşte sürekli karıştırılarak kaynayan karışıma ıspanaklar eklenir. Ayrıca temizlenip hazırlanan ıspanak kökleri bir bütün olarak eklenir. Önceden haşlanan dövmeye buğday eklenerek yaklaşık 10 dakika kadar sürekli karıştırılarak kaynatılır. Piştikten sonra sıcak veya soğuk servis yapılabilir.

Tuzlu Yoğurt Çorbası (6 Kişilik)

- Pirinç	1 çay bardağı
- Tuzlu Yoğurt	200 g
- Su	2 litre
- Tereyağı	1 yemek kaşığı
- Nane	
- Kırmızı pul biber	

Yapılışı

1. Suda pirinçler çiçek gibi açılmaya kadar haşlanır. Suyu eksilirse yeniden su eklenir.
2. Tuzlu yoğurt üzerine eklenir. Özleşene kadar kaynatılır.
3. Özleşince bir kaşık tereyağı eklenir.
4. Altını kapatmaya yakın nanesi biraz fazla olmak üzere kırmızı pul biber serpilir. Sıcak servis yapılır.

Zahter Salatası (4 Kişilik)

- Zahter	100 g
- Soğan (taze)	4 dal
- Maydanoz	1/2 demet
- Nar ekşisi	2 yemek kaşığı
- Pul biber	
- Zeytinyağı	3 yemek kaşığı
- Tuz	0,5 g (1 porsiyon)

Yapılışı

1. Kekiklerin sert kısımlarını ayıklayın. Bir süzgeç içinde iyice yıkayın ve suyunu sıkın. Kabaca kıym.
2. Üzerine taze soğanları ince ince doğrayın.
3. Nar ekşisi, tuz, pul biber ve zeytinyağı ilave ederek harmanlayın.
4. Kıyılmış maydanozu da ekleyin ve karıştırın.

Zengin (4 Kişilik)

- Acı biber salçası	3 yemek kaşığı
- Domates	1 adet (orta boy)

-	Kuru soğan	1 adet (orta boy)
-	Zeytinyağı	3 yemek kaşığı
-	Fesleğen	
Yapılışı		
1.	Soğan ve domatesler ince ince doğranır.	
2.	Salçanın içine doğranan soğan ve domates, zeytinyağı ve isteğe bağlı fesleğen eklenerek karıştırılır.	

Zeytin Öfelemesi (4 Kişilik)

-	Kırma yeşil zeytin	250 g
-	Kuru/Taze soğan	1 küçük boy/3 dal
-	Maydanoz	1/2 demet
-	Nar ekşisi	2 yemek kaşığı
-	Pul biber	
-	Zeytinyağı	3 yemek kaşığı
-	Tuz	0,5 g (1 porsiyon)
Yapılışı		
1.	Tatlandırılmış yeşil zeytinin çekirdeği çıkartılır.	
2.	Üzerine soğan ince ince doğranır.	
3.	Nar ekşisi, tuz, pul biber ve zeytinyağı eklenerek karıştırılır.	
4.	Maydanoz eklenerek harmanlanır.	



Ek 4.1.1 NRF 9.3 Besin Ögesi Örüntü Profiline Algoritması (32)

Model	Algoritma	Referans Miktar
Alt Skorlar NRn		
$NR_{n-100kcal}$	$\Sigma_{1-n} \text{Nutrient}_i / Dv_i / ED \times 100$	100 kkal
Alt Skorlar LIM		
$LIM_{n-100kcal}$	$\Sigma_{1-3} L_i / MRV_i / ED \times 100$	100 kkal
Birleşik Modeller,		
NRF		100 kkal
$NRF_{n.3-100kcal}$	$NR_{n-100kcal} - LIM_{n-100kcal}$	
$Nutrient_i$	Besinin yenilebilir porsiyonunun 100 g'ındaki besin ögesi içeriği	
L_i	Besinin yenilebilir porsiyonunun 100 g'ındaki sınırlanan besin ögesi içeriği	
Dv_i	Besin ögesi için günlük alım miktarı	
MRV_i	Maksimum önerilen değer	
ED	Enerji yoğunluğu	
NRF	Besin ögesi zengin besin ögesi skoru	
LIM	Sınırlanan besin ögesi skoru	

Ek 4.1.2. FSA-Ofcom-WXY Besin Ögesi Örüntü Profiline Algoritmaları (67)

FSA-Ofcom-WXY algoritması “A” puanı hesaplama: enerji puanı + doymuş yağ puanı + şeker puanı + sodyum puanı (Besin: 100 g; İçecek: 200 g)

Puan-A	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enerji (kkal)	80	>80	>160	>240	>320	>400	>480	>560	>640	>720	>800
Doymuş yağ (g)	≤ 1	>1	>2	>3	>4	>5	>6	>7	>8	>9	>10
Toplam şeker (g)	≤ 4.5	>4.5	>9	>13.5	>18	>22.5	>27	>31	>36	>40	>45
Sodyum (mg)	≤ 90	>90	>180	>270	>360	>450	>540	>630	>720	>810	>900

FSA-Ofcom-WXY algoritması “C” puanı hesaplama: meyve, sebze ve kuruyemiş içeriğinin % puanı + NSP veya posa puanı + protein puanı (Besin: 100 g; İçecek: 200 g)

Puan-C	0	1	2	3	4	5
Meyve-sebze-kuruyemiş (%)	≤40	>40	>60	—	—	>80
Nişasta içermeyen polisakkarit posa (g)	≤ 0.7	>0.7	>1.4	>2.1	>2.8	>3.5
veya AOAC posa (g)	≤ 0.9	>0.9	>1.9	>2.8	>3.7	>4.7
Protein (g)	≤ 1.6	>1.6	>3.2	>4.8	>6.4	>8.0

Genel Puan Hesaplama

Bir besin ya da içeceğin “A” puanı 11’den az ise aşağıdaki hesaplama yapılır:

Toplam Puan= Toplam A puanı - Toplam C puanı

Bir besin ya da içeceğin “A” puanı 11 veya üzerinde fakat meyve, sebze ve kuruyemiş puanı 5 ise aşağıdaki hesaplama yapılır:

Toplam puan=Toplam A puanı - Toplam C puanı

Bir besin ya da ieeğın “A” puanı 11 veya üzerinde fakat meyve, sebze ve kuruyemiş puanı 5’den az ise; aitse aşığıdaki hesaplama yapılır:

Toplam puan= (Toplam “A” puanı) – Puan (posa + meyve, sebze ve kuruyemiş) (protein puanı kullanılmaz)

Sonuç olarak; bir besin “toplam puan” olarak 4 veya daha fazla puan aldıysa ve bir içecek 1 puan veya daha fazla puan aldıysa daha az sağılıklı kabul edilmektedir (67).



Ek 4.1.3. SAIN-LIM Besin Ögesi Örüntü Profiline Algoritması (34)

SAIN-LIM besin ögesi örüntü profiline algoritması

$$SAIN_i = \sum ratio_{ip} / 5 * 100$$

$$ratio_p = nutrient_{ip} / RV_p * 100 / E_i$$

$$LIM_i = \sum ratio_{il} / 3$$

$$ratio_l = nutrient_{il} / MRV_l * 100$$

$nutrient_i$: i besininin 100g'ındaki pozitif p besin ögesi miktarı

RV_p : p besin ögesinin günlük önerilen miktarı

E_i : i besinin 100g'ının enerji içeriği

$nutrient_l$: i besininin 100 g'ındaki sınırlanan l besin ögesi miktarı

MRV_l : l besin ögesinin günlük önerilen maksimum miktarı

SAIN-LIM hesaplaması sonucu ortaya çıkan SAIN skoru ve LIM skorlarına göre dört ayrı sınıf oluşmaktadır.

Sınıf 1 (en çok uygun – tercih edilebilir profil): Yüksek SAIN düşük LIM ($SAIN \geq 5$ ve $LIM < 7,5$),

Sınıf 2: Düşük SAIN, düşük LIM ($SAIN < 5$ ve $LIM < 7,5$),

Sınıf 3: Yüksek SAIN, yüksek LIM ($SAIN \geq 5$ ve $LIM \geq 7,5$),

Sınıf 4 (en az uygun profil): Düşük SAIN, Yüksek LIM ($SAIN < 5$ ve $LIM > 7,5$) ifade etmektedir.

Sınıf 1 ve Sınıf 2 grupta yer alan besin grupları tüketilmesi önerilen besin gruplarını ifade ederken, Sınıf 3 ve Sınıf 4 grupta yer alan besin grupları sınırlı tüketilmesi gereken besin gruplarını ifade etmektedir (69).

Ek 4.1.4. NUTRI-SCORE Besin Ögesi Örüntü Profiline Algoritmaları (35)

NUTRI-SCORE Besin Ögesi Profili (Besin)

Puan	Enerji (kkal)	Şeker (g)	Doymuş yağ asitleri (g)	Sodyum (mg)*
0	≤80	≤4.5	≤1	≤90
1	>80	>4.5	>1	>90
2	>160	>9	>2	>180
3	>240	>13.5	>3	>270
4	>320	>18	>4	>360
5	>400	>22.5	>5	>450
6	>480	>27	>6	>540
7	>560	>31	>7	>630
8	>640	>36	>8	>720
9	>720	>40	>9	>810
10	>800	>45	>10	>900

NUTRI-SCORE (Besin): Besin Ögesi Profili (N) (Her biri 0-10 puan)

*etiketteki tuz miktarının 2,5'a bölünmesi ile elde edilir.

NUTRI-SCORE Besin Ögesi Profili (İçecekler)

Puan	Enerji (kkal)	Toplam şeker (g)	Meyve ve sebze (%)
0	≤0	≤0	≤40
1	≤7	≤1.5	
2	≤14	≤3	>40
3	≤21	≤4.5	
4	≤29	≤6	>60
5	≤36	≤7.5	
6	≤43	≤9	
7	≤50	≤10.5	
8	≤57	≤12	
9	≤44	≤13.5	
10	>74	>13.5	>80

NUTRI-SCORE (İçecekler): Beslenme skoruna olumlu etki sağlayan besin öğeleri (P) (Her biri 0-5 puan)

Beslenme puanı= Toplam N puanı – Toplam P puanı

Ek 4.1.5. Choices Program-Uluslararası Sağlıkli Seçimler Modeli Eşik Değerleri (46)

Temel Ürün Grupları İçin Kriterler		
Ürün Grubu	Kriterler	Tanımlar
Meyve Ve Sebzeler		
Taze veya taze dondurulmuş meyveler ve sebzeler	Katkı içermeyen tüm meyve ve sebze ürünleri uygundur.	Taze dondurulmuş ve/veya kesilmiş meyve ve sebzeler dâhil olmak üzere, ilavesiz ve minimum düzeyde işlenmiş her türlü taze meyve ve sebze
İşlenmiş ve kurutulmuş meyveler ve sebzeler	SAFA: ≤1,1 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g Sodyum: ≤100 mg/100 g Eklenmiş şeker: - (eklenmez) Toplam şeker: ≤10,0 g/100 g (sebzeler) veya Toplam şeker: ≤ 17,0 g/100 g (meyve) Posa: ≥ 1,0 g/100 g*	Meyve ve sebze suları ile dondurulmuş veya önceden dilimlenmiş meyve ve sebzeler hariç olmak üzere, ileri işleme tabi tutulmuş her türlü işlenmiş meyve ve sebze
İşlenmiş ve kurutulmuş taneler ve bakliyatlar	SAFA: ≤1,1 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g Sodyum: ≤200 mg/100 g Eklenmiş şeker: ≤2,5 g/100 g Toplam şeker: ≤5,7 g/100 g Posa: ≥3,5 g/100 g*	Tüm işlenmiş ve taneler ve baklagiller
Su		
Sade su, çay ve kahve	SAFA: - (eklenmez) TFA: - (eklenmez) Sodyum: ≤20 mg/100 g Eklenmiş şeker: - (eklenmez)	Sade veya karbonatlı (maden) aromasız sular; sade çay (siyah veya bitkisel); sade kahve
Kabuklu yemiş ve yağlı tohumlar		
İşlenmiş ve işlenmemiş kabuklu yemiş ve yağlı tohumlar	SAFA: ≤8,0 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g Sodyum: ≤100 mg/100 g Eklenmiş şeker: - (eklenmez) Toplam şeker ≤7,5 g/100 g	Kuruyemiş: Kuruyemiş olarak algılanan tüm öğütülmüş ve ağaç kuruyemişleri ve meyveleri, kavrulmuş ve fındık ezmeleri (fıstık ezmesi), tuzlanmış veya başka şekilde işlenmiş fındıkların yanı sıra çiğ fındıklar dâhildir. Tohumlar: Tüm tohumlar (tahıllar hariç), tohum yağları (tahin) ve ayçiçeği tohumu, keten tohumu, haşhaş tohumu, çam fıstığı ve susam tohumu gibi çekirdekler
Kompleks karbonhidrat kaynakları		

Hammadde olarak kullanılan temel yumrular	İlavesi olmayan tüm ürünler uygundur.	Temel gıda olarak kullanılan, minimum düzeyde işlenmiş, aromasız/ilave içermeyen yumru kökleri
Hammadde olarak kullanılan işlenmiş yumrular	SAFA: ≤1,1 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g Sodyum: ≤100 mg/100 g Eklenmiş şeker: - (eklenmez) Toplam şeker: ≤3,0 g/100g Toplam şeker (tatlı patates): ≤6,5 g/100 g Posa: ≥2,7 g/100 g*	Temel gıda olarak yaygın kullanılan işlenmiş yumru türleri
Sade erişte ve makarna	SAFA: ≤1,1 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g Sodyum: ≤100mg/100 g Eklenmiş şeker: - (eklenmez) Toplam şeker: ≤3,0 g/100 g Posa: ≥2,7 g/100 g*	Katkısız tüm makarna ve erişte ürünleri
Çeşnili/aromalı erişte ve makarna	SAFA: ≤2,0 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g Sodyum: ≤500 mg/100 g Eklenmiş şeker: - (eklenmez) Toplam şeker: ≤4,0 g/100 g Posa: ≥ 2,7 g/100g*	Tüm işlenmiş erişte ve ilaveli makarnalar
Tahıllar	SAFA: ≤1,2 g/100g TFA: ≤0,1 g/100g Sodyum: ≤100 mg/100 g Eklenmiş şeker: - (eklenmez) Toplam şeker: ≤4,5g/100 g Posa: ≥1,8 g/100 g*	Her türlü (işlenmiş) tahıl (makarna, erişte, ekmek ve kahvaltılık gevrekler).
Ekmek	SAFA: ≤1,1 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g Sodyum: ≤450 mg/100 g Eklenmiş şeker: ≤4,0 g/100 g Toplam şeker: ≤6,0 g/100 g Posa: ≥4,0 g/100 g	Kahvaltılık gevrekler hariç her türlü ekmek veya ekmek yerine geçenler

Kahvaltı gevrek ürünleri	SAFA: ≤3,0 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g Sodyum: ≤400 mg/100 g Eklenmiş şeker: ≤15 g/100 g Toplam şeker: ≤17 g/100 g Posa: ≥6,0 g/100 g	Her türlü tahıl bazlı kahvaltı ürünleri
Et, Balık, Kümes Hayvanları, Yumurta		
İşlenmemiş et, balık, kümes hayvanları ve yumurta	SAFA: ≤3,2 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g** Sodyum: ≤150 mg/100 g Eklenmiş şeker: - (eklenmez)	Katkısız her türlü işlenmemiş et, kümes hayvanları ve yumurta (fazla işleme tabi tutulmamış dondurulmuş et dâhil)
İşlenmiş et, balık, kümes hayvanları ve yumurta	SAFA: ≤5,0 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g** Sodyum: ≤450 mg/100 g Eklenmiş şeker: ≤2,5 g/100 g Toplam şeker: ≤2,5 g/100 g	Her türlü işlenmiş et/kümes hayvanları ve et ürünleri
Taze, donmuş veya işlenmiş deniz ürünleri	SAFA: ≤4,0 g/100g TFA: ≤0,1 g/100g Sodyum: ≤300 mg/100g Eklenmiş şeker: - (eklenmez)	Her türlü işlenmemiş ve işlenmiş deniz ürünleri (deniz ve tatlı sudan): balık, kabuklular ve kabuklu deniz ürünleri (dondurulmuş, buğulanmış, tütülenmiş veya pişmiş balık dâhil). Salyangozlar da bu ürün grubuna dâhildir.
Böcekler/haşarat	SAFA: ≤3,2 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g Sodyum: ≤200 mg/100 g Eklenmiş şeker: - (eklenmez)	İşlenmiş veya işlenmemiş, katkılı veya katkısız tüm yenebilir böcekler ve larvaları
Süt ve Süt Ürünleri		
Süt (ürünleri)	SAFA: ≤1,4 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g** Sodyum: ≤100 mg/100 g Eklenmiş şeker: ≤5,0 g/100 g Toplam şeker: ≤11,0 g/100 g	İnsanlar hariç tüm memelilerden elde edilen her türlü süt ve süt ürünleri.
Peynir (ürünleri)	SAFA: ≤14,0 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g** Sodyum: ≤750 mg/100 g	Fermente süttten yapılan her türlü katı ürün.

	Eklenmiş şeker: - (eklenmez)	
Katı ve Sıvı Yağlar		
Katı ve sıvı yağlar	SAFA: ≤28,0 g/100 g TFA: ≤0,5 g/100 g Sodyum: ≤160 mg/100 g Eklenmiş şeker: - (eklenmez) Toplam şeker: ≤1,5 g/100 g	Sürme olarak ve/veya yemeklerin hazırlanmasında kullanılacak her türlü katı ve sıvı yağlar.
Ana Yemekler		
Ana yemekler***	SAFA: ≤2,0 g/100 g TFA: ≤0,15 g/100 g Sodyum: ≤240 mg/100 g Eklenmiş şeker: ≤3,0 g/100 g Toplam şeker: ≤5,0 g/100 g Posa ≥1,2 g/100 g Enerji: ≤600 kkal/porsiyon	Her biri ürünün %70'inden fazlasını oluşturmayan iki veya daha fazla bileşenden oluşan kahvaltı, öğle veya akşam yemeklerinde tüketilen tüm yemekler.
Sandviçler ve rulolar***	SAFA: ≤2,2 g/100g TFA: ≤0.15 g/100g Sodyum: ≤450 mg/100g Eklenmiş şeker: ≤8,0 g/100g Toplam şeker sandviçler: ≤10,0 g/100 g Toplam şeker rulolar: ≤8,2 g/100 g Posa: ≥1,4 g/100 g Enerji: ≤350 kkal/porsiyon	Her türlü yemeye hazır dolgulu sandviçler/rulolar.
Çorbalar***	SAFA: ≤1,1 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g Sodyum: ≤250 mg/100 g Eklenmiş şeker: ≤1,5 g/100 g Toplam şeker: ≤4,0 g/100 g Enerji: ≤100 kkal/100 g	Bir yemek, başlangıç veya atıştırmalık olarak kullanılmak üzere tüm müstahzarlarda özellikle temel olarak et, balık veya sebze suyu içeren ve genellikle katı gıda parçaları içeren sıvı bir gıda: yemeye hazır, soğutulmuş, konserve, dondurulmuş, toz haline getirilmiş (hazırlanmış gibi değerlendirilir).

* Bir ürünlerdeki lif kaynağı, ürün grubunun ana bileşenlerinden birinde doğal olarak oluşmalıdır.

** Et veya sütten doğal olarak oluşan trans yağ asitleri hariçtir.

*** Ürünün tüm bileşenleri ilgili ürün grubunun kriterlerine uygun ise, ve ürün grubu için enerji ve lif kriterlerine uygun ise, o zaman ürün de kriterlere uygundur.

Yardımcı (Temel Olmayan) Gıda Grupları İçin Kriterler

Yemek sosları	SAFA: ≤1,1 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g Sodyum: ≤400 mg/100 g Eklenmiş şeker: ≤2,5 g/100 g Toplam şeker: ≤6,0 g/100 g	Yemeğin önemli bir bölümünü oluşturan tüm sos türleri (porsiyon büyüklüğü > 35 g).
Emülsifiye soslar	SAFA: ≤3,0 g/100 g TFA: ≤0,3 g/100 g Sodyum: ≤700 mg/100 g Eklenmiş şeker: ≤10,0 g/100 g Toplam şeker: ≤10,0 g/100 g Enerji: ≤350 kkal/100 g	Yemeğin yalnızca küçük bir bölümünü oluşturan (porsiyon boyutu < 35 g) ve emülsifiye edici bir maddenin eklendiği su içinde yağ emülsiyonları olan VEYA yağ içeriği ≥ %10 w/w olan tüm sos türleri
Koyu soslar	Sodyum: ≤3000mg/100 g Toplam şeker: ≤16 g/100 g	Soya sosları, balık sosları, tamari ve istiridye sosları.
Diğer soslar (su bazlı)	SAFA: ≤1,1 g/100 g TFA: ≤0,1 g/100 g Sodyum: ≤750 mg/100 g Toplam şeker: ≤16 g/100 g Enerji: ≤100 kkal/100 g	Yemeğin yalnızca küçük bir bölümünü oluşturan (porsiyon boyutu <35 g) (1), emülsifiye edici madde içermeyen (2), yağ içeriği <%10 w/w olan su bazlı soslar (3) ve 'koyu soslar' kategorisine girmeyen (4) soslar
Tuzlu atıştırma malımları	SAFA: ≤4,0g/100 g TFA: ≤0,4 g/100 g Sodyum: ≤400 mg/100 g Eklenmiş şeker: ≤4,0 g/100 g Toplam şeker: ≤4,0 g/100 g Enerji: ≤110 kkal/porsiyon	Yemekler arasında veya bir öğünün küçük bir bileşeni olarak tüketilen tuzlu bir tada sahip bir ürün
Tatlı atıştırma malımları	SAFA: ≤6,0 g/100 g TFA: ≤0,4 g/100 g Sodyum: ≤200 mg/100 g Eklenmiş şeker: ≤20 g/100 g Toplam şeker: ≤20 g/100 g Enerji: ≤110 kkal/porsiyon	Öğünler arasında veya bir öğünün küçük bir bileşeni olarak tüketilen tatlı bir tada sahip bir ürün.
Meyve ve sebze suları	SAFA: ≤1,1 g/100 g	Minimum %98 saf meyve suyu içeren her türlü meyve ve/veya sebze suları.

	<p>TFA: $\leq 0,1$ g/100 g Sodyum: ≤ 100 mg/100 g Eklenmiş şeker: - (eklenmez) Toplam şeker: $\leq 12,0$ g/100 g Posa: $\geq 0,3$ g/100 g Enerji: ≤ 48 kkal/100 g</p>	
Süt kaynaklı olmayan ikameler	<p>SAFA: $\leq 1,1$ g/100 g TFA: $\leq 0,1$ g/100 g Sodyum: ≤ 100 mg/100 g Toplam şeker: $\leq 5,0$ g/100 g Enerji: ≤ 40 kkal/100 g</p>	Süt veya yoğurt yerine kullanılan tüm ürünler
İçecekler	<p>SAFA: $\leq 1,1$ g/100 g TFA: $\leq 0,1$ g/100 g Sodyum: ≤ 20 mg/100 g Toplam şeker: $\leq 2,5$ g/100 g Enerji: ≤ 10 kkal/100 g</p>	Sade kahve/çay/su, süt ürünleri, süt ikameleri ve meyve suları hariç, normalde bir kuptan, kupadan veya bardaktan tüketilen sıvı ürünler (paket, şişe vb. içinde porsiyonlar halinde paketlenmiş ürünler dâhil).
Diğer tüm ürünler	<p>SAFA: $\leq 1,1$ g/100 g veya ≤ 10 enerji TFA: $\leq 0,1$ g/100 g veya $\leq 1,0$ enerji Sodyum: ≤ 100 mg/100 g Eklenmiş şeker: $\leq 2,5$ g/100 g veya ≤ 10 enerji</p>	Yukarıda belirtilen ürün gruplarından herhangi birine girmeyen her türlü gıda ürünü

Ek 5. Enstitü Yönetim Kurulu Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 07.12.2021-6328



T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-97105791-302.14.01-6328
Konu :Tez Konu Başlığı Hk. (Hasibe Utku
ÇELİK GENÇOĞLU)

07.12.2021

Sayın Hasibe Utku ÇELİK GENÇOĞLU

Enstitü Yönetim Kurulunun 26.11.2019 tarih ve 2019/051 nolu kararına göre; tez konu başlığımız Tablo'da belirtilen şekilde uygun bulunmuş olup;
Gereğini bilgilerinize rica ederim.

ÖĞRENCİNİN NUMARASI ADI-SOYADI	TEZ KONU BAŞLIĞI
216103546 Hasibe Utku ÇELİK GENÇOĞLU	Gaziantep Hatay İli Yöresel Yemeklerinin Besin Ögesi Örtüntü Profillerinin Farklı Yöntemlerle Değerlendirilmesi.

Prof.Dr. İbrahim Halil GÜZELBEY
Müdür V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSM7M32SU

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/hasan-kalyoncu-universitesi-ebys>

Adres:Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep
Telefon:0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks:0 (342) 211 80 81
e-Posta:info@hku.edu.tr Web:0 (342) 211 80 81
Kep Adresi:hasankalyoncu.unv@hs01.kep.tr

Bilgi için: Aysin FİLİZ
Unvanı: Memur
Tel No: 0(342) 211 8080



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 6. İntihal Rapor Formu

	LİSANSÜSTÜ TEZ İNTİHAL RAPOR FORMU
---	---

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE	
Tez Başlığı: GAZİANTEP VE HATAY İLİ YÖRESEL YEMEKLERİNİN BESİN ÖGESİ ÖRÜNTÜ PROFİLLERİNİN FARKLI YÖNTEMLERLE DEĞERLENDİRİLMESİ	
Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın giriş, ana bölümler ve sonuç kısımlarından oluşan toplam 133 sayfalık kısmına ilişkin, 16/06/2022 tarihinde enstitü sekreterliği/tez danışmanı tarafından intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporu ekte (Orijinal TURNİTİN raporu eklenecektir*) olup, tezimin benzerlik oranı alıntılar dahil %14 'tür. (Benzerlik oranı; alıntılar dahil %30'un üzerindeyse açıklama gerekmektedir).	
Uygulanan filtrelemeler: <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar dahil <input checked="" type="checkbox"/> 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç	
Açıklamalar Hasan Kalyoncu Üniversitesi TURNİTİN adlı intihal tespit programı sonucunda; azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.	
Gereğini saygılarımla arz ederim.	
Tarih: 18/07/2022	
Adı Soyadı:	Hasibe Utku ÇELİK GENÇOĞLU
Öğrenci No:	216103546
Anabilim Dalı:	BESLENME VE DİYETETİK
Programı:	BESLENME VE DİYETETİK
Statüsü:	<input type="checkbox"/> Y.Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora
*TURNİTİN Programı Orijinal Raporu ektedir.	
DANIŞMAN ONAYI	
UYGUNDUR.	
PROF. DR. A. GÜLDEN PEKCAN (Ünvan, Ad Soyad, İmza)	

Ek 7. Kısa Özgeçmiş

