

TÜRK MUTFAĞININ BESLENME VE SAĞLIK AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Dr. Dyt. Zehra BÜYÜKTUNCER*, Prof.Dr. Sevinç YÜCECAN*

ÖZET

Türk mutfağı yüzyıllar boyu Orta Asya ve Anadolu'da kurulan çeşitli kültürlerin etkisi ile gelişmiş ve bugün zengin yemek çeşitliliği, besin hazırlama, saklama ve pişirme yöntemleri ve servis şekli ile dünyanın en ünlü mutfakları arasındaki yerini almıştır. Türk mutfağı birçok özelliği ile sağlıklı beslenme önerilerini karşılamaktadır; ancak bazı sağlıksız uygulamaları da içermektedir. Bu derleme yazıda Türk mutfağının beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmesi yapılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Türk mutfak kültürü, besin değeri, sağlık

ABSTRACT

Nutrition and health evolution of Turkish Cuisine

Turkish cuisine has been developed and enriched by the effects of various cultures in Central Asia and Anatolia during centuries, and is now taken place within the most famous world cuisines due to its rich meal varieties, techniques for food preparation, storage and cooking, and service style. Turkish cuisine has the property of encouraging healthy nutrition in many ways, however, it also has unhealthy practice. This review is a general evaluation of Turkish cuisine according to healthy nutrition guidelines.

Key Words: Turkish cuisine, nutritional value, health

GİRİŞ

Mutfak kültürü bir toplumda yaşayan insanların beslenmek için seçtikleri yiyecekler ve içecekleri, bunların hazırlanma, pişirilme ve saklanma süreçlerini, bu işlemler için gerekli araç-gereç ve tekniklerini, yeme adabını ve mutfak çevresinde gelişen tüm uygulamalar ve inanışları kapsamaktadır (1,2). Türk mutfak kültürü tarih boyunca kurulmuş Türk medeniyetlerinin kültürel özelliklerinden etkilenerek gelişmiştir. Orta Asya'nın sade yemeği, Anadolu'da Selçuklu ve Osmanlı kültürlerinin ihtişamı ile zenginleşerek şekillenmiş, Cumhuriyet döneminde Batı kültürlerinden de etkilenerek bugünkü halini almıştır. Bugün Türk mutfağı Çin ve Fransız mutfakları ile birlikte dünyanın en zengin ve beğenilen mutfakları arasında kabul edilmektedir (3). Bu yazıda Türk mutfağında yer alan yemeklerin ana başlıklar halinde genel özellikleri ve bu özelliklerin beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmesi yapılacaktır.

Türk Mutfağında Yer Alan Yemekler

Çorbalar

Türk mutfağında çorbanın öğünü yoktur; sabah kahvaltısı da dahil olmak üzere herhangi bir öğünün ilk yemeği olarak çorba tüketilebilmektedir (4-6). Öğüne çorba ile başlamak, mide salgılarını artırarak sindirim sisteminin asıl yemeğe hazırlanması, sindirimin kolaylaştırılması ve öğün içinde sıvı alımının artırılmasını sağladığı için sağlıklı bir alışkanlıktır (7).

Diğer taraftan, çorbalar uzun yıllar tören ve bayram yemekleri gibi özel günler dışında temel yemek olarak tüketildiği için, çorbaların et, tavuk, balık suları, yoğurt, pirinç, bulgur ya da

* Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

çeşitli sebzelerle zenginleştirilerek hazırlanması alışkanlık haline getirilmiştir. Bugün sıklıkla tüketilen çeşitli çorbalar, tahıl+süt veya yoğurt, et+tahıl, tahıl+kurubaklagil, tahıl+sebze, tahıl+kurubaklagil+sebze, tahıl+kurubaklagil+süt gibi en az iki besin grubundan besinlerin karışımı ile hazırlanır. Örneğin, toyga ve tarhana çorbasında yoğurt, pirinç (bazı yörelerde yarma veya bulgur) ve nohut bir arada kullanılarak hazırlanır ve sebze salatası veya yemeği ile servis edilir. Bu karışımlar, yeterli ve dengeli beslenmenin temel şartı olan dört besin grubundan besinlerin aynı öğünde dengeli bir şekilde tüketilmesi ilkesini karşıladığı için önemlidir (1,8).

Şüphesiz çorbalar içinde tarhananın ayrı bir önemi vardır (1,4). Tarhana yoğurt, un veya yarmanın karıştırılıp mayalandırılması ve kurutulması ile elde edilen besin değeri yüksek fermente bir besindir. Kurutma işlemi güneşte yapılırsa B2 ve B6 vitaminleri ile folik asit değerlerinde büyük ölçüde kayıp olur. Bu nedenle gölgede, üzeri ince bir bezle örtülerek veya fırında kurutulmalıdır (8).

Türk mutfağında çorbaları hazırlarken yapılan en önemli hata, unlu çorbalarda unun yağda pembeleşinceye kadar kavrulmasıdır. Bu uygulamanın undaki bitkisel proteinlerin biyoyararlılıklarının azalmasına ve B grubu vitaminlerin kaybına neden olduğu bilinmektedir (8).

Salatalar

Türkiye yetişen sebzeler ve otlar açısından çok zengin bir ülke olduğu için, Türk Mutfağında her mevsimde yüzlerce çeşit taze sebze ve ottan, dünyanın hiçbir mutfağında denenmemiş lezzetli salatalar yer almaktadır (5).

Türk mutfağında salata ana yemeğe eşlik etmek üzere ana yemekle birlikte sofraya getirilir. Salatalar içinde ana malzemesi domates, salatalık, sivri biber ve soğan olan "Çoban Salatası" yaz aylarında en sık tüketilen salata iken, kış aylarında marul, kıvırcık, roka, nane, maydanoz, havuç ve turplarla hazırlanan yeşil salatalar sıklıkla tüketilmektedir. Sebzeler arasında özellikle

patlıcan ile hazırlanan salatalar Türk mutfağında büyük çeşitlilik göstermektedir. Buna karşın, patates, karnabahar, havuç, kereviz gibi sebzelerle yapılan salatalar Türk mutfağında Batı mutfaklarına kıyasla daha az yer kaplar (5). Türk mutfağında yer alan sebze salatalarının en önemli özelliği kullanılan sebzelerde geniş çeşitliliğin sağlanmasıdır. Sağlık otoritelerinin sebze ve meyve tüketimini artırma, tüketilen sebze ve meyvelerde çeşitliliği sağlama önerileri düşünüldüğünde, salatalarda sağlanan bu çeşitlilik sağlığı geliştirici potansiyele sahip biyoaktif bileşenlerin alınması açısından önemlidir.

Türk mutfağında sadece sebzelerle hazırlanan salataların yanında, sebzelerin tahıllar ve kurubaklagiller ile birlikte hazırlandığı salata örnekleri de bulunmaktadır. Salatalarda kullanılan temel tahıl bulgurdur. Kısır, batırık, mercimek köftesi gibi salatalar bulgurun sebzelerle birlikte kullanıldığı salatalara örnektir. Baklagillerden yapılan salatalar içinde en yaygını fasulye ve yeşil mercimek piyazlarıdır. Piyazlar hazırlanırken iyi protein kaynağı olan kurubaklagillerin çeşitli vitamin ve fitokimyasallardan zengin sebzelerle birlikte hazırlanması, salataların besin değerini daha da artırmaktadır. Benzer şekilde süzme yoğurdun kullanıldığı patlıcan ve semizotu salataları, katı haşlanmış yumurtanın kullanıldığı piyazlar, yine yoğurt ve salatalık veya kış aylarında marul ile yapılan cacıklarda, salataların protein içerikleri sadece sebzelerle hazırlanan salataların protein içeriklerinden daha zengindir (5). Türk mutfağında salatalarda kullanılan temel yağ zeytinyağıdır. Diyetin yağ asidi örüntüsü ile ilgili öneriler düşünüldüğünde, tekli doymamış yağ asitlerinden zengin zeytinyağı kullanımı da şüphesiz sağlıklıdır.

Türk mutfağında salataların hazırlanma süreçlerinde besinlerin besin değerini azaltabilecek bazı hatalı uygulamalar yapılabilmektedir. Bu tür kayıpları önleyebilmek için, taze sebzelerden salata yaparken sebzeler önce ayıklanmalı, yıkanmalı sonra doğranmalıdır. Sebzeleri çok iyi yıkamak, yıkadıktan sonra kesmek, yıkarken suda bekletmemek gerekmektedir. Suda bekletme sırasında folik asit başta olmak üzere bazı vitaminler suda çözünerek kayba uğrayabilir. Aynı şekilde

yeşil ve sarı sebzelerden yapılan salatalarda limon veya sirke eklenip bekletildiğinde A vitamini değerinde azalma olmaktadır.

Et Yemekleri

Türk mutfağında et yemekleri her zaman ana yemek niteliğindedir. Çevirmeler, kızartmalar, ızgaralar, tava yemekleri, kavurmalar, ızgara kebabları, tencere kebabları, yahniler, güveçler, sahan yemekleri, buğulamalar, kapamalar, haşlamalar, köfteler, etli dolmalar bu gruba girer. Et yemeklerinin çeşitliliği Türk mutfağının zenginliğinin en iyi göstergelerinden birisidir (5).

Türk mutfağında en çok kullanılan et türü kuzu ya da koyun eti olmuştur, dana etinin kullanımı hem çok yeni hem de çok kısıtlıdır (4,9). Genellikle et küçük parçalar halinde doğranıp, çeşitli sebzeler ile birlikte pişirilir. Bütün kuzu başta olmak üzere, kuzu filetosu ve buduna uygulanan fırın çevirmeleri büyük ziyafetlerin ve özellikle nişan, düğün ve benzeri geleneksel törenlerin vazgeçilmez yemekleridir.

Türk mutfağının en tanınan et yemeklerinin başında ızgara kebablar gelir. Izgara kebabları birbirinden ayıran, etc eşlik eden sebzeler, üzerine dökülen sosun domatesli veya yoğurtlu oluşu, pidesinin olup olmaması ve eğer kıymadan yapılmış ise içine konan baharatların türleridir (5). Izgara etlerin sağlıklı bir şekilde hazırlanması için dikkat edilmesi gereken nokta, etin yüzeyinin ısı kaynağına olan yakınlığıdır. Çünkü etin çok yüksek sıcaklıktaki ızgarada ya da aleve çok yakın tutularak pişirilmesi kimyasal karsinojenlerden nitrozaminlerin oluşumuna neden olmaktadır (10). Ayrıca etler ızgara edilirken etten damlayan su ile B2, B12 vitaminleri ile folik asit kayıpları olmaktadır. Damlayan suyun bir kap içinde toplanarak sos olarak kullanılması, bu kaybı kısmen önleyebilmektedir. Tepside pişirme yöntemi de bu tür vitamin kayıplarını azaltır ve etin daha yumuşak olmasını sağlar. Et hafif sıcaklıkta, uzunca süre pişirildiğinde kimyasal karsinojenlerin oluşumu en aza indirilir (10).

Etle sebzelerin birlikte piştiği yemeklerde uzun süre pişirme, malzemelerin birbirine daha iyi

karışmasını ve yemeğin doğal sosu olan pişme suyunun daha lezzetli olmasını sağlar. Türk mutfağında gelenek, tencere kebablarındaki sebzelerin, neredeyse tümünün tencereye etle birlikte pişmek üzere konmadan önce tereyağı veya zeytinyağında pişirilmesini öngörür. Örneğin bezelye, havuç, biber gibi bazı sebzeler yağda sote edilirken, patlıcan, sivribiber, patates gibi sebzeler zeytinyağında diriliğini kaybedecek kadar kızartılır. Oysaki bu tür işlemler sebzelerin besin değerini yitirmesine, özellikle C vitamini kaybına neden olur (5).

Etlü güveçler, buğulamalar ve kapamalarda et ve sebzeler genellikle pişirilecek kabın içine çiğ olarak konur ve yumuşayınca kadar fırında pişirilir. Yahniler yine kuşbaşı doğranmış kuzu etlerinin, önce yağda birkaç dakika karıştırılarak ya da alt üst edilerek kızartılması, daha sonra soğan ve bazı sebzeler ile ağır ateşte pişirilmesi yöntemi ile hazırlanır. Kavurmanın esası, iri kuşbaşı kesilmiş kuzu veya koyun etinin soğan ile birlikte bir tencerede, tencerenin ağzı kapalı olarak, karıştırılmadan pişirilmesidir. Et suyunu bırakıp kendi suyu ile pişmeye başlayınca diğer malzemeler konulur. Geleneksel Türk mutfağında bu pişirme yöntemlerinde, tereyağ veya sıvı yağlar da tencereye eklenebilmektedir (5). Oysaki sağlıklı olan uygulama, etler zaten yağ içerdiklerinden yemeklere ayrıca yağ eklenmemesi ve kesinlikle etlerin yağda kızartılmamasıdır.

Köfteler de Türk mutfağında sık tüketilen et yemeklerindedir. Koyun veya dana kıyması köftenin temel malzemesidir, ancak özellikle Güneydoğu, Doğu Anadolu ve Akdeniz bölgelerinde köfte yapımında ince bulgur da kullanılmaktadır. Kıyma ile yapılan köftelerde kıyma hiçbir zaman tek başına kullanılmaz; belirli yumuşaklık, kabarma ve lezzeti sağlamak için kıyma içine bayat ekmek içi, pirinç, ince bulgur, domates, soğan, maydanoz, yumurta baharat gibi diğer besinler eklenir. Bu uygulama, çorbalarda da olduğu gibi, farklı besin gruplarında yer alan besinlerin birlikte kullanılmasını sağladığından dengeli beslenme açısından önemlidir. Bu nedenle, köfteler içinde beslenme ve sağlık yönünden en değerli olanları, kıyma, bulgur ve sebzelerin karıştırılıp fırında, sahandada veya sulu ortamda

pişirilenlerdir. Fırın yapması, sini köfte, ekşili köfte, yoğurtlu köfte bunlara örnek verilebilir (1,11).

Tavuk ve hindi gibi kümes hayvanlarının etleri ile yapılan yemeklerin geleneksel Türk mutfağında yeri kırmızı etle yapılan yemeklerle karşılaştırıldığında biraz daha sınırlıdır ve daha az çeşitlilik gösterir. Ancak çorbası, kebap, yahnisi, böreği, dolması, pilavı, özellikle Çerkez tavuğu ve ünlü tatlıları ile kümes hayvanları içinde özellikle tavuğun, mönüde ana yemek dışında da farklı şekillerde servis edildiğini belirtmek gerekir (1,5).

Üç tarafı denizlerle çevrili olan ülkemizde deniz ürünlerinin Türk mutfağında yeri kırmızı ete kıyasla biraz daha sınırlıdır. Karadeniz mutfağında hamsi ve kalkan; Ege ve Akdeniz mutfağında çipura; Marmara mutfağında ise lüfer, levrek, barbun, palamut, tekir vb. balıklar farklı şekillerde hazırlanarak servis edilmektedir (7). Hazırlama teknikleri başında tava, pilaki, yahni, ızgara, buğulama ve güveçte pişirme gelmektedir. Bunların dışında balıklar tuzlanarak, kurutulularak, füme edilerek de tüketilebilmektedirler (1). Diğer deniz ürünlerinden midye, karides, istakoz, kerevit ve istiridye de Türk mutfağında yer almaktadır (9).

Türk Mutfağında et, tavuk, hindi, balık gibi besinleri pişirirken yapılan temel hatalar, ızgarada ateşe çok yakın tutarak pişirmenin yanında, tütsüleme, dumanlama, yağda kızartma ve kavurma yöntemlerinin sıklıkla kullanılıyor olmasıdır. Bu uygulamaların hepsi etlerde kanser yapıcı nitrozaminlerin oluşumu, protein biyoyararlılığının azalması ve vitamin kayıpları ile sonuçlanır. Yağda kızartma ve kavurma ile besinin çektiği yağ miktarı buna bağlı olarak da enerjisi çok artar; ayrıca yanan yağda ve besinde karsinojenler oluşur (10). Türk mutfağında et suları da çok sık kullanılmaktadır. Halk arasındaki yanlış inancın aksine et suları yemeğin besin değerini artırmaz, sadece lezzeti artırır.

Yumurta Yemekleri

Türk mutfağına özgü yumurta yemeği sayısı

azdır (5). Yumurta daha çok kabartma, kıvamı koyulaştırma, karışmayı sağlama, renk, parlaklık verme ve besin değerini artırma gibi amaçlarla birçok yemeğin yapılış aşamasında kullanılmaktadır (1,12).

Kurubaklagil Yemekleri

Türkler'in Anadolu'ya yerleşmesinden sonra diyetlerinde yer almaya başlayan fasulye, nohut, mercimek, bezelye gibi kurubaklagiller genel olarak iki şekilde pişirilirler. Kurubaklagillerin parça etle birlikte su eklenerek pişirilmesine "yahni", özellikle kuru fasulye, barbunya ve yeşil mercimeğin zeytinyağı ile pişirilmesine "pilaki" denir (1,13,14). Bunların dışında kurubaklagillerden mercimekle yapılan köfteler de Türk mutfağında, özellikle de Doğu, Güneydoğu ve Akdeniz yörelerinde önemli yere sahiptir (1,12). Kurubaklagil yemekleri ister yahni ister pilaki, ister köfte olsun genellikle yarma, patates, havuç gibi sebzeler ve bol soğan ile pişirilir, bulgur veya pirinç pilavı ve ayran ile servis edilir. Böylece bu yemeklerin dört besin grubundan besinler içeren dengeli karışımlar olması sağlanır (13,14). Ayrıca kurubaklagillerin bitkisel kaynaklı protein, kalsiyum, çinko, magnezyum, demir, B12 vitamini hariç B grubu vitaminleri ve posa açısından zengin olmaları, buna karşın, doymuş yağ ve kolesterol içeriklerinin düşük olması nedeniyle, özellikle yüksek tansiyon, bozulmuş lipid profili, koroner kalp ve damar hastalıkları, şeker hastalığı, gut ve kalın barsak hastalıklarına karşı koruyucu etkinlik gösterebileceği bilinmektedir (15).

Türk mutfağında kurubaklagilleri pişirirken yapılan hatalı uygulamalar, yıkamadan pişirme, ıslatmadan pişirme, az pişirme ve pişirme suyunu dökme olarak özetlenebilir. Kurubaklagilleri yıkamadan pişirme tarım ilaç kalıntılarının vücuda alınmasına neden olmaktadır. ıslatmadan pişirme ise protein biyoyararlılığını azaltan proteaz inhibitörlerinin inaktif hale gelmeden alınmasına ve pişirme süresinin uzamasına neden olur, uzun süre pişirme ile de vitamin kayıpları artar. Kurubaklagillerin haşlama sularının dökülmesinin de vitamin ve mineral kaybına neden olarak besin değerini azalttığı bilinmektedir (13).

Sebze Yemekleri

Dört mevsim çok çeşitli sebze ve meyvenin yetiştirdiği verimli topraklara sahip olan ülkemizde, bu çeşitlilik şüphesiz mutfak kültürümüze de yansımıştır (9). Türk mutfağında sebzeler, etli sebze yemeği, musakka, oturtma, bastı, kavurma, kızartma, dolma, sarma veya zeytinyağlı sebze yemeği olarak hazırlanırlar.

Etli sebze yemekleri sebzelerin küçük parça et veya kıyma ile birlikte hazırlanmış şeklidir. Musakkalar ve oturtmalar da bu grup içinde değerlendirilir. Bu yemeklerin hazırlanmasında sebzeler ayıklanır, soyulur ve yıkandıktan sonra yağda kızartılır. Kıymalı harç her iki tür için genelde aynıdır. Soğan önce yağda kavrulur, ardından kıyma eklenir. Kıyma suyunu bırakıp tekrar çekince, domates, tuz, biber, su katılır ve düşük ısıda pişirilir. Musakkalarda sebze bir tepsiye dizilip üzerine kıymalı harç dökülür, oturtmalarda ise harç içi oyulmuş sebzelere doldurulup, üzerine istenirse domates ve/veya sivri biber konur, düşük ısıda pişirilir (5).

Sebzeler tavada pişirilirken, sebze önce ayıklanıp, yıkanır sonra ya doğrudan ya da hafifçe unlanarak yağda kızartılır. Tavada pişirilmiş sebzeler genellikle bir sosla servis yapılır (5). Kızartılan sebzeler çok yağ çeker, kalorisi artar, tekrar tekrar kullanılan yağda karsinojenler oluşabilir (10).

Etli dolmalar ve sarmalar Türk mutfağının en çok tüketilen sebze yemeklerindedir. Dolmalar için biber, patlıcan, kabak, domates, patates, pırasa, kereviz, enginar, şalgam, soğan; sarmalar için ise asma, pazı ve pancar yaprağı, beyaz ve kara lahanalar kullanılır. Dolmalar ve sarmalar hazırlanırken sebzelere çeşitli besin ve tat vericilerin karışımı ile hazırlanan özel bir iç konulur. Sıcak yenen dolma ve sarmalarda hazırlanan içlerin temel maddesi kıyma ve pirinçtir; bunun dışında bulgur ve kıyma veya kavurma; bulgur ve yarma; mercimek veya bakla ve bulgur da kullanılabilir. Bu temel malzemelerin yanında ince doğranmış, soğan, maydanoz, nane, dereotu, domates veya salçası, sade veya bitkisel sıvı yağlar da hazırlanan içe eklenmektedir (1,7,11). Etli dolmalar

genellikle yoğurt veya ayranla servis edilir. Böylece dolma ve sarmalar, temel besin gruplarının bir arada tüketilmesini sağladığı için dengeli beslenme modeline uygundur (1,11).

Zeytinyağlı sebze yemeklerinde, sebzeler et eklenmeden zeytinyağı ile pişirilir ve soğuk olarak servis edilir. Özellikle Ege bölgesinde en sık tüketilen sebze yemekleri, zeytinyağlı sebze yemekleridir. Soğuk yenen zeytinyağlı dolma ve sarmalar da zeytinyağlı sebze yemekleri gibi öğünlerde temel yemeği oluşturmaz, çoğunlukla ikinci yemek olarak servis edilirler. Zeytinyağlı dolma ve sarmalar ile sebze yemeklerinin protein, mineral ve vitamin içerikleri et ve kurubaklagillerle hazırlanan sebze yemekleri veya dolmalar kadar besleyici değildirler. Ancak bu yemekler Türk mutfağında zaten tek başlarına ana yemek olarak tüketilmedikleri, bir et yemeğinin yanında servis edildikleri için zeytinyağlı sebze yemeği veya dolma ve sarmaların öğün içinde dengeli bir şekilde tüketilmesi kolaylıkla sağlanabilir (11). Diğer taraftan zeytinyağının zengin tekli doymamış yağ asitleri ve fenolik bileşik içeriğine bağlı olarak kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu özelliği, çocukların büyüme ve gelişmesindeki önemli etkileri ve mide tarafından iyi tolere edildiği için bazı sindirim sistemi hastalıklarını önleyebileceği bilinmektedir (16).

Geleneksel Türk mutfağında bazı sebze yemekleri hazırlanırken, sebze önce haşlanır ve haşlama suyu genellikle dökülür. Bazen de sebzelerin yeşil renklerini korumak amacıyla karbonat veya soda ilave edilerek pişirilir. Pişirme suyunun dökülmesi suda eriyen vitaminlerin büyük bir kısmının (özellikle C vitamini ve folik asit) kaybına neden olur. Sebzeler pişirilirken karbonat veya yemek sodası eklenmesi alkali ortama dayanıksız olan vitaminlerin yapılarının daha hızlı bozulmasına, buna bağlı olarak da B1, B2, B6, folik asit ve C vitamin miktarlarında azalmaya neden olurken; limon, sirke eklenmesi ise asit ortama duyarlı olanların etkinliğini azaltır. A vitaminin ön ögesi olan karotenlerin kaynağı olan sebzeler pişirilirken oluşan asidin etkisiyle vitamin kaybına uğrarlar. Aynı şekilde yeşil ve sarı sebzelerden yapılan salataya limon veya sirke eklenip bekletilirse A vitamini değerinde

azalma olur. Bu yanlış uygulamaların dışında, Türk mutfağında sebzelere uygulanan hazırlama ve pişirme hataları genellikle sebzelerin kesildikten sonra yıkanması, doğradıktan sonra bekletilmesi, pişirme suyunun dökülmesi, yağda kızartılması ve pişirdikten sonra servis edilene kadar uzun süre bekletilmesidir (5).

Pilavlar ve Makarnalar

Pilavlar pirinç, bulgur, döğme, kuskus, erişte gibi tahılların su ve yağ ile çeşitli yöntemlerle pişirilmesi ile hazırlanırlar (1,4,7). Geleneksel Türk mutfağında pilav yapmak için yayvan bir tencerede önce yağ eritilir, sonra yıkanmış, süzölmüş tahıl (genellikle pirinç veya bulgur) eklenerek birkaç dakika kavrulur, üzerine de genellikle lezzet verici olarak kaynar et, tavuk suyu veya su, bir tutam tuzla ilave edilip pişirilir (5).

Pilav türlerinde kullanılan tahıllar içinde Doğu ve Güneydoğu Anadolu'da sıklıkla tüketilen bulgur, Batı bölgelerde daha sık tüketilen ise pirinçtir. Bulgur, hem B grubu vitaminlerden hem de posadan en zengin tahıl ürünüdür. Bu özellikleri ile beslenme ve sağlık açısından değerli olan bu tahıl ve onunla yapılan pilavlar, kısır, bat gibi salatalar ve köfteler bazı Batı ülkelerinde de kabul görmektedir (1). Pirinç bulgura göre daha fazla işlenir ve bu işlenme sürecine bağlı olarak da besin değerinde, özellikle B grubu vitamin içeriğinde, kayıplar oluşmaktadır. Bu nedenle, Türk mutfağında bulgur ile yapılan pilavların ve diğer yemeklerin pirinçle yapılanlardan daha besleyici olduğu bilinmektedir (1,4).

Bulgur ve pirincin kurubaklagiller ile birlikte pişirilmesi veya ayrı ayrı pişirilse bile birlikte tüketilmesi metionin, sistein gibi kükürlü aminoasitlerden kısıtlı olan kurubaklagiller ile, lizin aminoasidinden kısıtlı olan tahılların bu eksiklerinin telafî edilmesini ve öğün içinde daha sağlıklı bir aminoasit örüntüsünün oluşturulmasını sağlar. Böylece bu yemeklerle alınan proteinlerin biyoyararlılıkları artar (15).

Türk mutfağında sıklıkla yapılan makarna ve erişteler de yemek türü açısından pilavlar gibi değerlendirilebilir. Ancak hazırlama yöntemleri-

ne bakıldığında, makarna ve eriştelerin su içerisinde haşlandıktan sonra haşlama suyu dökülerek yağlı bir sos ile karıştırıldığı görülmektedir (1).

Türk mutfağında pilavlar ve makarnalar hazırlanırken yapılan hatalar; haşlayıp suyunu dökme, yüksek sıcaklıkta kavurma, iyi yıkamadan pişirme ve çok fazla miktarda yağ kullanmaktır. Haşlama suyunun dökülmesi vitamin ve mineral kaybına; yüksek sıcaklıkta kavurma protein biyoyararlılığının azalmasına ve karsinojen bileşiklerin oluşmasına; iyi yıkamadan pişirilen tahıllar tarım ilaç kalıntılarının vücuda alınmasına; çok miktarda yağ kullanımı ise enerji içeriğinin çok yüksek olmasına neden olur (15).

Hamur İşleri

Türk mutfağında buğday ve buğdaydan elde edilen un, bulgur, yarma ve irmik gibi ürünler önemli bir yere sahiptirler. Bu tür ürünler içerisinde şüphesiz en önemlisi, öğünlerin olmazsa olmazı olan ekmeçektir (7). Buğday, çavdar, kepek, mısır gibi çeşitli tahıl türleri kullanılarak yapılan ekmeçler genel olarak mayalı ve mayasız ekmeçler olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır. Geleneksel Türk mutfağında mayasız ekmeçler de mayalı ekmeçler kadar yaygın olarak tüketilmektedirler, oysaki mayalı ekmeğin besin değerinin mayasız ekmeçlerden daha yüksek olduğu bilinmektedir (4).

Ekmeğin yanında, börek, gözleme, katmer, kete ve pideler de Türk mutfağında önemli yere sahiptirler (1,4). Börekler süt, yağ, yumurta, un karışımından elde edilen hamurların incecik açılıp, peynir, çökelek, kıyma, mercimek, patates, ıspanak, kabak, patlıcan gibi malzemelerle zenginleştirildikten sonra fırınlarda veya saç üzerinde pişirilmesi ile yapılır (1). Katmer ve kömbe, nispeten kalın açılan hamurun içine dövölmüş susam, ceviz, patates, kaymak, kavurma, peynir gibi besinler konularak saç üzerinde pişirilmesiyle yapılır. Türk mutfağında bazı hamur işlerinin hazırlanma ve pişirilme aşamasında çok fazla miktarda yağ kullanılması veya yağda kızartılması sağlıklı beslenme önerileri ile uyuşmamaktadır (10). Diğer taraftan, tutmaç ve mantı gibi hamur işlerinde buğday unu ile yapılan hamurun et ve

soğan, domates, biber gibi sebzelerle hazırlanan içle birlikte pişirilmesi ve yoğurt ile birlikte servis edilmesi dört besin grubunun öğün içinde dengeli bir şekilde alınmasına güzel bir örnektir. Bu tür hamur işlerinin hazırlanma sürecinde hatalı olan uygulama hamurların haşlandıktan sonra süzülerek haşlama suyunun dökülmesidir çünkü bu uygulama yemeğin B grubu vitaminlerden tiamin ve niasin içeriklerinin önemli düzeyde azalmasına neden olmaktadır (17). Diğer taraftan, Türk mutfağında yer alan hamur işlerinin büyük kısmının yüksek oranda yağ ve enerji içerdikleri bilinmeli ve enerji kısıtlaması olan bireyler tarafından kontrollü tüketilmesi gerekmektedir (15).

Tatlılar

Türk mutfağında yer alan tatlılar genel olarak hamur işi tatlıları, taze veya kuru meyve ve sebzeler ile yapılan tatlılar ve sütlü tatlılar olmak üzere üç grupta incelenebilir (5).

Hamur tatlılarının başında un, yağ, şeker veya balla yapılan ve ince açılan hamurların içine fındık, fındık, ceviz ve kaymak konularak hazırlanan baklavalar gelir. Hamur tatlıları arasında farklı bir grup un, su, yağ ve yumurta ile hamur hazırlanarak yağda kızartılıp şerbet dökülen tatlılardır ki, bunlar hamurun mayalı ve mayasız olmasına göre iki gruba ayrılabilir. Mayasız hamur ile yapılan tatlılara dilberdudağı, hanım göbeği, hanımparmağı, tulumba tatlısı, vezirparmağı örnek verilebilir. Mayalı hamurların yağda kızartılması ile yapılan tatlılardan lokma ve şambaba da hamur tatlıları arasında ayrı bir grupta incelenebilir. Yumurta, un veya irmik ve şekerle yapılan revani, kaygana, tatlı düğ, yumurta tatlısı da ayrı bir grubu oluşturur (18).

Türk kültüründe çeşitli törelerin baş tatlısı helvalardır. Sosyal hayatın her önemli olayında dostlarla paylaşılan bir lezzet olan helvalar, un veya irmiğin yağla kavrulup, şeker veya pekmeze tatlandırılması esasına dayalı olarak hazırlanır. Bazı helvalara lezzeti ve besin değerini artırmak için kaymak, süt, tuzsuz peynir de eklenmektedir (7,18). Tahıl, kurubaklagil ve şeker karışımı ile yapılan tatlıların başında aşure gelmektedir. Bu

grupta değerlendirilebilecek diğer tatlılar zerde, bulamaç, hediktir (18).

Türk mutfağında tatlı yapımında en çok kullanılan meyvelerin başında kayısı, incir, ayva ve elma gelir. Sebzelerden ise kış veya bal kabağı ile yeşil kabak tatlı yapımında kullanılır. Meyve ve sebze ile yapılan tatlılardan en yaygın hoşaflardır. Hoşaf lar çeşitli meyvelerin şeker ve pekmezle pişirilmesi ile hazırlanır. Meyvelerin yaş olarak kullanıldığı tatlıların dışında, kurutulmuş meyvelerle yapılan tatlılarda Türk mutfağında önemli yere sahiptir. Özellikle çekirdeksiz kuru üzüm, kuru kayısı, kuru erik gibi kurutulmuş meyveler aşure gibi bazı tatlıların yapımında kullanılır (1,4).

Sütlü tatlılar içinde muhallebi, sütlaç, tavuk göğsü, kazandibi, keşkül, güllaç gibi tatlılar yer alır. Farklı yörelerde, pirinç unu yerine buğday unu veya şeker yerine pekmez kullanılarak farklı sütlü tatlıları geliştirilmiştir (1,5,18). Sütlü tatlıları pişirirken şekerin önceden eklenmesi protein değerinin azalmasına neden olduğundan, şekerin tatlının ocaktan indirilmesine yakın eklenmesi gerekmektedir.

Türk mutfağında yapılan tatlılar içinde enerji ve besin öğeleri yönünden en dengeli olanlar sütlü tatlılardır. Bu tatlıların en önemli özellikleri, proteinden gelen enerji oranının diğer tatlılara kıyasla daha yüksek olması, kalsiyum ve B2 vitamini başta olmak üzere B grubu vitaminlerden zengin olmaları ve yağ içeriklerinin diğer tatlılara kıyasla daha düşük olmasıdır. Meyveli tatlıların enerji içerikleri de hamur tatlıları ile karşılaştırıldığında daha düşüktür, ancak protein içerikleri çok sınırlı olduğundan sütlü tatlılar kadar değerli değildir. Un, yağ, şeker ve ceviz kullanılarak yapılan tatlıların bir porsiyonun enerji değerleri 400-700 kalori arasında değişmektedir (18). Bu nedenle, fiziksel aktivitesi az olan ve şişmanlamaya eğilimi olan bireylerde geleneksel hamur tatlılarının tüketimi mutlaka kontrollü olmalıdır (7,18).

Sonuç

Yüzyıllar boyu, birçok etmenin etkisi ile gelişen ve zenginleşen Türk mutfak kültürü birçok özel-

liği ile sağlıklı beslenme önerilerine uygunluk göstermektedir. En önemli özelliklerinden birisi gerek kullanılan malzemeler gerekse hazırlama ve servis edilme yöntemleri ile büyük bir çeşitliliğin sağlanmış olmasıdır. Buna bağlı olarak Türk mutfağı sınırlı sayıda besin veya besin grubunun hâkim olduğu mutfaklardan büyük üstünlük göstermektedir. Diğer bir önemli özelliği ise, özellikle ana öğünlerde dört temel besin grubundan besinlerin dengeli bir örüntü içinde tüketilmesi ilkesinin Türk mutfağında fazlasıyla karşılanıyor olmasıdır.

Sağlıklı uygulamaların yanı sıra, Türk mutfağı sağlıklı bazı uygulamaları da içermektedir. Bunların büyük kısmı kullanılan malzemelerden daha çok, hazırlama ve pişirme yöntemleri ile ilişkilidir. Kızartma ve kavurmaların sıklıkla kullanılıyor olması, yağın yemeğe yakılarak eklenmesi, bazı tatlılarda ve hamur işlerinde aşırı şeker ve yağ kullanımı, haşlama ve pişirme sularının dökülmesi, sebzelerin doğandıktan veya hazırlandıktan sonra bekletilmesi hatalı uygulamaların başında gelmektedir (19). Bazen tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli beslenilmesine karşın, bu besinleri hazırlarken veya pişiren yapılan hatalar, vücudun besinlerden yeterince faydalanamamasına neden olmaktadır (20). Bu hatalı uygulamalarda gerekli düzenlemeler yapıldığı zengin Türk mutfağı daha sağlıklı bir hale gelecektir.

KAYNAKLAR

1. Baysal A, Merdol TK, Başoğlu S ve ark. Türk mutfağından örnekler. Kültür Bakanlığı Yayınları-1570, Tanıtma Eserleri Dizisi-56. Kültür Bakanlığı, Ankara, 1996.
2. Birer S. Türk mutfağının tarihsel gelişim süreci içerisindeki değişimi ve bugünkü durumu. Beslenme ve Diyet Dergisi 1990;19(2):251-260.
3. Yücecan S. Türklerde beslenme kültürü. Milli Kültür 1991;87:44-46.
4. Baysal A. Beslenme kültürümüz. Kültür Bakanlığı Yayınları-1230, Başvuru Kitapları Dizisi/16. Kültür Bakanlığı, Ankara, 1993.
5. Şavkay T. Medeniyet ve coğrafya değişimleri çerçevesinde Türk mutfağı, eskimeyen tatlar: Türk mutfak kültürü. Vehbi Koç Vakfı Yayınları-7, Mas Matbaacılık A.Ş., İstanbul,1996.
6. Kut G. Türk mutfağında çorba çeşitleri. Halıcı F (editör). İkinci milletlerarası yemek kongresi. Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayınları, Ankara, 1989.
7. Doğanbey N. Türk mutfak kültürü. Halıcı F (editör). İkinci milletlerarası yemek kongresi. Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayınları, Ankara, 1989.
8. Baysal A. Yemeğin beslenme ve sağlık açısından önemi. Halıcı F, Tanyeri G (editörler). Anadolu mutfağından örnekler sempozyumu. Eskişehir Yunus Emre Kültür, Sanat ve Turizm Vakfı Yayınları/10, Eskişehir, 1995.
9. Baysal A. Türk yemek kültüründe değişimler, beslenme ve sağlık yönünden değerlendirme. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları/3, Ankara, 1993: 12.
10. Baysal A, Criss W. Kanseri tanıyalım, belirtileri, nedenleri, korunma ve tedavi yolları. Hatipoğlu Yayınları/134, Ankara, 2004.
11. Baysal A. Türk mutfağında köfte, sarma ve dolmalar: türleri, özellikleri, besin değeri. Halıcı F (editör). Birinci milletlerarası yemek kongresi. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını, Ankara, 1988.
12. Halıcı N. Türk mutfağı. Güven Matbaası, Ankara, 1985.
13. Baysal A. Türk mutfağında mercimek ve nohut yemekleri. Türk mutfak kültürü üzerine araştırmalar. Toygar K (editör). Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları/20, Ankara, 1997.
14. Baysal A. Türk mutfağında kurubaklagil yemekleri. Halıcı F (editör). İkinci milletlerarası yemek kongresi. Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını, Ankara, 1989.
15. Baysal A. Beslenme. Hatipoğlu Yayınları. 9. Baskı, Ankara, 2002.
16. Arslan P. Zeytin-zeytinyağı sağlık açısından önemi. Toygar K (editör). Türk mutfak kültürü üzerine araştırmalar. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayını/23, Ankara, 1999.
17. Yücecan S. Tutmaç aşısı. Halıcı F, Tanyeri G (editörler). Anadolu mutfağından örnekler sempozyumu. Eskişehir Yunus Emre Kültür, Sanat ve Turizm Vakfı Yayınları/10, 1995.
18. Baysal A. Geleneksel Türk tatlıları ve beslenme değerleri. Geleneksel Türk tatlıları sempozyumu. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını/51, Ankara, 1983.
19. Yücecan S. Fonksiyonel besinler ve bilimsel yaklaşımlar, 8. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Dicle Üniversitesi Basımevi, Diyarbakır, 2002.
20. Baysal A. Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti. Beslenme ve Diyet Dergisi 1996;25 (1):21-29.