

KONYA DÜĞÜN YEMEĞİ ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

Doç.Dr. Said BODUR * / Dr. Semin GÜLER * /
Uzm. Dyt. Mehmet AKMAN **

ÖZET

Bu çalışma, 1994 yılında, Konya il merkezi için geleneksel ve spesifik olduğu kabul edilen düğün yemeğinin besin değerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Adı geçen yemeğin kişi başına ortalama tüketilen miktarı ölçümlerle belirlenmiş ve enerji değeri ile önemli besin öğeleri değerleri buna göre hesaplanmıştır. Düğün yemeğinin bir kişi tarafından tüketilen miktarındaki enerji ve besin öğeleri değerleri yüksek bulunmuştur.

Anahtar sözcükler: Konya, düğün yemeği, besin değeri

ABSTRACT: A Study on Feast Meals in Konya

In this study, the quantities, the contents and energy value of feast meals in Konya were observed and evaluated.

Key words: Konya, wedding meal, nutritional value

GİRİŞ

Bir toplumdaki kültürel değerler, kişi ve toplumun yaşam tarzını, dolayısıyla sağlık durumunu etkiler. Her toplumun beslenme kültürü vardır. Bu kültür, coğrafi, demografik, etnik, ekonomik ve eğitim durumu gibi değişik faktörlerin etkisiyle yavaş yavaş oluşur. Sonuçta, kültürün içeriğini oluşturan davranış kalıpları ve uygulamaları beslenme ve sağlık yönünden yararlı veya zararlı olabilir (1-3).

Halkın yaşam biçimine dayalı yemek olgusunu tespit etmek, beslenme kültürünün kişi ve toplum sağlığına etkilerini araştırmak halk sağlığının görevleri arasındadır. Geleneksel Türk Mutfağı, kendine özgü biçim ve anlamıyla araştırılmaya değer dünya çapında ender mutfaklardan biridir (4).

Bu çalışmada, mahalli bir düğün yemeği menüsünün tanıtılması amacıyla, Konya çapında gelenek haline gelmiş ve tarihi tam olarak bilinmeyen düğün yemeğinin muhtevası, sabitleşmiş sırası ile enerji-besin değeri incelenmiştir.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Konya düğün yemeği: Bu terim, Konya il merkezinde evlenme, sünnet ve iftar davetlerinde sunulan me-

nüyü ifade etmektedir. Yemek, genellikle bahçede onar kişilik yuvarlak masa veya yer sofralarında ikram edilir. Masa ya da sofraya davetlilerce doldurulduğu zaman önce on kişi için birer tane 90 gramlık yuvarlak ekme ile kaşık ve çatal dağıtılır. Sonra ortaya büyük bir (on kişilik) kase içinde yoğurtlu çorba yerleştirilir. Çorba bitiminde sırasına uygun olarak etli pilav (veya pilav üstü et), irmik helva, bamya çorba, zerde, vişne şurubu ikram edilir. Bir yemek türü beğenilirse (genellikle etli pilav) servis tekrarlanır. Burada verilen düğün yemeği listesi orta halli aileler için standart kabul edilmektedir. Ekonomik duruma göre su böreği, yaprak dolması gibi çeşitler ilave edilebilir.

Bu yemekler, düğünlerde yaz dönemi için sabah erken saatlerde (03.30-04.00 gibi) hazırlanmaya başlanır. Davetli sayısının ortalama 500 olması düşünülerek büyük kazanlar kullanılır. Beşyüz kişilik bir düğün yemeğinin maliyeti, 1994 rakamlarıyla yaklaşık 20 milyon Türk Lirası dolayındadır.

Bu çalışma için düğün yemeği hazırlayan yemek fabrikalarından biri (Eke Yemek Fabrikası) ve iki ayrı kişisel çalışan düğün yemeği aşçısı ile görüşülmüştür. Karşılıklı görüşme tekniği ve gözlem yapılarak yemek listesi ve muhtevası, ekme cinsi öğrenilip enerji, protein, yağ, demir ve kolesterol değerleri hesaplanmıştır (5). Davetlilerin yemekleri eşit miktarlarda yediği varsayılarak kişi başına servis edilen miktarlar, üç ayrı kaynaktan elde edilen ölçülerin ortalaması alınarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Konya düğün yemeğinin içerdiği yemek çeşidi ile bir porsiyonundaki besin elementlerinin miktarları ve enerji değeri hesaplanarak Tablo 1'deki değerler elde edildi. Düğün yemeğinin toplam enerji değeri 2120 kkal olarak hesaplanmıştır. Bu enerjinin % 55.2 sini (1171 kkal) etli pilav karşılamaktadır. Menüdeki yoğurtlu çorba 88.7 kkal ile en düşük enerji değerine sahiptir.

Konya düğün yemeği, önemli besin elementleri olan protein, karbonhidrat ve yağ yönünden ele alındığında, hesaplanan değerler sırasıyla 58.8 g, 260.7 g ve 92.6 g olarak bulunmuştur. Bu miktarların da önem-

Tablo 1. Konya Düğün Yemeğinin Muhtevası ve Bir Kişiyeye Servis Edilen Miktarının Enerji ve Besin Elementleri Eşdeğeri

Yemek Çeşidi ve İçeriği	Bir porsiyon Miktarı (g)	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	K.hidrat (g)	Demir (mg)	Kolestr (mg)
Yoğurtlu Çorba							
Pirinç	10.00	36.30	0.68	0.04	8.04	0.08	0.00
Yağlı yoğurt	20.00	3.10	0.60	0.68	0.98	eser	2.60
Yumurta	3.10	5.67	0.44	0.40	0.04	0.07	19.70
Un	2.00	7.36	0.16	0.05	1.54	0.04	0.00
Nane	0.15	0.37	0.02	0.00	0.04	0.05	0.00
Tereyağı	5.00	35.85	0.05	4.05	0.00	0.01	10.94
Toplam	-	88.65	1.95	5.22	10.64	0.25	33.24
Etlili Pilav							
Pirinç	100.00	363.00	6.70	0.40	80.40	0.80	0.00
Nohut	8.00	28.80	1.64	0.38	4.88	0.55	0.00
Dana eti	200.00	602.00	34.80	50.00	0.00	5.20	180.00
Tereyağı	13.00	93.21	0.11	6.48	0.01	0.02	28.47
Kuyruk yağı	5.00	45.10	0.00	5.00	0.00	0.00	5.10
Margarin	5.00	36.80	0.03	4.05	0.02	0.00	0.00
Kuşüzümü	4.00	2.16	0.06	0.00	0.52	0.04	0.00
Toplam	-	1171.07	43.34	66.3	85.83	6.61	213.60
İrmik Helva							
İrmik	20.00	74.20	2.28	0.18	15.4	0.30	0.00
Şeker	30.00	115.50	0.00	0.00	29.85	0.03	0.00
Tereyağı	5.00	35.85	0.04	4.05	0.00	0.01	10.95
Fıstık	1.00	5.94	0.19	0.53	0.19	0.07	0.00
Süt	20.00	12.20	0.66	0.66	0.94	0.02	2.80
H.Cevizi	1.00	5.25	0.06	0.36	0.50	0.03	0.00
Toplam	-	248.94	3.23	5.78	46.88	0.46	13.75
Bamya Yemeği							
Bamya	2.00	5.32	0.34	0.00	1.20	0.01	0.00
Et	8.00	21.04	1.30	1.70	0.00	0.01	7.00
Tereyağı	2.00	14.40	0.02	1.60	0.00	eser	4.40
Margarin	6.00	44.16	0.04	4.86	0.02	0.00	0.00
Kuyruk yağı	2.00	18.00	0.00	2.00	0.00	0.00	14.60
Tuz	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Karabiber	0.20	0.50	0.02	0.003	0.13	0.06	0.00
Limon tuzu	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Kuru soğan	2.00	0.76	0.02	0.002	8.70	eser	0.00
Toplam	-	104.18	1.74	10.17	10.05	0.08	28.20
Zerde							
Pirinç	10.00	36.30	0.70	0.04	8.04	0.08	0.00
Şeker	16.00	64.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00
Toplam	-	100.3	0.70	0.04	24.04	0.08	0.00
Vişne Şurubu							
Vişne	40.00	23.20	0.48	0.12	5.72	0.16	0.00
Şeker	30.00	115.50	0.00	0.00	29.85	0.03	0.00
Toplam	-	138.70	0.48	0.12	35.57	0.19	0.00
Ekmek	70.00	268.20	7.38	5.04	47.70	0.63	0.00
GENEL TOPLAM	-	2120.04	58.82	92.67	260.72	8.30	288.80

li kısmı, etli pilav ile alınmaktadır. Konya düğün yemeğinin içerdiği demir miktarı 8.3 mg olup bunun % 79.5'ini etli pilav karşılamaktadır. Yine etli pilav, bir kişilik miktarında 213.6 mg'lık kolesterol değeri ile menüdeki toplam 288.8 mg kolesterolün % 74'üne sahiptir.

TARTIŞMA

Düğün yemeği her zaman yenilmemekle beraber, mahalli bir menü çeşidi olarak tanıtılmasını uygun bulduk. Bu menüdeki yemeklerin bir defada tüketilmesi halinde, neredeyse bir günlük ihtiyaca karşılık gelecek bir miktara ulaştığı gözlenmiştir. Konya düğün yemeği, 2120 kkal enerji içermektedir. Bu uygulama, "bir öğünde çok yeme" tanımlamasına girdiğinden, dengesiz beslenme sayılabilir. Beslenme saatleri arasındaki süre ile besinin termik etkisi arasındaki ilişki incelendiğinde, alınan enerjinin termik etki oranı tek yemekte % 7.7, sık sık az yemekte % 56 olarak bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada (6) yemek sonrası solunum indeksi, az ve sık yemek yiyenlerde daha yüksek bulunmuştur. Bu duruma etki eden faktörler şöyle sıralanmıştır:

1. Bir öğünde çok yendiğinde mide hareketinin artmasıyla boşalma, az ve sık yemeğe göre daha hızlıdır. Sonuçta daha çok besin ögesi emilmekte ve okside olmaktadır.
2. Bir öğünde çok yenildiğinde daha çok besin ögesinin emilmesi insülin yanıtını artırarak depolamaya neden olmaktadır.
3. Bir öğünde çok yendiğinde sempatik sinir sistemi daha çok uyarılmakta ve depolama artmaktadır.

Düğün yemekleri her gün yenmemekle beraber, yöresel olarak mevsimine göre haftada 1-2 kez yenmektedir. Bir defada çok miktarda besin tüketiminin baskın olduğu düğün yemekleri, bu uygulamanın alışkanlık haline gelmesine sebep olabilir. Toplumun sağlıklı beslenme eğitiminde bu husus dikkate alınmalı, özellikle diyetli hastaların dikkatli olmaları sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Aksayan S, Hayran O. Sağlık, hastalık ve kültür. Sendrom Dergisi 2:12- 14, 1992.
2. Halıcı N. Türk Mutfağı. Güven Matbaası, Ankara, 1975.
3. Baysal A. Genel Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 1993.
4. Halıcı F. Geleneksel Türk Yemekleri ve Beslenme. Konya Turizm Derneği Yayını, Konya, 1982.
5. Baysal A ve ark. Besinlerin Bileşimi. Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını, no:1. Ankara, 1991.
6. Tai MM, Castillo P, Pi-Sunger FX. Meal size and frequency; Effect on the thermic effect of food. Am J Clin Nutr 54:783,1992.