

BAZI KAYSERİ YEMEKLERİNİN BESİN DEĞERLERİ ve PROTEİN KALİTESİ

Yrd. Doç. Dr. Muallâ AYKUT*

Esas olarak tahıl yemeği olup; yoğurt, peynir, et, mercimek ve nohut gibi yiyeceklerde eklenerek yapılan Etli Manti, Kurşun Aşı, Cevizli Peynirli Makarna, Tennuri Çorbası ve Yaş Tarhane Çorbası besin değerleri ve protein kaliteleri yönünden incelenmiştir. Bu yemeklerin 1 porsiyonlarının 156 ile 381 kkalori arasında enerji, 5.8 ile 14 g arasında protein içerdiği saptanmıştır. Yemeklerin bileşiminde bulunan tahıl, kurubaklagil, et, yoğurt ve peynir birbirlerinde eksik bulunan enzim amino asitleri bir dereceye kadar tamamladıkları için karışımların protein kaliteleri yükselmiştir. NDP kalori yüzdeleri 11.8 ile 8.3 arasında olan bu yemeklerin çocuklar için bile protein miktarı ve kalitesi yönünden uygun birer yemek olabileceği ortaya konmuştur.

GİRİŞ

Türk Mutfağı, dünyanın Çin ve Fransız Mutfaqlarıyla birlikte en ünlü üç mutfağından biridir. Genellikle Türk Mutfağı olarak kabul edilen İstanbul Mutfağı, Anadolu'da kutsal ve neşeli günlerde, günlük yaşamda canlı bir şekilde uygulanan yemeklerimizi içine almamaktadır (1, 2). Ülkemizde hemen her ilin bir kitap oluşturacak sayıda yemek çeşitleri mevcuttur. Kayseri Mutfağıda bunlar arasında yer alır.

Yemeklerin çeşidi ve lezzeti yanında besin değerleri çok önemli bir unsurdur. Beslenme sadece ağız tadı ve karın doyurma değildir. Yenilen yiyeceklerin vücuda gerekli olan enerji, protein, mineral ve vitaminleri sağlaması beklenir. Yiyeceklerin sağladığı protein miktarı yanında proteinlerin vücutta kullanılma oranı (protein kalitesi) da önemlidir (3, 4). Yemeklerin içine konan çeşitli yiyecekler o ye-

(*) Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğr. Üyesi.

meğе has lezzet ve görünüşü oluştururken, değişik besin maddeleri yönünden birbirlerini tamamlayarak yemeğin besin değerini de yükseltirler.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Bileşimlerinde tahılların esas olduğu ve yoğurt, peynir, kuru-baklagiller ve etle zenginleştirilen Kayseri yemeklerinden Etli Mantı, Kurşun Aşı, Cevizli Peynirli Makarna, Tennuri Çorbası ve Tarhana (yaş) Çorbası; besin değerleri ve protein kalitesi yönünden incelenmiştir.

Yemeklerin besin değerleri; halk arasında uygulanan tarifelerde her birinin 1 porsiyonlarına giren yiyeceklerin besin değerleri, gıda kompozisyon cetvelleri (5) ve besin bileşimlerinden (6) ayrı ayrı hesap edilerek saptanmıştır.

Bu yemeklerin içerdiği proteinin kalitesi, Kimyasal Puanlama (Chemical Score) yöntemiyle (3, 4) gıda kompozisyon cetvelleri (5, 6) kullanılarak, protein kalite puanı ve net diyet protein kalite yüzdeleri (NDP Kal %) hesap edilmiştir. Elzem Amino Asit hesaplamaları yemeklerin esas bileşenleri üzerinden yapılmış olup salça, soğan, maydonoz, margarin hesaba katılmamıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

İncelemeye alınan Kayseri yemeklerinin bir porsiyonlarının bileşimleri :

ETLİ MANTI		KURŞUN AŞI	
Yiyecek Maddesi	Miktar Net (g)	Yiyecek Maddesi	Miktar Net (g)
Buğday Unu	50	Bulgur	30
Et (Sığır)	30	Buğday Unu	10
Yoğurt	50	Yeşil Mercimek	10
Yumurta	5	Nohut	10
Kuru Soğan	10	Kuru Soğan	10
Salça	5	Salça	5
Maydonoz	5	Margarin	10
Margarin	10	Kuru Nane	1

CEVİZLİ PEYNİRLİ MAKARNA

Yiyecek Maddesi	Miktar Net (g)
Buğday unu	50
Yumurta	5
Beyaz Peynir	10
Ceviz	10
Margarin	10

TENNURİ ÇORBASI

Yiyecek Maddesi	Miktar Net (g)
Buğday Unu	10
Pirinç	10
Nohut	10
Mercimek	10
Et (Sığır)	10
Salça	5
Margarin	10

TARHANA (YAŞ)

Yiyecek Maddesi	Miktar Net (g)
Yoğurt	50
Yarma (Aşurelik Buğday)	15
Yeşil Mercimek	5
Salça	5
Margarin	5
Nohut	5
Kuru Nane	1

İncelemeye alman Kayseri yemeklerinin hazırlanma ve pişirme yöntemlerini kısaca verecek olursak :

Etli Manti : Un, yumurta ve tuz bir miktar su ile katı bir hamur yapılır. Bu hamur 1 mm kalınlıkta açılıp 1.5-2 santimlik karelere kesilir. Ortalarına kıyma, soğan, maydanoz, baharat karışımı konarak usulüne göre sıkılır. Kaynamakta olan az tuzlu suya atılıp pişirilir. Üzerine salçalı yağ ve sarımsaklı yoğurt dökülür. Sumak da eklenebilir.

Kurşun Aşı : Bulgur, un, ince doğranmış veya rendelenmiş kuru soğan, tuz, bir miktar su ile şekil verilebilecek hamur haline gelinceye kadar yoğrulur. Bu hamurdan küçük parçalar koparılarak bilye şeklinde yuvarlanır. Kaynamakta olan suya atılarak pişirilir. Ayrı olarak pişirilmiş mercimek ve nohutlar ilave edilir. Üzerine salçalı yağ ve kuru nane dökülür.

Cevizli Peynirli Makarna : Un, yumurta ve tuz bir miktar su ile katı bir hamur yapılır. Bu hamur 1 mm kalınlıkta açılır. Yarım santimlik karelere kesilir ve kurutulur. Bez torbalar içinde muhafaza edilir. Pişirileceği zaman kurutulmuş bu ev makarnasından bir miktar alınıp kaynamakta olan az tuzlu suya atılır, pişirilir. Suyu

süzülür. Üzerine ufalanmış peynir, dövülmüş ceviz serpilir, eritilmiş sıcak yağ dökülür, karıştırılır.

Tennuri Çorbası : Bu çorba, 15. Yüzyılda Kayseri'de yaşamış bir şair ve aynı zamanda hekim olan Akşemseddin'in öğrencilerinden Şeyh İbrahim Tennuri'nin dergahında pişirilip halka dağıtılmış (7). Kayseri'de halen yapılmaktadır. Nohut ve mercimek uygun bir kapta yumuşayıncaya kadar pişirilir. Un bir miktar su ile pür-tük kalmaymcaya kadar özenir, nohut ve mercimeğe karıştırılarak ilave edilir. Pirinç ve önceden kavrulmuş kıyma da ilave edilerek devamlı karıştırılmak suretiyle pirinçler yumuşayıncaya kadar birlikte pişirilir. Üzerine salçalı yağ dökülür.

Tarhana Çorbası : Yarma (kırılmış aşurelik buğday), mercimek ve nohut kısa süre pişirilir. Yağı alınmış süzdürülmüş yoğurtla karıştırılarak yoğrulur. Bu koyu kıvamlı karışım uygun kaplara konarak kış mevsimine saklanır. Bu sürede mayalanan tarhana pişireceği zaman bir miktar alınır üzerine soğuk su konulup devamlı karıştırılarak pişirilir. Üzerine salçalı yağ ve kuru nane dökülür.

Tablo 1: İncelemeye Alınan Kayseri Yemeklerinin Bir Porsiyonlarının Besin Değerleri

Yemek Çeşidi	Enerji (kcal)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbonhidrat (g)	Kalsiyum (mg)	Demir (mg)	Vit. A (IU)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	Niasin (mg)	Vit. C (mg)
Etlı Mantı	381	14.0	16.7	42.7	87	1.9	882	0.11	0.17	2.2	16
Kurşun Aşı	299	9.5	9.5	35.2	38	2.8	311	0.23	0.06	0.7	6
Cevizli Peynirli Makarnao	363	10.0	18.1	39.2	35	0.8	326	0.13	0.11	0.8	0
Tennuri Çorbası	249	8.2	19.1	47.2	25	2.0	309	0.13	0.07	1.2	6
Tarhana Çorbası	156	5.8	7.4	20.2	9	1.4	212	0.14	0.04	1.0	6

Tablo 1'de yemeklerin besin değerleri görülmektedir. Bu yemekler esas olarak tahıl yemeği olup; yoğurt, peynir, et, mercimek, nohut gibi yiyecekler eklendiği için enerji, protein, vitamin ve mineral yönünden zenginleştirmektedir. Sade (peynirsiz, sossuz) makarnanın 1 porsiyonu 293 kkalori sağlarken, (8) peynir ve ceviz eklendiği zaman 363 kkalori sağlamaktadır.

Bu yemeklerin 1 porsiyonlarının içerdiği B₁ vitamini (thiamin) yetişkin bir kişinin günlük ihtiyacını karşılamaya yeterlidir (9). Kalsiyum, demir, riboflavin, vitamin A ve vitamin C bakımından ise yetersizdirler (4).

Tablo 2 : İncelemeye Alman Kayseri Yemeklerinin Protein Kalite Puanları (Score), Protein Enerji Yüzdeleri ve Net Diyet Protein Kalori Yüzdeleri

Yemek Çeşidi	Score (%)	Prot. Enerji (%)	NDP Kal (%)
Etlı Mantı	80.0	14.7	11.8
Kurşun Aşı	65.7	12.7	8.3
Cevizli Peynirli Makarna	82.8	11.0	9.1
Tennurı Çorbası	63.8	13.2	8.4
Tarhana Çorbası	68.1	14.9	10.1

Tablo 3 : Diğer Bazı Yiyeceklerin Protein Kalite Puanları (Score), Protein Enerji Yüzdeleri ve Net Diyet Protein Kalori Yüzdeleri

Yiyecek Çeşidi	Score (%)	Prot. Enerji (%)	NDP Kal (%)
Yumurta	100.0	32.2	32.2
Kuzu Eti	81.0	25.0	20.3
Süt	66.0	21.0	13.9
Mercimek	40.0	27.0	10.8
Nohut	36.0	20.2	7.3
Buğday Unu	52.9	13.2	7.1
Makarna (Pişmiş Yemek)	52.9	8.6	4.5

İncelemeye alman Kayseri Yemeklerinin 1 porsiyonları 5.8 g ile 14 g arasında önemli miktarlarda protein içermektedirler. Bir yiyecekteki protein miktarı kadar kalitesi de önemlidir. Yumurta ve anne sütündeki proteinler vücutta tam olarak kullanılabilen, diğer yiyecek proteinleri içerisinde en kaliteli proteinlerdir. Protein kalite puanları 100'dür. Bunları et, süt, kurubaklagiller ve tahıllar takip

eder. Bu yiyeceklerin proteinlerinde elzem amino asitlerden bir veya birkaçı yumurtadakine oranla daha az bulunmaktadır. Et, süt ve kurubaklagil proteinlerinde kükürtlü elzem amino asitler, tahıl proteinlerinde lizin ve triptofan sınırlı olarak bulunmaktadır. Bu yiyecekler bir arada pişirilerek ya da birlikte yendiğinde, birbirlerinde eksik bulunan elzem amino asitleri bir dereceye kadar tamam- larlar ve proteinin vücutta kullanılma oranı artar (4).

Bu çalışmada incelenen Kayseri yemekleri tahıl, süt, yoğurt, peynir, et ve kurubaklagillerin karışımından oluştuğu için protein kaliteleri yükselmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi yemeklerin NDP kalori yüzdeleri 11.8. ile 8.3 arasında değişmektedir.

Büyümekte olan çocuklar için diyetin NDP kalori yüzdesinin 8'den aşağı düşmemesi gerektiği, yetişkinler için ise bu değer 5 olmasının bile yeterli olduğu bildirilmektedir (10). Tablo 3'de no- hut, buğday unu ve makarnanın (pişmiş yemek olarak) NDP kalori yüzdelerinin sırasıyla 7.3, 7.1 ve 4.5 olduğu görülmektedir. Bu yi- yecekler tek başlarına çocuklar için yeterli kalitede protein kay- nağı olmadığı halde karıştırıldıkları zaman karışımın protein kalite- si yükselmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

İncelemeye alınan Kayseri yemeklerinin 1 porsiyonlarının enerji değeri 156 ile 381 kkalori, protein değerleri ise 5.8 ile 14.0 g ara- sında değişmektedir. Bu yemeklerin bileşimindeki yiyecekler çeşit- li elzem amino asitler yönünden birbirlerini tamamladıkları için protein kaliteleri yükselmiştir. Yemeklerin NDP kalori yüzdeleri 11.8 ile 8.3 arasında bulunmuştur. Bu yemekler; NDP kalori yüzde- leri 8'in üstünde olduğu için çocuklar için çocuklar için protein miktarı ve kalitesi yönünden uygun yemekler sayılabilir. Özellikle ekonomik yetersizlik nedeniyle yumurta, et, süt gibi protein kalite- si yüksek yiyecekleri alamayan ailelerin çocukları, az miktarda süt, yumurta, et yanında bu yemeklerle beslenerek protein kalori yetersizliğinin önüne geçilebilir.

Protein miktarı ve kalitesi yönünden iyi olan aynı zamanda et ve etli yemeklere göre çok daha ucuza mal olan Etli Mantı, Kurşun Aşı, Cevizli Peynirli Makarna, Tennuri Çorbası, Yaş Tarhana Çor- bası ve bunlara benzer yöresel yemeklerin besin değerleri halka öğretilmeli, unutulup kaybolmaması için gerekli önlem alınmalıdır.

SUMMARY

THE NUTRITIONAL VALUES AND PROTEIN QUALITIES OF SOME DISHES OF KAYSERI

Aykut, M.

The meals, «Etlı mantı» (ravioli with meat), «Kurşun aşısı», «Cevizli peynirli makarna» (macaroni with cheese and hazelnut), «Tennuri Çorbası» (soup of Tennuri) and «Yaş tarhana çorbası» (wet tarhana soup), which are mostly made of cereals and by adding yoghurt, cheese, meat, lentil and chicken-peas were evaluated, according to their nutritional values and protein qualities. It has been found out that each portion of these meals contain energy between 156 and 381 calories and protein between 5.8 and 14 g. The cereal dry-beans, meat, yoghurt and cheese increase their protein qualities and each of them make up for the essential amino acids which the other one doesn't have. The NDP calorie percentage of these meals are between 11.8 and 8.3. this makes them suitable according to the protein amount and quality, even for children.

KAYNAKLAR

- 1 — Halıcı, N. : Akdeniz Bölgesi Yemekleri. Konya Turizm Derneği, Arı Basımevi. Konya, 1983.
- 2 — Halıcı, N. : Ege Bölgesi Yemekleri. Konya Turizm ve Kültür Vakfı, Güven Matbaası. Ankara, 1981.
- 3 — Mitchell, H. S., Rynbergen H. J., Anderson, L., Dibble, M. V. : Nutrition in Health and Disease. J. B. Lippincott Company, Philadelphia, Sixteenth Edition. 1976.
- 4 — Bavsall, A. : Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, A 13, Ankara, 1975.
- 5 — Köksal, O., Uzel, B. A., Pekdur, U. : Gıda Kompozisyon Cetvelleri. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. 1969.
- 6 — Bavsall, A., Kececioğlu, S., Güneşli, U. ve Diğerleri : Besinlerin Bileşimleri. Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını : 1, Ankara, 1985.
- 7 — Deniz, R., Karabulut, A. R. : Şeyh İbrahim Tennuri Divanı Gülsen-i Nivaz'dan Seçmeler. Emek Matbaası, Kayseri, 1983.
- 8 — Kuthuav, T. : Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Standart Yemek Tarifeleri. Ankara, 1977.
- 9 — Joint FAO/WHO Committee on Requirement of Vitamin A, Thiamin, Riboflavin and Niacin. WHO Technical Report Series No : 362, Geneva, 1967.
- 10 — Joint FAO/WHO Expert Group : Protein Requirements. FAO Nutrition Meetings Report Series, No : 37, Rome, 1965.