

ŞANLIURFA YÖRESİNİN BESLENME VE YÖRESEL YEMEK ALIŞKANLIKLARI

Dyt. Neşe KARAKAPICI*/Dr. Fatma SAĞLAM**

Bu çalışmada ŞANLIURFA'da en çok tüketilen ve yöreye özgü yemekler saptanmış, besin değerleri belirlenmiştir. En çok sevilen yemekler sırasıyla çiğ köfte, yağlı yumurtalı köfte, lahmacun, kazan kebabı, karnıyarık, içli köfte, pürçüklü pilav, aya köftesi, şıllık ve külünçe'dir. Bu yemeklerin enerji değerleri yüksektir. Karbonhidrat içeriği en yüksek olanları; yulık, hırtlevik, zingil ve lebeni'dir. Yağ içeriği en fazla olanları ise; tike kebabı, ıklıklı köfte, içli köfte ve annazık'tır. Keme kebabı, ciğer kebabı ve çiğ köfte protein yönünden zengindir. Araştırma sonucunda yiyeceklerin hazırlanma ve pişirilmesinde beslenme ilkelerine ters düşen uygulamalarla karşılaşmıştır. Tarifelerde özellikle tahıllarla kurubaklagillerin bir arada kullanılması, tatlılarda ise pekmez kullanımı olumlu bir davranıştır.

GİRİŞ

Büyüme ve yaşamın sürdürülmesi ve sağlığının korunması için besinlerin kullanılmasıdır diye tanımlanan beslenme, organik bir süreç olmasının yanı sıra, aynı zamanda kültürel bir olgudur ve toplumdan topluma farklılık gösterir. Her toplumun kendine özgü bir beslenme alışkanlığı vardır. Bugün dünyanın sayılı mutfakları arasında Türk mutfağı da yer almaktadır. Türk mutfağı zengin yiyecek çeşidine, değişik pişirme yöntemlerine ve servis düzenine sahiptir. Mutfak düzeni ve kullanılan araç - gereç olarak da incelenmeye değer özellikler taşımaktadır. Toplumumuzda şimdiye kadar bölgesel ve ulusal düzeyde yapılmış pek çok gıda tüketim araştırması verileri mevcut olmakla beraber ŞANLIURFA yöresi ile ilgili araştırmalar son derece sınırlıdır.

Şanlıurfa ilinde Güneydoğu Anadolu'nun tipik karasal iklimi hakimdir. Kış mevsimi oldukça soğuk ve sürekli yaz mevsimi

(*) Diyetisyen

(**) H. Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi.

mi ise çok sıcak ve kuraktır. Fazla olmayan yağışlar genellikle kış mevsiminde toplanmıştır (1,2). Toprakların % 25 ini ekili dikili alanlar kaplar. İlin geniş düzlüklerinde tahıl tarımı çok gelişmiştir. Pek az ekilen endüstri bitkileri arasında en büyük yeri kenevir tutar, onu pamuk izler (3). Ayrıca kurubaklagillerden mercimek, nohut bunun yanında burçak ekimi yaygındır. Sanayi bitkilerinden şeker pancarı az olarak da susam yer alır. İlde bağcılığa önem verilir. Üzüm bol yetişir. Antep fıstığı, zeytin ekimi yapılır. Meyve türleri oldukça çeşitlidir. Nar, zerdali, kayısı, elma, armut yetiştirilir.

Yörede düğün ve davet yemeklerinde son derece masraflı olan yemekler hazırlanır. Şanlıurfa'nın ünlü çiğ köftesi bütün yemekler arasında her mevsimde garnitür olarak bulunur (4).

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Bu araştırma 30 Ocak - 28 Şubat 1985 tarihleri arasındaki dört haftalık süre içinde Şanlıurfa şehir merkezindeki Yenisehir, Şehitlik, Bahçelievler, Eyyubiye, Kalemeydanı ve Sırrın mahallelerinde tesadüfi örneklem metoduyla seçilen 80 ev kadını üzerinde anket formu uygulanarak yapılmıştır.

Elde edilen anketler değerlendirilmiş, tablolar oluşturulmuş ve sonuçlar tartışılmıştır. Anketler uygulanırken toplanan yemek tarifeleri bir araya getirilmiş, düzenlenmiş ve tarifelerdeki beslenme ilkelerine uymayan yönleri düzeltilip geliştirilmiş ve bir porsiyonlarının ölçüleri belirlenmiştir (5,6).

Yemeklerin birer porsiyonlarının besin değerleri Gıda Kompozisyon Cetveli'nden faydalanılarak hesaplanmıştır (7). Besinlerin içerdiği vitamin kayıpları bu çalışmada gözönünde bulundurulmadan değerlendirilmiştir. Ayrıca yemek pişirmede kullanılan ot ve benzeri besin kaynakları belirlenmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan deneklerin % 72.5 u 21 - 40 yaş grubundadır. Tablo 1 de araştırmaya katılan kişilerin öğrenim durumlarına göre dağılımları görülmektedir. Okuma yazması olmayan denek sayısı % 7.5 tur. Deneklerin % 27.5 u ilkökul mezunudur. Kadınların 1 i kimya mühendisi, 2 si terzi, 9 u öğretmen, 68 i belirli işte çalışmayan ev kadınıdır.

Tablo 1 : Deneklerin Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı.

Öğrenim Durumu	Sayı	%
Okuryazar değil	6	7.5
Okuryazar	6	7.5
İlkokul	22	27.5
Ortaokul	20	25.0
Lise	18	22.5
Yüksek okul	8	10.0
Toplam	80	100.0

Tablo 2 de araştırmaya katılanların oturulan konut tipine ve mahallelere göre dağılımı görülmektedir. Buna göre kadınların çoğunluğu apartmanlarda oturmaktadırlar.

Tablo 2 : Araştırmaya Katılan Ailelerin Oturulan Konut Tipine ve Mahallelere Göre Dağılımı.

Mahalleler	Toplam Aile			Gecekondu		Müstakil Ev		
	Sayı	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Yenişehir	10	7	14.3	—	—	3	17.6	
Şehitlik	15	13	26.5	—	—	2	11.8	
Bahçelievler	15	15	30.7	—	—	—	—	
Kalemeydanı	10	—	—	3	21.4	7	41.2	
Eyyubiye	15	1	2.0	11	78.6	3	17.6	
Sırrın	15	13	26.5	—	—	2	11.8	
Toplam	Sayı :	80	49	100.0	14	100.0	17	100.0
	%	100	61.2		17.5		21.3	

Araştırma bulgularında ailelerin % 22.5 unun sinide tek kaptan, % 17.5 unun sinide ayrı kaptan % 18.8 inin de hem yerde hem masada ayrı kaptan yemek yediği saptanmıştır. Kendi yemeğini pişirenlerin oranı % 60.0 iken, kendisi ve kendisi ile birlikte (kızı, annesi, kayınvalidesi) yemek pişirenlerin oranı % 32.5 dur. Pişirmede kullanılan kapların % 25.1 oranında bakır, % 24.0 oranında alüminyum olduğu saptanmıştır.

Yemek servisinde çeşitli kaplar kullanılmaktadır. Ailelerin % 36.5 i porselen tabak kullanırken % 20.0 si bakır, % 7.0 si melamin tabakta yemek yemektirler. İçecek için ailelerin % 75.7 si cam bardak, kalanı melamin bardak kullanmaktadır.

Table 3 : Şanlıurfa Yöresinde En Sevilen Yemekler ve Yemeklerin Temel Malzemeleri.

Sevilmeye sırasına göre yemek adı	Temel Malzemeleri	Sevilmeye sırasına göre yemek adı	Temel Malzemeleri
1. Çiğ köfte	Et, bulgur, baharat	31. Kuymak	Un, şeker, yağ
2. Yağlı yumurtalı köfte	Yumurta, bulgur, baharat	32. Kabak oturtması	Et, kabak, yoğurt
3. Lahmacun	Et, un, baharat	33. Tırşik	Et, patlıcan, domates
4. Kazan kebabi	Et, patlıcan, domates, baharat	34. Soğanlı kebab	Et, soğan
5. Karniyarik	Et, patlıcan, domates	35. Peynirli kadayif	Kadayif, Urfa peyniri, şeker
6. İçli köfte	Et, bulgur un, ceviz, baharat	36. Hamur çorbası	Mercimek, un
7. Pürçüklü pilav	pirinç, havuç	37. Semsek	Un, peynir
8. Aya köftesi	Et, bulgur baharat	38. Zingil	Un, şeker
9. Şilikh	Un, şeker, süt, ceviz	39. Mercimelik köfte	Bulgur, mercimek, baharat
10. Külünçe	Un, yumurta, yağ	40. Küncülü akit	Susam, pekmez
11. Tepsi kebabi	Et, patlıcan, baharat	41. Biber delma	Et, biber, bulgur, baharat
12. Frenk tavası	Et, domates, baharat	42. Ciğer kebab	Sakarlatlar, kuyruk, baharat
13. Borani	Et, bulgur, nohut, pazu, baharat	43. Domatesli kebab	Kıyma, domates
14. Basma köftesi	Et, bulgur, baharat	44. Annazik	Et acur, baharat
15. Şiş kebab	Et baharat	45. Patlıcan dolma	Et, bulgur, patlıcan, baharat
16. Söğgüme	Et, patlıcan, sarmısak	46. Palza	Süt, nişasta, şeker
17. Ağzi açık	Et, un, baharat	47. Üzlemel pilav	Et, pirinç, nohut, üzüm
18. Ağzi yumuk	Et, un, yoğurt, baharat	48. Keme kebabi (Domalan)	Et, keme
19. Çömlek	Et, patlıcan, domates	49. Firik pilavi	Et, firik, yağ
20. Ekşili banyaya	Et, banyaya, nohut	50. Kenger yemeği	Et, kenger
21. Yaprak sarması	Et, yaprak, bulgur, baharat	51. Mercimek çorbası	Mercimek, soğan
22. Patlıcanlı kebab	Et, patlıcan, baharat	52. Döymeç	Yufka ekmeç, domates, peynir
23. Bostana	Domates yeşil bilber, semizotu	53. Tike kebabi	Et, kuyruk, soğan, baharat
24. Bütün patlıcan	Et, patlıcan, nohut	54. Zerde	Pirinç, şeker
25. Katmer	Un, yumurta, kaymak, şeker	55. Elma yemeği	Et, elma
26. Lebani	Yoğurt, nohut, dövme	56. Patlıcan kebabi	Et, patlıcan, domates
27. Soğan yemeği	Et, kuru soğan, nohut	57. Pürlezzet	Patlıcan, domates
28. Sarmısak yemeği	Et, taze sarmısak	58. Peynirli helva	Un, şeker, tuzsuz peynir
29. Kıyma	Bulgur, soğan, baharat	59. Saca basma	Patlıcan
30. Lıklıku köfte	Et, bulgur, kuyruk, baharat	60. Hirtlevik	Un, yumurta, şeker, ceviz içi

Tablo 4 : Şanhurfa Yöresinde En Çok Sevilen Yemeklerin Bir Porsiyonlarının Besin Değerleri (Hesaplamalara Göre).

Yemeğin Adı	Enerji (kcal)	Protein (g)	Yağ (g)	hidrat (g)	Karbon-				Vitamin A (İ.Ü.)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niasin (mg)	Vitamin C (mg)
					Kalsiyum (mg)	Demir (mg)							
Çiğ Köfte	539	28.5	11.4	80.2	44	7.8	128	0.30	0.50	10.8	25		
Yağlı Yumurtalı Köfte	555	15.1	19.8	80.8	62	5.9	688	0.90	0.41	4.8	25		
Lahmacun	635	23.8	23.7	79.7	22	2.2	152	0.22	0.33	4.6	5		
Kazan Kebabı	161	7.7	10.6	10.6	31	1.9	534	0.36	0.70	2.4	16		
Karniyarık	298	7.5	26.5	10.2	28	0.4	286	0.32	0.28	2.3	27		
İçli köfte	697	23.9	51.3	72.4	41	6.2	53	0.22	0.36	8.4	2		
Pürecikli Pilav	356	4.2	15.2	49.0	18	0.6	1217	0.01	0.01	1.0	1		
Aya Köftesi	409	10.7	19.6	48.1	21	2.7	30	0.08	0.15	3.3	2		
Şıllık	638	15.6	11.5	117.7	118	1.3	240	0.13	0.25	1.6	2		
Külünçe	632	14.3	29.7	74.8	27	2.1	504	0.09	0.14	1.0	0		
Tepsi Kebabı	317	20.9	22.5	8.3	36	4.0	350	0.24	0.33	7.3	6		
Domates Tavası	289	17.6	19.8	10.2	32	2.0	1840	1.20	1.00	4.5	44		
Borani	297	15.9	11.9	24.8	93	9.2	3386	0.52	0.30	3.4	17		
Basma Köftesi	602	12.1	26.2	81.5	34	5.5	159	3.09	0.20	4.9	2		
Şiş Kebap (Pidesiz)	207	18.8	14.1	0.0	11	2.8	—	0.14	0.25	6.3	0		
Söğütüme	259	9.6	2.1	8.7	26	1.7	245	0.20	0.16	2.6	7		
Ağzı Açık	632	21.8	23.0	74.9	27	2.1	75	0.25	0.31	4.4	0		
Ağzı Yumuk	634	22.0	23.3	75.0	37	2.0	38	0.17	0.24	4.3	—		
Çömbek (Güveç)	319	18.3	21.8	13.4	43	2.5	1833	1.27	1.07	5.0	51		
Ekşilli Bamya	221	13.2	11.6	18.2	33	2.1	879	0.33	0.42	2.0	46		
Yaprak Sarması	424	14.9	15.1	50.6	226	5.1	9535	0.22	0.22	3.8	85		
Patlıcan Kebap	405	24.1	24.1	25.6	19	1.9	—	0.25	1.84	26.9	37		
Bostana	39	2.1	0.3	7.7	37	1.3	1025	0.67	0.58	0.7	56		
Bütün Patlıcan	285	18.9	10.5	29.9	43	2.9	10	0.20	0.20	2.9	15		
Katmer	591	14.1	26.4	77.7	98	2.8	810	0.31	0.46	2.2	—		
Lebeni	516	24.5	10.1	85.1	333	2.3	276	0.24	0.52	1.9	4		
Soğan Yemeği	376	20.1	21.8	24.6	75	1.9	248	0.18	0.25	3.9	20		
Sarmısak Yemeği	378	18.1	26.6	17.6	108	3.2	4237	0.19	0.26	4.1	64		
Kıyma	185	4.6	0.7	41.0	16	2.4	36	0.04	0.14	4.2	1		
Liküklü Köfte	723	12.3	56.4	41.9	20	3.1	36	0.10	0.22	5.9	2		

Tablo 4 : (Devam)

Yemegin Adı	Enerji kkal	Protein (g)	Yağ (g)	Karbon- hidrat (g)	Kalsiyum (mg)	Demir (mg)	Vit A (İ.Ü.)	Tiamin Riboflavin Niasin Vit. C			
								(mg)	(mg)		
Kuymak	499	6.8	20.6	65.2	21	1.7	300	0.27	0.24	2.1	0
Kabak Oturtması	299	16.5	21.2	11.0	122	1.7	1038	0.63	0.39	5.2	44
Tırşık	309	9.9	25.8	10.1	27	1.7	1130	0.63	0.52	2.7	26
Soğanlı Kebab	207	17.1	11.3	9.0	37	2.0	40	0.09	0.16	3.3	10
Peynirli Kadayıf	539	26.0	28.6	64.4	64	2.0	514	0.12	0.06	0.9	0
Hamur Çorbası	344	14.1	9.4	54.1	34	4.1	217	0.37	0.30	2.7	0
Semsek	372	8.9	23.1	35.5	24	1.8	72	0.28	0.27	2.5	8
Zingil	580	6.7	25.9	85.5	8	1.7	0	0.04	0.03	0.5	0
Mercimekli Köfte	375	10.2	13.1	55.0	43	13.8	826	0.23	0.30	4.8	23
Küncülü Akıt	369	13.2	27.7	22.3	165	6.7	33	0.37	0.08	2.8	—
Biber Dolma	300	14.1	16.7	34.8	21	2.7	458	0.66	0.73	3.9	146
Çiğer Kebabı	659	28.9	58.5	4.8	15	13.2	13063	0.43	3.10	14.8	18
Domatesli Kebab	320	22.0	24.2	4.2	21	1.4	820	0.69	0.61	5.6	21
Annazık	482	26.3	38.9	4.3	41	3.1	509	0.17	0.31	5.7	14
Pathcan Dolma	308	13.5	16.6	28.4	19	2.5	172	0.15	0.22	3.7	17
Palza	296	6.0	7.0	55.5	119	0.2	147	0.07	0.36	0.4	4
Üzlemeli Pilav	482	7.3	21.9	61.9	36	1.6	307	0.05	0.03	1.8	0
Keme Kebabı	339	30.7	20.5	9.0	23	3.3	—	0.35	1.20	13.5	3
Fırık Pilavı	463	15.4	27.5	39.5	22	2.8	225	0.21	0.15	4.3	0
Kenger Yemeği	333	13.9	21.0	17.5	104	2.9	878	0.35	0.19	3.3	12
Mercimek Çorba	242	7.5	15.2	18.8	26	20.5	245	0.10	0.06	0.6	1
Dövmeç	489	16.7	15.5	55.6	265	1.4	485	0.40	0.10	2.1	36
Tiğe Kebabı	663	18.9	64.1	0.7	13	3.1	42	0.18	0.30	6.4	0
Zerde	188	1.3	0.1	45.9	5	0.1	—	—	—	0.3	—
Elma Yemeği	284	15.5	16.2	20.9	18	1.7	239	0.12	0.18	3.5	9
Paşa Kebabı	385	17.2	31.7	8.7	30	2.1	846	0.63	0.62	4.0	24
Pürtezzet	174	2.1	15.4	8.9	24	1.2	878	0.66	0.52	1.5	45
Peynirli Helva	639	11.4	31.4	77.3	148	0.7	575	0.06	0.12	0.5	0
Saca Basma	31	1.6	0.3	6.7	18	0.9	16	0.08	0.06	0.8	—
Hırtlevik	604	9.2	24.2	86.4	33	2.1	79	0.30	0.27	2.2	0

Tablo 5 : Şanlıhurfa Yöresinde Yemek Pişirmede Kullanılan Ot ve Benzeri Besin Kaynakları (8).

Kullanılan Otun Adı	Özellığı	Kullanılma Şekli
KEME	Domalan da denir. Bir çeşit yer mantarıdır.	Yemeğı pişirilir.
KENGER (KENGEL)	Bileşikgillerden yaprakları dikenli, yabanı bir bitki, yaban enginarı, eşek dikenı de denir.	Yemeğı pişirilir.
ACUR	Kabakgillerden üstü hafif oluklu ve kimisi tüylüce açık renkli bir çeşit hıyar.	
SÜTLEGEN	Sütlegengillerden yaprak, saf ve köklerinde süt görünümüü yakıcı bir özsu bulunan bitki.	Pekmez yapımında kullanılır.
HARDAL	Deriyi yakıcı nitelikte tadı acı, turpgillerden bir bitki.	Çiğ olarak yemeklerin yanında yenir.
SU YARPUZU	Ballıbabagillerden, çiçekleri birbirinden ayrı, nane cinsi güzel kokulu bir bitki.	Çiğ olarak yemeklerin yanında yenir.
KUZU KULAĞI	Karabuğdaygillerden, suiak yerlerde yetişen bir bitki.	Salatası yapılır.
MEYAN KÖKÜ	İki çenekli karatohumluardan bakiagillerden bir ağaççık.	Şerbeti yapılır.
HASPIR OTU (SAFRAN)	Süsengillerden küçük bir bitki.	Boya vermesi için, zerde yapımında kullanılır.
EBEGÜMECİ	Ebegümeçigillerden tarla kenarında yetişen bir ot.	Yemeğı yapılır.

TARTIŞMA

Yemek yeme alışkanlıkları kültürün bir ögesi olmaları nedeni ile çeşitli toplumlara göre ayrıcalıklar göstermektedir. Bir insanın ne yediği coğrafi koşullara bağlı olmakla birlikte onun kültürüne de bağlıdır (9).

Türkler mutfak konusunda zengin bir kültüre sahiptirler. Özellikle Güneydoğu Anadolu bölgesi değişik yemek çeşitleriyle ün yapmıştır. Bu nedenle bu çalışmada Şanlıurfa'da en çok tüketilen ve yöreye özgü yemekler saptanmaya çalışılmıştır.

Ailelerin % 38.7 si tek kaptan yemek yerken % 61.3 ü ayrı kaptan yemek yemektirler. Ulusal Beslenme araştırmasının sonucuna göre genelde ailelerin % 63.9 u yemeklerini sofraya konan tek kaptan müşterek olarak yemektirler (10). Başka bir çalışmada gecekondulardaki ailelerin çoğunluğunun tek kaptan yemek yeme alışkanlığını sürdürdüğü saptanmıştır (11). Müşterek olarak ve tek bir kap içinde aile bireylerinin yemek yemeleri gıdaların aile bireyleri arasında eşit olmayan dağılımına yol açabilecek bir uygulamadır. Ayrıca sağlıklı da değildir. İyi olmayan bu alışkanlığın terkedilmesi için ailelere gereken eğitimin yapılması gereklidir. Ancak bunun düzeltilmesi bir bakıma ailelerin sosyo - ekonomik ve kültür düzeylerinin yükseltilmesine bağlıdır.

Deneklerin % 60 ı kendi yemeğini kendisi pişirmektedir. Aile büyükleri arada evin hanımına yemek pişirmede yardımcı olmaktadır. Yemek pişirmede kullanılan kaplar çoğunlukla bakır ve alüminyumdur. Ailelerin % 71.3 ünün basınçlı tencere kullandığı gözlenmiştir. Bu oran ulusal düzeyde % 34.9 dur (10). Bu bulgu son on yıl içinde bu alanda gelişme olduğunu gösterir.

Güneydoğu illerinde baharatlı kebaplar yörenin belirgin özelliğidir. İçli ve çiğ köfteler bu yörenin karakteristik yiyeceklerindedir. Güneydoğu Anadolu bölgesi illerinden kaynaklanan «içli köfte» kendi yerel coğrafyalarını aşarak bütün Türkiye'ye yayılmıştır (9).

Yaptığımız çalışmada Şanlıurfa yöresinde en çok sevilen

yemekler sırasıyla çiğ köfte, yağlı yumurtalı köfte, lahmacun, kazan kebabı, karniyarık, içli köfte, pürcikli pilav, aya köftesi, şıllık ve külünçe'dir.

Türk halkının ana beslenme sistemi karbonhidratlı yiyeceklere dayanmaktadır. Şanlıurfa yöresinde ilk sırada yer alan yemeklerin bazılarında bulgur ve un kullanıldığı göze çarpmaktadır. Maydanoz, taze soğan da pek çok yemekte kullanılmaktadır. Yemeklerin genellikle baharatlı, bol salçalı ve bol yağlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu yemeklerin çoğu da iştah açıcı niteliktedir.

Şanlıurfa'ya özgü yemeklerin besin değerleri incelendiğinde genelde enerjilerinin yüksek olduğu görülür. Bu yönden ilk sırada lıklıklı köfte, içli köfte, tike kebabı, ciğer kebabı, gelmektedir. Enerjisi en düşük olanı ise saca basma adıyla bilinen yemektir.

Keme kebabı, ciğer kebabı ve çiğ köftenin protein bakımından zengin olduğu görülmektedir. Yemeklerde kullanılan et miktarı oldukça fazladır. Bu durum yemeklerin lezzetini ve besin değerini olumlu yönde etkilemektedir. Yapılan bir araştırmada Şanlıurfa'da bucak ve köylerde il merkezinden daha yüksek düzeyde hayvansal protein tüketildiği saptanmıştır (12).

Şanlıurfa mutfağında yağa çok önem verilmektedir. Şanlıurfa'da yağ içeriği açısından tike kebabı, lıklıklı köfte ve annazik zengin yemekler arasındadır. Hayvansal yağlar oldukça fazla tüketilmektedir. Kuyruk yağı da sık kullanılmaktadır. Tike kebabı, lıklıklı köfte buna örnek olarak verilebilir.

Yaprak sarması, lebeni, dövmeş; kalsiyum bakımından zengindir. Genellikle tatlılarda peynirin, sütün kullanılması bu tür besinlerin kalsiyum bakımından zengin olmasına neden olmaktadır.

Şanlıurfa yöresinde yemek hazırlama ve pişirmede bazı hatalar yapılmaktadır. Yemekler genel olarak yağda kızartılarak pişirilmekte ve kızartma yağları birkaç kez kullanılmaktadır. Bilindiği gibi yağın yakılması yiyeceklerde bazı kimyasal bileşikler oluşturmakta bunlar da organizmada mutajenik etki yapabilmektedir. Yüksek ısıda proteinli maddeler yağ asit esterleri ve ikincil amidleri oluşturmakta bunlarda kanserojen nit-

rosaminlerin yapısında yer almaktadır (13). Yine birkaç kez kızartma yapılmış yağlarda vitamin A kaybı çok olur. Kızartılmış yeşil sebzelerde % 15-20, sarı sebzelerde % 30-35 oranlarında vitamin A aktivitesinde azalma olmaktadır (14). Aynı zamanda bu tür hazırlama ve pişirme şekillerinin bitkisel kaynaklı yiyeceklerdeki karotenlerin emilimini olumsuz etkilediği görülmüştür (15). Yapılan incelemelerde kızartma yaptıktan sonra bitkisel yağlardaki E vitamininin % 11'inin kaybolduğu bulunmuştur (14). Yörede pilavlar yağda kavrulup sonra pişirilmektedir. Yörede yapılan diğer bir hata ise sebzelerin hazırlanması ve pişirilmesi ile ilgilidir. Genellikle sebzeler yemek hazırlama süresince yıkanmadan doğranıp sonra bol su ile yıkanmakta, sebzeler bol suda haşlanarak kaynama suları dökülmektedir. Toksöz ve Baysal (16)'ın araştırmasında aileler yemek pişirmede genellikle haşlama yöntemi uygulamakta ilkbaharda yeşil yapraklı ot ve sebzeler haşlanarak pişirildikten sonra süzgeçten geçirilerek suyu tamamen atılmaktadır. Bilindiği gibi bu tür bir uygulama suda eriyen vitaminlerin ve maddenlerin kaybına neden olur. Bu da hiç arzu edilmeyen bir durumdur. Pişirme işlemleri içerisinde en az C vitamini kaybına yol açanın % 25.7 ile susuz pişirme, en fazla, C vitamini kaybına yol açanın ise % 88.8 ile bol suda piştikten sonra soğuk suda yıkama ve suyunu sıkma süreci olduğu gösterilmiştir (14, 17).

Soğan hemen hemen bütün yemeklerin esas tat veren maddesidir. Yağda kavrulup yemeklere katıldığı gibi çiğ olarak da pek çok salatanın malzemeleri arasında yer almaktadır.

Yağlı, unlu ve baharatlı yemeklere dayanan beslenme kültürü Şanlıurfa'ya özgü özelliklerdendir. Yağ ve baharat kullanımını açısından Şanlıurfa'da Arap beslenme biçimlerinin etkisi belirgindir. Sebze kullanımında son yıllarda artış olmuştur.

Ziyaretlerde yemek çeşidi mevsimlere göre değişiklik gösterir. Yaz aylarında genellikle pilav, kuzu dolması, kazan kebabı, karniyarik, domates tavası, patlıcanlı kebab, kış aylarında ise hindi dolması, kaburga, pilav, borani yapılır.

Yörede yapılan pilavların başlıcaları; şehriyeli bulgur, döğürcek, bulgur, pirinç ve «Firik» adı verilenidir. Firik, taze buğdayın başak içinde pişirilerek hazırlanmış ve döğülmüş bulgu-

ra benzer şeklidir.

Şanlıurfa'nın köklü yemek usullerinden matem yemeği, sini sürme, sıra gezme, diş hediği, süpha yemeği vardır. Özel bazı durumlarda yapılır (18).

Ramazan ayı ise Şanlıurfa halkı için özel bir aydır. Birçok evlerde iftar yemeğinde mutlaka çiğ köfte yapılır. Sahurda aya köftesi, külünçe vazgeçilmeyen yemeklerdir. Sahurda iftar açılırken mutlaka meyanbalı içilir (19).

Araştırma sonucunda yiyeceklerin hazırlanma ve pişirilmesinde beslenme ilkelerine uygun olmayan bazı uygulamalar saptanmıştır. Tarifelerde tahıllarla kurubaklagillerin bir arada kullanıldığı, tatlılarda ise peynir ve pekmez kullanıldığı görülmüştür. Böyle bir uygulamanın yerleşmiş olması sevindiricidir. Beslenme konusunda halka, özellikle kadınlarımıza yapılacak beslenme eğitimi hataların düzeltilmesinde yardımcı olacaktır.

SUMMARY

FOOD HABITS OF THE PEOPLE IN THE REGION OF ŞANLIURFA

Karakapıcı, N., Sağlam, F.

This study was conducted on eighty families in the different sections of Şanlıurfa. The mostly consumed special foods in the region were investigated and the nutritional values of one portion of these foods were also calculated. The methods used during preparation and cooking of these meals were evaluated according to principles of nutrition and recommendations were given.

KAYNAKLAR

1. Meydan Larousse; Urfa ,Meydan Yayınevi, İstanbul. 12 : 431, 1973.
2. Özten G; Urfa İklimi, Ankara, 1974.
3. Hayat Ansiklopedisi; Urfa, Hayat Yayınları, İstanbul, 6 : 3198, 1979.
4. Urfa İl Yıllığı; Doğu Matbaası, Sivas, 1967.
5. Baysal A. : Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, A : 13, Ankara, 1983.

6. Kutluay, T. : Toplu Beslenme Yapan Kurumlar İçin Standart Yemek Tarifeleri, Cihan Matbaası, Ankara 1977.
7. Baysal, A., Keçecioğlu, S., Güneyli, U., Yücecan, S., Pekcan, G., Aslan, P., Birer, S., Sağlam, F., Yurttagül, M. Çehreli, R. : Besinlerin Bileşimleri, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını 1, Çağ Matbaası, Ankara, 1984.
8. Ergin, M.E. : Urfa Ağzı Sözlüğü, Urfa 1982.
9. Birer, S. : Türk Toplumunda Yemek Yeme Alışkanlıkları ve Türk Mutfağının Özellikleri. Türk Folkloru Araştırmaları, G.Ü. Basın - Yayın Yüksekokulu Basımevi, Ankara, 1984.
10. Köksal, O. : Türkiye 1974 Beslenme Sağlık Gıda Tüketimi Araştırması, Hacettepe Üniversitesi, Ankara 1977.
11. Baysal, A. : Kentleşme ve Mevsimlere Göre Beslenme Durumunda Değişmeler, Beslenme ve Diyet Dergisi, 4 : 20, 1975.
12. Köksal, O. : Türk Halkının Beslenme Durumu Sorunları ve Nedenleri, Beslenme Sorunları. XXII Milli Türk Tıp Kongresi Raporu, 1972.
13. Baysal, A., Güneyli, U., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Aksoy, M. : Diyet El Kitabı Hacettepe Üniversitesi Yayınları A-44, Ankara, 1983.
14. Yücecan, S., Baykan, S. : Besin Kimyası Besin Kontrol ve Analizleri, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1981.
15. Sweeny, J.P., Marsh, A.C. : Effect of Processing on Provitamin A in Vegetables. J. Amer. Diet. Assoc. 59 : 238, 1971.
16. Toksöz, P., Baysal A. : A Vitamini Tüketimi ile Trahom Arasındaki Etkileşimler, Beslenme ve Diyet Dergisi, 6 : 59, 1977.
17. Yücecan, S., Uzel, A. : Türkiye'de Uygulanmakta Olan Hazırlama Pişirme ve Saklama Süreçlerinin Yeşil Yapraklı Sebzelerin C vitamini Değerine Etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 3 : 19, 1974.
18. Ergin, M.E. : Urfa Folklorunda Düğün, Kemal Matbaası, Adana, 1973.
19. Yurt Ansiklopedisi : Urfa, Anadolu Yayınları A.Ş., İstanbul, 10 : 7400, 1982 - 1983.