

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ULUSLARARASI MUTFAKLARIN ANA YEMEKLERİNİN
İÇERİĞİ ÜZERİNE KARŞILAŞTIRMALI BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muzaffer ÇAKMAK

Enstitü Anabilim Dalı : Turizm İşletmeciliği

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet SARIŞIK

AĞUSTOS, 2017

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ULUSLARARASI MUTFAKLARIN ANA YEMEKLERİNİN İÇERİĞİ
ÜZERİNE KARŞILAŞTIRMALI BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan: Muzaffer ÇAKMAK

Enstitü Anabilim Dalı: Turizm İşletmeciliği

“Bu tez 01/08/2017 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mehmet SARIŞIK	BASARILI	Dr. A
Doç. Dr. Oğuz TÜRKAY	Basarılı	Ozlu
Doç. Dr. Emrah ÖZKUL	Basarılı	Öz



SAKARYA
ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU BEYAN BELGESİ

Tez Başlığı: ULUSLARARASI MUTFAKLARIN ANA YEMEKLERİNİN İÇERİĞİ ÜZERİNE
KARŞILAŞTIRMALI BİR ARAŞTIRMA

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın toplam 185 sayfalık kısmına ilişkin *Sakarya Üniversitesi Lisansüstü Yönetmeliği Madde 28* uyarınca aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan ve 21/07/2017 tarihinde Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından şahsıma iletilen *Turnitin* intihal tespit programı raporuna göre tezimin benzerlik oranı % 9 'tır.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1) Kaynakça hariç
- 2) Alıntılar dahil
- 3) 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bu bilgiler doğrultusunda 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.

Öğrenci

(Adı – Soyadı, İmzası, Tarih)

Hüzzaffer ÇAKMAK
H. Çakmak

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ

Adı – Soyadı
Öğrenci Numarası
Ana Bilim Dalı
Programı
Statüsü

: *Hüzzaffer ÇAKMAK*
: *1560771003*
: *Turizm İşletmeciliği*
:
: ☒ Y. Lisans ☐ Doktora ☐ Bütünleşik Doktora

Danışman

(Adı - Soyadı, İmzası, Tarih)

Prof. Dr. Mehmet SARILIS

ÖNSÖZ

“Uluslararası Mutfakların Ana Yemeklerinin İçeriği Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma” başlıklı tezin hazırlanması boyunca bana maddi manevi desteklerini esirgemeyen, her tıkandığımda fikirleri ile bana yol gösteren, çok değerli bilim insanı, danışmanım Prof. Dr. Mehmet SARIŞIK hocama en derin kalbi şükranlarımı sunarım. Ayrıca, lisansüstü öğrenimim süresince engin bilgileri ve bilimsel birikimleri ile akademik gelişimimi destekleyen kıymetli hocalarım Prof. Dr. Orhan BATMAN, Doç. Dr. Oğuz TÜRKAY, Doç. Dr. Burhanettin ZENGİN ve Doç. Dr. Şevki ULAMA’ya teşekkür ediyor, saygılarımı sunuyorum.

Hayatım boyunca sağladıkları katkılar için, iyiki tanıdığım dediğim arkadaşlarıma, pek kıymetli öğretmenlerime, lisans ve lisansüstü eğitimim süresince yol gösteren hocalarıma, iki yıl boyunca öğrenci asistanlığını yaptığım Yrd. Doç. Dr. Lütü Mustafa ŞEN hocama ve tez çalışmam sırasında yardımlarını esirgemeyen öğretim elemanı arkadaşlarıma ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

Hayatımın başlangıcından itibaren vatanımıza ve insanlığa yararlı bir birey olabilmem için her ilmiği sağlam bir şekilde atan, ellerindeki tüm imkanları önüme seren ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli ailem; babam Süleyman ÇAKMAK, annem Elmas ÇAKMAK, abim Zafer ÇAKMAK ve eşi Hava ÇAKMAK’a sonsuz minnet ve şükran borçluyum. İyi ki varsınız diyemediklerime...

Muzaffer ÇAKMAK

01.08.2017

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vi
GRAFİK LİSTESİ	vii
KISALTMALAR	iv
ÖZET.....	ix
SUMMARY	x

GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: MUTFAK ve MUTFAĞA İLİŞKİN TEMEL KAVRAMLAR.....	5
1.1. Mutfak Kavramı, Gelişimi ve Özellikleri	5
1.1.1. Mutfağın Tanımı	5
1.1.2. Mutfağın Tarihsel Gelişimi	6
1.1.3. Mutfığa Özgü Kavramlar	7
1.1.4. Mutfığa Özgü Araç-Gereçler.....	8
1.1.5. Mutfığa Özgü Yemek Pişirme Yöntemleri	9
1.2. Besin Grupları ve Ana Yemekler İçerisindeki Yeri ve Önemi	13
1.2.1. Besin Grupları	13
1.2.1.1. Süt ve Süt Ürünleri	18
1.2.1.2. Et ve Et Ürünleri.....	20
1.2.1.3. Yumurta	22
1.2.1.4. Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar	23
1.2.1.5. Ekmek ve Diğer Tahıllar	25
1.2.1.6. Sebze ve Meyveler	27
1.2.1.7. Yağlar	29
1.2.1.8. Şeker ve Tatlılar.....	30
1.2.1.9. Diğer	31
1.2.2. Öğünleri	31
1.2.2.1. Kahvaltı	32
1.2.2.2. Kuşluk.....	32
1.2.2.3. Öğle Yemeği.....	33
1.2.2.4. İkindi.....	33

1.2.2.5. Akşam Yemeği	34
1.2.2.6. Gece	35
1.2.3. Ana Yemekler	35
1.2.3.1. Kırmızı Et ile Hazırlanan Ana Yemekler	36
1.2.3.2. Kümes Hayvanları ile Hazırlanan Ana Yemekler	38
1.2.3.3. Deniz Ürünleri ile Hazırlanan Ana Yemekler	39
1.2.3.4. Av Etleri ile Hazırlanan Ana Yemekler	40
1.2.3.5. Sebze ile Hazırlanan Ana Yemekler.....	40
BÖLÜM 2: ULUSLARARASI MUTFAKLAR VE GENEL ÖZELLİKLERİ.....	42
2.1. Türkiye	42
2.1.1. Türkiye'nin Tarihi ve Coğrafi Yapısı	42
2.1.2. Türkiye'nin Mutfak Kültürü	45
2.2. İtalya.....	61
2.2.1. İtalya'nın Tarihi ve Coğrafi Yapısı	62
2.2.2. İtalya'nın Mutfak Kültürü	63
2.3. Fransa	74
2.3.1. Fransa'nın Tarihi ve Coğrafi Yapısı	75
2.3.2. Fransa'nın Mutfak Kültürü	76
2.4. Çin.....	82
2.4.1. Çin'in Tarihi ve Coğrafi Yapısı	83
2.4.2. Çin'in Mutfak Kültürü	84
2.5. Hindistan	90
2.5.1. Hindistan'ın Tarihi ve Coğrafi Yapısı	90
2.5.2. Hindistan'ın Mutfak Kültürü	92
2.6. Meksika	95
2.6.1. Meksika'nın Tarihi ve Coğrafi Yapısı	96
2.6.2. Meksika'nın Mutfak Kültürü	98
2.7. Tayland.....	101
2.7.1. Tayland'ın Tarihi ve Coğrafi Yapısı	101
2.7.2. Tayland'ın Mutfak Kültürü	102

BÖLÜM 3: YÖNTEM VE SAHA ARAŞTIRMASI	105
3.1. Araştırmanın Yönetimi	105
3.1.1. Araştırmanın Amacı	105
3.1.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	105
3.1.3. Veri Toplama Süreci	106
3.1.4. Araştırmanın Kısıtları	107
3.2. Veri Analizi ve Bulgular	107
3.2.1. Türkiye’deki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular	108
3.2.2. İtalya’daki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular	115
3.2.3. Fransa’daki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular	122
3.2.4. Çin’deki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular	130
3.2.5. Hindistan’daki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular	137
3.2.6. Meksika’daki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular	145
3.2.7. Tayland’daki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular	151
3.2.8. Bütün Ülkelere Ait Genel Bulgular	158
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	165
KAYNAKÇA	171
EKLER.....	190
ÖZGEÇMİŞ.....	215

KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devleti
ATO	: Ankara Ticaret Odası
CA	: Kalsiyum
FE	: Demir
IDF	: Ters Terim Frekansı
M.Ö	: Milattan Önce
MEGEP	: Mesleki Eğitim ve Öğretim Sistemini Güçlendirme Projesi
T.C	: Türkiye Cumhuriyeti
TBMM	: Türkiye Büyük Millet Meclisi
TF	: Terim Frekansı
TF-IDF	: Ters Belge Sıklığı
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
TÜRSAB	: Türkiye Seyahat Acentaları Birliği
UNESCO	: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1 : Ekonomik Hayvan ve Bitkilerin Anavatanları.....	15
Tablo 2 : Besin Öğelerinin Çeşitleri.....	16
Tablo 3 : Süt ve Çeşitli Süt Türevlerinin 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin Öğelerinin Miktarları.....	20
Tablo 4 : Et ve Et Ürünlerinin 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin Öğeleri Miktarı	22
Tablo 5 : Yumurtanın Yenilebilen 100 Gramının Sağladığı Enerji ve Besin Öğeleri Miktarları.....	23
Tablo 6 : Kuru Baklagillerin 100 Gramlarının (2/3 Su Bardağı) Sağladığı Enerji ve Besin Öğeleri Miktarları.....	24
Tablo 7 : Yağlı Tohumların 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin Miktarları	25
Tablo 8 : Tahıl ve Türevlerinin 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin Öğelerinin Miktarları.....	26
Tablo 9 : Sebze-Meyvelerin 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin Öğeleri Miktarları.....	28
Tablo 10: Yağların 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin Miktarları.....	30
Tablo 11: Şeker ve Şekerli Yiyeceklerin 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin Öğeleri Miktarları	31
Tablo 12: Türkiye'nin Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri ...	109
Tablo 13: İtalya'nın Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri.....	116
Tablo 14: Fransa'nın Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri.....	124
Tablo 15: Çin'in Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri	131
Tablo 16: Hindistan'ın Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri...	139
Tablo 17: Meksika'nın Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri ..	146
Tablo 18: Tayland'ın Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri	152
Tablo 19: Çalışmada Değerlendirmeye Alınan Ülkelerin Ana Yemeklerinin Sayısı, İçerik Miktarı ve Besin Gruplarına Dağılımı.....	159
Tablo 20: Çalışmada Değerlendirmeye Alınan Ülkelerin Ana Yemeklerinin İçeriğinde Kullanılan Ürün Miktarları ve Besin Gruplarına Dağılımı	160
Tablo 21: Ülkelerin Ana Yemeklerinin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Besin Gruplarına Dağılımı.....	162

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Günlük Beslenme Tablosu ve Besin Piramidi.....	14
---	----



GRAFİK LİSTESİ

Grafik 1 : Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Süt ve Süt Ürünleri.....	110
Grafik 2 : Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri	111
Grafik 3 : Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar	112
Grafik 4 : Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar	112
Grafik 5 : Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler	113
Grafik 6 : Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar	113
Grafik 7 : Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler	114
Grafik 8 : İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Süt ve Süt Ürünleri.....	117
Grafik 9 : İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri	118
Grafik 10: İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar	119
Grafik 11: İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar	119
Grafik 12: İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler	120
Grafik 13: İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar.....	121
Grafik 14: İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Şeker ve Tatlılar	121
Grafik 15: İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler	122
Grafik 16: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Süt ve Süt Ürünleri	125
Grafik 17: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri.....	126
Grafik 18: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar	127
Grafik 19: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar	127
Grafik 20: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler	128
Grafik 21: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar	128
Grafik 22: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler.....	129
Grafik 23: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Süt ve Süt Ürünleri	132
Grafik 24: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri	133
Grafik 25: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar	134
Grafik 26: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar	134
Grafik 27: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler	135

Grafik 28: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar	136
Grafik 29: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Şeker ve Tatlılar	136
Grafik 30: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler	137
Grafik 31: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Süt ve Süt Ürünleri	140
Grafik 32: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri.....	141
Grafik 33: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar	141
Grafik 34: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar	142
Grafik 35: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler.....	143
Grafik 36: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar	143
Grafik 37: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Şeker ve Tatlılar.....	144
Grafik 38: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler.....	145
Grafik 39: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri.....	147
Grafik 40: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar	148
Grafik 41: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar	148
Grafik 42: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler	149
Grafik 43: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar	149
Grafik 44: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Şeker ve Tatlılar	150
Grafik 45: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler	151
Grafik 46: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri	153
Grafik 47: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar	154
Grafik 48: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar.....	155
Grafik 49: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler	156
Grafik 50: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar.....	156
Grafik 51: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Şeker ve Tatlılar	157
Grafik 52: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler	158

Tezin Başlığı: Uluslararası Mutfakların Ana Yemeklerinin İçeriği Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma	
Tezin Yazarı: Muzaffer ÇAKMAK	Danışman: Prof. Dr. Mehmet SARIŞIK
Kabul Tarihi: 01/08/2017	Sayfa Sayısı: x (ön kısım) + 189 (tez) + 25 (ekler)
Anabilim Dalı: Turizm İşletmeciliği	Bilim Dalı: Turizm İşletmeciliği
İlk çağlarda insanlar avcı, toplayıcı bir yaşam sürmüşler ve yiyeceklerini çiğ olarak tüketmişlerdir. Ateşin bulunması ve tarım faaliyetlerinin başlaması mutfak kültürünün gelişmesine olanak sağlamıştır. Zamanla insanoğlunun fiziksel ve kültürel gelişimine paralel olarak mutfak kültürü de gelişime uğramış, yeme içme/beslenme alışkanlıkları farklılıklar göstermiş ve böylece her ülkenin kendine özgü mutfak kültürü ortaya çıkmaya başlamıştır. Ardından yemeklerin birlikte yenilmek istenmesi, zaman kavramının önem kazanması sonucunda insanlar öğünlerini bir arada ve bilinçli bir tüketimle yapmaya başlamışlardır. Birçok toplumda ana öğünlerin tüketimi daha yaygın olduğu görülmektedir. Günümüzde insanların hayatlarının koşuşturmacalar içinde geçmesi, bazı öğünlerin atlanmasına neden olmakta ve bir sonraki öğünün iyi bir şekilde yapılmasını gerekli kılmaktadır. Bu nedenle, öğle ve akşam yemeklerinde besleyici ve doyurucu özelliğe sahip olan ana yemekler çalışmada ele alınmıştır. Bu kapsamda dünya çapında öne çıkan ülkelerin ana yemekleri incelenmiştir. Bu düşünceden yola çıkılarak içerik bakımından hangi ülke mutfağının zengin olduğunu, ana yemeklerde en çok hangi ürünlerin kullanıldığını, ülke coğrafyasında yetiştirilen ürünlerin ana yemeklerde kullanım durumlarını, kullanılan içeriklerin benzer olup olmadığının araştırmak ve konu ile ilgili literatüre katkı sağlamak amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Çalışmanın birinci bölümünde mutfak kavramı, tanımı, gelişimi, besin grupları ve ana yemekler ele alınmıştır. İkinci bölümünde ise uluslararası yedi mutfağın genel özellikleri ve mutfak kültürü incelenmiştir. Üçüncü bölümde ise araştırmanın yöntemi, amacı, evren ve örnekleme, kısıtları, veri analizi ve bulgularına yer verilmiştir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden, kritik durum örnekleme tekniği kullanılmış ve ikincil verilerden yararlanılmıştır. Araştırmanın evrenini yedi ülkenin ana yemekleri oluşturmaktadır. Çalışmadan ele alınan ülkelerin toplam 3.345 ana yemeği incelenmiş ve içeriğinde kullanılan 31.552 ürün değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler QDA MİNER-WordStat programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda ele alınan ülkelerin ana yemeklerinde kullanılan ürünlerin besin gruplarına dağılımları belirlenmiş, ülkelerin ana yemeklerinde kullanılan ürünler önem derecesine göre sıralanmış, ülkelerin ana yemeklerinin ortalama kaç üründen oluştuğu ortaya konulmuş, ana yemeklerde kullanılan ürünlerin besin gruplarındaki dağılım oranları gösterilmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlar geçmişte ülkelerin mutfaklarında kullanılan ürünler ile günümüz mutfaklarında kullanılan ürünlerin karşılaştırılmasının yapılmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.	
Anahtar Kelimeler: Uluslararası Mutfaklar, Mutfak Kültürü, Besin Grupları, Ana Yemekler	

Title of the Thesis: A Comparative Study on the Contents of Main Course of International Cuisine	
Author: Muzaffer ÇAKMAK	Supervisor: Prof. Mehmet SARIİŞİK
Date: 01/08/2017	Nu. of pages: x (pre-text) +189 (main body) + 25 (appendices)
Department: Tourism Management	Subfield: Tourism Management
In the early ages, people lived a hunter-gatherer life and consumed their food raw. The presence of fever and the start of agricultural activities enabled the development of culinary culture. Over time, in parallel with the physical and cultural development of human beings, culinary culture has undergone development, eating and drinking / eating habits have been differentiated, and thus each country's unique culinary culture has begun to emerge. Afterwards, the desire to eat together, the importance of the concept of time, is that people have started to make their meals together with a conscious consumption. In many societies, consumption of main meals seems to be more prevalent. Nowadays, the passing of people's lives in rushes causes some meals to be skipped and makes the next meal a good one. For this reason, the main courses that are nutritious and satisfying at lunch and dinner are handled in the study. In this context, the main courses of countries that stand out throughout the world are examined. This study was carried out in order to find out which foods are rich in terms of content in terms of content, which products are most used in main meals, whether the products grown in the country are used in main courses and whether the contents used are similar and to contribute to the related literature. In the first part of the study, concept of kitchen, its definition, development, food groups and main courses are discussed. In the second part, the general characteristics of international seven cuisines and culinary culture are examined. In the third part, the research method, purpose, universe and sample, constraints, data analysis and findings are included. In the study, critical state sampling technique was used and secondary data were used from qualitative research methods. The universe of the research is the main dishes of seven countries. A total of 3,345 main dishes of the countries studied without study were examined and 31,552 products used in the content were evaluated. The obtained data were analyzed by QDA MINER-WordStat program. As a result of the research, the distribution of the products used in the main meals of the countries handled in the countries were determined, the products used in the main meals of the countries were ranked according to their importance, the average number of the main meals of the countries was shown and the distribution ratios of the products used in the main meals were shown. The results obtained in the study are thought to enable the comparison of the products used in the kitchens of countries in the past with the products used in the modern kitchens.	
Keywords: International Cuisines, Culinary Culture, Food Groups, Main Courses	

GİRİŞ

Yemek, insanoğlunun varlığından bu yana onun en temel ihtiyacıdır. İnsanlar bu temel ihtiyaçlarını bulundukları dönemlerde farklı yollarla karşılamışlardır. İlk çağlarda bu ihtiyaçlar, avcılık ve çevredeki bazı otları yiyerek karşılanmıştır. İnsanların sosyo-kültürel hayatının yansıtan önemli bir unsur olan yemek yeme alışkanlığı zamanla gelişmeye başlamış ve geçen zaman boyunca farklı keşiflere yol açmıştır. Canlının çevresiyle olan ilişkisinde yiyecek arama, gıda tüketimi ve gıdaların biyolojik süreçlerdeki kullanımı gibi faktörler öncelik kazanmaya başlamıştır (Durlu-Özkaya, 2009).

Yemek yeme, Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisinde olduğu üzere insan ihtiyaçlarının temelini oluşturmaktadır. Bu ihtiyacın karşılanması kadar sağlıklı ve dengeli beslenmekte büyük önem arz etmektedir. Birçok toplum tarafından tüketilen sabah, öğle ve akşam öğünleri gerekli besin öğelerini içermektedir. Fakat, günümüz toplumunun çoğunun çalışması öğünleri atlamalarına veya geçiştirmelerine neden olmaktadır. Ayrıca, çalışmayan kesiminde bazı öğünleri atlamaları bu durumu olumsuz etkilemektedir. Atlanan ve geçiştirilen öğünlerden sonraki öğünde genellikle en besleyici içeriğe, ana yemeklerin sahip olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmada değerlendirmeye alınan ülkelerin mutfaklarındaki ürünleri en iyi ana yemeklerin yansıtacağı düşünülmüştür. Bu düşünceden yola çıkılarak içerik bakımından hangi ülke mutfağının zengin olduğunu, ana yemeklerde en çok hangi ürünlerin kullanıldığını, ülke coğrafyasında yetiştirilen ürünlerin ana yemeklerde kullanım durumlarını, kullanılan içeriklerin benzer olup olmadığının araştırmak ve konu ile ilgili literatüre katkı sağlamak amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Çalışmanın birinci bölümünde mutfak kavramı, mutfağın tarihsel gelişimi, mutfığa özgü kavramlar, mutfak araç gereçleri, yemek pişirme yöntemleri, besin grupları, öğünler ve ana yemekler ele alınmıştır. İkinci bölümde ülkelerin tarihi, coğrafi yapısı ve mutfak kültürleri incelenmiştir. Çalışmanın üçüncü bölümünde ise yöntem ve bulgulara yer verilmiştir.

Mutfak, ilkel de olsa ilk insanla başlamıştır. İlerleyen çağlarda insanın gelişimine paralel olarak mutfak da gelişime uğramıştır (Dereli, 1989: 1). Mutfak, Arapça “*Matbah*” kelimesinden Türkçeye geçmiştir ve yemek pişirilen yer, aş damı anlamına geldiği gibi; yiyecek kültürünün tamamı anlamına da gelmektedir (www.tdk.gov.tr). Mutfak

denildiğinde sadece bir ulusa özgü yiyecek ve içecek tarifleri değil, aynı zamanda bu yiyecek ve içeceklerin hazırlanması, servis edilmesine ilişkin yöntemler, kullanılan araç gereçler ve ritüeller de anlatılmak istenmektedir (Aktaş ve Özdemir, 2005: 4).

Bir ülkenin mutfak kültürünün oluşması veya şekillenmesi/değişmesi uzun yıllar sonrasında meydana gelmektedir. Bu nedenle ülkelerin mutfak kültürlerinin üzerinde ülke tarihinin, coğrafi yapısının, ticaret ilişkilerinin, etkileşimde bulunduğu ülkelerin, dini inançlarının, kültürel yapısının, tarım özelliklerinin, sosyo-ekonomik şartlarının vb. durumların önemli rol oynadığı görülmektedir. Yemek kültürü ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen diğer önemli bir konuda gelişen turizm faaliyetleridir. Zaman zaman farklı kültürlerin mutfagını denemek için seyahat hareketleri gerçekleşebilmektedir. Aynı zamanda bazı turistlerde yaptıkları seyahatlerde kendi kültürlerini yansıtan yiyecekleri talep etmededir ve bu seyahat edilen bölgedeki yerel işletmelerin mutfaklarından değişime yol açmaktadır. Dolayısı ile yeme içme kültürlerinin gelişmesi/değişmesi belli düzeyde turizmden etkilenebilmektedir. Bu etkilenme turizm faaliyetlerinin gerçekleştiği ülkelerdeki insanların beslenme alışkanlıklarını da önemli ölçüde etkilemektedir (Işkın, 2016). Tüm bu etkiler sonucunda günümüzde Dünyada ün yapmış mutfakların kendine has özelliklerine bakıldığında üç temel kavramın ortaya çıktığı görülmektedir. Bunlar; yemek yeme ve sunma usullerinin diğer kültürlerce biliniyor ve uygulanıyor olması yani “Tanınmışlık”, yemekleri üretme ve servis etme usullerinin tamamen mutfaga ait olması yani “Özgünlük” ve mutfak kapsamında üretilen yemeklerin bolluğu yani “Çeşitlilik”tir (Aktaş ve Özdemir, 2005).

Çalışmada ele alınan ülkelerin seçiminde ilgili literatür taraması, kitaplar (ders ve yemek), dergiler ve internet (blog, köşe yazarları ve aşçılar) kaynakları araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda en çok bahsedilen/değinilen yedi ülke belirlenmiştir. Bu ülkeler alfabetik sıraya göre; Çin, Fransa, Hindistan, İtalya, Meksika, Tayland ve Türkiye’den oluşmaktadır. Çalışmada veriden dolayı sınırlama yapılmıştır.

Çalışmada ele alınan ülkeler incelendiğinde; tarihin birçok aşamasında farklı topluluklarla varlıklarını devam ettirmeleri, ticaret yollarının üzerinde bulunmaları, önemli medeniyetlere ev sahipliği yapmaları, birçok toplumla etkileşimde bulunmaları, tarihin bazı aşamalarında geniş coğrafyalarda hüküm sürmeleri, birçok temel ürünün ana vatanı olmaları, din inancı, coğrafi ve iklim şartları gibi pek çok etken mutfaklarının

çeşitlenmesinde ve gelişmesinde önemli rol oynadığı görülmüştür. Ülkelerin ana yemeklerinde kullanılan ürünleri gösteren içerikler QDA-MİNER-WordStat programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Ayrıca bu ürünlerin besin gruplarına (süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar, ekmek ve diğer tahıllar, sebze ve meyveler, yağlar, şeker ve tatlılar, diğer) dağılımları ve kullanım oranları tablo/grafik şeklinde gösterilmiştir.

Araştırmanın Planı

Bu araştırma kavramsal çerçeve ve uygulama bölümleri ile birlikte toplam üç bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın birinci ve ikinci bölümünde literatür aşaması, üçüncü bölümde ise yöntem ve bulgular kısmından oluşmaktadır. Araştırmanın birinci bölümünde mutfak kavramı, besin grupları ve ana yemekler irdelenmiştir. Mutfak kavramını, tarihsel gelişimini, mutfaka özgü kavramları, mutfak araç gereçlerini, pişirme yöntemleri, besin grupları, mutfak öğünleri ve ana yemekler ayrıntılı bir biçimde irdelenmiştir.

İkinci bölümde ise, çalışmada ele alınan ülkelerin tarihini, coğrafi yapısını ve mutfak kültürü irdelenmiştir. Ülkelerin mutfak kültürlerinde içecekler, yiyecekler, baharatlar, özel soslar, özel günler, özel tarihlerde hazırlanan yiyecekler ve mutfaklarda kullanılan özel araç gereçler gibi kavramlar irdelenmiştir. Ülkelerin mutfak kültürleri, bölgelere ayrılmıştır. Bölgesel olarak, yetişen ürünler, meşhur yemekler, etkilediği ve etkilendiği mutfaklardan bahsedilmiştir. Çalışmanın üçüncü kısmında ise, ülkelerin ele alınan ana yemeklerinin içeriklerini kullanım miktarları ve oranları, bu kullanım miktar ve oranlarının besin gruplarına dağılımları, herhangi bir besin grubundaki ürünün ana yemeklerde ortalama kullanım oranı, ele alınan ana yemeklerin ortalama kaç üründen oluştuğu ve hangi ürünlerin kullanıldığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmanın Önemi

Çalışmada ele alınan ana yemeklerde kullanılan ürünler gösterilmiştir. Bu ürünlerin, ana yemeklerde kullanım sayıları, oranları ve besin gruplarına dağılımları ülkelerin mutfak kültürlerinin belirlenmesinde önem arz etmektedir. Aynı zamanda bu çalışma, literatüre yapacağı katkının yanı sıra bu alanda çalışma yapacak araştırmacılara da yol gösterici nitelikte olması bakımından önem taşımaktadır.

Araştırmanın Amacı

Çalışmada değerlendirmeye alınan ülkelerde yetiştirilen ürünlerin, içerik bakımından hangi ülkenin zengin olduğunu, ülke coğrafyasına özgü bilinen meşhur ürünlerini, ana yemeklerde kullanılan malzemenin içeriğini veya bölge/ülke coğrafyasında yetişmeyen ürünlerin ana yemeklerde kullanılıp kullanılmadığı ortaya koymaktır. Aynı zamanda geçmişte kullanılmış olan ürünlerin, izlerinin olup olmadığını çalışmayı inceleyecek olanlara sunmaktır.

Çalışmada değerlendirmeye alınan ana yemeklerin besin gruplarına dağılımı ortaya konulmaktadır. Ayrıca ana yemeklerde, kullanılan ürünlerin dağılımı ayrıntılı olarak incelenmektedir. Bu ürünlerin kullanım oranlarını, miktarlarını ve ülkelerin ortalama bir ana yemeğin kaç üründen oluştuğunu ve geçmiş literatürde var olan ürünlerle bağdaşp bağdaşmadığını ortaya konulması amaçlanmaktadır. Bazı ülkeler, bazı ürünlerle anılmaktadır. Bu ürünler, o ülke ana yemeklerinde ne kadar kullanılıp kullanılmadığı ortaya konulması bu çalışmanın amaçlarındandır.

Araştırmanın Yöntemi

Çalışmada Türkiye, İtalya, Fransa, Çin, Hindistan, Meksika ve Tayland ülkelerinin ana yemekleri değerlendirilmeye alınmıştır. Çalışmada, ikincil verilerden yararlanılmış nitel bir çalışmadır. Elde edilen veriler QDA MİNER-WordStat programı aracılığı ile analiz edilerek sonuçlar rapor haline getirilmiştir.

Verilerin analiz kısmından sonra bütün ülkelerin ana yemeklerinin içerikleri kendi içinde TF-IDF değerine göre sıralanmıştır. Sonrasında, bu ürünler besin gruplarına teker teker ayrılarak tekrar değerlendirilmiştir. Bu işlem esnasında yine aynı program aracılığı ile frekans analizi yapılmıştır. Bu analizlerin sonucunda ortalama bir ana yemeğin kaç içeriğe sahip olduğu ve bu içeriğin ne kadarının hangi besin grubundan sağlandığı ortaya konulmuştur.

BÖLÜM 1: MUTFAK VE MUTFAĞA İLİŞKİN TEMEL KAVRAMLAR

1.1. Mutfak Kavramı, Gelişimi ve Özellikleri

1.1.1. Mutfağın Tanımı

İnsanlığın ilk yaşam belirtilerini vermeye başladığı tarihten itibaren zorunlu bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkan yemek ihtiyacı karşılamaya yönelik olarak gelişen mutfak kavramı, çeşitli dönemler içerisinde farklı evrelerden geçmiştir. Mutfak, dilimize Arapçadan gelmiş olan bir kelimedir. Arapçada "yemek pişirilen yer" anlamına gelen "matbah" kelimesi Türkçe 'de mutfak olarak telaffuz edilmiş ve günümüze kadar bu şekilde kullanılmıştır (Maviş, 2003: 61).

“Beslenme ihtiyaçları ilkelde olsa çeşitli yollardan sağlamışlardır. Bu durum insanlık tarihinin yükselişini gösteren ve bir dönüm noktası olan ateşin buluşuna kadar devam etmiştir. Ateşin bulunuşuyla birlikte yiyecek pişirme yöntemlerini de öğrenmiş ve geliştirmişlerdir. Bu gelişim yemek pişirme sanatını başlatmış ve böylece “mutfak” kavramı ortaya çıkmıştır (Kaya, 2000: 52).”

Mutfak kavramı, insanların temel ihtiyaçlarını gidermesini sağlayan yiyecek-içecekleri hazırlanmasını, pişirilmesini, korunmasını ve bu işlemlerin yapılması için gerekli araç-gereç ve tekniklerin kullanılmasını sağlayan tüm uygulamaları içermektedir (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2017). Diğer bir yandan mutfak kavramı, “bir taraftan fiziki bir alan gibi düşünülerek, diğer taraftan da kültürle ilişkisi kurularak iki ayarı şekilde tanımlana bilinmektedir” (Aktaş ve Özdemir, 2005: 3). Fiziki alan olarak düşünürsek mutfak, her türlü yemeğin hazırlandığı, pişirildiği ve bazen de tüketildiği yerlerdir (Kaya, 2000: 52). Mutfak eğitim hizmetlerinin sunulduğu işletmelerde ele alındığında, yiyecek seçiminde ve içeceklerin hazırlanmasında nelere dikkat edileceğini, hangi araç gereçlerin kullanılacağı, pişirme sanatının püf noktalarını ve mutfak geleneğini gösteren bir kültürdür. Mutfağın özellikleri Sönmez ve Tatlıcı tarafından (1999) yılında şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Mutfak, mümkünse evin üst katında ve kuzeydoğu cephesinde olmalı,
2. Servis bakımından mutfak, salona yakın olmalı,

3. Mutfakın havalandırması ve aydınlanması için, camları geniş olmalı,
4. Mutfakta çalışma yerlerine ve bulaşık yıkama yerlerinin karşı duvarları fayansla örülmeli,
5. Mutfak zemini beton, toprak ve mozaik olmamalı,
6. Mutfakın renkleri açık mavi (huzur vermesini yanında, sinekleri uzak tutar) ve yeşile (gözü dinlendiren bir renk) yakın olmalı,
7. Mutfak çalışanların rahatça hareket imkânı sağlamalı,
8. Mutfakta bulunan baca ve davlumbaz teşkilatı uygun şekilde dizayn edilmesi,
9. Kapılar ve pencereler karşılıklı olmalı ve
10. Mutfak tavanın asla yağlı boya ile boyanmaması ve buharlaşmanın önüne geçilmesi gerekmektedir.

1.1.2. Mutfakın Tarihsel Gelişimi

Yaşamlarımızı devam ettire bilmek için hiç şüphesiz yemek yemek zorundayız. Yemek yeme alışkanlıkların gösterdiği farklılıklar, toplumların yaşam şekillerini ve beslenme kültürü yansıtmaktadır. Yaşam şeklinin değişmesi, zamanla besleme alışkanlıklarını ve kültürünü de etkileyen önemli bir etkidir (Güler, 2007: 19; Köroğlu vd., 2007: 32; Durlu-Özkaya, 2009: 266). İlk çağlarda, insanoğlu hayatta kalmak için yediği ve hatta ne olduğunu bilmediği şeyleri yiyerek hayatta kaldığı dönemdir. Ateşin bulunamadığı bu dönemde et, yumuşaması için belirli bir süre bekletilmiştir (Dilsiz, 2010: 9). Bu dönemde insanoğlunun sadece et ve otlarla beslenmesi, o dönemde başka alternatiflerin olmamasındandır.

Geçmişte atalarımız farklı şekillerde beslenmiş olmalarına rağmen, zamanla avlanan hayvanları ateşte pişirerek, yumuşak bir hale getirmişler, toplanan tohumların ezilmesi sonucu ekmek benzeri bir madde elde edilmesi bu değişikliklerdendir. Paleolitik ve Mesolitik çağlarda ağaç meyvelerinden yararlanılmaya başlanmış, bitki tohumları, av etleri ve yapraklar tüketilmiştir. Ancak geçmişteki bu beslenme şekli insanı, sadece et yiyen canlılardan üstün bir duruma getirmiştir. Zamanla yabani bitki ehlileşerek ve hayvanları evcilleştirerek üretmeye, ürünleri yıl boyunca saklamaya başlamıştır. Böylece mevsimsel kıtlıklardan dolayı yaşanan sıkıntıların önüne geçilmeye çalışılmıştır. Fakat bazı bölgelerde tarım ürünlerinin çoğalması beraberinde insan bedenlerinin küçülmesine, protein ve demir eksikliğinin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Baysal, 1990). Kalkolitik

çağda işlenen birçok maden, insanoğlunun doğadaki yaşamını biraz daha kolaylaştırmıştır (Başak, 2004: 10). Bu madenlerle yapılan av aletlerinin yanında, tarımda ve mutfakta kullanılmak içinde birçok alet yapılmıştır.

Beslenme alışkanlıkları, geçmişten günümüze kadar farklı tarihi süreçler içinde önemli değişimlerle zamanla olgunlaşarak gelmiştir. Bu alanda en eski yemek kitapları Mezopotamya bölgesinden çıkmış ve 3800 yıllık tabletlerden oluşmaktadır. Daha sonraki dönemlerde Çin yemek kitapları ve şiirleri, Yunan yemek kitapları ve Hintlilere ait tıp kitapları görülmektedir. İran ve Bizans mutfağından kalan eserlerde oldukça eskidir. Abbasi halifeleri 8. yüzyılda başlayarak, tarihe esir olmadan kalmış birkaç Ortadoğu yemek kitabı sağlamıştır. Orta çağda 14. yüzyılda el yazmaları ortaya çıkmadan önce Avrupa'da mutfakla ilgili fazla bilgi bulunmamaktadır (Boudan, 2006: 14).

İnsanoğlunun tarım yapmaya başlamasıyla birlikte mutfak kültüründe büyük değişimler meydana gelmiştir. İlahi dinlere göre, ilk insanoğlunun varlığında itibaren tarım yapılmaktadır. Günümüz bilim insanlarının yaptıkları araştırmaların göstergelerine göre M.Ö. 10.000 yılına kadar gitmektedir. Bu tarihe kadar insanoğlu hayatını toplayıcılık ve avcılık yaparak sağlamıştır (Merdol, 1998: 136). Ancak kıtasal iklim ve coğrafya farklılıklarından dolayı birçok mutfak, yeni coğrafya ve ürünlerin keşfinden sonra o ürünlerle tanışma fırsatı elde etmiştir.

1.1.3. Mutfaka Özgü Kavramlar

Her mutfakın kendine özgü kavramları bulunmaktadır. Bazı mutfak kavramları, artık kendi bölgelerinden veya bulundukları yerlerden çıkarak, dünya genelinde kabul görmüş ve yer edinmiştir. Bunun meydana gelme sebeplerinden bir tanesi, kültürler arası etkileşimle gerçekleşmiş olmasından kaynaklanmaktadır. Çalışmanın ikinci kısmındaki, 7 ülkenin mutfak kültürleri özenle incelenmeye çalışılmıştır. Bu sebepten dolayı bu bölümde, birkaç ülkenin mutfak kültürüne özgü kavramlarına değinilecektir.

Fransız mutfak kültüründe kullanılan özel araç-gereçler, yöntem, teknik ve ekipmanların şunlardır. À la Carte, Amuse Bouche, Appetizer, Artisan, Au Gratin, Bain-Marie, Beurre Maniê, Bisque, Blanch, Bouquet Garni, Cafê au Lait, Chef, Chef de Cuisine, Concasse, Confit, Cruditê, Demi-Glace, Fusion Cuisine, Jus Liê, Lyonnaise, Magret, Mèdaillon,

Monter au Beurre, Pâte Choux, Quenelle, Ratatouille, Roux, Sous Vide ev Table d'Hôte'dan oluşmaktadır (Gisslen, 2011; Nenes, 2009).

Meksika mutfak kültüründe ise: Chile (kırmızı acı biber), Chorizos (domuz sosisi), Mole (yemek sosu), Tomatillos (domates türü), Plantain (muz türü), Cazuela Mole (kâse), Baharat öğütücü, Comal (Meksika ızgarası), Molcajete/Tejolote, Molinillo, Tortilla Presi, Guisar (pişirme yöntemi), Moler (öğütme işlemi), Poner a Sudar, Sofreir (kızarma işlemi) ve Tostar/ Asar (kuru ızgara tekniği) oluşmaktadır (Nenes, 2009: 15-18).

1.1.4. Mutfağa Özgü Araç-Gereçler

Mutfakta kullanılan malzemelerin iki özelliğe sahip olmaları istenmektedir. Birincisi, malzemenin kimyasal reaksiyona giriyor olmaması, diğer bir özelliği, ısının eşit bir şekilde dağılmasıdır. Isı eşit bir şekilde dağılmaması durumunda yiyeceklerin haşlak ve yanması söz konusu olabilmektedir (McGee, 2004). Yemek pişirmek için mutfakta farklı malzemelerden, farklı ürünlere gerek duyulmaktadır. Genellikle kullanılan malzemeler metaller (alüminyum, bakır), alaşımlar (çelik), kırılğan malzemeler (cam, seramik) ve kırılmayan malzemelerden (plastik) oluşmaktadır (P. Paul, 1999). Ticari bir mutfakta yaygın olarak kullanılan mutfak malzemeleri aşağıda gruplandırılmıştır (Kaya, 2000: 63):

1. **Depolama Üniteleri:** Serin, kuru, soğuk ve derin dondurucu dolaplar,
2. **Yiyeceklerin hazırlığında kullanılan araçlar-gereçler:** Parçalayıcı, doğrama, dilimleme, karıştırıcı, soyma ve kıyma makinası gibi araç-gereçler,
3. **Yemekleri pişirmek için kullanılan araç-gereçler:** Ocaklar, fırınlar, devirmeli tavalar, buharlı kazanlar, kızartma ünitesi ve ızgara ünitesi,
4. **Yiyeceklerin servisinde ve muhafazasında kullanılan araç-gereçler:** Sıcak dolaplar, soğuk dolaplar ve bain marie,
5. **Temizlik ürünleri:** Yiyecek öğütme makinesi ve bulaşık makinası bulunması gerekmektedir.

Mutfakta bulunan araç gereçleri sabit olan ve sabit olmayan araç ve gereçler olarak ikiye ayrılmaktadır (Sönmez ve Tatlıcı, 1999: 42-43):

1. Sabit araçlar,

- a. Çalışma masaları,
- b. Buzdolabı, mümkünse tel dolap,
- c. Çekme ve gömme dolap,
- d. Lavabo ve
- e. Yemek pişirme araçları kuzine, soba, gazocağı, havagazı vb. ocaklardır.

2. Sabit olmayan araçlar,

- a. Tencereler,
- b. Yassı ve derin tavalar,
- c. Delikli derin düz kepçeler,
- d. Süzgeç kapları,
- e. Çırpma teli ve aleti,
- f. Bıçaklar ve çatallar,
- g. Püre makinası,
- h. Mikser,
- i. Kutu açacakları,
- j. Ölçü kapları,
- k. Et makinası,
- l. Merdane veya oklava,
- m. Limon sıkacağı ve
- n. Pasta ve bisküvi kalıplarından oluşmaktadır.

1.1.5. Mutfaka Özgü Yemek Pişirme Yöntemleri

Pişirme yöntemleri genel olarak “kuru” ve “sulu” olarak iki başlık altından toplanabilir. Kuru pişirme, ısı enerjisinin aktarımı bazı mutfak malzemeleriyle veya yağ aracılığıyla gerçekleşmektedir. Sulu pişirmede, ısı enerjisi yemeğe su ya da buhar yoluyla aktarılmaktadır (Dodgshun ve Peters, 2004). Yiyeceklerin pişirilme esnasında; yiyeceklerin renk değişimi, yağ kullanılıp kullanılmayacağı, yiyeceğin yapısal özellikleri (sert ya da yumuşak) göz önüne alınarak yapılmaktadır (Denizer, 2005).

Tarihsel süreçte arkeolojik veriler incelendiğinde ilk pişirme yöntemlerinin ateş üzerine kızartma, közleme, tütüleme gibi kuru sıcakta pişirme olduğu görülmektedir. Neolitik Çağ'da (İ.Ö. 7000-5000) ateşe dayanıklı, su sızdırmayan çanak çömleklerin yapılmasıyla nemli sıcakta pişirme yöntemleri ortaya çıkmıştır (Özgen, 2013: 3-4). Geçmişten günümüze kadar farklı pişirme teknikleri mutfaklarda uygulanmış ve günümüzde de modern mutfak bilimleriyle bu gelişimini sürdürmeye devam edilmektedir. Bu gelişmeler ışığında pişirme yöntemleri genel olarak aşağıdaki şekilde sıralanabilmektedir.

- **Ön Haşlama (Blanching):** Ön haşlama işlemi su ve yağ kullanılarak yapılmaktadır (Dodgshun ve Peters, 2004). Patates kızartması yağ kullanımını bir örneğidir. Kemikler, etler, balıklar, tuzlanmış et, tuzlanmış balıklar ve sebzelerde sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Fazla kanın ve tuzun atılması sağlanmaktadır (Özgen, 2013: 4). Aynı zamanda bu işlem, bazı sebze, meyve ve kuru yemişlerin kabuklarını soymak içinde yapılmaktadır.
- **Haşlama (Boiling):** Suyun kaynama noktasının sabit olması ve suyun kaynamasının kolaylıkla gözlemlenebilir olması bir avantajdır. Su kaynamaya başladığı zaman suyun içerisinde kabarcıklar oluşmaya başlar, bu işlem sırasında su, et suyu veya sebze suyunun sıcaklığı 100⁰ C kadar çıkmaktadır (Dodgshun ve Peters, 2014). Hazırlanan yiyecekler öylece yenildikleri gibi ikinci bir pişirme yöntemiyle de pişmeye devam edinilebilir.
- **Poşe Etmek (Poaching):** Bu işlem haşlamanın düşük sıcaklıkta (87⁰-93⁰) gerçekleşen bir pişirme yöntemidir. Bu sıcaklıkta suyun içerisinde herhangi bir hareketlenme görülmemektedir. Bu yöntem yumuşak dokuya sahip besinlerde yapılmaktadır. Her zaman bu ısı aralığında yapılmamaktadır. Balık ve bazı etlerde 60⁰ derece civarındaki ısı en uygun olanıdır (McGee, 2004). Kullanılacak sıvı her zaman su olmak zorunda değildir. Komposto yapımında meyveler şeker şurubunda poşe edilmektedir. Bazı balıklar balık suyunda, tavuk göğsü tavuk suyunda poşe edilmektedir (Dodgshun ve Peters, 2004; Şavkay, 2007).
- **Gratine Etme (Gratinating):** Yiyeceklerin üzerine yağlı bir madde içeren (yağ, krema, peynir, yumurta vb.) karışımlar sürülmektedir. Üstten gelen 250 dereceden fazla ısıyla, yiyeceğin üst kısmı kızarmaktadır. Su miktarı fazla olan yiyecekler daha düşük ısılarda gratine edilebilmektedir (Özgen, 2013: 4).

- **Derin Yağda Kızartma (Deep Frying):** Yiyeceklerin üst kısımlarına gelecek şekilde yapılan kızartma işlemidir. 160-180 derecedeki kızmış yağa atılan yiyecekler yağ çekmezler (Halıcı, 2009: 37). Örneğin; Tulumba tatlısı, lokma vb.
- **Ağır Ateşte Pişirme (Simmering):** Hafif ateşte kaynatma sırasında suyun sıcaklığı 95-99 derece arasında tutulmalıdır. Bu sıcaklık aralığına erişildiğinde suyun içinde hafif dalgalanmalar ve yüzeye doğru çıkan küçük kabarcıklar gözlenir. Suyun bu sıcaklıkta kalmasını sağlamak için önce suyun kaynaması beklenir ve akabinde ocağın altı kısılır. Pişirme işleminin yapılacağı kabın içinde yiyeceklerin etrafını kaplayacak kadar su bulunması gerekmektedir. Bu yöntemde suyun içine baharatlar ve otlar eklenmektedir (Aktaş ve Özdemir, 2007; Alsaffar ve Kalyoncu, 2015: 63).
- **Buharda Pişirme (Steaming):** Yiyeceklerin hazırlandıktan sonra, su bulunan bir tenceredeki süzgeç üzerine oturtulup su buharıyla pişirilmesidir. Türk Mutfağında bu yöntem günümüzde nadiren kullanılmaktadır. Eskiden bu yöntemle küçük bir tencere içinde hazırlanan pilavın su dolu büyük bir tencere içine konarak susuz pişirildiği anlatılmaktadır (Dede, 1992). Günümüzde evlerde bu yöntem kullanılarak sertleşmiş veya bayatlamış (çürüme işlemi gerçekleşmemiş) ekmekleri, yumuşatmak için kullanılmaktadır.
- **Breze Etme (Braising):** Etin yüksek ısıda yağda çevrildikten sonra şarap ve lezzet katan başka sıvılar, soslar katılarak pişirme suyunun çektilmesi ve bundan sonra az miktarda et suyu ilavesiyle pişirilmesine denilmektedir (Özgen, 2013: 4).
- **Fırında Kızartma (Roasting):** Her türlü etin ve kök bitkinin pişirile bilindiği bir yöntemdir. Bu yöntemde ısı 150 ile 180 derece arasında değişmektedir. Yiyceğin üstü alüminyum folyo ile kapatılarak gerçekleştirilmektedir (Gisslen, 1989). Kızartma esnasında etlerin yanmaması için, arada sırada etlerin üzerine yemeğin suları gezdirilmelidir (Denizer, 2005). İlk başta fırın ısının yüksek olması etin mühürlenmesi ve et suyunu hapsi bakımından önem teşkil etmektedir. Günümüzde kızartma işlemi, kasaplarda satış amaçlı bütün tavuk, kanat ve but şeklinde yapılmaktadır. Aynı zamanda pastane, börekçiler ve bazı fırıncılar tarafından kullanılmaktadır.
- **Izgara Etme (Grilling):** Izgarada pişirme işlemi kömür, gaz, elektrik ve odun gibi ısıya dönüşen maddelerden yapılabilir. Yiyeceklerin aleli geçmiş ateş

üzerinde yapılmaz. Ateş üzerinde yapılan ızgaralar dışında bir de tandıra gömülerek yapılan ızgara türü bulunmaktadır. Bu tür daha çok bütün kuzu için yapılmaktadır. Izgaralar Türk mutfağının en eski yemek pişirme yöntemlerinin başında gelmektedir (Halıcı, 2009: 37).

- **Glaze Etme (Glazing):** Glaze etme bir etin ya da sebzenin dışının, çektirilmiş olan pişme suyu ile kaplanmasıdır. Bu işlem beyaz etlere, sığır ve kuzu etlerine ve bazı sebzelere (havuç, arpacık soğanı ve kestane gibi) uygulanmaktadır (Nestle Professional, 2006).
- **Sote Etme (Shallow Frying):** Sote edilecek etlerin genellikle küçük parçalar halinde hazırlanması istenilmektedir. Bu işlemin yapılması yiyeceklerin pişirilme işlemini hızlandıracaktır. Eşit parçalar halinde pişirilmesiyle, sote edilecek etlerin ortalama aynı anda pişirilme işlemi gerçekleşmesi içindir. Sote öncesi bütün tuz ve baharatların eklenmesi gerekmektedir (Şavkay, 2007). Bu işlemde, sote yapılacak tavanın veya saçın iyice kızmış olması gerekmektedir. Çünkü, eti mühürlemek ve rengini kahve rengine dönüştürmek, etin içeriğindeki su salınımı engelleyecek ve etin sertleşmesinin önüne geçilecektir. Türk mutfağı açısından sote ederek pişirmek büyük önem taşımaktadır. Birçok yemek bulunduğu gibi Kurban Bayramı'nda, kurbanın kesilmesiyle birlikte genellikle sote edilir veya haşlama ve kavurmasının yapılması da âdettendir.
- **Fırında Pişirme (Baking):** Yiyeceklerin bir kap içerisinde tepsi veya tel ızgara üzerinde 125-250 derece arasında fırında pişirilmesi. Konveksiyonlu fırınlarda sıcak hava fırının içinde sürekli dolaşır ve sonuç daha iyi olmaktadır. Kombi fırınlarda ise fırının içine buhar da verilebilmekte ve yiyeceğin nem oranının korunması sağlanmakta, kuruması önlenmektedir (Özgen, 2013: 4).
- **Sous-Vide (Vakumla suda pişirme):** Bu pişirme yöntemi düşük sıcaklıkta pişirme yönteminin bir çeşididir. Bu yöntemde, yiyecekler özel paket ya da torbalar içine konduktan sonra paket ve içeriğinin havası alınmaktadır. Profesyonel vakum paketlenme cihazlarından yapılan paketlenme, lezzet bileşenlerinin gıdaların içine işlenmesini ve sebze ve meyvelerin sıkıştırılması sonucunda bu yiyeceklere yoğun bir yapı kazandırılmasını sağlar. Paketin içindeki havanın tamamının uzaklaştırılması, yiyeceğin her tarafından eşit olacak şekilde ısımasına ve sıcaklığını daha uzun süre korumasına imkân vermektedir (McGee, 2010 'dan akt.

Alsaffar ve Kalyoncu, 2015: 109). Bu yöntemle elde edilen ürünler 65 ile 95 derece arasında sıcaklıklarla uzun sürelerde pişirilmektedir. Sabit ısıdaki gıdaları uzun süre (12-24-36 saat) pişirilmesidir (Özgen, 2013:5).

- **İndüksiyon yöntemi:** Elektromanyetik radyasyonun (ısıma) kullanıldığı yeni pişirme uygulamalarındandır. Seramik bir yüzeyin altında yer alan bir metalden geçen elektrik akımı, manyetik alan oluşturur. Manyetik özelliğe sahip bir malzemeden (dökme demir, çelik ya da paslanmaz çelik) yapılmış olan kap bu manyetik alanla karşılaştığında kaptaki moleküller hareket eder ve bu da hızlı bir şekilde kabın ısınmasına neden olmaktadır (McGee, 2004; Badenhop, 2008). Bu kapların en olumsuz yönlerinden bir tanesi, sadece paslanmaz çelik kapların kullanımı için elverişli olmalarıdır. Bir diğer etkense mutfağın elektrik donanımının cihazı çalıştırmak için yeterli olmamasıdır (Badenhop, 2008).
- **Moleküler Gastronomi:** Yiyeceklerin fiziksel ve kimyasal yapısını değiştirerek farklı bir şekilde pişirilmesi ve sunulmasıdır. Örneğin; havuç, pancar, çilek gibi meyve ve sebzelerin çok küçük parçalara ayrılıp soya lesitini eklenerek (bu madde soya fasulyesinden elde edilmektedir) köpürtülmesidir (Özgen, 2013: 5).

1.2. Besin Grupları ve Ana Yemekler İçerisindeki Yeri ve Önemi

1.2.1. Besin Grupları

Yenilebilen hayvan dokuları ve bitkiler, yaşam için gerekli olan besin değerlerini sağlamaktadır. Besinin eş anlamları, gıda ve yiyecektir. Besinler içeriğinde bulundurduğu protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineraller besin öğelerini oluşturmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2008, T.C. Sağlık Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi, 2015). Her besin, içerdiği besin öğeleri açısından farklılık göstermektedir. Fakat bazı besinler, içeriği sayesinde birbirinin yerini alabilmektedir. Bilim insanlarının, bu alanda çalışmaya başlamalarıyla birlikte, besin grupları oluşturulmaya başlanmış ve tüketilmesi gereken besin öğeleri sıralanmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi, 2015: 19).

Şekil 1’de gösterildiği gibi piramit toplamda dört bölümü ayrılmıştır. Bu dört bölümden ortadaki iki bölümde kendi içlerinde sebze ve meyveler, et ve süt ürünleri olarak ayrıldığı görülmektedir. Piramidin temelini oluşturan tahıl ağırlıklı ürünler, günde 6-11 porsiyon arasında tüketilmesi gerekmektedir. Bir üst kısım, sebze ve meyvelerden oluşmaktadır.

Bu bölümde meyveler günde 2-4 porsiyon arası iken, sebzeler 3-5 porsiyon arasında tüketilmesi gerekmektedir. Zirveye doğru yaklaştıkça besinleri protein, kalsiyum ve mineral değerlerinin giderek arttığı görülmektedir. Üçüncü kısım, süt ürünleri, et ürünleri, kuru baklagiller ve yağlı tohumlardan oluştuğu görülmektedir. Süt ve süt ürünlerinin günlük tüketim miktarlarının günde 2 porsiyon olarak gösteriliyor iken, diğer ürünlerin günlük tüketim porsiyonlarının 2-3 porsiyon olarak gösterilmektedir. Piramidin en üst kısmında yer alan bölge yağlar ve şekerler olarak adlandırılmaktadır. Bu bölgede yer alan ürünler ara sıra tüketilmektedir. Piramitte yer alan porsiyonların, ideal porsiyonlar olduğu vurgulanmalıdır.



Şekil 1: Günlük Beslenme Tablosu ve Besin Piramidi

Kaynak: Avukatator, 2015

Aşağıda Tablo 1'deki veriler, tarım ürünleri ve hayvanların ana vatanları gösterilmektedir. Besinlerin dağılımlarına bakıldığında en fazla ürün dağılımı Orta Asya bölgesinde olduğu görülmektedir. Afrika'da sadece karpuzun ana vatanı olduğu görülmektedir.

Tablo 1
Ekonomik Hayvan ve Bitkilerin Anavatanları

Bölgeler	Besi olarak kullanılan hayvan ve bitkiler
Orta Asya	Sebze: Havuç, Kereviz, Salatalık, Patlıcan, Marul, soğan, Ispanak, Turp Meyve: Elma, Armut, Erik, Ayva, Üzüm, Kavun Tahıl-Baklagiller: Arpa, buğday, Bakla, Mercimek, Çavdar
Akdeniz Çevresi	Sebze: Lahana, Karnabahar, Maydanoz, Kuşkonmaz Meyve: İncir Tahıl-Baklagiller: Bezelye, Nohut Hayvan: Koyun, Sığır, Keçi
Güney Doğu Asya	Sebze: Şeker kamışı Meyve: Muz, Portakal, Şeftali Tahıl-Baklagiller: Pirinç, Soya Fasulyesi Hayvan: Domuz, Tavuk
Amerika	Sebze: Kabak, Domates, Patates Meyve: Ananas Hayvan: Hindi
Afrika	Meyve: Karpuz

Kaynak: Toygar ve Nahya (1993: 1)

Tüketilen besin maddeleri sindirim sisteminde besin öğelerine ayrılmaktadır. Bu sindirilen besin öğeleri, vücuda ısı ve enerji verir, yıpranan dokuları onaran ve yeni dokular üreten, yaşam sürecini düzenleyen organik ve inorganik maddelere “besin öğeleri” olarak tanımlanmaktadır (Bulduk, 2002: 22). İnsanların yeterli ve dengeli beslenmesi için daha öncede belirttiğimiz günlük beslenme standartlarına uymaları gerekmektedir. Günlük beslenme standartlarındaki besinler, enerji veren ve enerji vermeyen besin öğeleri olarak iki başlık altından incelenmektedir.

Aşağıda Tablo 2’de besin öğelerinin çeşitleri verilmiştir. Besin öğeleri, enerji veren ve enerji vermeyen olarak iki gruba ayrılmaktadır.

Tablo 2
Besin Öğelerinin Çeşitleri

Enerji Veren Besin Öğeleri	Enerji Vermeyen Besin Öğeleri
Karbonhidratlar Yağlar Protein	Mineraller (Fosfor, Kalsiyum, Demir) Vitaminler - Yağda eriyen vitaminler (A, D, E, K) - Suda eriyen vitaminler (Tiamin (B1), Riboflavin (B2), Niasin, Folik asit, B6, b12, Biotin, Pantetoik asit, Kolin

Kaynak: Türkan, 2005

- **Karbonhidratlar**, karbon, hidrojen ve oksijen atomlarından oluşan organik bileşiklere denilmektedir. Karbonhidrat insan ve hayvan vücudunda glikojen olarak, bitkilerin yapısında nişasta ve selüloz olarak bulunmaktadır (Sökmen, 2014: 97). Vücudumuza enerji sağlayan besin maddelerinden en fazla bulunan besin maddesi konumundadır. Daha çok bitkisel kaynaklı besin maddelerinde yaygın olarak bulunmaktadır (Bulduk, 2013: 135). Ayrıca ekmekte, tahıllarda, meyve ve sebzelerde bulunmaktadır (Koçak, 2012: 52).
- **Yağlar**, en ekonomik enerji kaynağıdır. Aynı miktardaki karbonhidratlar ve proteinlerin iki katından fazla kalori vermektedir (Sökmen, 2014: 98). Beslenme teknolojisi açısından önem taşıyan yağlar, yağ asitleri ile gliserol denilen bir alkolden oluşmaktadır (Erdoğan, 2009: 56). İnsan vücudunun biyolojik gereksinimleri için diyetle alınması gereken en önemli besin maddelerindendir (Bulduk, 2013: 154). Bitkiler bünyelerinde enerji kaynağı olarak karbonhidratları oluşturmaktadır. İnsanlar ve hayvanlar bu karbonhidratları tüketerek günlük kalori gereksinimleri sağlamaktadır. Gerekenden çok kalori veren besin öğeleri (karbonhidratlar, protein, yağ) alındığında dokularda yağ olarak saklanmaktadır (Erdoğan, 2009: 56). En çok yağ bulunan yiyecekler; zeytin, ayçiçeği, susam, pamuk çekirdeği, ceviz, fındık, fıstık, soya fasulyesi ve mısırdan oluşmaktadır.
- **Protein**, çok sayıda ve türde aminoasit adı verilen yapı taşından oluşmuş büyük moleküllerdir (Erdoğan, 2009: 84). Vücut dokularının sudan sonra gelen en önemli bileşenlerinden olan proteinler hücrenin canlılığının sağlanmasında yaşamsal öneme sahiptirler (Blake, 2012). Hücre yapısının temel organik

maddeleridir. Büyüme, gelişme, sağlıklı yaşam ve zekâ gelişimi gibi insan hayatıyla her türlü olayda önemli bir rol oynamaktadır (Koçak, 2012: 53). Proteinler hem hayvansal hem de bitkisel kaynaklardan sağlanabilir; ancak her bir gıdanın içerdiği proteinin miktarı farklıdır.

- **Mineraller**, Mineraller büyük oranda vitaminler ile birlikte ifade edilirler. İnsan bedenindeki birçok fonksiyon için kritik öneme sahip olan bu iki kavramdan biri olan mineraller, bazı hücrelerden oluşmaktadır. Bu hücreler kemik ve diş kası gibi birçok zor parçaların hücreleri olabilmektedir. Ayrıca mineraller insan vücudundaki enzimlere karşı reaksiyonları tetikleyebilmektedir (Duyff, 2006: 74). Mineraller makro mineraller ve iz elementler olarak iki gruba ayrılmaktadır. 100 mg ve üstü makro mineraller fosfor, potasyum, magnezyum, sülfür, kalsiyum, klor ve sodyumdan oluşmaktadır. 100 mg altı alma gereksinimi olan elementler demir, flor, çinko, selenyum, manganez, krom, bakır ve iyottan oluşmaktadır (Insel vd., 2011; Bulduk, 2013: 188). Mineraller vücut ağırlığının yaklaşık olarak %4-6'sını oluşturmaktadır. Vücuttaki görevlerini diğer besin öğeleriyle birlikte yapmaktadır.
- **Vitaminler**, besinlerde çok az bulunan, normal beslenme için özel görevleri olan organik bileşiklerdir (Bulduk, 2013: 215). Besin maddeleri gibi vitaminler de vücutta üretilemezler ve bu yüzden yiyeceklerle dışarıdan alınmaktadır. Canlıların yaşam süreçlerinde çok önemli görevleri bulunmaktadır (Sökmen, 2014: 103). Vitaminler yağda ve suda eriyen vitaminler olarak iki temel gruba ayrılmaktadır. Yağda eriyen vitaminler (A, D, E, K) vitaminlerdir. Suda eriyen vitaminler ise C vitamini ve B kompleks vitaminlerinden oluşmaktadır (Erdoğan, 2009: 156). Belirli vitaminlerin yetersizliği kansızlığa, büyüme geriliğine, iskelette bozukluklara, sinir, sindirim ve deri bozukluklarına, göz hastalıklarına yol açabilmektedir (Koçak, 2012: 57).

İlerleyen kısımlarda görüleceği üzere bu çalışmanın temelini oluşturacak olan besin grupları dokuz başlık altında incelenmiştir. Fakat, bu konu benzer bazı çalışmalarda beş, altı ve yedi grupta ele alınmıştır. Bu çalışmada, Erdoğan ve arkadaşları (2009: 108) yaptıkları besin gruplarını dokuz grup olarak değerlendirmişlerdir. Bu gruplar aşağıdaki gibidir;

- Süt ve süt ürünleri (süt, yoğurt, peynir, ayran),
- Et ve et ürünleri (kırmızı et, tavuk eti, balık eti, et ürünleri, sakatatlar),
- Yumurta (tavuk yumurtası, bıldırcın yumurtası),
- Kuru baklagiller ve yağlı tohumlar (Kuru baklagiller, ceviz, fındık, fıstık, yer fıstığı, flam fıstığı, çekirdekler, çerez),
- Ekmek ve diğer tahıllar (ekmek, makarna/erişte, pirinç, bulgur, hamur işleri, bisküvi, pasta, kek),
- Sebze ve meyveler (yeşil yapraklı sebzeler, sarı sebzeler, patates, domates, diğer sebzeler, turunçgiller, yaz meyveleri, kurutulmuş meyveler),
- Yağlar (zeytinyağı, kanola yağı, fındık yağı, bitkisel sıvı yağlar, margarin, 34 tereyağı, iç yağı/kuyruk yağı),
- Şeker ve tatlılar (Bal/reçel, tahin, pekmez, çikolata) ve
- Diğer (zeytin, çay, Türk kahvesi, neskafe, alkollü içecekler, hazır meyve suyu, taze meyve suyu, asitli içecekler, şalgam suyu, turşu/ salamura, baharat, sert yiyecekler, ketçap, mayonez) ürünlerdir.

1.2.1.1. Süt ve Süt Ürünleri

Süt gıda tarihinde ve kültüründe garip biçimde belirsiz bir yere sahiptir. Neuchâtel Gölü kıyısında yapılan kazı çalışmalarında en az altı bin yıllık delikli çanak çömlekler bulunmuştu. Bu kapların, peyniri suyundan ayırmak için kullanıldığı sanılmaktadır. Sümerler, M.Ö. 3500 yıllarında ve Mısırlılar birkaç yüzyıl sonra sütü kullanmışlardır. Kabartmalarla süt ürünleri hazırladıklarını gösteren kabartmalar ve kayıtlar bırakmışlardır (Davidson, 2014: 1521). Süt ürünlerinin başında, çiğ süt gelmektedir. İkinci alt grupta, yoğurt, ayran ve süttten üretilen gıda maddeleri gelmektedir.

Süt, peynir, yoğurt, kefir, süt tozları, soya sütü bu grupta yer almaktadır. Süt grubu besinler kalsiyum, B₂ vitamini, protein ve B₁₂ vitamini olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağı konumundadır. Süt ve süt ürünlerin içerdiği besin öğelerinin, vücudun gelişiminde önemli rol oynamaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi, 2015: 20). Fakat süt ilk zamanlarda, sağlayıcı (ister insan veya hayvan olsun) ile tüketici arasından doğrudan iletilmediği sürece son derece kısa ömürlü bir gıda olmaktadır. Bu nedenle yoğurt, peynir ve tereyağı gibi ürünler haline getirilerek, farklı ürünler elde

edilmektedir. Günümüzde sütün ömrü pastörizasyon işlemiyle uzatılmıştır (Vernon, 2000: 692).

Genelde içecek olarak kullanılan süt, süt ürünlerin yapımında kullanılan temel üründür. Sütten, yoğurt, peynir, çökelek, süt tozu, tereyağı, krema gibi ürünler elde edilmektedir.

- **Yoğurt**, sütün iki laktik basil ile birlikte harekete geçilerek fermente olması sonucu oluşmaktadır. Doğal bir yoğurtta “%0 yağ” bulunmaktadır. Bu sebepten dolayı, düşük kalori diyetlerde moral yaratan bir yardımcı konumundadır (Toussaint-Samat, 2009: 108).
- **Peynir**, daima sütten yapılmaktadır. Nasıl, keşfedildiği bilinmediği için tesadüfen bulunulduğuna inanılmaktadır. Peynir genellikle inek, koyun, keçi ve manda sütünden yapılmaktadır. Ancak kısırak, deve ve ren geyiği sütünde egzotik peynirler yapılmaktadır (Davidson, 2014: 600).
- **Kefir**, süt asiti ve alkol mayalanmasıyla karakterize edilmiş ekşi bir süt ürünüdür. Kefir daneleri ya da bu danelerden hazırlanmış ana kültürlerin yardımı ile gerçekleşmektedir. Süt fermantasyonu ile birlikte alkol fermantasyonuna da rastlanmaktadır (Erdoğan, 2009: 314).

Tablo 3’deki veriler üzere inek, keçi ve manda sütleri arasında en fazla enerji (kalori), protein, yağ, kalsiyum ve A vitamini manda sütünde bulunmaktadır. Birkaç durum hariç (karbonhidrat, protein ve A vitamini), inek sütünün en düşük değerlere sahip olduğu görülmektedir. Düşük kalori ve yağ oranlarına sahip besin maddelerinin, yeterli derecede vitamin, kalsiyum ve protein içermesi tüketici satın alma davranışlarını etkilemektedir. Bu üç ürün B ve C vitaminleri bakımından neredeyse eşit sayılabilecek değerlere sahiptirler. Süt ve sütten yapılan besin öğelerine bakıldığında çok az değişime uğrayan yoğurt (süt ile kıyaslatıldığında) gözden kaçmamaktadır. Peynir ve peynir ürünlerine bakıldığında en dikkat çekici besin olarak kaşar peyniri göze çarpmaktadır. İçeriğindeki, kalori, protein, yağ, kalsiyum, demir, A vitamini ve B₂ vitamini bakımından zengin olduğu görülürken, C vitaminin olmadığı görülmektedir. Bütün besin öğeleri, kalori, protein, yağ, kalsiyum, demir, A vitamini, B₂ vitamini ve C vitamini bakımından değerlendirilmeye alınınca en fazla göze çarpan besin ögesi “Süt Tozu (yağlı)” olduğu görülmektedir.

Tablo 3
Süt ve Çeşitli Süt Türevlerinin 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin
Öğelerinin Miktarları

Süt ve Türevleri	Ölçü	Enerji	Karbonhidrat	Protein	Yağ	Ca (Kalsiyum)	Fe (Demir)	A Vitamini	B1 Vitamini	B2 Vitamini	B3 (Niasin)	C Vitamini
	Ortalama	Kal	g	g	g	mg	mg	IU(1)	mg	mg	mg	mg
İnek Sütü	1 çay bardağı	64	5.5	3.5	3.0	120	0.1	150	0.04	0.21	0.1	1
Keçi Sütü	1 çay bardağı	70	5.0	3.3	4.0	150	0.2	75	0.06	0.81	0.3	1
Manda Sütü	1 çay bardağı	101	5.3	4.0	7.0	160	0.2	160	0.05	0.12	0.1	1
Yoğurt	1 çay bardağı	59	5.4	3.2	2.6	120	0.1	120	0.06	0.18	0.1	1
Çökelek (taze)	1 küçük su bardağı	215	3.2	35.0	5.6	-	-	30	0.03	-	-	-
Peynir (Kaşar)	3 kibrit kutusu büyüklüğünde	404	1.4	27.0	31.7	700	1.0	1000	0.01	0.49	0.1	0
Beyaz Peynir (Yağlı)	3 kibrit kutusu büyüklüğünde	289	0	22.5	21.6	162	0.5	720	0.08	0.30	0.4	0
Beyaz Peynir (Yağsız)	3 kibrit kutusu büyüklüğünde	99	3.8	19.0	0.7	96	0.4	15	0.02	0.30	0.1	0
Süt Tozu (Yağlı)	1 küçük su bardağı	429	37.0	26.0	27.0	897	0.7	1080	0.24	1.31	0.7	4.0
Süt Tozu (Yağsız)	1 küçük su bardağı	360	51.0	36.0	1.0	1235	0.9	40	0.35	1.80	1.0	6.0
Krema (%20 Yağlı)	1 çay bardağı	204	3.7	2.9	20.0	99	0.1	800	0.03	0.14	0.1	1.0

Kaynak: MEGEP, 2007; T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011

1.2.1.2. Et ve Et Ürünleri

Hayvanların yenilebilir kas dokularına et denmektedir. Bilindiği üzere insanlığın ilk çağlarındaki gibi et günümüzde de önemli bir besin kaynağıdır. Yüksek protein değeri ve besin değeri içeren etler, birçok üründe kullanılmaktadır (MEGEP, 2007). Günümüzde et ve et ürünleri denilince genel olarak sığır, koyun, keçi, kuzu, tavşan, bıldırcın, domuz, su ürünleri (balık ve deniz canlıları), ördek ve kaz gibi hayvanlar aklımıza gelse bile,

geçmişte insan yaşamında büyük bir öneme sahip olan eşek, katır ve at eti evcilleştirilmeden önce birçok toplum tarafından yenilmiştir. Katır eti, günümüzde İspanya’da kurutulmuş olarak hala yenilmektedir (Toussaint-Samat, 2009: 89-91). Etler genel olarak 6 grupta toplanmaktadır (MEGEP, 2007):

1. **Kasaplık hayvanlar** (manda, deve, domuz, sığır, koyun, keçi vb.),
2. **Kümes hayvanları** (kaz, ördek, tavuk vb.),
3. **Su ürünleri** (kabuklu deniz ürünleri ve balık çeşitleri),
4. **Av hayvanları** (keklik, tavşan, bıldırcın, ördek vb.),
5. **Sakatatlar** (yürek, böbrek, ciğer, beyin vb.) ve
6. **Et ürünleridir** (sosis, salam, pastırma, sucuk, kavurma, füme etler vb.).

Domuzlar ılıman bölgelerde daha iyi yetişirler ve domuz eti pek çok ülkede kullanılmaktadır. Bazı ülkelerde, domuzların çöp yiyerek beslenmesinden ve pis olmalarından dolayı yenilmemekte ve İslam dininde “*haram*” olduğu içinde tüketilmemektedir. Koyunlar, iyi otlaklara ve nemli bölgelere ihtiyaç duymaktadırlar. Koyun eti, hemen hemen her ülkede, etnik köken ve din tarafından kabul gören tek besin olmaktadır. Tavuk ürünleri, dünyanın birçok yerinde üretilir ve sıkı vejetaryenler hariç, herhangi bir dini ve sosyal kısıtlama olmaksızın tüketilmektedir. Balina eti, birçok ülkede kırmızı et yerine tüketilmektedir. Balina yağı, margarin üretmek için kullanılır ve hayvansal yağlardan daha sağlıklı olduğu söylenilmektedir (Cracknell ve Nobis, 1985: 3-4).

Tablo 4’teki verilere bakıldığında, hayvanlar arasında en az yağ değerine sahip olanlar sırasıyla tavşan, balık, tavuk, keçi, sığır ve koyundan oluşmaktadır. Hayvansan ürünler denilince akla ilke gelen besin ögesi olan protein açısından bakıldığında, en fazla olan tavşan, balık, tavuk, sığır, keçi ve koyun olarak sıralanmaktadır. A vitamini ve C vitamini besin değeri hiç görülmezken, B vitaminin besin değeri az görülmektedir. Sakatatlar ele alındığında, kalori bakımından sosis ve salam hariç çok büyük farklılıklar olmadığı görülmektedir. Yağ oranlarının da yine bu iki üründe yüksek olduğu görülmektedir. Protein değerleri, 10 ile 20 g arasında değişiklikler göstermektedir. Büyük ve küçükbaş hayvan etlerinin aksine, sakatatlar A vitamini ve C vitamini içerdiği görülmektedir. Karaciğer ve böbreğin içermiş olduğu A vitamini gözden kaçmamaktadır. Sakatatlar arasında, A vitamini ve C vitamini içermeyenleri bulunmaktadır.

Tablo 4**Et ve Et Ürünlerinin 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin Öğeleri Miktarı**

Et Türü	Ölçü	Enerji	Karbonhidrat	Protein	Yağ	Ca (Kalsiyum)	Fe (Demir)	A Vitamini	B1 Vitamini	B2 Vitamini	B3 (Niasin)	C Vitamini
	Ortalama	Kal	g	g	g	mg	mg	IU(1)	mg	mg	mg	mg
Sığır	1 porsiyon kemiksiz	240	0	18.7	18.2	8.	2.6	0	0.06	0.16	4.3	0
Koyun	1 porsiyon kemiksiz	267	0	17.0	21.0	7	2.2	0	0.10	0.20	2.0	0
Tavuk	1 porsiyon kemiksiz	149	0	19.0	8.0	15	1.5	-	0.08	0.16	9.0	0
Tavşan	1 porsiyon kemiksiz	137	0	21.0	5.8	17	1.6	0	0.05	0.15	9.0	0
Keçi	1 porsiyon kemiksiz	157		18.4	9.2	1	2.2	0	0.17	0.32	5.6	0
Beyin	3 kibrit kutusu büyüklüğünde	125	1.2	10.3	8.6	12	3.2	500	0.25	0.24	3.2	14
Karaciğer	3 kibrit kutusu büyüklüğünde	136	4.5	20.0	4.0	10	8.0	25000	0.30	3.00	13.0	20
Kalp	3 kibrit kutusu büyüklüğünde	116	2.0	16.5	4.5	10	4.5	40	0.30	0.90	6.0	4
Böbrek	1-2 adet	131	0.8	16.0	7.0	13	6.0	1000	0.35	2.50	7.0	12
Akciğer	1-2 adet	81	0	14.6	2.4	16	6.6	165	0.09	0.40	3.3	2
Dil	4-5 dilim	194	0.5	16.2	14.0	12	2.0	0	0.10	0.30	4.0	0
Sosis	2-3 adet	309	1.8	12.5	27.6	7	1.9	-	0.16	0.20	2.7	-
Salam	4-5 dilim	304	1.1	12.1	27.5	7	1.8	-	0.16	0.22	2.6	-
Balık	1 porsiyon	149	0	19.0	8.0	50	1.1	100	0.10	0.20	3.0	0

Kaynak: MEGEP, 2007; T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, 2011**1.2.1.3. Yumurta**

Hayvansal kaynaklı protein içeren yumurtalar gerektiğinde, et yerine kullanılabilir besinlerdir. Yüksek protein içeriğinden dolayı özellikle bebekler, çocuklar, gebe olanlar ve özel durumu (ekonomik) olanların tüketmesi gereken bir besin kaynağıdır. Çeşitleri arasında dünya genelinde en fazla tüketilen ürün, tavuk yumurtasıdır. Tavuk yumurtası, kabuk, akı ve sarısı olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. Genel olarak kahvaltılarda tüketilmektedir. Fakat, ana yemeklerde, çorba terbiyelerinde, salatalarda, garnitür olarak, mayonez yapımında, hamur işlerinde ve pastalarda birçok özelliğinden yararlanmak için kullanılmaktadır (MEGEP, 2007: 7). Yumurta anne sütünden sonra sağlıklı yaşam için

gerekli tüm besin öğelerini içeren bir besindir. Yumurta proteini, %100 vücut proteinine dönüşebildiği için önemli olmaktadır. İnsanın ihtiyacı olan 13 çeşit temel vitamin ve minerali içermektedir. Yumurtanın yenilebilen kısımlarının sağladığı enerji ve besin öğeleri aşağıda Tablo 5’de verilmiştir (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011: 8).

Tablo 5’de gösterildiği üzere hayvan yumurtaları içerdiği kalori, protein, yağ, demir ve B vitamin değerleri benzerlikler göstermektedir. Aynı zamanda, bu besinlerin hiçbirinin C vitamini içermediği ve A vitamini bakımından farklılıklar gösterdiği gözden kaçmamaktadır. Verilen değerler arasında, hayvansal etlerden sonra en fazla protein değeri içeren besinin, hindi yumurtası olduğu görülmektedir.

Tablo 5
Yumurtanın Yenilebilen 100 Gramının Sağladığı Enerji ve Besin Öğeleri
Miktarları

Yumurta Çeşitleri	Ölçü	Enerji	Karbonhidrat	Protein	Yağ	Ca (Kalsiyum)	Fe (Demir)	A Vitamini	B1 Vitamini	B2 Vitamini	B3 (Niasin)	C Vitamini
	Ortalama	Kal	g	g	g	mg	mg	IU(1)	mg	mg	mg	mg
Yumurta	100 g	159	0.7	12.8	11.5	54	2.7	100	0.14	0.37	0.1	0
Bıldırcın Yumurtası	100 g	158	0.4	13..1	11.1	64	3.7	300	0.13	0.79	0.2	0
Hindi Yumurtası	100 g	171	1.2	13.7	11.9	99	4.1	-	0.11	0.47	-	0
Ördek Yumurtası	100 g	185	1.5	12.8	13.8	64	3.9	1328	0.16	0.4	0.2	0

Kaynak: MEGEP, 2007; T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011

1.2.1.4. Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

Mısır, pirinç, arpa, buğday, yulaf, çavdar vb. tohumlar bu grubu oluşturmaktadır. Mutfaklarda en çok kullanımı olan ise pirinçtir. Kuru baklagiller yenilebilen tohumlardır. En çok kullanılanları; fasulye, mercimek, nohut, soya fasulyesi ve bakladan oluşmaktadır. Bu ürünler birer protein kaynağı olmaktadır (Baysal, 2000: 83). Kuru baklagiller çoğunlukla doymamış yağ asitlerinden oluşurlar ve yağ içerikleri düşüktür. Aynı zamanda kuru baklagillerin protein değerleri de düşüktür. Fakat, magnezyum, çinko, kalsiyum ve demir yönünden zengindiler. Yağlı tohumlar, yemeklerde daha çok lezzet

verici olarak kullanılmaktadır. Bu besinler; B grubu vitaminler, mineraller, yağ ve protein bakımından zengindirler (T.C. Sağlık Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi, 2015).

Aşağıda Tablo 6'daki verilere bakıldığında, kuru baklagiller besin öğelerinin içerdikleri kalori, karbonhidrat, protein, demir ve B vitaminler bakımından çok fazla farklılık görülmemektedir. Soya fasulyesi içerdiği 17.7'lik yağ oranı ile diğer besin öğelerine göre daha fazla vitamin, kalsiyum ve mineral içerdiği görülmektedir.

Tablo 6
Kuru Baklagillerin 100 Gramlarının (2/3 su bardağı) Sağladığı Enerji ve Besin Öğeleri Miktarları

Kuru Baklagiller	Enerji	Karbonhidrat	Protein	Yağ	Ca (Kalsiyum)	Fe (demir)	A Vitamini	B1 Vitamini	B2 Vitamini	B3 (Niasin)	C Vitamini
	Kal	g	g	g	mg	mg	IU(1)	mg	mg	mg	mg
Bakla	354	53.7	25.0	1.8	77	6.0	100	0.53	0.30	2.5	6
Barbunya	346	57.0	21.0	1.0	128	5.4	15	0.30	0.11	2.1	0
Fasulye	349	55.9	22.6	1.6	86	7.6	15	0.54	0.19	2.1	3
Nohut	376	56.7	19.2	6.2	134	7.3	45	0.46	0.16	1.7	1
Börülce	353	57.2	23.1	1.2	77	7.0	30	0.90	0.20	1.9	3
Mercimek	351	57.4	23.7	1.3	68	7.0	100	0.46	0.30	2.0	4
Bezelye	346	61.6	22.5	1.8	64	4.8	100	0.72	0.15	2.4	4
Soya Fasulyesi	403	33.5	34.1	17.7	226	8.4	240	1.10	0.31	2.2	2

Kaynak: MEGEP, 2007; T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011

Aşağıdaki Tablo 7'de yağlı tohumların verilerine bakıldığında, en fazla kaloriye sahip olanlar sırasıyla, ceviz içi, badem içi, yeşil fıstık ve fındık içi olduğu görülmektedir. Yağ içerikleri göz önüne alındığında (bir önceki sıralamada) çok fazla değişiklik olmadı görülmektedir. Yağlı tohumların içermiş olduğu enerji potansiyeli önemli miktardadır.

Tablo 7

Yağlı Tohumların 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin Miktarları

Yağlı Tohumlar	Ölçü	Enerji	Karbonhidrat	Protein	Yağ	Ca (Kalsiyum)	Fe (demir)	A Vitamini	B1 Vitamini	B2 Vitamini	B3 (Niasin)	C Vitamini
	Ortalama	Kal	g	g	g	mg	mg	IU(1)	mg	mg	mg	mg
Kabak Çekirdeği	2/3 su bardağı	602	11.4	30.4	47.0	40	9.2	45	0.23	0.16	2.9	0
Ayçiçeği içi	2/3 su bardağı	589	14.5	25.0	45.0	100	7.5	15	2.00	0.20	7.0	-
Badem içi	2/3 su bardağı	643	16.9	18.6	54.1	254	4.4	0	0.25	0.67	4.6	0
Kestane	3/4 su bardağı	201	43.6	2.8	1.5	30	1.0	Az	0.24	0.22	0.5	30
Fındık içi	3/4 su bardağı	634	16.7	12.6	62.4	209	3.4	-	0.06	0.05	2.1	Az
Yer Fıstığı	2/3 su bardağı	589	18.8	25.5	44.0	66	3.0	30	0.91	0.21	17.6	1
Çam Fıstığı	2/3 su bardağı	617	2.4	35.2	51.0	14	4.4	30	0.77	0.26	0.8	1
Yeşil Fıstık	3/4 su bardağı	637	15.5	20.0	53.8	140	14.0	100	0.80	0.24	1.5	0
Ceviz içi	1 su bardağı	704	13.5	15.0	64.4	84	2.1	40	0.40	0.20	1.5	3
Susam	1/2 su bardağı	622	13.9	20.0	51.4	1200	10.4	15	0.98	0.25	5.0	0
Karpuz Çekirdeği	2/3 su bardağı	393	9.4	32.3	45.7	50	8.4	Az	0.22	0.16	2.0	0
Palamut Çekirdeği	1 su bardağı	286	57.8	3.0	2.6	46	1.3	-	0.17	0.01	-	0

Kaynak: MEGEP, 2007; T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011

1.2.1.5. Ekmek ve Diğer Tahıllar

Protein ve demir bakımından zengin olan bu grup, ilk çağlarda insanların avcılıktan sonra yerleşik hayata geçmeleriyle geliştirilmiştir. Coğrafi şartlar, iklim ve toprak yapısına bağlı olarak insanların ürettikleri ve tükettikleri ürünlerde farklılıklar göstermektedir. Bu besin öğeleri içerdiği zengin enerji ve besin değerleri sayesinde öğünlerde önemli bir yer tutmaktadır (Köksal, 2000: 345; Işkın, 2016: 35). Mısır, çavdar, buğday, un, yulaf, pirinç, ekmek, yarma, makarna, bulgur ve kahvaltılık gevrekler bu grupta yer almaktadır. Bu diyetteki besinler önemli bir karbonhidrat kaynağıdır. Ayrıca grupta çeşitli protein ve minerallerde içermektedir (Alsaffar ve Kalyoncu, 2015: 10). Tahılların çeşitli

türevlerinin, çeşitli işlerden geçirilmesinden sonra, un ve undan elde edilen ürünler üretilmektedir. Bazı tahıl ürünleri; bulgur, irmik, ekmek, tarhana, nişasta, makarna ve şehriyeden oluşmaktadır.

Tablo 8'deki verilere bakıldığında, Tahıl ve tahıl ürünlerinin içeriğindeki düşük yağ oranları ve yüksek enerji potansiyeli, bu ürünleri birer sporcu diyeti yapmak için yeterli olacak derecede önemli olduğu görülmektedir. Karbonhidrat değerlerinin fazla olması ve içeriğindeki yağ oranlarının azlığı tercih edilmesi için yeterli olmaktadır. Mısır ve azda olsa arpanın A vitamini içeren ürünler oldukları görülmektedir. C vitaminine burada rastlanılmamaktadır.

Tablo 8
Tahıl ve Türevlerinin 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin Öğelerinin Miktarları

Tahıl Türü	Ölçü	Enerji	Karbonhidrat	Protein	Yağ	Ca (Kalsiyum)	Fe (Demir)	A Vitamini	B1 Vitamini	B2 Vitamini	B3 (Niasin)	C Vitamini
	Ortalama	Kal	g	g	g	mg	mg	IU(1)	mg	mg	mg	mg
Buğday	2/3 su bardağı	354	69.3	11.5	2.2	36	3.1	0	0.57	0.12	4.3	0
Mısır	2/3 su bardağı	351	72.0	9.4	4.2	9	2.0	200	0.43	0.10	1.9	0
Pirinç	2/3 su bardağı	360	78.9	6.7	0.7	10	0.9	0	0.08	0.03	1.6	0
Arpa	2/3 su bardağı	360	68.9	9.7	1.9	50	4.0	15	0.38	0.20	7.2	0
Buğday unu (%85 randıman)	1 küçük su bardağı	350	74.3	11.7	1.5	24	2.4	0	0.32	0.07	1.7	0
Bulgur	2/3 su bardağı	350	69.8	12.5	1.5	40	3.5	0	0.40	0.04	4.3	0
Ekmek	2 orta dilim	247	53.1	7.9	1.1	20	1.3	-	0.25	0.06	2.1	0
Ekmek (Bazlama)	1/3 bazlama	246	55.1	8.7	0.4	57	2.9	-	0.33	0.09	1.4	0
Makarna	1 su bardağı	367	76.3	11.0	1.1	16	1.0	0	0.13	0.04	1.1	0
Tarhana	½ su bardağı	329	58.8	14.1	3.9	78	1.0	-	-	0.07	4.1	0
Bisküvi	10-15 adet	341	-	8.1	10.5	217	0.5	-	-	0.08	0.4	0

Kaynak: MEGEP, 2007; T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011

1.2.1.6. Sebze ve Meyveler

Taze sebze ve meyveler özellikle vitamin, mineral ve selüloz gibi sindirilmeyen karbonhidratlar yönünden zengindir. C vitamini ihtiyacı yalnız bu gruptaki besinlerle karşılanmaktadır. Yeşil, sarı ve turuncu sebze ve meyveler A vitaminin ön maddesi karotenlerce zengindir. Yeşil yapraklı sebzeler, B grubu vitaminlerin çoğu C, K ve E vitaminlerinin de iyi bir kaynağı olmaktadır (Koçak, 2012: 65). Kırmızı renkli sebzeler (kırmızı lahana, kırmızı pancar), yeşil renkli sebzeler, sarı renkli sebzeler (havuç, kayısı, domates), beyaz renkli sebzeler (patates, soğan, kereviz ve patlıcan) ve meyveler renklerine göre bu gruplarda bulunmaktadır. Bu ürünlerin %70-98'i sudan oluşmaktadır. Vitamin özelliği bakımından, C vitamini sadece bu ürünlerde bulunmaktadır. Grup besin öğeleri C vitaminin yanı sıra B, K ve E vitamininin iyi kaynaklarındandır. Fakat, protein oranı düşüktür (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011: 34-35). Sebze ve meyveler; etli ve zeytinyağlı yemeklerde, çorbalarda, garnitür olarak salatalarda, reçel ve turşu yapımında, pasta, börek ve tatlı yapımında kullanılmaktadır. Sebzeler elde edildikleri kısımlara göre aşağıdaki gibi gruplandırılmaktadır.

- **Yumruları yenen sebzeler:** Patates, yer elması,
- **Kökleri yenen sebzeler:** Havuç, kereviz, pancar, şalgam şurubu,
- **Soğan ve sürgünleri yenen sebzeler:** Soğan, sarımsak, pırasa,
- **Sürgünleri yenen sebzeler:** Kuşkonmaz,
- **Yaprakları yenen sebzeler:** Ispanak, lahana, marul, semizotu, pazı vb.,
- **Çiçek ve çiçek tablası yenen sebzeler:** Bamya, enginar, karnabahar,
- **Meyvesi yenen sebzeler:** Kabak, hıyar, biber, patlıcan, domates,
- **Meyve ve tohumları bir arada yenen sebzeler:** Bezelye, taze fasulye

Sebze ve meyvelerin 150-300 gramı bir porsiyon sayılmaktadır. Yetişkin bir bireyin günde 2-4 porsiyon meyve, 3-5 porsiyon sebze tüketmesi önerilmektedir. Tüketilecek olan sebze ve meyvelerin çiğ olması vücuda daha fazla yarar sağlamaktadır. Ortalama 1 porsiyon sebze ve meyvenin kaç gramdan oluştuğu aşağıdaki tabloda verilmiştir (MEGEP, 2007: 37).

Tablo 9 incelendiğinde, sebze ve meyve ürünlerinin neredeyse hiç yağ içermedikleri görülmektedir. Bu düşük oranlar, enerji veren (karbonhidrat ve protein) diğer besin öğelerinde görülmektedir. Fakat, A vitamini ve C vitamini kutucuklarındaki değerlerin

varlıklarının gözden kaçmaması gerekmektedir. Yeşil biber hem A vitamini hem C vitamini bakımından zengin besinler arasında yer almaktadır. Havucun, en zengin A vitamini içeriğine sahip besin olduğu görülmektedir.

Tablo 9

Sebze-Meyvelerin 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin Öğeleri Miktarları

Sebze ve Meyve Türü	Ölçü	Enerji	Karbonhidrat	Protein	Yağ	Ca (Kalsiyum)	Fe (Demir)	A Vitamini	B1 Vitamini	B2 Vitamini	B3 (Niasin)	C Vitamini
	Ortalama	Kal	g	g	g	mg	mg	IU(1)	mg	mg	mg	mg
Bakla	13 adet	72	9.8	5.7	0.4	48	1.0	200	0.30	0.18	1.7	28
Bamya	1 küçük su bardağı	47	8.7	2.2	0.2	78	1.1	300	0.08	0.12	1.1	28
Enginar	1 adet küçük	53	7.8	3.0	0.2	50	1.1	280	0.15	0.05	0.8	5
Domates	1 orta boy	25	4.0	0.8	0.3	7	0.6	600	0.06	0.05	0.7	23
Yeşil biber	3-4 adet	29	4.2	1.1	0.2	12	1.0	1000	0.06	0.07	1.0	100
Lahana	1 su bardağı	33	5.1	1.7	0.2	43	0.7	90	0.06	0.04	0.3	43
Havuç	1 orta boy	42	8.0	1.0	0.03	35	0.9	10000	0.06	0.04	0.6	5
Hıyar	1 küçük boy	17	3.0	0.7	0.1	16	0.6	5	0.03	0.04	0.2	14
Karnabahar	2 parça	31	4.0	2.4	0.2	38	1.0	50	0.10	0.10	0.6	80
Patates	1 küçük boy	81	17.5	1.8	0.1	12	0.8	20	0.09	0.03	1.5	16
Pırasa	1 adet küçük	66	13.0	1.8	0.2	56	1.3	30	0.09	0.06	0.5	16
Muz	2 adet	102	23.2	1.2	0.2	10	0.8	135	0.04	0.04	0.6	9
İncir	2-3 adet	88	17.8	1.4	0.4	54	0.6	80	0.06	0.05	0.5	2
Üzüm	Küçük 1 salkım	76	16.2	0.6	0.7	15	0.9	80	0.05	0.04	0.5	3
Kiraz	1 küçük su bardağı	70	13.8	1.8	0.4	30	0.4	90	0.05	0.02	0.2	10
Ayva	½ adet	71	14.1	0.6	0.3	6	0.6	30	0.03	0.03	0.4	17
Şeftali	1 küçük boy	59	13.3	0.3	0.2	6	0.5	15	0.02	0.03	0.2	5
Armut	1 küçük boy	64	13.3	0.3	0.2	6	0.5	15	0.02	0.03	0.2	5
Nar	½ küçük boy	77	14.7	0.8	0.7	10	0.6	0	0.07	0.03	0.9	8
Çilek	½ su bardağı	40	7.2	0.8	0.3	29	0	30	0.03	0.04	0.4	70
Böğürtlen	½ su bardağı	85	15.9	0.8	0.8	20	0.9	105	0.01	0.01	0.7	8
Limon	1 adet	43	7.8	0.7	0.6	41	0.7	15	0.06	0.02	0.1	51
Elma	1 adet orta boy	63	14.0	0.3	0.3	6	0.4	30	0.03	0.05	0.2	6
Portakal	1 adet küçük boy	49	10.1	0.8	0.2	34	0.7	120	0.08	0.03	0.2	59
Kayısı	2-5 adet	64	12.7	0.8	0.6	30	0.6	2000	0.04	0.06	0.5	10

Kaynak: MEGEP, 2007; T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011

1.2.1.7. Yağlar

Vücut çalışmasında birçok görevi olan yağların, insan beslenmesi içinde birçok görevi bulunmaktadır. Bu gruptaki besinlerin enerji değerleri çok yüksek olmaktadır. Zeytinyağı, fındık yağı, susam yağı, ayçiçek yağı, soya yağı, tereyağı, margarin, kanola yağı, bitkisel sebze yağları, iç yağ, kuyruk yağı vs. gibi yağlar bu grupta yer almaktadır (Ridgwell, 1996). Yemek hazırlamada yağlar, kızartmalar, ana yemekler, salatalar, börekler, pasta, bisküvi ve tatlılarda lezzet verici, yumuşaklık, gevreklik ve görünüm sağlamak amaçlı kullanılmaktadır (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011). Yağ kaynakları elde edildikleri yere göre bitkisel ve hayvansal yağlar olarak iki gruba ayrılmaktadır.

- **Bitkisel yağlar:** Mısır, soya, pamuk çiğidi, zeytin, ayçiçeği, fındık vb. bitkilerden elde edilmektedir. Fakat bazı kuruyemişlerde bulunan yüksek yağ oranlarından dolayı, bu ürünlerden de yağ elde edilmektedir. Bu ürünler, ceviz, fıstık, badem, susam ve yağlı tohumlardan oluşmaktadır (MEGEP, 2007; T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011).
- **Hayvansal yağlar:** Hayvansal dokulardan (iç ve kuyruk yağı), süttten (tereyağı) elde edilmektedir (MEGEP, 2007; T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011).
- **Diğer yağlar:** **Margarin**, bitkisel yağların hidrojenle doyurulup sertleşmesiyle elde edilmektedir. **Bitkisel sıvı yağlar**, tohum ve meyvelerden elde edilmektedir (MEGEP, 2007; T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011).

Tablo 10 incelendiğinde, B vitamini ve C vitamini neredeyse hiçbir yağda bulunmadığı görülmemektedir. Tereyağı, sadeyağ ve margarin A vitamini bakımından en zengin olanlarıdır. Kalori bakımından, zeytin yağı, bitkisel yağlar, sadeyağ ve kuyruk yağı önde gelenlerini oluşturmaktadır. Yağların, kalsiyum ve demir bakımından fakir oldukları görülmektedir.

Tablo 10
Yağların 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin Miktarları

Yağlar	Ölçü	Enerji	Karbonhidrat	Protein	Yağ	Ca (Kalsiyum)	Fe (Demir)	A Vitamini	B1 Vitamini	B2 Vitamini	B3 (Niasin)	C Vitamini
	Ortalama	Kal	g	g	g	mg	mg	IU(1)	mg	mg	mg	mg
Tereyağı	3 kibrit kutusu büyüklüğünde	750	0	1.0	82.9	19	0.2	3000	Az	0.01	0.1	0
Sade yağ	¾ su bardağı	890	0	0.3	98.7	0	0	1500	0	0	0	0
Margarin	¾ su bardağı	736	0	0.6	81.0	4	0	2500	0	0	0	0
Zeytinyağı	1 küçük çay bardağı	900	0	0	100	-	-	0	0	0	0	0
Diğer bitkisel yağlar	1 küçük çay bardağı	900	0	0	100	-	-	0	0	0	0	0
Kuyruk yağı	¾ su bardağı	813	0	0.3	90.2	-	-	-	-	-	-	-
Siyah Zeytin	40-50 adet	207	1.1	1.8	21.0	77	1.6	60	0.02	0.02	0.2	0
Yeşil Zeytin	35-40 adet	144	2.8	1.5	13.5	90	2.0	300	0.02	0.02	0.1	0

Kaynak: MEGEP, 2007; T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011

1.2.1.8. Şeker ve Tatlılar

Şeker, ilk çağlarda daha çok ilaç olarak kullanılmasına karşın, son yüzyılda insanın belli başlı enerji kaynaklarından biri durumuna gelmiştir. Pratikte şeker denilince, pancardan veya şeker kamışından fabrikasyonla elde edilen sakaroz akla gelmektedir. Bunun yanında, bitkilerde früktoz, glikoz, maltoz, sütte ise laktoz adı altında şekerler bulunmaktadır. Früktoz en çok meyvelerde, glikoz ise üzümde bulunmaktadır. Balda ise früktoz ve glikoz eşit miktarlarda bulunmaktadır. Çay şekeri olan sakaroz, ülkemizde şeker pancarından elde edilmektedir. Şeker pancarı, %16-18 civarında sakaroz içermektedir (Sökmen, 2014: 111).

Tablo 11 incelendiğinde, enerji bakımından bütün besin öğelerinin zengin olduğu (protein hariç) görülmektedir. A, B ve C vitamin değerleri ya hiç görülmemekte ya da çok az bulunmaktadır. En fazla kalsiyum oranı Pekmez’de görülmektedir.

Tablo 11
Şeker ve Şekerli Yiyeceklerin 100 Gramlarının Sağladığı Enerji ve Besin Öğeleri
Miktarları

Şeker Türü	Ölçü	Enerji	Karbonhidrat	Protein	Yağ	Ca (Kalsiyum)	Fe (Demir)	A Vitamini	B1 Vitamini	B2 Vitamini	B3 (Niasin)	C Vitamini
	Ortalama	Kal	g	g	g	mg	mg	IU(1)	mg	mg	mg	mg
Şeker	1 küçük su bardağı	380	99.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Reçel	4-5 yemek kaşığı	319	75.1	-	-	-	-	-	0.20	0.20	0.8	-
Tahin helva	3 kibrit kutusu kadar	516	53.5	10.5	28.0	91	6.0	0	0.35	0.05	1.5	0
Bal	4-5 yemek kaşığı	315	78.4	0.3	0.0	15	0.8	az	0.01	0.07	0.2	4
Pekmez	6-7 yemek kaşığı	293	70.6	0	0.1	400	10.0	0	0.04	0.15	1.4	0

Kaynak: MEGEP, 2007; T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011

1.2.1.9. Diğer

Bu grupta bulunan ürünler “zeytin, çay, Türk kahvesi, neskafe, alkollü içecekler, hazır meyve suları, taze meyve suları, asitli içecekler, şalgam suyu, turşu/salamura, baharatlar, sert yiyecekler, ketçap ve mayonezden” oluşmaktadır (Baysal, 2000; Erdoğan, 2009: 108).

1.2.2. Öğünler

İnsanoğlu beslenme ihtiyaçlarını, üç ana ve üç ara öğün olmak üzere, altı öğünden oluşan beslenme düzeni en uygun olanı olarak görülmektedir. Fakat bu öğünlerin belirli saat aralıklarıyla düzenlenmesi gerekmektedir. Bu sayede kan ve şeker dengesi sağlanabilmektedir. Ana öğünler, sabah, öğle ve akşamdan oluşuyor iken ara öğünler, kuşluk, ikindi ve geceden oluşmaktadır. Ana öğünler, ara öğünlere karşın biraz daha ağır kalorisi yüksek besinlerden oluşmaktadır (Baban, 2010: 23). Mutfak öğünleri ülkeden ülkeye farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar, çalışmada bulunan ülke mutfaklarında değinilmiştir.

1.2.2.1. Kahvaltı

Kahvaltı, günün ilk ve ana öğünlerinde olup, güne başlamak ile uyku arasındaki ince çizgiyi oluşturmaktadır. Bu nedenlerden dolayı ihmal etme, öğün atlama veya geçiştirme ihtimalinin en yüksek olduğu öğündür. Fakat, yapılan bilimsel çalışmalarda bu öğünün ihmal edilmesi, öğünün atlanması veya geçiştirilmesinden dolayı diğer öğünlerde istenilen beslenme düzenine ulaşılamamaktadır. Sabah kahvaltımız sayesinde günlük enerji veya protein ihtiyacının önemli bir kısmı karşılanmaktadır (Çelik, vd., 2004: 12; Cowbrouth, t.y.: 20). Yeni bir güne başlamada ve günü verimli bir şekilde sürdürmede kahvaltının miktarı ve bileşimi büyük rol oynamaktadır (Merdol, 2001). Yapılan çalışmalarda; kahvaltı yapmanın, öğrenme ve bilişsel becerileri arttırdığı, beslenme durumunun iyileştiği ve algının gelişimine katkısının olduğu göstermektedir (Jacoby, 1998: 67). Işkın (2016: 92)'da üniversite öğrencilerine yapmış olduğu bir çalışmada, en çok atlanan veya geçiştirilen ana öğünlerden bir tanesinin kahvaltı olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Günün ilk öğünü farklı ülke ve kültürlerle göre içerik olarak farklılıklar göstermektedir. Fransızlar genellikle sabah kahvaltılarında krosan, kızarmış baget ekmekler, süt ve kahve gibi besin öğeleriyle güne başlamaktadır (Yıldız, 2016: 11). Jamaika'da sabah kahvaltısında yumurta, kızarmış ekmek, ake, domuz pastırması, tuzlanmış balık, kızarmış mantı ve çay tüketilmektedir (Mil: 2016: 162). İngiliz kahvaltısında öne çıkan iki ürün bulunmaktadır. Bunlar; yumurta ve domuz pastırmasıdır. Bu iki ürünle birlikte; domuz sosisi, domates, kızarmış etmek ve mantar tüketilmektedir. Değişik marmelatları ve İngiliz çayını unutmamak gerekmektedir (Edelstein, 2011).

1.2.2.2. Kuşluk

Kuşluk günün ikinci, ara öğünlerin ise birinci öğünüdür. En çok atlanan ara öğündür. Bu öğünde en çok meyve veya ekmek grubu yiyeceklerin tüketildiği söylenebilir (Tuncay, 2008: 28). Kuşluğun en çok atlanan ara öğün olmasında bir takım önemli sebepler bulunmaktadır. Özellikle insanların uykularından geç uyanmaları ve kahvaltı ile öğle öğünleri arasındaki sürenin giderek daralması bundaki en önemli nedenlerden bir tanesidir. Ayrıca insanların güne yeni başlamalarından dolayı çok fazla güç sarf etmemiş olmaları da bundaki diğer kritik faktörlerden biri olarak vurgulanabilir. Ayrıca özellikle çalışan insanların işlerine yeni başlamaları ve verimli zaman olarak o saatlerin kabul

edilmesinden dolayı daha çok işe odaklandıklarından dolayı beslenme ikinci planda tutulabilmektedir (Işkın, 2016). Kosta Rika’da kuşluk vaktini atlamayan ender ülkelerden bir tanesidir. Genellikle kahve eşliğinde biraz ekmek ve meyve tüketilmektedir (Mil, 2016b: 161).

1.2.2.3. Öğle Yemeği

Öğle yemeği, birer ana ve ara öğünden sonra tüketilen bir öğündür. Bu ana öğün, günün ikinci öğünü olmasından ve genellikle tüketim aralığının 12:30 ile 13:30 (çalışanlar) arasında olmasından öğünün atlanma ihtimali çok düşüktür. Bu saat aralığı Türkiye’de çalışan kamu kurum ve kuruluşlarında uygulanan yemek molasına göre söylenilmiştir. Farklı bölge, kurum ve kuruluşlarda farklı zaman aralıklarıyla öğünler tüketilmektedir. Bu öğün, sabah ve kuşluk vakitlerinin atlanması veya geçiştirilmesi durumunda kişiler için büyük önem arz etmektedir.

Öğle yemeği menüleri, içerik olarak çeşitlilik göstermekte olup öğle yemeği menüleri daha çok çalışan kesimdeki insanlara hitap etmesi gerekmektedir. Çalışan kesimdeki insanlar, öğleden sonra yedikleri yemeklerden kaynaklanan uyku ve yorgunluk hali geçirmek istemezler. Bu nedenle, akşam yemeklerine göre daha hafif yiyeceklerden hazırlanması gerekmektedir (Denizer, 2005). Öğle mönüleri genellikle kolay ve hızlı hazırlana bilen yiyecekler oluşturur. Sandviçler, çorbalar ve salatalar öğle menüleri için önemlidir. Öğle menüsündeki yiyecekler genellikle akşam menüsündeki yiyeceklerden daha hafif olması gerekmektedir (Sökmen, 2011: 87).

İspanyollar öğle yemeğinden önce içki ile beraber çerez yemektedirler. Daha sonra, çorba ve bir ana yemekle yemeklerine devam etmektedirler. Yemekten sonra bir tatlı ve kahve (espresso) öğle yemeğinin vazgeçilmezi olduğu söylenmektedir (Doğdubay, 2016: 68). Orta Doğu ülkelerinde öğle yemeğinde genellikle falafel, humus, yumurta, baklagiller, et, tahıl, yaprak sarması, dolma, patlıcan ve lahana yemekleriyle birlikte yoğurt tüketilmektedir (Sarıışık, 2016b: 156).

1.2.2.4. İkinci

İkinci, günün dördüncü, ara öğünlerin ise ikinci öğünüdür. Bu öğün en fazla tuz ağırlıklı atıştırmaların yapıldığı, günün en popüler öğünlerinden olarak ifade edilmektedir (Tuncay, 2008: 28). Bunların yanından ikinci de daha fazla karbonatlı içecekler, şeker ve

sakız, atıştırma malikar tercih edilmektedir (Ma, 1983: 665). İkinci ara öğününde çalışanlar açısından, çalışma zamanına denk gelmesi bu öğünün tüketiminin düşük olmasına zemin hazırlamaktadır. Bununla birlikte, insanların açlıklarını gideremeyip, akşam ana öğününde yemek tüketme isteğinde olmaları da ikinci öğününde daha az tüketimin yapılmasına zemin hazırlamaktadır (Işkın, 2016).

Meksika’da bu öğün günün en ağır yemeklerinden olan “*comida*” tüketilmektedir. Bu öğünde genellikle birden fazla öğün bulunmaktadır. İkinci öğününe iştah acı acılı bir başlangıç olan “*antojito*” ile başlanmaktadır. Diğer ülkelerin aksine burada yemeğe tostla başlanmaktadır ve sırasıyla sebzeli tavuk çorbası, Meksika pirinci, taco ve tatlılarla devam edilmektedir (Mil, 2016a: 190).

1.2.2.5. Akşam Yemeği

Günün beşinci ve ana öğünlerin sonucu olan akşam yemeği, günün aslından kuşkusuz en önemli öğünlerinden bir tanesi olduğu düşünülmektedir. Bunun sebebi, bütün gün harcanan enerjinin geri kazanılması için (sağlıklı beslenmek için) günün temel yiyeceklerinin yenildiği son öğünüdür. Bu öğünün, genelde akşam 20:00’da sonra tüketilmemesi gerektiği söylenilmektedir. Aynı zamanda yine bu öğün son öğünü olmasından dolayı vücudun geç dönüştüreceği yağlı ve aşırı karbonhidratlı yiyeceklerden kaçılması gerekmektedir. Mcintosh (1996: 64) yaptığı çalışmada, yemeği kültür aktarım sürecinin önemli bir parçası olarak görmektedir. Aşağıdaki birçok mutfak kültürünün sahip olduğu alışkanlıklardan (yemek saati uzunluğu) anlaşılabacağı gibi ailelerin de bir arada buluna bildikleri neredeyse tek öğün olabilme ihtimali bulunmaktadır. Konuya bu açıdan bakıldığında, yemek masasında neden bu kadar uzun süre kalındığı anlaşılmaktadır. Işkın (2016: 39) çalışmasında bahsettiği üzere yıl içinde ailelerin bir arada yemek yeme fırsatı buldukları bazı dini ve özel günlerde bulunmaktadır. Bu özel günler, Hristiyanlarda şükran günü yemekleri ve diğer özel günlerinden oluşmaktadır. İslamiyet’te, 30 gün boyunca süren Ramazan ayında (sahur ve iftar zamanı), Bayramlarda ve özel günlerden oluşmaktadır.

İtalyanlar uzun bir yemekten önce Campari, Cinzano, Prosecco, Aperol, Spritz, Vermouth adı verilen aperatifleri tüketmektedir. Yemeğe, Antipesto (yemekten önce) ile başlarlar sonra sırasıyla Primo (ilk tabak), Secondo (ikinci tabak), Contorno (salata ve sebze yemekleri), Formaggio (peynirler) ve Frutta (meyveler) ile yemeğe devam edilmektedir.

Yaklaşık 2 saat süren masa başı sohbetler ile birlikte yenen yemeklerden sonra, Dolce (tatlı) ve Caff  (kahve) içilerek muhabbete devam edilmektedir (Sarı ık, 2016a: 41). İspanyollar ak am yemeklerinde; çorba, sebze sote ve s     etinden sonra meyve tüketmektedirler (Akman ve Mete, 1998: 58). Jamaikalılar ak am yemeklerinde; tavuk, domuz, keçi etlerinin yanında kızarmış yaban muzunu, haşlanmış muz, bu uda pişirilen sebzeler, salatalar meyve ve meyve sularını tüketmektedir (Mil, 2016: 162).

1.2.2.6. Gece

Gece ara     n  is e günün son, ara     nlerin is e     nc      n d r. Günün en popüler ara     n  olarak ifade edilebilir ve mevsimine göre dondurmanın çok fazla tercih edildiği söylenir. Gece     n nde is e patlamış mısır, cips gibi tuzlu atı tırmalıkları tercih ettikleri gösterilmiştir (Tuncay, 2008: 28). Gece tüketilen bu tuzlu besinler, ku luk ve ikinci     nlerinde yenilen besinlere göre günlük sodyum alımına daha fazla katkıda bulunmaktadır (Ma, 1983: 665). Türkiye gibi gelişmekte olan ülkeler başta olmak üzere, ülkelerin genelinde  i manlık oranlarının yükselmesinde ara     nlerin tüketilmesinin önemli etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Özellikle insanların tüketiminden sonra çok fazla hareket etme imk nının olmayışı ve tüketiminin üzerinden çok süre geçmeden uykuya geçilmesi gece     n n n  i manlık üzerinde önemli etkileri olduğu söylenmektedir. Fakat dikkatli bir besin tüketimi yapılırsa, durumun böyle olamayacağı söylenir (I kın, 2016).

Gece     n ndeki tüketim ile ilgili ele alınabilecek diğer önemli konulardan biri de gençlerin bu     n  tüketme düzeyleridir. Özellikle  niversitede eğitim gören gençler bu     n  çok sık tüketmektedirler. Çünkü genel olarak geç uyumaya meyilli olan bu grubun ak am ana     n  tükettikten sonraki uzun süreyi acıkmadan geçirmeleri pek mümkün görünmemektedir. Ayrıca, zaman zaman ak am ana     n  tüketilmeden, bu     n gece ile birle tirilebilmektedir. Buda erken tüketilmesi gereken ya lı ve ağır besinlerin gece tüketilmesi gibi önemli bir problemi de beraberinde getirmektedir.

1.2.3. Ana Yemekler

Et, hayvanlarının yenilebilir kısmıdır. Bir menüde bulunan et yemekleri o m n n n ana yemeğini olu tırmaktadır. Bu nedenle m n ye eşlik edecek diğer yemekler et yemeklerine göre planlanmaktadır (Kaya, 2000: 164). Çalışmanın bu kısmında ana

yemekler kırmızı et ile hazırlanan, kümes hayvanları ile hazırlanan, deniz ürünleri ile hazırlanan, av etleri ile hazırlanan ve sebze ile hazırlanan ana yemekler olmak üzere beş grupta incelenmiştir. Bu çalışmada, yukarıda verilen 5 grup öğesindeki pişirme teknikleri, bu grupların içerdiği ürünleri, hazırlama ve satın alma sürecinde dikkat edilmesi gerekenler verilmeye çalışılacaktır. Çalışmada ele alınan 7 ülke mutfağının, bilinen/meşhur ana yemekleri, ülkelerin kendi mutfak kültürleri kısmında verilmiştir. Bu sebepten dolayı, bu bölümde ana yemekler sadece yukarıda belirtilen unsurlar göz önünde bulundurularak incelenecektir.

1.2.3.1. Kırmızı Et ile Hazırlanan Ana Yemekler

Et, birçok yemeği ana maddesini oluşturmaktadır. Kırmızı etler ile hazırlanan ana yemekler denildiğinde koyun ve sığır gibi kasaplık hayvanlarla hazırlanan yemekler anlaşılmaktadır (Kaya, 2000: 164). Hayvanların farklı bölümlerine göre etin özellikleri ve pişirme kalitesi değişiklik göstermektedir. Büyükbaş hayvanlarda etin en iyi kısmı, hayvanın sırt kısmında bulunan “*antrikot*” bölümünde bulunmaktadır. Sığır eti daima parlak kırmızı, sağlam ve parlak olmalıdır (Mathiot, 2009). Et yemekleri arasında ayrı bir kategori oluşturan köfte, bir pişirme biçiminden çok, malzemenin hazırlanış biçiminin belirlediği bir terimdir. Farsça bir kelime olan küfte/köfte ince kıyılmış et anlamına gelmektedir (Yerasimos, 2005: 88). Kıyma, diğer et parçalarına göre, daha ucuza mal olmaktadır ve et ziyanı bir ölçüde azaltılmaktadır. Köftelerin bir başka özelliği de kıyılmış etin içine iyice işleyecek biçimde soğan, maydanoz, tuz, biber, kimyon, tarçın gibi baharat ve taze ot eklenmesidir. Ayrıca köfte harçlarına ekmek içi ya da pirinç konulmaktadır (Oğuş, 2011: 82).

Klasik mönüdeki et yemekleri sığır, dana, koyun, kuzu, domuz, av etlerinden hazırlanan büyük parçalar halindeki yemeklerdir. Bunlar tranş edilerek çeşitli soslarla servis edilmektedir. Bonfile Weilington, bonfile Richelieu, İtalyan usulü sığır butu “Manzo Btasato”, dana rosto, Clamart usulü dana, dana böbrek sarması, sıcak rozbif, dana haşlama vb. yemekler örnek olarak verilmektedir (Sökmen, 2011: 79). Et pişirme yöntemlerini bu başlıklar altında incelenmektedir (Beder, 2003a: 9-10):

Kebaplar ve Yahniler: Ete biraz yağ konularak, hiç su ilave edilmeden, bıraktığı su çekilene kadar kavrulur. Fazla esmerleşmemesine dikkat edilmelidir. Ete tuz kesinlikle

ilk başta atılmaz, çünkü et sertleşir. Tuz ilavesi et suyunu çektiğinde, yarı yarıya piştiğinde yapılmalıdır.

Fırında Kızaran Etler: Etler fırına sürülürken etin yağlı kısmı üstte kalacak şekilde ayarlanmalı, fırın önceden ısıtılmış olmalıdır.

Izgara Etler: Izgara hafif ateşte yapılmaktadır. Etler biraz bekletilir ve pişirildikten sonra tuzlanır. Izgara, teflon tavada yapılıyorsa, etin yağ durumuna göre yağ ilavesi yapılır ve fazla yağ daha sonra tekrar alınmaktadır.

Haşlama Etler: Etlerin üzerini örtecek kadar su ilavesi yapılmalıdır. Tuz, etler pişmeye yakinken ilave edilmelidir. Haşlamanın lezzetli olması için doğal bitki ve otlar ilave edilmektedir.

Kömür Alevinde Pişirilen Etler: Etleri kömür ateşinde pişirmeden önce terbiye edilmesi, lezzetini arttırmaktadır. Bu süreç sırasında yapıldıktan sonra 4-5 saatlik bir bekleme süresi bulunmaktadır. Etlerin terbiyesi, ½ çay kaşığı sıvı yağ, ½ çay bardağı süt, ½ çorba kaşığı domates salçası, ½ çorba kaşığı biber salçası, tuz, karabiber, yenibahar, köfte baharı, kekik ve 2-3 diş dövülmüş sarımsak sırasıyla konularak harmanlanmalıdır.

Kavurularak Pişen Etler: Kavurularak pişirilecek etlerde koyun veya kuzu etinin but veya kol kısımları tercih edilmelidir. Kavurma saçın çukur kısmında veya tavada yapıla bilinmektedir. Et suyunu bırakana kadar kavrulmaktadır. Sonrasında isteğe göre sebze eklenilerek pişirilme işlemine 3-4 dakika daha devam edilmektedir. Eğer sebze katılmayacaksa, etlere su ilavesi yapılarak, etler yumuşayana kadar pişirme işlemi devam ettirilmektedir.

Tencerede Pişen Etler: Haşlama yapılışında dikkat edilmesi gereken hususların yanında, salça ve tuz ilavesi etlerin suyunu çekmesine yakın bir zamanda yapılmalıdır. Bu şekilde yapılmaması durumunda etler sertleşecektir.

Tavada Kızaran Etler: Pirzola, Bonfile vs. gibi etleri pişirirken çatal veya etin içindeki öz suyu akıtacak malzemeler kullanılmamalıdır. Öz suyunun akması, etin lezzetinin azalmasına ve etin sertleşmesine neden olmaktadır.

Köfteler: Köftenin daha yumuşak olması için, hazırlama aşamasında harcına 2-3 çorba kaşığı süt eklenmelidir. Köfteler ağır ateşte ve üstü kapalı olarak pişirilmelidir.

1.2.3.2. Kümes Hayvanları ile Hazırlanan Ana Yemekler

Kümes hayvanlarının dört ana türü tavuk, hindi, ördek ve kazlardır. Tavuklar, yaklaşık 4000 yıl önce Hindistan ve Çin’de evcilleştirilmiştir. İlk başlarda, tavukların yumurtalarının daha değerli olduğu söylenebilir, çünkü pişirildiğinde erkek tavuğun eti sert olmaktadır. Milyonlarca yıl boyunca Kuzey Amerika ormanlarında dolaşan yabani hindiler, Aztekler tarafından evcilleştirilmiştir. 1500’l  yılların ortalarında İspanyollar, ülkelerine geri dönerken getirdikleri hayvanları, Türk ülkelerinden geldiğini düşünerek hindi (Turkey) adını vermişlerdir. Ördekler, 2000 yıl önce Çin’de evcilleştirilmiştir. 1873 yılında dokuz ördek (kaz olduğu d ş n l r k) Çin’den New York’a giden kaptan tarafından satıl alınmıştı. Amerika’da bu ördeklerin, günümüzdeki Beyaz Pekin  rdeğinin ataları olduğu düşünülmektedir. Kazlar, eski Mısır, Çin ve Hindistan’da evcilleştirilmiştir. En azından 3500 yıldır Avrupa’da evcilleştirilmektedir (Morgan, 2006: 208-210).

Kümes hayvanları, yemek için yetiştirilen kanatlı hayvanlardan oluşmaktadır. Kümes hayvanları, protein bakımından zengindir ve türlerine bağlı olarak yağlı veya yağsız olabilmektedir (Mathiot, 2009). Kümes hayvanları, tavuk, horoz, kaz, sülün, ördek, hindi, güvercin, deve kuşu (Morgan, 2006: 213), ve diğer evcil kuşlardan oluşmaktadır. Esmer etli kanatlılar ve beyaz etli kanatlılar olarak iki gruba ayrılmaktadır. Esmer etli kanatlılar arasında ördek ve kazlar, beyaz etli kanatlılar arasında piliçler, tavuklar, horozlar ve hindi sayılmaktadır (Türkan, 2000: 193). Kümes hayvanlarının, Çin mutfak kültüründe önemli yerinin olmasının yanı sıra, hayvanların sembolik rolleri bulunmaktadır. Örneğin; Horoz, pozitiflik ve saldırganlığı temsil ederken, ördek, mutluluk ve sadakati, Güvercin, evlat endişesini ve ömrü temsil etmektedir (Sperling ve McFadden, 1997). Kümes hayvanları genelde tüylü olduklarından dolayı, hazırlanma aşamasında bazı dikkat edilmesi gereken hususları bulunmaktadır.

Kümes hayvanlarının tüylerini yonmak zor olsa bile sıcak suya batırmayın, çünkü gözenekler genleşecek (işi kolaylaştıracak), fakat bu durum etin lezzetini kaybetmesine sebep olacaktır (Mathiot, 2009). Alışveriş yaparken aşağıdaki kuralların uygulanması gerekmektedir (Willan, 2002: 122).

- Tavuk alırken dondurulmuş olanları almalıyız, doğru şekilde dondurulmuş veya şoklanmış tavuklar lezzetini korumaktadır.

- Derisi açık renkte ve nemli olmalı, eğer bir ıslaklık varsa dondurulması esnasında gerekli özenin gösterilmediği ortaya çıkmaktadır.
- Derisinin sarı renkte olması, kaliteli olduğu anlamına gelmemektedir. Genelde mısırla beslenen tavukların derisi sarı olmaktadır, ancak sarı yemle beslenmiş olabilmektedir.

1.2.3.3. Deniz Ürünleri ile Hazırlanan Ana Yemekler

Diğer besin maddelerinden daha çok, deniz ürünleri insanlık tarihinde büyük bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Okyanuslar eski çağlarda sadece yeni deniz ürünlerine açılan bir kapı değildi, aynı zamanda yeni topraklara açılan kapılardı. Christopher Columbus ve arkadaşı Giovanni Caboto (John Cabot) İngiltere adına Kuzey Atlantik'in keşfi sırasında "*morina balığını*" bulmuşlardır. Bu balık türünün, tuzla koruna bilmesinden sonra yüzlerce yıl İngiltere'nin kolonilerinin beslenmesine yardımcı olmuştur. Günümüzde, bu balık türü aşırı avlanmadan dolayı çok pahalı ve ender rastlanılmaktadır (Morgan, 2006: 227). Balıklar veya deniz ürünleri, insanoğlunun beslenmesinde daima önemli bir rol oynamıştır. Bu ürünleri, özel bir akşam yemeği için olsun veya sıradan bir akşam yemeği için pişirme yöntemi daima basittir. Balık son derece besleyici olmasıyla birlikte, uzun pişirme süresine ihtiyaç duymamaktadır (Burt, 1973). Balık, kırmızı etle kıyaslandığında protein, mineral bakımından zengin ve yağsız olduğundan dolayı mutfaklarda önemli rol oynamaktadır. Günümüzde bazı balık ürünleri nadir ve pahalı olmasına rağmen, çok sayıda uygun tür hala bulunmaktadır (Mathiot, 2009).

Birçok etnik grup, onlar için protein kaynağı olan tuzlu su, tatlı su veya kabuklu deniz ürünlerini tüketmektedir. Balığın yapısının, hassas, taze (körpe) ve kolayca sindirilebilir olması tercih edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Kabuklu deniz hayvanları, çok uzun süre pişirilse, sert ve sindirilemez hale gelmektedir (Cracknell ve Nobis, 1985: 4).

Balıkların taze olup olmadığını kontrol etmek için parlaklığına, göz rengini parlaklığına, hasarsız yüzgeçler, parlak ciltli ve kırmızı solungaçlı olanları seçmeliyiz. Seçimlerimizi bu unsurların çoğunluğu bir arada bulunduğu ürünleri almaktan kullanmalıyız (Mathiot, 2009). Kabuklu deniz ürünlerinin tazeliğini belirlemek için, sıradan yöntemler bulunmaktadır. Bu yöntemler, taze ya da dondurulmuş kabuklu deniz hayvanlarının

kapalı ve koku vermemesine, taze (canlı) çift kabuklular sıkıca kapatılmalı veya dokunduğunda derhal kapatılmalı ve taze olarak satın alınan ürünlerin canlı kalmalarına dikkat edilmelidir. Dondurulmuş ürünleri, satın alırken kokusu olmasına ve iyi dondurulduğundan emin olunması gerekmektedir (Morgan, 2006: 239). Izgara, haşlama, yağda kızartma tava, buharda ve fırında pişirme yöntemleri kullanılmaktadır. Balığın cinsine göre yağlı balıklar ızgara, tava ve fırında pişirme yöntemleri seçilmektedir. Yağsız balıklarda yine ızgara, yağda kızartma yöntemleri tercih edilmektedir (Bulduk, 2013: 259).

1.2.3.4. Av Etleri ile Hazırlanan Ana Yemekler

Evcil olmayan, doğada hür olarak yaşıyan, avlanarak yakalanan ve yenilebilir özellikte olan bütün hayvanlar, av hayvanları olarak adlandırılmaktadır. Av mevsiminde ve avı serbest olan hayvanların etlerinden çeşitli özel yemekler yapılmaktadır. Av hayvanları tüylü ve kıllı olarak iki sınıfta toplanabilir. Bildircin, kelik, çulluk, sülün ve yaban ördeği tüylü av hayvanları arasında sayılırken: karaca, geyik ve tavşan kıllı av hayvanları arasında sayılmaktadır (Türkan, 2000: 210'dan akt. Hatipoğlu, 2014: 128). Doğadaki av hayvanlarının etleri, besi hayvanlarının etlerine göre daha lezzetli olmaktadır. Fakat, günümüzde uygulanan av yasağından, sayılarının azalmasından ve aşırı kentleşmeden dolayı bu tür yemekler ya evcil (besi) hayvanlarından yapılmakta ya da zamanla mutfağın unutulmuş bir alışkanlığı olmakla karşı karşıya kalmaktadır. Av hayvanlarının pişirme yöntemleri, et yemeklerinin pişirilmesi yöntemleriyle benzerlik göstermektedir. Bu sebepten dolayı bu bölümde ayrıca yer verilmemiştir.

1.2.3.5. Sebze ile Hazırlanan Ana Yemekler

Sebzeler, et yemeklerinde kullanıldıkları gibi, salatalarda, çorbalarda, iştah açıcılarda, ayrıca bazen garnitür veya dekorasyon olarak da kullanılmaktadır. Sebzeler taze, dondurulmuş, kurutulmuş ya da konserve olarak temin edilebilmekte ve kullanılmaktadır (Kaya, 2000: 175). Sebzeler genellikle yaprak, kök, sap ve çiçekler de dahil olmak üzere bitkilerin lezzetli ve yenilebilir kısımlarından oluşmaktadır. Günümüzde taze sebzelerin raf ömürleri uzamıştır. Bu durumda, tüm yıl boyunca birçok sebze çeşidini mevsimlik veya tufanda olarak bulunmaktadır (Willan, 2003: 7). Bazı sebze yemekleri; kuşkonmaz, taze fasulye bastı, zeytin yağlı fasulye, sultani bezelye bastı, enginar dolması, zeytinyağlı enginar, tereyağlı bamya, zeytinyağlı kereviz, terbiyeli kereviz, sebze güveçleri, türlüler

vb. oluşmaktadır (Sökmen, 2011: 79). Sebzeler, C vitamini bakımından zengindir, ayrıca A ve B vitamini kaynağıdır. Ancak ayıklayıp temizlerken ve pişirilirken, yanlış işlemler nedeniyle büyük oranda vitamin kaybına uğramaktadır (Beder, 2003b). Bir sebzenin besleyici yönü o sebzenin türü ve miktarına göre değişmektedir. Örneğin; marul salatasının su oranı fazladır, fakat diğer besin öğeleri zayıftır (Kaya, 2000: 175). Bazı sebzeler çiğ olarak tüketilebileceği gibi, bazılarını mutlaka pişirmek gerekmektedir (Türkan, 2000: 132). Sebzeleri kullanılacakları zamana kadar yıkanmaması gerekmektedir. Çünkü, yıkanması durumunda nem çürümeyi başlatır ve vitaminlerin kaybolmasına neden olmaktadır (Willan, 2003: 124).

Sebzeleri pişirmek için pek çok metot kullanılmaktadır. En sık kullanılan metotlardan biri, bol yağda kızartma tekniğidir. Osmanlı saray mutfağında patlıcan, kabak ve havuç bol zeytinyağı veya sadeyağda kızartılarak, yoğurt ile/veya sirkeli, sarımsaklı, ballı bir sos ile sunulmuştur (Samancı, 2008: 214). Sebzelerin hazırlanma ve pişirme yöntemleri kalite ve beslenme verimi ile ilgilidir. Bu yiyeceklerdeki vitamin ve minerallerin çoğu suda eriyen cinstendir. Bu yüzden kalitenin sağlanması da hazırlama ve pişirme yöntemlerine bağlıdır (Koçak, 2012: 107). Bu yöntemler Koçak (2012)'de şu şekilde verilmektedir:

- Kızartarak Pişirme,
- Sote,
- Haşlayarak Pişirme,
- Buharda Pişirme (Ben-Mari),
- Basınçlı (Düdüklü) Tencerede Pişirme,
- Pane Yaparak Pişirme,
- Yağ-Su-Et Karışımı Pişirme,
- Öğreten Yaparak Pişirme,
- Dolma Yaparak Pişirme ve
- Zeytin Yağıyla Pişirme şeklinde sıralanmıştır.

BÖLÜM 2: ULUSLARARASI MUTFAKLAR VE GENEL ÖZELLİKLERİ

Çalışmanın bu bölümünde, dünya çapında öne çıkan ülkelerin tarihi, coğrafi özellikleri incelendikten sonra mutfak kültürleri ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Ülkelerin mutfak kültürlerinin oluşması fazla zaman aldığından, ülkelerin tarihsel süreçleri ve bu süreçte yaşadıkları coğrafyalar mutfak kültürlerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu sebepten dolayı öncelikle ülkelerin tarihi ve coğrafi özellikleri incelenmiştir. Ülkelerin tarihsel süreçlerinin açık bir şekilde ortaya konulması, mutfak kültürlerinin oluşmasında hangi etkenlerin rol oynadığının daha iyi anlaşılmasında katkı sağlamaktadır. Bu durum, ülkelerin mutfak kültürlerinin de açıklanmaktadır.

2.1. Türkiye

783.562 km²'lik yüzölçümü ile hem Asya hem de Avrupa kıtasında yer alan Türkiye, pek çok uygarlığın kesiştiği bir ülkedir. Kuzeyde Karadeniz, Slav dünyası ile doğal bir sınır çizmekte; doğudaki dağlık bölgeler onu Kafkaslarla ve İran'la birleştirmekte; güneyde ise Arap dünyası ile komşuluk yapmaktadır (Sauner, 2008: 261). Türkiye genel görünümü itibariyle ortalama yükseltisi dünya ortalamasından bile fazla olan ve yüzey şekilleri, flora ve faunası çok çeşitlilik arz eden fiziki coğrafyaya sahiptir (Zengin, 2006: 47). Türkiye Cumhuriyeti devleti resmi olarak, 1923 yılında Mustafa Kemal Atatürk ve meclis üyeleri tarafından kurulmuştur.

2.1.1. Türkiye'nin Tarihi ve Coğrafi Yapısı

Tarihi; Türkler çağlar boyunca birçok devletin ve imparatorluğun kurucusu olmuşlardır. Türklerin İslamiyet'ten önce ve İslamiyet'ten sonra kurmuş oldukları devletler şu şekildedir: Hunlar (MÖ 220-MS 216), Tabgaçlar (216-394), Avarlar (394-552), Göktürkler (552-745), Uygurlar (745-940), Karahanlılar (940-1040), Büyük Selçuklular (1040-1157), Anadolu Selçukluları (1157-1308), Çağataylılar (1308-1335), İlhanlılar (1335-1370), Timurlular (1370-1447), Osmanlılar (1447-1922) ve son olarak Türkiye Cumhuriyeti (1923-.....) (Eravsar, 2008; Kanlıdere, 2013; Kızıldemir vd., 2014). 20. yüzyılın başlarında Avrupa'da Avusturya-Macaristan prensine düzenlenen suikast sonucu patlak veren I. Dünya Savaşına birçok devlet art arda katılmaya başlamıştır. İttifak ve İtilaf Devletleri şeklinde sıralanmışlardır.

Osmanlı İmparatorluğu, 1914’de savaşa dahil olmuştur. Birinci Dünya Savaşına, giren Osmanlı İmparatorluğu 1918’e kadar savaşmaya devam etmiştir. Nihayetinde, emperyalizmin yenilmezliğinin bir efsane olduğunu pek çarpıcı bir biçimde ortaya konmuştur. 18 Mart’ta (1915) İtilaf donanmasının denizden Çanakkale’ye girme girişimi başarısızlıkla sonuçlanmıştır. Bunun üzerine yapılan çıkartmalar da başarısızlıklarla sonuçlanmıştır. 30 Ekim 1918 günü Limni Adası’nın Mondros Limanında mütareke anlaşması imzalanmıştır (Aksin, 1997).

Kurtuluş savaşı, Yunanlıların 15 Mayıs 1919’da İzmir’e asker çıkartıp Ege Bölgesini işgale girişmeleriyle başlamıştır. Ondan önceki dönemde, İstanbul’a İngiliz ve Fransızlar, Musul’a İngilizler, Antalya yöresine de İtalyanlar gelmişlerdi ama bu işgallerde silahlı direnişle karşılaşmadığı için savaş çıkmış sayılamazdı. Kurtuluş savaşı, Mustafa Kemal Paşanın Samsun’a 9. Ordu Müfettişliğine atanarak gitmesi sonucu Millî Mücadeleyi örgütleme çalışmalarına başlamıştır. Sonraki süreçte, birçok şehirde kongre ve genelgeler yayınlanmıştır. İşgal altındaki toprakların geri alınması için doğu, batı ve güneyde cepheleler açılmıştır (Tunçay vd., 1989). Türklerin bağımsızlık iradesi, sömürge olamayacaklarını kanıtlamıştır. Bağımsızlık mücadelesi sonrasında, 23 Nisan 1920’de TBMM kurulmuştur. Geçen üç yıldan sonra ise Cumhuriyet ilan edilmiş, Türkiye Cumhuriyeti Devleti kurulmuştur.

Coğrafi yapısı; Türkiye fiziki olarak kuzey yarımkürede ve orta iklim kuşağında yer almaktadır. Bulunduğu coğrafi konum itibariyle Asya, Avrupa ve Ortadoğu bölgelerini birleştirici bir özelliğe sahip olmakta ve bu kıtalar arası geçiş yolları üzerinde yer almaktadır (Zengin, 2006: 47). Ülkenin coğrafi konumu batısındaki Avrupa ile doğusundaki Asya ve Ortadoğu ülkeleri arasında bulunmaktadır. Ülkenin batısında Yunanistan ve Bulgaristan’la doğusunda Gürcistan, Ermenistan, İran, Irak ve Suriye ile sınırları bulunmaktadır. Ülkenin kuzey, doğu ve güney bölgelerinde dağlık alanlar bulunmaktadır. Ülkenin birçok verimli akarsuyu ve gölü bulunduğundan, tarıma elverişli alanlarda ürün çeşitliliği görülmektedir. Ülkede fındık, zeytin, üzüm, şeker pancarı, buğday ve narenciye ekinlerin yetiştiriciliği belirgin bir şekilde görülmektedir. Üç tarafının denizlerle çevrili olmasından dolayı, birçok balık çeşidi bulunmaktadır (MacVeigh, 2009: 10).

Ülke genelinde hâkim olan üç iklim türü bulunmaktadır. Bunları, Akdeniz iklimi, Karadeniz iklimi ve Karasal iklim oluşturmaktadır. Akdeniz iklimin hâkim olduğu bölgelerde kıyı kesimleri genellikle yazları sıcak ve kurak, kışları ılık ve yağmurlu geçmektedir. Ancak yüksekliğe bağlı olarak dağların denize bakan iç yamaçlarında ve çukur alanlarda karasal iklim görülmektedir. Karadeniz iklimi denize yakınlık, kıyıya paralel uzanan dağlar ve havanın nemli olması bölgenin kendine özgü iklimini oluşturmasını sağlamıştır. Kıyı kesimlerde nemli ve ılıman iklim görülmektedir (Gürdal, 2001: 314). Karasal iklim ülkenin iç kesimlerinde hüküm sürmektedir. Mevsimler arası sıcaklık farkları bulunmaktadır. Kışlar çok soğuk, yazlar sıcak ve kurak geçmektedir.

Dünyanın birçok bölgesinde olmayan çoklukta akarsuya sahiptir. Türkiye farklı denizlere dökülen birçok akarsuya sahiptir. Bu akarsular, Karadeniz'e dökülen akarsuları; Yeşilirmak, Kızılırmak, Sakarya ve Fiyos, Marmara denizine dökülen akarsuları; Susurluk, Biga ve Gönen çayı, Ege denizine dökülen akarsuları; Gediz, Büyük ve Küçük Menderes, Akdeniz'e dökülen akarsuları; Dalaman, Göksu, Seyhan ve Ceyhan, Ülkemizde doğup da ülke sınırlarını terk eden akarsuları; Fırat, Dicle, Kur (Kura), Aras ve Çoruh, Ülke dışında doğup da topraklarımızdan geçen akarsular; Meriç, Asi ve Karasu nehirleridir (Şenol, 2008: 25). Ayrıca ülkemizde doğal ve yapay olmak üzere büyüklü, küçüklü göller bulunmaktadır. Bu göller, Van Gölü, Tuz Gölü, Beyşehir Gölü, Eğirdir Gölü, İznik Gölü, Burdur Gölü, Sapanca Gölü, Manyas Gölü, Akşehir Gölü, Uluabat ve Eber Gölleri bulunmaktadır. Yapay Göllerimiz, Keban, Karakaya ve Atatürk Baraj göllerinden oluşmaktadır. Genel olarak Türkiye'nin coğrafi konumunun özelliklerini şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Ülkenin merkezi bir konumda olması; Asya, Avrupa ve Afrika kıtalarının kesiştiği bir bölgede yer alması (Darkot, 1970; Zengin, 2006).
2. Üç tarafının denizlerle çevrili olması; geçmişte birçok ticaret limanının bulunmasının yanı sıra, günümüzde dış dünya ile kolayca iletişim halinde olmamızı sağlamaktadır (Darkot, 1970; Zengin, 2006).
3. Bazı önemli yollar üzerinde yer alması; geçmişte birçok ticaret yolunun üzerinde bulunan coğrafya, günümüzde ticaret limanlarının, kara, hava ve demiryolu ulaşımının ve ticaretinin yapılmaya devam ettiği bir coğrafyadır (Darkot, 1970; Zengin, 2006).

4. Coğrafi yapısının yüksek olması; 1132 metrelik ortalama yükselti ile Türkiye yükselti bakımından, birçok kıtadan ve ülkeden daha yüksek bir coğrafyaya sahiptir (Darkot, 1970; Zengin, 2006).

2.1.2. Türkiye'nin Mutfak Kültürü

Türk mutfağının gelişimini Orta Asya Türkleri, Selçuklu ve Osmanlı İmparatorluğu döneminin etkilediği bilinmektedir. Ancak günümüz Türk mutfağının oluşumunda geçmişte, Anadolu'ya göç eden göçebe Türklerinde sahip olduğu zengin kültürü de unutmamak gerekmektedir (Güler ve Olgacı, 2010; Kızıldemir vd., 2014).

"Orta Asya'dan Anadolu'ya göçen Türkler, tarihsel geçmişleri nedeniyle zengin bir kültüre sahiptirler. Orta Asya göçebe insanının et ve mayalanmış süt ürünleri kullanmaları, Mezopotamya'nın tahılları, Akdeniz çevresinin sebze ve meyveleri, Güney Asya'nın baharatı ile birlikte kullanılarak zengin bir Türk yemek kültürünün oluşmasında etkili olmuştur "(Baysal, 1993ami: 12).

Kızıldemir vd., (2014)'de Türk mutfak kültürünün yapısını dört dönemde incelemişlerdir. Bu dönemler, İslam öncesi Orta Asya mutfacı, İslami dönem ve Selçuklu mutfacı, Osmanlı mutfacı ve son olarak da Cumhuriyet Dönemi mutfacı olarak incelemişlerdir. Toygar (2001: 54)'deki çalışmasında Türk mutfak kültürünün yapısını Orta Asya dönemi, Selçuklu ve Beylikler dönemi, Osmanlı Saray mutfacı ve Cumhuriyet dönemleri olarak incelemiştir. Akın, Özkoçak ve Gültekin (t.y.) çalışmalarında Anadolu mutfak kültürünü, avcı toplayıcı beslenme süreci, Anadolu'da ilk yerleşik düzene geçilmesinden (MÖ 9-8 bin yıl önce) M.S. 10. yüzyıla kadarki süreç, Anadolu Selçukluları ve Beylikleri dönemi, Osmanlı İmparatorluğu dönemi ve Cumhuriyet dönemi başlıkları altında incelemişlerdir. Bu çalışmada; Orta Asya mutfacı, İslami dönem ve Selçuklu mutfacı, Osmanlı mutfacı ve Cumhuriyet dönemi mutfakları olarak incelenmektedir.

- **Orta Asya Dönemi (1040'dan önce)**

Türkler, M.Ö. Cilalı Taş Devri'nde Orta Asya'ya yerleştikten sonra Ural Dağları ve Altay Dağları arasındaki bozkır bölgesini anayurt olarak seçmişlerdir. Atlı göçebe kültürü, bu bölge de doğmuş ve gelişmiştir. At ve koyun sürülerine sahip Türkler, mevsimsel şartlara uygun olarak göçerliğe devam etmişlerdir (Koşay, 1981: 221; Akman, 1998: 10). Yemekleri, buğday unu ile hazırlanmış yağlı hamur işleri, süt, süt mamullerinden, at ve

koyun etinden, içkileri ise kısırak sütünden yapılan Kımız'dan oluşmaktadır (Koşay, 1981: 221). Bölgede kışların çok sert geçmesi ve göçerlik şartlarından dolayı büyükbaş hayvanlarının yerine küçükbaş hayvancılığı daha yaygın bir yapıya sahip olmuştur (Alpargu, 2008: 17). Orta Asya Türkleri, önem sırasına göre at, koyun, keçi ve diğer büyükbaş hayvan etlerini mutfaklarında kullanmaktaydılar. Hayvancılıkla uğraşan Türkler için yağ temel besin maddesi olarak görülmüştür. Tereyağı süttan ziyade yoğurttan elde edilmiş, tereyağından başka iç yağda kullanılmıştır (Ögel, 2000: 14). Kaşgarlı Mahmud'un, at etinin kokusundan bahsetmesi de eski Türk toplumunda at etinin yerini ve önemini ortaya koymaktadır (Kaşgarlı, 2005: 600).

Orta Asya Türk tarihinde, Türklerin Çinlilerle olan ilişkileri daima büyük önem arz etmiştir. Bu ilişkiler bazen dostça, bazen de ülkeler arasında savaşlar süregelmış olsa da devam etmiştir. Mete, yaptığı akınlarla, verimli ovaları, ekonomik ve kültürel bakımdan önemli olan ipek yolunu ele geçirmek istemiştir (Ögel, 1979: 35; Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008: 1293). Daha sonraki dönemlerde Türk saldırılarının önüne geçmek için yapılan anlaşmalarda, Çinlilere, yemek yardımı yapmaları karşılığında saldırıya uğramayacakları söylenmiştir (Ögel, 1979: 43). Bu durumun Çin mutfağıyla, Türk mutfağının etkileşimine yol açtığı söylenmektedir. Bu etkileşimin bir neticesi olarak Çin'in temel besin kaynağı olan pirinç, eski zamanlardan beri Türk mutfağında kullanılmaktadır (Gürsoy, 2005: 77). Eski Türk mutfağında sebze ile yapılan yemeklere ilginin az olmasına rağmen kabak, pancar, pırasa, havuç, soğan, sarımsak, şalgam, turp, patlıcan, dağ ispanağı, salatalık gibi bitkileri tarıma elverişli arazilerde hasat edilmiştir (Alpargu, 2008: 20). Kullanılan baklagiller arasında ise bakla, fasulye, bezelye, mercimek ve nohut bulunmaktadır (Gürsoy, 2005: 78).

Çadır hayatı yaşamış Orta Asya Türklerinde ocak ve mutfak çadırın içinde bulunmaktadır. Mutfakta kullanılan eşyalar Divan-ü Lügat-it Türk'te bahsedilmiştir. Bunlar; bardak, selçi bıçak (aşçı bıçağı), etlik (çengel), ıvrık (ibrik), tewsı (tepsi), kova, saç, şiş, soku (havan), ve susgak (susak) bulunmaktadır. Toprak ve ahşaptan yapılan eşyalar küp, çanak, çömçe, kaşuk, tekne, tuzluk ve yasgaç (yasdıgaç) iken, deriden yapılan mutfak eşyaları sanaç (dağarcık), sarnıç (su tulumu), tagar (dağarcık), tulkuk (tuluk)'tan oluşmaktadır (Genç, 2008: 4'ten akt. Kızıldemir vd., 2014: 195). İpek ve Baharat yolları üzerinde konaklama faaliyetlerinden dolayı, bölgeye gelen tüccarlar

vasıtasıyla da gelen ürünleri tanıma ve kendi ürünlerini tanıtmaya fırsatında bulunmuşlardır. Bu durum, günümüze de miras olarak kalan mantı, yoğurt, ayran ve kıyma gibi ürünlerin farklı coğrafyalara da ulaşmasına olanak sağlamıştır (Mark ve Surina, 2005: 97). Ticaret yollarının üzerinde bulunması ve tek tanrı inancından dolayı Türklerin İslamiyet'e geçişini hızlandırdığı söylenilebilir. Fakat bu süreç boyunca bazı alışkanlıkların İslamiyet'te haram olarak kabul edilmesine rağmen, bu alışkanlıkların bir anda terk edilmemiştir.

- **İslam Dönemi ve Selçuklu Mutfağı (1040-1299)**

Türklerin İslam dinini seçmesi yemek kültürlerinin gelişme sürecini elbette etkilemiştir (Akın ve Lambraki, 2004: 16). İslam dini seçmesiyle birlikte Kur'an-i Kerim'de yasaklanmış olan yiyecek ve içecekleri de zaman içerisinde kullanmayı bırakmışlardır. Bu tür ürünlerin günümüzde de Türk mutfağında yeri bulunmamaktadır (Baysal, 1993b: 3). İslamiyet ile birlikte sofrada yemek adabı ve geleneklerinde değişimler meydana gelmiştir. İslam etkisindeki Orta Asya Türk mutfağındaki yemek adabı ile ilgili Yusuf Has Hacib (1947) şunları söylemiştir: *"Senden büyükler başlamadan yemeğe başlama. Yemeğe besmele ile başla ve sağ elin ile ye. Başkasının önündeki lokmalara dokunma, kendi önünden ye. Sofrada bıçak çıkarma ve kemik sıyırma. Çok obur olma ve pek de sünepe oturma. Fakat, ne kadar tok olursan ol, ikram olunan yemeği haz ve arzu ile elini uzatıp ye ki, o yemekleri hazırlayan evin hanımı memnun olsun. Böylece, zahmet edip sana ziyafet hazırlayanların bu zahmetini de boşa çıkarma. Ağzına aldığını ısır ve ufak ufak çiğne. Sıcak yemeği ağzınla üfleme. Yemek yerken sonra üzerine sürünme ve etrafındaki insanların huzurunu kaçırma. Yemeği ölçü ile ye, zira insan her vakit az yiyip az içmelidir."*

Asya'da kurulan Büyük Selçuklu İmparatorluğu topluluklarından bazıları, Anadolu'ya gruplar halinde gelmişlerdir. 1071 Malazgirt Savaşı'ndan sonra Anadolu'nun büyük bir kısmı Selçuklu egemenliğine girmiş ve 1077 yılında da Anadolu Selçuklu Devleti kurulmuştur (Akın vd., 2015: 41). Anadolu'yu Anavatan haline getirmekle kalmayıp, pek çok kültürel etkiyle de birbirine bağlı, İslam'ın öne çıktığı bir kültürün oluşmasını sağlamışlardır. Bu kültürün en uzun devam eden ve en önemli kollarından birini de mutfak kültürü oluşturmaktadır. Geleneksel Türk mutfağının bir devamı olan Anadolu Selçuklu mutfağı kültürü ile ilgili günümüze kalan yazılı kaynaklardan belli bir fotoğraf

çizmek mümkün olmaktadır. Bu kaynaklar arasında seyahatnameler, Selçuk namelerin yanında Mevlâna ve Eflaki gibi dönemin mutasavvıflarının günümüze ulaşan eserleri de bu çizgiyi ortaya koymaktadır (Közlme, 2012: 114).

Selçuklular döneminde kuşluk ve akşam (zevale) olmak üzere iki öğün bulunmaktadır. Kuşluk öğününde tok tutan yiyecekler tercih edilmektedir. Akşam yemeğinde çeşitlilik bol olmakla birlikte, gün ışıkları batmadan yapılmaktadır. Ara öğünler genelde süt ürünleri ve meyvelerle geçiştirilmektedir. Selçukluların döneminde yenilen hayvanlara kuzu, erkek, at, kuşlar, balık ve tavuktan oluşmaktadır. Sebze yemekleri ise çok popüler olamamıştır (Güler, 2010: 25). İslam anlayışıyla birlikte, Selçuklu mutfağında kullanılan bazı malzemelerden ve israftan kaçınmanın getirdiği bir kısıtlamayla birlikte mutfakta sadelik göze çarpmaktadır (Gürsoy, 2004: 94-112).

Selçuklu mutfağında kullanılan *tahıllar*; arpa, buğday, mısır, pirinç, çavdar baklagiller; mercimek, fasulye, nohut *sebzeler*; pırasa, sarımsak, soğan, ıspanak, biber, patlıcan, kereviz, marul, nane, haşhaş, hıyar, havuç, tere, turp *meyveler*; elma, nar, ayva, armut, şeftali, dut, kayısı, üzüm, incir, karpuz, kavun, keçiboynuzu, kestane, badem, ceviz, fıstık, fındık, turunçgiller ve hurma *baharatlar*; susam, kimyon, şeker, tuz, safran *süt ürünleri*; peynir, tereyağı, yoğurt *hamur işleri*; yufka, ekmek, börek, çörek ve simit olarak sıralaya bilinmektedir (Tezcan, 1982: 118; Gürsoy, 2004, 90-91; Çetin, 2008; Erdoğan, 2010; Kızıldemir vd., 2014; Akın vd., 2015: 43) . İslamiyet ile birlikte Anadolu'ya göç eden Türklerin mutfak kültüründe ve çeşitliliğinde artışlar olduğu görülmektedir. Bunun Araplardan etkileşim sonucu mutfaka giren ve yer edinen baharat başta olmak üzere Anadolu'nun verimli topraklarında yetişen ürün çeşitliliği ve farklı geçmişlere sahip toplumlarla etkileşim sonucunda olduğu düşünülmektedir.

- **Osmanlı İmparatorluğu Dönemi (1299-1923)**

Osmanlı döneminde gelişen Türk mutfağı, bol çeşitliliği ile ülkede aç insan bırakmayacak şekilde planlatılmıştır. Vakıf imaretlerinde fakir, yoksul ve yolcu olan herkese ücretsiz yemek verilmiştir (Sürücüoğlu, 1986: 117; Sürücüoğlu ve Özçelik, 2007: 1303). Selçuklu Türklerinin Anadolu'ya gelmeleriyle birlikte gelişmeye başlayan Türk mutfağı 15. yüzyılda olgunlaşmaya başlamış, 16. ve 17. yüzyıllarda saray ve konaklarda bu evresini de tamamlayarak dünyanın sayılı mutfakları arasında yerini almıştır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2007; Tuncel, 2000: 50). Osmanlı İmparatorluğunun 19. yüzyıldaki gerileme

dönemi Türk mutfak kültürünü de etkilemiştir. Diğer dönemlerde Osmanlı İmparatorluğunun mutfağının gelişmesinde geniş coğrafyası ve bunun bir sonucu olarak da birçok farklı kültürle tanışması gösterilmektedir (Tuncel, 2000: 50). Yaklaşık 623 yıllık Osmanlı hükümdarlığı boyunca mutfağın gelişmesi ve çeşitlenmesinde Saray mutfağı kadar zengin konakları da önemli rol oynamıştır. Fatih Sultan Mehmet döneminde saray mutfağı eklentilerle büyütülmüş, aşçılar saray halkının hoşuna gidecek yemekleri üretmek ve sarayda verilecek ziyafetlerde mutfağı daha gösterişli kılmak için birbirleriyle yarış ederek, saray mutfağının gelişimine katkıda bulunmuşlardır (Akın vd., 2015: 43).

Osmanlıda mutfak, saray mutfağı ve halk mutfağı olmak üzere iki başlık altından incelenmektedir. Saray mutfağı damak zevki, örgütlenme, beslenme kültürü ve çeşitlilik açısından Osmanlı mutfağında büyük öneme sahip olmuştur (Közleme, 2012: 131). Osmanlı mutfağında en çok kullanılan *otlar ve baharatlar*; kimyon, hardal, safran, kişniş, tarçın, misk, zeytin, eflak tuzu, sakız, sirke, karabiber, tarçın, karanfil, anber *tatlandırıcılar*; nane, fesleğen, sarımsak, maydanoz, reyhan ve Yeni kıtanın keşfinden sonra (1492 yıllarında) salça *yağlar*; zeytinyağı, kuyruk yağı, sade yağ *baklagiller ve tahıllar*; bulgur, buğday, arpa, pirinç, un, mercimek, buğday nişastası, nohut *hayvansal gıdalar*; kuzu, koyun, keçi, yumurta, kaymak, istiridye, karides, tavuk, peynir, bal, *av kuşları* (ördek, serçe, keklik ve bıldırcın), *av hayvanları* (geyik, tavşan, karaca ve alageyik), balık, süt, yoğurt, paça, çökelek, kaz, sığır içkembesi *sebzeler*; pırasa, tere, marul, lahana, soğan, hıyar, ıspanak, şalgam, pazı, kereviz, turp, kabaktan oluşmaktadır (Güler, 2010: 28; Faroghi ve Neumann, 2006: 38; Akın vd., 2015: 44). Fasulye, yeşilbiber, karnabahar, patates, domates, hindi, kakao, mısır, portakal, mandalina, muz, ananas ve bazı kabak çeşitleri Osmanlı mutfağına 15. ve 19. yüzyıllar arasında girmişlerdir (Gürsoy, 2004: 137; Eksen, 2008; Samancı ve Bilgin, 2008 (edt.). Avrupa'da çok popüler olmasına rağmen bazı ürünler, dini inançlardan dolayı Osmanlı mutfak kültürü içinde yer edinemediği görülmektedir.

Eski çağlardaki gibi Osmanlı mutfağında da kuzu ve koyun etiyle hazırlanan kebab, yahni, kızartmalar, köfteler ve külbastılar, çok sayıda pirinç pilavı çeşitleri, tahıl, baklagiller ve et suyu ile pişirilmiş çorbalara dayanmaktadır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2007: 1305). Mutfak kültüründe kadayıf, baklava, zerde muhallebi, zülbiye ve halkiçini gibi onlarca tatlı bulunmaktadır (Gürsoy, 2004). İçeceklerini limon suyu, boza, Türk

kahvesi, hoşaf, su ve şerbetlerden oluşturmaktadır. Alkollü içeceklerin dinen haram olmasından dolayı hoşaf ve şerbet kültürü bakımından çok zengin olmuştur (Bilgin, 2008).

Balkanlarda kuzu ve koyun eti çok sık görülmektedir ve pilavla birlikte servis edilmektedir. Bunlarla birlikte yoğurt bazlı soslar veya taze peynirler de sunulmaktadır. Günümüzde Doğu Avrupa'da baskın etkilere sahip olan Osmanlı Türkleri, pek çok tekniği ve tarifleri yerel mutfağa sunmaktadır (MacVeigh, 2009: 50-51). Osmanlı İmparatorluğu, kuruluşundan yıkılışına kadar geniş coğrafyasında birçok medeniyete ev sahipliği yapmış ve bazı devletleri asırlarca yönetmiştir. En fazla etkileşim içinde olunan bölge 500 yıldan fazla bir süreyle Balkanlar bölgesi olmuştur. Durum böyle olunca kültürlerle birlikte etkileşime giren diğer gelişen bir unsurda mutfak olmaktadır.

- **Cumhuriyet Dönemi (1923-.....)**

Osmanlıda 19. yüzyılın sonunda Fransız yemekleri ve Türk yemekleri aynı menülerde yer almaya başlamıştır. Osmanlı kökenli yemek kitaplarında, Avrupa'nın yemek tariflerinin verilmesiyle birlikte farklı yorumlar da eklenilerek bugün alıştığımız lezzetlerin temeli atılmıştır (Samancı, 2007). Türk mutfak kültürünün gelişmesinde ve zenginleşmesinde, geleneksel Türk konukseverliğinin önemli bir yeri bulunmaktadır (Sürücüoğlu ve Akman, 1998: 45). Günlük yemekleri dışında, özel ve törensel günlerde yapılan yemekler Türklerin ikram konusundaki cömertliklerini göstermekte olup, bu yemeklerin çoğunun günlük yaşantımızda olmasına rağmen bazen özel günler için yapılanları da bulunmaktadır. Türk mutfağı ile ilgili özel günler birçok kaynakta farklı şekillerde sıralanmaktadır. Fakat yapılan incelemelerden sonra temelde şu şekilde sıralaya bilinmek mümkündür:

1. Dini Bayramlar ve Özel Günler
 - a. Ramazan Ayı
 - b. Kandiller
 - c. Arife Günleri ve Bayramlar (Ramazan ve Kurban)
 - d. Muharrem Ayı
 - e. Hac
2. Mevsimlik Bayramlar ve Özel Günler
 - a. Kiraz Bayramı
 - b. Yoğurt Bayramı

- c. Koç Katımı
 - d. Çiğdem Pilavı
3. Kutlama, Uğurlama, Karşılama Günleri
- a. Nevruz
 - b. Hıdrellez
 - c. Doğum
 - d. Sünnet
 - e. Askerlik
 - f. Söz Kesme
 - g. Nişan
 - h. Nikah
 - i. Gelin Hamamı
 - j. Kına Gecesi
 - k. Evlenme
 - l. Düğün Eğlenceleri
 - m. Hac
 - n. Ölüm
4. Yağmur Duası şeklinde sıralana bilinmektedir (Akman ve Mete, 1998: 23, T.C. Isparta Valiliği, 2014; Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2006).

2016 yılı TÜİK verilerine göre, Türkiye’de yetiştirilen tarım ürünleri *tahıllar*; buğday, arpa, mısır, yulaf, pirinç, nohut, kırmızı mercimek, yeşil mercimek *sebzeler*; patates, sarımsak, soğan, domates *sanayi (endüstri) bitkileri*; şeker pancarı, tütün, çay, pamuk, anason, haşhaş, kenevir (devlet kontrolünde) *yağ bitkileri*; ayçiçeği, zeytin, yer fıstığı, soya fasulyesi, kolza (kanola), aspir (kanola) *kuru baklagiller*; bakla, bezelye, nohut, kuru fasulye, börülce, buy (fenugreek), *sert kabuklu meyveler*; badem, fındık, ceviz, kestane, antep fıstığı *baharatlar*; kırmızı biber, anason, kimyon, kekik, çörek otu, rezene, kişniş, süpürge otu, kapari (gebere otu) *meyveler*; elma, üzüm, karpuz, kavun, limon, greyfurt (altıntop), mandalina (clementin, satsuma), fındık, kayısı, dut, nar, çilek, Trabzon hurması, yaban mersini, böğürtlen, ahududu, şeftali, incir, muz, kivi, antep fıstığından oluşmaktadır. Üretiminde dünya birincisi olduğumuz tarım ürünleri ise fındık (%72), kiraz (%21), incir (%25), kayısı (%19) ve ayvadan (%23) oluşmaktadır. 2016 yılı TÜİK verilerine göre, Türkiye’nin avladığı *balık ürünleri* (1.000 ton ve üzeri); barbunya, çaça,

hamsi, istavrit (kraça), istavrit (karagöz), kefal, kolyoz, kupez, lüfer, mezigit, orkinoz, sardalya, tekir, tirsi *hayvansal ürünler*; sığır (dana, tosun, öküz), manda, koyun, keçi, tavuk, ördek, hindi, kaz, arıcılık, deveden oluşmaktadır (www.tüik.gov.tr).

Kültürler toplumun gelenek, göreneklerini yiyecek ve içeceklerini de etkilemektedir. Bu durumu Türk mutfak kültürünün geçmişine bakıldığında da çok açık bir şekilde görmek mümkündür. Fakat bazı alışkanlıklar hala devam etmektedir. Bunlar; toplu olarak yemek yeme, sofradan doymadan kalkmamak ve hızlı yemek yeme gibi alışkanlıklarımız günümüzde de devam etmektedir. Günümüz Türk mutfak kültürünü yedi bölgede incelememiz mümkündür. Coğrafi büyüklüklerine göre bu bölgeleri, Doğu Anadolu Bölgesi, İç Anadolu Bölgesi, Karadeniz Bölgesi, Akdeniz Bölgesi, Ege Bölgesi, Marmara Bölgesi ve Güneydoğu Anadolu Bölgesinden oluşmaktadır (www.sosyalbilgiler.gen.tr).

- **Doğu Anadolu Bölgesi**

Bu bölgede 14 ilden oluşmaktadır. Bu iller Ağrı, Bingöl, Bitlis, Elâzığ, Erzincan, Erzurum, Hakkâri, Kars, Malatya, Muş, Tunceli, Van, Ardahan ve Iğdır'dan oluşmaktadır. Yüz ölçümü bakımından ülkenin en büyük bölgesi olmakla birlikte, en yüksek dağına ve en büyük gölüne de ev sahipliği yapmaktadır. Bölge, ülkenin doğusunda bulunmakta olup, yüksek dağlık bölgelerden dolayı tarım ve hayvancılıkla geçimini sağlamaktadır (www.sosyalbilgiler.gen.tr).

Doğu Anadolu'nun mutfağında kırmızı et, peynir, tereyağı, buğday unu, bölgeye özgü sebzeler ve otlar (çiriş, ısırgan, ispidik, kızamık, parpar vb.) ürünler ile kayısı ve üzüm öne çıkmaktadır. Bölgenin coğrafi koşullarından ve iklim şartlarından dolayı, kışın bölge mutfağına önem verilmesine yol açmıştır (Şengül, 2015: 159). Bölge mutfağında küçük ve büyükbaş hayvansal ürünlerinin çeşitliliği göze çarpmaktadır. Yoğurtun önemli bir yere sahip olduğu mutfakta, Ayran çorbası, yoğurtlu bulgur köftesi ve keledoş gibi yemeklere bölge coğrafyasından toplanan otların katıldığı birçok lezzet çıkmaktadır. Ayrıca bu bölgenin peynir çeşitleri ülke genelinde bir üne de sahiptir (Halıcı, 2009). Bölgenin denize kıyısı olmamasına rağmen, bölgenin Yukarı Fırat Bölümü'nü birçok göl ve akarsu ile birlikte ülkenin en büyük doğal göllerinden olan **“Van Gölü”** bulunmaktadır. Van Gölü inci kefal (Van balığı) (Şengül ve Türkay, 2014) bakımından bölgesel bir ürün niteliğindedir.

ATO ve Ankara Patent Bürosunun (2008) ortaklaşa yürüttükleri çalışma sonucu lezzet haritasına göre, yiyecek ve içecekten oluşan mutfaklar listesinde Elâzığ 154 çeşitlilikle ülke genelinde ikinci sırada yer almaktadır. Bölgenin bilinen yemeklerinden bazıları **Elâzığ**; Fasulye Çorbası, Anamaşı, Taraklık, Kırmanlı Pilav, Kındık Köfte, Muhaşerli Köfte, İşkene, Pirpirim Borani, Pilit, Fodula, Hürriyet Kadayıfı ve Gah, **Erzurum**; Çağ Kebap, Su Böreği, Kesme Aşı, Ayrar Aşı, Hingel (Erzurum Mantısı), Tatar Böreği, Borani, Lor Dolması, Fasulye (İspir-Hınıs), Lobiya, Çiriş Pancarı, Şalgam Dolması, Çeç Pancarı, Evelik Pancarı, Gavut, Şile, Haşıl, Cılbıra ve Kadayıf Dolması (Erzurum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2017), **Erzincan**; Sırın, Gasefe (Erzincan İl Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2017), **Malatya**; Kömbe, Hızır Kömbesi, Sehen Kesmesi, Analı-kızılı, İçli Köfte, Kabaklı Çimdik Köfte, Etli Çiğ Köfte, Keloğlan Köftesi, Patlıcanlı Köfte, Kel Köfte (70’den fazla köfte çeşidi bulunmakta), Kiraz Yaprağı Sarması, Fasulye Yaprağı Sarması, Soğan Dolması, Kabak Dolması, Et Tiridi, Patlıcan Dövmesi, Borani İmam Bayıldı ve Pancar Kavurması (Malatya Valiliği, 2017), **Kars**; Graver, Herre (un çorbası), Hangel, Haşıl, Feselli, Tandırda Kaz Çekmesi ve Piti bölge mutfağını oluşturmaktadır. Ayrıca aşağıda da gösterildiği gibi bölge mutfağının tescillenmiş ürünleri verilmektedir. Bu ürünler, bölge mutfağının yemek içeriğinde de karşımıza çıkmaktadır.

Doğu Anadolu mutfağının tescilli ürünleri **Malatya**; Arapgir Köhnü Üzüümü, Kayısısı, Mut Kayısısı (Yaş Sofralık), **Erzincan**; Çimin Üzüümü, Tulum Peyniri, **Elâzığ**; Öküzgözü Üzüümü, **Erzurum**; Civil Peyniri, Oltu Çağ Kebabı, Kadayıf Dolması, Küflü Civil Peyniri (Göğermiş Peynir), Hınıs Fasulyesi, İspir Kuru Fasulyesi, Karnavas Dut Pekmezi, **Kars**; Kaşarından oluşmaktadır (Türk Patent Enstitüsü, 2017).

- **İç Anadolu Bölgesi**

Bölge 13 ilden oluşmaktadır. Bu iller Aksaray, Ankara, Kayseri, Kırıkkale, Kırşehir, Konya, Nevşehir, Niğde, Yozgat, Eskişehir, Sivas, Karaman ve Çankırı’dan oluşmaktadır. Ülkenin tam ortasında bir nevi kalbinde bulunan bölge büyüklüğü bakımından ikinci sırada bulunmaktadır. Bölgede birçok önemli göl ile birlikte, verimli topraklarda bulunmaktadır. Daha çok karasal iklimin hâkim olduğu bölge kurak bir iklime sahip olduğundan, az yağış almasına rağmen erozyonun en fazla olduğu bölgedir (www.sosyalbilgiler.gen.tr).

İç Anadolu bölgesi ülkenin tahıl ambarı olarak görülmektedir. Bu durum, yörede mutfak ürünlerinin gelişmesine etki etmiştir. Bölgedeki hamur işleri ve Türklerle özdeşleşen yoğurt, bulgur, pastırma ve tarhana gibi ürünler bölge mutfağının temel bileşenlerini oluşturmaktadır (Şengül, 2015: 117). Ankara Ticaret Odası ve Ankara Patent Bürosu tarafından yürütülen ve 2008 yılında açıklanan bir çalışmada: İç Anadolu bölgesinin, ülkenin 2.025 çeşit yöresel yiyecek ve içecekten oluşan mutfağının, 455 çeşidini içinde bulundurmaktadır (Ankara Ticaret Odası, 2008).

Özellikle büyük etkiye sahip olan volkanik küllerden oluşan toprak yapısı ve bölgedeki güvercin gübresiyle karıştırılması sonucu üzüm yetiştiriciliği açısından bölge ön plana çıkmaktadır. Bu durum şarap üretimine katkı sağlamaktadır (Hatipoğlu ve Şengül, 2011).

Bölgenin bilinen yemeklerinden bazıları şunlardır: **Ankara;** Ankara Tavası, Alabörtme, Calla, Bici, İlişik, Sızgıç, Siyel, Pıtpıt Pilavı, Tohma, Hamman, Kartalaç ve Saçkiran, **Eskişehir;** Çiğ Börek, Abısta, Harşıl, Yufaklı Buryan ve Met Helvası, **Sivas;** Sivas Kebabı, Peskutan Çorbası, Pezik Turşusu, **Konya;** Düğün Yemeği ve Etli Ekmek, **Kayseri;** Mantı, Pehli, Yağbari, Pöç, kovalama, üzüm yemeği, nevine, **Karaman;** Ermenek Helvası, Cibe ve İlisıra Dolması, Kayısı Musakka, Mıkla, Mülüklü ve Paraköfte, **Nevşehir;** Katma Aşı, Ağpakla (fasulye, kemikli et), Dıvıl, Ayva Dolması ve Nevşehir Tavasıdır (Ankara Ticaret Odası, 2008).

İç Anadolu mutfağının tescilli ürünlerini: **Konya;** Akşehir Kirazı, Kadınhanı Tahinli Pidesi, Etli Düğün Pilavı, **Ankara;** Beypazarı Kuruşu, Çubuk Turşusu, Kalecik Karası Üzümlü, **Kayseri;** Develi Cıvıklısı, Mantısı, Pastırması, Sucuğu, Tomarza Kabak Çekirdeği, Yamula Patlıcanı, **Eskişehir;** Çiğböreği (Çibörek), **Sivas;** Kangal Koyunu, Köftesi, **Yozgat;** Arabaşısı, Parmak Böreği oluşturmaktadır (Türk Patent Enstitüsü, 2017).

- **Karadeniz Bölgesi**

Bölge 18 ilden oluşmaktadır. Bu iller Amasya, Artvin, Bolu, Çorum, Giresun, Gümüşhane, Kastamonu, Ordu, Rize, Samsun, Sinop, Trabzon, Tokat, Zonguldak, Bayburt, Bartın, Karabük ve Düzce'den oluşmaktadır. Ülkenin doğu-batı genişliği en fazla olan bölgesi, her mevsim yağış almasıyla birlikte ormanlık alanların en fazla olduğu bölgedir. Ülkemizde çay bitkisinin yetiştiği tek yer konumundadır. Bölge kendi içinde Doğu, Batı ve Orta Karadeniz olarak 3'e ayrılmaktadır (www.sosyalbilgiler .gen.tr).

Doğu Karadeniz Bölgesinin temel üç besin ögesi mısır unu, karalahana ve hamsiden oluşmaktadır (Civelek, 2006). Bu üçlü bölge mutfağında çok önemli bir yere sahip olmakla birlikte yöre halkı içinde ayrı bir önem arz etmektedirler. Karadeniz bölgesinde yeşillik hemen hemen her sofrada bulunmaktadır. Bu ürünler; Fasulye turşu kavurmaları, fasulye tavaları, kaygana, karalahana, kiraz kavurma, ısırgan otu ve dağda, bahçede yetişen bitki ve otlardan oluşmaktadır. Bölge mutfağında balık ürünleri önemli bir yere sahip olmasının yanında, bölgeye özgü et ürünleri de bulunmaktadır.

Batı Karadeniz Bölümünde ülkenin en meşhur aşçıların yetiştiği yer olarak bilinen Bolu “*Mengen*” bulunmaktadır. Burası, Osmanlı döneminde saray mutfağında hizmet vermiş ve ülkemizde birçok güzide restoranlarda çalışmış aşçılarından almaktadır. Saray helvası, kabaklı gözleme, paşa pilavı, kaşık sapı gibi farklı lezzetleri barındıran bu il, bölgenin yemek çeşitliliğini de zenginleştirmektedir (Şengül, 2015: 50). Üç kısma ayrılan Karadeniz bölgesinde yıl boyunca yağmurlu, güneşli ve bulutlu gün bakımından farklılıklar görülmektedir. Bu durum, yetişen ürün çeşitliliğini bölgesel iklim farklılıklarından dolayı arttırmakla birlikte bölgede yemek çeşitlerinin gelişmesine katkıda bulunduğu sanılmaktadır.

Bölgenin bilinen yemeklerinden bazıları şunlardır: **Amasya**; Çatal Çorbası, Helle Çorbası, Göbek Dolması, Patlıcan Pehli, Dene Hasudasın, Gömlek Kadayıf, Unutma Beni, Hengel, Yakasal Böreği ve Peluza, **Gümüşhane**; Kanzılı Börek, Siron, Lemis ve Haşıl, **Bayburt**; Tel Helvası, Tatlı Çorba, Galakoş, Ekşi Lahana, Lor Dolması ve Yalancı Dolma, **Artvin**; Laz Böreği, Hasuta, Hıncal, Çergebaz, Kaysefe, Püşürük Çorbası ve Çınçar Çorbası, **Düzce**; Çerkes Tavuğu, Arnavut Çiğeri, Şıl Böreği, Boşnak Böreği, Lepsi, Mamursa ve Göbete Mantısı, **Kastamonu**; Banduma, Köle Hamuru, Simit Tiridi, Cırık Tatlısı, Fincan Böreği ve Haluçgadır (Ankara Ticaret Odası, 2008). Bölge sahip olduğu yüzlerce çeşit yemekleriyle birlikte, ayrıca da bölgedeki illerin tescilli ettiği coğrafi ürünleriyle bilinmektedir.

Karadeniz mutfağının tescilli coğrafi ürünleri: **Ordu**; Akkuş Şeker Fasulyesi, **Trabzon**; Akçaabat Köftesi, **Samsun**; Bafra Pidesi, Kaz Tiridi, Simidi, Terme Pidesi, **Çorum**; Çorum Leblebisi, İskilip Dolması, İskilip Turşusu, **Giresun**; Tombul Fındığı, Piraziz Elması, **Gümüşhane**; Dut Pestili, Kömesi, **Tokat**; Niksar Cevizi, Tokat Kebabı, Zile Pekmezi **Karabük**; Safranbolu Lokumu, Safranbolu Safranı, **Kastamonu**; Taşköprü

Kuyu Kebabı, Taşköprü Sarımsağı, **Kütahya**; Tavşanlı Leblebisinden oluşmaktadır (Türk Patent Enstitüsü, 2017).

- **Akdeniz Bölgesi**

Bölge 8 ilden oluşmaktadır. Bu iller Adana, Antalya, Burdur, Hatay, Isparta, Mersin (İçel), Kahramanmaraş ve Osmaniye'den oluşmaktadır. Geçmişte, İskenderun Körfezi'ne yaklaşan gemileri ilk olarak narenciye kokusu karşılamış olsa da günümüzde narenciye'nin saltanatı iç kesimlerde devam etmektedir (Bayrak, 2014: 18). Yüz ölçümü büyüklüğü bakımından 4. sırada bulunmaktadır. Ülkenin güneyinde yer alan bölgede ortalama sıcaklıklar yüksek olmasından dolayı, turizm sezonunu erken açmaktadır (www.sosyalbilgiler.gen.tr). Bölge kendi içinde Antalya ve Adana bölgesi olarak 2'ye ayrılmaktadır. Doğu ve Batı diye de ayırabileceğimiz bölge mutfağının doğusuna doğru ilerledikçe yemeklerin "süsü" artmaktadır. Salça, acı, şeker, limon ve baharat kullanımı da artmaktadır. Bölgenin doğusunda Yörük ve Arap kültürünün bir harmanını görebilmek mümkündür (Bayrak, 2014: 19). Geleneksel Akdeniz mutfağında, ilk sırada tahıl (özellikle buğday), sebze-meyveler, zeytinyağı, su ürünleri, süt ürünleri, baharat ve şarap bulunmaktadır. Tahıl ürünlerinden bulgur, yarma, kuskus, firik gibi buğday ürünlerinin kullanımı yaygındır (Kadıoğlu Çevik, 1997).

Akdeniz bölgesinin hayvansal mutfak ürünleri; Kahramanmaraş dondurması, künefe peyniri, sürk-çökelek, lahoz (lagos), Mersin balığı, iskorpit (sokan balık), orfoz, çizgili mercan (mırmır), kalamar bitkisel ürünler; Kahramanmaraş kırmızıbiberi, Anamur muz, Finike portakalı, Osmaniye yerfıstığından oluşmaktadır (Şengül, 2015: 99-103). Akdeniz bölgesinin lezzet sırları; biber salçası, susam, tahin, yerfıstığı, zeytinyağı, haşhaş, tuzlu yoğurt, çökelek ve sürk, boynuz (harnup-keçiboynuzu), kaymak yağı, kesmik, zahter, göleğiz (kolakas) ve molehiya (mühliye) gibi lezzetleri içermektedir. Bu lezzet sırlarının içeriğine bakmak için (Bayrak, 2014: 22-23)'e bakmak gerekmektedir. Bölgede Türkiye'nin gül bahçesi olan ve gül yağı üretiminde öncü olan illerinden Isparta'da bulunmaktadır (T.C. Isparta Valiliği, 2014).

Akdeniz mutfağının tescilli coğrafi ürünleri **Adana**; Adana Kebabı, **Mersin**; Anamur Muzu, Mersin Cezeryesi, Mut Kayısı (Yaş Sofralık), Tarsus Beyazı Üzüm Topacık, Tarsus Şalgamı, Tarsus Yayla Bandırması, **Kahramanmaraş**; Maraş Biberi, Maraş Tarhanası, Maraş Dondurması, Andırın Tirşiği, Çağlayancerit Cevizi, **Hatay**; Antakya

Künefesi, **Antalya**; Finike Portakalı, **Burdur**; Burdur Ceviz Ezmesi, Burdur Şiş Köftesi, **Osmaniye**; Yer Fıstığından oluşmaktadır (Türk Patent Enstitüsü, 2017; Şengül, 2015: 103-104).

- **Ege Bölgesi**

Bölge 8 ilden oluşmaktadır. Bu iller İzmir, Manisa, Aydın, Denizli, Muğla, Uşak, Kütahya ve Afyonkarahisar'dan oluşmaktadır. Bölge ülkenin en uzun kıyı şeridinde sahip olmakla birlikte birçok eski uygarlığa ev sahipliği yapmıştır. Marmara bölgesinden sonra nüfus yoğunluğunun en fazla olduğu bölgedir (www.sosyalbilgiler.gen.tr).

Bölge geçmişte birçok ticaret limanına ve binlerce yıl boyunca medeniyetlere ev sahipliği yapmıştır. Bölge, Fenikeliler, Mısırlılar, Atinalılar, Makedonlar, Romalılar, Venedikliler, Hristiyan Şövalyeler, Araplar ve Türklere kadar farklı toplumları barındırmıştır (TÜRSAB, 2013). Bölgede balık kültürü geniş yer tutmaktadır. Kefal, barbunya, kalkan, lüfer, çipura, levrek, iskorpit, kalamar, karides ve midye tava gibi ürünler çok tüketilen ürünlerin başında gelmektedir. Bölge mutfağında; deniz börülcesi, ısırgan, hindibağ, şevket-i bostan, arapsaçı, ebe gümeci, cibez, sarmaşık, istifno, gelicik, kenger, su teresi, marata, tarla çakısı ve tarla çivisi gibi otlar bolca kullanılmaktadır (Kılıç, 2010). Türkiye'nin genelinde olduğu gibi Ege bölgesinde Kuzu ve Koyun etinden yapılan yemekler geniş yer almaktadır. Bölge mutfağına bakıldığında hayvansal ürünlerin geniş yer tuttuğu görülmektedir. İç Ege bölgesi ile kıyı Ege bölgesi arasında çok büyük farklılıklar olmasa da biraz farklılık bulunmaktadır. Kıyı Ege bölgesine kıyasla, iç Ege bölgesinde tarhana, bulgur, hamur işleri ve eriştenin oldukça geniş yer tuttuğu görülmektedir.

Bölgenin bilinen yemeklerinden bazıları şunlardır: **İzmir**; Kumru, Ayvalık Tostu, İzmir Köfte, Mücmeri, Papaz Yahnisi, Gerdan Tatlısı, Sura ve Radika Salatası, **Afyonkarahisar**; Sakala Çarpan Çorba, Ağzı Açık, Zürbiye, Ocak Bükmesi, Övme, Cızdırma, Cimcik, Palize, Cücü kadayıf ve Ekmek Kadayıfı, **Denizli**; Çaput Aşı, Sıyırma, Alaçora, Sura, Yoğurtlu Patlıcan Gömmesi ve Gındıra Çorbası, **Manisa**; Mesir Macunu, Otlı Pide, Kula Güveç Kapama ve Manisa Kebabı, **Muğla**; Üzüm Köftesi, Balıklen, Döş Dolması, Ara, Dutmeç, Bestel, Ebegümece Kavurması, Çopur ve Tertorlu Börülce bölge mutfağını oluşturmaktadır (Ankara Ticaret Odası, 2008).

Ege mutfağının tescilli coğrafi ürünleri **Afyonkarahisar**; Afyon Kaymağı, Afyon Pastırması, Afyon Sucuğu, Çay İlçesi Vişnesi, **Manisa**; Akhisar Domat Zeytini, Akhisar Usulu Zeytin, Kırkağaç Kavunu, Salihli Kirazı, Salihli Odun Köfte, **Aydın**; Aydın İnciri, Aydın Kestanesi, **İzmir**; Bergama Kozak Çam Fıstığı, Bozdağ Kestane Şekeri, Ödemiş Patatesi, **Muğla**; Bodrum Mandarini, Milas Zeytinyağı, **Denizli**; Denizli Leblebisi, Kale Biberi, Amasya; Merzifon Keşkeğinden oluşmaktadır. Ayrıca Ege İnciri, Sultani Üzümlü ve Güney Ege Zeytinyağları da tescilli ürünler arasındadır (Türk Patent Enstitüsü, 2017).

- **Marmara Bölgesi**

Bölge 11 İlden oluşmaktadır. Bu iller Balıkesir, Bilecik, Bursa, Çanakkale, Edirne, İstanbul, Kırklareli, Kocaeli (İzmit), Sakarya (Adapazarı), Tekirdağ ve Yalova'dan oluşmaktadır. Tarihin birçok aşamasında büyük uygarlıklara ev sahipliği yapmış olan bölge, birçok etnik kültürü barındırmasının yanında ülke nüfusunun en yoğun olduğu bölgemizdir. Yükseltinin az olmasına rağmen, en fazla iklim çeşidinin görüldüğü bir bölge konumundadır (www.sosyalbilgiler.gen.tr). Tekirdağ, Edirne ve Kırklareli illerinin birleşimiyle oluşan Trakya Bölgesi, Marmara bölgesinden bulunmaktadır. Bu bölgenin genelinde buğday, ayçiçeği ve üzüm bağları bulunmaktadır (Çakır, 2015: 7-8). Semerci (2006) yılında yaptığı çalışmada buğday, ayçiçeği, arpa, çeltik, tanelik mısır, şekerpancarı, kuru soğan ve bağcılık olarak sıralamıştır. Bağlardan birçok yerel ürün yapılmakta olup bunlardan bazıları; üzüm pekmezi, bulama, hardaliye, pekmezli kabak, pekmezli erik ve şarap'tan oluşmaktadır. Bölgenin süt ve süt ürünleri çoğunlukla beyaz peynir, taze kaşar peyniri, eski kaşar peyniri, ayran, tereyağı, ekşimik, lor peyniri, ekşimikli biber, yoğurt 'tan oluşmaktadır. Ayrıca bu ürünler bölgenin kıvrıcık koyunu, inek, keçi ve manda sütleriyle yapılmaktadır. Son zamanlarda bu ürünlere çeçil peyniri, dil peyniri, biberli peynir'lerde eklenmiştir (Çakır, 2015: 16-22). Marmara bölgesi, Karadeniz, Ege denizi ve Marmara denizine kıyısı olan tek bölge olmakla birlikte bölgedeki şehirlerde avlanılan balıklarda çok fazla farklılık görülmemektedir. Marmara bölgesinde genel olarak; ahtapot, barbun, çipura, tekir, istavrit, karagöz, ıstakoz, kalamar, kolyos, kırlangıç, dil balığı, yılan balığı, levrek, tirsı, palamut, sargos, kalkan, melanur, lüfer, mezgit, kılıç, barbun, mırmır, dil, vatoz, çinekop, pisi, sardalya, hamsi, karides, kum midyesi, deniz salyangozu, köpek balığı ve sarpa gibi balık türleri bulunmaktadır (Doğan ve Gönülal, 2011; Akyol ve Ceylan, 2010). Marmara bölgesi *bitkisel gıdalar*; fasulye, bezelye, hıyar, domates, patlıcan, kuru soğan, patlıcan, patates ve biber *meyveler*;

mandalina, elma, incir, erik, kayısı, üzüm, şeftali (Akbat, Candemir ve Orhan, 2005), çilek, armut, zeytin ve ceviz (Turhan, Vural ve Erdal, 2013), badem (Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2015), fındık, ayva ve kivi (Doğu Marmara Kalkınma Ajansı, 2012) *tahıllar*; ayçiçeği, buğday, mısır ve çeltikten oluşmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu, 2016).

Marmara bölgesinin tescilli ürünleri **Sakarya**; Adapazarı İslama Köfte, Adapazarı Dartılı Keşkek, **Bursa**; Kemal Paşa Tatlısı, Mustafakemalpaşa Peynir Tatlısı, Gemlik Zeytini, İnegöl Köfte, **Balıkesir**; Ayvalık Zeytinyağı, Höşmerim Tatlısı, Edremit Körfez Bölgesi Zeytinyağları, Edremit Körfezi Yeşil Çizik Zeytin, **Çanakkale**; Ezine Peyniri, Bayramiç Beyazı, Bayramiç Elması, **Edirne**; Edirne Beyaz Peyniri, Edirne Tava Ciğeri, Keşan Satır Et, İpsala Pirinci, **Kocaeli**; İzmit Pişmaniyesinden oluşmaktadır (Türk Patent Enstitüsü, 2017).

- **Güneydoğu Anadolu Bölgesi**

Bu bölge 9 ilden oluşmaktadır. Bu iller Adıyaman, Batman, Diyarbakır, Gaziantep, Kilis, Mardin, Siirt, Şırnak ve Şanlıurfa'dan oluşmaktadır. Dünyanın ilk medeniyetinin kurulduğu yer olarak kabul edilen "**Göbeklitepe**" bölgesi bu bölgemizde (Şanlıurfa) bulunmaktadır. Kuraklığın en fazla olduğu ve buharlaşmanın da fazla olduğu bölgemizde ülke petrol üretiminin de tamamı burada yapılmaktadır (www.sosyalbilgiler.gen.tr).

Bölge mutfaklarından, Gaziantep mutfağı UNESCO gastronomi listesine girerek, lezzet ve yemekleri konusunda kendisini dünyaya ispatlamıştır. Gaziantep yemeklerinin birçoğunda yoğurt ana malzeme olarak kullanılırken, bazılarında da terbiye amaçlı kullanılmaktadır (Gaziantep İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2017). Bölgede küçükbaş hayvancılığından dolayı yoğurt, et ürünleri, antepfıstığı, isot, bulgur, mercimek, meyankökü ve doğal otlar gibi ürünler bölge mutfağında belirleyici rol oynamaktadır.

Bölgedeki diğer iller gibi köklü bir kültürel geçmişe sahip olan Diyarbakır'da, coğrafi yapısından dolayı büyük ve küçükbaş hayvancılığı yapılmaktadır. Aynı zamanda tahıl ve sebze yemekleri yörede önemli yer tutmaktadır. Günümüzde ülke genelinde bilinen Diyarbakır karpuzu ebatları ile ün salmıştır. Yöreye özgü diğer bir üründe burma kadayıfıdır (Demir, 2011).

Gaziantep, ATO ve Ankara Patent Bürosu (2008) lezzet haritasına göre, 291 yemek çeşidi ile en zengin mutfağı unvanını elinde bulundurmaktadır. Güneydoğu Anadolu Bölgesinin

çıkartılan lezzet haritasına göre bazı yemekleri **Gaziantep**; Beyran Çorbası, Malhıtalı (Mercimekli) Köfte, İçli Köfte, Yağlı Köfte, Tene Katması, İç Katması (Kısır), Yoğurtlu Ufak Köfte, Ayva Kebabı, Öz Çorbası, Şiveydiz, Ali Nazık, Ekşili Köfte, Zeytin Böreği, Sini Köftesi, Bastık, Yarpuz Piyazı, Acur Oturtması, At Elması Turşusu ve Loğlazlı Aşı, **Şanlıurfa**; Urfa Kebabı, Paliza, Bostana ve Şıllık Tatlısı, **Diyarbakır**; Patlıcan Meftunesi ve Cartlak Kebabı, **Adıyaman**; Basalla, Yapıştırma ve Hitap, **Şırnak**; Kutlık, Şımşıpe, Meyre, Serbidev, Mahmılatık, Hekeheşandi ve Fireydin bölge mutfağını oluşturmaktadır (Ankara Ticaret Odası, 2008).

Güneydoğu Anadolu mutfağının tescilli ürünleri **Gaziantep**; Antep Baklavası, Antep Beyranı, Antep Fıstığı, Antep Yuvarlaması, Nizip Zeytinyağı, **Diyarbakır**; Diyarbakır Karpuzu, Örgü Peyniri, **Kilis**; Katmeri, **Mardin**; İkbebet, İmlebes (Badem Şekeri), Kaburga Dolması, Kibe, Sembusek, **Siirt**; Pervani Balı, Büryan Kebabı, Fıstığı, Perde Pilavı, **Şanlıurfa**; Biberi, Çiğ Köftesi, Meyan Şerbetinden (Bıyanbalı) oluşmaktadır. Alkollü tescilli ürünler arasında Geleneksel Türk Ahududu Likörü, Çilek Likörü, Gül Likörü, Kayısı Likörü, Vişne Likörü, Rakı ve Scotch Whisky (İskoç viskisi) bulunmaktadır (Türk Patent Enstitüsü, 2017).

Geçmişten günümüze Türk mutfağı birçok etkiye bağlı olarak değişim ve gelişim göstermiştir. Bütün bunların sonucunda zengin bir yapıya sahip olmuş ve kendine has özellikleriyle, kültürüyle, yeme-içme alışkanlıklarıyla ve yaşadığı bu tarihsel süreçlerle bazı özellikler elde etmiştir. Türk mutfağının, genel özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Arlı, 1982; Doğdubay ve Giritlioğlu, 2011: 446; Maviş, 2003; Aktaş ve Özdemir, 2007; Kızıldemir, vd., 2015):

- Türk mutfağı genellikle tarım ürünlerine ve hayvansal ürünlere dayanır,
- Bölgelerin coğrafi konumlarından dolayı, yemeklerimizde farklılıklar görülmektedir,
- Mutfak kültürü sosyal yapıya göre değişiklik göstermektedir,
- Türk yemekleri özel günler ve törenlere göre değişiklikler göstermektedir,
- Gelenekler, görenekler ve dini inançlar mutfak kültürünü etkilemiştir,
- Türk mutfağında, yemek önemli bir yere sahiptir,
- Ekmek mutfağın vazgeçilmezlerindendir,

- Türk mutfağında, genellikle tereyağı, kuyruk yağı ve iç yağın kullanılmasına rağmen, zeytin ağaçlarının yaygın bulunduğu bölgelerde daha çok zeytinyağı kullanımı görülmektedir,
- Hamur işleri mutfağın vazgeçilmezlerindendir,
- Hububatlar (tahıllar) geçmişte olduğu gibi günümüzde de aşırı öneme sahiptir,
- Süt ve süt ürünleri (yoğurt, ayran, peynir vs.) mutfağın vazgeçilmezlerindendir,
- Türk mutfağı, genellikle kebaplarıyla bilinmesine rağmen, yahni yemekleriyle meşhurdur,
- Türlü (birkaç sebzenin bir araya gelmesi) yemekleri bölge mutfağında önemli bir yere sahiptir,
- Yemeklerde baharatların, doğal bitki ve otların kullanımı yaygındır,
- Yemeklerde tuz kullanımı fazladır,
- Türk mutfağında yemeklerde süslemeye fazla önem verilmez. Yemeklerin görünüşünden çok lezzetli olmasına özen gösterilir. Ancak son dönemlerde tabak süsleme ve boyama sanatı yeni yeni gelişmeye başlamıştır,
- Türk mutfağında özel soslar bulunmamaktadır, bunu yerine domates ve et suyundan yapılan ürünler kullanılmaktadır,
- Yemekleri tatlandırmak için meyve veya meyve kuruları kullanılmakta ve
- Tatlı yapılırken genellikle pekmez kullanılmaktadır.

2.2. İtalya

İtalya'nın toplam yüzölçümü 301.252 km²'dir. Avrupa'nın güneyinde Akdeniz'e uzanan bir yarımadanın üzerine kurulu bir devlettir. İnce ve uzun bir coğrafyaya sahip olan İtalya, üç tarafı farklı denizlerle çevrili (Akdeniz, İyonya, ve Adriyatik) bir yarımada olup kuzeyinde ise Fransa, Avusturya ve İsveç ile sınır komşusudur. İtalya pek çok adaya sahip bir ülkedir (Nenes, 2009: 260; Sarıışık 2016: 31). İtalya tarih boyunca imparatorlar, papalar, krallar, demokratik olarak seçilen cumhurbaşkanları ve başbakanlar tarafından yönetilmiştir (Nenes, 2009: 691). Resmi adı İtalya Cumhuriyeti olan İtalya'nın tarihi ve kültürel yapısını yansıtan 20 bölgeden oluşmaktadır. Bunlar; Sicilia, Calabria, Basilicata, Sardegna, Campania, Puglia, Molise, Abruzzo, Lazio, Umbria, Marche, Toscana, Emilia-Romagna, Liguria, Piemonte, Lombardia, Veneto, Friuli-Venezia Giulia, Trentino-Alto Adige ve Valle d'Aosta bölgeleridir.

2.2.1. İtalya'nın Tarihi ve Coğrafi Yapısı

Tarihi; günümüz İtalyan yarımadası Akdeniz'de İber yarımadası ile Balkan yarımadası arasında yer almakta olup yüzyıllar boyu ticaret için doğal bir yer olarak hizmet etmektedir. Roma İmparatorluğunun çöküşünden sonra, İtalya'nın bir bölümü diğer kültürler tarafından yönetilmiş ve bazı bölgelerde mutfağın gelişimine katkıda bulunulmuştur. Antik Yunanlılar, günümüzde Napoli ve Reggio olarak bilinen bölgede M.Ö.600-M.Ö.200 yılları boyunca ticaret amaçlı birçok koloni kurmuştur. Roma İmparatorluğu Orta ve Güney Avrupa'yı, Ortadoğu'yu ve Kuzey Afrika'nın bir bölümünü içermektedir. Romalılar ele geçirdikleri toprakların kültürlerini evlerine getirmişler ve gelen ürünler yemeklerin pişirilmesinde yeni malzemeler eklemiştir. Fas 200 yıl boyunca Sicilya adasında hüküm sürmüştür. Bu süre boyunca adaya ıspanak, çam fıstığı, patlıcan, kahve, acı portakal, pirinç, şeker, badem, badem ezmesi ve baharatlar getirilmiştir. Getirilen ürünler, İtalyan mutfağını etkilemiştir. M.S 1.000 yılından bölgeyi Normanların kontrol etmiştir. İspanya, M.S 1550 ve 1714'e kadar Sicilya'yı yönetmiştir. Bu süre zarfından, Yeni Dünya malzemelerinden kırmızı biber, çikolata, mısır, patates, domates ve fasulyeyi bölge mutfağına tanıtmışlardır. Catherine de Medici'nin Fransız kralı ile evlenmesi, mutfak gelenekleri ve fikirlerinde Fransız etkileşimine yol açmıştır. İtalya'nın kuzeybatı bölgeleri, Fransız mutfağının en belirgin örneklerinin görüldüğü yerlerdir. Kıymalı soslar, kavrulmuş etler, haşlanmış etler, sebzeler, püreler ve peynirin yaygınlığı bu bağlantıyı ortaya koymaktadır. İtalya 1713 yılında kuzeyindeki, Avusturya'nın bir kısmını kontrol altına almasıyla birlikte, mutfak kültürüne de *crauti*, *strudel* ve *goulash* ürünleri dahil olmuştur (MacVeigh, 2009: 69-71). İtalya devletinin tarihi geçmişinde, coğrafi konumunun öneminden dolayı da imparatorluklar ve krallıklar tarafından istila edilmiştir. Fakat 1946 yılında yapılan referandumla Monarşiye son verilmesiyle birlikte demokrasiye geçilmiştir.

Coğrafi yapısı; İtalya'nın en yüksek dağlarından büyük Alplerin Fransa-İtalya sınırındaki Mont Blanca Tepesi 4.810 m yüksekliktedir. İtalya sınırları içinde kalan en yüksek tepe 4.061 metre yüksekliğindeki Gran Paradiso'dur. Apeninlerin kuzeyden güneye uzantısı 1.125 kilometredir. Bu dağların ortalama yüksekliği 1.200 metredir. Orta Apeninler Adriyatik Denizi kıyısında denizden dar tepeler şeridi ile ayrılmaktadır. Burası bütünüyle yüksek ve çorak olan, eskiden göllerin bulunduğu çöküntü havzaları ile yarılmış kalkerli

yaylalardan meydana gelmektedir. Güney Apeninler, Tiren Denizi kıyılarında uzanmaktadır. Burada tepelerden ve alüvyonlu küçük ovalardan meydana gelmiş bir bölge bulunmaktadır. Bu ovalar kuzeyden-güneye doğru Toscana, Umbria, Lazio ve Campania ovalarıdır (Eliçalışkan, 2014a).

İtalya kendine has özellikleri içeren 20 bölgeden oluşmaktadır. Her bölgenin, hatta her şehir veya kasabanın yemek hazırlama şekilleri farklıdır (Tekay, 2014). Kıyı bölgelerinde balık ve deniz ürünleri hakimken kuzey bölgelerde domates kullanımı azdır. İtalya'nın batı bölgelerinde ise balık, et ve hamur işleri öne çıkmaktadır (Arslan, 2015). Bölgesel farklılıkların diğer bir örneğinde; Kuzeyliler yemek pişirirken tereyağı ve taze salça, pirinç ve yeşilliklerden elde edilen soslar kullanmaktadır. Güneyliler ise, yemeğin pişirilmesinde zeytinyağı, konserve edilmiş kuru salça, baharatlı kırmızı soslar kullanmaktadır (Akman ve Mete, 1998; 52).

2.2.2. İtalya'nın Mutfak Kültürü

Birçoğumuz için İtalya mutfağı düşüncesi, lazanya ve makarnayı domates sosuyla hayal etmektir, ancak bu tüm diğer yemek türleriyle birlikte düşünüldüğünde, makarna çeşitliliği küçük bir kısmını oluşturmaktadır (MacVeigh, 2009: 70). İtalyan restoranları misafirlerine eski ve yeni bir arada sunmaktadır. Klasik İtalyan mutfağından olan pizza ve makarnalar, yerel şaraplar, peynirler, salam, jambonlar ve natürel sızma zeytinyağları bu mutfağın temel ürünleridir (www.italiantourism.com). 1860 yılından öncesine baktığımızda İtalya birçok farklı, küçük veya büyük bölgeden oluşmakta ve her bir bölge yerel mutfağı tanımlamaktadır. İtalyan mutfağının tarihi bin yıl öncelere dayanmaktadır. İtalya'nın tarih içerisinde etkileşimde olduğu milletler (Vizigotlar, Vandallar, Hunlar, Bizanslılar, Lombardlar, Frenkler, Araplar, Normanlar, Germenler ve Avusturyalılar gibi), o coğrafyadan çekilirken, kültür, tat ve mutfak gibi bir parçalarını İtalyanlara bırakmışlardır (Roberti, 2015; Civitello, 2008: 264). Toplumlar arası etkileşimler kadar özel günlerin de bir mutfağın belirlenmesinde önemli rol oynadığı görülmektedir.

İtalya'nın özel günleri ise: Cadılar Bayramı, Amerikan tatili olarak kabul edilse bile, adı cadılar bayramı arifesindeki Katolik tatilinden gelmektedir. Sevgililer Günü, İ.Ö.496'ya kadar uzanmaktadır ve dünya nüfusunun büyük bir kısmı tarafından günümüzde de kutlanmaktadır. Columbus Günü, 1869'da San Francisco'daki İtalyan göçmenler Columbus'un yeni kıtaya geldiği günü kutlamaya karar vermişler ve 1937'den beri

kutlanılmaktadır. Diğer önemli günler ise; Şükran Günü, Joyful Karnavalı ve Noel Bayramıdır (Academia Barilla, 2017). Bir ülke mutfağının oluşmasında özel günlerin, festivallerin, mevsimsel (ilkbahar, yaz, sonbahar, kış) ürünlerin gösterdiği çeşitliliklerin yanı sıra hazırlama ve pişirme yöntemlerinin de önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

1999'da başlıca tarım ürünlerinin üretimi şeker pancarı, buğday, mısır, domates, portakal, patates, elma, arpa, pirinç, üzüm, zeytin, zeytinyağından oluşmaktadır. Hayvancılık sığır, domuz, koyun, keçi, kümes hayvanlarından oluşmaktadır. Üretilen etin %36'sı domuz, %27'si sığır, %27'si kümes hayvanları, %1'i koyun ve %9'u diğer kaynaklardan oluşmaktadır. İtalya'da 11,3 milyon ton süt üretmesine rağmen, süt ürünleri üretimi nispeten gelişmemiş olarak kalmıştır. Fakat yine de parmesan, mozzarella ve gorgonzola peynirleri bilinmektedir. Hem süt hem de sığırlar çoğunlukla kuzeyde yetiştirilmektedir. Bu ürünler arasında İtalya'nın tarım gücünü zeytin, şarap ve domates üretimi göstermektedir (www.nationsencyclopedia.com). 2016 İstat verilerine göre yetiştirilen ürünler; buğday, mısır, darı, arpa, yulaf, patates, yağlı tohumlar, baklagiller, asma üzüm, domates, zeytin, sebzeler ve meyvelerden oluşmaktadır. Şaraplık üzüm yetiştiriciliğinde ise Puglina, Veneto, Emilia-Romagna ve Sicilia diğer bölgelere göre daha fazla yapılmaktadır (www.istat.it).

Mutfak kavramı ile ulusların yalnızca mutfaklarına ilişkin yiyecek ve içecekleri değil aynı zamanda bunların hazırlanışı, pişirimi, tüketimi, saklanması ve servisine yönelik teknikler, servis esnasında tercih edilen araç ve gereçler, mutfağın konumu ve mimarisi, toplu yemek törenleri ve bu noktada gelişen inanç ve uygulamaları da kapsayan, öznel bir kültürel yapı akla gelmektedir (Durlu-Özkaya ve Kızılkaya, 2009: 266; Düzgün ve Durlu-Özkaya, 2015: 43). İtalyan Mutfağının geleneksel ve yenilikçi olmak üzere iki tarafı bulunmaktadır. Ayrıca İtalyan aşçılığı son zamanlarda geleneksel yemeklerin yeni versiyonlarını üreterek, bölgesel tarım ürünlerini tekrardan keşfederek sağlıklı, lezzetli ve aynı zamanda basit şekilde yapılan yemeklere yönelmektedir (Italian Government Tourist Board).

İtalyan mutfağını domatessiz, İspanyol mutfağını bibersiz, Fransız mutfağını ise patatessiz (fries) düşünmek mümkün değildir fakat sadece iki, üç asır önce domates, biber ve patates bu mutfaklara giriş yapmıştır (Santich, 1995: 1). Zaman içerisinde ülkelerin mutfaklarına diğer kültürlerden ürünler girmiş ve bu mutfaklarla bütünleşmiştir. Kültür

etkileşimlerinin mutfakları da etkilediğini söylemek mümkündür. Sebze ve meyveler, zeytinyağı, pirinç, deniz ürünleri, soslar, peynirler, taze otlar ve hamur işleri İtalyan mutfağında öne çıkan ürünlerdir. En çok sevilen ürün ise kuru ve taze olmak üzere iki biçimde üretilen, farklı şekillerde hazırlanan, soslarla sunulan yüzlerce çeşidinin bu mutfağın içerisinde bulunduğu makarnadır (Arslan, 2015). İtalya mutfağının en ünlü makarna türleri arasında spaghetti, penne, maccheroni, fettucine, linguine, fusilli ve içleri dolgulu olan ravioli ve tortellini yer almaktadır. Makarnalarının bu kadar lezzetli ve dünyaca tanınmasının sebeplerinin başında sosları gelmektedir. Bolonez, napoliten, pesto ve arabiatta en çok bilinenler arasındadır (Soylu, 2014). İtalya'nın dünyaca ünlü diğer ürünleri ise, Parmigiano Reggiano (Parmesan) peyniri, Parma ve San Daniele jambonu, Modena balzamic sirkesi, Genoa's pesto'su (sosu) ve Campania'dan buffalo mozzarella (manda peyniri) sadece bir kaçıdır (İtalya Turizm Ofisi, Gastronomy).

İtalyanlar günde üç öğün yemek yemektirler. Öğünler arasında en ağır olan akşam yemeğidir. Başlangıç yemeği olarak makarna ya da çorba, hamur işleri veya pirinç yemeklerini yemektirler. Soğuk ordövrler iki ana yemek olan ilk ve ikinci tabaklar arasında bir dinlenme yemeği olarak alınmaktadır. İkinci yemek olarak et, tavuk ya da balık tercih edilmektedir. Bu yemeklere uygun sebzeler eşlik etmektedir. Salatalar ana yemekten önce yenmekte ve öğün genellikle hafif tatlı ile tamamlanmaktadır. Bu tatlı da genelde kahve likörü, kedi dili bisküvisi ya da tiramisu olmaktadır. Ayrıca çorbaların yanında mutlaka kızarmış ekmek sunulmaktadır (Aktaş ve Özdemir, 2005: 37). İtalyan mutfağının en ünlü ve dünyaya yayılan lezzetlerinden biri kökeni Napoli'ye kadar uzanan pizzadır (Arslan, 2015; Soylu, 2014). Günümüzde pizza çok çeşitli şekilde yapılmakta ve hatta üretilen bölgelerin karakteristik ürünleri ile de birleştirilip değişik tatların harmanlanmasına olanak sağlamaktadır.

İtalyan mutfak, 20 bölgeden oluşmaktadır. Bu bölgeler Nenes (2009: 694-704)'da 3 başlık altında kategorize edilmiştir;

Kuzey İtalya

Emilia-Romagna, Friuli-Venezia Giulia, Liguria, Lombardy, Piedmont, Trentino-South Tyrol, Asota Valley ve Venetodur. Bu sekiz bölge, İtalya'nın yaşam standardı bakımından en yüksek ve beslenme bakımından da en bol ve çeşitliliğin olduğu bölgedir. Bu bölge genel olarak katı yağ (domuz yağı), pirinç, mısır, peynirleri ile bilinmektedir.

Bölgenin bu özelliğine, sadece Liguria bölgesinde kullanılan zeytinyağı muhalefet etmektedir. Makarna'ya karşılık kuzeyde genel olarak "risotto" ve "polenta" tüketilmektedir. Deniz mahsülleri, kabuklu ürünler, alabalık ve sazan balığı kıyılarda sıkça tüketilmektedir. Ayrıca bu sekiz bölge İtalya'nın yaklaşık üçte birlik şarap ihtiyacını karşılamaktadır (Nenes, 2009: 694).

- **Emilia Romagna Bölgesi**

Bu bölgenin doğu kesimi Adriyatik Denizi ile bitmektedir. İtalya'nın en ünlü "gurme" bölgelerinden bir olan Emilia-Romagna, Orta çağ'dan bu yana İtalyanları tarafından yapılan ürünleriyle ünlenmiştir. Kadınlar, makarna yapma kabiliyeti ile ünlenmiştir. Bölge mutfağı, üretilen gıdalar etrafında gelişmiş ve mutfağında büyük rol oynamaktadır. Bölgede öne çıkan bazı ürünler *Mela*, *Maiale*, *Latte* (sütlü), *Sogliola* (dil balığı), *Anguilla* (yılan balığı), *Pomodoro* (domates), *Uva* (üzüm), *Origano* (kekik) ve diğer aromatik bitkilerdir. Bu bölgenin meşhur mamulleri ve yemeklerinden birkaç tanesini ise; *Parmesan peyniri*, *Prosciutto*, *Cutatello*, *Mortadella*, *Aceto balsamico* (şarap sirkesi), *Cotechino*, *Brodetto* (balık çorbası), *Anolini*, *Tortellini*, *Tagliatelle* ve *Lasagna*'dan oluşturmaktadır (MacVeigh, 2009: 79).

- **Friuli-Venezia Giulia Bölgesi**

Friuli-Venezia Giulia'nın yemekleri, bölgedeki kültürleri birleştiren çeşitli tatlardan oluşmaktadır. *Polenta*, yeme alışkanlığı Veneto'dan gelmektedir. Süt, sebze, fasulye, salumi ile karıştırıldığında, polenta bir yemek haline gelmektedir. Orta Avrupa etkisi makrna yerine çorba ve köfte tüketimini belirgin olarak göstermektedir. Arpa çorbaları, ıspanak köfteleri, erik köfte, kuru üzüm ve ekmek kırıntıları ile yapılan *pistum* bölge mutfağında tüketilmektedir. Bölgenin en iyi jambonu olarak bilinen *San Daniele Prosciutto* bu bölgede üretilmektedir. Kırmızı bir peynir olan *Frico*, Montasio DOP ile yapılmaktadır. Diğer yerel peynirler ise: *Latteria*, *Tabot* ve *Carnia*'dan oluşmaktadır. *Strudel* ve kuru elmalarıyla meşhurdur (www.academiabarilla.com).

- **Liguria Bölgesi**

Bu bölgenin mutfağı, *cucina del ritorno* olarak adlandırılmıştır. Bu bölgede aylarca denizde kalan tekneçiler evlerine döndüklerinde balıklar sofrada yerini almaktadır. Balık çorbası, balık yahnisi ve balık salatası önemli yemekleridir. Liguria'nın en meşhur

yemeği farklı balıklardan yapılan *burida* yahnisidir. Ayrıca bu bölge *pesto sauce* ile meşhurdur. Bu sos, fesleğen, sarımsak, zeytinyağı, çam fıstığı ve Parmesan peynirinin bir kaba alınıp, dövölerek sos haline getirilmesinden oluşmaktadır. Kuzeyde olmasına rağmen, bölgede zeytinyağı sıkça kullanılmaktadır (Nenes, 2009: 695). Bölgenin çok eski şaraplarından olan *Rossese diDolceacqua* ve *Cinque TerreSciacchetrà* dünyaca meşhurdur (www.italiantourism.com).

- **Lombardy Bölgesi**

Bu bölge, Po vadisinin merkezi olarak bilinmektedir. Bölgenin en çok bilinen yemekleri, *risotto alla milanese* ve *costoletta alla milanese*'dir. Sadece 24 saatlik bir beklemeden sonra kar beyazı olan rengi, saman sarısına rengine dönüşen krem si Mascarpone bu bölgenin ürünüdür. Tek başına yenilmesinin yanında *tiramisu* ve diğ er yemeklerle birlikte tüketilebilmektedir. *Stracchino*, *Crescenza*, *Taleggio*, *Gorgonzola*, *Robiola*, *Bagoss*, *Bitto* gibi peynirler yapılma aşaması ve süreleri olarak birbirinden farklı olsalar da bölge mutfağında süt ürünlerin değ erini arttırmaktadır. Geniş peynir çeşitliliğine ek olarak, *Berna* (kurutulmuş koyun eti), *Busecchin* (kan sosisi), *Coppa* (domuz salamı), *Cotechino* sosisi, *Cuz* (pişirilmiş kuzu), *Mortara* (kaz salamı), *Valchiavenna* ve *Compodolcino* (keçi veya koyun uykuluğu) gibi et ürünleri ile bilinmektedir. Noel zamanı hazırlanan *Panettone* keki içeriğindeki tatlı portakal kabuğu, portakal, tatlı maya ve kuru üzüm içermesinin yanında, ismiyle ilgili birçok efsaneye sahip olmaktadır (Veronelli ve Tettoni, 2002: 11-13).

- **Piedmont Bölgesi**

Bölgedeki mutfak lezzetlerini keşfetmenin en güzel zamanı sonbahardır. Sonbahar, bölgede üretilen şarap ve yer mantarları ile yapılan mükemmel yemeklerin zamanıdır (www.italiantourism.com). Piedmont, İtalyanca'da dağın ayakları anlamına gelmektedir. Bölge mutfağı kendisine komşu olan Fransız mutfağından etkilenmiş olsa da, Piedmontese olarak bilinen yemek pişirme sanatı kendisini farklı kılmaktadır. Beyaz *Alba truffle* olarak bilinen yer mantarı dünyada en lezzetli yer mantarı olarak bilinmektedir. Bu mantar sadece kasım ve şubat ayları arasında Fransa'nın bazı bölgelerinde ve İtalya'nın Piedmont bölgesinde yetişmektedir. Meşhur *Barolo*, *Barbaresco*, *Gattinara* ve *Barbera* kırmızı şarapları ve *Erbaluce*, *Roero Arneis*, *Gavi* ve *Cortese* beyaz şarapları bu bölgede

üretilmektedir. *Bagna cauda* sosu, *risotto all Piemontese* yemeği bölgenin yöresel yemeklerindendir (Nenes, 2009: 696; www.italiantourism.com).

- **Trentino- South Tyrol Bölgesi**

Alto Adige, 1918 yılına kadar İtalya'nın bir parçası haline gelmemiştir. Bu sebepten dolayı çavdar ve patatesin günlük kullanımları ve Avusturya mutfağının tarihsel ve kültürel etkileri kolayca görülmektedir. Trentino bölgesi çok sert bir iklime sahip olduğundan mutfağı diğer bölgeler kadar iyi bilinmemektedir. Patates, soğan, mısır, elma, lahana, domuz yağı bu bölgedeki mutfaklarda yaygın olarak kullanılan malzemelerdendir. Bölgenin bilinen yemekleri, *gnocchi di patata* (patatesli köfte), *strudel* (doldurulmuş ince hamur işi), *crauti* (lahana turşusu), *polenta*, *Asiago* ve *canederli*'yi içermektedir (MacVeigh, 2009: 78). *Tosela*, *Spessa delle Giudicarie* ve *Puzzzone di Moena* bölgenin meşhur peynirleri arasındadır (Nenes, 2009: 697).

- **Valle d'Osta (Asota Valley) Bölgesi**

Bu bölgenin yemek kültürü Fransız ve İsveç yemek kültürünün etkisi altında kalmıştır (www.italiantourism.com). Bölgenin dağlık yapısının soğuk havası nedeniyle *primi* çorbası çok yaygın bir şekilde tüketilmektedir. Sebze çorbaları, peynir ve ekmek eklenerek tüketilmektedir. Peynir bölgede büyük bir öneme sahiptir. Peynir ile yapılan *fonduta* veya *foduenin* bölgede 700 yıldan beri üretildiği bilinmektedir. Bölgenin en ünlü başlangıç yemeği olan *carnonada*, soğan, tereyağı, tarçın, şarap, yavaş pişirilmiş tuzlanmış biftek ve *polenta* üzerinde servis edilmektedir. Diğer bilinen yemekleri Cotoletta alia valdostana, Boudin, Mocetta'dan oluşmaktadır. Pirinç bölge mutfağında önemli bir yere sahiptir. Sadece risottolar da değil, aynı zamanda çorbalarda, yan yemeklerde, salatalarda, dolmalarda ve birkaç tatlıyla da kullanılmaktadır (Veronelli ve Tettoni, 2002: 19-23).

- **Veneto Bölgesi**

Genel olarak bu bölgede yemek yapımında, polenta, pirinç, fasulye, yaban hindisi, mantarlar ve deniz ürünleri kullanılmaktadır. Geleneksel yemek olarak *risi e bisi* (pirinç ve bezelye), *fegato alla Venezian* (dana ciğerinin soğanla kavrulması) sayılmaktadır. *Sopressa* saf domuz sosisi olup, geleneksel olarak kestane ve patatesle beslenen domuzlardan yapılmaktadır. Bu bölgenin İtalyan makarna kültürüne en büyük katkısı

olarak kabul edilen *Bigoli*, spaghetti tarzında uzun ve ortasında delik olan el yapımı bir makarna türüdür. Bölgede aynı zamanda meze olarak sunulan *baccala* tuzlu morina balığıdır (Nenes, 2009: 698).

Merkezi İtalya

Merkezi İtalya'da farklı yemek kültürüne sahip altı bölge yer almaktadır. Bu bölgeler; Abruzzo, Latium, Marches, Molise, Tuscany ve Umbria'dır. Bölge yaz mevsimini daha sıcak ve kuzeye göre daha uzun yaşadığı için domatesli yemekler kuzeye göre daha fazladır. Kavurma ve yahniler, ızgaralar, kuzu, kümes hayvanları, domuz ve av etleri bölgenin popüler yiyecekleri arasında yer almaktadır. Aşağıda, merkezi İtalya'da yer alan bölgelerin yemek kültürleri tanıtılacaktır (Nenes, 2009: 698).

- **Abruzzo Bölgesi**

Abruzzo'nun gastronomik kültürü büyük oranda çevredeki bölgelerin, özellikle de Marche'nin etkileriyle oluşmaktadır. Yemekleri çok basit ve ucuzdur (www.academia-barilla.com). Bölgede besi hayvancılığı ve tarım yapılmaktadır. Üzüm, zeytin, baklagiller ve sebzelerin yanında makarna yapımında kullanılan buğday bölgenin genelinde üretilmektedir. Bölge, makarna sebze yemekleri ve özellikle kuzu ve domuz etleri ile yapılan yemekleriyle tanınmaktadır. Bu bölgenin yerel mutfağında yaygın olarak kullanılan maddeler arasında *peperoncini*, *peperone*, *lenticchia*, *patatas*, *piselli*, *catalogna*, *puntarelle*, *cime di rapa*, *polipetti* ve *agnello* bulunmaktadır. Bölge mutfağının bilinen yemekleri ise; *maccheroni alla chitarra (spagetti)*, *tarantella*, *capocollo*, *scamorza*, *incapriata* ve *ventricina*'dan oluşmaktadır (MacVeigh, 2009: 80). Bölgede üç tip şarap yer almaktadır ve bunlar; Montepulciano (kırmızı), Cerasuolo (gül şarabı) ve Trebbiano d'Abruzzo (beyaz şarap)'dır (Nenes, 2009: 699). Ayrıca bölge bir takım benzersiz bölgesel ürünler içinde bilinmektedir. *Cicerhia* (çim bezelyesi), L'Aquila'nın trüf mantarları ve safranları, Sulmona'daki kırmızı sarımsak ve *diavolillo peperoncino* gibi bölgesel lezzetler bulunmaktadır (www.academiabarilla.com)

- **Latium Bölgesi**

Bölge İtalya'nın birçok yerinden yemek spesiyaliteleri almıştır. Bölgede İtalya'nın herhangi bir şehirden daha fazla sayıda restoran, turist, kafe ve pastane bulunmaktadır. Yemeklerinin büyük kısmını prosciutto, domuz yağı, pancetta, sarımsaklı domuz yağı,

maydanoz, kereviz, soğan ve diğer bitkiler oluşturmaktadır. Bölgede klasik kuzu eti, *abbacyo* (20 günlük veya 1 aylık) kullanılmaktadır, sebze yemekleri daha basit olmaktadır. *Abbacchio al forno* (kuzu kızartma), *alla cacciatora* ve *saltimbocca* bölgenin önemli et yemeklerindendir. *Spaghetti alla carbonara*, *spaghetti alla puttanesca* bölgenin önemli makarnalarıdır. Mozzarella peynirinin yanında, tepelerindeki yetişen üzüm bağlarında yapılan şaraplarıyla da bilinmektedir (Hazelton, 1978; 8-9).

- **Marches Bölgesi**

Marche'de, kıyıda ve iç kısımda (domuz et, tavuk ve yabani kuşlar, sebzeler) olmak üzere iki tür mutfak vardır. Kıyı bölgelerinde balık ürünleri çeşitliliğinden dolayı, bu mutfak yemeklerine yansımıştır. İçinde on üç çeşit farklı deniz ürünlerini bulunduran *brodetto d'Ancona* çorbasında görülmektedir. Bölge mutfağı komşu bölgelerin mutfaklarıyla çok fazla benzerlik göstermektedir. Bölgenin kuşkusuz en önemli yemeği, *Porchette*'dir. *Papardelle alla papara*, *vincigrassi* önemli makarna yemeklerindendir (Hazelton, 1978; 8).

- **Molise Bölgesi**

Molise bölgesi Abruzzo bölgesi ile benzer yemek kültürüne sahiptir. Ancak kendisini farklı kılan özel yemeklere de sahiptir. *P'lenta d'iragn*, *calconi di ricotta rustica* özel eşsiz bölge yemeklerindendir. Bu bölgede insanlar geleneksel olarak hayvanları yemekten ziyade satma amacıyla ellerinde bulundurmaktaydılar. Bunun için et yemek lüks bir ihtiyaç olarak görülmekteydi. Bu yüzden sofralarda genellikle sebze, peynir, makarna, baklagillerden yemekler yer almaktadır. *Scamorza*, *mateca*, *burrino* bölgenin peynir çeşitlerindendir (Nenes, 2009: 700).

- **Tuscany Bölgesi**

Şarap, zeytinyağı ve ekmeğin kutsal üçlüsüne eşlik eden yerel, mevsimlik malzemelere dayanan bir mutfaktan oluşmaktadır. Tuscany ekmeği çok az tuzla veya tuzsuz olarak yapılmaktadır. Bu gelenek yüzyıllar önce fırıncılara uygulanan bir tuz vergisi uygulamasıyla başladığı düşünülmektedir. Gelenek ise, bu ekmeği yerel zeytin yağı ile yenmesidir. Bu bölgede *olio d'oliva* (zeytinyağı), *cavolo nero* (Tuscany lahanası), *pecorino*, *salvia* (adaçayı), *pinoli*, *fagioli*, *spinaci* (ıspanak), *finokyo* (rezene) ve *bacelli fasulyesi* ürünleri bulunmaktadır. Yemeklerinin bazıları ise: *Panzenella* (ekmek ve

domates salatası), *krostini*, *papperdelle alla cacciatore* (sosisli kalın makarna), *arista alla fiorentina* (kızarmış domuz eti), *pisella alla fiorentina* (bezelyeli domuz eti), *buccellato* (Tuscany kek) ve *castagnaccio*'dan (kestane gözleme) oluşmaktadır (MacVeigh, 2009: 79).

- **Umbria Bölgesi**

İtalya'nın yeşil kalbi olarak da bilinen bu bölge, Tuscany bölgesinin güneydoğusunda yer almaktadır. Bu bölgede yapılan yemeklerin çoğunda domuz ya da domuz yağı bulunmaktadır. Hatta İtalya'nın en iyi domuz yağına sahip olan bölge olarak da bilinmektedir. Bunun yanında, İtalya'da tüketilen kuru makarnaların üretildiği bölgedir. *Strozzapreti* gibi bölgede birçok el yapımı makarna mevcut olup, bu makarnaların bu bölge dışında bulunması güçtür. Umbria'nın şarapları ayrıca en güzel şaraplar olarak derecelendirilmiştir. Bunlar, *Orvieto*, *Rossi di Montefalco*, *Sagrantino di Montefalco*'dır. Ayrıca bu bölgede Nestle tarafından satın alınan *Perugina* gibi İtalya'nın önemli çikolata üreticileri bulunmaktadır (Nenes, 2009: 701).

Güney İtalya

Mezzogiorno olarak da bilinen Güney İtalya, altı bölgeden oluşmaktadır. Bu bölgelerin son iki tanesi adadan oluşmaktadır; Basilicate, Campania, Calabria, Apulia (Puglia), Sicily ve Sardinia'dır. Güney İtalya mutfağının sembolü olarak bilinen domates, biber, patates ve fasulye ile birlikte 1500'lerde Amerika'dan getirilmiştir. Güney İtalya'nın en büyük çekiciliği kullanılan yabani ot ve baharatlardan özellikle de sarımsak ve kırmızı biberden gelmektedir. İtalya'nın ilk makarnası bu bölgede üretilmiştir (Nenes, 2009: 701).

- **Basilicate Bölgesi**

Bölge fakir bir yapıya sahip olmanın yanında çok fazla ziyaretçisi olmamakta ve yemekleri çok çeşitlilik göstermemektedir. Basilicata peynirleri, baharatlı yiyecekleri, kuzu eti, domuz eti, domates ve yabani otlarıyla bilinmektedir. Ekmek ve makarna türleri bölgede çok popülerdir. Makarna çeşitleri ise, *strascinati*, *tagliolini*, *triid*, *orecchiette*, *tapparelle*, *lagane* ve *ferrettini (fusilli)*den oluşmaktadır. Bölgede biber veya baharat kullanımı diğer herhangi bir yerden daha fazladır. Biberlerin en yaygın çeşitleri *Diavolicchi* ve *Sigarette*'den oluşmaktadır. Yemeklerde tereyağı neredeyse çok az

kullanılmasına rağmen, zeytinyağı kullanımı çok fazladır. Bölgede et yerine sıklıkla sebzeler hazırlanmaktadır. Enginar, domates, brokoli, havuç, patates, soğan, biber, hindiba, mantar ve taze fasulyenin yanı sıra; nohut, mercimek ve fasulye gibi baklagillerde yetiştirilmektedir. Bölge halkının fakirliğinden dolayı mutfakta et kullanımı çok nadir görülmektedir. Hatta özel günlerde ve dini günlerde yemeklerinin yapıldığı bilinmektedir. Domuz eti ürünleri: *ventresca di Rionero, pancetta, lardo, prosciutto, lucanica sosisi, pezzenta, sopressata, vecciareddra* ve *cotechinata*'dan oluşmaktadır. İnek sütünden yapılan peynir ürünleri arasında ise: *caciocavallo Podolico, provolone, scamorza, burrata (butirro), mozzarella* ve *caciota* bulunmaktadır. Koyun ve keçi sütünden yapılan ürünler ise: *Pecorino di Filiano, Canestrato di Moliterno* ve tuzlu *cacioricotta*'dan oluşmaktadır (www.livingalifeincolour.com).

- **Campania Bölgesi**

Bölge mutfağı, halkın yiyecekleri, kitlelerin yemekleri ve çeşitli yöneticiler tarafından devrilen aristokratik dokunuşların bir karışımından oluşmaktadır. Bölge, İtalyanın ulusal sembolleri haline gelen Pizza ve Makarna'sı nedeniyle dünyada bilinmektedir. Domates genelde kurumaya bırakılır veya konserve yapılır. *Ragu 'alla napoletana*, özel günlerde servis edilen bir domates sosudur. Pizzalarda yaygın olarak kullanılan *mozzarella* peynirinin yanında, *Scamorza Irpina, Provola, Fior di Latte* bulunmaktadır. Bölge mutfağında, deniz ürünleri yaygın bir kullanıma sahiptir. Topraklarının verimliliği ve zenginliği sayesinde, meyve ve sebze yetiştirmek için mükemmeldir. Beyaz kavun, badem, domates, ceviz ve narenciye yetiştiriciliği bilinmektedir. Zengin bir pastacılık tarihin yanında, en tanınmış bölgesel şarap üretimi de yapılmaktadır. Roma İmparatorluğu döneminde yapılan *Falerno* ve zengin volkanik yetişen üzümünden yapılan *Lacrima Christi*'dir (www.academiabarilla.com).

- **Calabria Bölgesi**

Diğer güney İtalya bölgelerinde olduğu gibi, Calabria mutfağı fakir ama yemeklerin lezzet bakımından hiçbir eksiği bulunmamaktadır. Calabria, geçmişte bir ticaret limanı olmasından dolayı, Sicilya adasına benzer bir tarihi bulunmaktadır. Bölge mutfağında, Yunanlılar, Araplar, Normanlar, İspanyollar ve Fransızların izleri görülebilmektedir. Mutfakta kullanılan ürünleri *peperone, peperoncino, melanzana, citron, fico, pomodoro*,

fagioli, oliva, sultanas, nocciola, mandorla, pesce spada, acciuga, sarda ve tonno'dan oluşmaktadır. Bölgenin özel ürünleri ve yemeklerinin arasında ise: scamorza, provolone, mozzarella, caciocavallo, capocollo, insalata di mare ve cannelloni yer almaktadır (MacVeigh, 2009: 80).

- **Apulia Bölgesi**

Apulian mutfağının temel üç ham maddesi buğday, sebze ve zeytinyağıdır. En belirgin yiyeceklerinden biri, iki kez pişirilen, halka şekilli, *frisedda* olarak bilinen ekmekleridir. Hemen hemen bütün yemeklerin üzerine zeytinyağı gezdirilir. Bu durum, bölgenin İtalya'nın en geniş zeytinyağı üreticisi olmasından kaynaklanmaktadır. *Tiella* olarak bilinen ana yemekleri pirinç, patates, deniz ürünleri ya da sebzelerle fırınlanmaktadır (Nenes, 2009: 703).

- **Sicilya**

Sicilya'nın katmanlı makarna yemekleri, pizzaları, dondurulmuş sebzeleri, balıkları ve et ruloları, Sicilya yemeklerini Arap geçmişinden ayırmaktadır. Sicilya yemekleri Arapların zamanından beri, pasta aşçıları olarak büyük bir üne kavuşmuşlardır. En çok bilinenlerden birisi *alla martorana*'dır. Sicilya'da *Corvo, Alcamo, Aetna* ve *Belice*'nin şarapları öne çıkanlarındandır (Hazelton, 1978; 12-13). Bölgeye özgü diğer lezzetler ise: *ragusano, ricotta, cassata, canestrato, caponata* (tatlı ve ekşi patlıcan), *gelato* (şekerlendirilmiş buzlu süt), *peperonata* (pişmiş biber, domates ve soğan), *scaloppine al Marsala* (Marsala şarabı ile ince dilimlenmiş eti sotelemek), badem ezmesi ve *arancini* (kızarmış, doldurulmuş pirinç topları)den oluşmaktadır (MacVeigh, 2009: 81).

- **Sardinia**

Sardunyalılar denize açılan insanlar olmasalar da onlar balık avlamak için yüksek ve kayalık sahili boyunca balık avlamaktadır. Yerel balık çorbalarının, genellikle safran ile aromalandırılmanın yanında defne ve rezenede kullanılmaktadır. Tatlıları aşırı derecede lezzetli: kremalı pasta (meringue), sospiri, köz helvası (nougat), portakal kabuklu şekerler, İtalyan loru (ricotta) ve acı badem (macaroon) dolu kızarmış böreklerden oluşmaktadır. Sardinya'nın *Vernaccia* şarabı bölge dışında da ünlüdür (Hazelton, 1978: 13-14).

Mutfakların temel kuralları bulunmaktadır, ancak en önemli kural en kaliteli ekipmanları satın almaktır. İtalyan mutfağının da kendine özgü bazı ekipmanları bulunmaktadır. Bunlar; süzgeç, pizza/makarna kesme aleti, rende, ölçüm kabı, pizza taşı, havan, makarna makinesi, merdane, mantı tava, mantı kalıbı ve metal zeytinyağı kapları ve vb. aletlerden oluşmaktadır (Grey, 2002: 13-15). İtalyan Mutfağının içeriklerini aşağıda kısaca vermek mümkündür (Soylu, 2014; Arslan, 2015):

- a. Peynir ve şarap çeşitleri İtalyan mutfağının oldukça büyük bir çoğunluğunu oluşturmaktadır.
- b. Başta parmesan ve mozzarella olmak üzere çok çeşitli peynirler bu mutfakta bulunur.
- c. Dünyaca ünlü pizza, İtalyan mutfağı için çok önemlidir.
- d. Makarna kesinlikle İtalyan mutfağında ilk sırada yer almaktadır. İtalyanlar, ekmek gibi günlük makarnalar üretir ve her gün makarna tüketir. Makarnaların servisinde bolonez, napoliten, pesto ve arabiatta gibi soslar kullanılır.
- e. Pirincin nişastasını salarak kremamsı bir lezzet elde edilmesiyle yapılan risotto, İtalyan mutfağının popüler lezzetlerinden biridir.
- f. Espresso ve cappuccino gibi kahve türleri zengin bir mutfaktır.
- g. Coğrafi konumu sebebiyle bol miktarda zeytinin üretilmesinden dolayı, İtalyan mutfağında üretilen her yemekte zeytinyağı kullanılmaktadır.
- h. İtalyan mutfağında çorbalar önemli yer tutmaktadır. Çorbalar, kızarmış ekmek parçalarıyla servis edilmektedir.
- i. İtalyan mutfağının en ünlü tatlısı tramisudur. Taze meyvelerden yapılan yoğun lezzete sahip dondurmaları da İtalyan mutfağı için önemli yer kaplamaktadır.

2.3. Fransa

543.945 km²'lik (deniz aşırı bölgeler hariç) yüzölçümü ile batı Avrupa'da, kuzeyde Lüksemburg, Belçika ve Manş Denizi, batıda Atlas Okyanusu ve Biskay Körfezi, güneyde İspanya ve Akdeniz, doğuda da İtalya, İsviçre ve Almanya ile çevrilidir. Avrupa Birliği (AB) içerisindeki en büyük yüz ölçümüne sahip ülkedir. Sınırları 2889 km uzunluğundadır (Civaner, 2011). AB üyesi olan ülke aynı zamanda AB içerisinde yüz ölçümü bakımından en büyük ikinci ülke konumundadır.

2.3.1. Fransa'nın Tarihi ve Coğrafi Yapısı

Tarihi; dünyanın en gelişmiş uluslarından biri olarak ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamış aristokratlar, savaşlar ve devrim masalları ile doludur. Antik zamanda Fransa, Celtic topraklarında Gaul adlı bir bölgeden oluşmaktaydı. Julius Caesar liderliğindeki Romalılar, M.Ö. ilk yüzyılda Gaul'u ele geçirmişti. İkinci yüzyılda Hristiyanlık bu bölgede güçlü bir dayanak noktası kazanmış ve böylece önemli bir din haline gelmiştir (Nenes, 2009: 641). Roma imparatorluğunun yıkılmasından sonra Frankların egemenliği altında devam etmiştir. Fransız kimliği Orta Çağ'da ortaya çıkmıştır.

1337'de İngiltere Kralı Üçüncü Edward'ın Fransa tahtında hak iddiası ile ülkenin bir kısmını işgal etmesi bu iki ülke arasında "100 Yıl Savaşları" adı verilen uzun süreli bir harbin meydana gelmesine sebep olmuştur. Fransa'nın kendi topraklarını kurtarması, İngiltere'nin ise hak ettiği toprakları alamaması ile sonuçlanmıştır (Koray, 2016). Fransa'nın esas gelişmesi "Güneş Kralı" olarak bilinen XIV. Lui döneminde olmuş; Kuzey Amerika, Hindistan ve Karayiplerde Afrikalı esirleri çalıştırarak kahve ve şeker kamışı plantasyonları kurulmuştur. 18. yüzyılda Kanada ve Hindistan'daki sömürge-lerini kaybederek büyük bir ekonomik krize girmiştir. XVI. Lui zamanında Fransız devrimi başlamış, monarşi idaresi yıkılmıştır (gecmistarihimiz.com). Kral devrildikten bir ay sonra "Vatandaş ve İnsan Hakları Beyannamesi" yayınlanmıştır.

3. Napolyon döneminde sanayi inkılabını yakalayan Fransa'da önemli ilerlemeler olmuş. Cezayir, Batı Afrika ve Hindi-Çin'de çok sayıda koloni kurmuştur. 1. Dünya savaşı boyunca önemli kayıplar veren Fransa, 2. Dünya Savaşı esnasında da önemli kayıplara vererek sömürgelerinin tamamına yakınına kaybetmiştir. 1958'de General de Gaulle devlet başkanı seçilmiştir (gecmistarihimiz.com).

Coğrafi yapısı, 543.965 km² olan topraklarının %52'si tarım arazisi olarak kullanılırken %31,4'lük bölümü ormanlık arazisinden oluşmaktadır (Civaner, 2011). Bu alanların üçte ikisinden fazlası dağlar ve tepelerle kaplıdır; Alpler, Pyrenees ve Vosges dağları en önemli alanlarıdır. Bölgedeki dağlık dağılıma sahip topoğrafyası, düzlüklerde ya da kuzeye ve batıya hafifçe dönen tepelerden oluşmaktadır. Ekvator ile Kuzey Kutbu arasında (ortasında) yatar ve ılıman bir iklim bulunmaktadır. Fransa genellikle kışlar serin ve yazlar ılıman geçmektedir, ancak Akdeniz sahilindeki sıcak Körfez Akışı kıyı bölgelerinde kışın ılıman ve yazın sıcak geçmesini sağlamaktadır (Nenes, 2009).

AB ülkeleri içerisinde en büyük tarım üreticisi ülke konumunda olan Fransa aynı zamanda dünyada ABD'den sonraki en önemli tarım ürünleri ihracatçısıdır. 1945 yılından sonra tarımın ülke ekonomisindeki önemi azalmıştır. Balıkçılık yıllık 918.000 ton üretim ile Fransa AB ülkeleri arasında Danimarka, İspanya ve İngiltere'den sonra dördüncü büyük üretici konumundadır. Ürünün büyük bölümü geleneksel yöntemlerle yapılan avlanmayla elde edilmektedir. Özellikle Bretagne ve Akdeniz kıyılarında küçük balıkçı tekneleri ile avlanma oldukça yaygındır (Civaner, 2011). Balıkçılığın bu kadar yaygın olmasında, mutfak kültürünün etkilenmesinde ve yerel halkın balıkçılığa olan ilgisinin artmasındaki önemli noktalardan bir tanesi her iki tarafının denizlerle çevrili olduğu coğrafi konumudur.

2.3.2. Fransa'nın Mutfak Kültürü

Orta çağ Fransa'sında Fransız tahtının varisi II. Henry'nin Floransalı şehir soylusu Catherine'le 1533 yılında evlenmesi ve Paris'e gelirken beraberinde İtalyan aşçı ekibini de getirmesiyle İtalyan mutfak kültürü, Fransız mutfak kültürün gelişmesine katkıda bulunmuştur (Akman ve Mete, 1998; Maviş, 2003; Altınel, 2009; Korkutata, 2013). Catherine, kendisi elle yemek yemeye devam etmiş olmasına rağmen Fransa'ya çatal, bıçak ve kaşığı tanıttığı söylenmektedir. Elleriyle yemek yiyen Fransız soyluları yemeğe giderken çatal, bıçak ve kaşıklarını yanlarında götürmüşlerdir. Fransa'da çatal, bıçak ve kaşıkların günlük hayata girmesi bir yüzyıl sonra gerçekleşmiştir (Akman ve Mete, 1998: 50). Çatal, bıçak ve kaşık kullanımının halk arasında bu kadar geç yayılmasında sosyal sınıflar arasındaki farkı göstermektedir.

Fransız aşçılar yeni mutfak kültürünü çabuk öğrenip benimsemişler ve birkaç kuşak sonra Fransız mutfağının adından söz ettirmişlerdir. IV. Henry'den sonra Fransa kralları ve saray sosyetesinin iyi yemeğe olan istek ve ilgileri giderek artmıştır. 1600'lü yıllarda Bourbon hanedanından XII. Louis ve XV. Louis'in sofralarında mutfak sanatlarının gelişimine büyük önem verilmiştir. İhtişam ve lükse düşkünlüğünden dolayı "Yüce" lakabı ile anılan XIV. Louis (1643-1715), günümüzde de bulunan usta ve aşçıların eğitileceği okulların kurulmasına öncülük etmiştir (Maviş, 2003; Aksoy vd., 2016).

17. Yüzyıl'ın ortalarında ise ünlü bir Fransız şefi olan François Pierre, "Fransız Şef" (Le Cuisinier Français) isimli bir kitap yayınlamış ve bugünün gastronomi olgusunun ve Fransız yemek kültürünün temelini atmıştır (Buradanemoda.com). Dünyada bilinen ve

sözü edilen Fransız mutfağı, yiyecek ve içecek sektörünün temelini oluşturan "Restoran" kelimesinin de mimarıdır (Sarıışık ve Hatipoğlu, 2009). XVI. Louis döneminde, 50 tatlı çeşidi dahil 200 farklı yemeği içeren, menüye sahip ilk restoran kurulmuştur (Le Gordon Blue, 1998). 19. yüzyılda Fransa'daki restoran sayılarında artış meydana gelişmiş, bunun sonucu olarak da restoranlar büyüyerek daha çeşitli ve görkemli yemekler sunmaya başlamışlardır. Marie Antoin Careme sayesinde "*Grand Cuisine*" zirveye ulaşmıştır (Maviş, 2003: 9). Grand Cuisine döneminden sonra mutfak sanatının yeni başlangıcı olan "*Cuisine Claique*" Klasik Mutfakın kurucusu "*François Pierre de La Varenne*"dir.

Yemek yemenin verdiği zevkin sanat olarak kabul edildiği Fransa'da, mutfak kültürü kayıt altına alınan ilk ülkedir. Fransız aşçıların yüzyıllar önce keşfettiği teknikler ve yemek yaklaşımları, günümüzde en modern yemek düşüncelerini benimseyen aşçıların dahi yol göstericisi olmaktadır (Lezzetyolu, 2012). Fransız mutfağının sofistike lezzetleri ve lezzetli zengin içerikleriyle dünyaca ünlüdür.

Nenes (2009), Fransız mutfağını dokuz başlık altında ve MacVeigh (2009) ise on başlık altında incelemiştir. Gray vd. (1974), yaptıkları çalışmada Fransız mutfağını altı grupta ele almışlardır. Yapılan çalışmalar arasında farklılar bulunmamakta ve bazı mutfak gruplarının benzer oldukları görülmüştür. Buna göre; Fransız mutfak kültürü Orta ve Doğu Fransa, Akdeniz kıyısı, Atlantik kıyısı, Kuzey kıyısı, İç (merkezi) Fransa ve Corsica olmak üzere altı başlık altında incelenecektir.

- **Orta ve Doğu Fransa**

Paris dünyanın gastronomik başkentlerinden biridir. Zarafeti, stil ve mutfağının kalitesinin ünü bilinmektedir. Başkent, uzun süredir kırsal kesimden gelen insanları cezbetmiş ve etkileri, aşçılık düzeyini büyük şeflerinkiler kadar şekillendirmiştir. Bölgenin pazar bahçelerinde Crecy'den en iyi meyve ve sebzeler, Argenteuil'den kuşkonmaz, Clamart'tan bezelye, Bievres vadisinin çilekleri, Seine boyunca bulunan mağaralardan "champignons de Paris" olarak adlandırılan mantarları Paris'e tedarik etmiştir. Ayrıca bölgedeki nehirlerden balıklar, ormanlık alanlardan yaban domuzları ve birçok peynir türü mutfakta yer almaktadır (Gray, vd., 1994: 10).

Champagne, Paris'in yaklaşık 150 kilometre kuzeydoğusunda yer almakta ve 17. yüzyılın sonundan buyana dünyanın en ünlü köpüklü şarapları üretmektedir. Şampanya üzümleri, Reims, Epernay ve Chalons kasabalarındaki küçük tepelerin, çakıllı topraklarında gelişmektedir. Ayrıca bölgede köpüklü olmayan şaraplarda üretilmektedir (Gray, vd., 1994: 11). Şehirde hafif şarabın aksine köklü sebzeler, lahana, patates ve ete dayanan leziz önemli besinlerde bulunmaktadır. Ayrıca kuzeyde avlanmak popülerdir ve birçok nehir turna balığına ve alabalığa ev sahipliği yapmaktadır (MacVeigh, 2009: 113).

Lorraine ve Alsace, Almanya ile komşu olan şehirlerde her iki ülkenin de mutfak kültüründen izler görülmektedir. Yörede Alman Kuchen veya pastadan gelen yumurta kremalı tartı gibi ünlü yumurta yemekleri tanınmış bir alandır. Ayrıca yörenin sosisler, jambonu, kaz yemekleri ve kokulu Münster peyniri ile ünlüdür. Yörenin içeceklerinin başında bira, likör ve kirsch gibi damıtılmış meyve alkolleri bulunmaktadır. Alsace'de yetişen beyaz Riesling üzümlerinden güçlü, kuru şarap üretilmektedir. Gewürztraminer üzümlerinden ise olağanüstü tatlı bir şarap üretilmektedir (Gray, vd., 1994: 11).

Franche-Comte ve Alpler, İsviçre sınırında Jura dağlarından Cenevre Gölü'ne doğru inmektedir. Yörenin dağlar ve tepelerle çevrili olması halkın karakteri gibi, mutfağını da sağlam ve zarif bir şekilde şekillendirmiştir. Dağlar, akarsu ve göllerdeki alabalık ve kerevitlerden, ormanda yetişen yabani morel mantarlarına kadar, doğal hazinelerin bir saklama deposudur (Nenes, 2009: 646). Avcılar, geyik ve yaban domuzu gibi hayvanları avlamaktadır. Süt, krem, tereyağı ve peyniri önemli yerel malzemelerdendir. Peynirleri, Savoy'dan yarı sert *reblochon* ve Franche-Comté'den Swiss Gruyère'ye benzer sert Comté'yi içermektedir. Yörede şarap üretilmekte, fakat maden suyu ve oylu çay en meşhur içecekler arasındadır (Gray, vd., 1994: 12).

- **Akdeniz Kıyısı**

Provence, Fransa'nın en seçkin bölgelerinden biridir. Şehir, 100 yılı aşkın süredir ziyaretçi sıcaklığını, yoğun ışığını ve alt tropikal bitki örtüsü ve eşsiz karakterini mutfağına yansıtmaktadır. Kekik, güveyotu, biberiye, rezene, yabani lavanta, sarımsak, kabak, patlıcan ve domatesler şehrin mutfak karakteristiğini yansıtmaktadır. Ayrıca bölgede elde edilen ürünler arasında deniz ve nehir ürünleri, kuzu, salyangoz, bildircin ve türf mantarı da bulunmaktadır (MacVeigh, 2009: 116).

Languedoc ve Roussillon, kendi mutfak kültürüne sahip olmalarına rağmen, güney ve batı etkisini hissedilmektedir. Primeurs adı verilen tam olmamış (erken) meyve ve sebzelerin kaynağı olan Roussillon, boğa güreşinin popüleritesi gibi Katalonya'nın etkisini İspanya sınırında ispatlayan yeşilbiber, domates ve jambonla doldurulmuş *paella* ve omlet konusundan uzmanlaşmıştır. Languedoc, koyunun ve koyun sütünden üretilen en ünlü peynir olan “Roquefort'u” yetiştirmektedir. Bu peynir, tepe köylerdeki kireçtaşı mağaralarında mavi kalıptan gelen eşsiz bakterileri barındırmaktadır. Bu şehirler, dünyanın en büyük şarap bölgelerinden biridir (Gray, vd., 1994: 15).

- **Atlantik Kıyısı**

Bordelais'de, Akdeniz ve Kuzey Atlantik'in etkileri oldukça çeşitli mutfaklar yaratmak için bir araya gelmektedir. Örneğin; güneyin zeytinyağı ve sarımsağı, kuzeyin arpacık soğanıyla bir araya gelmiştir. Yöresel yemekler genellikle kırmızı veya beyaz şarap sosları veya turşular içerir, ancak üzüm bölgenin tek doğal hazinesi değildir. Ayrıca şehirde birçok kırmızı ve beyaz şarap çeşidi üretilmektedir (Gray, vd., 1994: 17).

Aunis, Angoumois ve Saintonge, bereketli bir tahıl tarlaları ve geniş çayırarla kaplıdır. İnek sütü, krema ve tereyağı zengin yerel mutfakın temelini oluşturmaktadır. Birçok deniz ürünü yemeklerinin yanı sıra salyangoz, özel bir yere sahiptir. Bölgenin bağlarının en ünlü ürünü, dünyanın en büyük markalarından biri olan konyaktır (Gray, vd., 1994: 18).

Brittany ve Vendée, uzun plajları, ormanlık sahilleri, meyve bahçeleri ve süt çiftlikleri bulunmaktadır. Bölgede, et ürünleri, balık ürünlerinden sonra ikinci sırada gelmektedir. Başlıca ürünler arasında; istiridyeler, yengeçler, ıstakozlar, balık çeşitleri ve kuzu gelmektedir. Ayrıca iç kesimlerde geçmişin yokluğu yerel meyvelerde-çeşitli tatlı ve tuzlu dolgular içeren ince kreplerde ve kullanılan fasulye ve karabuğday gibi ev gıdalarında hâkimiyetini hala devam ettirmektedir. Diğer ürünler arasında; karnabahar ve enginar gibi sebzeler yer almaktadır. Elma ve armuttan (Perry) yapılmış elma şarabı da yöreye özgü lezzetler arasındadır (Gray, vd., 1994: 19).

- **Kuzey Kıyısı**

Normandy, mutfakının temelinde hayvansal ürünler (süt, tereyağı, sakatatlar vb.) yer almaktadır. Ayrıca elma ve midyeyle yapılan ürünler iyi bilinmektedir. Başlıca elma

ürünleri; elma şarabı, Calvados elma kokteyli, tatlı ve tuzlu bölgesel yemek tariflerinde aroma vermek için kullanılmaktadır (MacVeigh, 2009: 113). Bölgenin eşsiz içkilerinden olan Benedictine, içeriğinde 27 çeşit bitki ve baharat bulundurmaktadır.

Flanders, Artois ve Picardy, Fransa'nın kuzeydoğu köşesinde bira içicilerinin ve çiftçilerin topraklarıdır. Bölge mutfağında komşu Belçika'nın izleri görülmektedir. Güney'e doğru inildiğinde Picardy'nin tepelerinde buğday, patates ve şeker pancarı yetiştirilmektedir. Bölge kültürüne özgü bir diğer unsur ise şarap yerine birada pişirilmiş sığır etiyle (*hochepot*) yemeklerin yapıldığı görülmektedir (Gray, vd., 1994:).

- **İç (Merkezi) Fransa**

Burgundy ve Lyonnais, iyi yemeklere sahip olmanın yanı sıra şaraplara da sahiptirler. Bölge mutfakları arasında en önemli olduğu düşünülen mutfaklar arasında Lyon'da bulunmaktadır. Bu şehrin mutfağının gelişmesinde tarih ve coğrafyanın etkisi olmuştur. 18. Yüzyıldan beri, Lyon geleneksel mutfağı nesiller boyu yemek tarifleri ve yemek pişirme yöntemleri veren "*meres*"in elinde olmuştur. Fransa'nın en iyi kümes hayvanları ve sığırlarından etler Bresse ve Burgonya'dan elde edilmektedir. Dijon aromatik hardalı ile ünlüdür. Bölgenin nehirlerinden (Saône ve Rhône) alınan tatlı su balıkları, pastırma ve beyaz şarap ile zenginleştirilerek balık yahnisi (*pochouse*) gibi yerel yemeklerde kullanılmaktadır. Yemeklerde kırmızı şarap kullanımı daha yaygın olduğu görülmektedir (Gray, vd., 1994: 20).

Auvergne, Limousin ve Perigord, bölgesinde eski volkanlar, kraterler ve bükülen nehirler bulunmaktadır. Bölge mutfağında kaz, ördek, domuz ürünleri, turf mantarı, ceviz, kestane, sosis, pastırma, balık ürünleri, kaz ve domuz yağı kullanılmaktadır. Bölgenin sığır ve dana etinin yanında inek sütünden yapılan, Cheddar peyniri üretilmektedir (MacVeigh, 2009: 115).

Anjou, Touraine, Berry ve Poitou, bölgeleri verimli toprak ve otlaklara sahiptir. Tahıl ürünleri, su ürünleri, çok çeşitli sebze ve meyveler yetiştirilmektedir. Merkez vadilerde marul, ıspanak, zencefil, kuşkonmaz, etli mantar, domates ve sulu meyveler pazarlarda görülmektedir. Av hayvanları arasında bıldırcın, kekik, kırmızı geyik ve tavşan bulunmaktadır. Merkez vadinin kuzey kıyısında şampanya hariç Fransa'nın köpüklü

şaraplarının çoğu üretilmektedir. Chou ve Bourgueil çok lezzetli kırmızı şaraplar üretirken, Vouvray beyaz şarap üretmektedir (Gray, vd., 1994: 22).

- **Corsica**

Corsica, sadece politik anlamda Fransızdır: kültürü ve mutfağı benzersizdir. Adanın her yerinde bulunan otları, baharatları konyak ve likörlerde kullanılmaktadır. Ayrıca şeftali, kiraz, kayısı ve tatlı meyve şarapları üretilmektedir (Gray, vd., 1994: 23).

Fransız yemek kültürü kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği olmak üzere 3 öğünden oluşmaktadır. Sabah kahvaltısında tereyağlı ya da reçelli kruvasan ve kahve dışında pek bir şey tüketmeyen Fransızlar, bu öğünün telafisini öğle ve akşam yemeğine gösterdikleri özenle telafi etmişlerdir (Pronto Tour, 2015). Fransız mutfağında birçok ürün çeşidi önem teşkil etse de bunların en öne çıkanları peynir, hamur işi (tatlılar) ve şaraplardan oluşmaktadır (Lezzetyolu, 2012; Pronto Tour, 2015). Diğer bir yandan kırmızı et ve beyaz et diğer ülkeler gibi Fransa'da da çok kullanılmaktadır. Fakat Fransa'yı diğer ülkelerden ayıran en büyük fark ise mümkün olduğunca az pişirme ve genelde şarapla marine edilmesidir.

Toplam tarım alanlarının %61'i tarım, %35'i mera, %4'ünde üzüm bağları bulunmaktadır. Tarımsal ürünler arasında *hububat*; buğday, arpa, yulaf, mısır ve sorgum *endüstriyel bitkiler*; şeker pancarı, keten *köklü bitkiler*; patates, şarap su ürünleri; istiridye, midye, ringa balığı, orkinos, sardalya, ıstakoz, uskumru, morina balığı, vatoz, dil balığı, palamut, ton balığı hayvancılık; domuz, koyun, keçi, at, tavuk, tavşan, sığır, dana *süt ve süt ürünleri*; inek sütü, yaklaşık 300 çeşit peynir, tereyağı ve yumurta *meyveler*; elma, armut, şeftali ve kiraz çok önemlidir (www.nationsencyclopedia.com). Farklı bir kaynakta tarımsal ürünlerin öneme sahip olanları; buğday, arpa, mısır, elma, fındık, domates, havuç, üzüm bağları, keçi, koyun, domuz, tavuk, hindi, ördek ve tavşan şeklinde verilmiştir (www.agriculture.gouv.fr). Diğer bir kaynakta tarımsal ürünler; mercimek, nohut, patates, sarımsak, enginar, kuşkonmaz, kök pancarı, havuç, kereviz, lahana, salatalık, kabak, arpacık soğan, ıspanak, fasulye, kavun, şalgam, soğan, bezelye, pırasa, turp, marul, domates, kayısı, kirazlar, şeftaliler, nektarin, erik, elma, armut, fındık, badem, kestane, ceviz, portakal, greyfurt, kuş üzümü, ahududu, yaban mersini, incir, çilek, kividen oluşmaktadır (www.fao.org).

Fransa'da, dünya genelinde tatil kabul görmüş (anneler günü, sevgililer günü, işçi bayramı, vb.) günlerinden başka, festivaller, etkinlikler (bisiklet yarışları, resim sergileri, konserler, vb.), dini tatiller ve kutlamalar yapılmaktadır. Kutsal cuma, Paskalya, WWII zafer günü, Hz. İsa'nın göğe yükselişinin 40. günü, Noel arifesi, Noel günü, Bastille günü ve Azizler yortusu bu önemli günlerdendir. Bastille günü ve Azizler yortusu en çok kutlanan iki tatildir. Cadılar bayramı, bazı kesimler tarafından Amerika'nın olarak görüldüğü için Fransa'da biraz tartışmalı bir kutlama olmaktadır (Expatica.com; timeanddate.com). Salı ve Perşembe'ye tatil günlerinin gelmesiyle birlikte Fransız halkı farklı lezzetler tatmak ve deneyimler yaşamak için 4 günlük tatilin tadını çıkarmaktadırlar. Etkinliklerin ve festivallerin farklı bölgelerde yapılıyor olması da diğer yandan tatilcileri cezp etmektedir.

Bir başka kaynakta Fransız mutfağının genel özelliklerini şu şekilde sıralanmaktadır;

- a. Fransız yemek kültürüne göre gün içinde kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği olmak üzere 3 öğün yemek yenir.
- b. Hamur işi yiyecekler Fransız mutfağının temelini oluşturur.
- c. Peynir kültürü ve şarap kültürü oldukça gelişmiştir.
- d. Yemeklerde süt ve krema kullanımı fazladır.
- e. Tatlılar Fransız mutfağından önemli bir yer tutar ve tatlı çeşitliliği oldukça fazladır.
- f. Beyaz ve kırmızı etin, kırmızı şarap veya beyaz şarap kullanılarak pişirilmesi Fransız mutfağını diğer mutfaklardan ayıran özelliklerdendir (Nasilkolay, 2015).

2.4. Çin

Çin Halk Cumhuriyeti, Asya kıtasının doğusunda ve Büyük Okyanus'un batı kıyısında bulunmaktadır. Çin, yaklaşık 9.600.000'lük yüz ölçümü ile dünyanın en büyük ülkesidir (Türk-Çin Dostluk Vakfı). Doğusunda Güney Kore, Kuzeydoğusunda ve Kuzeybatısında Rusya, Kuzeyde Moğolistan, Güneybatıda Afganistan ve Pakistan, Güneyde Hindistan, Nepal, Butan, Birmanya Laos ve Kuzey Vietnam, Doğusunda ise Büyük Okyanus ile çevrilidir (Eliçalışkan, 2014b). Kuzey-güney, doğu-batı uçları arasındaki uzaklığı yaklaşık 5.000 km olan ve doğu kıyı şeridinde büyüklü küçüklü 5.000 adayı kapsayan ülke toprakları, 22 eyalet (Tayvan dahil) 5 özerk bölge ve doğrudan yönetilen Pekin, Şanghay ve Tiençin illerinden oluşmaktadır. Büyük Britanya'ya bağlı Hong Kong

(1997’de Çin’e bağlanmıştır) ile Portekiz sömürgesi Macao (Aomen) ayrı birimler olarak konumlarını sürdürmektedirler (NKFU, 2014). Çin dünyanın en kalabalık ülkesi konumundadır.

2.4.1. Çin’in Tarihi ve Coğrafi Yapısı

Tarihi, 5.000 yıllık bir geçmişe sahip olan Çin, dünyanın en eski medeniyetlerinden bir tanesidir. Çin, ekonomik faaliyetin ilk geliştiği ülkelerden birisidir. Sarı Nehir vadisindeki insanlar, günümüzden 5.000 ila 6.000 yıl önce, çiftçilik yapmaya ve hayvancılık yapmaya başlamışlardır (Ulusal Çin Turist Ofisi, 2017b). M.Ö. 475 döneminden itibaren Qing hanedanının dönemine kadar, Qin, Batı Han (Western Han), Doğu Han (Eastern Han), Üç Krallık (Three Kingdom), Batı Jin (Western Jin), Doğu Jin (Eastern Jin), Kuzey ve Güney Hanedanlığı (Southern ve Northern dynasties), Sui, Tang, Beş Hanedan (Five dynasties), Song, Liao, Jin, Yuan ve Ming arasındaki dönemde toplum feodal bir yapıyı benimsemiştir. 1840’daki Afyon Savaşı’ndan sonra, Çin emperyalist istilanın bir sonucu olarak yavaşça yarı sömürgeci ve yarı feodal bir topluluk haline gelmiştir (Çin Turizm Bakanlığı, 2017a).

1911’deki Burjuva Demokratik Devrimi Sun Yat-sen’in liderliğinde, Qing Hanedanlığı yönetimini devrilmiş ve 2.000 yılı aşkın feodal, monarşik sistemi sona erdirmiştir. Çin Halk Cumhuriyeti 1 Ekim 1949’da kurulmuştur. Günümüzde, Çin reform, açık politikalar uygulamış ve bir sosyalist pazar ekonomisi kurmuştur (Ulusal Çin Turist Ofisi, 2017b). Son zamanlarda yapmış olduğu reformlar, politikalar sayesinde Çin, dünya pazar ekonomisinde hızla yükselerek söz sahibi olmaktadır.

Coğrafi yapısı; çok geniş dağlık bölgelere sahip olan bir ülkedir. Dağlık bölgelerin yüzölçümü, tüm ülkenin yüzölçümünün üçte ikisini oluşturmaktadır. Burada kast edilen dağlık bölgeler dağlar, tepeler ve yaylaları kapsamaktadır. Ülkedeki arazilerin yüzde 33’ünü dağlar, yüzde 26’sını yaylalar, yüzde 19’unu havzalar, yüzde 12’sini ovalar, yüzde 10’unu da tepeler oluşturmaktadır (Türk-Çin Dostluk Vakfı). Çin’in güneydoğu kenarında uzanan Himalaya Dağ sırasındaki Everest Dağı deniz seviyesinden 8,848m yükseklikte dünyanın en yüksek zirvesidir. Sırasıyla 6.300 kilometre ve 5.464 kilometre uzunluğundaki Yangtze ve Sarı nehirler, Çin’in en önemli nehirleri ve 1.794 kilometre uzanan Jinghang Kanalı, dünyanın en uzun suni kanallarındandır (Çin Turizm Bakanlığı, 2017a).

Çin topraklarına kuş bakışı bakıldığında, arazilerin merdiven gibi batıdan doğuya doğru inerek gittiği görülmektedir. Bu milyonlarca yıl önce Hindistan tabakasının Avrasya tabakasıyla çarpışması sonucu oluşmuştur. Aynı zamanda Qinghai-Tibet Yaylası yükselmiştir. Deniz seviyesinden yaklaşık 4.000m yüksekte olan yayla "dünyanın çatısı" olarak adlandırılmaktadır ve Çin arazi şekillerinin birinci basamağını oluşturmaktadır. Deniz seviyesinden 1.000-2.000 m yüksekte olan ikinci basamağı ise; İç Moğolistan Yaylası, Huangtu Yaylası, Yunnan-Guizhou Yaylası, Tarım Havzası, Çungarya Havzası ve Sichuan Havzası'ndan oluşmaktadır. 500-1.000 m yüksekliğinde olan üçüncü basamağı ise; Büyük Xingan, Taihang, Wushan ve Xuefeng sıradağlarından başlamakta ve doğuda Pasifik Okyanusu kıyısına doğru uzanmaktadır. Son olarak 200 m ve daha az yükseklikte olan dördüncü basamak ise; Kuzeyden güneye doğru uzanan bölgelerde Kuzeydoğu Ovası Kuzey Çin Ovası ve Yangtze Orta-aşağı Havzaları Ovası ile bu ovaların kenarında yer alan alçak dağlar ve tepeler bulunmaktadır (Türk-Çin Dostluk Vakfı).

Güney kesimlerinde muson iklimi hâkim olan Çin'de, özellikle kuzeybatı kesimleri sert karasal iklimin hüküm sürmektedir. Kış mevsiminde Orta Asya üzerinde bulunan soğuk, kuru ve yüksek basınçlı hava, karalardan denizlere doğru bir rüzgâra sebep olmaktadır. Yazın bu durumun tam tersi meydana gelmektedir. Denizlerden karalara doğru esen rüzgarlar haliyle nemli olmaktadır. Doğu kesimleri bilhassa yaz aylarında musonlar sebebiyle bol yağış almaktadır. Batı kısımları yağış yönünden son derece fakir bölgelerdir. Kuzeybatıda senelik 50 mm civarında olan yağış ortalaması, güneydoğu kesimlerinde 3.000 mm gibi çok yüksek bir rakamı bulur. Mayıs ve Ekim ayları arasında yağın yağmur, senelik miktarın yaklaşık %80'ini teşkil etmektedir. Kuzey bölgelerinde temmuz ve ağustos ayları yağmur mevsimleridir (Eliçalışkan, 2014b).

2.4.2. Çin'in Mutfak Kültürü

Çin'de yaklaşık 55 etnik azınlık bulunmaktadır, bunların her biri bu engin ülkede bulunmuş ve çok çeşitli mutfak becerilerine farklı bir şeyler katmışlardır. Ancak, hiç Çinli yemek pişirme yöntemi olmadığı bunun yerine, çok sayıda mutfak geleneği olduğu söylenmektedir (Marks ve Spencer, 1997).

Batıdaki herkesin "Çin Yemeğini" tek bir mutfak olarak düşünmesi çok da uzun bir süre öncesine dayanmamaktadır. Çin doğal, geniş yelpazeli bölgesel mutfaklara sahip olduğu

kadar geniş, coğrafi ve iklimsel olarak değişen bir ülke durumunda bulunmaktadır. Çin'de kaç tane bölgesel mutfak olduğu konusunda muazzam miktarda karşılıklı tartışmaların olduğu söylenmektedir, ancak deneyimli gurmeler en az dört büyük Çin bölgesel mutfağının var olduğuna katılmaktadır. Bunlar; Cantonese (Southern China), Pekin-Shantung ve Honan (Northern China), Szechuan ve Yunnan (Western China), Jiangsu-Zhejiang ve Shanghai (Eastern China) olmak üzere dörde ayrılmaktadır (Lo, 1979: Marks ve Spencer, 1997: Sperling ve McFadden, 1997: Hutton, 1999: Nenes, 2009). Bazı gözlemciler, bu bölgesel mutfakları kuzeyde tuzlu, güneyde tatlı, doğuda sıcak ve batıda ekşi olarak tanımlamaktadırlar (Nenes, 2009: 202).

- **Contenese (Southern School-China);** 19. yüzyılda Canton'dan Avrupa'ya ve Amerika'ya göç eden çok sayıda Çin'lilerden dolayı batı dünyasının en ünlü mutfaklarından biridir. Ayrıca, ticaret için açılan ilk Çin limanı olan Canton, yabancılardan çok etkilenmiş ve geniş yelpazede yiyecek çeşitleri sunmaktadır. Hafif, ince lezzetler kullanılmakta ve yemek diğer bölgelerden daha az yağlı olmaktadır. Bölge, deniz mahsulleri özelliklerinin yanı sıra tatlı, ekşi yemekleri ve gevrek domuz yemek tarifleri ile ünlüdür (Sperling ve McFadden, 1997).
- **Pekin, Shantung ve Honan (Northern School-China);** Pekin, yaklaşık 1,000 yıldır Çin'in başkentidir ve Orta Asya Müslüman geleneklerini onlarla buluşturan Tatar istilacıları tarafından birden fazla kez istila edilmiştir. Başkent dışında, bölge arazisi kuru ve kurak olan iç Moğolistan'ın sınırlarına kadar uzanmaktadır. Buğday unu, buğulama ekmekleri, makarna, çörekler, poğaça ve krep yapmak için kullanılmaktadır. Susam tohumları ve onlardan elde edilen yağ ve macun Çin genelinde yaygın olarak kullanılmaktadır, ancak başlangıçta Tatarlardan Kuzeye getirilmiş ve Kuzey diyetinde temel bir besin olmuştur (Lo, 1979: 61). Sert kış nedeniyle birçok gıda ürünü kurutma, tütsüleme ya da salamura ile korunmaktadır.
- **Szechuan (Western School-China);** Çin'in batı bölgesidir, karasal bir bölge konumundadır. Meyve, sebze, domuz, kümes hayvanları ve balık kolaylıkla temin edilebilmektedir. Szechuan bölgesinden gelen yemekler, zengin aromalı, baharatlı, hatta sıcak olma eğilimindedir. Bunlar büyük oranda acı biber, acı biber yağı, karabiber, zencefil, soğan ve sarımsaktır ve hepsi bu bölgede yaygın olarak kullanılmaktadır (Marks ve Spencer, 1997).

- **Shanghai (Eastern School-China);** bu bölge meyve ve sebzeler de zengin olup vejetaryen mutfağı ve taze balıklarıyla ünlüdür. Şeker ve yağ çok miktarda kullanılmaktadır ve zengin besinleriyle ün kazanmıştır (Sperling ve McFadden, 1997).

Çin'in Turizm Bakanlığı (2017b) resmî sitesinde "Çin'in sekiz ünlü mutfağı" olduğu söylenmektedir. Bunlar; Shangdong (Lu) mutfağı, Sichuan (Chuan) mutfağı, Jiangsu (Su) mutfağı, Zhejiang (Zhe) mutfağı, Guangdong (Yue) mutfağı, Hunan (Xiang) mutfağı, Fujian (Min) mutfağı ve Anhui (hui) mutfağıdır. Bu mutfaklar aşağıda açıklanmaktadır:

- **Lu yemeklerinin özellikleri;** Lu yemeklerinde saf baharat vurgulanmaktadır. Mutfağında tazelik, hassasiyet, aroma ve canlılık özellikleri vurgulanmaktadır. Ayrıca sulu çorba ve kremsi çorbanın, özelliklede baharat aromaları ile taze soğanla yapılmasına önem verilmiştir. Lu yemeklerinin uzmanlığı deniz ürünleridir.
- **Chuan yemeklerinin özellikleri;** Chuan, yemekleri için geniş bir içerik yelpazesi, çeşitli tatlar ve uyarılana bilirlilik ile ünlüdür ve özellikle kendine özgü lezzetlerinin çeşitliliği ile ünlüdür. Öne çıkan çeşitleri baharatlı yemekleri, balık yemekleri ve 'özel' yemeklerdir. Yağsız kızartma ve kızartma, temel teknikler olarak kullanılmaktadır.
- **Su yemeklerinin özellikleri;** Su yemekleri, balık ve kabuklu hayvanları ana unsur olarak kullanarak çeşitli malzemeleri içerebilmektedir. Bu yemekleri dilimlenme son derece ustalık gerektirmektedir, pişirme teknikleri kaynatma, kızartma ve kavurma işlemlerinden oluşmaktadır. Su yemeklerinin lezzeti hafif, taze ve aşırı derece mükemmeldir.
- **Zhe yemeklerinin özellikleri;** Zhe yemekleri incelik, tazelik, hassasiyet, yumuşaklık, kesinlik, pürüzsüzlük ve pirinç şarabının bir baharat olarak kullanılmasıyla ününü kazanmıştır. Zhe pişirme işleminde kullanılan 30'dan fazla teknik bulunmaktadır. Bunlar arasında haşlama, pişirme, ateşte pişirme ve güveç pişirmeye vurgu yapılmaktadır.
- **Yue yemeklerinin özellikleri;** Yue yemeklerinde çok çeşitli malzemeler kullanılmaktadır. Dikkatli seçimlerle, gelişmiş becerilerle ve çeşitli tatlarla hazırlanmaktadır. Yue yemekleri, berraklık, canlılık, tazelik ve duyarlılık ile

karakterize edilmiştir. Yemekler tuzsuz, tatsız, çiğ veya yağlı olmaksızın mükemmel bir lezzete sahiptir.

- **Xiang yemeklerinin özellikleri;** Xiang yemekleri, farklı gıdaların uygun kombinasyonunu ve yemeklerin içindeki şekillerin inceliklerini, aynı zamanda malzemelerin karıştırılmasını ve lezzetlerin nasıl bir araya getirildiğini vurgulamaktadır. Xiang yemekleri özellikle ekşi ve baharat lezzetlerini içinde bulundurmaktadır. Günümüzde şefler özellikle kaynatma tekniğinde yeteneklidirler.
- **Min yemeklerinin özellikleri;** Min yemekleri, ince dilimleme teknikleriyle ünlenmiştir. Malzemeler, dilimleniş biçimi, orijinal aromalarını arttırmaya hizmet etmektedir. Min yemeklerinde başta deniz ürünleri olmakla birlikte baharatlar da kullanılmaktadır.
- **Hui yemeklerinin özellikleri;** Hui yemekleri zarafet, özgün lezzet, hassasiyet ferahlık ve aroma ile karakterize edilmektedir. Pişirme işleminde sıcaklığın lezzetine ve ince kontrolüne özen gösterilmesi ile ünlüdür. Hui yemekleri özgün lezzet ve mutfak çeşitliliğinde diyetler üzerinde durmaktadır. Temel olarak kullanılan pişirme teknikleri şunlardır: kavurma, kaynatma ve buğulamadır.

Zengin yiyecek maddeleri ve farklı bölgesel yemek stilleri ile Çin'in dünyanın en çeşitli mutfağına sahip olduğunu iddia etmesi şaşırtıcı görünmemektedir (Sperling ve McFadden, 1997). Çin yemeklerinin artan beğenisi, 19. yüzyılda ve 20. yüzyılın ilk yarısında kademeli bir süreç halinde gelişmiş olsa da son 10-20 yıllık zamanda popülerleşmesinin ani ve hızlı bir şekilde olduğu görülmektedir (Lo, 1979; 3). Binlerce yıllık bir geleneğe sahip olmasına rağmen, sanki bir gecede Çin yemekleri her yerde tanınmıştır.

Başlıca gıda ürünleri pirinç, buğday, mısır, kaoliang (sorgum türü), darı, patates ve soya fasulyesidir. Çin, dünyanın önde gelen pirinç üreticilerinden bir tanesidir. Endüstriyel bitkiler ekili alanların %8-9'unu oluşturmaktadır. Çeşitli yağ bitkileri, şeker, tütün ve çay bulunmaktadır. Çin'in önde gelen balık ürünleri sazan, deniz yosunu, istiridye ve deniz tarağından oluşmaktadır. Çin 2001 yılı başındaki sayılara göre yaklaşık 454,4 milyon (dünya toplamının %55'i) domuz bulundurmaktadır. Domuz yetiştiriciliğine sahip olan iller Sichuan, Hunan, Henan ve Shandong'dur. Yaklaşık olarak 133,2 milyon (2001

verilerine göre) koyun bulunmaktadır. Koyun yetiştiriciliğine sahip olan iller Xinjiang, İç Moğolistan, Gansu ve Sichuan (Szechuan) yetiştirilmektedir. Çin'de hayvan ürünleri sığır, manda, keçi, tavuk, ördek, balık, domuz, koyun yetiştiriciliğinden oluşmaktadır. 2001 yılında Çin, dünya et üretiminin %27 kısmını üreterek birinci sırada yer almıştır (www.nationsencyclopedia.com). Farklı bir kaynaktan başlıca ürünler; pirinç, buğday, patates, mısır, yer fıstığı, çay, darı, arpa, elma, yağlı tohumlar, soya fasulyesi, yaz bitkileri, turp, lahana, kereviz, bezelye, fasulye, marul, soğan ve sonbahar mahsullerinden oluşmaktadır. Dünya'ya ilk şeftali, soya fasulyesi, krizantem, gardenya, altın çanağı (forsythia) ve çeşitli zambak türleri Çin'den gelmiştir. Hayvansal ürünler arasında; domuz eti, sazan, yayın balığı, tatlı su balıkları, tavuk, ördek, güvercin, kaz, yumurta bulunmaktadır. Sığır eti pahalı ve lüks olarak kabul edildiği için az tüketilmektedir. Diğer bir etken ise domuz, ördek ve kümes hayvanlarının neredeyse her şeyi yiyebilmeleri ve her yerde yetişebilmeleridir (www.factsanddetails.com).

Mutfak sanatlarında kullanılan malzemeler eski bir tasarıma sahip olmakla birlikte genellikle ucuz malzemelerden yapılmaktadırlar. Mutfağını, tarihini, sanatını ve kültürünü yansıtan bu ürünler; Çin satırı, yemek çubukları, kepçe, ısıpatula, karıştırıcı (whisk), buharlı pişirici (bamboo) ve derin tava (Wok) gibi malzemelerden oluşmaktadır. Demirden yapılmış Wok'lar yuvarlak bir tabanın bulunması, sıcaklığın hızlı ve eşit bir şekilde yayılmasına olanak sağlamaktadır (Sperling ve McFadden, 1997; So, 1984; Marks ve Spencer, 1997). Çin mutfağında yemeklerin eşit derecede pişmesi büyük bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Mutfak kültürünün geniş ve ihtişamı Çin özel günlerine, festivallerine, bayramlarına ve tatillerine de yansımaktadır. Bütün dünya genelinde kutlanan bayramların yanında: Mezar ziyaret günü (Qing Ming Jie); Nisan ayına denk gelen bugünde, ekin zamanının başlamasıyla birlikte bir anma günüdür. Bahar Bayramı; Batılıların Noel'i gibi Çinlilerinde Bahar Bayramı önemli bir bayramdır. Dragon Boat Festivali (Duan Wu Jie); kelime anlamı "*ilk beş*" olan bugünün birçok rivayeti bulunmaktadır, bunlardan en çok bilinenler ise günün uğursuzluğunu gidermek için yapılması ve ejderhaya tapınma ile ilgili olduğu sanılmaktadır. Güz ortası Bayramı (Aychöreği); bu bayram Batı kültüründe kutlanan hasat şenliklerine tekabül etmektedir. İnanişin aksine, bu bayram kutlanış amacı hasat olmayıp, Taocu inanişin özü olan insan ruhunun doğa ile birleşmesinden oluşmaktadır. Yaygın olan bir özlü sözlerden bir tanesi ise "*Ay dolunay olunca, tüm insanlık birdir*" (Çin Kültür Merkezi).

Çin mutfağı ve içeceği kültüründe önemli bir rol oynamaktadır. Çin, gıda kaynakları araştırması, beslenme tedavisi, beslenme ve sağlık bakımı, yemek takımı tasarımı ve mutfak estetiği konularında dünyaya büyük katkılarda bulunmuştur (Ulusal Çin Turist Ofisi, 2017a). Bir Çin atasözünde de olduğu gibi "*Yemek, sıradan insanlar için gökyüzü kadar önemlidir*" (Ming Yi Shi Wei Tian). Çin yemeklerinin çeşitliliği dünyanın en sağlıklı ülkelerinden biri olduğu için dünyanın dört bir yanındaki insanlara hitap etmektedir. Çoğunlukla sebze ve karbonhidratlara (pirinç veya erişte gibi) dayanmaktadır. Bunların yanında sadece biraz balık veya etle tüketilmektedir (Sperling ve McFadden, 1997). Ezoterik, kurutulmuş köpek balığı yüzgeci, kurutulmuş tarak ve kurutulmuş istiridye gibi çoğu zaman aşırı pahalı malzemeler, Çin'in en değerli yemeklerinden birkaç tanesini oluşturmaktadır. Kurutulmuş kertenkele tıbbi amaçlı olarak çorba yapımında kullanılmıştır (Hutton, 1999: 19).

Çin halkı yiyecek konusunda tutkundur. Çinli aileler saatlerce masanın etrafında bir araya gelerek neyi yiyeceklerini planlamakta, sevdikleri yemekler yenilmekte ve tercih edilen yemeklerin pişirme yöntemleri hatırlanmaktadır. Ancak yemek, sadece lezzetli tatlardan ve masaldan çok daha fazlasıyla ilişkilidir. İyi yemeğin aslında yaşamak için gerekli olduğu düşünülmektedir. Çinliler birbirlerini karşılarken "*Chi fan le mei yo?*" mu derler yani "*Sen henüz pirinç yemedin mi?*". Bu onlarda günlük hayatta hal, hatır sormakla eşdeğer tutulmaktadır. Aynı zamanda kişinin iyi sağlıklı ve mutluluk arzusunu da beraberinde getirmektedir (Marks ve Spencer, 1997).

Hayvancılık kuzey ve kuzeybatıdaki step bölgelerde daha yaygındır. Küçük ve Büyükbaş hayvanlardan, at, deve, eşek en çok yetiştirilen hayvanlardır. Doğu Türkistan Şinghay ve İç Moğolistan'daki halkın geçim kaynağı hayvancılıktır. Çin denizlerinde 1500'den fazla balık çeşidi bulunmaktadır. Yıllık ortalama 8,5 milyon ton civarında balık tüketimi, ülke halkının en önemli protein kaynağını oluşturmaktadır (Eliçalışkan, 2014b).

4.000 yıldan uzun bir geçmişe sahip olan Çin çayları, enfes bir sanat formu olarak görülmektedir. Şimdilerde ulusal içecek haline gelmiş ve dünyadaki en popüler üç içecekten bir tanesidir (diğerleri kahve ve kakao) (Ulusal Çin Turist Ofisi, 2017a). Ancak, sekizinci yüzyıla kadar çay insanların her sınıfında popüler olan ortak bir içeceği olmamıştır. Çin'de çay içmek günlük yaşamın bir parçası oluşturmakta ve düzenli çay takviyesi yapmak için bir çaydanlık bütün gün sıcak tutulmaktadır (Sperling ve

McFadden, 1997). ay hem ferahlatıcı hem de canlandırıcı olarak kabul edildiği için yemek bitiminde servis edilmektedir.

Çin'de alkol tarihi boyunca sadece nesnel bir varlık değil, aynı zamanda kültürel bir sembol olarak karşımıza çıkmaktadır. Çin dünyada alkol tüketen ilk ülkelerden bir tanesidir ve tarihçesi tarih öncesi çağlara kadar uzanmaktadır. Tarih kayıtlarına göre, Shang Hanedanı'nın (M.. 16.- 11. yüzyıl) olduğu gibi, Çin halkı alkol içmeye başlamış ve onu Tanrılara ibadet etmek için kullanmıştır. Sarı pirinç şarabı hariç, her çeşit alkol, Han (M.. 206-220) ve Tang (M.. 618-907) hanedanlarından sonra gelişmiştir. Çin alkolleri, sarı pirinç şarabı, beyaz şarap, tıbbi likör, meyve likörü ve biraya bölünebilmektedir (Ulusal Çin Turist Ofisi, 2017a).

2.5. Hindistan

Hindistan Cumhuriyeti, Asya kıtasının güneyinde yer almakta olup; güneyinde Hint Okyanusu, batısında Pakistan, kuzeyinde Çin, Bhutan ve Nepal, doğusunda ise Bangladeş ve Myanmar ile komşudur (Türkiye Cumhuriyeti, Ekonomi Bakanlığı; Hindistan Konsoloslugu). Hindistan 28 eyalet ve 7 birlik bölgesinden oluşmaktadır (T.C Ekonomi Bakanlığı). Ülkenin kapladığı alan 3.287.590 km² olup, kuzey-güney uzunluğu 3.200 km, batı-doğu uzunluğu 2.400 kilometredir (Eliçalışkan, 2014c). Yzlm bakımından dünyanın yedinci büyük devleti konumundadır (Sarıkaya, 2013). Hindistan'ın güney ve orta kesimleri platolardan oluşurken batısında çöller, kuzeyinde ise Himalaya Dağları yer almaktadır (Türkiye Cumhuriyeti, Ekonomi Bakanlığı). Hindistan, Çin'den sonra dünyanın en kalabalık ikinci ülkesidir.

2.5.1. Hindistan'ın Tarihi ve Coğrafi Yapısı

Tarihi; Hindistan tarihi boyunca büyük imparatorlukların ve uygarlıkların kurulması ve sona ermesi bu kıtada Avrupa'dan çok daha önce gerçekleşmiştir. Hindistan, bir ülke olarak birlik ve bütünlük içinde olmaktan çok, değişik ırk, kültür ve dinlerin bir arada yaşamaya çalıştığı mozaik bir görüntü içinde bulunmuştur (Camelot, 2017).

Hindistan tarihi 700.000 yıl öncesine kadar uzanan parçalarda izlenebilmektedir. Dünyanın en eski uygarlıklarından biri olan Indus Vadisi uygarlığı, en az 5.000 yıl öncesine dayanmaktadır (Nenes, 2009: 544). Hint tarihi, Indus Uygarlığının doğuşu ve Aryanların gelişi ile başladığı bilinmektedir. Bu iki evre, genellikle Vedik ncesi ve

Vedik dönemi olarak tanımlanmaktadır. Vedik döneminde Hinduizm ortaya çıkmıştır (Cultural India, 2017). Dravitleri yenerek Hindistan'a yerleşen Aryalar, Yunan istilaları, İskender'in saldırıları, Asoka dönemi, Mouryo İmparatorluğu, Gupta Devri, Hunlar, Harşalar, Kuzey ve Güney Süleler Dönemi, Türk-Moğol Hakimiyeti, Arapların, Gaznelilerin, Babür Devletinin fetihleri, Avrupalıların yerleşmeleri ve bugünkü Hindistan'ın kurulması safhaları takip etmektedir (Eliçalışkan, 2014c).

8. yüzyılda İslam güçleri bölgede ilk etkilerini Gazneli Sultan Mahmut'un seferleriyle göstermiştir (Eliçalışkan, 2014c; Camelot, 2017). Sonraki dönemlerde ise Moğol hükümdarlığı; Babür Şah (1527-1530), Hümayun Şah (1530-1556), Ekber Şah (1556-1605), Cihangir Şah (1605-1627), Şah Cihan (1627-1658), Alemgir/Aurangzeb (1658-1707) boyunca hüküm sürmüştür. 17. yüzyılda Avrupalılar Hindistan'a gelmiştir. Bu durum, Moğol İmparatorluğunun parçalanmasıyla çakışmış ve bölgesel devletlerin önünü açmıştır (Culturalindia, 2017).

Avrupalıların Ümit Burnunu dolaşarak Hindistan'a ulaşmaları, 16. yüzyılda burada ilk ticaret merkezinin kurulmasına yol açmıştır. 1757 tarihli Plassey Zaferi ile başladığı söylenen Hindistan'ın fethi, 1856'da genel Vali Lord Dalhousie'nin valiliğinin sona erdiği sırada neredeyse tamamlanmıştı. Bu dönem boyunca, halkın tepkisinin birçok yerel ayaklanmayla ortaya çıkması, dönemin çalkantılı geçmesine neden olmuştur (Hindistan Büyükelçiliği, 2017). İngilizlerin egemenliği 1947 yılında son bulmuştur. İngilizler yaklaşık iki yüzyıl boyunca Hindistan'ı yönetmişler ve ülkenin sosyal, politik ve ekonomik yaşamında devrimci değişiklikler yapmışlardır (Cultural India, 2017). 1950'de kabul edilen anayasa ile parlamenter sisteme geçilmiş. Hindistan 9 tanesi merkezi hükümetçe, 18'i eyalet merkezince yönetilen 27 eyaletten meydana gelmiştir (Sarıkaya, 2013). Hindistan'da yasal altyapı 1950 anayasasına ve İngiliz hukukuna dayanmaktadır (Fethiye Ticaret ve Sanayi Odası Raporu, 2012). 1971 yılında Hindistan ve Pakistan arasındaki savaş, Doğu Pakistan'ın, Bangladeş'in ayrı ulusu haline gelmesine sebep olmuştur (Nenes, 2009: 546).

Coğrafi yapısı; Hindistan'ın büyüklüğü nedeniyle, iklimi sadece yılın zamanına göre değil bölgeye de bağlı olmaktadır. Genel olarak sıcaklıklar, özellikle Eylül ve mart aylarında, kuzeyde daha serin olma eğilimindedir. Güney'de ise, Kasım'dan Ocak'a kadar serin olmaktadır. Haziran ayında rüzgarlar ve sıcak yüzey akıntılarıyla birlikte kuzeye

doğru ve batıya doğru esmektedir. Hint Okyanus'undan başlayıp Basra Körfezi'ne doğru hareket etmeye başladığı görülmektedir. Bu, güneybatı muson olarak bilinen bir olay oluşturmakta ve batı kıyılarına şiddetli yağışlar getirmektedir. Ekim ve aralık ayları arasında Bengal Körfezi'nde doğu kıyılarında yağışlar sağlayan kuzeydoğu muson rüzgarları benzeri bir iklim durumu ortaya çıkmaktadır. Musonlara ek olarak, bahar ve sonbahar olmak üzere iki mevsim daha bulunmaktadır (Nenes, 2009: 544). Coğrafi yapısının kuzey-güney enleminde ne kadar büyük olduğunu göstermekte ve ülkenin büyük çoğunluğunun denizlerden gelen esintilerden etkilendiği görülmektedir. Bu bölgesel iklim çeşitliğinin, ürün çeşitliliği ile birlikte mutfak sanatlarına da yansıdığı görülmektedir.

2.5.2. Hindistan'ın Mutfak Kültürü

İnsanları, müziği, dansları, festivalleri ve renkleriyle dünyanın özel bir yerine sahip olan Hindistan, mutfağıyla da özel bir yere sahiptir. 25 eyaleti, 7 bölgesi, 18 dili ve farklı inançlarıyla kültürel bir mozaik halindedir (Barut, 2016). Hindistan, Dünya'nın en eski medeniyetine ve kültürel değerlerine sahip olan bir ülkedir.

Hint mutfağı; bol baharatlı ve tavuklu yemeklerden oluşmaktadır. Hindistan mutfağı, tarihsel sürecin ve ülkeye gelen dinlerin etkisi altında kalarak çok farklı şekillerde oluşumunu tamamlamıştır. Ülke, kuruluşunun ilk zamanlarında Budizm ve Şamanizm etkisi ile vejetaryen beslenmeye yönelmiş, daha sonra Müslümanlığın etkisi ile belirli hayvanların tüketimine son verilerek uygun et kesimlerine başlamıştır. Ülke, kuru meyve hazırlanışı ve baharat kullanımı gibi birçok farklı tatlarla bugünkü mutfak kültürüne ulaşmıştır (Mutfak Gurmesi, Hint Mutfağı). 1525 yılında Moğol İmparatorluğu'nun gelmesi, sadece mimariyi ve yaşam tarzını değiştirmemiş, Moğol pişirme yöntemleri benimsenmeye başlanmış ve İslam daha etkin olmaya başlamıştır. Domuz tüketimi azalmış ve Müslümanlığın uygun gördüğü kesim şekli ile kesilmiş tavuk ve kuzu etlerinin tüketimi arttırmaktadır (Demir, 2015). Moğol mutfağının etkileri günümüzde de kuzey bölgelerinde görülmektedir.

Hint mutfak kültürünü etkileyen bir diğer unsurda ticari ilişkileri olmuştur. Çin ile olan ilişkiler sonucunda Çin'in sunum tekniklerinden etkilenilmiştir. Yemek servislerinde bu kültüre ait izler görmek mümkündür. Zamanla Fransa, Portekiz ve İngiltere ile gelişen ilişkiler karşılıklı olarak ülkelerin mutfak kültürü etkilemiştir (Barut, 2016). Bu üç

ülkenin Hindistan'a topraklarına gelmesiyle, Hristiyanlık yaygınlaşmaya ve bu kültürler aracılığıyla Yeni Dünya'dan patates, domates ve biber çeşitleri Hint yemek kültürünün birer parçası olmaya başlamıştır (Demir, 2015). Ülke halkının birçoğunun vejetaryen ve Budist olmasından dolayı, domuz ürünleri kullanımı çok sık görülmemektedir. Kuzey bölgelerinde hayvan etlerinden yapılan yemeklerin daha fazla görülmesinin sebebi ise yıllarca süren Moğol Hükümdarlığı olmaktadır.

Hint mutfağında yemek kültürü, bölgesel karaktere göre belirlenmektedir. Yağmurun bol olduğu alanlarda pirinç ve balık tüketimi fazla iken kurak bölgelerde, et, tavuk ve buğday tüketiminin fazla olmaktadır (Mutfak Gurmesi, Hint Mutfağı). Hint mutfağı "**Kuzey Mutfağı**" ve "**Güney Mutfağı**" olarak ikiye ayrılmaktadır (Barut, 2016; Solomon, 1975).

- **Kuzey Hindistan mutfağının;** yemeklerinde Moğol ve Pencap etkisi görülmektedir. Et yemekleri, özellikle kuzu eti ve bakliyatın en çok bu bölgede tüketilmektedir. Et ve baklagiller dışında ekmek çok fazla tüketilmektedir. Günlük ürünlerden; yoğurt, lor (paneer), Malai (bir tür krema) yemeklerin yanında sunulan çeşitli ürünlerdendir. Pirinç tüketiminin diğer bölgelere göre çok daha az olmaktadır (Demir, 2015). Kashmiri mutfağı, yüzlerce yıldır gelişmekle birlikte Orta Asya, İran ve Kuzey Hint Ovaları gibi çeşitli mutfakları kuvvetle temsil etmektedir. Kashmir mutfağında, en önemli bileşenin koyun olmaktadır. Diğer taraftan Punjabi mutfağı, vejetaryen olmayan birini tamamen vejetaryen yapabilmektedir. Bazı favoriler arasında dolmalık paranthlar, süt ürünleri (özellikle paneer-hint sote peyniri), Mah Di Dal (mercimek) ve Sasron Da Saag (hardal yaprakları) bulmaktadır (İncredible İndia, 2017). Bir bölgenin bu kadar zıt yemek alışkanlıklarını barındırması ve benimsenmesinde sofranın birleştirici özelliğini en belirgin şekilde göstermektedir.
- **Güney Hindistan mutfağında;** Portekiz etkileri görülmektedir. Güney'in yemekleri Kuzey'e göre çok daha hafiftir ve daha lezzetli tatlar içermektedir. Misket limonu, demirhindi, hindistancevizi, kakule, zerdeçal, vanilya, biber, sarımsak ve zencefil kullanımının çok yaygın olmaktadır (Demir, 2015). Güney mutfağının diğer bir önemli özelliği ise yemeklerin elle yenilmesidir. Kaşık, çatal gibi araçlar bu mutfakta kullanılmamaktadır. Güneylilerin inanışlarına göre yemeği elle yemek, lezzeti doğrudan hissetmenizi sağladığı sanılmaktadır (Barut,

2016). Güney Hindistan mutfağının temel ürünü pirinçtir. Pirinç, üç temel kategoriden oluşur; beyaz uzun ömürlü pirincin kullanımı çok yaygındır; kısa ömürlü pirinç, tatlı yemekler yapmak için kullanılır; Yuvarlak zararlı pirinç ise Sağlık, Servet ve Doğurganlığı temsil eden ibadetler için kullanılmaktadır (Nenes, 2009: 555). Hindistan mutfağının bir diğer önemli ürününü, köri soları oluşturmaktadır.

Köri sosu diye bir şey esasen bulunmaktadır. Fakat, Hintliler' in balık, et ve sebzelerde kullandıkları baharatları ayırım yapmada ifade eden bir İngiliz terimi olarak kullanılmaktadır. Yani her yemeğin kendine has, kendine özgü bir baharat karışımı bulunmaktadır. İşte bu baharat karışımına da "köri" denmiştir (Barut, 2016; Pehlivan, 2017). Hint mutfağında, herkesin kullandığı baharatın kendine özgü mutfağını yansıttığı bilinmektedir. Benzer yemekler için kullanılan baharatların bölgeden bölgeye, kentten kente ve evden eve değişmektedir. Karışımlar, tamamen her ev kadınının kendi mutfağını oluşturmaktadır. Hintli ev kadınları, aynı parçayı farklı yorumlarla seslendiren caz sanatçıları gibidir (Yalın, 2015). Bu kişinin, bölgenin, kentin ve evin mutfağını yansıtan baharat karışımının, **masala** denilmektedir. Örneğin; Garam-masala, acı kırmızı biberin yoğun olduğu bir karışım iken, Chana-masala yani nohut yemeğinde kullanılan bir karışım ve Pulau-masala ise pirinç pilavında kullanılan bir karışımdır (Çildir, 2014). Mutfağın en çok kullanılan baharatının yanında acı biber, siyah hardal tozu, zencefil, sarımsak, kimyon, hintsafranı, çemen, şeytantesi sıralanmaktadır (Lezzet Yolu, Hint Mutfağı). Hindistan'da yetiştirilen başlıca *tahıllar*; pirinç, buğday, sorgum (jowar), sorgum (bajra) *baharatlar*; ülkede 63 yetişen farklı baharat türleri arasından, karabiber, kakule, zerdeçal, kırmızı biber *hayvancılık*; sığır, manda, keçi, koyun, domuz, deve, at, tavuk *diğer ürünler arasında*; şeker pancarı, çay ve kahve bulunmaktadır. Hindistan dünyanın en büyük karabiber üreticisidir. Brezilya'dan sonra dünyanın en büyük ikinci şeker kamışı üreticisidir (www.nationsencyclopedia.com). Hindistan'ın yemeklerinde kakule, birçok baharat, hisdistancevizi, tarçın, haşhaş tohumları, kimyon tohumları, çemen, sos, sarımsak ve karanfil kullanılmaktadır (Nenes, 2009: 548).

Hint mutfağında bitki ve bitki türlerinin bu kadar fazla kullanılmasına rağmen, çayın çok sade kullanımlarının olmadığı görülmektedir. "*Çayın ve dünyadaki çay kültürünün anavatanı olduğu halde, Hindistan'da çay yalnızca tatlı, baharatlı ve İngilizlerden*

öğrendikleri biçimde sütü olarak tüketilmektedir". Uzakdoğu'nun yeşil çay geleneğinin ile Ortadoğu'nun demli ve şekersiz çay alışkanlığı bu ülkede bulunmamaktadır. Halbuki, "insana bunca yüzyıldır çayın her türlüyle haşır neşir olup da onu en saf ve katışıksız haliyle bir türlü tüketmiyor olmaları olanaksızmış gibi gelmektedir" (Yalın, 2015). Hindistan mutfacı, ticari yolların üzerinde bulunması ve birçok ülkeyle etkileşime girmiş olması sebebiyle bu etkilerin izlerini de kendisinde barındırmaktadır. Bu etkileşimleri Nenes (2009: 547)'da şu şekilde sıralanmıştır:

- Aryan dönemi boyunca, Hint İmparatorluklarının mutfacı yiyeceğin gerçek yönlerine konsantre olmuş ve özünün beden, zihin ve ruh gelişimine nasıl katkıda bulunacağı üzerine yoğunlaşmıştır.
- Moğolistan, et ve patates yahni yemeklerini Hindistan'a getirmiştir.
- Hint mutfacı üzerindeki en önemli ikinci etki, Hindistan'da kurulan Babür İmparatorluğunu kuran Pers hükümdarlarının esintileri görülmektedir. Pers hükümdarları zengin yemek ve yemiş kültürünü tanıtmışlardır. 400 yıldan daha fazla süren bu etkileşim, şimdilerde Hindistan yemek kültürünün ayrılmaz bir parçası konumundadır. Bu iki kültürün birleşimi şimdilerde, Mughlai mutfacında harika bir mutfak olarak ortaya çıkmıştır.
- Çinliler, Hindistan'a Wok tavada kızartmanın yanı sıra yiyeceklere tatlı bir tat katmışlardır. Çinlilerin etkileri çoğunlukla batıda Hindistan'da hissedilmiştir.
- İngilizler çayı ve ketçabı Hindistan'da popüler yapmış, ancak İngiliz yemekleri Hindistan'da popüler olmamıştır. İngiliz sömürgeciler çoğunlukla Hint yemeklerini keskin olarak tanımlamış olsalar da biber özlü köriler, pirinç ve gözlemeler uygarlaşmamış putperestler için sayılabilmektedir. Ancak günümüzde Hint yemekleri, İngiliz yemeklerinden önemli bir diyet oluşturmaktadır.

2.6. Meksika

Meksika Birleşik Devletleri, 31 eyalet ve 1 federal bölgeden oluşmaktadır. Batıda Pasifik Okyanusu, doğuda Karayip Denizi ve kuzeyde A.B.D sınırında geniş olup, Guatemala ve Belize ile komşu olduğu güneydoğuya doğru daralarak bir üçgeni andırmaktadır (DEİK, 2013). Yüzölçümü 1.964.375 km² olan Meksika'yı yağmur ormanları, dağlar, çöller ve verimli ovalardan oluşturmaktadır (Geographia, 2017a).

2.6.1. Meksika'nın Tarihi ve Coğrafi Yapısı

Tarihi; Meksika'nın ilk bilinen topluluğu olan Olmek'ler, günümüzde Veracruz ve Tabasco olarak bilinen kıyı bölgesine yerleşmişlerdir. Olmek'ler iki ana merkeze sahiptir bunlar; yaklaşık olarak M.Ö. 1200 ile 900 yılları arasında gelişen San Lorenzo ve yaklaşık olarak M.Ö. 600'lerde sonlanan La Venta (Tabasco'daki) olmak üzere iki merkezdir (History, 2017). Bir jaguar Tanrı'ya tapınmışlar, şehirler inşa etmişler, taş kafa oymaları yapmışlar, orta ve güney Meksika boyunca medeniyetleri gizemli bir şekilde M.Ö. 400 civarında kaybolana kadar yayılmışlardır (Geographia, 2017b). İlk Maya uygarlığı M.S. III. ve IV. yüzyıllar arasında Meksika'nın güneyinde, Palenque ve Bonampak bölgesinde doğmuştur (Duman, 2014). Mayaların yerleşim yerleri, sıcak olmayan tropikal iklimlerde hayatta kalmalarına izin veren doğal su delikleri olan *Cenotes*'a yakın bir konumda bulunmuştur. Kültürün temelinde, mısır, fasulye, kabak ve kırmızı biber yetiştiriciliğinden dolayı çiftçilik bulunmaktadır (Nenes, 2009: 2). M.S 600 ve 900 yılları arasında Maya Ovaları'ndaki törensel merkezler çoğaltılmış, yazıtlı ve tarihli dik taşların, anıtların oyulması ve inşa edilmesi yapılmıştır. Tarım teknikleri daha sofistike hale gelmiş, soyut düşünce yükselmiş ve Maya astronomları ve matematikçiler belki de dünyanın en doğru takvimi üzerinde çalışmaya başlamışlardır (Willey vd., 2017).

M.S 1100 yılına gelindiğinde, Toltecs, orta ve güneydeki Meksika'yı fethetmiş ve başkentlerini Tula'daki Mesa şehrinde kurmuştur. Ayrıca bugünkü Mexico City yakınlarında Teotihuacan şehrini kurmuşlardır. Aynı zamanda, Zapotecler, Oaxaca Vadisi ve Güney Yaylalarının bölümlerini kontrol etmişlerdir (History-world, 2017). 1473 yılı itibariyle, komşu kabileleri hükümdarlığı altına aldıktan sonra, Meksika'nın gördüğü en büyük imparatorluk kurulmuştur (Geographia, 2017b). Coğrafi keşiflerin başlaması, birçok ülkenin tarihini etkilediği gibi Meksika'nın tarihinde de etkilere sahip olduğu bilinmektedir.

İspanyol Hernán Cortés'in 1519'da Veracruz'a geldiği bilinmektedir. Cortés'in yılan tanrısı Quetzalcoatl olabileceğine inanan Aztek Kralı Moctezum II, tasavvufi Tenochtitlán'a davet etmiştir. Bu jest felaket olmuş, çünkü Cortés şehre giderken pek çok müttefik oluşturmuştur. Mayıs 1521'de Cortés ve takipçilerine saldırarak Aztekler'i fethetmişlerdir. Cortés daha sonra bölgeyi kolonize etmiş ve Nueva España (Yeni İspanya) olarak adlandırmıştır (History, 2017). 1810 yılında İspanyolların egemenliğini

sonlandırmak için bağımsızlık savaşını başlatmışlar ve bu süreç 11 yıl sürmüştür. 1821 ve 1823 yılları arasındaki belirsizlikten sonra, 1824 yılında bağımsız bir cumhuriyet haline gelmiştir. A.B.D ile yapılan savaş sonucunda Meksika 1948'de imzalanan antlaşma gereği, günümüzde A.B.D'ye bağlı olan 3 eyaleti (New Mexico, Teksas ve California) kaybetmiştir. İlerleyen yıllarda bazı anlaşmazlıklardan dolayı Fransa, İngiltere ve İspanya Meksika'yı işgal etmişlerdir. Sonraki yıllarda ise halk ayaklanmaları, reformlar ve politikalarla devam etmiştir (Cline, 2017; Eliçalışkan, 2014d; Geographia, 2017b; History-World, 2017). Uzun yıllar süren egemenlikler ve yeni dünya ya yapılan göçlerin de bir sonucu olarak mutfağının yanında yaşam şekilleri, kültürleri ve nüfusun büyük çoğunluğunun da etkilenmiştir.

Günümüzde çağdaş Meksikalıların neredeyse %80'ini yerli ve İspanyol nesli (mestizo) oluşturmaktadır. Nüfusun %10'dan daha azını 50 yerel grup oluşturmaktadır; Nahua, Zapotec, Mixtec, Maya, Purepecha, Tlahumara, Huastec, Mayo, Yaqui ve Automi Kızılderilileri bunların birkaç tanesidir. Geriye kalan %10'unun ise Avrupa kökenlileri içerdiği düşünülmektedir (Nenes, 2009: 2).

Coğrafi yapısı; merkezinde yüksek dağlar ve derin kanyonlar, kuzeyinde geniş çöller, güney ve doğusunda ise yoğun yağmur ormanları bulunmaktadır (National Geographic, 2017). Meksika yaylasının batı sınırını oluşturan çoğunlukla volkanik olan Sierra Madre 2.400-2.700 metre ortalama bir yüksekliğe sahiptir ve kuzeyden güneye yaklaşık 1.100 km uzanmaktadır. Ancak bazı tepeler 3.650 metre yüksekliğinde bulunmaktadır (Palerm, 2017). Bu dağ sıraları arasında bir dizi plato uzanmaktadır. Kuzeydeki plato alanları büyük oranda çöl arazisi iken, güneydeki uzun platoların daha verimli olmaktadır. Doğu ve batı sınırlarının çoğunun sahilde olması sebebiyle, bazı Meksika yemekleri deniz ürünlerine dayanmaktadır. Güneyde verimli tarım arazileri, kuzeyde iyi otlatma alanları bulunmaktadır; Bununla birlikte, kurak koşullar ve zorlu araziler arasında, ülkenin sadece %12'si bitkiler için yeterli yağmur almaktadır (Nenes, 2009: 1).

Meksika'nın iklimi, tropikal iklim bölgeleri ve çöl iklim bölgelerinden oluşmaktadır. Meksika, Nisan ayında 80°F (26°C) en yüksek ortalama sıcaklığa ve Ocak ayında en düşük ortalama sıcaklık 42.4°F'ye (5.8°C) sahiptir (Briney, 2017). İklim çeşitliliği nedeniyle yılın her dönemi mahsul edilebilen ülkenin başlıca tarım ürünleri; mısır, fasulye, biber, kakao, domates, narenciye, çilek, papaya, avokado, vanilya, karpuz, kavun, ahududu,

böğürtlen, dut, guava, aloe vera, salatalık, soğan ve nohuttur. Bunların yanı sıra, alkollü (bira, tekila, meskal ve şarap) ve alkolsüz içecekler, konserve meyve-sebze, soslar, tütün, şekerli/çikolatalı mamullerin üretiminin de yaygın olduğu bilinmektedir. Organik gıdaları kahve, kakao, avokado ve tropikal meyve ve sebzelerinden oluşmaktadır (DEİK, 2013).

2.6.2. Meksika'nın Mutfak Kültürü

Meksika mutfağının temelleri, Meksika ve Orta Amerika'nın henüz kolonize edilmediğinde M.Ö. 7.000 yıllarına kadar uzanmaktadır. O zamanlar yerli halk yabani hayvanları avlayarak ve bitkiler toplayarak hayatta kalmıştır (Mexicali, 2015). Meksika yemeklerinin geçmişi uzun ve çeşitli olduğu bilinmektedir. Otantik Meksika yemeklerinin Maya Kızılderililerinden geldiğine inanılmaktadır. Geleneksel olarak göçebe avcılar ve toplayıcılardan oluşmaktadır. Fasulye ezmesiyle birlikte mısır ekmeği ortak bir besin ögesi olup yabani hayvanlar, tropik meyveler ve balıklar da tüketilmektedir (World Food ve Wine, 2017). İlk mısır koçanı küçüktü, uzunluğu bir santimetreden biraz fazlaydı, ancak kaynak suyuyla sulama ile mısırın boyutu sonunda büyümüş ve verimli olmuştur (Palazuelos, 1996: 101).

Meksika mutfağının da birçok ülkede olduğu gibi oluşumunda farklı toplumların katkısı bulunmaktadır. Bölgenin eski yerlileri Aztekler, Zapotekler, Mayalar ve İspanyol koloni devrimi sonrasında Arap, Fransız ve Karabik geleneklerinin etkisinde kalarak oluşmuştur (Soylu, 2016). Meksika, kakao, vanilya, avokado, yer fıstığı, domates, kırmızı biber ve mısır *"gibi tüm dünyaya yayılmış bazı bitkilerin anavatanıdır. Geleneksel olarak hemen hemen bütün yemekler mısırla yapılır"*. Mısır'ın önemini vurgulamak için, Aztekler tarafından mısır tanrısı yüceltilmiştir. Mısır'ın yaygın kullanımından sonra ise kırmızı biber gelmektedir. Bunların yanı sıra yemeklerde su kabağı, fasulye ve bölgeye göre yaban domuzu, tavşan, kemiriciler ve hint kertenkelesi iguana kullanılmaktadır (Wikipedi, 2017). Kırmızı biber, Meksika mutfağının tarihinde vazgeçilmez bir rol oynamaktadır. MÖ 7.500'den bu yana dünyanın bu bölümünde tüketildiğini gösteren kanıtlar bulunmaktadır. M.Ö. 6.000 dolaylarında biber evcilleştirilmiş ve Colomb seyahatlerinde kırmızı biberi ile karşılaştıktan sonra, ticareti yapılan bir ürüne dönüşmüş ve halkın tedavisinde kullanılmıştır (Divine, 2017).

1521 yılında İspanya, Meksika'yı istila ettikten sonra, Meksika yemekleri üzerinde İspanyol ürünlerinin etkileri görülmeye başlamıştır. Kuzu, domuz, tavuk, keçi ve inekler

gibi yeni canlı hayvanları tanıtmışlardır. İspanyollar süt ürünleri, sarımsak, buğday, tarçın ve baharatları getirmiştir. Meksika halkı, Karayipler, Güney Amerika, Fransız, Batı Afrika ve Portekiz gibi diğer birçok mutfakın asimilasyonunu görmüştür. Ancak, günümüzde Meksika yemekleri farklı olduğundan, yemekler bölgeden bölgeye değişmektedir (World Food ve Wine, 2017; Mexicali, 2015). Soğan, sarımsak, narenciye, şeker kamışı, buğday, pirinç, tavuk, sığır eti ve en önemlisi domuz eti halkın mutfakına girmiştir (Feniger ve Milliken, 1996). Günümüzde Meksika mutfakı, yerli ve İspanyol mutfakının bir karışımından oluşmaktadır. Fasulye, mısır ekmeği ve kırmızı biberi hala bulunmakta, ancak bunlar şimdilerde genellikle biraz et ve peynirle servis edilmektedir (Mexicali, 2015). 19. yüzyılda Meksika mutfakında Fransız etkileri görülmeye başlanmıştır, buda sığır etine öncelik tanınmasına yol açmıştır. Bu dönemde yemek yapmak için kullanılan domuz ve tereyağının yerini zeytinyağı almıştır (Sam, 2005). Meksika mutfakını etkileyen Fransız yemekleri ise; Bano Maria (Fransızca: bain marie), Bolavanes, Bolillos ve diğer tatlı ekmekler olmuştur (Divine, 2017). Kuzey-güney boylamında uzanan ülke, bölgelere ayrılmakta ve ürün çeşitliliği bakımından da farklılıklar göstermektedir.

Meksika'nın ana ürünleri arasında şeker kamışı, mısır, sorgum, buğday, kuru fasulye, soya fasulyesi, pirinç, arpa, kahve, taze meyveler, şeker ve domates bulunmaktadır. Toplam arazilerin üçte birinden fazlası mera için uygundur. Meksika'nın yetiştirdiği hayvanlar arasında sığır, domuz, keçi, koyun, at, eşek, katır ve tavuk bulunmaktadır (www.nationsencyclopedia.com). Nenes (2009) yaptığı çalışmadan, şeker kamışı tarlaları, pirinç tarlaları, kahve tarlaları ve macadamia ağaçlarının bulunduğu bahsetmiştir. Ayrıca, avokado, mısır, fasulye, nohut, patates, mango, çilek, papaya, muz, limon ve lime gibi mahsuller yetiştirilmektedir. Diğer önemli ürünleri şurup, sirke, posa ve alkollü içecek üretmek için kullanılan agave'dir. Yemeklerinde çikolata, biber, baharat, otlar, yer fıstığı, tohumlar ve içeriklere sahip sosları görmek mümkündür. Tarım ürünlerinin yanı sıra kılıçbalığı, ton balığı, levrek ve kabuklu deniz ürünleri bulunmaktadır. Başka bir çalışmada, Meksika halkının yiyeceklerinde Avrupa ülkelerinin etkilerinden önce mısır, agave, frenk inciri, balkabağı, kakao, biberler ve fasulye bulunmaktadır. Biberler taze ve kuru olarak ikiye ayrılmıştır. Taze biberler; chilaca, habanero, jalapeno, poblano ve serranodan oluşmaktadır. Kuru biberler; ancho, cascabel,

chilhuacle negro ve rojo, chili de arbol, chiltepin, chipotle ve pasilladan oluşmaktadır (MacVeigh, 2009: 326).

Meksika mutfağı, Kuzey Meksika (Northern Mexico), Orta Meksika (Central Mexico), Güney Meksika (Southern Mexico) ve Meksika Körfezi (Gulf of Mexico), Yucatan Yarımadası (Yucatan Peninsula), Pasifik kıyısı (Pacific Coast) ve Paia Yarımadası olmak üzere altı bölgeye ayrılabilir (Nenes, 2009: 4; Barbara, 1988: 2-3). Kuzey bölgesi et ve peynirleriyle iyi bilinmekte; Kuzey Pasifik kıyıları daha fazla meyve ve sebze yetiştiriciliğiyle; Baja bölgesi daha fazla pırlav, domuz eti ve sosis içermekte; Güney Pasifik kıyısında çok çeşitli biber, tavuk ve peynir yetiştirilmekte; Güney bölgesi, mısır ve baharatlarıyla iyi bilinmekte; Körfez bölgesi ise mısır ve vanilyalarıyla bilinmektedir (Facts-about-Mexico, 2017). Meksika'nın çeşitli bölgeleri arasında farklılıklar olmasına rağmen, Meksika yemekleri renk ve çeşitlilik bakımından zengindir. Okyanus kıyıları boyunca uzanan alanlar bolca mariscos (deniz ürünleri yemekleri) ile ünlüdür. İç ve dağlık alanlar güveç, karışık soslar ve mısır bazlı tarifler ile ünlüdür. Çöl alanlarında çeşitli lezzetler yetişmektedir. Örneğin; Bazı çöl bölgelerinde, çeşit çeşit kaktüs bitkileri içeren sayısız lezzet bulunmaktadır (Nenes, 2009: 4). Mutfak sanatlarına katkısı düşünüldüğünde, her bir köşesinde farklı bir lezzeti barındırdığı görülmektedir.

Alkollü içecekler '*octli*' veya '*pulque*', agav (maguey) bitkisinden yapılmaktadır. Aztek'ler döneminde bu önemli bir bitkiydi, ancak muhafaza (koruma) etme endişeleri yüzünden bugünkü kullanımı nadirdir. Aztec'ler, mısır içeceği yapmışlar ve bugün Meksika'da aynı içeriğe sahip içecekler yapılmaktadır (Aztec-History, 2017). Geçmişten günümüze kadar uzanan diğer alkollü içecekler ise tekila ve mısır şekeriyle fermente edilen biradan oluşmaktadır. Meksika dünyanın en büyük kahve üreticilerindendir, dünyanın doğal kahve üretiminin neredeyse %60'ı burada üretilmektedir. Fakat Meksika'nın kahveyle tanışması 18.yüzyılın sonlarında İspanya'nın, Küba ve Dominik Cumhuriyet'inden getirmesi sonucu ekilmesiyle olmuştur (Equalexchange, 2017). Bunlardan başka ise rom, kanyak, kahve likörü ve sıcak çikolata' da bulunmaktadır (Barbara, 1988: 10).

Meksika'nın meşhur yemeklerinden olan, Tortilla'nın geçmişi 12.000 yıl önceye dayanmaktadır. Maya efsanesine göre, "*ilk tortilla bir köylü tarafından aç kralın karnını doyurmak için yapılmış*". Anlamını, İspanyolca "yuvarlak pasta"dan gelen "torta"

kelimesinden alan tortilla; mısır veya buğday unundan yapılan küçük boyda, ince, yuvarlak bir yufkadır (Gurme Rehberi, 2013). Diğer meşhur yemeklerinde ise, Fajita, Tamale, Buritto, Quesadilla, Enchilada, Tako çeşitler ve deniz ürünleriyle ünlü olduğu bilinmektedir. Meksika uzun zamandır güneş arayanlar ve yiyecek severleri çeken dünyanın en popüler tatil merkezleri arasında yer almaktadır (Gaskell, 2016).

2.7. Tayland

Tayland Krallığı Parlamenter Monarşi ile yönetilmektedir. Tayland 513.120 km² yüzölçümü ile dünyanın en büyük 51. ülkesidir. Ülkenin başkenti ve en kalabalık şehri Bangkok'tur. Tayland'ın batısında Burma (Myanmar), doğusunda Kamboçya, kuzeyinde Laos ve güneyinde Malezya ülkeleri bulunmaktadır (Vikipedi, 2017). Tayland sahil şeridi, Tayland Körfezi, Pasifik, Hint Okyanusu ve Andaman Denizi boyunca 3.219 km uzanmaktadır (Szczepanski, 2016). Ülke ismini çok uzun zaman önce değiştirmiş olsa da tarihin ilk çağlarından beri varlığını farklı uygarlık, krallık ve imparatorluklarla günümüze kadar sürdürmüştür.

2.7.1. Tayland'ın Tarihi ve Coğrafi Yapısı

Tarihi; M.Ö. 4.000 yıllarında tarıma başlamışlar ve pirinç yetiştirmişlerdir. Tarımda ilk başlarda taş aletler kullanmışlar, ancak M.Ö. 3.000 yıllarda bronzun keşfiyle birlikte demir kullanımına başlanılmıştır. M.S. 100 yılı itibariyle Theravada Budizm'e inanılmıştır (Lambert, 2017). Tayland'ın tarihi, ilk çağlarda başlamış ve farklı imparatorluklar, etnik krallıklar ve uluslar oluşumuna katkıda bulunmuştur. Modern Tayland ulusundan oluşan arazi farklı zamanlarda ve farklı bölgelerde gelişmiştir. Bunlar, güney Tayland'daki Srivijaya Krallığı, merkezi Tayland'daki Mon insanların Dvaravati Krallığı, kuzey Tayland'daki Haripunchai Krallığı, Khmer Cambodian İmparatorluğu ve Tai krallıkları Lan Na Krallığı, Sukhotkai Krallığı, Ayutthaya Krallığı, Taksin Krallığı ve Chakri Krallıklarından oluşmaktadır (Thailands world, 2017).

Tayland'a gelen ilk Avrupalıları 1511 yılında Portekizliler, 1605 yılında Hollandalılar, 1612 yılında İngilizler ve 1662'de Fransızlar izlemektedir. 1675 yılında bir Yunanlı Tayland mahkemesinde yetkili olmuş ve Fransızların Tayland'a asker göndermesine izin vermiştir. Ancak 1688 yılında görevden alınmış ve Fransızlar geri gönderilmiştir. Bu durumdan sonra tecrit politikası benimsenmiş, 19. yüzyılın başlarına kadar Avrupa ile

temaslarını kesmiştir (Lambert, 2017). Tayland tarih boyunca bir ticaret kanalı olarak hareket etmesine rağmen, diğer birçok Asya ülkesinin aksine, yabancı Avrupa devletleri tarafından asla hükmedilmemiştir (Scarlett, 2005:8). Tayland öncelikli olarak bir tarım ülkesiydi, ancak 20. yüzyılın ikinci yarısından sonra başkent başta olmak üzere diğer şehirlere göç eden kişi sayısı artmaktadır (Keyes vd., 2017: 1). Coğrafi yapısının, tarihinin, kültürünün yanında uyguladığı tecrit politikasından dolayı günümüzde turistler için birbirinden muhteşem tarihi unsurlara sahiptir. Bütün bu unsurların mutfak sanatlarının Dünya'ya yayılmasında önemli rol oynadığı düşünülmektedir.

Coğrafi yapısı; Tayland batıda Myanmar ve Hint okyanusu, güneyi ve doğusunda Malezya ve Tayland körfezi, doğuda Kamboçya ve kuzeydoğu tarafında Laos tarafından çevrelenmektedir. Tayland merkezinden Chao Phraya Nehri akmaktadır (www.worldtravelguide.net). Doğusundaki Khorat Platosunun çayır ve ormanlık alanlarının toprakları kuru bir yapıya sahiptir (travel.nationalgeographic.com). Ülkenin yaklaşık %20'si dağlar ve tepelerle kaplı olduğundan, eğim genelde tarımın önüne geçmektedir. Ekilebilir arazilerin çoğu ülkenin orta ve doğu kesiminde bulunan Bangkok ve Chao Phraya Nehri çevresindeki geniş alüvyon ovalarında yapılmaktadır (Hays, 2014).

2.7.2. Tayland'ın Mutfak Kültürü

“Tayland yemekleri basitlikleri ile değil, uyumlu bir sonuç yaratmak için farklı unsurların hokkabazlığı ile ilgilidir” (Saxena, 2016). Tayland yiyecekleri ve mevsim meyveleri, özellikle Asya'daki ziyaretçiler için ülkenin turizm çekiciliğini yönlendiren iki ikna edici neden olmaktadır (Ngamsangchaikit, 2016). Tayland, yüzyıllar boyunca güneydoğu Asya, Hindistan, Çin ve diğer ülkeler arasında hareket eden tüccarlar için bir duraklama noktası olmuştur (Scarlett, 2005: 8). Diğer güney doğu Asya ülkelerinde olduğu gibi, Tayland yemeklerinin temel dayanağı pirinç veya eriştedir. Sebzeler, domuz eti, deniz ürünleri, kümes hayvanları ve çeşitli ekşi veya sıcak soslar pilav ile servis edilmektedir (Solomon, 1975: 60).

Tayland mutfağını, uzak doğu ülke mutfaklarından ayıran en büyük özelliği daha acılı olması ve acının, tatlının, ekşi ve tuzlunun aynı yemekte bulunmasıdır. Egzotik meyvelerle birlikte kırmızı biber, misket limonu, taze nane, yerfıstığı ve Hindistan cevizi ile yapılan eşsiz lezzetler bulunmaktadır (Berfend Ber, 2017). Ayrıca, yiyecekleri ne kadar acı, tatlı, ekşi ve tuzlu olup olmadığını bilmek, Tayland'da yemek pişirmenin

önemli bir parçasıdır (Eating Thai Food, 2017). Örneğin, bir köri halinde, biberlerin ve baharatların keskinliği, hindistancevizi sütünün yumuşak tatlılığı, balık sosunun tuzluluğu, otların ve sebzelerin aromatik tadı ve kırmızının hafif sıcaklığı ile tonlanmaktadır. Başka bir yemekte sarımsak, arpacık, biberler, kireç yaprağı, şeker ve galangal (zencefil) karışımı ile birleştirilmektedir. Çerezlerin çoğunda pirinç servis edilir; eriştelere (noodle) Tayland'a özgü değildir (Indochinatravel, 2017).

Kırmızı, yeşil ve sarı körilerin hepsinde tatlılık katmak için hindistancevizi bulunmaktadır (Turland, 2013). Tayland'ın çeşitli bölgelerinin hepsinin kendi karmaşık pişirme stilleri, lezzetleri ve benzersiz yemekleri bulunmaktadır. Örneğin, Tayland'ın kuzeyinde, buğulanmış yapışkan pirinç, orta bölgenin yumuşak kaynatılmış pirincinden daha fazla tercih edilir, orta ve güney yemeklerinde yaygın olarak hindistancevizi sütü ve krema kullanılmaktadır (SBS Food, 2015). Tayland mutfağı kendi içinde dört bölgeye ayrılmaktadır bunlar; Kuzey Tayland, Kuzeydoğu Tayland (diğer adı: Isaan bölgesi), Güney Tayland ve Merkezi (orta) Bölgedir.

- **Kuzey Tayland**, yemekler çoğunlukla sıcak ve tuzludur, ancak diğer bölgelerdeki yiyeceklerden daha hafif olmaktadır. Ilıman bir bölge olduğu için, hindistancevizi yetiştirmek için yeterince sıcak değildir, bu sebepten dolayı hindistancevizi sütü yerine su veya et/tavuk suyu kullanılmaktadır (Food Network, 2017). Kuzeyde, geleneksel yiyecekler hafif veya sıcak, tuzlu ve ekşidir, ancak nadiren tatlı olmaktadır. Yapışkan pirinç (yapış yapış), buharda pişirilmiş sebzeler, çorbalar ve Kuzey tarzı körilerle servis edilmektedir (Thai Cookbooks, 2017). Tepe kabilelerinin yamaçlarda yetiştirdiği mısır ve pirinç, bölgede yaşayan Çin ve Burma halkından dolayı erişte, aynı zamanda Avrupa meyveleri, şeftali, elma ve çilekler, tropik meyvelerin yanında bölgede yetişmektedir (Scarlett, 2005: 12).
- **Kuzeydoğu Tayland mutfağı**, Mekong Nehri'nin kuzeydeki Laos ile güneyde Kamboçya sınırını oluşturan geniş bir platodur. İklim aşırı, sıcak, kuru bir mevsim ile son derece yağışlı bir mevsim arasında değişmekte ve yıllık kuraklık ve sel baskınlarına neden olmaktadır (Thai CookBooks, 2012). Kuzey mutfağının aksine, pişirme işlemi çok az uygulanmaktadır. Kuzeydoğu Tayland mutfağında şifalı ve çiğ yiyecekler çok fazla bulunmaktadır. Tayland'ın en fakir bölgesi olan Kuzeydoğu Tayland'da tarım alanlarının ve ormanın yok olması, bölge mutfağını

buna uyum sağlamaya yönelmektedir (Food Network, 2017). Kuzeydoğu Tayland yiyecekleri sıcak, tuzlu ve ekşi olmaktadır. Böcekler ve kurbağalar popülerdir, kırmızı karıncalar bazı yemeklerde bir madde (malzeme) olarak kullanılmaktadır. Mekong Nehrinin tatlı su balıkları çoğunlukla nisan ve mayıs aylarında yakalanan dev balıkları ile ünlüdür (Scarlett, 2005: 10).

- **Güney Tayland bölgesi**, çok fazla yağış almasından ve coğrafi konumundan dolayı hindistancevizi, muz ve balıkçılık gibi güçlü endüstrisi bulunmaktadır. Bundan dolayı deniz ürünleri yemekleri, hindistancevizi çeşitliliği, ekşi meyveler ve kırmızı biberle işlenmiş yemekleriyle ülkenin en sıcak yeridir (SBS Food, 2015). Pişirmenin üç ana stilli bulunmaktadır. Taylandlı Budist stili; yemekler köri, zedeçal, hindistancevizi ve krema ile zenginleştirilmektedir, Müslüman yemekleri; hindistancevizi yerine saf yağ veya yağ kullanır, kakule, kimyon ve karanfiller gibi kokulu baharatlar kullanılmaktadır, Çin tarzı yemekler arasında *khanom jiin* (Çin usulü pirinç şehriye), mangalda etler, kızarmış aperatifler, buğulanmış çörekler ve köfte sayılabilmektedir (Scarlett, 2005: 16).
- **Tayland'ın merkezi bölgesi**; delta benzeri bir görünümü olup, yağmurla beslenen birçok nehir ve neredeyse her ürünün yetiştirilebileceği verimli topraklar güneye doğru uzanmaktadır. Çeltik tarlaları, meyve bahçeleri ve sebze bahçeleri geniş bir alana yayılmaktadır. Tatlı su balıkçılığı, tarımsal sulama ve ulaşım aracı görevi gören kanallar nehirler ve akarsular tarafından beslenmektedir. Bölgeye özel üç köri vardır; kırmızı, yeşil ve kaeng phanaeng (hafif bir şekli) oluşmaktadır. Hepsi hindistancevizi sütünden yapılmaktadır (Sawadee, 2017). Baharatlar acı, ekşi, tuzlu ve tatlı bileşimi vermek üzere tasarlanmaktadır. Hurma şekeri (palm sugar) kullanımı birçok yemeği, Güneydeki benzer yemeklerden daha tatlı yapmaktadır (Scarlett, 2005: 13). Kıyı şeridinin uzunluğundan ve adalarından dolayı, deniz yiyecekleri ucuz, bol ve popülerdir. Tüm Güney Doğu Asya'da olduğu gibi domuz eti Tayland'da da inanılmaz derecede popülerdir ve yüzlerce çeşit yemeği bulunmaktadır. Bu çeşitlilikte herkese hitap edecek bir şeyler bulunmaktadır (Turland, 2013).

BÖLÜM 3: YÖNTEM VE SAHA ARAŞTIRMASI

Çalışmanın bu bölümünde yapılan araştırma ile elde edilen verilerin analizlerine yer verilmektedir. Bölümde ilk olarak araştırmanın amacına değinilmiştir. Daha sonra araştırmanın metodolojisinin detaylı bir şekilde açıklandığı araştırma deseni kısmı verilmiştir. Çalışma kapsamında araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama süreci, araştırmanın kısıtları, verilerin analizi ve bulguların yorumlanması gibi konulara da bu bölümün devamında değinilmiştir. Bulguların elde edilmesinde Frekans ve Ters Frekans analizlerinden yararlanılmıştır.

3.1. Araştırmanın Yönetimi

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemi olarak ikincil verilerden yararlanılmıştır. Seçilen ülkelerin ana yemeklerin bulunduğu ikincil kaynaklardan veriler toplanılmıştır. Toplanan veriler daha sonraki aşamada analiz edilerek, elde edilen bulgular raporlanmıştır.

3.1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma kapsamında ele alınan ülkelerin ana yemeklerinde kullanılan malzemelerin hangi besin gruplarından oluştuğunu açıklamak, ülkelerde yetiştirilen ürünlerin ve ülke mutfaklarındaki kültürel etkileşimleri belirlemek çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında, ana yemeklerin hazırlanmasında en çok hangi besin grupları ve hangi ürünlerin kullanıldığı ortaya konulmaktadır. Yine ülkelerin ana yemeklerinin içeriğinin kaç üründen oluştuğunu belirlemek çalışmanın amaçları arasında yer almaktadır.

Ele alınan ülkelerin yemeklerinin içeriğinde kullanılan ürünlere ilişkin yiyecek-içecek literatürü incelendiğinde sınırlı ürünlerin kullanıldığına rastlanılmaktadır. Bu çalışma ile ana yemeklerde kullanılan ürün çeşitleri daha geniş kapsamlı olarak ortaya konulması amaçlanmıştır.

3.1.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bir araştırmada sahanın tamamını oluşturan ve toplanan verilerden elde edilen sonuçların genelleştirileceği grup evren olarak nitelendirilmektedir (Altunışık, vd., 2012: 132; Can, 2014: 24). Örneklem, çalışma evreninin içinden veri toplamak için seçilen grubu ifade

etmektedir (Karasar, 1998: 119; Köklü, 2002: 106; Altunışık, vd, 2012: 133). Örneklem Evrenin bir parçasını oluşturmak, evreni temsil gücüne sahip olmak, evrenin tamamına ulaşmanın zor olduğu durumlarda kullanılmak, evrene göre daha az maliyet ve zaman gerektirmek, evren hakkında genellemeler yapılmasına olanak vermek gibi belli başlı birkaç temel özelliği taşımaktadır (McNeill ve Chapman, 2005: 47’den akt. Işkın, 2016).

Bu araştırma için genel evren yedi ülkenin ana yemeklerinden oluşmaktadır. Bu araştırmada, amaçlı örnekleme yöntemlerinden, kritik durum örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kritik durum örnekleme, kritik bir durum veya durumların varlığına işaret eden en önemli gösterge “bu, burada oluyorsa, başka benzer durumlarda kesin olur” veya tam tersi “bu, burada olmuyorsa, başka benzer durumlarda kesin olmaz” şeklinde bir ifadedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013: 138).

3.1.3. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama süreci yaklaşık olarak dört aylık bir süreçte tamamlanmıştır. Veri toplama süreci esnasında Türk mutfağı haricindeki diğer mutfakların ana yemeklerin bulunduğu ikincil verilere ulaşmakta sıkıntılar ortaya çıkmıştır. Verilerin girişi esnasında 2.578 ana yemeğin içeriğinin ilk önce fotoğrafı çekilmiş, daha sonraki süreçte de her yemek ayrı bir Word dosyası oluşturacak şekilde sıralanmıştır. Veri toplama sürecinde 3 devlet üniversitesi kütüphanesi, 2 özel üniversite kütüphanesi, 3 farklı il kütüphanesi, birçok mahalle ve özel kütüphaneden faydalanılmaya çalışılmıştır. Fakat, bu süreçte en fazla kaynak, Mutfak Sanatları Akademisinden (MSA) elde edilmiştir.

Çalışmada değerlendirmeye alınan yedi ülkenin ana yemeklerinin isimleri, tekrara düşene kadar devam edilmiştir. Fakat çalışmada bulunan Meksika ve Tayland mutfaklarıyla ilgili yeterli kaynağın bulunamamasından dolayı erişile bilen kaynaklardaki veriler değerlendirmeye alınmıştır. Veri toplama süreci tamamlandıktan sonra 3.345 ana yemeğin içeriğinde toplam 31.552 hammadde kullanıldığı tespit edilmiştir. Ana yemeklerin verilerin geriğinde kaynaklanan yazım hatalarından dolayı toplamda 696 ürün kayıp veri olarak değerlendirilmiştir. Ayrıntılı değerlendirmelere bulgularda ülke isimlerinin alt başlıklarında detaylı olarak değinilmiştir.

3.1.4. Araştırmanın Kısıtları

Araştırmanın veri toplama sürecinde bazı önemli kısıtlar söz konusudur. Bu kısıtlardan en önemlileri zamansal ve parasal kısıtlardır. İkincil veri elde edilmeye çalışılması aşamasında, kaynakların bulunduğu ilin yaşadığı ve öğrenim gördüğü yerden uzakta olması ve süreç boyunca kurumun dışarıya ödünç kitap verme konusundaki prosedürleri etkili olmuştur. Satın alınan kitapların yeteri kadar fazla içeriğe sahip olmaması ve yabancı kitapların genellikle ücretlerinin pahalı olması parasal kısıtlar arasındadır. Ülkelerin sahip oldukları ana yemeklerinin net bir sayısının bulunmaması örneklem oluşturma açısından bazı kısıtlara sebep olmuştur.

3.2. Veri Analizi ve Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde yedi ülkenin ana yemeklerinin içerik analizleri yapılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler QDA MİNER-WordStat programı ile frekans ve ters frekans (TF-IDF) analizleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler, daha sonra besin gruplarına göre dağıtılmıştır.

TF-IDF ağırlıklandırma yöntemi, IR alanında terim normalizasyon yöntemidir. Yani dokümanlar içerisinde terimlerin önemini belirlemektedir. Dolayısıyla, sıkça geçen kelimelerin etkisini azaltmak için, terimler üzerinde normalizasyon işlemi gerçekleştirmektedir. Cümlelerde yer alan kelimelerin ne sıklıkla kullanıldığına yani frekansına ve diğer dokümanlarda geçme sıklıklarını birlikte hesaplayarak, kategoriler için en önemli kelimelerin tespitini sağlamaktadır (Ahmadlouei, 2014: 12). Genellikle, tf-idf ağırlığı iki terimden oluşmaktadır: Birincisi Terim Frekansı (TF), bir sözcüğün bir belgede kaç kez geçtiği, söz konusu belgedeki toplam sözcük sayısına bölünerek bulunmaktadır: İkinci terim Ters Belge Frekansı (IDF) olup, bütün belgelerin sayısının, belirli terimlerin görüldüğü belgelerin sayısına bölünmesiyle elde edilen sonuç, logaritma olarak hesaplanmaktadır (www.tfidf.com). TF-IDF ağırlığı, bir belgedeki bir kelimenin önemini yansıtan Doğal Dil İşleme (NLP) tekniğidir. Frekans terimi, bir terimin bir belgede kaç kez görüldüğü sayısıdır. Bir terimin frekansı ne kadar yüksek olursa, o kadar bilgilendirici olur. Ters belge sıklığı, terimlerin belgelerde ne kadar önemli olduğunun ölçümüdür. Aşağıda tf-idf hesaplamanın formülü bulunmaktadır (Han, 2012: 23).

Terim frekansı (TF), t teriminin bir dokumanda geçme sıklığı (f), bölü ilgili dokumanda toplam terim sayısını (df) temsil etmektedir. Ters terim frekansı (IDF), N değeri toplam doküman sayısı, df ise kelimenin tüm derlemde toplam kaç dokümanda geçtiği temsil etmektedir. IDF değerinin yüksek çıkması terimin ilgili kategorinin belirlenmesi için önemli olduğunu göstermektedir (Ahmadlouei, 2014: 12).

TF Hesaplanması:
$$TF = \frac{f}{df}$$

IDF Hesaplanması:
$$IDF = \log\left(\frac{N}{df}\right)$$

TF-IDF Hesaplanma Yöntemi: $TF-IDF = TF * IDF$

3.2.1. Türkiye’deki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular

Türkiye’nin değerlendirmeye alınan 767 ana yemeğinin içeriğinde toplam 6261 ürün bulunmaktadır. Fakat, verilerin girişi sırasında yazım hatalarından dolayı bazı ürünler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Bu nedenden dolayı, aşağıda Türkiye’nin besin grupları ayrıntılı olarak ele alınırken toplam 6047 ürün değerlendirilmeye alınmıştır. Ancak, Tablo 12’deki veriler çalışmanın ilk şekline (6261 ürüne) göre ele alınmıştır. 6047 ürünün besin gruplarına dağılımları da ayrı başlıklar altından incelenmiştir.

Çalışmada ele alınan ülkeler arasında, Türkiye’nin ana yemekleri içerikleri bakımından en düşük (8,16) ortalama ürün içeriğine sahip ülkedir. Toplam ele alınan içerik (6261) göz önünde bulundurulursa, ortalama her ana yemek 8 farklı üründen oluşmaktadır. Besin grupları içerisinde en fazla dağılımı 2335 ürünle sebze ve meyveler almaktadır. Çok az bir farkla da olsa Türk mutfağındaki ana yemeklerde kullanılan sebze ve meyve içeriği, çalışmada ele alınan ülkeler arasında en yüksek ortalamaya sahiptir. Türk ana yemeklerinde kullanılan malzemelerin ikinci sırasında 1512 ürünle diğer ürünler bulunmaktadır. Diğer ürünlerin Türk ana yemeklerinde kullanın ortalaması neredeyse 2’dir. Bu ortalama çalışmada ele alınan ülkeler arasından en düşük ortalamaya sahiptir. Türk ana yemeklerinde kullanılan malzemelerin üçüncü sırasında 730 içerik ile yağlar bulunmaktadır. Kullanılan yağ oranlarına bakıldığında ise 0,95 ile sondan üçüncü sırada yer almaktadır.

Tablo 12'deki verilerin frekans dağılımlarına bakıldığında en fazla dağılımı tuz, karabiber, soğan, sıvıyağ, domates, sığır eti, tereyağı ve sarımsakta olduğu görülmektedir. Fakat, dağılımları ters frekans değerine (TF-IDF) göre incelediğimizde, ana yemeklerin yapımında kullanılan ürünlerin önem sıralamasının değiştiği görülmektedir. Bu dağılıma göre, ana yemeklerin içeriğinde kullanılan ürünlerin önem derecesi şu şekildedir. Sıralama önem derecesine göre; sığır eti, tereyağı, sarımsak, domates, limon, maydanoz, sıvıyağ, yumurta, patates, sivribiber, havuç, tavuk eti, dereotu, karabiber, kaşar peyniri, zeytinyağı, koyun eti, tuz, patlıcan, pirinç, soğan, süt, balık ürünleri, toz şeker, kırmızı biber, ekmek ve diğer ürünlerden oluştuğu görülmektedir. Tablodaki veriler TF-IDF değerine göre sıralanmıştır. Bundan dolayı frekans değerleri karışık olarak verilmiştir.

Tablo 12
Türkiye'nin Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Sığır Eti	237	3,79	3,57	234	120,6
2.	Tereyağı	225	3,60	3,39	220	120,5
3.	Sarımsak	222	3,55	3,34	219	119,3
4.	Domates ¹	387	6,19	5,82	375	117,6
5.	Limon	185	2,96	2,78	181	114,7
6.	Maydanoz	194	3,10	2,92	194	114,5
7.	Sıvıyağ	403	6,45	6,07	393	114,3
8.	Yumurta	178	2,85	2,68	176	112,6
9.	Patates	129	2,06	1,94	125	100,8
10.	Sivribiber	116	1,86	1,75	115	94,8
11.	Havuç	115	1,84	1,73	115	94,0
12.	Tavuk	112	1,79	1,69	111	93,3
13.	Dereotu	107	1,71	1,61	106	91,2
14.	Karabiber	506	8,10	7,62	502	89,7
15.	Kaşar Peyniri	101	1,62	1,52	100	88,7
16.	Zeytinyağı	94	1,50	1,41	93	85,5
17.	Koyun Eti	94	1,50	1,41	94	85,1
18.	Tuz	536	8,58	8,07	525	84,6
19.	Patlıcan	92	1,47	1,38	92	84,1
20.	Pirinç	87	1,39	1,31	87	81,6

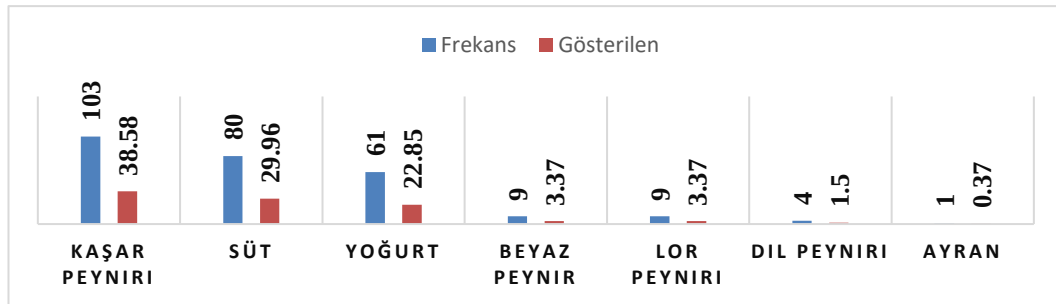
¹ Çalışmada ele alınan ülkelerin tamamında kullanılan salça ürünleri (domates salçası ise domates olarak) ham maddeleri göz önünde bulundurularak değerlendirmeye alınmıştır. Kullanılan domates ve domates salçası bir arada verilmiştir. Aynı durum biber salçası içinde uygulanmıştır.

Tablo 12'nin devamı

21.	Soğan	483	8,90	8,37	545	78,7
22.	Süt	80	1,28	1,20	80	78,0
23.	Balık Ürünleri	79	1,26	1,18	79	77,3
24.	Toz Şeker	69	1,10	1,04	69	71,7
25.	Kırmızı Biber	66	1,06	0,99	65	70,3
26.	Ekmek	64	1,02	0,96	64	68,6
27.	Diğer	1300	20,76	21,8	1297	-----
*	Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100					
**	İşlenmiş= (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100					
***	Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları					
****	Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir					

Süt ve Süt Ürünleri

Grafik 1'deki veriler ışığında, Türk mutfağındaki ele alınan yemeklerde, toplam 267 süt ve süt ürününün kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu ürünlerin %38,58'lik çoğunluğunu kaşar peyniri oluşturduğu görülmektedir. İkinci sırada %29,96'lık kullanım oranı ile süt bulunmaktadır. Türk halkı ve mutfağı ile özdeşleşen yoğurt ise %22,85'ile üçüncü sırada yer almaktadır. Diğer kullanılan ürünleri, %3,37 ile beyaz peyniri, %1,5 ile dil peyniri ve %0,37 ile ayran oluşturmaktadır.



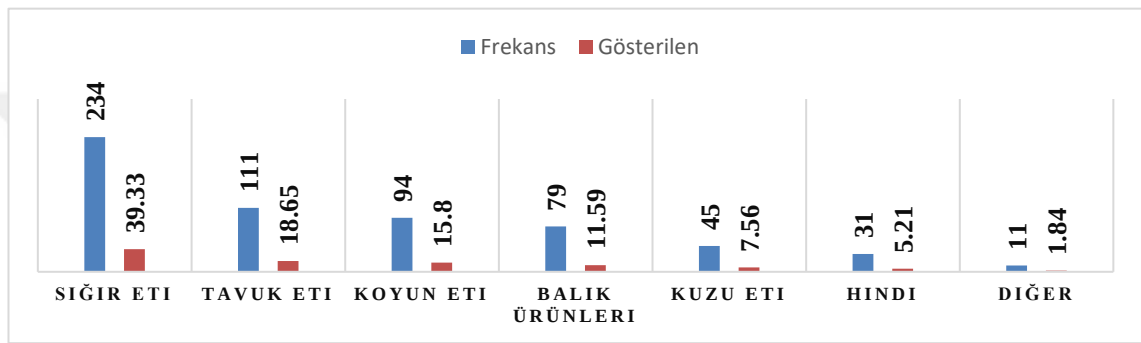
Grafik 1: Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Süt ve Süt Ürünleri

Et ve Et Ürünleri

Et ve et ürünlerinin önemli bir yere sahip olduğu, Türk mutfak kültüründe açık bir şekilde ortaya konulmuştur. Bu önem, Grafik 2'de açık bir şekilde gösterilmektedir. Toplam 767 ana yemek içeriğinde, 605 tane farklı et ve et ürünlerinin kullanılması da bunu destekler niteliktedir. Grafikte %39,33'luk oranla sığır eti kullanımının en yüksek orana sahip olduğu görülmektedir. İkinci sırada %18,65'lik oranla tavuk etinin olduğu görülmektedir.

Üçüncü sırada ise %15,8 ile koyun eti bulunmaktadır. Ayrıca bu dağılımı kırmızı et (dana, koyun, kuzu vs.), beyaz et (tavuk, hindi) ve beyaz et (su ürünleri) şeklinde ele aldığımızda, en fazla dağılımın yine kırmızı ette olduğu görülmektedir.

Grafikte 2’de görüldüğü gibi su ürünleri tek başlık altında verilmiştir. Bunun sebebi ise, balık çeşitlerinin çok fazla olması ve düşük frekanslarda bulunmasıdır. Balık ürünlerini geniş kapsamda ele aldığımızda, hamsi, kefal, palamut, levrek, lüfer, uskumru, alabalık, sardalya, havyar, kılıç balığı, kırlangıç, sazan, ton balığı, mersin balığı ve çupra dan oluşmaktadır. Diğer ürünler ise, kıyma, sos is, sucuk ve kokoreçten oluşmaktadır.



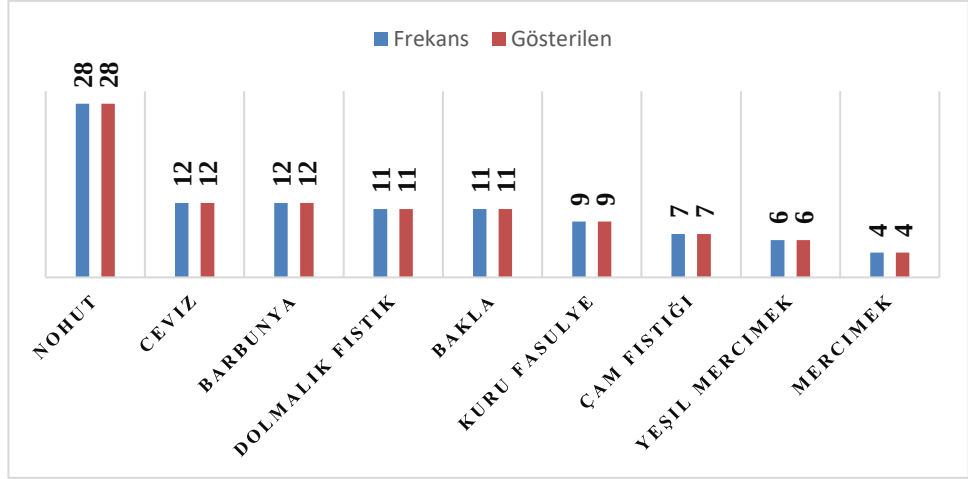
Grafik 2: Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri

Yumurta

İçerdiği besin öğeleri bakımından et ve et ürünlerine yakın bir konumda olan “tavuk yumurtası”, ana yemekler içerisinde 178 yerde kullanılmıştır.

Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

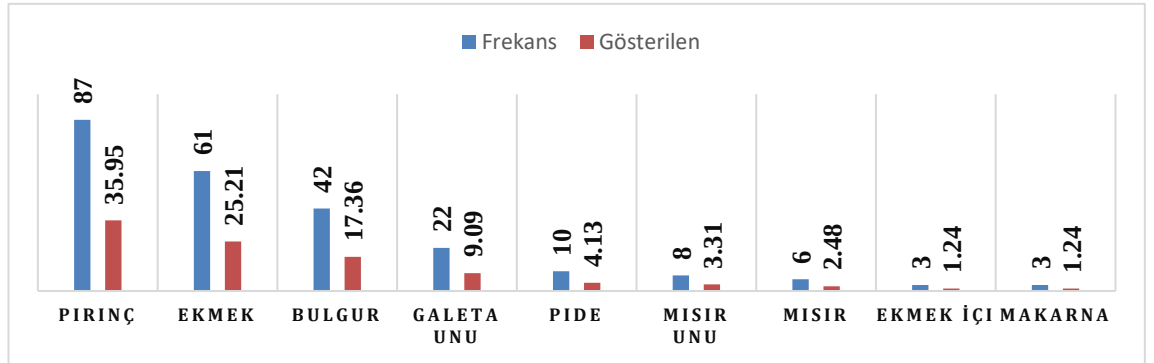
Kuru baklagiller ve yağlı tohumlar, çalışmada ele alınan ana yemeklerin içeriğinde 100 adet kullanılmıştır. Grafik 3’te verildiği gibi en çok kullanımı %28’lik oran ile nohut olmuştur. Ardından sırasıyla %12’lik oranlar ile ceviz ve barbunya, %11’lik oranlar ile dolmalık fıstık ve bakla, %9 ile kuru fasulye, %7 ile çam fıstığı, %6 ile yeşil mercimek ve %4 ile mercimek oluşturmaktadır. Aynı başlık altında kuru baklagiller ve yağlı tohumlar ayrı olarak ele alındığında, %70 ile kuru baklagillerin kullanımının fazla olduğu görülmektedir.



Grafik 3: Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

Ekmek ve Diğer Tahıllar

Grafik 4'te verildiği üzere toplamda 242 tane ekmek ve diğer tahılların kullanımı bulunmaktadır. Bu kullanımlar arasında en fazla değere %35,95 ile pirinç sahiptir. Pirinci, %25,21 ile ekmek ve %17,36 bulgur takip etmektedir. Türkiye'nin girilen ana yemeklerinde toplam 6037 ürün arasında ekmek ve diğer tahılların %3,63'luk bir orana sahip olduğu görülmektedir.

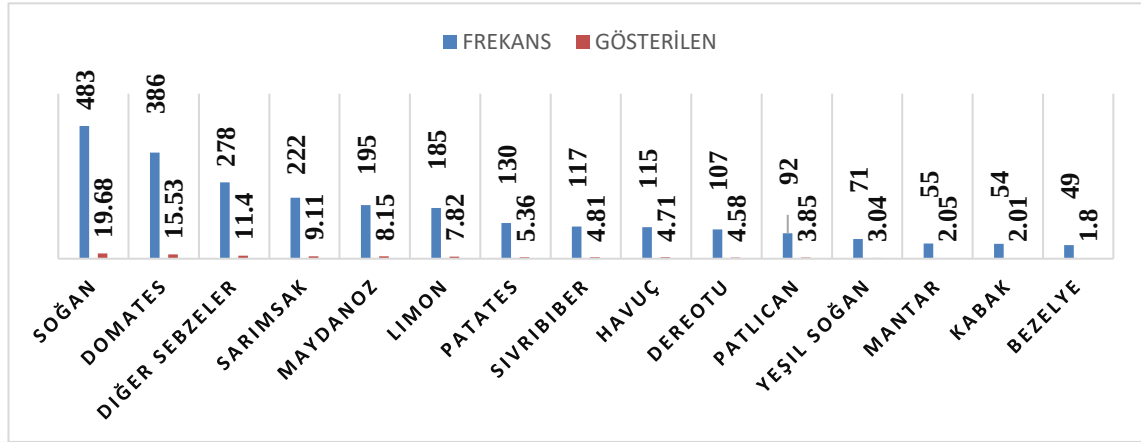


Grafik 4: Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar

Sebze ve Meyve

Grafikte 5'de görüldüğü üzere Türk mutfak kültürü açısından sebze ve meyvelerin önemi görülmektedir. Özellikle sebze ürünlerinin fazlalığı gözlerden kaçmamaktadır. Bu yemeklerde kullanılan sebze ve meyve ürünlerinin toplamda 2335 adetten oluşmaktadır. Bu ana yemeklerde kullanılan malzemelerin %38,69'unu oluşturmaktadır. En çok

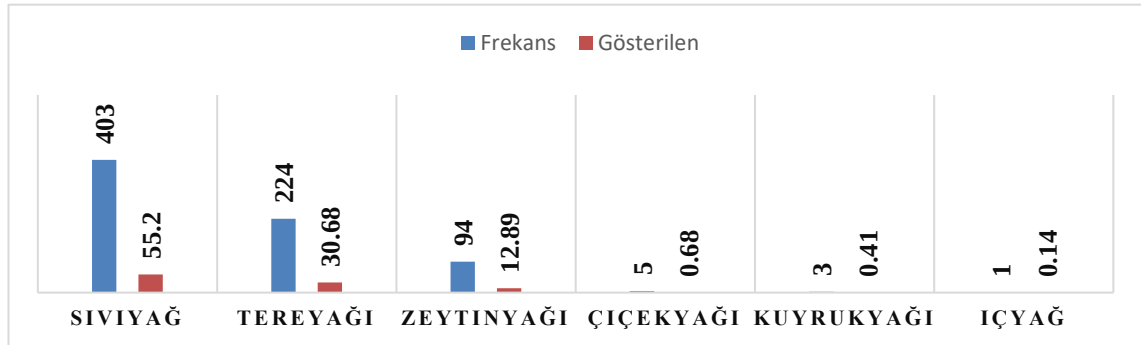
kullanılan sebzelerin başında soğan gelmektedir. Kullanılan ürünler sırayla verildiğinde ise; %19,68 ile soğan, %15,53 ile domates ve %11,4 ile diğer sebzelerden oluşmaktadır.



Grafik 5: Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler

Yağlar

Yağlar, 767 ana yemeğin içeriğinde, 730 kere kullanıldığı görülmektedir. Grafikteki veriler göz önüne alındığında, en fazla kullanım %55,2 ile sıvıyağlar oluşturmaktadır. İkinci sırada %30,68 ile tereyağı gelmektedir. Zeytinyağının kullanımının oranı ise %12,89'dur.



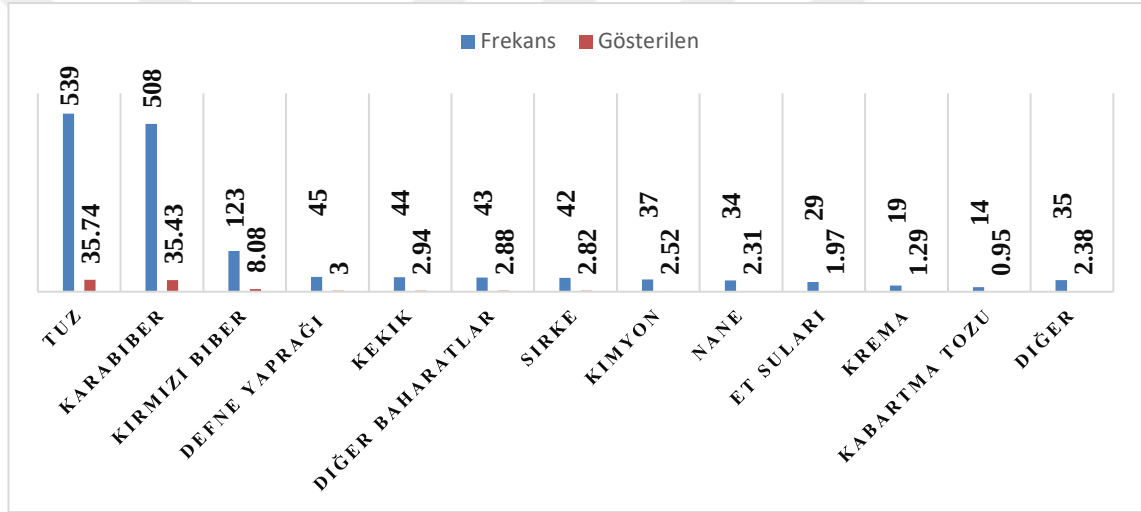
Grafik 6: Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar

Şeker ve Tatlılar

Daha çok ana yemeklerin lezzetlendirmek için kullanılmaktadır. Bu grubun kullanılan ürünlerin tamamını şeker oluşturmaktadır.

Diğer

Grafik 7’de görüldüğü gibi çoğunluğunu baharatların oluşturduğu görülmektedir. Fakat içeriklerin tek tek ele alındıkları bu grupta, çoğunluğu %35,74 ile tuzun oluşturduğu görülmektedir. Daha çok yemekleri tatlandırmak için kullanılan tuzun, bazı ürünlerde kullanımına gerek duyulmamaktadır. Bütün yemeklerde bir tamamlayıcı olan karabiberin %35,43’lük kullanımı bulunmaktadır. Üçüncü olarak, kırmızı biberin %8,08’lik kullanımı bulunmaktadır. Kullanılan et sularının arasında; tavuk suyu, et suyu ve haşlama suyu bulunmaktadır. Diğer baharatlar arasında ise; fesleğen, karanfil, reyhan ve adaçayı bulunmaktadır. Diğer besin öğeleri arasında ise; köri sosu, hardal, soya sosu, mayonez, nar ekşisi, ketçap ve tahin bulunmaktadır.



Grafik 7: Türk Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler

Toplam 1512 besin ögesi kullanılmıştır. Bu kullanımların çoğunluğunun tuz olduğu grafikte görünmüş olsa da grafiğe genel olarak bakıldığında baharatlar gözden kaçmamaktadır. Toplam kullanın besin öğelerin %55,16’nı baharatlardan oluşmaktadır. Kullanılan baharatlar arasında en fazla kullanımın karabibere ait olduğu açık bir şekilde görülmektedir. Karabiberden sonra, diğer baharatlardan iki katıdan biraz fazla kullanımla kırmızı biber gelmektedir. Diğer baharatlar arasında kullanım miktarları bakımından benzerlikler görülmektedir. Toplam ele alınan ana yemeklerin içerikleri arasında diğer grubunun oranı %25,04 ile en çok kullanılan ikinci grup olduğu görülmektedir.

3.2.2. İtalya'daki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular

İtalya mutfağının değerlendirmeye alınan 573 ana yemeğinin içeriğinde 4960 ürün bulunmaktadır. Fakat, verilerin girişi esnasındaki yazım hatalarından dolayı, besin gruplarında, 4917 ürün üzerinden incelendiği görülmektedir. 43 besin maddesi yazım hatalarından dolayı, besin gruplarında değerlendirilmeye alınamamıştır. Tablo 13'deki veriler kayıp veriler dikkate alınmadan oluşturulmuştur.

Çalışmada ele alınan ülkelerin ana yemeklerinin içerik dağılımında ortalama (4960 içerikte) 8,65 ile bir ana yemekte en fazla içeriğe sahip beşinci ülke konumundadır. Bu ortalama her ana yemeğin yaklaşık 9 içeriğe sahip olduğunu göstermektedir. Çalışmada bulunan ülkelerin ana yemeklerin içeriğindeki et ve et ürünleri bakımından en fazla ortalama kullanıma sahip üçüncü ülkesidir. Besin grupları içerisinde en fazla dağılımı 1605 ürünle sebze ve meyveler almaktadır. İtalya'nın ana yemeklerinde kullanılan sebze ve meyve içeriği, çalışmada ele alınan ülkeler arasında en fazla üçüncü ortalamaya sahiptir. Ortalama her ana yemekte 2,80 sebze ve meyve kullanılmıştır.

Tablo 13'de görüldüğü gibi kullanılan ürünlerin kullanım sıklığı bakımından bakıldığında en fazla olandan en az kullanıma göre; tuz (Tablo 13, TF-IDF değerine göre sıralandığı için, diğer ürünlerin içerisinde), zeytinyağı, karabiber, sarımsak, soğan, maydanoz, domates, beyaz şarap, un, sığır eti, kereviz sapı, biberiye, yumurta, havuç, limon, defne yaprağı, kırmızı biber, tereyağı, kırmızı şarap, adaçayı, beyaz şarap sirkesi, ekmek kırıntısı, domuz eti, patates, domuz yağı, hamsi ve diğer ürünler bulunmaktadır. Fakat yemeklerde kullanılan ürünlerin önem derecesine bakıldığında, önem derecesi yüksek olandan az olana doğru sıraladığımızda; maydanoz, sarımsak, soğan, domates, beyaz şarap, karabiber, un, sığır eti, kereviz sapı, biberiye, yumurta, havuç, limon, defne yaprağı, kırmızı biber, tereyağı, kırmızı şarap, adaçayı, zeytinyağı, beyaz şarap sirkesi, ekmek kırıntısı, domuz eti, patates, domuz yağı, hamsi ve diğer ürünlerden oluşmaktadır. Tablodaki veriler TF-IDF değerine göre sıralanmıştır. Bundan dolayı frekans değerleri karışık olarak verilmiştir.

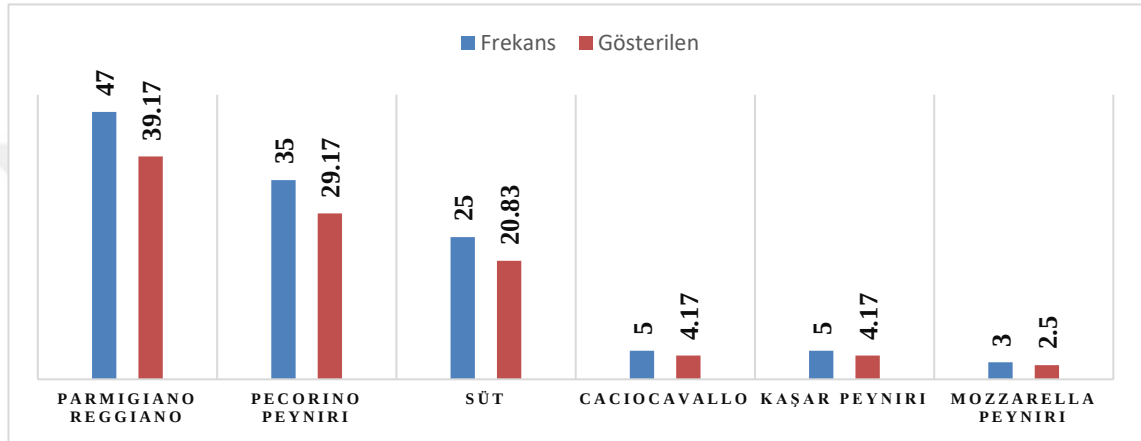
Tablo 13

İtalya'nın Ana Yemeklerin İçerisinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Maydanoz	202	4,07	4,07	200	91,7
2.	Sarımsak	301	6,07	5,95	292	89,7
3.	Soğan	253	5,10	5,13	252	89,5
4.	Domates	161	3,25	3,28	161	88,3
5.	Beyaz Şarap	142	2,86	2,89	142	85,6
6.	Karabiber	302	6,09	6,05	297	85,3
7.	Un	115	2,32	2,30	113	80,7
8.	Sığır Eti	107	2,16	2,12	104	79
9.	Kereviz Sapı	103	2,08	2,06	101	77,8
10.	Biberiye	98	1,98	1,98	97	75,3
11.	Yumurta	92	1,85	1,81	89	74,1
12.	Havuç	92	1,85	1,87	92	72,8
13.	Limon	85	1,71	1,71	84	70,6
14.	Defne Yaprığı	83	1,67	1,65	81	70,3
15.	Kırmızı Biber	82	1,65	1,67	82	69,0
16.	Tereyağı	78	1,57	1,59	78	66,3
17.	Kırmızı Şarap	71	1,43	1,43	70	64,6
18.	Adaçayı	68	1,37	1,38	68	62,3
19.	Zeytinyağı	421	8,49	8,33	409	60,4
20.	Beyaz Şarap Sirkesi	62	1,25	1,24	61	60,1
21.	Ekmek Kırıntısı	59	1,19	1,20	59	58,1
22.	Domuz Eti	57	1,15	1,14	56	57,4
23.	Patates	52	1,05	1,04	51	54,5
24.	Domuz Yağı	50	1,01	1,02	50	52,8
25.	Hamsi	46	0,93	0,90	44	51,1
26.	Diğer	1778	35,85	36,20	1778	-----
*	Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100					
**	İşlenmiş = (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100					
***	Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları					
****	Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir					

Süt ve Süt Ürünleri

İtalya'nın ana yemeklerinde kullanılan süt ve süt ürünlerine bakıldığında, toplam kullanımının 120 yemek olduğu görülmektedir. Bu kullanımların, %39,17'lik kısmını parmigiano-reggiano²'nin oluşturduğu görülmektedir. İkinci olarak %29,17'lik oranla pecorino peynirinin olduğu görülmektedir. Bu grubun diğer kullanılan ürünleri sırasıyla, %20,83 ile süt, %4,17 ile caciocavallo³, %4,17 ile kaşar peyniri ve %2,5 ile mozzarella peynirinin oluşturduğu görülmektedir.



Grafik 8: İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Süt ve Süt Ürünleri

Et ve Et Ürünleri

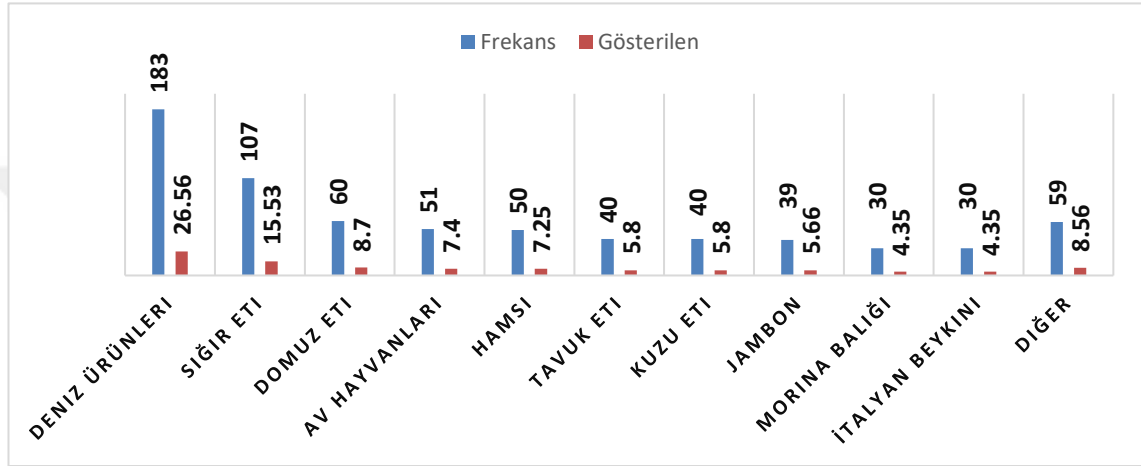
Grafik 9'da görüldüğü gibi kullanılan ürünlerin toplamının 689 olduğu görülmektedir. Ayrıca bu kullanım oranının ele alınan ülkeler arasında en fazla kullanım oranı olduğu belirtmek gerekmektedir. Ayrıca birçok su ürününün bulunduğu grafikte, deniz ürünleri diye ayrı bir başlık bulunmaktadır. Bunun sebebi, grafikteki ürünler haricinde 25 adet deniz ürününün daha kullanılıyor olmasıdır. Bu sebepten dolayı bu ürünler tek başlık altında verilmiştir.

Grafik 9'da %26,56'lık bir orana sahip olan deniz ürünleri birinci sırada yer almaktadır. Bu deniz ürünlerini; yılan balığı, kılıç balığı, sardalya, karides, mürekkep balığı, midye,

² Parmesan peyniri veya Parmigiano, İtalya'nın kuzeyindeki Parma şehrinde üretilmeye başlanmış lezzetli ve kalitesinin yanı sıra çok sert ve açık sarımsı rengiyle bir peynir çeşididir.

³ Caciocavallo, özel olarak aromatik bitkilerin yetiştiği arazilerde otlatılan ineklerin sütünden yapılmaktadır. Bu yüzden de hafif pembemsi bir renge sahiptir.

ton balığı, tekir balığı, turna balığı, ahtapot, levrek, alabalık, deniz tarağı, dil balığı, ringa balığı yavrusu, yayın balığı, köpek balığı, tirsi balığı, pisi balığı, ıstakoz, keler balığı ve iskorpitten oluşmaktadır. İkinci olarak sığır etinin %15,53'luk kullanımı görülmektedir. Üçüncü olarak ise %8,7 ile domuz etinin kullanımı gelmektedir. Av hayvanlarının içeriğinde; tavşan, ördek, yabani tavşan, kaz, bıldırcın, geyik ve yaban ördeğinden oluşmaktadır. Ayrıca diğer ürünlerin içinde ise; koyun, salyangoz, oğlak, güvercin, salam, hindi, Hint tavuğu, at eti, dağ keçisi ve sosisten oluşmaktadır.



Grafik 9: İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri

Ayrıca Grafik 9'da gösterildiği üzere et ve et ürünlerini; kırmızı et, beyaz et ve deniz ürünlerine ayırarak incelenmiştir. Kırmızı et ürünleri, toplam 368 ürünle %53,41'luk bir orana sahiptir. Bu ürünler; sığır eti, domuz eti, kuzu eti, jambon, İtalyan beykını⁴, tavşan ve koyundan vs. oluşmaktadır. Deniz ürünleri ise %38,17'lik bir kısma sahiptir. Beyaz etli ürünler ise, %7,25'lik bir orana sahiptir. Bu ürünler; tavuk, hindi ve Hint tavuğundan oluşmaktadır. Ayrıca %1,17'lik kullanımı ile salyangozda bulunmaktadır. İtalyan mutfağındaki toplam kullanılan ürünler arasında et ve et ürünlerinin kullanım oranı %13,93'dur.

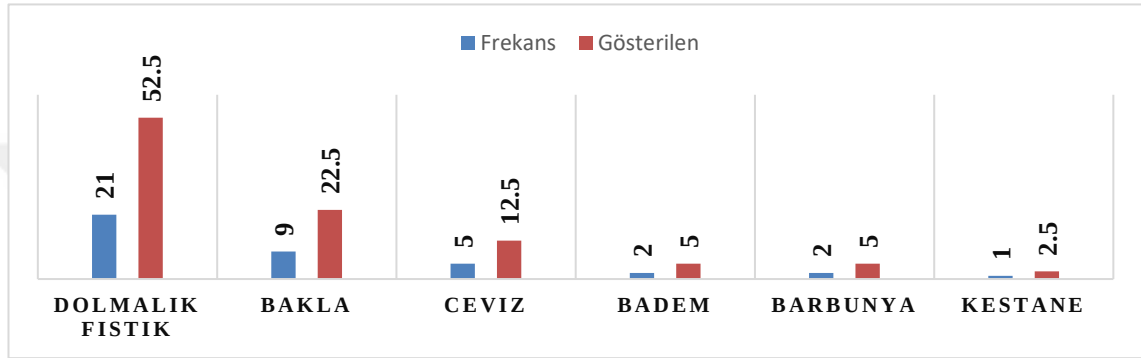
Yumurta

İtalya'nın toplam ele alınan 573 ana yemeğinin içeriğinde 92 farklı yemekte tavuk yumurtası kullanıldığı tespit edilmiştir.

⁴ İtalya'da, domuz etinden yapılmış bir tür tuzlanmış, tütsülenmiş pastırma çeşididir.

Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

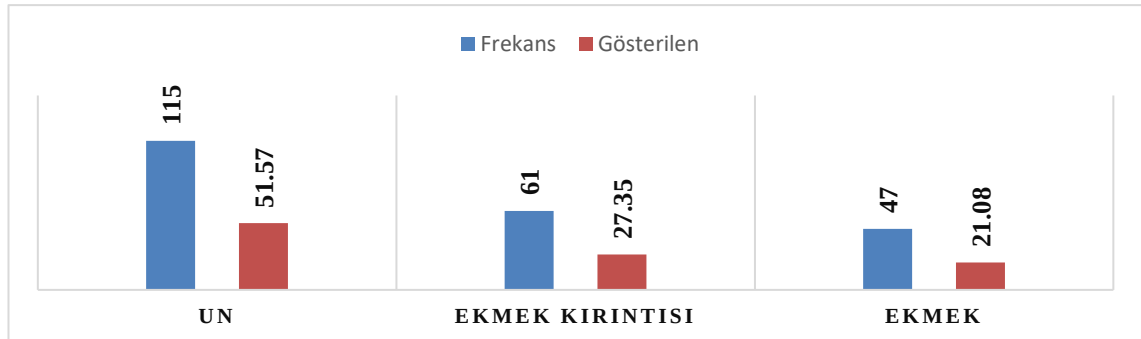
Grafik 10’da gösterildiği üzere İtalyan mutfağının ana yemeklerinde, kuru baklagiller ve yağlı tohum ürünleri toplam 40 kez kullanılmıştır. Bu kullanımların çoğunluğunu dolmalık fıstığın oluşturduğu görülmektedir. Bunu ikinci olarak bakla izlemektedir. Diğer kullanılan ürünler ise sırayla; ceviz, badem, barbunya ve kestaneden oluşmaktadır. Grafik 10’daki verileri, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar şeklinde ayrı olarak inceleyecek olursak, en fazla kullanımı kuru baklagillerin oluşturduğu açık bir şekilde görülmektedir.



Grafik 10: İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

Ekmek ve Diğer Tahıllar

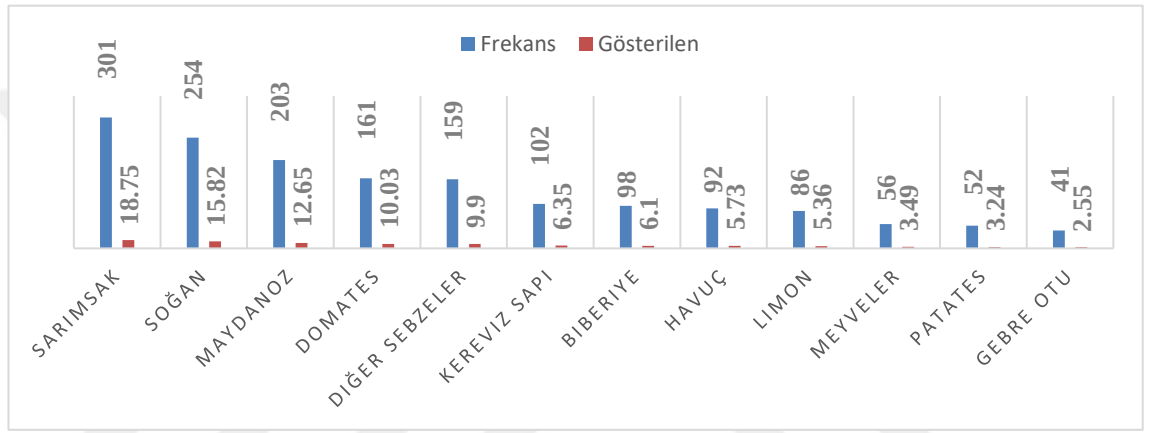
Ekmek ve diğer tahıl ürünleri 223 kez kullanılmıştır. Bu kullanımlar temelde 3 üründen toplanmıştır. Grafik 11’de verildiği üzere en fazla dağılımı %51,57’lik oranla un almıştır. İkinci olarak %27,35’lik dağılımda ekmek kırıntısı gelmiştir. Üçüncü olarak ise %21,08 ile ekmek bulunmaktadır. Bu grup, İtalyan mutfağındaki 9 besin grubunun arasında en fazla dağılımı sahip beşinci gruptur.



Grafik 11: İtalya’nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar

Sebze ve Meyveler

Grafik 12’de görüldüğü gibi ana yemeklerde en fazla kullanımın %18,75 ile sarımsağa ait olduğu görülmektedir. İkinci sırada %15,82 ile soğan bulunmaktadır. Üçüncü sırada ise %12,65 ile maydanoz gelmektedir. Diğer sebzeler içeriğinde 22 adet farklı ürünü bulundurmaktadır. Bu ürünler; güve otu, mantar, enginar, lahana, bezelye, fasulye, yabani enginar, patlıcan, yeşil soğan, kuşkonmaz, brokoli, karnabahar, pırasa, kabak, pazı otu, marul, siyah mantar, hindi bağ ve frenk soğanından oluşmaktadır. Meyveler ise; hindistancevizi, kuru üzüm, elma, portakal ve ağaç kavunundan oluşmaktadır.



Grafik 12: İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler

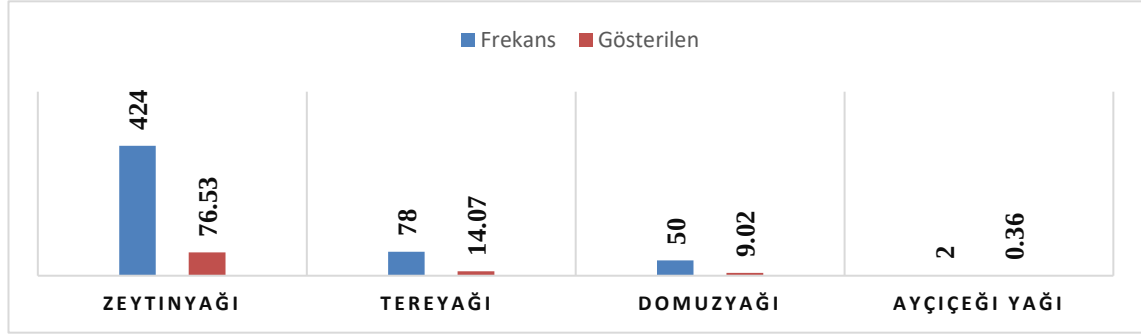
İtalyan mutfağında ele alınan ana yemeklerin içerikleri arasında sebzeler ve meyveler grubu birinci sırada yer almaktadır. İtalyan mutfağındaki ana yemeklerinin %32,45'inin içeriğindeki ürünler bu grupta yer almaktadır. Toplam içerdiği ürün sayısı 1605'dir.

Yağlar

Ana yemeklerde kullanılan toplam yağ sayısı 554'tür. Bu kullanım sayısı toplam ele alınan yemek sayısına neredeyse eşittir. Fakat, bazı ana yemekler bir yerine birden fazla yağ kullanımı bulunmaktadır.

Grafik 13’de gösterildiği üzere en fazla kullanılan yağın, zeytinyağı olduğu görülmektedir. Zeytinyağı, %76,53'lük kullanım oranı ile en yüksek kullanıma sahiptir. İkinci sırada %14,07'lik kullanımı ile tereyağı (butter) gelmektedir. Üçüncü olarak ise, %9,02 ile domuz yağının kullanıldığı görülmektedir. Son olarak çok azda olsa %0,36'lük kullanımı ile ayçiçeği yağı bulunmaktadır. Daha çok bitkisel yağların kullanımı gözden

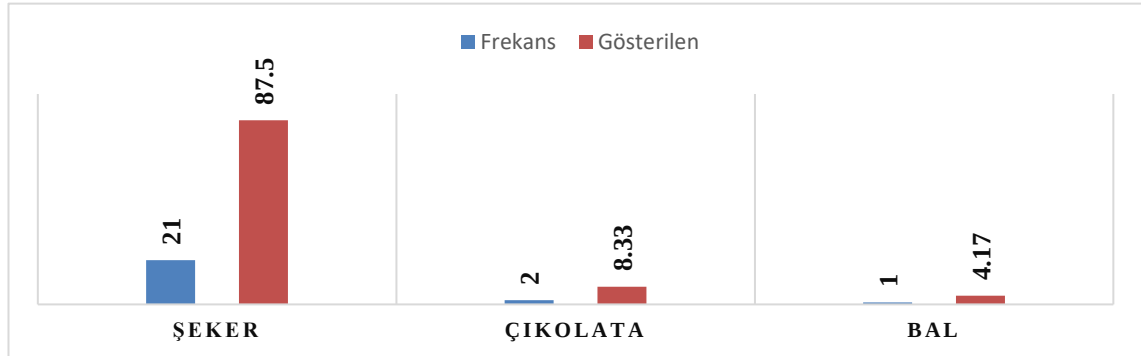
kaçmamaktadır. Yağlar toplam kullanılan ürünleri arasında dördüncü sırada yer almaktadır. Bu ürünler, toplam ürünlerin %11,77'lik kısmını oluşturmaktadır.



Grafik 13: İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar

Şeker ve Tatlılar

Şeker ve tatlılarda toplam kullanılan ürün sayısı 24'dür. Bu ürünlerden en fazla kullanıma şeker sahiptir. Diğer ürünler ise, çikolata ve baldan oluşmaktadır. Grafik 14'te gösterildiği üzere, İtalyan ana yemeklerinde şekerli ve tatlı ürünlerin kullanımı neredeyse yok denecek kadar azdır. Ele alınan ana yemeklerde bu ürünlerin sadece birer kez kullanıldığı varsayarsak, ortalama 24 yemekten sadece 1 tanesinde şeker veya tatlı ürün bulunmaktadır.

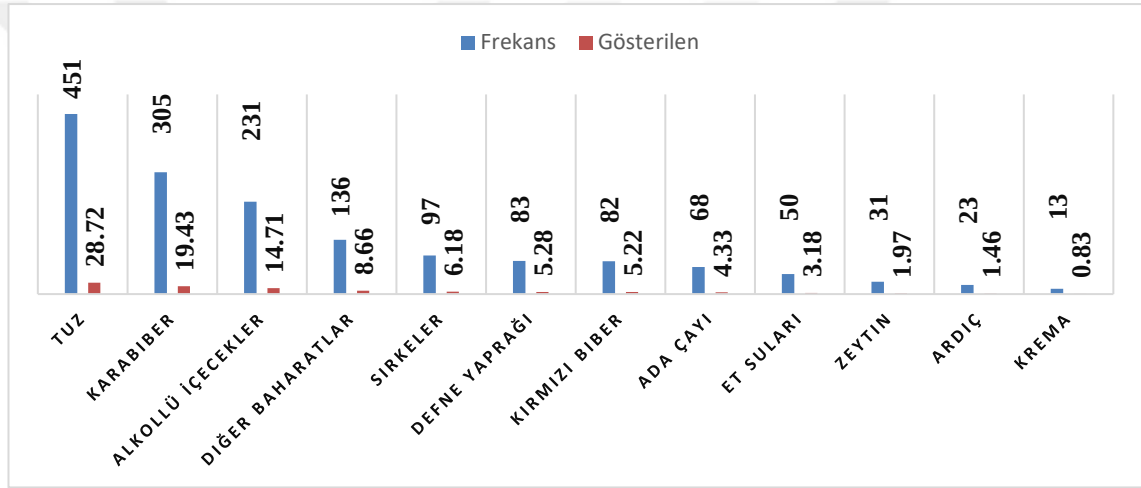


Grafik 14: İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Şeker ve Tatlılar

Diğer

Sebze ve meyvelerden sonra, İtalyan ana yemeklerinde bulunan ürünler bakımından ikinci sırada yer almaktadır. Genel toplama göre %31,75'lik dağılımı bulunmaktadır. Bu grubun içerdiği toplam ürün sayısı 1570'dir.

Grafik 15’te görüldüğü üzere en fazla dağılımı alan ürün %28,72 ile tuzdur. İkinci olarak, %19,43 ile karabiber gelmektedir. Üçüncü olarak, %14,71 ile alkollü içecekler gelmektedir. Alkollü içeceklerin içerdiği ürünler ise; beyaz şarap (142), kırmızı şarap (71), Sicilya şarabı (7), şarap (6), grappa⁵ (3) ve konyak (2) oluşmaktadır. Alkollü içeceklerden sonra %8,66 ile diğer baharatlar gelmektedir. Diğer baharatların altında ise; dağ kekiği, fesleğen, güvey otu, tarçın, rezene, çekilmemiş karabiber, nane ve beyaz biber bulunmaktadır. Sirkeler tek başlık altında toplanmıştır. Toplanan bu ürünler; kırmızı şarap sirkesi, beyaz şarap sirkesi ve diğer sirkelerden oluşmaktadır. Et suları ise; et ve tavuk sularının toplamlarından oluşmaktadır. Zeytinler, siyah ve beyaz olarak iki grubun birleşiminden oluşmaktadır.



Grafik 15: İtalya'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler

3.2.3. Fransa'daki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular

Çalışmada Fransa'nın 495 ana yemeğini oluşturan 4099 hammaddeye ulaşılmıştır. Fakat, verilerin girişi esnasında kaynaklanan bazı yazım hatalarından dolayı, besin gruplarının toplamda 4007 hammaddeden oluştuğu görülmektedir. 92 ürününün besin gruplarına dağılımı yapılamamıştır. Fakat bu ürünler Tablo 14'e dahil edilmişlerdir. Tablo bu şekilde oluşturulmuştur.

Çalışmada değerlendirmeye alınan mutfakların ana yemeklerin hazırlanmasında en az malzeme kullanılan sondan ikinci ülkedir. Ortalama her ana yemekte 8,28 ürün

⁵ Üzüm posalarının damıtılmasıyla yapılan İtalyan içkisi

bulunmaktadır. Bu ortalama ile neredeyse her ana yemek 8 üründen oluşmaktadır. Ana yemeklerde kullanılan malzemelerin, besin gruplarına dağılımına bakıldığında en fazla dağılımı 1367 ürünle diğer grubunun aldığı görülmektedir. Çalışmada ele alınan ana yemeklere oranlandığında ise her ana yemekte 2,76 diğer grubunun ürünü bulunmaktadır. İkinci sırada ise 1141 ürünle sebze ve meyve ürünleri bulunmaktadır. Çalışmada ele alınan ana yemeklere oranlandığında ise her ana yemekte 2,30 sebze ve meyve ürünü kullanıldığı görülmüştür. Üçüncü sırada ise 597 ürünle et ve et ürünleri bulunmaktadır. Bu ürünlerin, ana yemeklerde kullanım oranı ise 1,20'dir. Çalışmada bulunan ülkelerin ana yemeklerin içeriğindeki et ve et ürünleri bakımından en fazla ortalama kullanıma sahip ikinci ülkesidir. Fransa'nın ana yemeklerinde kullanılan ürünler, besin gruplarında daha ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

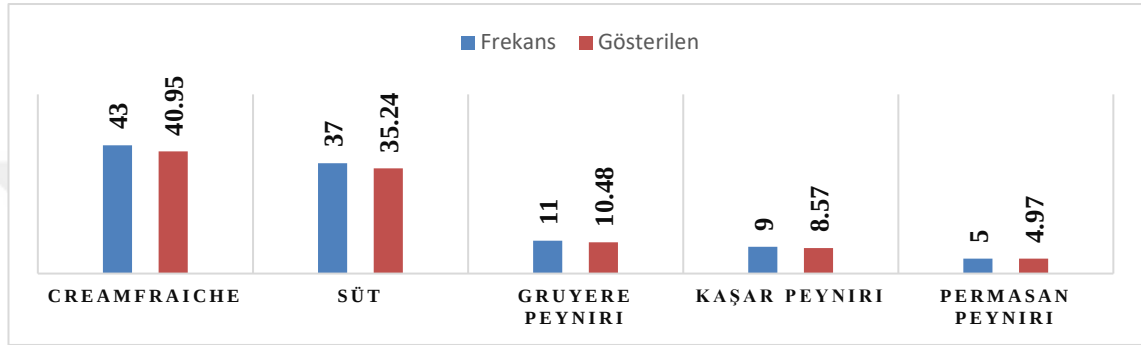
Tablo 14'de kullanılan ürünlerin kullanım sıklığı bakımından bakıldığında en fazla kullanımdan en az kullanıma göre; tuz, tereyağı, karabiber, soğan, maydanoz, un, domuz pastırması, beyaz şarap, sarımsak, kırmızı biber, sığır eti, domates, arpacık soğan, mantar, limon, havuç, yumurta kekik, et suyu, sıvı yağ, ekmek kırıntısı, domuz eti, zeytin yağı, cream fraiche, süt ve diğer ürünlerinin kullanımı ortaya çıkmaktadır. Fakat yemeklerde kullanılan ürünlerin önem derecesi (TF-IDF) fazla olandan az olana doğru sıralandığında; soğan, maydanoz, domuz pastırması, un, kırmızı biber, beyaz şarap, sarımsak, karabiber, sığır eti, tereyağı, domates, mantar, arpacık soğan, limon, havuç, kekik, yumurta, et suyu, ekmek kırıntısı, sıvı yağ, domuz eti, zeytinyağı, tuz, cream fraiche, süt ve diğer ürünlerden oluşmaktadır. Tablo 14'deki veriler TF-IDF değerine göre sıralanmıştır. Bundan dolayı frekans değerleri karışık olarak verilmiştir.

Tablo 14
Fransa'nın Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Soğan	180	4,39	4,19	172	82,5
2.	Maydanoz	174	4,24	4,05	170	80,6
3.	Domuz Pastırması	107	2,61	2,49	103	72,9
4.	Un	111	2,71	2,59	109	72,8
5.	Kırmızı Biber	98	2,39	2,28	91	72,0
6.	Beyaz Şarap	106	2,59	2,47	104	71,7
7.	Sarımsak	102	2,49	2,38	99	71,2
8.	Karabiber	284	6,93	6,62	278	70,9
9.	Sığır Eti	96	2,34	2,24	96	68,3
10.	Tereyağı	295	7,20	6,87	292	67,4
11.	Domates	90	2,20	2,10	90	66,6
12.	Mantar	87	2,12	2,03	86	66,1
13.	Arpacık Soğan	88	2,15	2,05	88	65,9
14.	Limon	76	1,85	1,77	75	62,2
15.	Havuç	71	1,73	1,65	70	60,3
16.	Kekik	66	1,61	1,54	63	59,0
17.	Yumurta	68	1,66	1,58	68	58,6
18.	Et Suyu	65	1,59	1,51	65	57,3
19.	Ekmek Kırıntısı	62	1,51	1,44	61	56,3
20.	Sıvı Yağ	63	1,54	1,47	63	56,3
21.	Domuz Eti	56	1,37	1,30	55	53,4
22.	Zeytin Yağı	51	1,24	1,19	48	51,6
23.	Tuz	379	9,25	8,83	371	47,1
24.	Cream Fraiche	41	1,00	0,96	41	44,3
25.	Süt	38	0,93	0,89	38	42,3
26.	Diğer	1245	30,37	33,51	1441	-----
*	Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100					
**	İşlenmiş = (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100					
***	Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları					
****	Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir					

Süt ve Süt Ürünleri

Ana yemekte kullanılan süt ve süt ürünleri toplam 105'dir. Grafik 16'da görüldüğü üzere ürünlerden en fazla kullanılan %40,95 ile cream fraiche⁶'dir. İkinci sırada, %35,24 ile süt gelmektedir. Üçüncü sırada ise %10,48 ile gruyere peyniri gelmektedir. Diğer ürünler sırasıyla kaşar peyniri ve permasan peynirinden oluşmaktadır. Fransa'nın ele alınan 495 ana yemeğinin her birinde bu ürünlerin bir tanesinin olduğunu varsayıldığında, neredeyse her beş yemekten bir tanesinde süt ve süt ürünleri bulunmaktadır.



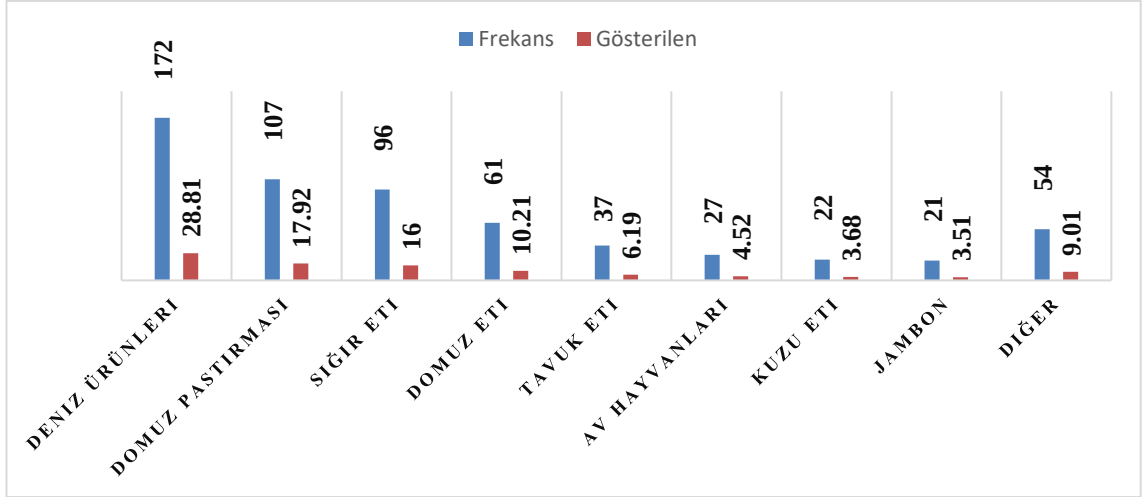
Grafik 16: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Süt ve Süt Ürünleri

Et ve Et Ürünleri

Grafik 17'de görüldüğü gibi toplam 597 ürünün olduğu görülmektedir. Bu Fransa'nın ele alınan ana yemek sayısından fazladır. Fakat bu durum, bazı ana yemeklerde iki veya daha fazla benzer ürünün bulunmasından dolayı ortaya çıkmıştır. Örneğin; bazı balık yemekleri 2, 3 veya 4 farklı balık türünü içerebilmektedir.

Grafik 17'de gösterildiği gibi en fazla değere %28,81 ile deniz ürünleri sahiptir. Deniz ürünleri içeriğinde birbirinden farklı 26 ürünü barındırmaktadır. Bu ürünler; midye, dil balığı, morina balığı, somon balığı, turna balığı, yılan balığı, mezgit, alabalık, hamsi, istiridye, deniz tarağı, ıstakoz, keler balığı, karides, ton balığı, mercan balığı, sazan, uskumru, tekir, tirs, sinarit, kalkan, levrek, dikenli ıstakoz, sardalya ve deniz yosunundan oluşmaktadır. İkinci sırada ise, %17,92 ile domuz pastırması bulunmaktadır. Üçüncü sırada, %16 ile sığır eti gelmektedir. Üç farklı havyan, av hayvanları altından toplamıştır. Bunlar; kaz, ördek ve tavşandır. Diğer başlığının altında bulunanlar; paça, içkembe, sosis, hindi, etli jöle ve koyundan oluşmaktadır.

⁶ Pasta ve yemeklere katılan yoğurt türü bir kremadır.



Grafik 17: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri

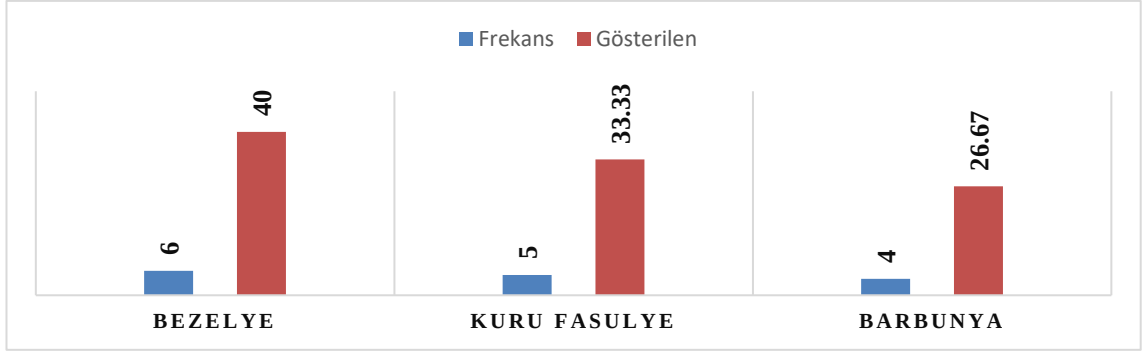
Fransa mutfağında ele alınan 9 besin grubunun içerisinde, en fazla hammaddeyi bulunduran üçüncü gruptur. Ele alınan 495 Fransız ana yemeğinin içeriğinin %14,89'u bu grupta bulunmaktadır. Grafikte bulunan ürünleri, deniz ürünleri, kırmızı et ve beyaz et olarak incelemiş olsaydık. Çoğunluğun kırmızı et grubuna ait olduğu ikinci sırada deniz ürünleri ve en son beyaz et ürünleri şeklinde sıralanacaktır.

Yumurta

Fransa'nın toplam ele alınan 495 ana yemeğinin içeriğinde 99'unda tavuk yumurtası kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu durum, her beş yemekten bir tanesinde yumurtanın kullanıldığı anlamına gelmektedir.

Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

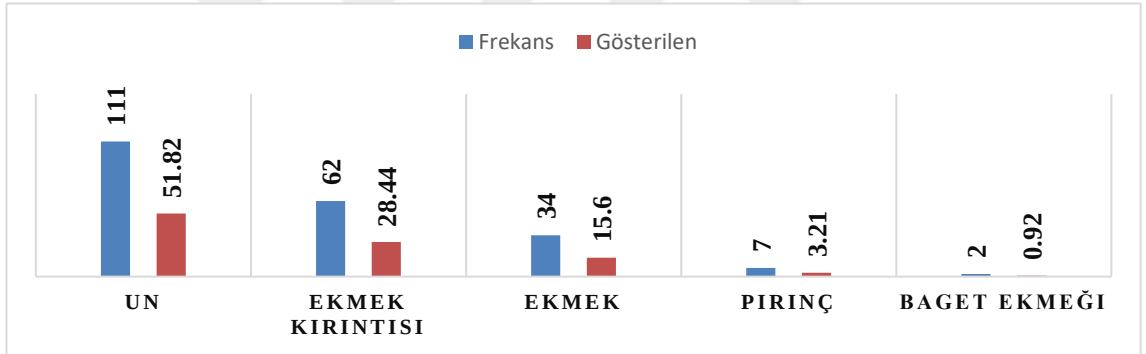
Bu grupta toplam 15 ürün bulunmaktadır. Grafik 18'de görüldüğü gibi ürünler sırasıyla bezelye (6), kuru fasulye (5) ve barbunya (4) oluşmaktadır. Bu durum, Fransa'nın ele alınan ana yemeklerinin ne kadar az kuru baklagiller ve yağlı tohumlar içerdiğini ortaya koymaktadır.



Grafik 18: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

Ekmek ve Diğer Tahıllar

Toplam 216 ürün bulunduğu bu grupta, Grafik 19'da görüldüğü üzere en fazla kullanılan ürün %51,82 ile undur. Un, diğer ürünlerin tamamından daha fazla bir kullanıma sahiptir. İkinci sırada, %28,44 ile ekmek kırıntısı yer almaktadır. Üçüncü sırada %15,6 ile ekmek bulunmaktadır.



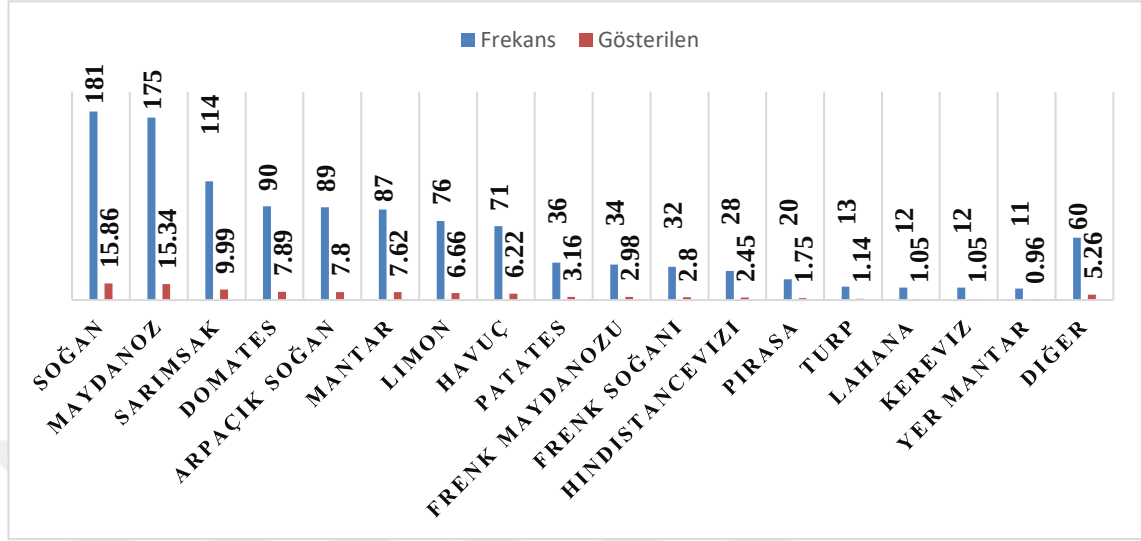
Grafik 19: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar

Sebze ve Meyveler

Bu grupta bulunan ürünlerin toplam sayısı 1141'dir. Bu ürünler, Fransa ana yemeklerinin toplam içeriğinin %28,46'sını oluşturmaktadır. Bu oran, Fransız ana yemeklerinin besin grupları içerisindeki en yüksek ikinci orandır.

Grafik 20'de görüldüğü gibi %15,86 ile soğanın en fazla kullanıma sahip olduğu görülmektedir. İkinci sırada, %15,34 ile maydanoz bulunmaktadır. Üçüncü sırada ise %9,99 ile sarımsak bulunmaktadır. Diğer ürünler içeriğinde 10 farklı ürünü

bulundurmaktadır. Bu ürünler; salatalık, patlıcan, portakal, marul, elma, ıspanak, kabak, enginar, hindiba ve brokoliden oluşmaktadır.

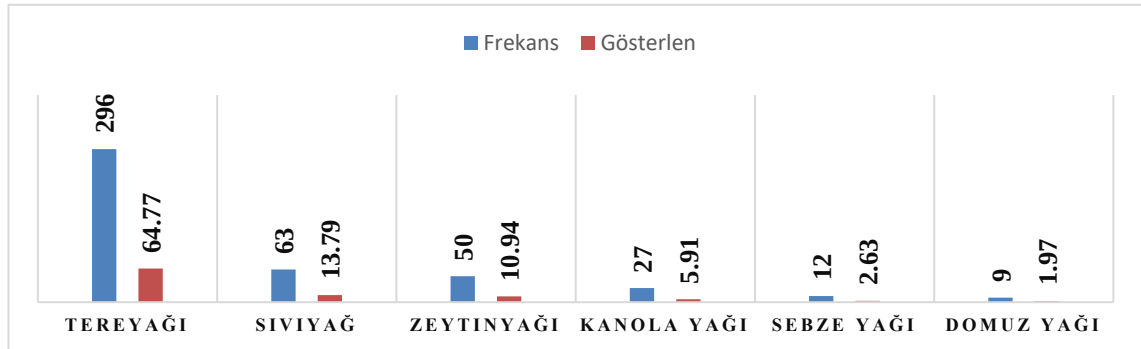


Grafik 20: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler

Bu grupta bulunan ürünleri kendi içerisinde sebzeler ve meyveler başlıkları altından incelendiğinde, toplam ürünlerin neredeyse %19'u meyvelerden oluşmaktadır. Geriye kalan %81'ininde sebzeler olduğu görülmektedir. Toplam 21 farklı sebze, ana yemeklerde kullanılmıştır. Toplam 6 farklı meyve, ana yemeklerde kullanılmıştır.

Yağlar

Fransız mutfağının ana yemeklerinde toplam 457 kez yağ kullanılmıştır. Bazı ana yemeklerde 2 veya 3 kerede yağ kullanıldığı görülmüştür. Grafik 21'de gösterildiği gibi en fazla kullanımı %64,77 ile tereyağı (butter) oluşturmaktadır. İkinci sırada, %13,79 ile sıvıyağ bulunmaktadır. Üçüncü sırada ise %10,94 ile zeytin yağı bulunmaktadır.



Grafik 21: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar

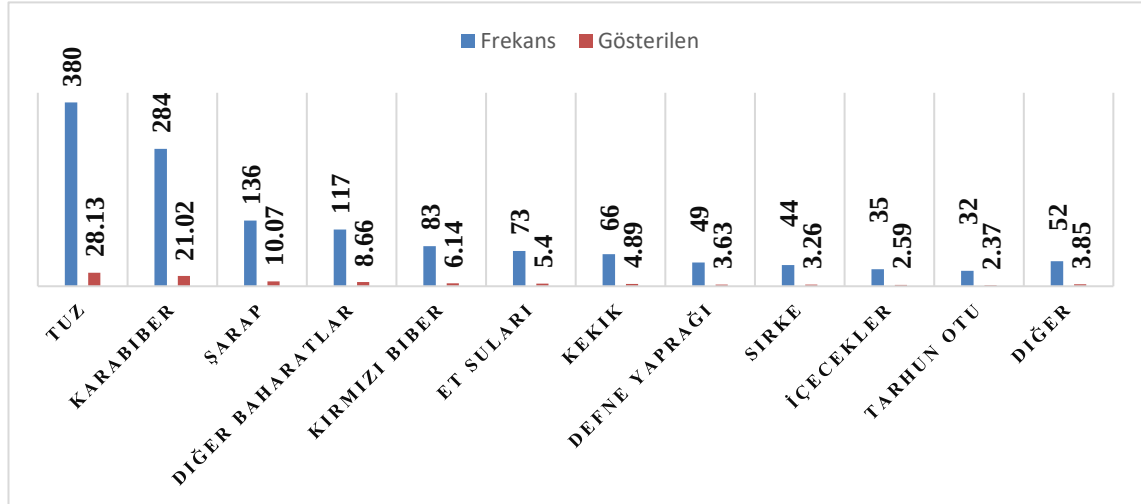
Şeker ve Tatlılar

Fransa'nın toplam ele alınan 495 ana yemeğinin içeriğinde 10 farklı yemekte şeker kullanıldığı tespit edilmiştir.

Diğer

Bu grupta toplam değerlendirilmeye alınan ürün sayısı 1367'dir. Bu ürünler, Fransa ana yemeklerinin içeriğinin gruplara dağılımında birinci sırada yer almaktadır. Tüm ana yemeklerin içeriğinde kullanılan ürünlerin, %34,10'u bu grupta toplanmıştır. Bu oranın %16,14'ünü baharatlar oluşturmaktadır. Geriye kalan %17,96'sını ise, tuz, alkollü ve alkolsüz içecekler, et suları ve diğer ürünler oluşturmaktadır. Baharatlar bu gruptaki ürünlerin %47,33'ünü oluşturmaktadır.

Grafik 22'de ürünlerin %28,13'ünü tuz oluşturmaktadır. İkinci olarak, %21,02 ile karabiber gelmektedir. Üçüncü olarak, %10,07 ile şaraplar gelmektedir. Şaraplar, beyaz (106) ve kırmızı (30) olarak iki başlığın birleşimidir. Diğer baharatları beş farklı üründen oluşmaktadır. Bu ürünler; beyaz biber, reyhan, rezene, safran ve tarçından oluşmaktadır. İçecekler içeriğinde yedi farklı ürünü içermektedir. Bu ürünler; konyak, madeira şarabı, kanyak, elma şırası, brendi, bira ve viskiden oluşmaktadır.



Grafik 22: Fransa'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler

3.2.4. Çin'deki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular

Çin'in çalışmada değerlendirmeye alınan ana yemek sayısı 522'dir. Bu ana yemeklerin içeriğinde Tablo 15'de gösterildiği üzere 5617 hammaddeden oluşmaktadır. Fakat, bu verilerin besin gruplarına dağıtılmış hali 5392'dir. 225 ürün, yazım hatalarından ve kayıp verilerden dolayı besin gruplarında değerlendirilmemiştir.

Çin'in, çalışmada değerlendirmeye alınan ana yemeklerinin içeriğinde ortalama 10,76 ürün bulunmaktadır. Çin'in ana yemeklerinin içeriğindeki hammaddeler, 9 farklı besin grubuna dağıtılmıştır. En fazla dağılımı 2056'lık kullanımı ile diğer grubundaki ürünlerde bulunmaktadır. Ortalama her ana yemeğin içeriğindeki 11 ürünün, 3,93 (yaklaşık 4) bu grupta yer almaktadır. Bu grup, çalışmada ele alınan diğer ülkeler arasında en fazla dağılıma sahip üçüncü ülke konumundadır. Ayrıntılı değerlendirmeler, ülkenin besin gruplarının her birinin de yapılmıştır. Çin'in ana yemeklerinin besin gruplarına dağılımının ikinci sırasında sebze ve meyveler grubu bulunmaktadır. Ortalama her ana yemeğin içeriğindeki 11 ürünün, 2,29'u bu grupta yer almaktadır. Çin'in ana yemeklerinin besin gruplarına dağılımının üçüncü sırasında et ve et ürünleri bulunmaktadır. Ortalama her ana yemeğin içeriğindeki 11 ürünün, 1,11'i bu grupta yer almaktadır.

Çin'in ana yemeklerinin içerikleri incelendiğinde bazı gruplardaki bilgiler öne çıkmaktadır. Bu gruplardan, süt ve süt ürünlerine bakıldığında, ortalama her ana yemeğin içeriğinde 0,03'lik bir paya sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu oran çalışmada değerlendirmeye alınan ülkelerin süt ve süt ürünleri arasında en az değere sahip ülkesidir. Yağlar, Çin'in ortalama her ana yemeğindeki 1,12'lik dağılımı ile çalışmada bulunan ülkeler arasında en fazla dağılıma sahip ülkesi konumundadır. Aynı zamanda diğer ülke ana yemeklerinde çok fazla kullanıma sahip olmayan şeker ve tatlılar, bu ülkenin ana yemeklerindeki kullanım oranı bazı diğer ülkelere göre çok yüksektir. Ortalama her ana yemeğin içeriğinde 0,64'lük dağılımla ikinci sırada yer almaktadır. Her iki ana yemeğin bir tanesinde şeker ve tatlı ürünlerinin kullanımının bulunduğu dolayısıyla Çin halkının ana yemeklerde lezzete önem verdiğinin bir göstergesi olarak nitelendirilebilir.

Tablo 15'de gösterilen ürünlerin kullanım sıklığı bakımından bakıldığında en fazla kullanımdan en az kullanıma göre; soya sosu, tuz, şeker, zencefil, İspanyol şarabı (sherry), soğan mısır unu, sarımsak, sıvı yağ, susam yağı, domuz eti, arpacık soğan,

ayçiçeği yağı, yumurta, pirinç şarabı, bakla, karabiber, mantar, Çin şarabı, tavuk, yeşil soğan, yerfıstığı yağı, et suyu, sığır eti, tavuk suyu ve diğer ürünlerinin kullanımı ortaya çıkmaktadır. Fakat yemeklerde kullanılan ürünlerin önem derecesine (TF-IDF) bakıldığında, önem derece fazla olandan az olana doğru sıralandığında; soğan, mısır unu, sarımsak, sıvı yağ, susam yağı, zencefil, İspanyol şarabı (sherry⁷), domuz eti, pirinç şarabı, arpacık soğan, Ayçiçek yağı, yumurta, bakla, karabiber, şeker, mantar, tuz, Çin şarabı, tavuk, yeşil soğan, yerfıstığı yağı, soya sosu, et suyu, sığır eti, tavuk suyu ve diğer ürünlerden oluşmaktadır. Tablo 15’deki veriler TF-IDF değerine göre sıralanmıştır. Bundan dolayı frekans değerleri karışık olarak verilmiştir.

Tablo 15
Çin’in Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Soğan	252	4,49	4,34	241	84,6
2.	Mısır Unu	236	4,20	4,16	231	83,6
3.	Sarımsak	195	3,47	3,51	195	83,4
4.	Sıvıyağ	157	2,80	2,79	155	82,8
5.	Susamyağı	137	2,44	2,46	137	79,6
6.	Zencefil	272	4,84	4,82	268	78,8
7.	İspanyol Şarabı (Sherry)	269	4,79	4,82	268	77,9
8.	Domuz Eti	124	2,21	2,23	124	77,4
9.	Pirinç Şarabı	103	1,83	1,71	95	76,2
10.	Arpacık Soğan	113	2,01	2,01	112	75,5
11.	Ayçiçeği Yağı	112	1,99	2,01	112	74,9
12.	Yumurta	104	1,85	1,85	103	73,3
13.	Bakla	100	1,78	1,76	98	72,6
14.	Karabiber	93	1,66	1,64	91	70,6
15.	Şeker	325	5,79	5,72	318	70
16.	Mantar	90	1,60	1,58	88	69,6
17.	Tuz	336	5,98	5,94	330	66,9
18.	Çin Şarabı	84	1,50	1,51	84	66,6
19.	Tavuk	83	1,48	1,49	83	66,3
20.	Yeşil Soğan	77	1,37	1,35	75	64,9
21.	Yerfıstığı Yağı	72	1,28	1,26	70	62,8
22.	Soya Sosu	356	6,34	6,37	354	60

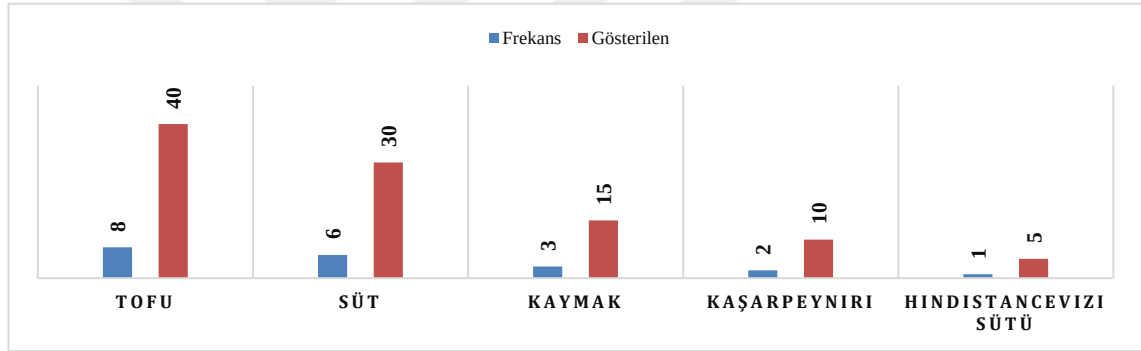
⁷ İspanya’nın jerez bölgesinde brendi ile sertleştirilen bir şaraptır.

Tablo 15'in devamı

23.	Et suyu	66	1,18	1,19	66	59,3
24.	Sığır Eti	50	0,89	0,90	50	50,9
25.	Tavuk suyu	49	0,87	0,88	49	50,3
26.	Diğer	1762	31,37	31,70	1762	-----
*	Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100					
**	İşlenmiş = (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100					
***	Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları					
****	Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir					

Süt ve Süt Ürünleri

Süt ve süt ürünleri toplam 20 yemekte kullanılmaktadır. Çin ana yemeklerinde süt ve süt ürünlerinin çok fazla kullanılmadığı görülmektedir. Grafik 23'de gösterildiği gibi kullanılan ürünlerin en fazla 8 kere kullanılmış olması, bunu destekler niteliktedir. Bu ürünlerin birinci sırasında tofu⁸ gelmektedir. İkinci sırada, süt gelmektedir. Üçüncü sırada ise kaymak gelmektedir.



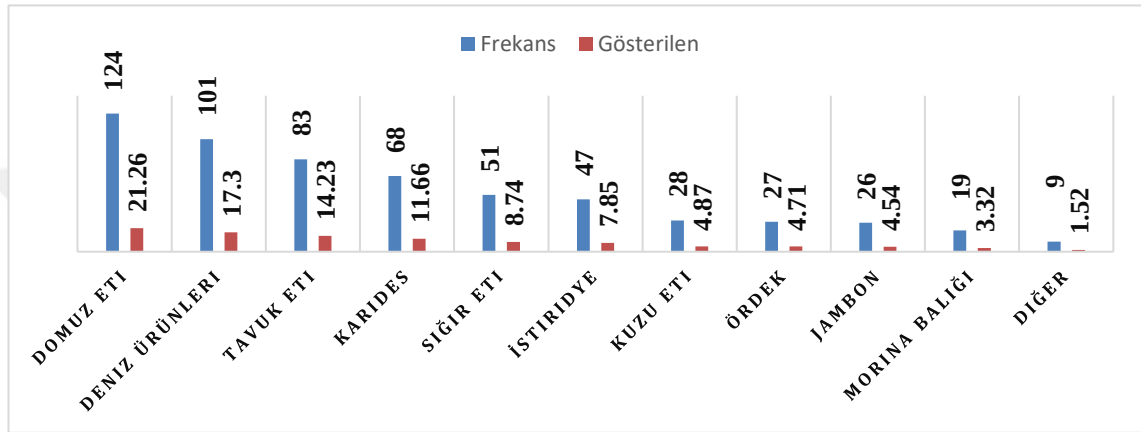
Grafik 23: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Süt ve Süt Ürünleri

Et ve Et Ürünleri

Bu grupta toplam bulunan ürün sayısı 589'dur. Bu grup, Çin ana yemeklerinin içeriğinin %10,92'sini oluşturmaktadır. Diğer gruplar arasında üçüncü sırada yer almaktadır. Grafik 24'deki verilerden yol çıkarak et ve et ürünlerini, kırmızı et, deniz ürünleri ve beyaz etler olarak ayırdığımızda, deniz ürünlerinin ve kırmızı et ürünlerinin kullanım oranlarının %39,90 olduğu görülmektedir. Beyaz et ürünleri, geriye kalan %20,20'sini oluşturmaktadır.

⁸ Uzakdoğu'da soya fasulyesi suyunun fermentasyonundan elde edilen bir tür peynir.

Grafik 24’te gösterildiği üzere en fazla kullanılan ürün %21,26 ile domuz eti almaktadır. İkinci sırada, %17,3 ile deniz ürünleri gelmektedir. Deniz ürünleri 16 farklı üründen oluşmaktadır. Bu ürünler; dil balığı, alabalık, sazan balığı, mercan balığı, yengeç, levrek, pisi balığı, mürekkep balığı, somon balığı, deniz tarağı, sarı ağız balığı, mezgit, yılan balığı, deniz yosunu, kalkan balığı ve tekir balığından oluşmaktadır. Üçüncü sırada ise %14,23 ile tavuk eti bulunmaktadır. Diğer ürünler domuz pastırması ve hindi etiyle oluşmaktadır.



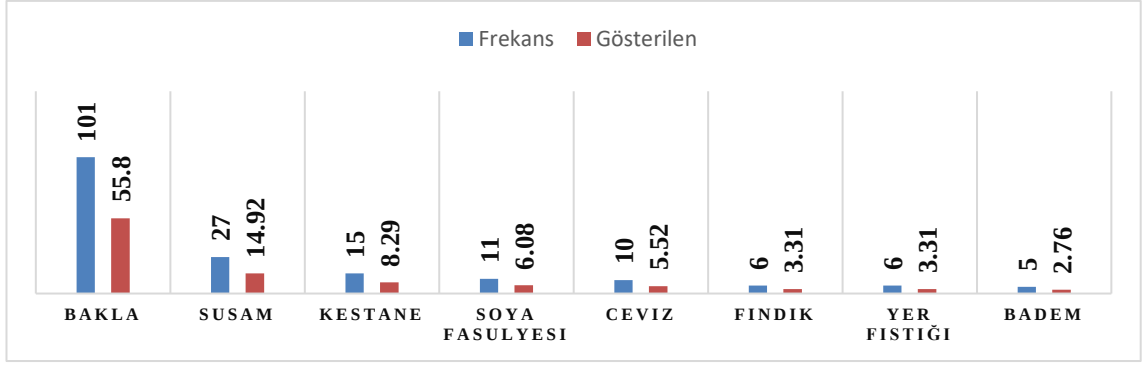
Grafik 24: Çin’in Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri

Yumurta

Çin’in toplam 522 ana yemeğinin içeriğinde 106 farklı yemekte tavuk yumurtası kullanıldığı tespit edilmiştir.

Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

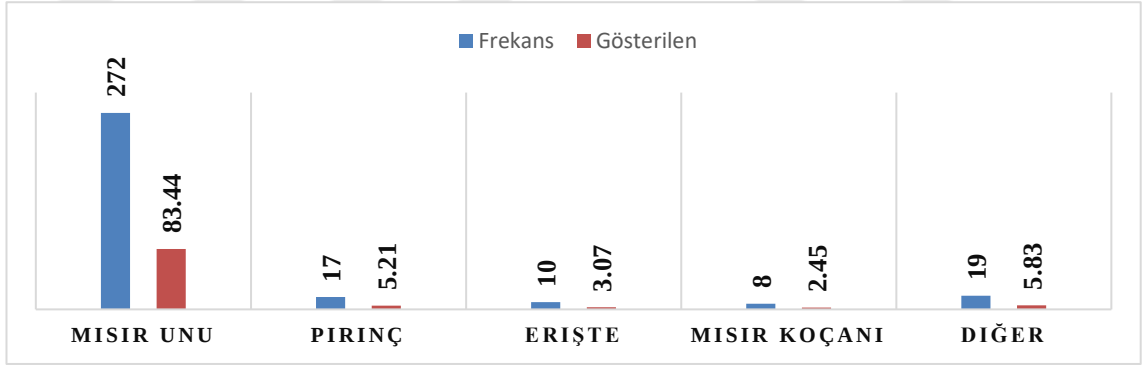
Çalışmada ele alınmış 7 ülkenin ana yemeklerinde kuru baklagiller ve yağlı tohumlarının en fazla kullanıldığı ülkedir. Grafik 25’de görüldüğü üzere Çin mutfağının ana yemeklerinde, kuru baklagiller ve yağlı tohum ürünleri toplam 181 kez kullanılmıştır. Bu kullanımların çoğunluğunu %55,8 ile baklanın oluşturduğu görülmektedir. İkinci olarak %14,92 ile susam gelmektedir. Üçüncü sırada ise %8,29 ile kestane bulunmaktadır.



Grafik 25: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

Ekmek ve Diğer Tahıllar

Bu grupta toplamda 326 tane ekmek ve diğer tahılların kullanımı bulunmaktadır. Grafik 26'da görüldüğü gibi bu kullanımlar arasında en fazla değere %83,44 ile mısır unu sahiptir. Mısır ununu, %5,21 ile pirinç ve %3,07 ile erişte takip etmektedir. Çin'in ana yemeklerinin kullanılan toplam 5392 ürün arasında ekmek ve diğer tahılların %6,04'luk bir orana sahip olduğu görülmektedir.

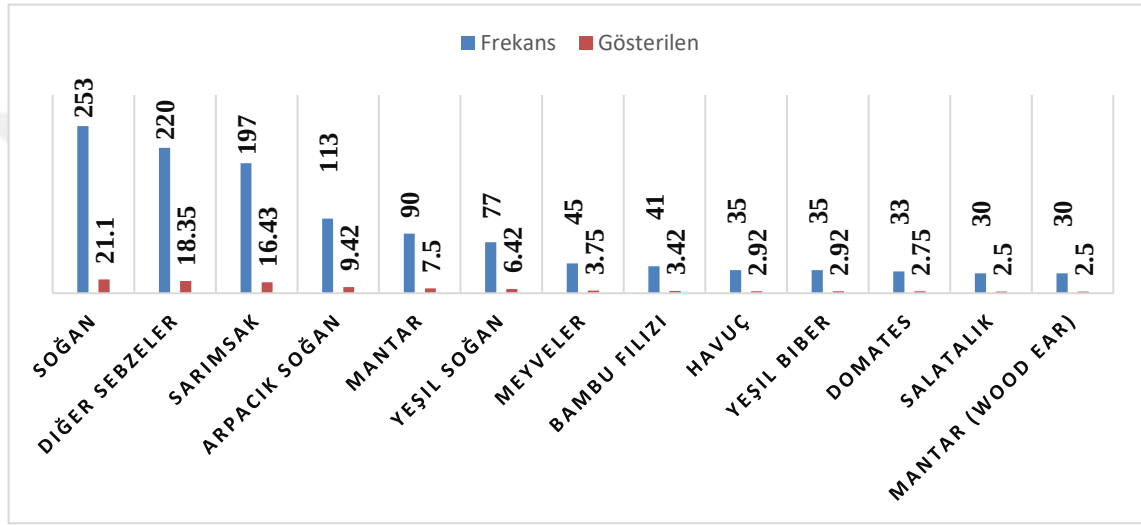


Grafik 26: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar

Sebze ve Meyveler

Bu grupta toplam 1199 ürün bulunmaktadır. Bu ürünler, ele alınan Çin ana yemeklerin içeriklerinin %22,23'ünü oluşturmaktadır. Aynı zamanda sebze ve meyveler, Çin'in ana yemeklerinde en çok kullanılan ikinci üründür. Yaklaşık olarak her bir ana yemekte bu ürünler iki kez kullanılmaktadır.

Grafik 27'ye baktığımızda en fazla kullanılan ürünün %21,1 ile soğan olduğu görülmektedir. İkinci sırada, %18,35 ile diğer sebzeler gelmektedir. Diğer sebzeler 16 farklı sebzenin birleşmesi sonucu oluşan bir gruptur. Bu ürünler; kereviz, maydanoz, lahana, bezelye, marul, brokoli, ıspanak, pırasa, sivri biber, mangetout bezelyesi, turp, karnabahar, patlıcan, mantar, kuşkonmaz ve kabaktan oluşmaktadır. Üçüncü sırada ise %16,43 ile sarımsak yer almaktadır. Meyveler grubunda 7 farklı ürün bulunmaktadır. Bu ürünler; limon, portakal, vişne, ananas, hindistancevizi, misket limon ve elmadan oluşmaktadır.



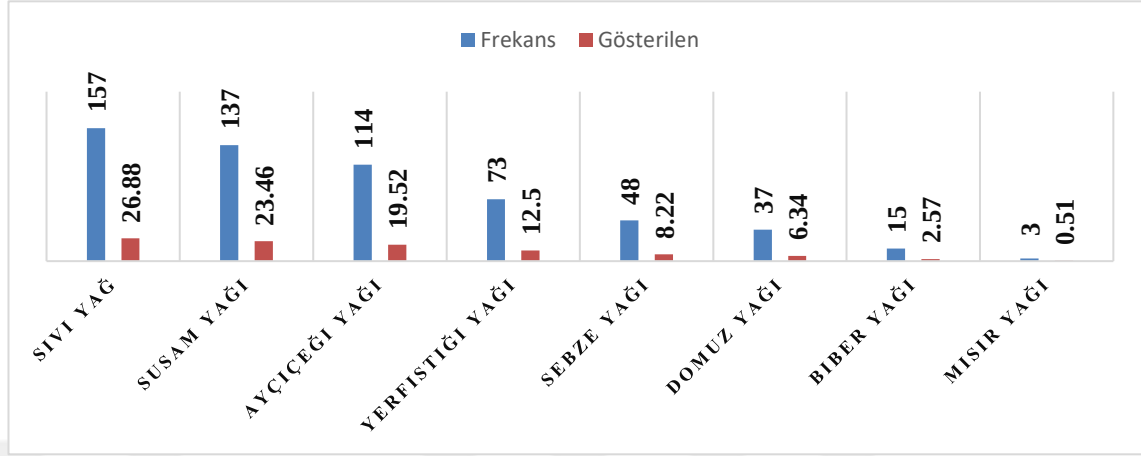
Grafik 27: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler

Yağlar

Bu grupta toplam 584 yağ kullanılmıştır. Bu kullanım miktarı toplam ele alınan ana yemek miktarından fazla olduğu görülmektedir. Bazı ana yemeklerde aynı gruptan iki farklı ürünün kullanımının olduğu görülmektedir. Bu sebeplerden dolayı bazı gruplarda bu sayılar, toplam ele alınan ana yemek sayısını aştığı görülmektedir. Yağlar, Çin ana yemeklerinin içeriğinde bulunan ürünler arasında en fazla kullanılan üçüncü gruptur.

Grafik 28'de görüldüğü gibi en fazla kullanımı %26,88 ile sıvı yağ kullanımı almaktadır. İkinci sırada, %23,46 ile susam yağı gelmektedir. Üçüncü sırada ise %19,52 ile ayçiçeği yağı kullanımı gelmektedir. Grafikteki veriler, diğer ülke verilerine göre birbirine daha yakın değerler içermektedir. Ana yemeklerde, bitkisel sıvı yağların kullanımının geniş

yer tuttuğu açık bir şekilde görülmektedir. Hayvansal yağlara verilebilecek tek örnek domuz yağıdır.

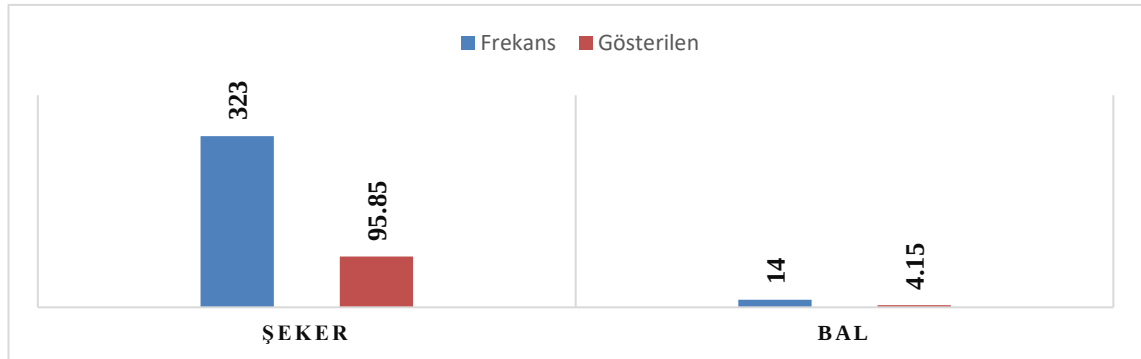


Grafik 28: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar

Şeker ve Tatlılar

Şeker ve tatlı kullanımı, çalışmada ele alınan ülkeler arasında en fazla olan ülkedir. Bu grupta bulunan ürünler toplam 337 ana yemekte kullanılmıştır. Ele alınana 522 ana yemeğin, %64,55'inde şeker ve tatlı ürünlerin kullanıldığı tespit edilmiştir. Her üç yemekten ikisinde şeker veya bal kullanılmıştır.

Grafik 29'da görüldüğü gibi ana yemeklerde en fazla kullanılan ürünlerin başında %95,85 ile şeker olduğunu görmekteyiz. İkinci olarak, %4,15 ile bal kullanımını görülmektedir. Bu kullanım miktarı, Çin ana yemeklerinde, insanların lezzete olan düşkünlüklerini de ortaya koymaktadır.

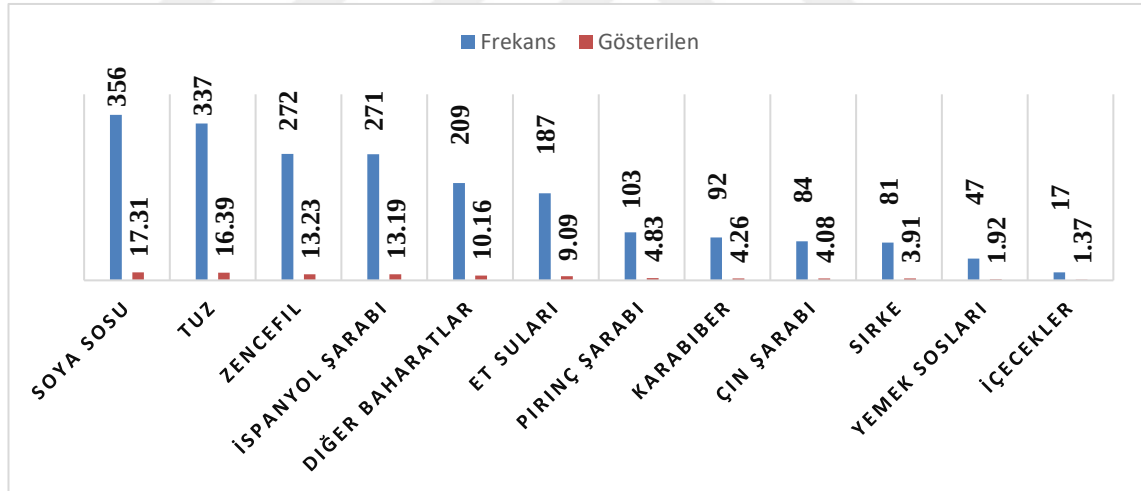


Grafik 29: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Şeker ve Tatlılar

Diğer

Çin ana yemeklerinin içeriğinde bulunan ürünlerin en fazla içeriğin bulunduğu gruptur. Toplam 2056 kere kullanılmıştır. Çinin ele alınan 522 ana yemeğinin içeriğinin, %38,13 bu grupta yer almaktadır. Bu grup, diğer gruplar arasında en fazla ürün kullanımının olduğu gruptur. Diğer ülkelerin ana yemeklerinde kullanılan diğer grubu ile kıyaslandığında ikinci en fazla kullanıma sahip olan gruptur. Ortalama bir ana yemekte bu gruptaki ürünlerden dört kez kullanılmıştır.

Grafik 30'da görüldüğü gibi en fazla ürün kullanımının %17,31 ile soya sosuna ait olduğu görülmektedir. İkinci sırada %16,39 ile tuz gelmektedir. Üçüncü sırada %13,23 ile zencefil gelmektedir. Diğer baharatlar; kişniş, anason, nilüfer, kırmızı biber, tarçın ve çekilmemiş karabiberden oluşmaktadır. Et suları; tavuk suyu, et suyu, Çin et suyu, balık suyu ve sığır eti suyundan oluşmaktadır. Yemek sosları; hoisin sosu, biber sosu, worcestershire sosu ve hardaldan oluşmaktadır. İçecekler ise; kırmızı şarap, sarı şarap, pembe şarap, beyaz şarap ve Çin çayından oluşmaktadır.



Grafik 30: Çin'in Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler

3.2.5. Hindistan'daki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular

Hindistan'ın ele alınan 431 ana yemeği içeriğinde 5073 ürün bulunmaktadır. Bu ürünler aşağıda Tablo 16'da gösterilmektedir. Fakat, verilerin girişi sırasında yapılan yazım hataları ve kayıp verilerden dolayı bu ürünlerin 4952'si besin gruplarında ayrıntılı olarak incelenmiştir. Bu ürünler, besin gruplarında 9 başlık altında ayrıntılı olarak incelenmiştir.

Hindistan'ın ana yemekleri, ortalama 11,77 ürün içeriğiyle en fazla içeriğe sahip ülkedir. Hindistan'ın besin grupları arasında en fazla kullanımı 2472 ürünle, diğer ürünler grubu oluşturmaktadır. Bu grup, ortalama her ana yemekteki içeriğin 5,73'ünü oluşturmaktadır. Bu gruptaki ürünler, her ana yemekte yaklaşık olarak 6 kez kullanılmaktadır. Bir ana yemeğin içeriğinin yarısını bu grubun oluşturduğu görülmektedir. Besin grupları arasından en fazla ikinci kullanımı sebze ve meyvelerden oluşmaktadır. Bu grup, ortalama her ana yemeğin içeriğinin 2,70'ini oluşturmaktadır. En fazla üçüncü kullanıma ise diğer ülkelerin aksine yağlardan oluşmaktadır. Ortalama her ana yemeğin içeriğinin 1,03'u yağlardan oluşmaktadır. Ülkelerin et ve et kullanım oranının en düşük olduğu ülke 0,77 ile Hindistan'dır.

Tablo 16'da görüldüğü gibi ürünlerin kullanım sıklığı bakımından bakıldığında en fazladan en az kullanıma doğru; sarımsak, zencefil, soğan, sebze yağı, kişniş, kırmızı toz biber, acı yeşil biber ortaya çıkmaktadır. Fakat yemeklerde kullanılan ürünlerin önem derecesine (TF-IDF) bakıldığında, önem derece fazla olandan az olana doğru sıralandığında; kimyon, kişniş, zerdeçal, yoğurt, garam masala⁹, acı yeşil biber, domates, limon, kuzu eti, sebze yağından oluşmaktadır. Tablo 16'da gösterilen veriler TF-IDF değerine göre sıralanmıştır. Bundan dolayı frekans değerleri karışık olarak verilmiştir.

⁹ 5-10 farklı baharatın karışımından oluşmaktadır.

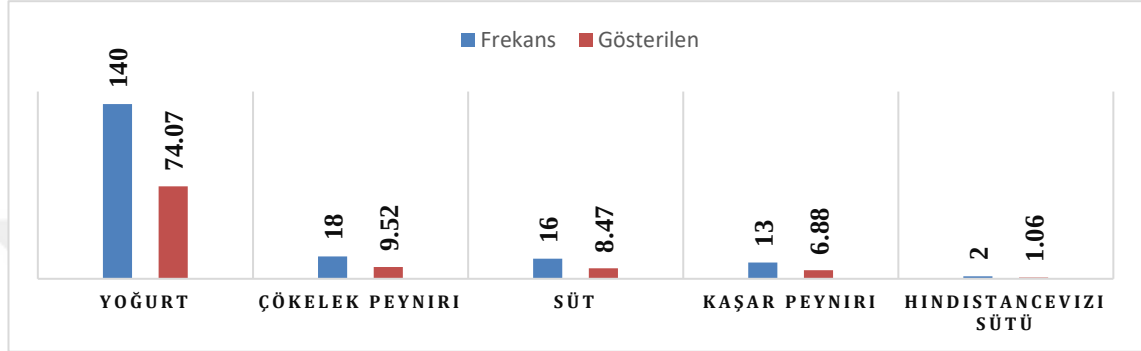
Tablo 16
Hindistan'ın Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Kimyon	174	3,43	3,40	172	69,1
2.	Kişniş	221	4,36	4,31	209	69,0
3.	Zerdeçal	163	3,21	3,18	162	68,9
4.	Yoğurt	139	2,74	2,71	138	68,5
5.	Garam Masala	139	2,74	2,71	138	68,5
6.	Acı Yeşil Biber	178	3,51	3,47	178	68,0
7.	Domates	117	2,31	2,28	114	67,3
8.	Limon	115	2,27	2,24	112	67,1
9.	Kuzu Eti	121	2,39	2,36	121	66,5
10.	Sebze Yağı	239	4,71	4,67	228	65,6
11.	Kırmızı Toz Biber	218	4,30	4,26	215	65,4
12.	Soğan	247	4,87	4,82	239	62,8
13.	Tavuk	94	1,85	1,83	94	62,0
14.	Kakule	88	1,73	1,72	86	61,4
15.	Tarçın	89	1,75	1,74	89	60,8
16.	Tereyağı	76	1,50	1,48	73	58,5
17.	Sade Yağ	70	1,38	1,37	69	55,6
18.	Zencefil	279	5,50	5,45	272	55,2
19.	Sarımsak	289	5,70	5,64	288	50,0
20.	Sirke	56	1,10	1,09	56	49,5
21.	Yumurta	55	1,08	1,07	55	49,1
22.	Krema	54	1,06	1,05	53	49,0
23.	Karabiber	54	1,06	1,05	54	48,6
24.	Kırmızı Biber	49	0,97	0,96	49	46,2
25.	Diğer	1749	34,48	34,16	1742	-----
* Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100						
** İşlenmiş = (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100						
*** Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları						
**** Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir						

Süt ve Süt Ürünleri

Süt ve süt ürünleri, çalışmada ele alınan ülkelerin ana yemeklerinde en fazla bulunan ikinci ülkesidir. Birinci ülke Türkiye'dir. Bu gruptaki ürünler toplamda 182 kez kullanılmıştır. Kullanımlar beş başlık altında dağılmıştır. Ortalama her iki, iki buçuk yemekte bir süt ve süt ürünleri kullanılmıştır. Bu kullanımların en fazla olduğu ürün yoğurttur.

Grafik 31’de görüldüğü gibi %74,07’lik en fazla kullanım oranı ile yoğurttur. İkinci sırada, %9,52 ile çökelek peyniri gelmektedir. Üçüncü sırada ise %8,57 ile süt gelmektedir. Bu oranlardan da anlaşılacağı üzere yoğurt birçok ana yemeğin terbiyesinde veya içeriğinde bulunmaktadır. Budizm inancının ve veganların¹⁰ yaygın olarak bulunduğu bir bölgede bu kadar çok hayvansal ürünün kullanılması dikkat çekici bir unsurdur.

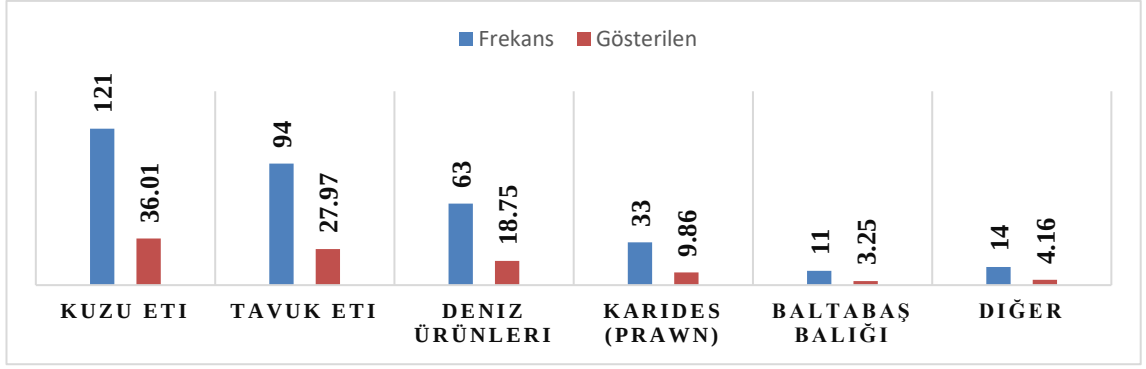


Grafik 31: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Süt ve Süt Ürünleri

Et ve Et Ürünleri

Budizm inancının, vejetaryenliğin ve veganların bulunduğu bir ülke olan Hindistan’da hayvansal ürünlerin ve etlerin kullanımlarının bu kadar az olması şaşırtıcı olmaması gerekmektedir. Grafik 32’de görüldüğü üzere ele alınan 431 ana yemeğin içerisinde 336 hayvansal ürün bulunmaktadır. Dikkat edilmesi gereken diğer bir husus, Hint mutfağının ele alınan ana yemeklerinin hiçbirinin içeriğinde büyükbaş (sığır eti) hayvan eti bulunmamasıdır. Grafik 32’de görüldüğü gibi en fazla kullanımı %36,01 ile kuzu eti oluşturmaktadır. İkinci sırada, %27,97 ile tavuk eti gelmektedir. Üçüncü sırada ise %18,75 ile deniz ürünleri gelmektedir.

¹⁰ Bazı nedenlerle hayvan kökenli gıdaları ve diğer hayvansal ürünleri kullanmayı reddetmek.



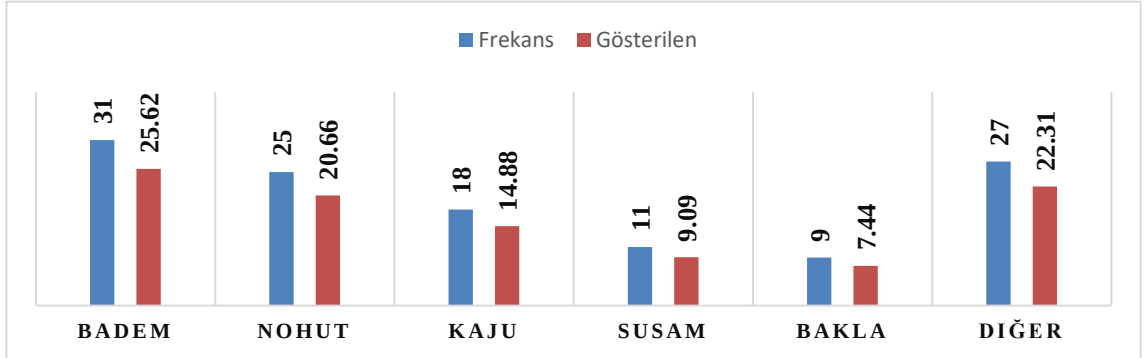
Grafik 32: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri

Yumurta

İçerdiği besin öğeleri bakımından et ve et ürünlerine yakın bir konumda olan tavuk yumurtası ana yemekler içerisinde 59 kez kullanılmıştır.

Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

Grafik 33'de görüldüğü gibi yağlı tohumların çok az bir farkla da olsa kuru baklagillerden daha fazla kullanıldığı görülmektedir. En fazla kullanımı %25,62 ile badem oluşturmaktadır. İkinci sırada, %20,66 ile nohut gelmektedir. Üçüncü sırada ise %14,88 kaju gelmektedir.

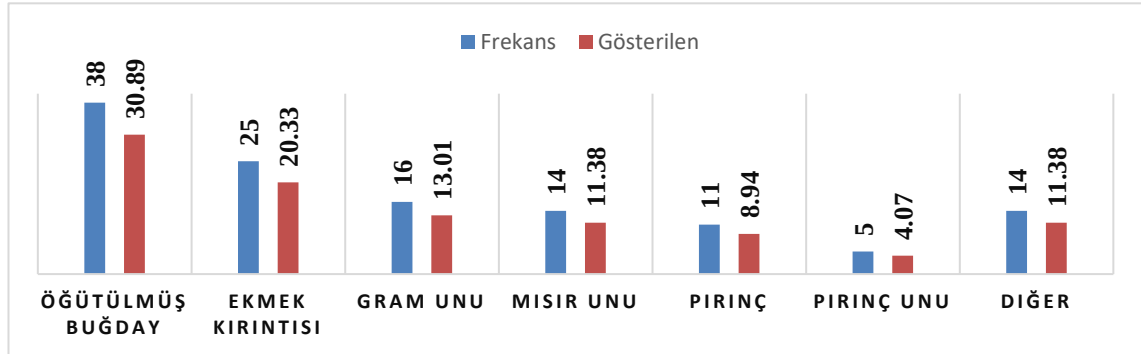


Grafik 33: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

Ekmek ve Diğer Tahıllar

Bu gruptaki ürünler toplam 123 kez kullanılmıştır. Bu kullanımları Grafik 34'te ayrıntılı bir şekilde gösterilmektedir. Grafik 34'de görüldüğü gibi en fazla kullanımı %30,89 ile

öğütülmüş buğdaydan oluşmaktadır. İkinci sırada %20,23 ile ekmek kırıntısı bulunmaktadır. Üçüncü sırada ise %13,01 ile gram unu bulunmaktadır.

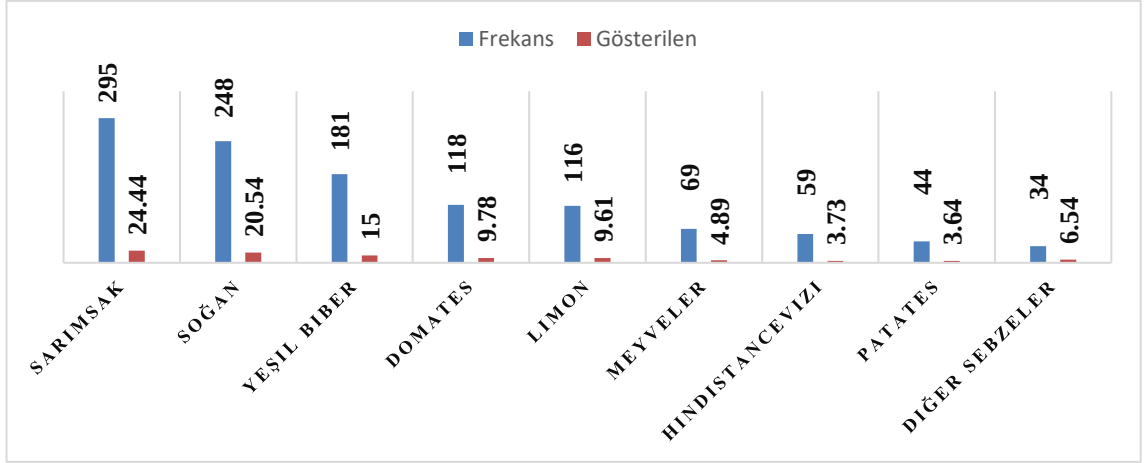


Grafik 34: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar

Sebze ve Meyveler

İnançların ve yemek tercihlerinden dolayı Hint mutfağında sebze kullanımı diğer mutfaklara göre daha fazladır. Çalışmada ele alınan ülkelerin grafiklerindeki verilere bakıldığında, Hint mutfağından başka mutfaklarında sebzelerin daha fazla kullanıldıkları görülmektedir. Fakat, ele alınan ana yemeklerin sayısını göz önünde bulundurmanız gerekmektedir. Hindistan ana yemeklerinde, en fazla ürünün bulunduğu ikinci gruptur. Bütün ürünlerin %23,50'si bu grupta bulunmaktadır.

Grafik 35'deki verilere bakıldığında %24,44 ile sarımsağın en fazla kullanılan ürün olduğu görülmektedir. İkinci olarak %20,54 ile soğan kullanılmaktadır. Üçüncü olarak, %15 ile yeşil biber (acı) kullanılmaktadır. Meyveler yedi farklı üründen oluşmaktadır. Bu ürünler; Hint hurması, kuru üzüm, misket limon, kavun ağacı meyvesi (rawpapaya), mango, muz ve ananastan oluşmaktadır. Diğer sebzeler yedi farklı üründen oluşmaktadır. Bu ürünler; karnabahar, mantar, ıspanak, havuç, patlıcan, brokoli ve lahanadan oluşmaktadır.

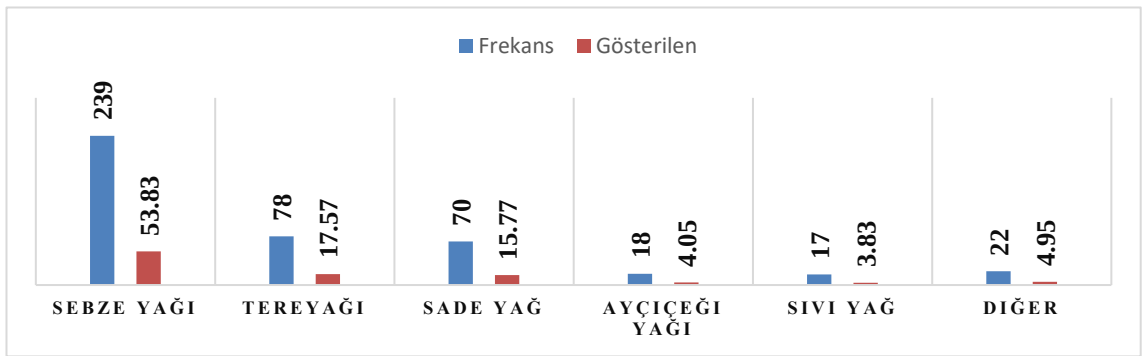


Grafik 35: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler

Yağlar

Çalışmada ele alınan toplam 431 ana yemeğin içeriğinde, toplam 444 adet yağ hammaddesi kullanılmıştır. Hindistan'ın ele alınan ana yemeklerinin toplam içeriklerinin, yaklaşık %10'unu yağlar oluşturmaktadır.

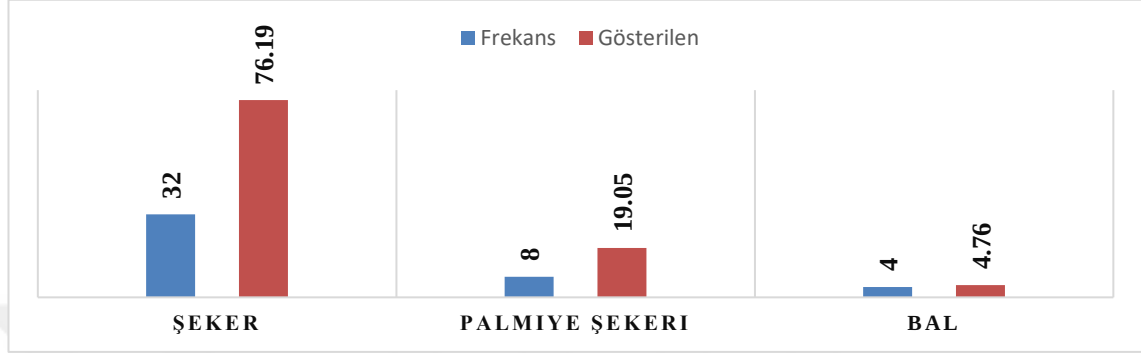
Grafik 36'da görüldüğü gibi en fazla kullanımı %53,83 ile sebze yağları oluşturmaktadır. İkinci olarak %17,57 ile tereyağı (butter) oluşturmaktadır. Üçüncü olarak %15,77 ile sade yağ kullanımı bulunmaktadır. Grafikten de anlaşılacağı üzere Hint mutfağından en fazla sebze ve bitkisel yağ kullanılmaktadır. Hayvansal yağların veya diğer yağların kullanımları çok sık olmasa da Hint mutfağındaki ana yemeklerde görülmektedir.



Grafik 36: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar

Şeker ve Tatlılar

Grafik 37’de görüldüğü gibi Hint ana yemeklerinde, tatlandırıcı ürünler (glikoz içeren) sık kullanılmamaktadır. Toplam kullanım miktarı sadece 44 ile sınırlıdır. En fazla kullanılan ürün şekerdir. İkinci sırada palmiye şekeri, üçüncü sırada ise bal gelmektedir.

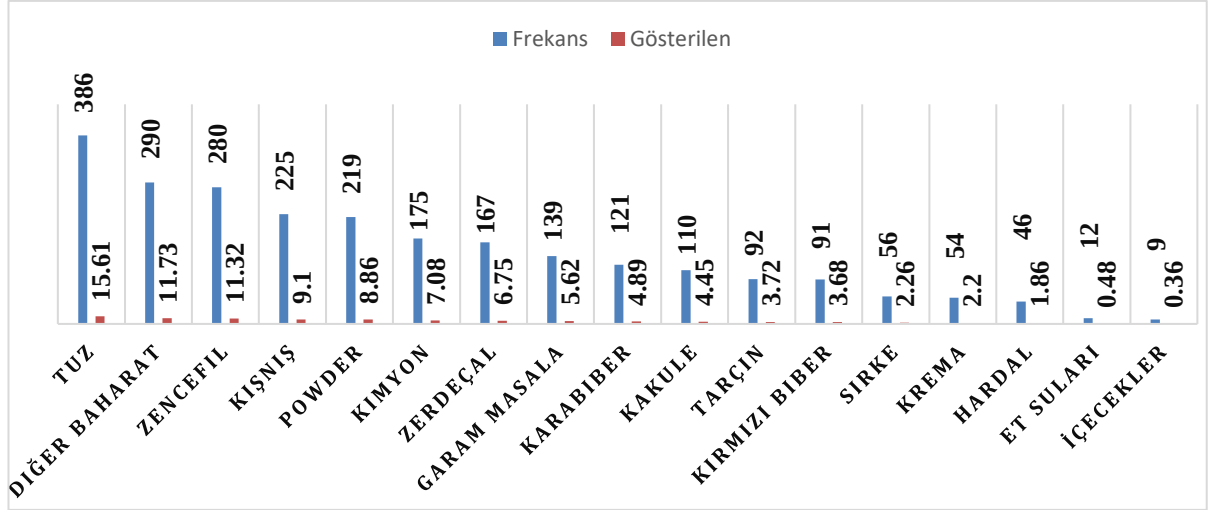


Grafik 37: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Şeker ve Tatlılar

Diğer

Çalışmada ele alınan yedi ülke arasında en fazla ürünün kullanıldığı gruptur. Bu grupta toplam 2472 ürün kullanımı bulunmaktadır. Hint mutfağının ele alınan ana yemeklerinin içeriğinin %49,92’si bu grupta yer almaktadır. Bu oran, bütün içeriğin neredeyse yarısını oluşturmaktadır. Grafik 38’de görüldüğü gibi bu ürünlerin çoğunluğunu baharatlar oluşturmaktadır. Ayrıca diğer grubunun içeriğindeki ürünlerin %77,22’si baharatlardan oluşmaktadır. Ortalama her ana yemekte 4,5 farklı baharat bulunmaktadır. Ayrıca sadece kullanılan baharatlar, Hint ana yemeklerinin içeriklerinin %38,55’ini oluşturmaktadır. Grafik 38’de gösterildiği üzere Hint ana yemeklerin alkolü veya alkolsüz ürün kullanımı neredeyse yok denecek kadar azdır.

Grafik 38’de görüldüğü gibi en fazla kullanımı %15,61 ile tuz olmaktadır. İkinci olarak %11,73 ile diğer baharatlar gelmektedir. Diğer baharatlar toplam 11 farklı baharatın birleşimiyle oluşmuştur. Bu baharatlar; nane, safran, çadruşağı otu (asafoetida), anason, beyaz biber, köri, haşhaş, ajovan kimyonu (carom seed), rezene, nilüfer, defne yaprağından oluşmaktadır. Üçüncü olarak ise %11,32 ile zencefil kullanımı bulunmaktadır.



Grafik 38: Hindistan'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler

3.2.6. Meksika'daki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular

Meksika'nın değerlendirmeye alınan 231 ana yemeğinin içeriğinde 2031 ürün bulunmamaktadır. Bu ürünler Tablo 17'de verilmiştir. Bu ürünler, daha sonra besin gruplarına ayrılmıştır. Fakat bu ayırım esnasında diğer ülkelerde olduğu gibi herhangi bir kayıp veri bulunmamaktadır. Bunun sebebi ise ele alınan ana yemeklerin az olması önemli bir unsurdur.

Meksika'nın ana yemeklerinde kullanılan ürün ortalaması 8,74'tür. Meksika'nın ana yemeklerinin besin gruplarına dağılımı bakımından incelendiğinde en fazla toplamı diğer ürünler grubu oluşturmaktadır. Bu gruptaki ürünlerin ana yemeklerde kullanım ortalaması 3,43'tür. Ana yemek içeriklerinin besin gruplarına dağılıma bakıldığında sebze ve meyvelerin, Meksika ana yemeklerinde ikinci en fazla kullanıma sahip olduğu görülmektedir. Bu gruptaki ürünlerin ana yemeklerde kullanım ortalaması 2,78'dir. Ortalama her ana yemekte 1,04 miktarında yağ kullanımı bulunmaktadır. Diğer ülkelerin yağ kullanım oranlarına göre ikinci sırada yer almaktadır. Aynı zamanda ülkenin ana yemeklerinde kullanılan ürünler sıralamasında üçüncü sırada yer almaktadır.

Tablo 17'de kullanılan ürünlerin kullanım sıklığı bakımından bakıldığında en fazla kullanımdan en az kullanıma göre; tuz (Tablo, TF-IDF değerine göre sıralandığı için diğer ürünlerin içerisinde), soğan, sarımsak, domates, zeytinyağı, güvey otu (oregano), sebze yağı, misket limon, toz biber kullanımı ortaya çıkmaktadır. Fakat yemeklerde kullanılan ürünlerin önem derecesine (TF-IDF) bakıldığında, önem derece fazla olandan az olana

doğru sıralandığında; zeytinyağı, güvey otu (oregano), sebze yağı, domates, misket limon, toz biber, karabiber, kimyondan oluşmaktadır. Tablo 17’de görüldüğü gibi veriler TF-IDF değerine göre sıralanmıştır. Bundan dolayı frekans değerleri karışık olarak verilmiştir.

Tablo 17
Meksika'nın Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

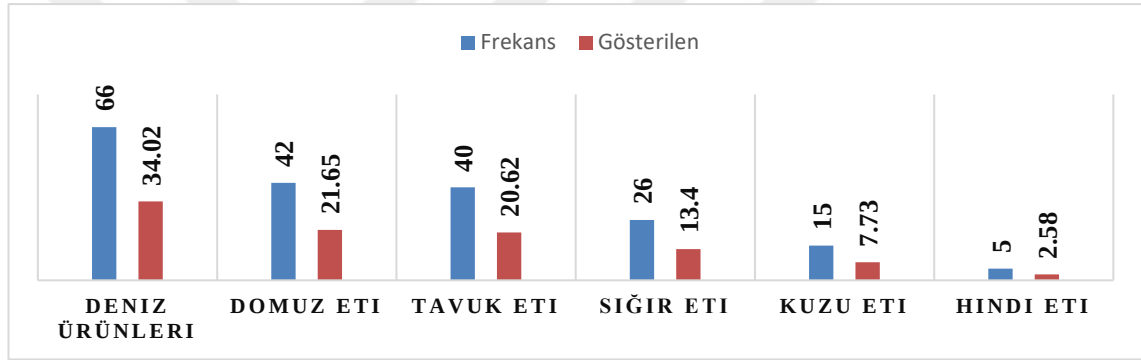
Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Zeytinyağı	73	3,61	3,36	68	38,8
2.	Güvey Otu (Oregano)	65	3,21	3,12	63	36,7
3.	Sebze Yağı	63	3,12	3,02	61	36,4
4.	Domates	114	5,64	5,49	111	36,3
5.	Misket Limon	64	3,16	3,12	63	36,1
6.	Toz Biber	49	2,42	2,42	49	33,0
7.	Karabiber	47	2,32	2,47	46	32,9
8.	Kimyon	44	2,17	2,17	44	31,7
9.	Karabiber Tanesi	42	2,08	2,08	42	31,1
10.	Sıvı Yağ	41	2,03	2,03	41	30,8
11.	Domuz Eti	40	1,98	1,98	40	30,5
12.	Tavuk Eti	40	1,98	1,98	40	30,5
13.	Kekik	37	1,83	1,78	36	29,9
14.	Sirke	36	1,78	1,78	36	29,1
15.	Sığır Eti	34	1,68	1,68	34	28,3
16.	Deniz Tuzu	33	1,63	1,58	32	28,3
17.	Kırmızı Biber	33	1,63	1,63	33	27,9
18.	Soğan	168	8,31	7,81	158	27,7
19.	Tarçın	32	1,58	1,58	32	27,5
20.	Sarımsak	164	8,11	7,81	158	27,1
21.	Domuz Yağı	30	1,48	1,43	29	27,0
22.	Tereyağı	31	1,53	1,53	31	27,0
23.	Maydanoz	31	1,53	1,53	31	27,0
24.	Şeker	29	1,43	1,43	29	26,1
25.	Keklik Otu	27	1,33	1,33	27	25,2
26.	Diğer	654	32,43	33,86	651	-----
* Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100						
** İşlenmiş = (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100						
*** Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları						
**** Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir						

Süt ve Süt Ürünleri

Meksika'nın toplam ele alınan 231 ana yemeğinin içeriğinde 25 farklı veya aynı yemekte (bazen bir ana yemek iki farklı ürünü içerebilmekte) süt ve süt ürünlerinin kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu kullanımların 13 tanesini süt oluşturmaktadır. Diğer kalan 12 kullanımı ise kaşar peyniri oluşturmaktadır.

Et ve Et Ürünleri

Meksika'nın ele alınan 231 ana yemeğinin içeriğinde toplam 194 adet et ve et ürünleri bulunmaktadır. Grafik 39'da görüldüğü gibi en fazla kullanımı %34,02 ile deniz ürünleri almaktadır. İkinci sırada %21,65 ile domuz eti kullanımı yer almaktadır. Üçüncü sırada ise %20,62 ile tavuk eti kullanımı yer almaktadır.



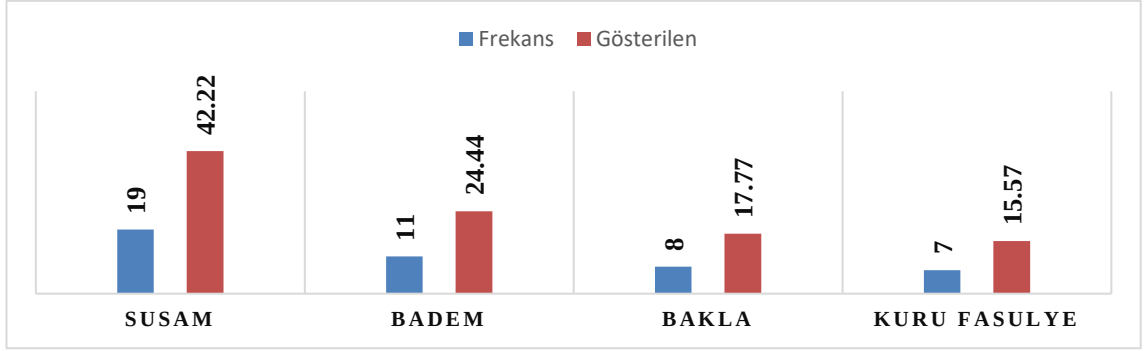
Grafik 39: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri

Yumurta

Meksika'nın ele alınan toplam 231 ana yemeğinin içeriğinde 20 farklı yemekte tavuk yumurtası kullanıldığı tespit edilmiştir.

Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

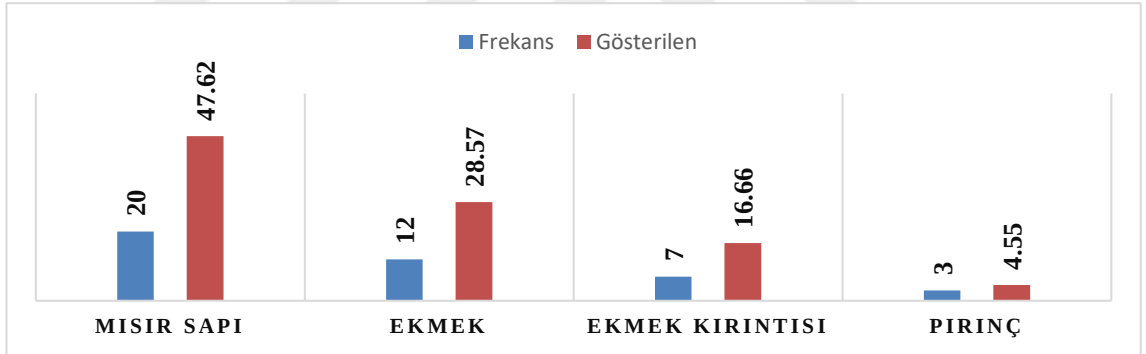
Meksika'nın toplam ele alınan 231 ana yemeğinin içeriğinde 45 farklı veya aynı yemekte (bazen bir ana yemek iki farklı ürünü içerebilmekte) kuru baklagiller ve yağlı tohumlar kullanıldığı tespit edilmiştir. Grafik 40'ta bu kullanımların 19 tanesini susam oluşturmaktadır. Diğer 11 tanesini badem oluşturur iken geriye kalan 15 kullanımın 8 tanesini bakla, diğer 7 tanesini de kuru fasulyenin oluşturduğu görülmektedir.



Grafik 40: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

Ekmek ve Diğer Tahıllar

Meksika'nın toplam ele alınan 231 ana yemeğinin içeriğinde 42 farklı veya aynı yemekte ekmek ve diğer tahılların kullanıldığı tespit edilmiştir. Grafik 41'de bu kullanımların 20 tanesini mısır sapı oluşturmaktadır. Diğer 12 tanesini ekmek oluşturur iken geriye kalan 10 kullanımın 7 tanesini ekmek kırıntısı, diğerlerini de pirinç oluşturmaktadır.

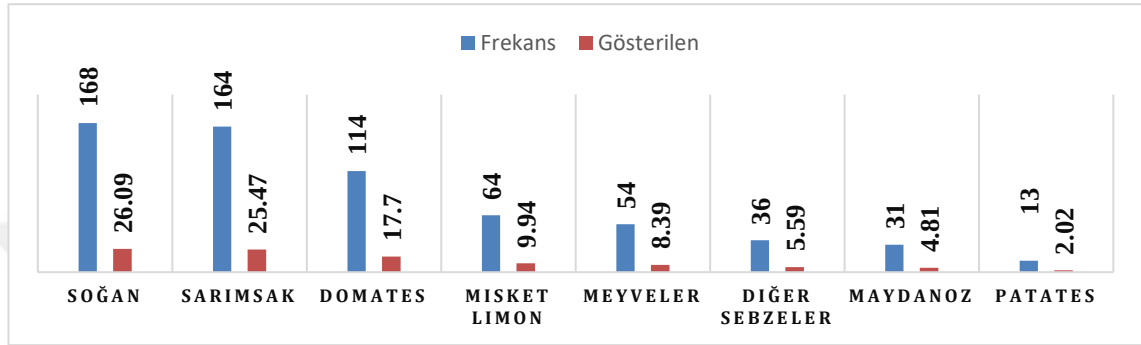


Grafik 41: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar

Sebze ve Meyveler

Meksika'nın ele alınan 231 ana yemeğinin içeriğinde toplam 644 sebze ve meyve kullanılmıştır. Grafik 42'deki ürünlerin çoğunluğunu sebzeler oluşturmaktadır. Fakat, ana yemeklerde meyvelerin kullanım oranı yaklaşık olarak %36,02 olduğu görülmektedir. Sebze ve meyveler, Meksika mutfağında ele alınan ana yemeklerin içeriğinde en fazla bulunan ikinci gruptur.

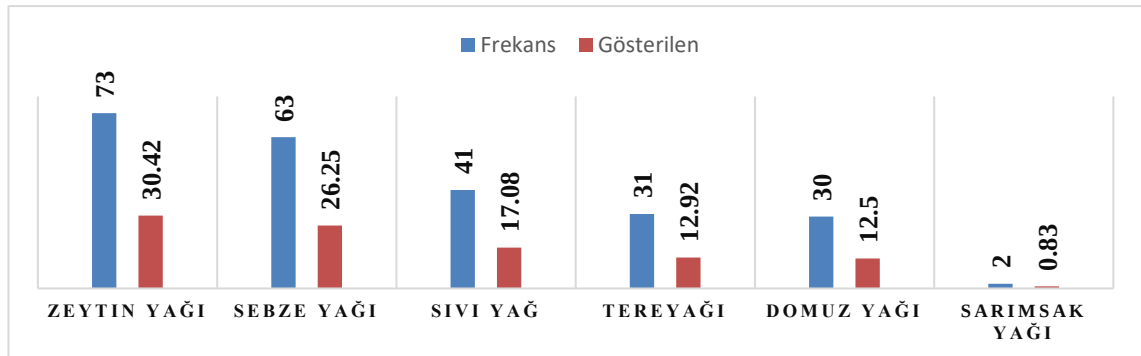
Grafik 42’de görüldüğü gibi bu grupta yer alan ürünlerin %26,09’unun soğan oluşturmaktadır. İkinci sırada %25,47 ile sarımsak bulunmaktadır. Üçüncü sırada ise %17,7 ile domates kullanımı yer almaktadır. Grafikteki meyveler sütünü dört üründen oluşturmaktadır. Bunlar; avokado, portakal, kuru üzüm ve muzdan oluşturmaktadır. Yine grafikteki diğer sebzeler sütünü altı üründen oluşturmaktadır. Bu ürünler; geber otu, marul, havuç, yeşil biber, kaktüs ve kabaktan oluşturmaktadır.



Grafik 42: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler

Yağlar

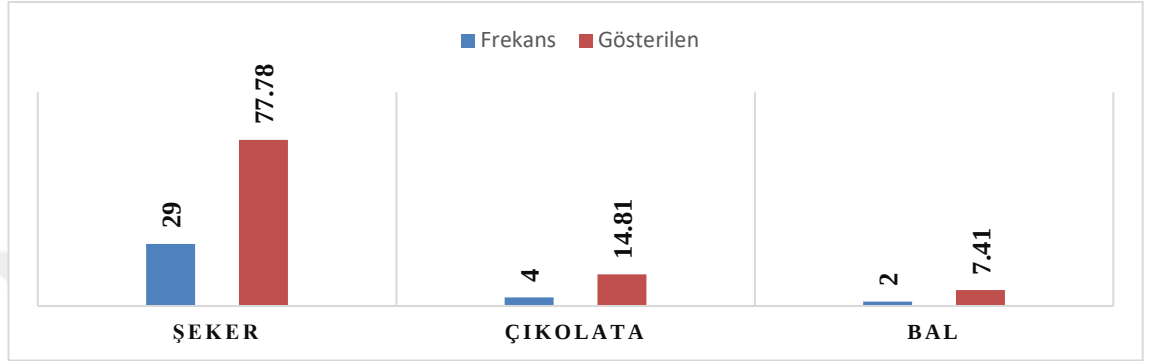
Meksika'nın 231 ana yemeğinin içeriğinde toplam 240 yağ çeşidi kullanılmıştır. Bu kullanım sayısı, Meksika'nın ana yemeklerinin içeriklerindeki en fazla üçüncü toplamı oluşturmaktadır. Grafik 45'te en yüksek kullanım %30,42 ile zeytinyağı olmuştur. İkinci olarak ise %26,25 ile sebze yağı kullanımı bulunmaktadır. Üçüncü sırada ise %17,08 ile sıvı yağ kullanımı bulunmaktadır. En fazla kullanılan yağ çeşidi, bitkisel yağlardır.



Grafik 43: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar

Şeker ve Tatlılar

Meksika'nın toplam ele alınan 231 ana yemeğinin içeriğinde 35 farklı veya aynı yemekte şeker ve tatlı ürününün kullanıldığı tespit edilmiştir. Grafik 44'te bu kullanımların 29 tanesini şeker oluşturmaktadır. Diğer 4 tanesini çikolata oluşturur iken geriye kalan 2 tanesini de bal oluşturmaktadır.

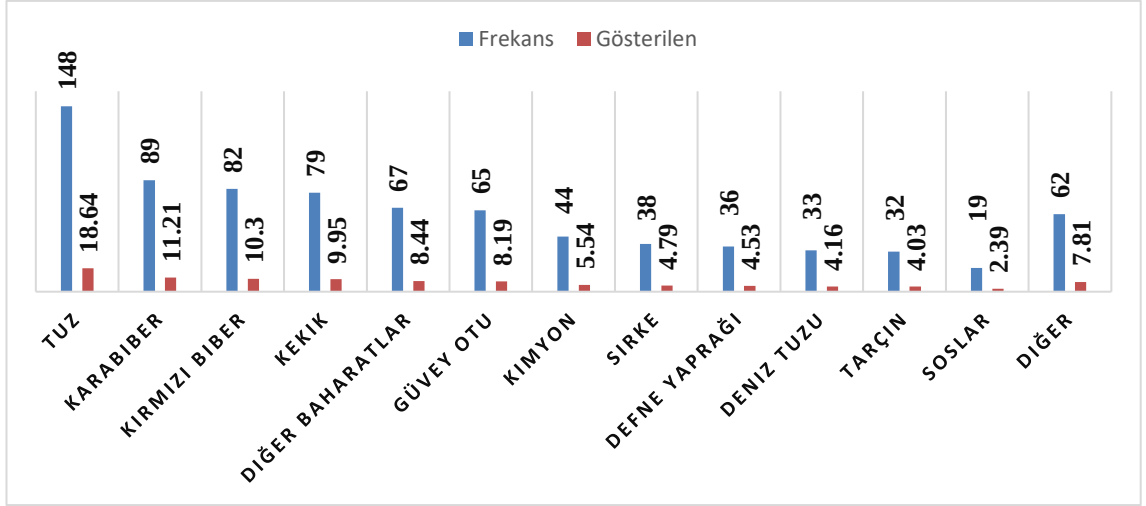


Grafik 44: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Şeker ve Tatlılar

Diğer

Meksika'nın ele alınan ana yemeklerinin en fazla içeriği bu grupta yer almaktadır. Bu grupta toplam 794 ürün bulunmaktadır. 794 ürününün, %62,21'lik kullanımını baharatlar oluşturmaktadır. Tuz kullanımının deniz tuzu ve tuz olarak iki farklı kullanımı mevcuttur. Ortalama her yemekte 2,5 çeşit baharat bulunmaktadır.

Grafik 45'te görüldüğü gibi en fazla kullanım oranının %18,64 ile tuz aittir. İkinci sırada %11,21 ile karabiber kullanımı gelmektedir. Üçüncü sırada ise %10,3 ile kırmızı biber kullanımı bulunmaktadır. Diğer baharatlar üç farklı üründen oluşmaktadır. Bu ürünler; mercan köşkü otu, kişniş ve anasondan oluşmaktadır. Diğer ürünler sekiz farklı üründen oluşmaktadır. Bu ürünler; şarap sirkesi, yeşil zeytin, krema, beyaz şarap, mayonez, kırmızı şarap, ketçap ve portakal suyundan oluşmaktadır.



Grafik 45: Meksika'nın Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler

3.2.7. Tayland'daki Ana Yemeklere İlişkin Bulgular

Tayland'ın değerlendirilmeye alınan 326 ana yemeğinin içeriğinde 3554 ürün kullanılmıştır. Bu ürünlerin bir kısmı Tablo 18'de gösterilmektedir. Bu ürünlerin, besin gruplarına dağılımında 1 kayıp veri bulunmaktadır. Besin grupları, toplam 3553 ürün kullanımına göre gruplandırılmıştır.

Tayland'ın her bir ana yemeğinin içeriğinde 10,90 farklı hammadde kullanılmıştır. Her bir ana yemeğin içeriğinin 11 farklı hammaddeden oluştuğu söylenilebilir. Bu ortalama ile Tayland, diğer ülkelerin arasında en fazla ürün çeşitliliğine sahip olan ikinci ülkesi konumundadır. Diğer grubundaki ürünlerin, ana yemeklerde kullanım ortalaması 4,16'dır. Diğer ürünlerinden sonra, ikinci olarak sebze ve meyve ürünlerinin 982 kullanımının olduğu görülmektedir. Tayland'ın ana yemeklerinin içeriğinin 3,01'i bu ürünlerden oluşmaktadır. Diğer besin grupları arasında et ve et ürünlerinin 425 ürünlük kullanımı ve 1,30'luk kullanım ortalaması ile besin gruplarının arasında üçüncü sırada yer almaktadır. Ayrıca, Tayland ana yemeklerinde dikkat çekici bir diğer grupta şeker ve tatlılar grubudur. Bu grubun ürünleri toplam 242 kere kullanılmıştır ve ana yemek başına 0,74'luk kullanım ortalamasına sahiptir. Diğer ülkelerle karşılaştırıldığında, şeker ve tatlı ortalamasının en fazla olduğu ülkedir.

Tablo 18'de kullanılan ürünlerin kullanım sıklığı bakımından bakıldığında en fazla kullanımdan en az kullanıma göre; sarımsak, balık sosu, şeker, kişniş, arpacık soğan, soya sosu, ortaya çıkmaktadır. Fakat yemeklerde kullanılan ürünlerin önem derecesine (TF-

IDF) bakıldığında, önem derece fazla olandan az olana doğru sıralandığında; kişniş, arpacık soğan, soya sosu, tuz, misket limon, fesleğenden oluşmaktadır. Tablo 18'deki veriler TF-IDF değerine göre sıralanmıştır. Bundan dolayı frekans değerleri karışık olarak verilmiştir.

Tablo 18
Tayland'ın Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Kışniş	138	3,88	3,85	131	54,6
2.	Arpacık Soğan	117	3,29	3,26	113	53,8
3.	Soya Sosu	110	3,09	3,07	108	52,8
4.	Tuz	103	2,89	2,87	102	52,0
5.	Misket Limon	87	2,44	2,43	85	50,8
6.	Fesleğen	87	2,44	2,43	87	49,9
7.	Sıvı Yağ	78	2,19	2,18	77	48,9
8.	Domuz Eti	69	1,94	1,93	68	47,0
9.	Hindistancevizi Sütü	70	1,96	1,95	70	46,8
10.	Kırmızı Biber	65	1,82	1,81	64	46,0
11.	Sebze Yağı	63	1,77	1,76	62	45,4
12.	Karides (Shrimp)	62	1,74	1,73	61	45,1
13.	Yerfıstığı Yağı	60	1,68	1,67	60	44,1
14.	Karides (Prawn)	56	1,57	1,56	54	43,7
15.	Köri Sosu	58	1,63	1,62	58	43,5
16.	Şeker	201	5,65	5,61	199	43,1
17.	Beyaz Biber	55	1,54	1,53	55	42,5
18.	Soğan	52	1,46	1,45	51	41,9
19.	Limon	53	1,49	1,48	53	41,8
20.	Zencefil	50	1,40	1,40	49	41,2
21.	Tavuk Eti	48	1,35	1,34	48	39,9
22.	Mısır Unu	46	1,29	1,28	46	39,1
23.	Balık Sosu	223	6,27	6,22	219	38,5
24.	İstiridye	43	1,20	1,20	42	38,3
25.	Sarımsak	224	6,30	6,25	222	37,4
26.	Diğer	1336	37,72	38,12	1329	-----
* Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100 ** İşlenmiş = (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100 *** Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları **** Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir						

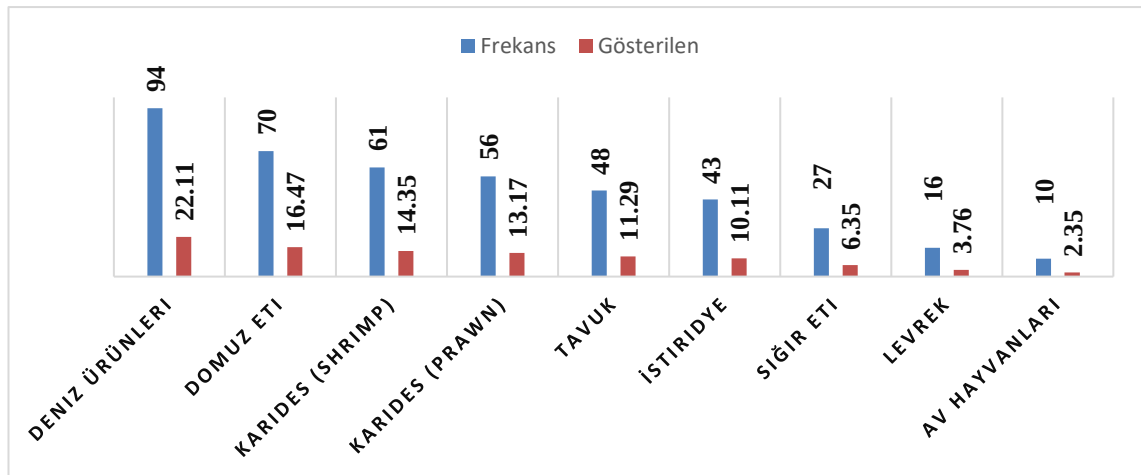
Süt ve Süt Ürünleri

Tayland'ın toplam ele alınan 326 ana yemeğinin içeriğinde 7 tane Tofu ürünü bulunmaktadır.

Et ve Et Ürünleri

Tayland'ın ele alınan 326 ana yemeğinin içeriğinde toplam 425 adet et ve et ürünü bulunmaktadır. Bu kullanım miktarı ile et ve et ürünleri, Tayland'ın ana yemeklerinde en fazla kullanılan üçüncü grubu olmuştur. Bu kullanım, Tayland'ın ana yemeklerinin içeriğinin neredeyse %12'sini oluşturmaktadır. Grafik 46'daki ürünleri kırmızı et, beyaz et ve deniz ürünleri başlıkları altında incelendiğinde ise en fazla deniz ürünlerinin kullanıldığı görülmektedir. Deniz ürünlerinin, et ve et ürünleri arasındaki kullanım oranı %58,82'dir. İkinci sırada %22,82 ile kırmızı et kullanımı bulunmaktadır.

Grafik 46'da en fazla kullanımı %22,11 ile deniz ürünlerine aittir. Deniz ürünleri 20 farklı üründen oluşmaktadır. Bu ürünler; midye, morina balığı, yengeç, uskumru, mürekkep balığı, alabalık, yayın balığı, tekir balığı, dil balığı, kalkan balığı, pisi balığı, deniz tarağı, yılan balığı, ıstakoz, somon, çipura, sazan balığı, baltabaş balığı, orkinos ve mezgitten oluşmaktadır. İkinci sırada %16,47 ile domuz eti kullanımı bulunmaktadır. Üçüncü sırada ise %14,35 ile karides kullanımı bulunmaktadır. Karidesleri aynı başlık altın verilmeme sebebi bazı yemeklerde özellikle küçük karideslerle yapılıyor olmasından dolayıdır. Av hayvanları, ördekler, yılan ve bıldırcınlardan oluşmaktadır.



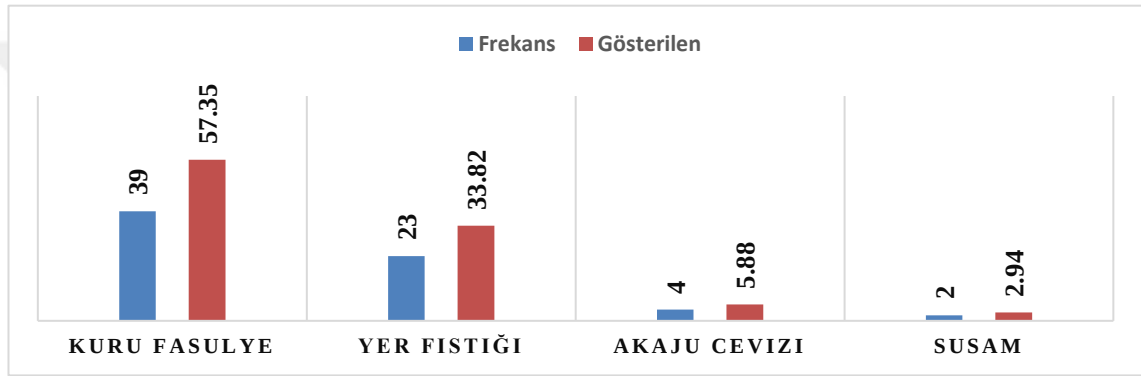
Grafik 46: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Et ve Et Ürünleri

Yumurta

Tayland'ın 39 farklı ana yemeğinde yumurta kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu kullanımların 38 tanesini tavuk yumurtasından oluşmaktadır. 1 tanesi ise ördek yumurtasından oluşmaktadır.

Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

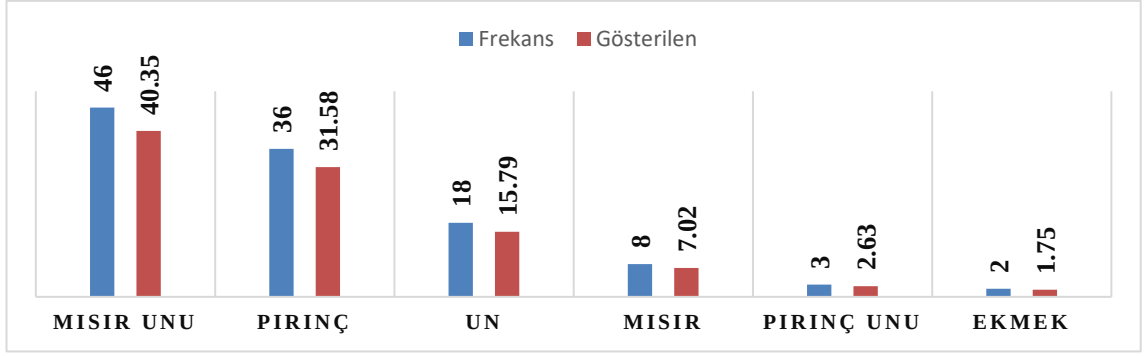
Kuru baklagiller ve yağlı tohumlar toplam 68 kez kullanılmıştır. Grafik 47'de görüldüğü gibi en fazla kullanılan ürün kuru fasulyedir. İkinci sırada yer fıstığı kullanımı bulunmaktadır. Üçüncü sırada ise akaju cevizi kullanımı bulunmaktadır.



Grafik 47: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

Ekmek ve Diğer Tahıllar

Grafik 48'de görüldüğü gibi en fazla kullanıma %40,35 ile mısır unu sahiptir. İkinci sırada %31,58 ile pirinç gelmektedir. Üçüncü sırada ise %15,79'luk kullanımı ile un bulunmaktadır. Toplam kullanılan ürün sayısının 113 olduğu görülmektedir. Aynı zamanda en fazla kullanılan ürünler arasında mısır ve pirinç bulunmaktadır.

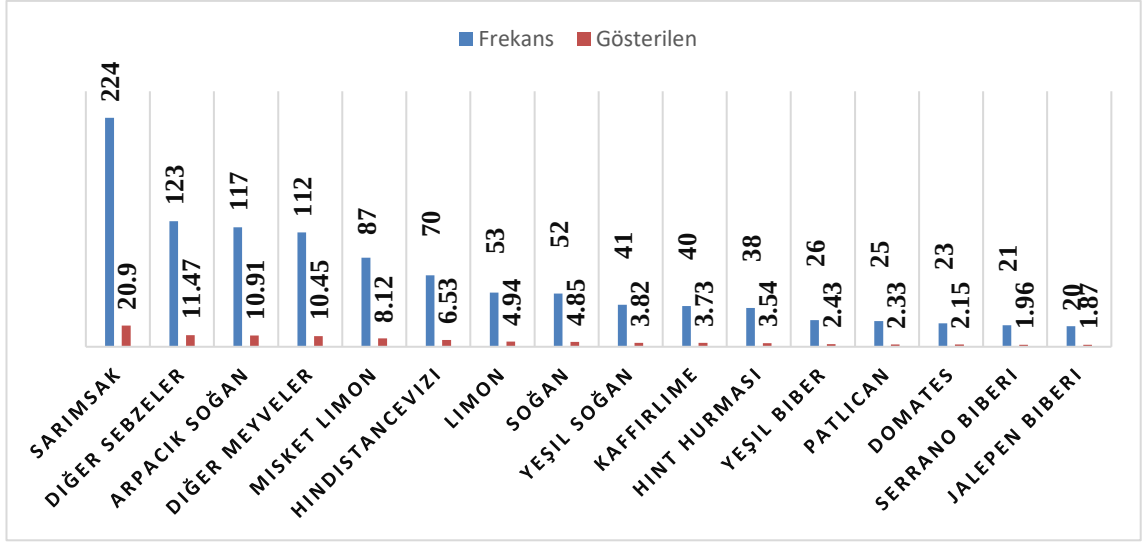


Grafik 48: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Ekmek ve Diğer Tahıllar

Sebze ve Meyveler

Grafik 49'da toplam kullanılan ürün sayısı 982'dir. Bu kullanım, Tayland'ın ele alınan ana yemeklerinin içeriğinin %27,63'ünü oluşturmaktadır. Tayland'ın ana yemeklerinde en fazla kullanılan ikinci gruptur. Ortalama her ana yemekte, üç adet farklı sebze ve meyve bulunmaktadır. Bu grafikte toplam 41 farklı sebze ve meyve ürünü bulunmaktadır.

Grafik 49'da görüldüğü gibi en fazla kullanım oranı %20,9 ile sarımsağa aittir. İkinci sırada, %11,47'lik kullanımı ile diğer sebzeler yer almaktadır. Diğer sebzeler sütünün da yer alan ürünler 15 farklı sebzedен oluşmaktadır. Bu ürünler; mantar, bambu filizi, yeşil biber (acı), lahana, havuç, ıspanak, brokoli, marul, kuş konmaz, kereviz, patates, frenk soğanı, bezelye, mangetout bezelyesi ve turptan oluşmaktadır. Üçüncü sırada ise %10,91 ile arpacık soğan kullanımı bulunmaktadır. Meyveler sütünü toplam on iki üründen oluşmaktadır. Bu ürünler; hindistancevizi, salatalık, muz, kabak, bal kabağı, mango, ananas, mandalina, erik, portakal, elma ve tropik meyvelerden oluşmaktadır.

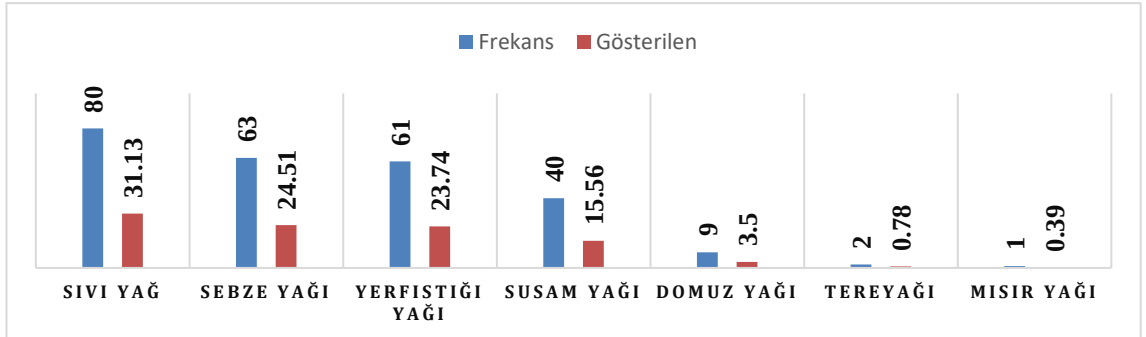


Grafik 49: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Sebze ve Meyveler

Yağlar

Grafik 50'deki verilerde toplam kullanılan ürün sayısının 256 olduğu anlaşılmaktadır. Bu kullanım sayısı ana yemeklerin %78'ine yakınında yağ kullanımının olduğu göstermektedir. Bu kullanım oranı, grafikteki verilerin her birinin farklı yemeklerde kullanıldıkları var sayılarak hesaplanmıştır.

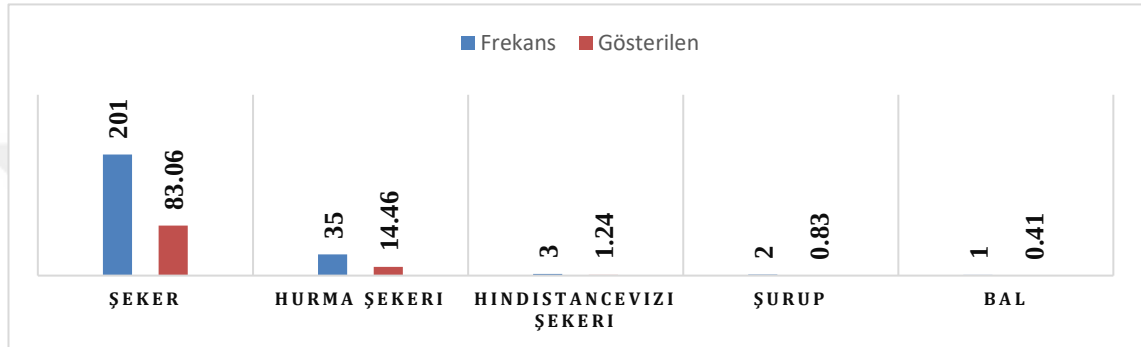
Grafik 50'de görüldüğü gibi ürünlerin %31,13'ünü sıvı yağlar oluşturmaktadır. İkinci sırada %24,51 ile sebze yağları bulunmaktadır. Üçüncü sırada ise %23,74 ile yer fıstığı yağı bulunmaktadır. Elde edilen verilerden anlaşılabileceği üzere Tayland'ın ana yemeklerinin genel çoğunluğunun bitkisel yağlardan oluşmaktadır. Hayvansal yağların kullanım oranlarının düşüklüğü dikkat edilmesi gerekmektedir.



Grafik 50: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Yağlar

Şeker ve Tatlılar

Grafik 51’de toplam kullanılan ürün sayısı 242’dir. Bu kullanım sayısı göz önünde bulundurulduğunda, ana yemeklerin %74’a yakınında bu ürünlerden en az bir tanesi bulunmaktadır. Grafik 51’deki ürünlerin %83,06’lık büyük çoğunluğunu şeker oluşturmaktadır. Sadece şekerin ana yemeklerde kullanım %61’dır. İkinci sırada, %14,46 ile hurma şekeri yer almaktadır. Üçüncü sırada ise %1,24 ile hindistancevizi şekeri bulunmaktadır.

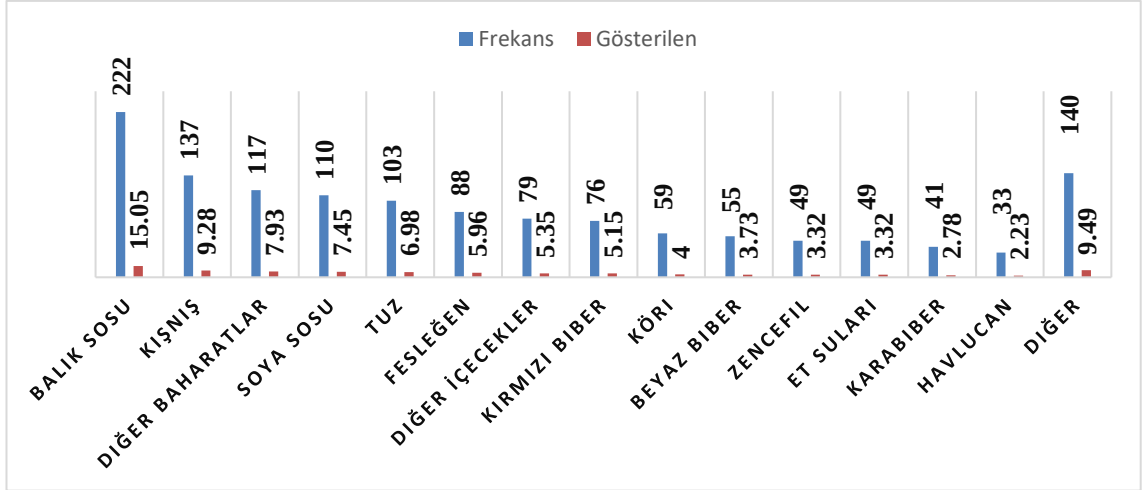


Grafik 51: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Şeker ve Tatlılar

Diğer

Tayland mutfağının ele alınan ana yemeklerinin içeriğini %38,22’si bu grupta yer almaktadır. Grafik 52’den anlaşılabacağı üzere bu ürünlerin çoğunluğunu baharatlar oluşturmaktadır. Baharatların bu gruptaki toplam kullanım oranları %43,96’dır. Sosların kullanım oranları toplamı %28,79’dur. Bu bölümde ele alınan ürünlerin %72,75’i baharatlar ve soslardan oluşmaktadır. Ortalama her ana yemekte 3 farklı baharat veya sos türü bulunmaktadır.

Grafik 52’deki verilere göre %15,05 ile balık sosu en fazla kullanılan üründür. İkinci sırada ise %9,28’lik kullanımı ile kişniş bulunmaktadır. Üçüncü sırada ise %7,93 ile diğer baharatlar bulunmaktadır. Diğer baharatlar sütünü toplamda 8 farklı ürünü temsil etmektedir. Bu ürünler; zerdeçal, kırmızı toz biber, kimyon, nane, tarçın, anason, kakule ve kırmızı biberden oluşmaktadır. İçecekler sütünü yedi farklı üründen oluşmaktadır. Bu ürünler; hindistancevizi suyu, İspanyol şarabı, şarap, pirinç şarabı, viski, beyaz şarap ve sodadan oluşmaktadır. Diğer ürünler sütünü ise altı üründen oluşmaktadır. Bu ürünler; yavşan otu, tavuk suyu, et suyu, sebze suyu, sirke ve ketçaptan oluşmaktadır.



Grafik 52: Tayland'ın Ana Yemeklerinde Kullanılan Diğer Ürünler

3.2.8. Bütün Ülkelere Ait Genel Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde, çalışmanın genelinden elde edilmiş olan ortak verilere yer verilmiştir. Bu verilerin bazılarını bulgular kısmında değinilmiştir. Tablo 19'da görüldüğü gibi çalışma toplam 7 ülke, 3.345 ana yemek, 31.552 ürün içeriğiyle oluşmaktadır. Fakat, bu ürünlerin 696'sı kayıp veri olduğundan dolayı besin gruplarını ayırma işlemi sırasında çıkarılmıştır.

Tablo 19'da gösterildiği üzere çalışmadan en fazla ana yemeği değerlendirmeye alınan ülke Türkiye'dir. En az olan ülke ise Meksika'dır. Bu durum çalışmanın kısıtlarında ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Besin gruplarında, süt ve süt ürünlerinin ana yemeklerde en yüksek kullanım miktarının Türkiye'de olduğu, Hindistan'ın ikinci, İtalya'nın üçüncü olduğu görülmektedir. Et ve et ürünlerinin dağılımında İtalya'nın birinci, Türkiye'nin ikinci, Fransa'nın üçüncü olduğu görülmektedir. Yumurtalar grubunda en yüksek kullanım Türkiye'de, ikinci Çin'de, üçüncüsü ise Fransa'da bulunmaktadır. Kuru baklagiller ve yağlı tohumların dağılımına bakıldığında en fazla ürün kullanımının Çin'de bulunduğu görülmektedir. Ekmek ve diğer tahılların dağılımına bakıldığında en fazla ürün kullanımı Çin'de bulunduğu görülmektedir. En fazla sebze ve meyvenin kullanımı Türkiye'de gerçekleştiği görülmektedir. Şeker ve tatlıların, ana yemeklerden en fazla kullanıldığı ülke Çin, ikinci Tayland'ın olduğu görülmektedir. Bu ülkelerde kullanılan, şeker ve tatlı ürünlerinin ana yemeklerde kullanım miktarındaki sayı farkına dikkat edilmesi gerekmektedir. Diğer ürünlerin, ülkelerin ana yemeklerdeki kullanım sayısı en

yüksek Hindistan’da bulunmaktadır. İkinci sırada Çin bulunmaktadır. Diğer ülkelere bakıldığında en yakın kullanım miktarını 1570 ürünle İtalya’da bulunmaktadır.

Tablo 19
Çalışmada Değerlendirmeye Alınan Ülkelerin Ana Yemeklerinin Sayısı, İçerik Miktarı ve Besin Gruplarına Dağılımı

	TÜRKİYE	İTALYA	FRANSA	ÇİN	HİNDİSTAN	MEKSİKA	TAYLAND
Yemek Sayısı	767	573	495	522	431	231	326
İçerik Genel Toplam	6261	4960	4099	5617	5073	2031	3554
Besin Gruplarının İçerik Toplamı	6047	4917	4007	5392	4952	2031	3553
Süt ve Süt Ürünleri	267	120	105	20	182	25	7
Et ve Et Ürünleri	605	689	597	583	336	194	425
Yumurta	178	92	99	106	59	20	39
Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar	100	40	15	181	121	45	68
Ekmek ve Diğer Tahıllar	242	223	218	326	123	42	113
Sebze ve Meyveler	2335	1605	1141	1199	1164	644	1052
Yağlar	730	554	457	584	444	240	256
Şeker ve Tatlılar	78	24	10	337	44	27	242
Diğer	1512	1570	1367	2056	2472	794	1358

Tablo 20’deki veriler, Tablo 19’daki verilerin kullanılması sonucunda elde edilmiştir. Hesaplama işlemi, “*besin gruplarında kullanılan ürün sayısı / toplam ana yemek sayısı*” bölümünden yapılmıştır. Yemeklerin içeriğinde kullanılan ürünlerin miktarları bakımından en fazla içeriğin Hindistan’ın ana yemeklerinde bulunduğu görülmektedir. Sebze ve meyveler, ana yemeklerde kullanım ortalaması 2,70’dir. Üçüncü sırada 1,03 ile yağların en fazla kullanılan ürünler olduğu görülmektedir. Hindistan’dan sonra en fazla

ana yemek içeriğine sahip olan ülke Tayland'dır. Tayland'ın ardından ana yemeklerde en fazla içeriğe sahip olan ülkenin, Çin olduğu görülmektedir. Diğer ülke mutfaklarına bakıldığında İtalya ve Türkiye'nin ana yemeklerinin en fazla içeriğini sebze ve meyveler grubunun oluşturduğu görülmektedir. Yine bu iki ülkenin ana yemeklerinin içeriğinin ikinci en fazla kullanım ortalamasına sahip grubu diğer ürünlerdir. Fransa ve Meksika'nın ana yemeklerinin içeriğinde en fazla kullanım diğer ürünler grubunun sahip olduğu görülmektedir. Bu iki ülkenin ana yemeklerinin içeriğinde en fazla kullanıma sahip ikinci grup ise sebze ve meyvelerdir. Üçüncü en fazla kullanım oranı ülkelere göre farklılıklar göstermektedir. Meksika'da üçüncü grubu yağlar oluştururken, Fransa'da et ve et ürünlerin oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 20
Çalışmada Değerlendirmeye Alınan Ülkelerin Ana Yemeklerinin İçeriğinde
Kullanılan Ürün Miktarları ve Besin Gruplarına Dağılımı

	TÜRKİYE	İTALYA	FRANSA	ÇİN	HİNDİSTAN	MEKSİKA	TAYLAND
Yemek Sayısı	767	573	495	522	431	231	326
Ortalama, her ana yemekte kullanılan ürün sayısı	8,16	8,65	8,28	10,76	11,77	8,74	10,90
Ana yemeklerin hazırlanmasında kullanılan ürünlerin, besin gruplarına dağılımı							
Süt ve Süt ürünleri	0,34	0,20	0,21	0,03	0,42	0,10	0,01
Et ve Et Yemekleri	0,79	1,20	1,20	1,11	0,77	0,83	1,30
Yumurta	0,23	0,16	0,20	0,20	0,13	0,08	0,11
Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar	0,13	0,06	0,03	0,34	0,28	0,19	0,20
Ekmek ve Diğer Tahıllar	0,31	0,38	0,45	0,62	0,28	0,18	0,34
Sebze ve Meyveler	3,04	2,80	2,30	2,29	2,70	2,78	3,01
Yağlar	0,95	0,96	0,92	1,12	1,03	1,04	0,78
Şeker ve Tatlılar	0,10	0,04	0,02	0,64	0,10	0,11	0,74
Diğer	1,97	2,73	2,76	3,93	5,73	3,43	4,16

Tablo 21’de ülkelerin ana yemeklerinin içeriğinde kullanılan ürünlerin besin gruplarına dağılımları verilmektedir. Ürünlerin ülkelerarasındaki kullanımları karşılaştırıldığında bazı etkenlerinde katkısıyla (din) benzerlikler ve farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin; Türk ana yemeklerinde alkollü içecekler ve domuz etinin (haram) kullanımının bulunmadığı görülmektedir. Aynı şekilde Hint mutfağında Sığır etinin kullanılmadığı görülmektedir. Yine, Çin ve Tayland ana yemeklerinde zeytinyağı kullanımının olmadığı görülmektedir. Diğer benzerlikler ve farklılıklar Tablo 21’de açık bir şekilde görülmektedir.



Tablo 21

Ülkelerin Ana Yemeklerinin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Besin Gruplarına Dağılımı

	TÜRKİYE	İTALYA	FRANSA	ÇİN	HİNDİSTAN	MEKSİKA	TAYLAND
Süt ve Süt Ürünleri	Süt, Yoğurt, Beyaz Peynir, Lor Peyniri, Dil Peyniri, Ayrar	Parmigiano-Reggiano Peyniri, Pecorino Peyniri, Süt, Caciocavallo Peyniri, Kaşar Peyniri, Mozzarella Peyniri,	Creme Fraiche, Süt, Gravyer Peyniri, Kaşar Peyniri, Permasan Peyniri,	Tofu Peyniri, Süt, Kaymak,	Yoğurt, Süzme Peynir, Süt, Kaşar Peyniri, Kreması Alınmış Süt, Çedar Peyniri,	Çedar Peyniri, Kaşar Peyniri, Süt, Pecorino Peyniri, Creme Fraiche, Permesan Peyniri,	Kaffir Lime, Tofu Peyniri,
Et ve Et Ürünleri	Sığır Eti, Tavuk Koyun, Balık, Kuzu, Hindi, Hamsi, Kefal, Palamut, Levrek, Lüfer, Kıyma, Uskumru, Alabalık, Sardalya, Sosis, Havyar, Kılıç Balığı, Pastırma, Sazan, Sucuk, Ton Balığı,	Sığır Eti, Domuz Eti, Hamsi, Kuzu, Tavuk, Morina Balığı, İtalyan Jambonu, İtalyan Beykını, Yılan Balığı, Tavşan, Kılıç Balığı, Mükkepe Balığı, Sosis, Karides (Shrimp), Ördek, Midye, Koyun, Ton Balığı, Tekir Balığı, Turna Balığı, Salyangoz, Yabani Tavşan, Oğlak, Ahtapot, Sardalya, Levrek, Güvercin Yavrusu, Horoz, Köpek Balığı, Alabalık, Deniz Tarağı, Kaz, İşkembe, Hindi, Ringa Balığı Yavrusu, Hint Tavuğu, Bildircin, Koyun, Tirsi Balığı, Kedi Balığı, Geyik, Eşek, At, Pisi Balığı, Keklik, Mortadella Sosisi,	Domuz Pastırması, Sığır Eti, Domuz Eti, Tavuk, Kuzu, Balina Yavrusu, Jambon, Midye, Koyun, Dil Balığı, Midye, Morina Balığı, Ördek, Mezgit, Turna Balığı, Deniz Tarağı, Somon Balığı, Yılan Balığı, Kaz, İşkembe, Alabalık, Hamsi, İstiridyeye, Sosis, Kabuklu Deniz Ürünleri, İstakoz, Karides, Ton Balığı, Hindi, Mercanbalığı, Sazan, Uskumru, Tirsi Balığı, Keler Balığı, Sinarit Balığı, Tavşan, Vatoz, Kalkan Balığı, Yengeç, Tatlı Su İstakozu,	Domuz, Tavuk, Sığır Eti, İstiridyeye, Karides (Prawn), Karides (Prawn), Kuzu, Ördek, Jambon, Morina Balığı, Pisi Balığı, Dil Balığı, İşkembe, Yengeç, Levrek, Mercan Balığı, Tekir Balığı, Domuz Pastırması, Mükkepe Balığı, Kapan Levrek, Somon Balığı, Deniz Tarağı, Mezgit, Orkinos, Hindi, Deniz Kulağı,	Kuzu, Tavuk, Balık, Karides (Prawn), Ciğer, Domuz, İstakoz, Karides (Shrimp), Somon Balığı,	Domuz, Tavuk, Sığır Eti, Karides (Prawn), Levrek, Kuzu, Jambon, İspanyol Sucuğu (Chorizo), Morina Balığı, Hindi, Midye, Ördek, Keçi, Pisi Balığı, Mezgit, Domuz Pastırması, İstakoz, Orkinos,	Karides (Prawn), Karides (Shrimp), Tavuk, İstiridyeye, Sığır Eti, Levrek, İstiridyeye, Ördek, Midye, Morina Balığı, Balık, Yengeç, Orkinos, Sosis, Levrek, Mükkepe Balığı, İşkembe, Yayın Balığı, Tekir Balığı, Dil Balığı, Kalkan Balığı,
Yumurta	Tavuk Yumurtası,	Tavuk Yumurtası,	Tavuk Yumurtası, Yumurta Sarısı,	Tavuk Yumurta,	Tavuk Yumurtası, Tavuk Yumurtası Sarısı,	Tavuk Yumurtası,	Tavuk Yumurtası, Yumurta Sarısı,
Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar	Nohut, Bakla, Ceviz İçi, Dolmalık Fıstık, Barbunya, Kuru Fasulye, Çam Fıstığı, Sumak, Yeşil Mercimek, Mercimek, Antep Fıstığı, Badem	Çam Fıstığı, Bakla, Ceviz, Badem,	Kuru Fasulye, Kestane,	Bakla, Susam, Kestane, Yer Fıstığı, Badem, Ceviz, Fındık, Akaju Cevizi,	Badem, Nohut, Akaju Cevizi, Susam, Mercimek, Fındık, Ceviz,	Susam, Badem, Yerfıstığı, Çam Fıstığı,	Yerfıstığı, Akaju Cevizi, Pirinç Unu, Ekmek,

Tablo 21'in devamı

	TÜRKİYE	İTALYA	FRANSA	ÇİN	HİNDİSTAN	MEKSİKA	TAYLAND
Ekmek ve Diğer Tahıllar	Pirinç, Ekmek, Bulgur, Galeta Unu, Pide, Mısır Unu, Nişasta, Makarna, Mısır, Yufka, Kuskus,	Un, Ekmek Kırıntısı, Ekmek, İri Taneli Mısır Unu,	Un, Ekmek Kırıntısı, Ekmek, Pirinç, Ararot Nişastası, Baget Ekmek, Tatlı Çörek, Mısır Nişastası, Makarna,	Mısır Unu, Mısır Nişastası, Un, Erişte, Saf Un, Mısır Koçanı, Ekmek Kırıntısı, Mısır,	Un, Ekmek Kırıntısı, Saf Un, Mısır Unu, Pirinç, Pirinç Unu, İrmik, Ekmek, Hint İrmigi, Ararot Nişastası,	Un, Pirinç, Mısır Tortilla, Ekmek, Ekmek Kırıntısı,	Mısır Unu, Pirinç, Un, Mısır
Sebze ve Meyveler	Sarımsak, Domates, Limon, Maydanoz, Patates, Sivribiber, Havuç, Dereotu, Soğan, Patlıcan, Mantar, Kabak, Bezelye, Ispanak, Kereviz, Fasulye, Yenibahar, Dolmalık Biber, Pırasa, Kuş Üzümlü, Karnabahar, Lahana, Enginar, Biber, Asma Yaprığı, Bamya, Pazı, Çarliston Biber, Semiz Otu, Brokoli, Portakal, Dolmalık Kabak, Hindistancevizi, Karalahana, Kayısı, Brüksel Lahanası, Elma, Arpacık Soğan, Marul, Isırgan Otu, Ayva	Maydanoz, Sarımsak, Soğan, Domates, Kereviz Sapı, Havuç, Limon, Patates, Hindistancevizi, Mantar, Kuru Üzümlü, Enginar, Lahana, Fasulye, Kereviz, Karnabahar, Patlıcan, Bezelye, Elma, Yer Mantarı, Pırasa, Portakal, Kuşkonmaz, Pazı, Kabak, Siyah Mantar,	Soğan, Maydanoz, Sarımsak, Domates, Mantar, Arpacık Soğan, Limon, Havuç, Patates, Frenk Maydanozu, Hindistancevizi, Frenk Soğanı, Pırasa, Lahana, Yer Mantarı, Turp, Kereviz, Patlıcan, Portakal, Bezelye, Çörek Mantarı, Su Teresi, Elma, Marul, Hindiba, Ispanak, Kabak, Enginar, Brokoli, Karnabahar, Sakız Kabağı, Bal Kabağı, Yabani Havuç	Soğan, Sarımsak, Arpacık Soğanı, Mantar, Yeşil Soğan, Bamboo Filizi, Havuç, Yeşil Biber, Domates, Salatalık, Maydanoz, Kereviz, Lahana, Limon, Acı Yeşil Biber, Bezelye, Brokoli, Soya Fasulyesi, Ispanak, Mantar (Woodear), Pırasa, Magnetout Bezelyesi, Patlıcan, Turp, Nilüfer, Karnabahar, Portakal, Yer Mantarı, Vişne, Ananas, Kuşkonmaz, Dolmalık Kabak, Hurma, Kavun, Hindistancevizi,	Acı Yeşil Biber, Domates, Limon, Soğan, Sarımsak, Hindistancevizi, Patates, Küçük Hindistancevizi, Kırmızı Biber, Hint Hurması, Kuru Üzümlü, Misket Limon, Bezelye, Kavun Ağacı Meyvesi, Karnabahar, Acı Yeşil Biber, Mantar, Ispanak, Fasulye, Havuç, Mango, Patlıcan, Hindistancevizi Sütü, Muz, Turp, Lahana, Ananas, Erik, Maş Fasulyesi, Hurma, Tatlı Patates.	Misket Limon, Soğan, Sarımsak, Maydanoz, Avokado, Portakal, Patates, Havuç, Kuru Üzümlü, Marul, Fasulye, Yeşil Soğan, Limon, Muz, Tatlı Kırmızı Biber, Acı Yeşil Biber, Yenibahar, Frenk Maydanozu, Hindistancevizi, Ananas, Kabak, Arbol, Lahana, Mango, Mantar,	Arpacık Soğan, Misket Limon, Soğan, Limon, Sarımsak, Yeşil Soğan, Fasulye, Hint Hurması, Hurma Şekeri, Yeşil Biber, Domates, Patlıcan, Mantar, Salatalık, Bamboo Filizi, Yeşil Biber, Muz, Lahana, Havuç, Ispanak, Brokoli, Marul, Mango, Ananas, Kuşkonmaz, Kereviz, Erik, Yabani Patlıcan, Mandalina, Küçük Hindistancevizi, Patates, Frenk Soğanı, Ağaç Kavunu, Portakal, Fasulye,
Yağlar	Tereyağı, Sıvıyağ, Zeytin Yağı, Ayçiçeği Yağı, Kuyruk Yağı	Tereyağı, Zeytinyağı, Domuz Yağı, Jambon Yağı,	Tereyağı, Sıvıyağ, Zeytinyağı, Kanola Yağı, Sebze Yağı, Domuz Yağı,	Sıvıyağ, Susamyağı, Ayçiçeği Yağı, Yerkıstığı Yağı, Sebze Yağı, Domuz Yağı, Tereyağı, Mısıryağı,	Sebze Yağı, Tereyağı, Sade Yağ, Ayçiçeği Yağı, Sıvı Yağ, Hardal Yağı, Hindistancevizi Yağı, Mısır Yağı, Zeytin Yağı,	Zeytinyağı, Sebze Yağı, Sıvıyağ, Domuz Yağı, Tereyağı	Sıvıyağ, Yerkıstığı Yağı, Susam Yağı, Hindistancevizi, Domuz Yağı, Tereyağı
Şeker ve Tatlılar	Şeker	Şeker	Şeker	Şeker, Bal,	Şeker, Palmiye Şekeri, Baklava, Bal,	Şeker, Bal,	Şeker, Hindistancevizi Şekeri,

Tablo 21'in devamı

	TÜRKİYE	İTALYA	FRANSA	ÇİN	HİNDİSTAN	MEKSİKA	TAYLAND
Diğer	Karabiber, Tuz, Kırmızı Biber, Pul Biberi, Defne Yaprağı, Kekik, Sirke, Kimyon, Nane, Krema, Tarçın, Et Suyu, Kabartma Tozu, Tavuk Suyu, Köri, Soda, Hardal, Soya Sosu, Fesleğen, Mayonez, Nar Ekşisi, Reyhan, Biberiye, Karanfil, Ketçap, Çemen, Börülce, Tahin, Turşu, Adaçayı, Zeytin	Beyaz Şarap, Karabiber, Biberiye, Defne Yaprağı, Kırmızı Biber, Kırmızı Şarap, Adaçayı, Beyaz Şarap Sirkesi, Et Suyu, Tuz, Gebre Otu, Mercan Köşkü Otu, Kırmızı Şarap Sirkesi, Defne Yaprağı, Ardıç, Dağ Kekiği, Fesleğen, Oregano, Nane, Yeşil Zeytin, Tarçın, Siyah Zeytin, Çekilmemiş Karabiber, Krema, Rezene, Kenger Otu, Tavuk Suyu, Sicilya Şarabı, Sirke, Şarap, Adaçayı, Hardal, Beyaz Biber, Grappa, Çikolata, Konyak, Paprika Biberi,	Kırmızı Biber, Beyaz Şarap, Karabiber, Kekik, Et Suyu, Defne Yaprağı, Tuz, Kırmızı Şarap, Tarhun Otu, Çekilmemiş Karabiber, Konyak, Krema, Beyaz Şarap Sirkesi, Beyaz Biber, Hardal, Beşamel Sos, Mayonez, Madeira Şarabı, Sirke, Brendi, Tavuk Suyu, Salatalık Turşusu, Geber Otu, Fesleğen, Elma Şarabı, Rezene, Kırmızı Şarap Sirkesi, Siyah Zeytin, Acı Sos, Safran, Brendi, Biberiye, Adaçayı, Bira, Tarçın, Köri, Sarımsaklı Mayonez, Elma Brendi, Kişniş, Nane, Fransız Rakısı	Zencefil, İspanyol Şarabı (Sherry), Pirinç Şarabı, Karabiber, Tuz, Çin Şarabı, Soya Sosu, Et Suyu, Tavuk Suyu, Sirke, Kişniş, Çekilmemiş Karabiber, Spice Powder, Kırmızı Şarap Sirkesi, Çin'e Özgü Et Suyu, Kırmızı Biber, Yıldız Anason, Şili Sosu, Hoisin Sos, Hardal, Pirinç Sirkesi, Sake, Tarçın, Kırmızı Şarap, Worcestershire Sosu, Sarı Şarap, Balık Sosu, Soda, Beyaz Şarap, Beyaz Şarap Sirkesi, Şarap Sirkesi,	Kimyon, Kişniş, Zerdeçal, Masala, Spice Powder, Kakule, Tarçın, Zencefil, Sirke, Krema, Karabiber, Kırmızı Biber, Köri, Hardal, Çekilmemiş Karabiber, Çemen Otu, Defne Yaprağı, Safran, Nane, Çadruşağı Otu, Anason, Beyaz Biber, Haşhaş, Ajovan Kimyonu, Tuz, Rezene, Süs Biberi, Paprika, Soda, Tavuk Suyu, Nilüfer, Yıldız Anason, Humus, Kaşmiri Biberi, Tarçın, Balık Sosu, Yeşil Kişniş, Kırmızı Köri, Muz Yaprağı	Oregano, Toz Biber, Karabiber, Kimyon, Çekilmemiş Karabiber, Kekik, Sirke, Deniz Tuzu, Kırmızı Biber, Tarçın, Keklik Otu, Defne, Tuz, Defne Yaprağı, Kişniş, Ancho Biberi, Krema, Kişniş Yaprağı, Beyaz Şarap, Tavuk Suyu, Geber Otu, Kırmızı Şarap Sirkesi, Serrano Biberi, Guajillos Biberi, Jalapen Biberi, Nane, Tarhun Otu, Mayonez, Salsa, Achiote Poblano Biberi, Hardal, Worcester Shire Sosu, Çikolata, Kırmızı Şarap, Fesleğen,	Kişniş, Soya Sosu, Tuz, Fesleğen, Köri, Beyaz Biber, Zencefil, Balık Sosu, Karabiber, Pirinç Şarabı, Havlucan, Hindistancevizi Kreması, İspanyol Şarabı (Sherry), Tavuk Suyu, Çekilmemiş Karabiber, Zerdeçal, Jalepeno Biberi, Serrano Biberi, Powder, Et Suyu, Kimyon, Nane, Sebze Suyu, Sirke, Tarçın, Yıldız Anason, Kakule, Ketçap, Viski, Beyaz Şarap, Şarap,

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsanoğlu yaşamını devam ettirebilmek ve hayatta kalabilmek için öncelikle beslenmek zorundadır. Beslenme kavramı, ilkçağlardan günümüze kadarki süreçte çok fazla değişime uğramıştır. Bu değişimler, hayatımızın bir parçası olmuştur. Öğünler ve tüketilen ürünler (besin grupları) bunların sadece ikisidir. Peki, bu iki grup neden bu kadar önemli? İnsanoğlu temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, diğer etkenlerinde katkısıyla yaşam süresinin uzaması sağlamıştır. Bu süreç, sağlıklı ve dengeli beslenme kavramlarının insan hayatına girmesini sağlamıştır. Besin gruplarındaki ürünlerin, diyetisyenler tarafından uygun bir beslenme programıyla (öğünlerle) insanların hayatlarına girmeleri sağlanmıştır.

Öğün kavramı, ülkelerarası çok fazla farklılıklar göstermese de öğünlerde tüketilen ürünlerin ve öğünlere verilen önemlere göre farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Örneğin; Türk toplumunda sabah kahvaltısının ve akşam yemeğinin önemi çok fazladır. Kahvaltı sofralarında kullanılan ürün çeşitliliğini belirtmek için “*bir kuş sütü eksik*” benzetmesi yapılmaktadır. Fakat, bazı Avrupa devletlerinde sabah kahvaltısının geçiştirile bilindiği bilinmektedir. Bunun sonucunda, öğle ve akşam yemeklerinin içeriğinin besleyici özelliği ortaya çıkmaktadır. Bu ve benzer sebeplerden dolayı ana yemeklerin beslemedeki önemi ortaya çıkmaktadır. Çalışmada, değerlendirmeye alınan yedi ülkenin ana yemeklerinin içeriklerine bakıldığında ortalama her ana yemeğin 8 ile 12 üründen oluştuğu görülmektedir. Dengeli ve sağlıklı beslenmek için besin gruplarındaki ürünlerin içerdiği vitaminler ve mineraller önem arz etmektedir. Günümüzde bir ülkenin sahip olduğu en değerli çekiciliklerden biri yemek kültürüdür. Yemek kültürünün sahip olduğu bu çekicilik unsuru gastronomi turizminde gelişmesiyle daha fazla artmıştır. Yapılan bu araştırma sonucunda ele alınan ülkelere ilişkin ortaya çıkan bulgulardan bazı sonuçlar çıkarmak mümkündür.

Öncelikle, Türkiye’nin ele alınan 6261 üründen 6047 ürünü besin grupları bakımından dağılımları ortaya konmuştur. Buna göre, besin grupları arasında en fazla dağılım 2335 ürünle sebze ve meyve grubunun oluşturmuş olması, Türk halkının sebze ve meyve ağırlıklı beslenmeye önem verdiğini göstermiştir. Çalışmada ele alınan diğer altı ülke arasında, sebze ve meyvelerin ana yemeklerde kullanım oranı bakımından Türkiye en yüksek ülke olarak öne çıkmıştır. Türk mutfağında süt ve süt ürünleri grubunda en fazla

kaşar peyniri, süt ve yoğurt, et ve et ürünleri grubunda en fazla sığır eti (%39,33), tavuk eti (%18,65) ve koyun etinin (%15,80) kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Et ve et ürünleri grubunda ise Türk halkının yaygın olarak kırmızı et tükettiği ortaya çıkmıştır. Ekmek ve diğer tahıllar grubunda ise pirinç, ekme ve bulgur kullanımları öne çıkmıştır. Tüm bu bulgulara göre, Türkler Orta Asya’da hayatlarını sürdürdükleri dönemde hayvansal ürünleri daha sık kullanıyor iken günümüzde ana yemeklerde kullanılan ürünlerin besin grupları dağılımına bakıldığında sebze ve meyvelerin daha fazla kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Buda Türklerin tarihsel süreçteki beslenme alışkanlıklarındaki değişimi göstermiştir.

Araştırma sonucunda İtalya’nın ele alınan ülkeler arasında bir ana yemekte en fazla içeriğe sahip beşinci ülke olmuştur. Yine İtalya ana yemeklerin içeriğinde kullanılan et ve et ürünleri grubu ile sebze ve meyve gurubu bakımından en yüksek ortalamaya sahip üçüncü ülke konumundadır. Bu da ülke yemeklerinde et ve et ürünleri ile sebze ve meyve ürünlerinin yaygın olarak kullanıldığını göstermektedir. Ülke de et ve et ürünleri grubunda yaygın olarak deniz ürünleri kullanılmaktadır. Deniz ürünlerinden sonra en fazla kullanıma, sığır etinin sahip olduğu görülmektedir. İtalya’nın ana yemeklerin çoğunluğunda yaygın olarak zeytinyağı kullanımı bulunmaktadır. Bunun dışında, İtalya’nın her beş ana yemeğinin ikisinde şarabın kullanıldığı görülmüştür.

Fransa’nın ortalama her ana yemekte kullanılan ürün sayısına bakıldığında, ele alınan ülkeler sıralamasında altıncı sırada yer almıştır. Fransa mutfağında her ana yemeğin ortalama 8 üründen oluştuğu görülmüştür. Fransa’nın ele alınan ana yemeklerin besin gruplarına dağılımında, et ve et ürünleri grubuna bakıldığında, en fazla deniz ürünlerinin kullanıldığı görülmüştür. Yine Fransa ana yemeklerinde ekme ve diğer tahıllar grubunda un (%51,82) yaygın olarak kullanılmaktadır. Fransa’nın ana yemeklerinin içeriklerinin besin gruplarına dağılımına bakıldığında en fazla dağılımı diğer ürünler oluşturmakta olup, ikinci sırada sebze ve meyveler bulunmaktadır. Yağ grubuna bakıldığında en fazla kullanımı tereyağından oluştuğu görülmüştür.

Çin ana yemeklerinin içeriğine kullanılan ürünlere bakıldığında en fazla kullanıma diğer grubunun sahip olduğu, ikinci sebze ve meyveler, üçüncü yağlardan oluştuğu görülmektedir. Bu grupların içeriğine bakıldığında çoğunlukla soya sosu, zencefil, sarımsak, İspanyol şarabı (sherry), bitkisel yağların ve baharatların kullanıldığı

görülmüştür. Ele alınan ana yemeklerin içeriğine bakıldığında şeker ve tatlı kullanım oranının oldukça yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Et ve et ürünlerine bakıldığında en fazla kullanım deniz ürünleri, ikinci sırada ise domuz ürünlerinin olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar literatür ile kıyaslandığında, ülkede yetiştirilen pek çok ürünün ana yemeklerde kullanıldığı ortaya çıkmıştır.

Çalışmada ele alınan ülkeler arasında, Hindistan'ın ana yemekleri ortalama ürün içeriği en fazla olan ülkedir. Hindistan et ve et ürünleri, en düşük kullanım oranına sahip ülke olarak öne çıkmıştır. Diğer yandan süt ve süt ürünlerinin ana yemeklerde en fazla kullanıldığı ülke, Hindistan'dır. Hindistan'da et ve et ürünlerinin kullanımının düşük olması, dini inançları gereği bazı hayvanların kutsal sayılması ve vejetaryen bir toplum olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Hint ana yemeklerinde baharatın yeri önemsenecek düzeydedir. Ele alınan ana yemeklerin içeriğinin %38,55'ini baharatlar oluşturmaktadır. Ülkede yetiştirilen 66 çeşit baharatın büyük bir kısmının ana yemeklerde kullanıldığı görülmüştür.

Meksika'nın ana yemeklerinin içeriğine bakıldığında çok fazla biber çeşidinin kullanılmış olması dikkat çekmektedir. Ayrıca hayvan ve bitkilerin ana vatanlarına bakıldığında mısır, domates, patates ve kabak gibi sebzelerin anavatanını bu bölge oluşturmaktadır. Çalışmada bu sebzelerin ana yemeklerde kullanıldığı görülsede en fazla kullanılan ürünün domates olduğu ortaya çıkmıştır. Ülkede et ve et ürünlerin grubunun kullanımında ilk sırada kırmızı et, ikinci sırada deniz ürünleri ve üçüncü sırada ise beyaz et ürünlerinin kullanıldığı görülmektedir. Ülkenin ana yemeklerinde kullanılan yağ oranlarına bakıldığında, zeytinyağının ön plana çıktığı görülmüştür.

Tayland'ın ana yemeklerinde et ve et ürünlerinden deniz ürünleri yaygın olarak kullanılmaktadır. Kullanılan deniz ürünleri 24 farklı türden oluştuğu görülmektedir. Kırmızı et kullanımı ikinci sırada yer almıştır. Kuru baklagillerde, kuru fasulye yaygın olarak kullanılmaktadır. Ekmek ve diğer tahıllarda mısır ununun önem taşıdığı görülmüştür. Sebze ve meyveler ana yemeklerde sıkça kullanılmaktadır. Ortalama her bir ana yemekte üç farklı sebze veya meyvenin kullanıldığı görülmüştür. Şeker ve tatlılar ana yemeklerde yaygın olarak kullanılmaktadır. Araştırma bulguları her üç ana yemekten ikisinde şekerin kullanıldığını göstermiştir. Tayland ana yemeklerinde kullanılan şeker ve tatlı ürünlerinin ortalamasının bu kadar yüksek olması, bölge halkının bu ürünleri ana

yemeklerinde ne kadar sevdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca ülkenin ana yemeklerinde soya sosu ve baharatların yaygın olarak kullanıldığı görülmüştür.

Ülke mutfakları, her türlü yemek çeşidinin bulunduğu birçok mekâna ev sahipliği yapmaktadır. Bu mekanlar, bölgesel/yöresel ürünler üreten mekanların ortaya çıkmasında olumlu/olumsuz etkilere sahip olmuştur. Bu durumun, birçok ülke mutfağına ait yiyecek ve içeceklerinde kullanılan ürünlerin farklılaşmasına yol açtığı düşünülmektedir. Tüm bu araştırmada, ele alınan ülkelerin ana yemeklerinde kullanılan ürünlerin, besin gruplarının belirlenmiş olması ilgili literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan bu araştırma sonucunda ele alınan ülkelerin ana yemeklerine ilişkin bazı genel çıkarımlar yapılabilir. Bunlar:

- Çalışmada ters frekans analizi kullanılmış ve ana yemeklerde kullanılan ürünlerin önem sırası verilmiştir.
- Keşfetmenin insanoğlu için her alanda vazgeçilmez olduğu ve birikimli bir şekilde ilerlediği mutfak kavramında da ortaya çıkmaktadır.
- Ekonomik hayvan ve bitkilerin ana vatanlarına bakıldığında, bu ürünlerin hala o bölgelerde kullanımlarının bulunduğu görülmektedir.
- Aynı miktarlarda farklı ürünlerin içerdiği enerji, karbonhidrat, protein, yağ, kalsiyum, demir, A, B ve C vitaminlerinin değerleri görülmektedir.
- Ülkelerin tarihi, coğrafi yapısının ve mutfak kültürünün farklı tarihi süreçlerden etkilendiği ortaya çıkmıştır.
- Eskiden tüketildiği bilinen ürünlerin (at, leş, kan, kıymız, domuz, şarap vb.) bazı mutfaklarda kullanımının zamanla ortadan kalktığı görülmektedir.
- Ülkelerin ana yemeklerinin içeriğindeki ürünleri incelendiğinde belli gruplar üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Bu yoğunlaşmanın ülkelere göre farklılıklar gösterdiği ortaya çıkmıştır.
- Ülkelerin ana yemeklerinin, besin grupları arasındaki dağılımı bu çalışma sonucunda ortaya çıkmıştır.
- Yaşam şartlarının ve dini inançların, bazı ülkelerin ana yemeklerin içeriğini etkilediği görülmüştür.

- Her toplumun mutfak kültürü, içinde yaşadığı yörenin dini inancı, coğrafi şartları, tarım özellikleri, sosyo-ekonomik şartları ve diğer toplumlarla olan etkileşim durumuna göre şekillendiği görülmektedir.
- Çin ve Tayland'ın ana yemeklerinde tatlandırıcı ürünlerin daha fazla kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Diğer ülkelerde ise tatlandırıcı ürünlerin oldukça az kullanıldığı görülmektedir.
- Coğrafi keşifler, ticaret ve sömürgeciliğinde tarım ürünlerinin yayılmasına katkısı olduğu görülmektedir.
- Kuru baklagiller ve yağlı tohumların ana yemeklerde kullanım oranlarının düşük olduğu ortaya çıkmıştır.
- Çin ve Tayland'ın ana yemeklerinde süt ve süt ürünlerinin kullanımlarının oldukça az olduğu görülmüştür.
- Ele alınan ülkelerin çoğunlukla tavuk yumurtasını kullanıldığı ortaya çıkmıştır.
- Et ve et ürünlerinin sayı ve miktar bakımından kullanımlarında farklılıkların olduğu görülmüştür.
- Tereyağı ele alınan ülke mutfaklarının tümünde kullanımı bulunmaktadır.
- Ana yemeklerin, hazırlandıkları ürün sayısı bakımından bazı ülkeler arasında benzerlikler olduğu, bazı ülkelerde daha fazla ürünle hazırlandığı ortaya çıkmıştır.
- Diğer ülkelere kıyasla Çin, Hindistan ve Meksika'nın bazı ana yemeklerinde iki farklı yağın aynı yemekte kullanımının olduğu ortaya çıkmıştır.
- Hindistan'ın ana yemeklerinde kullanılan ürün sayısı ile aynı miktarda baharat kullanıldığı görülmüştür.

Sektöre Yönelik Öneriler:

- Türk mutfağındaki ana yemeklerde kullanılan sebze ve meyve içeriği ele alınan diğer ülkeler arasında en yüksek ortalamaya sahip olması Türkiye'de ki yiyecek-içecek işletme sahiplerinin veya yöneticilerinin menü planlamalarında ve ürün tasarımı göz önünde bulundurmaları gereken bir durum olmalı ve buna göre planlama yapmaları gerekmektedir.
- Yiyecek-içecek işletmeleri/işletmecileri dengeli ve sağlıklı bir toplum için ana yemeklerde kullanılan ürünlerin enerji ve besin öğelerinin miktarlarını bilmeleri ve tüketicilerin bu konudaki gereksinimlerini karşılamalıdır.

Araştırmacılara yönelik öneriler:

- Bu çalışma geçmişte (100-200 yıl önce) tüketilen yemeklerin içeriği ile aynı yemeklerin günümüzdeki içeriklerinin karşılaştırılması yapılabilir.
- Osmanlı saray mutfağındaki yemeklerin içerik analizi yapılarak, günümüz Türk mutfağı ile karşılaştırması yapılabilir.
- Tek bir mutfak kültürünün öğünleri ayrıntılı olarak incelenebilir ve sonuçlar üretilen ürünler ile kıyaslanabilir.
- Geçmişten günümüze ulaşan kaynaklardaki yemeklerin içeriğinde kullanılan ürünler ile günümüz yemek kitaplarında yer alan ürünlerin içeriğinde bazı farklılıkların olduğu görülmüştür. Bu farklılığı oluşturan ürünler incelenerek günümüz mutfak kültürüne kazandırılması sağlanabilir.
- Unutulan yemeklerin içerikleri analiz edilebilir.

Kamu Kurum ve Kuruluşlarına Öneriler:

- Yapılan bu araştırma sürecinde Türk ve Dünya mutfaklarının ana yemeklerine ilişkin arşiv ve kütüphanelerde yeterli kaynak olmadığı, geçmişten günümüze ulaşan kaynakların da kaybolma riski ile karşı karşıya olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle gelecekte yiyecek-içecek konusundaki araştırmaların daha etkin ve verimli olabilmesi için konuya özgün bir kütüphane arşivi oluşturulabilir.
- Türk mutfağının ana yemeklerinde kullanılan önem derecesi yüksek ürünlerin (sığır eti, sarımsak, karabiber, koyun eti, pirinç, soğan vb.) ülke içerisinde üretimine önem verilmesi, bu konuda çeşitli desteklerin sağlanarak ithalatından kaçınılması ülke ekonomisine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Akın, Engin ve Lambraki, Mirsini (2004), *"Aynı Sofrada İki Ülke Türk ve Yunan Mutfağı"*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Akman, M. ve METE, M. (1998), *"Türk ve Dünya Mutfakları"*, Konya: Pak-Sil LTD. ŞTİ., 2. Baskı, ISBN: 975-96694-1-2
- Aksin, Sina (1997), *"Ana Çizgileriyle Türkiye'nin Yakın Tarihi"*, Yenigün Haber Ajansı Basın ve Yayıncılık A.Ş., 1. Cilt
- Aktaş, A., ÖZDEMİR, B. (2005), *"Otel İşletmelerinde Mutfak Yönetimi"* Ankara: Detay Yayıncılık, 1. Baskı
- Alpargu, Mehmet (2008), *"12. Yüzyıla Kadar İç Asya'da Türk Mutfak Kültürü"*, Türk Mutfağı, Arif Bilgin ve Özge Samancı (Edt.), Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Alsaffar, Aylin ve Kalyoncu Begüm (2015), *"Pişirme Yöntemleri"*, Ankara: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş., 1. Baskı
- Altunışık, Remzi, Recai Çoşkun, Serkan Bayraktaroğlu ve Engin Yıldırım (2012), *"Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı"*, Sakarya: Sakarya Yayıncılık
- Ballarını, G., (2009), *"LA CUCINA: The Regional Cooking of Italy"*, Edt. STEIGHNER, Christopher, New York: Rizzoli Publications, 1. Edition, ISBN: 978-0-8478-3147-
- Bayless, R. & BAYLESS, DEANN G., (1987), *"Authentic Mexican Regional Cooking From The Heart of Mexico"*, New York: Book Of The Month Records, ISBN: 0-688-04394-1
- Bayrak, M. Faruk, (2014), *"Soframda Anadolu Akdeniz Yemekleri"*, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1. Baskı, ISBN: 978-605-106-946-3
- Baysal, A. (1993a), *"Türk Yemek Kültüründe Değişmeler, Beslenme ve Sağlık Yönünden Değişmeler"*, Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları Yayın No: 3 s.12-20.
- Baysal, Ayşe (1993b), *"Türk Mutfağından Örnekler"*, Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları
- Baysal, Ayşe (2000), *"Genel Beslenme"*, Ankara: Hatiboğlu Basım ve Yayımlar Tic. Ltd. Şti., 10. Baskı
- Beder, Emine (2003a), *"Et Yemekleri"*, İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2. Baskı, ISBN: 975-10-1867-6

- Beder, Emine (2003b), "*Sebze Yemekleri*", İstanbul: İnkılap Kitabevi, 4. Baskı, ISBN: 975-10-1823-4
- Bilgin, Arif (2008), "*Klasik Dönem Osmanlı Saray Mutfağı*", Türk Mutfağı, Edt. Arif Bilgin ve Özge Samancı, Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları
- Blake, J. S. (2012), "*Nutrition and You*", San Francisco: Pearson Education Inc., 3. Edition
- Boudan, C. (2006), "*Mutfak Savaşı*", Yaşar Avunç (çev.), İstanbul: Ayrıntı Yayınları
- Bulduk, Sıdika (2013), "*Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*", Ankara: Detay Yayıncılık, 3. Baskı
- Burt, A. (1973), "*French Cooking: The gourmet's guide*", 1. Edition, HONG KONG: Octopus Books Limited, ISBN: 0907407 43 9
- Can, Abdullah (2014), "*SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*", Ankara: Pegem Akademi Yayınları
- Ciğirim, N. (1999), "*Kapadokya Yöresi Mutfağı, 2000'li Yıllara Girerken Kapadokya'nın Turizm Değerlerine Yeniden Bir Bakış*", Hafta Sonu Semineri VI içinde, Nevşehir: Erciyes Üniversitesi Nevşehir Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Y.O.
- Civelek, H. (2005), "*Karadeniz'de Lezzet Yolculuğu*", İstanbul: İnkılap Kitabevi
- Civitello, L., (2008), "*Cuisine and Culture: A History of Food and People*", New Jersey: John Wiley & Sons, 2. Edition, ISBN: 0-471-74172-8
- Cracknell, H. L. ve Nobis, G. (1985), "*Practical Professional Gastronomy*", London: Macmillan Education LTD., 1. Edition
- Çakır, Ali, (2015), "*Trakya Mutfak Kültürü ve Yemekleri*", Ankara: Ertem Basım Yayın Dağıtım, 1. Baskı, ISBN:978-605-333-384-5
- Çetin, Altan (2008), "*Karahanlı-Selçuklu-Memlük Çizgisinde Türk Mutfağı*", Türk Mutfağı, Ed. Arif Bilgin ve Özge Samancı, Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları
- Darkot, Besim (1970), "*Türkiye İktisadi Coğrafyası*", İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını, No: 1307
- Datta, N., (2012), "*1000 Great Indian Recipes-The Ultimate Book of Indian Cuisine*", India: Roli Books, 3. Edition, ISBN: 978-81-7436-345-9
- Davidson, Alan (2014), "*The Oxford Companion to Food*", Tom Jaine (Edt.), United Kingdom: OUP Oxford, 1. Edition
- Dede, Ali Eşref (1992), "*Yemek Risalesi*", Feyzi Halıcı (hazırlayan), Ankara: Atatürk Kültür Merkezi

- Denizer, D. (2005), "*Konaklama İşletmelerinde Yiyecek ve İçecek Yönetimi*", Ankara: Detay Yayıncılık
- Doğdubay, Murat (2016), "*Dünya Mutfaqları-I, İspanyol Mutfağı*", 3. Ünite, Hakan Yılmaz (Edt.), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Durlu Özkaya, F. (2009), "*Türk Mutfağında Zeytinyağı*", Fahrettin Göğüş, Mücahit Taha Özkaya, Semih Ötleş (Edt.), Ankara: Eflatun Yayınevi
- Duyff, Roberta Larson (2006), "Complete Food and Nutrition Guide", New Jersey: Wiley Press
- Düzgün, E., ve ÖZKAYA, F. D., (2015), "*Mezopotamya'dan Günümüze Mutfak Kültürü (Culinary Culture from Mesopotamia to the Present)*", Journal of Tourism and Gastronomy, 3/1, s.s. 41-47
- Edelstein, S. (2011), "*Food, Cuisine and Cultural Competency for Culinary*", Hospitality and Nutrition Professionals, Jones and Barlett Publishers, LLC.
- Eksen, İhsan (2008), "*İstanbul'un Tadı Tuzu*", İstanbul: Everest Yayınları
- Eravsar, Hamza, (2008), "*Avrupa'daki Çocuklarımız İçin Türk Tarihi*", Almanya; Yumak, Eğitim ve Kültür Hizmeti
- Erdoğan, Samiye (2009), "*Beslenme ve Besin Teknolojisi*", Ankara: Detay Yayıncılık, 2. Baskı
- Farooqi, Suraiya ve Neumann, Christoph K. (2006), "*Soframız Nur, Hanemiz Mamur*", Zeynep Yelçe (çev.), İstanbul: Kitap Yayınevi
- Feniger, S. ve MILLIKEN, MARY S., (1996), "*The Best of Casual Mexican Cooking*", California: Sunset Books, 1. Publisher, ISBN: 0-376-02039-3
- Gisslen, W. (1989), "*Professional Cooking*", New York: John Wiley and Sons, 2. Edition
- Gisslen, W. (2011), "*Professional Cooking*", America: John Wiley Sons Inc., 7. Edition
- Gray, I., COLLINGS, L., COOKE, T.(Edt.), (1994), "*Cookery Around The World: France*", Amsterdam: Time-Life Books,
- Grey, S., (2002), "*Italian Cooking*", A.B.D, New York: Hamlyn; Octopus Publishing Group Limited, 2. Edition, ISBN: 0-600-60594-9
- Gürdal, Mehmet (2001), "*Türkiye Turizm Coğrafyası*", Muğla: Muğla Üniversitesi Matbaası
- Gürsoy, Deniz (2004), "*Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürümüz*", İstanbul: Oğlak Yayıncılık

- Gürsoy, Deniz, (2005), "*Yemek Üzerine Denemeler*", Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Edt: Kamil Toygar ve N. Berkok Toygar, Ankara: THKATV Yayınları
- Hacib, Yusuf Has, (1947), "*Kutadgu Bilig*", Hazırlayan: Reşit Arat, Ankara: TTK Yayınları, LXVI Fasıl.
- Halıcı, N. (2001), "*Karadeniz Bölgesi Yemekleri*", Konya: GÜR-AY Ofset Matbaacılık
- Halıcı, N. (2009), "*Türk Mutfağı*", İstanbul: Oğlak Yayıncılık
- Hansen, B., (1988), "*Mexican Cookery*", Los Angelesi California: Hpbooks, 2. Edition, ISBN: 0-89586-589-0
- Hazelton, N., (1978), "*The Regional Italian Kitchen*", London: M. Evans, 1. Edition, ISBN:978-1-59077-499-1
- Hom, K., (1999), "*Cooks Thai*", London: Headline Book, 1. Edition, ISBN: 0 7472 2222 3
- Hutton, W.(Edt.), (1999), "*The Food of China*", Boston: Periplus Editions Ltd., 1. Edition, ISBN: 962-593-390-5
- Insel, P., Ross, D., McMahon, K. & Bernstein, M. (2011), "*Nutrition*", Canada: Jones and Barlett Publishers, 4. Edition
- Kanlıdere, Ahmet, (2013), "*Orta Asya Türk Tarihi*", Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 4. Baskı.
- Karasar, Niyazi (1998), "*Bilimsel Araştırma Yöntemleri*", Ankara: Nobel Yayınları
- Kaşgarlı, Mahmud, (2005), "*Divanü Lügati't-Türk*", Seçkin Erdi ve Serap Tuğba Yurtsever (çev.), İstanbul: Kabalcı Yayınevi,
- Kaya, A. (2000), "*Misafirperverlik Endüstrisinde Temel Mutfak Bilgisi*", Antalya: Güneş Ofset Matbaacılık, 2. Baskı.
- Keller, T., (2004), "*Bouchon*", New York: Artisan Published, 1. Edition, ISBN-13:978-57965-239-5
- Koçak, Nilüfer (2012), "*Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi*", Ankara: Detay Yayıncılık, 5. Baskı
- Korkutata, A. (2013), "*Uluslararası Gastronomi*", 2. Bölüm, Edt. Mehmet SARIİŞİK, Gülçin ÖZBAY, Ankara: Detay Yayıncılık, ISBN: 978-605-5216-48-1
- Koşay, H. Z. (1981), "*Eski Türklerin Ana Yurdu ve Yemek Adları*", Türk Mutfağı Sempozyum Bildirileri, Ankara.

- Köklü, Nilgün (2002), "Sosyal Bilimler için Açıklamalı İstatistik Terimler Sözlüğü", Ankara: Nobel Yayınları
- Köksal, Orhan (2000), "Gıda ve Beslenme", Kayseri: Erciyes Üniversitesi Matbası.
- Kumor, D.(Edt.), (2004), "Culinaria Italy-Pasta, Pesto, Passion", Königswinter: Könnemann, ISBN: 3-8331-1133-X
- Le Gordon Blue (1998), "Klasik Fransız Yemekleri" çev. Ülker Erzurumluoğlu, Ankara: Dost Kitapevi
- Lo, K. (1979), "The Complete Encyclopedia of Chinese Cooking", Hong Kong: Hamlyn; Octopus Books Limited, 1. Edition, ISBN: 0-600-55473-2
- Locatelli G., (2008), "Made in Italy- Food and Stories", London: HarperCollins Publisher, 2. Edition, ISBN: 978-1-84115-702-3
- Macveigh, J., (2009), "International Cuisine", Delmar-Cengage Learning, USA, 1. Edition,
- Mark, Gelell R., Ve Surina, Asele (2005), "Food Culture In Russia And Central Asia", London: Greenwood Press,
- Mark, W., (1994), "The Chinese Gourment-Authentic Ingredients and Traditional Recipes From the Kitchens of China", Edt. Ariana Klepac, Australia: Weldon Owen Pty. Ltd., 1. Edition, ISBN: 1-875-137-56-4
- Marks and Spencer, (1997), "Complete Chinese", Italy: Hamlyn, 1. Edition
- Mathiot, G., (2009), "I Know How To Cook", New York: Phaidon, 1. Edition, ISBN: 978 0 7148 5736 7
- Maviş, F. (2003), "Endüstriyel Yiyecek Üretimi", Ankara: Detay Yayıncılık, 1. Baskı.
- Mcgee, H. (2004), "Cooking Methods and Utensil Materials McGee on Food and Cooking", London: Hodder & Stoughton
- Mcintosh, Alex (1996), "Sociologies of Food and Nutrition", New York: Plenum Press
- McNeill, Patric and Steve Chapman (2005), "Research Methods", 3. Baskı, New York: Routledge
- Merdol, Türkan Kutluay, (1998), "Tarihten Günümüze Toplumlar ve Beslenme Alışkanlıkları", İçinde: Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları, No:22
- Miers, T., (2010), "Mexican Food Made Simple", London: Hodder & Stoughton, 1. Edition, ISBN: 978 0 340 99497 9

- Mil, Burak (2016a), "*Dünya Mutfakları-I, Meksika Mutfağı*", 7. Ünite, Hakan Yılmaz (Edt.), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Mil, Burak (2016b), "*Dünya Mutfakları-I, Orta ve Kuzey Amerika Mutfağı*", 6. Ünite, Hakan Yılmaz (Edt.), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Morgan, James L. (2006), "*Culinary Creation-An Introduction to Foodservice and World Cuisine*", Hubert B. Van Hoof (edt.), USA: Elsevier Inc.,
- Mussmann, K. D. ve Pahalı, C. (1999), "*Konaklama Tesislerinde Mutfak Hizmetleri*", Açık Öğretim Fakültesi Yayın No: 397, Eskişehir.
- Nenes, M. F. (2009), "*International Cuisine*", New Jersey: John Wiley&Sons, Hoboken,
- Newman, G., (1992), "*All Colour Chinese Cookbook*", London: Hamlyn; Reed Consumer Books Limited, 1. Edition, ISBN: 0-600-57457-1
- Oğuş, Ö. (2011), "*Evvel Taam Sonra Kelam-İmparatorluk Mutfağından Bugüne*", İstanbul: TB Yayıncılık
- Ögel, B. (2000), "*Türk Kültür Tarihine Giriş*", Cilt: IV, Ankara: TTK Yayınları.
- Ögel, Bahaeddin, (1979), "*Türk Kültürünün Gelişme Çağları*", Ankara: Kömen Yayınları, 2. Baskı
- Özgen, Işıl (2013), "*Uluslararası Gastronomi, Temel Özellikleri-Örnek Menüler ve Reçeteler*", Mehmet Sarıışık, Gülçin Özbay (Edt.), Ankara: Detay Yayıncılık, Birinci Baskı
- Palazuelos, S., (1996), "*Mexico The Beautiful Cookbook*", New York: Harpercollins Publishers, ISBN: 0-06-757586-2
- Pauli, P. (1999), "*Classical Cooking, The Modern Way-Methods and Tekniques*", USA: John Wiley & Sons Inc., 3. Baskı
- Poladitmontri, P., ve Lew, J., (1992), "*Thailand The Beautiful Cookbook*", San Francisco: Collinspublishers, 1. Edition, ISBN: 0-00-255029-6
- Ridgwell, J. (1996), "*Examining Food and Nutrition*", Oxford, Heinemann Educational
- Sam, Ö., (2005), "*Dünya Mutfaklarından Lezzetler Meksika Mutfağı*", İstanbul: Dönence Basın ve Yayın Hizmetleri
- Samancı, Ö. (2008), "*İmparatorluğun Son Döneminde İstanbul ve Osmanlı Saray Mutfak Kültürü*", A. Bilgin ve Ö. Samancı (Edt.), Türk Mutfağı içinde, Ankara: T.C Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları
- Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2006), "*Samsun Yemekleri*", Samsun: İl Özel İdaresi, 1. Baskı, ISBN:978-975-515-716-9

- Santich, B., (1995), "*The Original Mediterranean Cuisine: Medieval Recipes for Today*", Wakefield Press, South Australia
- Sarıışık, M., ve Hatipoğlu, A., (2009), "*Türk Turizm Tarihi*", Edt. Çavuş, Şenol, Zehra Ege, Osman Eralp Çolakoğlu, Detay Yayıncılık.
- Sarıışık, Mehmet (2016a), "*Dünya Mutfaqları-I, İtalyan Mutfağı*", 2. Ünite, Hakan Yılmaz (Edt.), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Sarıışık, Mehmet (2016b), "*Dünya Mutfaqları-II*", Dünder ARIKAN (Edt.), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, Birinci Baskı
- Sauner, M. H., (2008), "*Günümüz Türkiye'sinin Beslenme Alışkanlıkları*", Türk Mutfağı, Kültür ve Turizm Bakanlığı, s.261-277.
- Scarlett, K., (Edt.) (2005), "*The Food of Thailand*", London: Murdoch Books, First Edition, ISBN: 978 1 74045 473 5
- Simon, K., (1993), "*Thai Cooking*", London: Little, Brown Book, 1. Edition, ISBN: 0-316-90605-0
- So, Yan-kit, (1984), "*Yan-kit's Classic Chinese Cookbook*", London: Dorling Kindersley Limited, 1. Edition, Edt. Fiona MacIntyre, ISBN:0-86313-259-3
- Solomon, C., (1975), "*South East Asian Cookbook*", 1. Edition, Sydney: Hamlyn, ISBN: 0-7271-0291-5
- Solomon, C., (1977), "*South East Asian Cookbook*", Sydney: Hamlyn, 1. Edition, ISBN: 0-7271-0291-5
- Sökmen, Alptekin (2011), "*Yiyecek ve İçecek Servisi*", Ankara: Detay Yayıncılık, 3. Baskı
- Sökmen, Alptekin (2014), "*Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi ve İşletmeciliği*", Ankara: Detay Yayıncılık, 7. Baskı
- Sönmez, S., Tatlıcı, C., (1999), "*Türk Mutfağının Yemek ve Tatlı Kitabı*", İstanbul: Huzur Yayınevi
- Sperling, V. ve McFadden, C. (1997), "*The Complete Book of Chinese Cooking*", New York: Smithmark Publishers, 1. Edition, ISBN: 0-76519-684-0
- Stewart, J., (1993), "*Indian Cooking-Exciting Ideas for Delicious Meals*", London: Coombe books, 1. Edition, ISBN: 1-85813-130-8
- Şavkay, T. (2007), "*Aşçıbaşının El Kitabı*", Ankara: BTA A.Ş.
- Şengül, Serkan, (2015), "*Yöresel Mutfaqlar*", Edt: Serkan Şengül, Ali Çakır ve Gülay Çakır, Ankara: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş., 1. Baskı, ISBN:978-605-333-383-8

- Şenol, Fazıl (2008),” *Turizm Coğrafyası-Yöresel Turizm Kaynaklarımız ve Dünya Harikaları*”, Ankara: Detay Yayıncılık, 1. Baskı, ISBN: 978-9944-223-29-4
- T.C. Isparta Valiliği, (2014), "*Isparta Mutfağı- Geleneksel Tatlarımızdan Seçmeler*", Koordinatörler: Abdullah Akdaş, Abdullah Kılıç, Isparta: Sistem Ofset Basım Yayıncılık, 1. Baskı, ISBN: 978-605-149-515-6
- Tekinşen, K., (2009), "*Peynir Dair İçinde*" Ayla Ceylan (Edt.), Beslenmede Peynir, ss.533, İstanbul: Metro Kültür Yayınları.
- Thompson, D., (2002), "*Thai Food*", California: Ten Speed Press, 1. Edition, ISBN: 1-58008-462-1
- Todiwala, C., (2013), "*Bombay-Recipes and Memories From India*", London: Hardie Grant Books, 1. Edition, ISBN: 978-1-74270-633-7
- Toussaint-SAMAT, Maguelonne (2009),” *A History of Food*”, Anthea Bell (çev.), United Kingdom: Wiley-Blackwell, 2. Edition
- Toygar, Kamil ve Nahya, Zümrüt (1993),” *Türk Mutfağından Örnekler*”, Ayşe Baysal, Türkân Kutluay Merdol, Handan Sacır, Nevin Ciğirim Taşçı, Sevil Başoğlu (hazırlayan), Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi, Kültür Bakanlığı Halk Kültürlerini Araştırma Ve Geliştirme Genel Müdürlüğü Yayınları: 173, Maddi Kültür Dizisi: 5
- Tunçay, Mete, Cemil Koçak, Hikmet Özdemir, Korkut Boratav, Selahattin Hilav, Murat Katoğlu, Ayla Ödekan (1989), “*Türkiye Tarihi 4 Çağdaş Türkiye 1908-1980*”, İstanbul: Cem Yayınevi
- Türkan, C. (2000),” *Mutfak Teknolojisi*”, İstanbul: UBF Food Solutions Yayınları
- Türkan, Cemal (2005),” *Turizmde Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*”, Ankara: Detay Yayıncılık
- Türkmenoğlu, A., (2002), "*Türk Yemekleri-Elinize Sağlık*", İstanbul: Milenyum Yayınları, 2. Baskı, ISBN:975-8455-09-5, Yayın No: 9
- Vernon, Keith (2000),” *The Cambridge World History of Food*”, Kenneth F. Kiple, Kriemhild Conee Ornelas (Edt.), United Kingdom: Cambridge University Press, 1. Edition
- Veronelli, L., Tettoni, L. I., (2002), "*The Food of North Italy*", Singapore: Periplus Editions, ISBN: 978-1-4629-0976-6
- Vural, H. Güler, (2004), "*Tatlısıyla Tuzlusuyla Soframız*", Edt: VURAL, İ. Ethem, Papatya Yayınları, İstanbul, ISBN: 975-6605-11-1
- Willan, A., (1993), "*Look & Cook-İtalian Country Cooking*", Edt. Jeni Wright, Norma MACMILLAN, Anna BRANDENBURGER diğ., London: Dorling Kindersley Limited, 1. Edition, ISBN: 0-7513-0031-4

- Willan, Anne (2002),” *Tavuk Yemekleri-Günümüzün En Sevilen Yemekleri Adım Adım, En Kolay Tariflerle*”, Ercan Tuzcular (çev.), İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş., 2. Baskı
- Willan, Anne (2003),” *Sebze Yemekleri-Günümüzün en sevilen yemekleri adım adım, en kolay tariflerle*”, Ercan Tuzcular (çev.), İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş., 2. Baskı
- Williams, C., (1995), "*Simple Italian Cooking*", Edt. Norman KOLPAS, Sharon SILVA, San Francisco: Williams-Sonoma, 1. Edition, ISBN: 1-875137-13-0
- Wise, V., (1994), "*Mexican Cooking*", London: Little, Brown and Company, 1. Edition, ISBN: 0 316 90606 9
- Wordstat 6, (2010), "*Content Analysis Module for QDA Miner & SimStat-User's Guide*", Canada: Provalis Research
- Yıldız, Emrah (2016), "*Dünya Mutfakları-I, Fransız Mutfacı*", 1. Ünite, Hakan Yılmaz (Edt.), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Zengin, Burhanettin (2006),” *Turizm Coğrafyası-Türkiye Genel ve Bölgeler Turizm Coğrafyası*”, İstanbul: Değişim Yayınları, İkinci Baskı.

Süreli Yayınlar

- Akbay, C., Candemir, S., ve Orhan, E., (2005), "Türkiye'de Yaş Meyve ve Sebze Ürünleri Üretim ve Pazarlaması, *KSÜ: Fen ve Mühendislik Dergisi*, 8(2), 96-107.
- Akın, Galip, Özkoçak, Vahdet ve Gültekin, Timur (2015), "Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi", Ankara: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/71/2037/21170.pdf>,
- Aksoy, M. ve diğ., (2016), "Avrupa Aşçılık Tarihi: Antik Yunan'dan Sanayi Devrimi'ne", *Journal of Recreation and Tourism Research*, ISSN:2148-5321
- Akyol, O. ve Ceylan T. (2010), "Enez Dalyanı (Edirne, Kuzey Ege) Balıkçılığı, *Ege Üniversitesi: Su Ürünleri Dergisi*, 27, 31-34, http://egejfas.org/pdf/2010-1/2010_27_1_6.pdf,
- Baysal, A. (1990), “Atalarımız Neler Yediler”, *Beslenme Diyet Dergisi*, 19: 153-155
- Cowbrough, Kathy, (t.y.),” Good Breakfast Habits Start Early”, *Journal of Family Health Care*, V. 24
- Çelik, Özlem, Ayşegül Arık, Cemile Arıkan, Gönül Bayram, Zeliha Demirtaş, Dilek Aslan, (2004),” Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıkları”, *Ç.Ü: Tıp Fakültesi Dergisi*, C.29
- Dereli, A. M. (1989), Ticari Mutfak. Ders notları-1. Ankara: TURBAN Turizm A.Ş. Genel Müdürlüğü.

- Dodgshun, G. ve Peters, M. (2004),” Cookery for the Hospitality Industry”, New York: Cambridge University Press
- Doğan, K. ve Gönülal, O. (2011), "Gökçeada (Ege Denizi) Balıkçılığı ve Balıkçıların Sosyo Ekonomik Yapısı", *Karadeniz Fen Bilimleri Dergisi*, 5, 57-69, http://kfbd.giresun.edu.tr/fileadmin/user_upload/FABA2011/7.pdf,
- Durlu Özkaya, F., ve Kızılkaya, O., (2009), "Dolmalar ve Türk Mutfağı ile Yunan Mutfağındaki Yeri", Van: II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu
- Erdoğan, Fatma Gülrü, Gül Aslıhan Çakır, Aysel Gürler, Atilla Elhan, (2009), “Oral Aftların Beslenme ve Bazı Kişisel Değişkenlerle İlişkisinin Değerlendirilmesi”, *Türkderm-Deri Hastalıkları ve Frengi Arşivi Dergisi*, S. 43, SS. 107-111
- Güler, S (2007), “Türk Mutfağının Değişim Nedenleri Üzerine Genel Bir Değerlendirme”, Antalya: I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler
- Güler, Sibel, (2010), "Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları", *Dumlupınar Üniversitesi: Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 26
- Hatipoğlu, A. Ve Şengül, S. (2011),” Şarap Turizmi Çerçevesinde Kapadokya Şaraplarının Pazarlanabilirliği”, Nevşehir: 1. Uluslararası Nevşehir Tarih ve Kültür Sempozyumu
- Jacoby E., Cueto S., Poit E., (1998),” When Science and Politics Listen to Each Other: Go Prospects from a New School Breakfast Program in Peru”, *American Journal Clinical Nutrition*, 67
- Kadıoğlu Çevik, N., (1997), "Türk Mutfağının Akdeniz Mutfak Kültürünün Genel Özellikleri Yönünden Değerlendirilmesinin Önemi", V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi, Ankara: Maddi Kültür Seksiyon Bildirileri
- Kızıldemir, Özgür, Öztürk, Emrah ve Sarıışık Mehmet (2014), "Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler", *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 14, Yıl: 14, Sayı: 3, 14:191-210
- Köroğlu, A., Köroğlu, Ö. Ve Sarıoğlu, M. (2007), ”Türk Mutfağının Tanıtılmasında Profesyonel Turist Rehberlerinin Rolüne İlişkin Ampirik Bir Çalışma”, Antalya: I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler
- Ma, Khan (1983),” Sodium and Meal Intakes From Meals and Snacks Consumed by College Students”, *J am Diet Assoc.*, V. 82, N. 6, pp. 664-666
- Merdol K. T. (2001),” Kahvaltının Önemi ve Kahvaltı Örgütümüz”, Kamil Toygar (hazırlayan), Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Ankara: Takav Matbaası, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı, Yayın No: 28
- Nestle Professional (2006),” Cooking Methods”, *Nestle Professional Nutrition Magazine*.

- Semerci, Arif, (2006),"Trakya'da Tarımsal Yapı-Verimlilik ve Geliştirme Düzeyi", *Tarım ve Mühendislik Dergisi*, Sayı:76-77
- Sürücüoğlu, Metin Saip (1986), "Eski Türklerde Vakıf İmaretlerinde Toplu Beslenme", *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 15
- Sürücüoğlu, Metin Saip ve Akman, M., (1998), "Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi ve Bugünkü Değişim Nedenleri", *Standart Dergisi*, 439: s. 42-53
- Sürücüoğlu, Metin Saip ve Özçelik, Ayşe (2007), "Türk Mutfak ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi", 38. İcanas Kongresi (10-15 Eylül 2007/Ankara), Bildiriler Maddi Kültür III. Cilt. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları:4/3 s.1289-1310, Korza Yayıncılık Basım San. ve Tic. Ltd. Şti., Ankara
- Şengül, S. ve Türkay, O., (2014), "Yöresel Mutfaklar-Eğitimi üzerinden kimlik, mutfak kültürü ve turizm gelişimine dair çıkarımlar: Mudurnu örneği", Gökçeada: Citta Slow Eko-Gastronomi Kongresi
- Tezcan, Mahmut (1982),"Türklerde Yemek Yeme Alışkanlıkları ve Buna İlişkin Davranış Kalıpları", Ankara: Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri (31 Ekim-1 Kasım 1981)
- Turhan, Ş., Vural. H., ve Erdal, B., (2013), "Bursa Tarımının Sosyo-Ekonomik Yapısının Analizi", *Ziraat Fakültesi Dergisi*, 27, 27-38
- Türsab, (2013)," Mitolojik Ege Mutfağı-Anadolu Lezzetleri", TÜRSAB Dergisi, Kasım, 38-41, http://www.tursab.org.tr/yayin/95/kasim_tursab_95_551233.pdf

Diğer Yayınlar

- <http://factsanddetails.com/china/cat9/sub63/item345.html>, (E.T:07.07.2017)
- <http://agriculture.gouv.fr/overview-french-agricultural-diversity>, (E.T:07.07.2017)
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.595c98ef4b46f9.65413075, (E.T:09.06.2017)
- Academı Barilla, (2017), "Italian Recipes-Special Italian Menus", <http://www.academiabarilla.com/en/italian-recipes/special-italian-menus/default.aspx>, (E.T:25.04.2017)
- Ahmadlouei, Hamid (2014), "Türkçe Haber Benzerliklerinin Belirlenmesinde Varlık İsimlerinin Hikâye Bağlantı Algılama Görevinin Başarımına Etkisi", Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi
- Akman, M. (1998), "Yabancı Turistlerin Türk Mutfağından Beklentileri, Yararlanma Durumları ve Türk Mutfağının Turizme Katkısı Üzerine Bir Araştırma", Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.

- Altınel, H., (2009), "*Gastronomide Menü Yönetimi*" İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Ankara Ticaret Odası, (2008), "Lezzetli Ülkenin Lezzet Haritası", <https://www.atonet.org.tr/yeni/index.php?p=1473&1=1>, (E.T:31.05.2017)
- Arslan, S., (2015), "İtalyan Mutfağının Özellikleri", <http://nasilkolay.com/italyan-mutfaginin-ozellikleri>, (E.T:13.03.2017)
- Aztec-History, (2017), "Traditional Mexican Food", <http://www.aztec-history.com/traditional-mexican-food.html>, (E.T:07.04.2017)
- Badenhop, S. B. (2008), "The New Cool: Induction Cooking", <http://www2.ca.uky.edu/HES/FCS/FACTSHTS/FRM-SBB-007.pdf>, (E.T:10.06.2017)
- Barut, M., (2016), "Hint Mutfağı", <https://gezimanya.com/Yazilar/hint-mutfagi>, (E.T:04.04.2017)
- Başak. O. (2004), "Diyarbakır Arkeoloji Müzesi ile Cahit Sıtkı Tarancı Müzesi'nde Bulunan Türk İslam Dönemine Ait Bir Grup Madeni Eser", Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi)
- Berfend Ber, (2017), "Tayland Mutfağı", <http://berfendber.blogspot.com.tr/2013/02/tayland-mutfag-thai-cuisine.html>, (E.T:09.04.2017)
- Briney, A., (2017), "What You Need to Know About Mexico", <https://www.thoughtco.com/geography-of-mexico-1435215>, (E.T:09.04.2017)
- Civaner, Çiğdem, E., (2011), "Fransa Ülke Raporu" T.C Başbakanlık Dış Ticaret Müsteşarlığı, İhracatı Geliştirme Etüt Merkezi
- Cline, F. H. (2017), "Precursors of revolution-The Mexican Revolution and its aftermath, 1910-40", <https://global.britannica.com/place/Mexico/The-Mexican-Revolution-and-its-aftermath-1910-40>, (E.T:08.04.2017)
- Cultural INDIA, (2017), "History of India", <http://www.culturalindia.net/indian-history/>, (E.T:05.04.2017)
- Çevre ve Şehircilik Bakanlığı (2015), "Balıkesir-Çanakkale Planlama Bölgesi 1/100.000 Çevre Düzeni Planı, Araştırma Raporu Cilt: III. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı Mekânsal Planlama Genel Müdürlüğü
- Çildir, S., (2014), "Hint Mutfağı ve Hindistan Yemekleri", <http://www.geziseli.com/hint-mutfagi-ve-hindistan-yemekleri/>, (E.T:04.04.2017)
- Çin Kültür Merkezi, (2015), "Çin Kültürü Festivalleri", http://www.cinkultur.com/CIN_HAKKINDA/Cin_Festivalleri_ve_Bayramlari, (E.T:30.04.2017)

- Çin Turizm Bakanlığı, (2017a), "History", <http://en.cnta.gov.cn/travelinchina/about-china/> (E.T:25.04.2017)
- Çin Turizm Bakanlığı, (2017b), "Food", <http://en.cnta.gov.cn/travelinchina/recommended-products/Food/> , (E.T:03.04.2017)
- DEİK (Dış Ekonomik İlişkiler Kurulu), (2013), "Meksika Ülke Bülteni", <https://www.deik.org.tr/uploads/meksika-kasim-2013.pdf> , (E.T:08.04.2017)
- Demir, F., (2015), "Hindistan'ın Renkli Yemek Kültürü: Hint Mutfağı Üzerine", <http://www.themaggar.com/hint-mutfagi/> , (E.T:04.04.2017)
- Demir, P. (2011),” Diyarbakır Lezzetleri”, Anadolu Jet Magazin, Kasım, <http://www.anadolujet.com/aj-tr/anadolujet-magazin/2011/kasim/makaleler/diyarbakir-lezzetleri.aspx>
- Dilsiz, B. (2010), ”Türkiye’de Gastronomi ve Turizm-İstanbul Örneği”, İstanbul Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, İstanbul
- Divine, (2017). "History of Tranditional Mexican Food: The Evolution and History of Mexican Cuisine", <http://www.divinedinnerparty.com/history-of-traditional-mexican-food.html>, (E.T:07.04.2017)
- Doğu Marmara Kalkınma Ajansı, (2012), "Doğu Marmara Bölgesi'nde Tarım Sektörünün Genel Durumu", <http://www.dogumarmarabolgeplani.gov.tr/pdfs/Bolge%20Tarim%20Raporu.pdf>
- Duman, (2014), "Meksika Coğrafyası Tarihi ve Geçim Kaynakları", <http://www.yardimcikaynaklar.com/meksika-cografyasi-tarihi-ve-gecim-kaynaklari/>(E.T:08.04.2017)
- Eating Thai Food, (2017), "Thai Recipes", <https://www.eatingthaifood.com/thai-recipes/> , (E.T:09.04.2017)
- Eliçalışkan, M. (2014a), "İtalya", <http://www.cografya.gen.tr/siyasi/devletler/italya.htm> , (E.T:25.03.2017)
- Eliçalışkan, M. (2014b), "Çin Halk Cumhuriyeti", <http://www.cografya.gen.tr/siyasi/devletler/cin-halk-cumhuriyeti.htm> , (E.T:04.04.2017)
- Eliçalışkan, M. (2014c), "Hindistan", <http://www.cografya.gen.tr/siyasi/devletler/hindistan.htm> , (E.T:05.04.2017)
- Eliçalışkan, M. (2014d), "Meksika", <http://www.cografya.gen.tr/siyasi/devletler/meksika.htm> , (E.T:08.04.2017)
- Equalexchange, (2017), "History of Coffee Mexico", <http://equalexchange.coop/history-of-coffee-in-mexico> , (E.T:08.04.2017)

- Erdoğan, Eralp (2010), "Türkiye Selçukluları Mutfağı", Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi
- Erzincan İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2017),” Ne Yenir?”, <http://www.erzincan.kulturturizm.gov.tr/TR,57419/ne-yenir.html>, (E.T:31.05.2017)
- Erzurum İL KÜLTÜR VE TURİZM MÜDÜRLÜĞÜ, (2017),” Ne Yenir?”, <http://www.erkulturturizm.gov.tr/TR,56088/ne-yenir.html>, (E.T:31.05.2017)
- Expatica, (2017), "French holiday: French national holidays and important dates", http://www.expatica.com/fr/about/National-public-holidays-in-France_103612.html, (E.T:26.04.2017)
- Facts-ABOUT-MEXİCO, (2017), "Mexican Food and Drink", <http://www.facts-about-mexico.com/mexican-food.html> , (E.T:08.04.2017)
- Fethiye SANAYİ VE TİCARET ODASI, (2012), "Hindistan Ülke Raporu", http://www.fto.org.tr/DB_INT_Image/4/608/FTSO%20H%C4%B0ND%C4%B0S TAN%20%C3%9CLKE%20RAPORU.pdf , (E.T:05.04.2017)
- Food NETWORK, (2017),"Regional Thai Cuisine", <http://www.foodnetwork.com/recipes/articles/regional-thai-cuisine> , (E.T:09.04.2017)
- Gaskell, K., (2016), "Top 10 Foods to Try in Mexico", <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/top-10-foods-try-mexico> , (E.T:07.04.2017)
- Gaziantep İl Kültür Ve Turizm Müdürlüğü, (2017),” Ne Yenir”, <http://www.gaziantep.turizm.gov.tr/TR,52296/ne-yenir.html>, (E.T:01.06.2017)
- Geographia, (2017a), "Mexico- An Introduction", <http://www.geographia.com/mexico/index.htm> , (E.T:08.04.2017)
- Geographia, (2017b),"Mexico-History and Culture", <http://www.geographia.com/mexico/mexicohistory.htm> , (E.T:08.04.2017)
- Gerdan, A., (2015), "Fransız Mutfağının Özellikleri", <http://nasilkolay.com/fransiz-mutfaginin-ozellikleri> , (E.T:03.04.2017)
- Gurme Rehberi, (2013), "Meksika Mutfağı", <https://www.gurmerehberi.com/yemek-kulturu/dunya-mutfaklari/meksika-mutfagi-2/> , (E.T:07.04.2017)
- Han, Zhichao (2012),” Data and Text Mining of Financial Marktes Using News and Social Media”, University of Manchester: School of Computer Science
- Hatipoğlu, A. (2008), "Türk Mutfağının Dünya Mutfağındaki Yeri". www.foodinlife.com/makale.php?i:122, adresinden 15 Nisan 2011 tarihinde alınmıştır.
- Hatipoğlu, Aysu (2014),” *Osmanlı Saray Mutfağının Gastronomi Turizmi Çerçevesinde İncelenmesi*”, Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi

- Hays, J., (2014), "Geograpy of Thailand", http://factsanddetails.com/southeast-asia/Thailand/sub5_8h/entry-3323.html, (E.T:13.05.2017)
- Hindistan Büyükelçiliği, (2017), "Hindistan Tarihi", http://www.indembassy.org.tr/cgi_ol.php?id=History, (E.T:05.04.2017)
- Hindistan Konsolosluğu, (2017), "Hindistan-Hakkında", <http://www.hindistan-konsolosluu.com/hindistan-hakkinda/>, (E.T:05.04.2017)
- History World, (2017), "Mexico, A brief History-The International History Project", <http://history-world.org/mexico.htm>, (E.T:08.04.2017)
- History, (2017), "History of Mexico", <http://www.history.com/topics/mexico/history-of-mexico>, (E.T:08.04.2017)
- <http://buaranemoda.com/fransiz-yemekleri/>, (E.T:25.03.2017)
- <http://travel.nationalgeographic.com/travel/countries/thailand-facts>, (E.T:13.05.2017)
- <http://www.fao.org/docrep/004/y1669e/y1669e08.htm/>, (E.T:07.07.2017)
- <http://www.gecmistarihimiz.com/fransatarihi.html>, (E.T:03.04.2017)
- <http://www.istat.it/en/archive/200600>, (E.T:07.07.2017)
- <http://www.italia.it/en/travel-ideas/gastronomy.html>, (E.T:05.04.2017)
- <http://www.livingalifeincolour.com/italy/basilicata/>, (E.T:24.05.2017)
- <http://www.nationsencyclopedia.com/Europe>, (E.T:07.07.2017)
- <http://www.sosyalbilgiler.gen.tr/turkiyenin-cografi-bolgeleri-kisa-bilgi/>(E.T:29.05.2017)
- <http://www.tfidf.com>, (E.T:04.07.2017)
- <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=97&locale=tr>, (E.T:07.07.2017)
- <https://www.worldtravelguide.net/guides/asia/thailand/weather-climate-geography/>, (E.T:13.05.2017)
- Indochinatravel, (2017), "Traditional Thai Food", <http://www.indochinatravel.com/country/thailand/thailand-cuisine.html>, (E.T:09.04.2017)
- Işkın, Merve (2016),” *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Sakarya Üniversitesi Örneği*”, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Italian Goverment Tourist Board (2008), Italy: A Rainbow of Flavors
- Incredible India, (2017), "Festivals & Cuisines", https://incredibleindia.org/index.php?option=com_content&view=category&id=11&Itemid=124, (E.T:04.04.2017)

İtalya Turizm Ofisi, (2017), "Gastronomy"

Keyes, E. J. ve diğ. (2017), "Thailand", <https://global.britannica.com/place/Thailand>, (E.T:02.05.2017)

Kılıç, N. (2010),” Türk Mutfağının Ege-Akdeniz Karakterinin Kültürel ve Turistik Açından İncelenmesi: Ayvalık Örneği”, Uzmanlık Tezi, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü

Koray, D., (2016), "Fransa Tarihi", <http://www.derenkoray.com.tr/Home/Sayfa/Fransiz-Tarihi> , (E.T.: 03.04.2017)

Kültür ve Turizm Bakanlığı, (2017), "Türk Mutfağı" <http://aregem.kulturturizm.gov.tr/TR,12762/genel-ozellikleriyle-turk-mutfak-kulturu.html>, (E.T:10.03.2017)

Lambert, T., (2017), "A Short History of Thailand", <http://www.localhistories.org/thailand.html>, (E.T:02.05.2017)

Lezzet YOLU, (2012),"Fransa Mutfağı", <http://www.lezzetyolu.com/fransiz-mutfagi> (E.T:03.04.2017)

Lezzet YOLU, (2017), "Hint Mutfağı", <http://www.lezzetyolu.com/tag/hint-mutfagi/>, (E.T:04.04.2017)

MEGEP, (2007),” Yiyecek İçecek Hizmetleri-Besin Grupları”, Ankara: Mesleki Eğitim ve Öğretim Sistemini Güçlendirilmesi Projesi, http://ismek.ist/files/ismekOrg/file/2013_hbo_program_modulleri/besin_gruplari.pdf, (E.T:05.06.2017)

Mexicali, (2015), "Mexican Food History", <https://mexicalisfreshmex.com/mexican-food-history/>, (E.T:07.04.2017)

Mutfak Gurmesi, (2017), "Hint Mutfağı", <https://www.mutfakgurmesi.com/single-post/2017/03/06/Hint-Mutfa%C4%9F%C4%B1> , (E.T:04.04.2017)

National Geographic, (2017), "Mexico", <http://kids.nationalgeographic.com/explore/countries/mexico/#mexico-dancers.jpg> , (E.T:09.04.2017)

Ngamsangchaikit, W., (2016),"Cuisine to boost Thailand Tourism", <http://www.trweekly.com/site/2016/06/cuisine-to-boost-thailand-tourism/#more-108132>, (E.T:09.04.2017)

NKFU, (2014), "Çin Coğrafi Özellikleri ve Yüzey Şekilleri", <http://www.nkfu.com/cin-cografi-ozellikleri-ve-yuzey-sekilleri/> , (E.T:03.04.2017)

Palerm, A. ve diğ. (2017), "Mexico", <https://global.britannica.com/place/Mexico> , (E.T:09.04.2017)

Pehlivan, D., (2017), "Hindistan'da Yeme-İçme? Hindistan'da ne yenir?", <https://www.birhayalinpesinde.com/hindistanda-yeme-icme-hindistanda-ne-yenir> , (E.T:04.04.2017)

- Pronto Tour, (2015), "Fransız Mutfağının Sırlarını Biliyor Musunuz?", <https://blog.prontotour.com/fransiz-mutfaginin-sirlarini-biliyor-musunuz>, (E.T:03.04.2017)
- Roberti, R. (2015), "The Making of İtallian Food... From The Beginning", <http://www.epicurean.com/articles/making-of-italian-food.html>, (E.T:13.03.2017)
- Sarikaya, F., (2013), "Hindistan Ülke Raporu", Nazili Ticaret Odası, <http://www.naztic.org.tr/naztic.asp?id=yayinlar>, (E.T:05.04.2017)
- Sawadee, (2017), "Regional Thai Cuisine", <http://www.sawadee.com/thailand/food/regional.html>, (E.T:10.04.2017)
- Saxena, S., (2016), "10 Best Thai Vegetarian Recipes", <http://food.ndtv.com/lists/10-best-thai-vegetarian-recipes-706062>, (E.T:09.04.2017)
- SBS Food, (2015), "About Thai Food", <http://www.sbs.com.au/food/article/2008/07/01/about-thai-food>, (E.T:09.04.2017)
- Soylu, Ç. (2016), "Meksika Mutfağının Özellikleri Nelerdir?", <https://www.makaleler.com/meksika-mutfaginin-ozellikleri-nelerdir>, (E.T:07.04.2017)
- SOYLU, Ç., (2014), "İtalyan Mutfağının Özellikleri Nelerdir?", <https://www.makaleler.com/italyan-mutfaginin-ozellikleri-nelerdir>, (E.T:13.03.2017)
- Szczepanski, K., (2016), "Thailand-Facts and History", <https://www.thoughtco.com/thailand-facts-and-history-195729>, (E.T.:02.05.2017)
- Şanlıer, N., ve diğ. (2010), "Türk Mutfağı ve Kültürün Gençler Tarafından Bilinme Durumunun Tespiti ve Yöresel Yemeklerle İlgili Standart Tarife Geliştirme", Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Turizm İşletmeciliği Eğitimi Bölümü, Proje No: 10/2008-01.
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, (2011), "Yiyecek İçecek Hizmetleri-Besin Grupları", <http://portal.teknomutfak.com/wp-content/uploads/2015/04/Besin-Gruplar%C4%B1-Yiyecek-%C4%B0%C3%A7ecek.pdf>, (E.T:05.06.2017)
- T.C. Sağlık Bakanlığı Ve Hacettepe Üniversitesi, (2015), "Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi", http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/TOBR_kitap.pdf, (E.T:05.06.2017)
- T.C. Sağlık Bakanlığı, (2008), "Beslenme Modülleri", <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t9.pdf>, (E.T:05.06.2017)
- Tekay, G. (2014), "İtalya'nın 20 Bölgesi ve Sizi İtalya'ya Götürecek 20 Yemek", <http://www.geziko.com/blog/italyanin-20-bolgesine-ait-20-lezzet/>, (E.T:13.03.2017)
- Thai Cookbooks, (2012), "Northeastren Thai Cuisine", <http://www.templeofthai.com/cooking/isan-cuisine.php>, (E.T:09.04.2017)

- Thai Cookbooks, (2017), "Thailand's Regional Cusines", <http://www.templeofthai.com/cooking/thai-cuisine.php> , (E.T:09.04.2017)
- Thailands World, (2017), "Thailand's Thailand History", <http://www.thailandsworld.com/en/thailand-history/index.cfm>, (E.T:02.05.2017)
- Timeanddate, (2017), "Holidays in France", <https://www.timeanddate.com/holidays/france/>, (E.T:26.04.2017)
- Tuncay, Pırl (2008),” *Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Sabah Kahvaltı Yapma ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma*”, Ankara: Besin Analizler ve Beslenme Bilim Dalı
- Tuncel, Mine (2000), "*Fast Food (Hızlı Yemek) Sisteminin Türk Mutfağına Uyarlanması ve Bir Uygulama*", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm ve Otel İşletmeciliği Anabilim Dalı, Eskişehir
- Turnald, B., (2013), "Finding Great Food in Thailand", <https://www.gapyear.com/features/196259/finding-food-in-thailand>, (E.T:09.04.2017)
- Türk Patent Enstitüsü, (2017), "*Tescilli Coğrafi İşaretler*", <http://www.turkpatent.gov.tr/TurkPatent/getFile?fileId=20259A72-5C47-4DF5-898C-D0E681A10C31>, (E.T:30.05.2017)
- Türk-Çin Dostluk Vakfı, (2017), <http://www.turkcindostlukvakfi.org.tr/menu-sayfa.php?id=13>, (E.T:03.04.2017)
- Türkiye Cumhuriyeti Ekonomi Bakanlığı, (2014), "Hindistan", http://www.ekonomi.gov.tr/portal/faces/home/disIliskiler/ulkeler/ulke-detay/Hindistan/html-viewer-ulkeler;jsessionid=Nb4-FgMn9RVIZa_Mapf7NysCf8YAXF7DB6ScCYBfIJg0EMucYb1y!-770027109?contentId=UCM%23dDocName%3AEK-160135&contentTitle=Genel%20Bilgiler&_afLoop=1353620205917022&_afWindowMode=0&_afWindowId=null#!%40%40%3F_afWindowId%3Dnull%26_afLoop%3D1353620205917022%26contentId%3DUCM%2523dDocName%253AEK-160135%26contentTitle%3DGenel%2BBilgiler%26_afWindowMode%3D0%26_adf.ctrl-state%3D5zmc4g82e_4 , (E.T:05.04.2017)
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2016), "Bitkisel Üretim İstatistikleri", (E.T:30.05.2017)
- Ulusal Çin Turist Ofisi, (2017a), "Cuisine", <http://www.cnto.org/discover/culture/cuisine> (E.T:03.04.2017)
- Ulusal Çin Turist Ofisi, (2017b), "Geography", <http://www.cnto.org/about/known-china/geography/>, (E.T:04.04.2017)
- Vikipedi, (2017), "İtalyan Mutfağı", https://tr.wikipedia.org/wiki/İtalyan_mutfagi , (E.T:13.03.2017)
- Vikipedi, (2017), "Tayland", <https://tr.wikipedia.org/wiki/Tayland> , (E.T:09.04.2017)

Wikipedi, (2017), "Meksika Mutfağı-Tarihçe", https://tr.wikipedia.org/wiki/Meksika_mutfa%C4%9F%C4%B1 , (E.T:07.04.2017)

Willey, R. G. ve diğ. (2017), "History-Pre-Columbian Mexico", <https://global.britannica.com/place/Mexico/History> , (E.T.:08.04.2017)

World Food & Wine (2017), "Mexican Food History", <https://world-food-and-wine.com/mexican-food-history> , (E.T:07.04.2017)

www.tuik.gov.tr, (E.T:07.07.2017)

Yalın, G., (2015), "Baharatların Karşı Konulmaz Cazibesi: Hint Mutfağı", <http://gidivermek.com/baharatlarin-karsi-konulmaz-cazibesi-hint-mutfagi/>, (E.T:04.04.2017)



EKLER

EK-1: Türkiye'nin Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Sığır Eti	237	3,76	3,71	234	120,6
2.	Tereyağı	225	3,57	3,49	220	120,5
3.	Sarımsak	222	3,52	3,47	219	119,3
4.	Domates	387	6,14	5,95	375	117,6
5.	Limon	185	2,93	2,87	181	114,7
6.	Maydanoz	194	3,08	3,08	194	114,5
7.	Sıvıyağ	403	6,39	6,24	393	114,3
8.	Yumurta	178	2,82	2,79	176	112,6
9.	Patates	129	2,05	1,98	125	100,8
10.	Sivribiber	116	1,84	1,82	115	94,8
11.	Havuç	115	1,82	1,82	115	94,0
12.	Tavuk	112	1,78	1,76	111	93,3
13.	Dereotu	107	1,70	1,68	106	91,2
14.	Karabiber	506	8,02	7,96	502	89,7
15.	Kaşar Peyniri	101	1,60	1,59	100	88,7
16.	Zeytinyağı	94	1,49	1,48	93	85,5
17.	Koyun Eti	94	1,49	1,49	94	85,1
18.	Tuz	536	8,50	8,33	525	84,6
19.	Pathcan	92	1,46	1,46	92	84,1
20.	Pirinç	87	1,38	1,38	87	81,6
21.	Soğan	483	7,66	8,65	545	78,7
22.	Süt	80	1,27	1,27	80	78,0
23.	Balık Ürünleri	79	1,25	1,25	79	77,3
24.	Toz Şeker	69	1,09	1,09	69	71,7
25.	Kırmızı Biber	66	1,05	1,03	65	70,3
26.	Ekmek	64	1,01	1,02	64	68,6
27.	Yoğurt	61	0,97	0,97	61	66,6
28.	Mantar	55	0,87	0,86	54	63,0
29.	Kabak	54	0,86	0,86	54	61,9
30.	Pul Biber	50	0,79	0,79	50	58,9
31.	Bezelye	48	0,76	0,76	48	57,4
32.	Defne Yaprağı	45	0,71	0,71	45	55,1
33.	Kekik	44	0,70	0,70	44	54,3
34.	Bulgur	43	0,68	0,68	43	53,5
35.	Sirke	42	0,67	0,67	42	52,7
36.	Kuzu Eti	39	0,62	0,60	38	50,6
37.	Kimyon	37	0,59	0,59	37	48,5
38.	Ispanak	36	0,57	0,57	36	47,6
39.	Nane	35	0,55	0,56	35	46,7
40.	Kereviz	32	0,51	0,51	32	43,9

41.	Hindi	31	0,49	0,49	31	43,0
42.	Nohut	28	0,44	0,44	28	40,1
43.	Fasulye	25	0,40	0,38	24	37,4
44.	Yenibahar	23	0,36	0,36	23	34,9
45.	Galeta Unu	22	0,35	0,35	22	33,8
46.	Dolmalık Biber	20	0,32	0,32	20	31,5
47.	Pırasa	20	0,32	0,32	20	31,5
48.	Krema	19	0,30	0,30	19	30,4
49.	Tarçın	19	0,30	0,30	19	30,4
50.	Et Suyu	18	0,29	0,29	18	29,2
51.	Kuş Üzüümü	17	0,27	0,27	17	28,0
52.	Karnabahar	16	0,25	0,25	16	26,8
53.	Lahana	16	0,25	0,25	16	26,8
54.	Enginar	15	0,24	0,24	15	24,2
55.	Kabartma Tozu	14	0,22	0,22	14	22,9
56.	Biber	13	0,21	0,21	13	22,9
57.	Hamsi	13	0,21	0,21	13	21,6
58.	Bakla	12	0,19	0,19	12	21,6
59.	Ceviziçi	12	0,19	0,19	12	20,2
60.	Asma Yaprağı	11	0,17	0,17	11	20,2
61.	Bamya	11	0,17	0,17	11	20,2
62.	Pazı	11	0,17	0,17	11	20,2
63.	Çarliston Biber	11	0,17	0,17	11	20,2
64.	Dolmalık Fıstık	10	0,16	0,16	10	18,8
65.	Pide	10	0,16	0,16	10	18,8
66.	Tavuk Suyu	10	0,16	0,16	10	17,3
67.	Barbunya	9	0,14	0,14	9	17,3
68.	Beyaz Peynir	9	0,14	0,14	9	17,3
69.	Kefal	9	0,14	0,14	9	17,3
70.	Kuru Fasulye	9	0,14	0,14	9	17,3
71.	Lor Peyniri	9	0,14	0,14	9	17,3
72.	Mısır Unu	8	0,13	0,13	8	15,8
73.	Palamut	8	0,13	0,13	8	15,8
74.	Semiz Otu	8	0,13	0,13	8	15,8
75.	Köri	8	0,13	0,13	8	15,8
76.	Levrek	7	0,11	0,11	7	14,2
77.	Lüfer	7	0,11	0,11	7	14,2
78.	Soda	7	0,11	0,11	7	14,2
79.	Nişasta	7	0,11	0,11	7	14,2
80.	Çamfıstığı	7	0,11	0,11	7	14,2
81.	Brokoli	7	0,11	0,11	7	14,2
82.	Kıyma	6	0,10	0,10	6	12,6
83.	Portakal	6	0,10	0,10	6	12,6
84.	Sumak	6	0,10	0,10	6	12,6

85.	Yeşil Mercimek	6	0,10	0,10	6	12,6
86.	Dolmalık Kabak	5	0,08	0,08	5	10,9
87.	Hardal	5	0,08	0,08	5	10,9
88.	Hindistancevizi	5	0,08	0,08	5	10,9
89.	Soya Sosu	5	0,08	0,08	5	10,9
90.	Uskumru	5	0,08	0,08	5	10,9
91.	Çiçek Yağı	5	0,08	0,08	5	10,9
92.	Alabalık	4	0,06	0,06	4	9,1
93.	Balık	4	0,06	0,06	4	9,1
94.	Biber Salçası	4	0,06	0,06	4	9,1
95.	Dil Peyniri	4	0,06	0,06	4	9,1
96.	Fesleğen	4	0,06	0,06	4	9,1
97.	Karalahana	4	0,06	0,06	4	9,1
98.	Kayısı	4	0,06	0,06	4	9,1
99.	Mayonez	4	0,06	0,06	4	9,1
100.	Mercimek	4	0,06	0,06	4	9,1
101.	Nar Ekşisi	4	0,06	0,06	4	9,1
102.	Reyhan	4	0,06	0,06	4	9,1
103.	Taze Fasulye	4	0,06	0,06	4	9,1
104.	Biberiye	3	0,05	0,05	3	7,2
105.	Brüksel Lahanası	3	0,05	0,05	3	7,2
106.	Elma	3	0,05	0,05	3	7,2
107.	Karanfil	3	0,05	0,05	3	7,2
108.	Ketçap	3	0,05	0,05	3	7,2
109.	Kuyruk Yağı	3	0,05	0,05	3	7,2
110.	Makarna	3	0,05	0,05	3	7,2
111.	Mısır	3	0,05	0,05	3	7,2
112.	Sardalya	3	0,05	0,05	3	7,2
113.	Sosis	3	0,05	0,05	3	7,2
114.	Yufka	3	0,05	0,05	3	7,2
115.	Çemen	3	0,05	0,05	3	7,2
116.	Şeker	3	0,05	0,05	3	7,2
117.	Arpaçık Soğan	3	0,05	0,05	3	7,2
118.	Barbunya Fasulye	2	0,03	0,03	2	5,2
119.	Börülce	2	0,03	0,03	2	5,2
120.	Haspır	2	0,03	0,03	2	5,2
121.	Havyar	2	0,03	0,03	2	5,2
122.	Kuskus	2	0,03	0,03	2	5,2
123.	Kılıç Balığı	2	0,03	0,03	2	5,2
124.	Marul	2	0,03	0,03	2	5,2
125.	Pastırma	2	0,03	0,03	2	5,2
126.	Sazan	2	0,03	0,03	2	5,2
127.	Sucuk	2	0,03	0,03	2	5,2

128.	Tahin	2	0,03	0,03	2	5,2
129.	Ton Balığı	2	0,03	0,03	2	5,2
130.	Turşu	2	0,03	0,03	2	5,2
131.	Zeytin	2	0,03	0,03	2	5,2
132.	Isırgan Otu	2	0,03	0,03	2	5,2
133.	Adaçayı	1	0,02	0,02	1	2,9
134.	Antep Fıstığı	1	0,02	0,02	1	2,9
135.	Ayran	1	0,02	0,02	1	2,9
136.	Ayva	1	0,02	0,02	1	2,9
137.	Badem	1	0,02	0,02	1	2,9
*	Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100					
**	İşlenmiş = (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100					
***	Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları					
****	Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir					

EK-2: İtalya'nın Ana Yemeklerin İçerisinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Maydanoz	202	4,07	4,11	200	91,7
2.	Sarımsak	301	6,07	5,99	292	89,7
3.	Soğan	253	5,10	5,17	252	89,5
4.	Domates	161	3,25	3,31	161	88,3
5.	Beyaz Şarap	142	2,86	2,92	142	85,6
6.	Karabiber	302	6,09	6,10	297	85,3
7.	Un	115	2,32	2,32	113	80,7
8.	Sığır Eti	107	2,16	2,14	104	79
9.	Kereviz Sapı	103	2,08	2,07	101	77,8
10.	Biberiye	98	1,98	1,99	97	75,3
11.	Yumurta	92	1,85	1,83	89	74,1
12.	Havuç	92	1,85	1,89	92	72,8
13.	Limon	85	1,71	1,72	84	70,6
14.	Defne Yaprağı	83	1,67	1,66	81	70,3
15.	Kırmızı Biber	82	1,65	1,68	82	69,0
16.	Tereyağı	78	1,57	1,60	78	66,3
17.	Kırmızı Şarap	71	1,43	1,44	70	64,6
18.	Adaçayı	68	1,37	1,40	68	62,3
19.	Zeytinyağı	421	8,49	8,40	409	60,4
20.	Beyaz Şarap Sirkesi	62	1,25	1,25	61	60,1
21.	Ekmek Kırıntısı	59	1,19	1,21	59	58,1
22.	Domuz Eti	57	1,15	1,15	56	57,4
23.	Patates	52	1,05	1,05	51	54,5
24.	Domuz Yağı	50	1,01	1,03	50	52,8
25.	Hamsi	46	0,93	0,90	44	51,1
26.	Ekmek	47	0,95	0,96	47	50,9
27.	Parmigiano-Reggiano	47	0,95	0,96	47	50,9
28.	Et suyu	43	0,87	0,88	43	48,2
29.	Tuz	451	9,09	9,18	447	47,3
30.	Kuzu Eti	40	0,81	0,78	38	47,0
31.	Gebre otu	41	0,83	0,84	41	46,8
32.	Pecorino	33	0,67	0,68	33	40,8
33.	Mercanköşkü otu	32	0,65	0,66	32	40,0
34.	Tavuk	31	0,63	0,62	30	39,6
35.	Morina Balığı	30	0,60	0,60	29	38,8
36.	İtalyan Jambonu	30	0,60	0,60	29	38,8
37.	İtalyan Beykını	30	0,60	0,62	30	38,3
38.	Kırmızı Şarap Sirkesi	26	0,52	0,51	25	35,3

39.	Hindistancevizi	26	0,52	0,53	26	34,8
40.	Domuz Yağı	26	0,52	0,53	26	34,8
41.	Defne Yaprağı	25	0,50	0,51	25	33,9
42.	Süt	23	0,46	0,47	23	32,0
43.	Mantar	23	0,46	0,47	23	32,0
44.	Yılan Balığı	21	0,42	0,41	20	30,5
45.	Ardıç	21	0,42	0,43	21	30,1
46.	Tavşan	21	0,42	0,43	21	30,1
47.	Şeker	21	0,42	0,43	21	30,1
48.	Dağ Kekliği	21	0,42	0,43	21	30,1
49.	Çam Fıstığı	20	0,40	0,41	20	29,1
50.	Fesleğen	20	0,40	0,41	20	29,1
51.	Oregano	19	0,38	0,39	19	28,1
52.	Kuru Üzüm	19	0,38	0,39	19	28,1
53.	Nane	18	0,36	0,27	13	26,3
54.	Yeşil Zeytin	17	0,34	0,35	17	25,9
55.	Tarçın	15	0,30	0,31	15	23,7
56.	Siyah Zeytin	15	0,30	0,29	14	23,7
57.	Çekilmemiş karabiber	15	0,30	0,29	14	23,7
58.	Krema	14	0,28	0,27	13	22,5
59.	Kılıç Balığı	14	0,28	0,27	13	22,5
60.	Mürekkep Balığı	14	0,28	0,27	13	22,5
61.	Enginar	13	0,26	0,25	12	21,3
62.	Sosis	12	0,24	0,23	11	20,1
63.	Lahana	11	0,22	0,21	10	18,9
64.	Rezene	11	0,22	0,21	10	18,9
65.	Karides (Shrimp)	11	0,22	0,21	10	18,9
66.	Fasulye	10	0,20	0,18	9	17,6
67.	Kereviz	10	0,20	0,21	10	17,6
68.	Ördek	10	0,20	0,21	10	17,6
69.	Bakla	10	0,20	0,21	10	17,6
70.	Midye	10	0,20	0,21	10	17,6
71.	Koyun	10	0,20	0,21	10	17,6
72.	Ton Balığı	10	0,20	0,21	10	17,6
73.	Tekir Balığı	9	0,18	0,18	9	16,2
74.	Turna Balığı	9	0,18	0,18	9	16,2
75.	Salyangoz	9	0,18	0,18	9	16,2
76.	Karnabahar	9	0,18	0,18	9	16,2
77.	Kenger Otu	8	0,16	0,16	8	14,8
78.	Tavuk Suyu	8	0,16	0,16	8	14,8
79.	Yabani Tavşan	8	0,16	0,16	8	14,8
80.	Oğlak	8	0,16	0,16	8	14,8
81.	Sicilya Şarabı	8	0,16	0,16	8	14,8
82.	Ahtapot	8	0,16	0,16	8	14,8

83.	Jambon Yağı	8	0,16	0,16	8	14,8
84.	Sardalya	8	0,16	0,16	8	14,8
85.	Deniz Levreği	8	0,16	0,16	8	14,8
86.	Güvercin Yavrusu	8	0,16	0,16	8	14,8
87.	Sirke	8	0,16	0,16	8	14,8
88.	Horoz	7	0,14	0,14	7	13,4
89.	Patlıcan	7	0,14	0,14	7	13,4
90.	Köpek Balığı	7	0,14	0,14	7	13,4
91.	Bezelye	7	0,14	0,14	7	13,4
92.	Alabalık	7	0,14	0,14	7	13,4
93.	Şarap	7	0,14	0,14	7	13,4
94.	Elma	6	0,12	0,12	6	11,9
95.	Caciocavallo	6	0,12	0,12	6	11,9
96.	Peynir	6	0,12	0,12	6	11,9
97.	Deniz Tarağı	6	0,12	0,12	6	11,9
98.	Su Yosunu	6	0,12	0,12	6	11,9
99.	Kaz	6	0,12	0,12	6	11,9
100.	Adaçayı	6	0,12	0,12	6	11,9
101.	İşkembe	6	0,12	0,12	6	11,9
102.	Yermantarı	6	0,12	0,12	6	11,9
103.	Hindi	6	0,12	0,12	6	11,9
104.	Ringa Balığı Yavrusu	5	0,10	0,10	5	10,3
105.	İri Taneli Mısır Unu	5	0,10	0,10	5	10,3
106.	Hint Tavuğu	5	0,10	0,10	5	10,3
107.	Pırasa	5	0,10	0,10	5	10,3
108.	Hardal	5	0,10	0,10	5	10,3
109.	Portakal	5	0,10	0,10	5	10,3
110.	Bıldırcın	5	0,10	0,10	5	10,3
111.	Koyun	5	0,10	0,10	5	10,3
112.	Ceviz	5	0,10	0,10	5	10,3
113.	Beyaz Biber	5	0,10	0,10	5	10,3
114.	Kuşkonmaz	5	0,10	0,10	5	10,3
115.	Tirsi Balığı	4	0,08	0,08	4	8,6
116.	Kedi Balığı	4	0,08	0,08	4	8,6
117.	Pazı Otu	4	0,08	0,08	4	8,6
118.	Geyik	4	0,08	0,08	4	8,6
119.	Deniz Tuzu	4	0,08	0,08	4	8,6
120.	Grappa	4	0,08	0,08	4	8,6
121.	At Eti	4	0,08	0,08	4	8,6
122.	Mozarella	4	0,08	0,08	4	8,6
123.	Kabak	4	0,08	0,08	4	8,6
124.	Badem	4	0,08	0,08	4	8,6
125.	Siyah Mantar	3	0,06	0,06	3	6,8
126.	Çikolata	3	0,06	0,06	3	6,8

127.	Konyak	3	0,06	0,06	3	6,8
128.	Pisi Balığı	2	0,04	0,04	2	4,9
129.	Paprika Biberi	2	0,04	0,04	2	4,9
130.	Keklik	2	0,04	0,04	2	4,9
131.	Mortadella Sosisi	2	0,04	0,04	2	4,9
132.	Sarı Biber	2	0,04	0,04	2	4,9
133.	Ham Fat	1	0,02	0,02	1	2,8
*	Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100					
**	İşlenmiş = (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100					
***	Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları					
****	Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir					



EK-3: Fransa'nın Ana Yemeklerin İçerisinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Soğan	180	4,39	4,26	172	82,5
2.	Maydanoz	174	4,24	4,21	170	80,6
3.	Domuz Pastırması	107	2,61	2,55	103	72,9
4.	Un	111	2,71	2,70	109	72,8
5.	Kırmızı Biber	98	2,39	2,26	91	72,0
6.	Beyaz Şarap	106	2,59	2,58	104	71,7
7.	Sarımsak	102	2,49	2,45	99	71,2
8.	Karabiber	284	6,93	6,89	278	70,9
9.	Sığır Eti	96	2,34	2,38	96	68,3
10.	Tereyağı	295	7,20	7,24	292	67,4
11.	Domates	90	2,20	2,23	90	66,6
12.	Mantar	87	2,12	2,13	86	66,1
13.	Arpacık Soğan	88	2,15	2,18	88	65,9
14.	Limon	76	1,85	1,86	75	62,2
15.	Havuç	71	1,73	1,74	70	60,3
16.	Kekik	66	1,61	1,56	63	59,0
17.	Yumurta	68	1,66	1,69	68	58,6
18.	Et Suyu	65	1,59	1,61	65	57,3
19.	Ekmek Kırıntısı	62	1,51	1,51	61	56,3
20.	Sıvı Yağ	63	1,54	1,56	63	56,3
21.	Domuz Eti	56	1,37	1,36	55	53,4
22.	Zeytin Yağı	51	1,24	1,19	48	51,6
23.	Defne Yaprağı	49	1,20	1,21	47	49,2
24.	Tuz	379	9,25	9,20	371	47,1
25.	Crepe Fraiche	41	1,00	1,02	41	44,3
26.	Süt	38	0,93	0,94	38	42,3
27.	Tavuk	36	0,88	0,89	36	40,9
28.	Patates	36	0,88	0,89	36	40,9
29.	Ekmek	34	0,83	0,84	34	39,5
30.	Frenk Maydanozu	33	0,81	0,82	33	38,8
31.	Kırmızı Şarap	30	0,73	0,72	29	36,9
32.	Tarhun Otu	30	0,73	0,72	29	36,9
33.	Yumurta Sarısı	30	0,73	0,74	30	36,5
34.	Hindistancevi zi	28	0,68	0,69	28	34,9
35.	Kanola Yağı	27	0,66	0,67	27	34,1
36.	Çekilmemiş Karabiber	25	0,61	0,62	25	32,4

37.	Frenk Soğanı	23	0,56	0,57	23	30,6
38.	Konyak	23	0,56	0,57	23	30,6
39.	Krema	23	0,56	0,57	23	30,6
40.	Beyaz Şarap Sirkesi	22	0,54	0,55	22	29,7
41.	Kuzu Eti	21	0,51	0,52	21	28,8
42.	Balina Yavrusu	20	0,49	0,50	20	27,9
43.	Jambon	20	0,49	0,50	20	27,9
44.	Beyaz Biber	20	0,49	0,50	20	27,9
45.	Pırasa	19	0,46	0,47	19	26,9
46.	Hardal	17	0,41	0,42	17	24,9
47.	Beşamel	15	0,37	0,37	15	22,8
48.	Mayonez	14	0,34	0,35	14	21,7
49.	Madeira Şarabı	13	0,32	0,32	13	20,5
50.	Midye	13	0,32	0,32	13	20,5
51.	Koyun Eti	13	0,32	0,25	10	20,5
52.	Dil Balığı	13	0,32	0,32	13	20,5
53.	Sirke	13	0,32	0,32	13	20,5
54.	Lahana	12	0,29	0,30	12	19,4
55.	Morina Balığı	12	0,29	0,30	12	19,4
56.	Sebze Yağı	12	0,29	0,30	12	19,4
57.	Ördek	11	0,27	0,27	11	18,2
58.	Gravyer Peyniri	11	0,27	0,27	11	18,2
59.	Yer Mantarı	11	0,27	0,27	11	18,2
60.	Turp	11	0,27	0,27	11	18,2
61.	Kereviz	10	0,24	0,25	10	16,9
62.	Frenk Soğanı	10	0,24	0,25	10	16,9
63.	Mezgit	10	0,24	0,25	10	16,9
64.	Şeker	10	0,24	0,25	10	16,9
65.	Peynir	9	0,22	0,22	9	15,7
66.	Domuz Yağı	9	0,22	0,22	9	15,7
67.	Turna Balığı	9	0,22	0,22	9	15,7
68.	Deniz Tarağı	9	0,22	0,22	9	15,7
69.	Somon Balığı	9	0,22	0,22	9	15,7
70.	Brendi	8	0,20	0,20	8	14,3
71.	Tavuk Suyu	8	0,20	0,20	8	14,3
72.	Salatalık Turşusu	8	0,20	0,15	6	14,3
73.	Yılan Balığı	8	0,20	0,20	8	14,3
74.	Geber Otu	7	0,17	0,17	7	12,9
75.	Patlıcan	7	0,17	0,17	7	12,9
76.	Kaz	7	0,17	0,17	7	12,9
77.	Portakal	7	0,17	0,17	7	12,9
78.	Pirinç	7	0,17	0,17	7	12,9

79.	İşkembe	7	0,17	0,17	7	12,9
80.	Alabalık	7	0,17	0,17	7	12,9
81.	Hamsi	7	0,17	0,17	7	12,9
82.	Fesleğen	6	0,15	0,15	6	11,5
83.	Elma Şarabı	6	0,15	0,15	6	11,5
84.	Rezene	6	0,15	0,15	6	11,5
85.	İstiridye	6	0,15	0,15	6	11,5
86.	Bezelye	6	0,15	0,15	6	11,5
87.	Çörek Mantarı	6	0,15	0,15	6	11,5
88.	Kırmızı Şarap Sirkesi	6	0,15	0,15	6	11,5
89.	Sosis	6	0,15	0,15	6	11,5
90.	Kabuklu Deniz Ürünleri	6	0,15	0,15	6	11,5
91.	Su teresi	6	0,15	0,15	6	11,5
92.	Elma	5	0,12	0,12	5	10,0
93.	Siyah Zeytin	5	0,12	0,12	5	10,0
94.	Marul	5	0,12	0,12	5	10,0
95.	Istakoz	5	0,12	0,12	5	10,0
96.	Acı Sos	5	0,12	0,12	5	10,0
97.	Kuru Fasulye	5	0,12	0,12	5	10,0
98.	Safran	5	0,12	0,12	5	10,0
99.	Karides	5	0,12	0,12	5	10,0
100.	Ton Balığı	5	0,12	0,12	5	10,0
101.	Hindi	5	0,12	0,12	5	10,0
102.	Brendi (Armagnac)	4	0,10	0,10	4	8,4
103.	Mercan Balığı	4	0,10	0,10	4	8,4
104.	Sazan Balığı	4	0,10	0,10	4	8,4
105.	Hindiba	4	0,10	0,10	4	8,4
106.	Uskumru Balığı	4	0,10	0,10	4	8,4
107.	Parmesan Peyniri	4	0,10	0,10	4	8,4
108.	Biberiye	4	0,10	0,10	4	8,4
109.	Adaçayı	4	0,10	0,10	4	8,4
110.	Tirsi Balığı	4	0,10	0,10	4	8,4
111.	Ispanak	4	0,10	0,10	4	8,4
112.	Kabak	4	0,10	0,10	4	8,4
113.	Ararot Nişastası	4	0,10	0,10	4	8,4
114.	Enginar	4	0,10	0,10	4	8,4
115.	Bira	3	0,07	0,07	3	6,6
116.	Brokoli	3	0,07	0,07	3	6,6
117.	Karnabahar	3	0,07	0,07	3	6,6
118.	Kestane	3	0,07	0,07	3	6,6

119.	Tarçın	3	0,07	0,07	3	6,6
120.	Köri	3	0,07	0,07	3	6,6
121.	Sakız Kabağı	3	0,07	0,07	3	6,6
122.	Keler Balığı	3	0,07	0,07	3	6,6
123.	İzmirna Balığı	3	0,07	0,07	3	6,6
124.	Yeşil Zeytin	3	0,07	0,07	3	6,6
125.	Sinarit Balığı	3	0,07	0,07	3	6,6
126.	Tavşan	3	0,07	0,07	3	6,6
127.	Vatoz	3	0,07	0,07	3	6,6
128.	Bal Kabağı	3	0,07	0,07	3	6,6
129.	Kalkan Balığı	3	0,07	0,07	3	6,6
130.	Sarımsaklı Mayonez	2	0,05	0,05	2	4,8
131.	Baget Ekmek	2	0,05	0,05	2	4,8
132.	Tatlı Çörek	2	0,05	0,05	2	4,8
133.	Elma Brendisi	2	0,05	0,05	2	4,8
134.	Kişişiş	2	0,05	0,05	2	4,8
135.	Mısır Nişastası	2	0,05	0,05	2	4,8
136.	Yengeç	2	0,05	0,05	2	4,8
137.	Tatlı Su İstakozu	2	0,05	0,05	2	4,8
138.	Mezgit	2	0,05	0,05	2	4,8
139.	Yabani Tavşan	2	0,05	0,05	2	4,8
140.	Ardıç	2	0,05	0,05	2	4,8
141.	Şarap Sirkesi	2	0,05	0,05	2	4,8
142.	Makarna	2	0,05	0,05	2	4,8
143.	Nane	2	0,05	0,05	2	4,8
144.	Yabani Havuç	2	0,05	0,05	2	4,8
145.	Fransız Rakısı	2	0,05	0,05	2	4,8
146.	Güvercin	2	0,05	0,05	2	4,8
147.	Kömür Balığı	2	0,05	0,05	2	4,8
148.	Powder	2	0,05	0,05	2	4,8
149.	Çelikbaş Alabalık	2	0,05	0,05	2	4,8
150.	Vişne	2	0,05	0,05	2	4,8
151.	Kuzukulağı	2	0,05	0,05	2	4,8
152.	Diğer	75	1,83	1,86	75	-----
* Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100						
** İşlenmiş = (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100						
*** Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları						
**** Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir						

EK-4: Çin'in Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Soğan	252	4,49	4,35	241	84,6
2.	Mısır Unu	236	4,20	4,17	231	83,6
3.	Sarımsak	195	3,47	3,52	195	83,4
4.	Sıvıyağ	157	2,80	2,80	155	82,8
5.	Susamyağı	137	2,44	2,47	137	79,6
6.	Zencefil	272	4,84	4,83	268	78,8
7.	İspanyol Şarabı	269	4,79	4,83	268	77,9
8.	Domuz Eti	124	2,21	2,24	124	77,4
9.	Pirinç Şarabı	103	1,83	1,71	95	76,2
10.	Arpacık Soğan	113	2,01	2,02	112	75,5
11.	Ayçiçeği Yağı	112	1,99	2,02	112	74,9
12.	Yumurta	104	1,85	1,86	103	73,3
13.	Bakla	100	1,78	1,77	98	72,6
14.	Karabiber	93	1,66	1,64	91	70,6
15.	Şeker	325	5,79	5,74	318	70
16.	Mantar	90	1,60	1,59	88	69,6
17.	Tuz	336	5,98	5,95	330	66,9
18.	Çin Şarabı	84	1,50	1,52	84	66,6
19.	Tavuk	83	1,48	1,50	83	66,3
20.	Yeşil Soğan	77	1,37	1,35	75	64,9
21.	Yerfıstığı Yağı	72	1,28	1,26	70	62,8
22.	Soya Sosu	356	6,34	6,39	354	60
23.	Et suyu	66	1,18	1,19	66	59,3
24.	Sığır Eti	50	0,89	0,90	50	50,9
25.	Tavuk suyu	49	0,87	0,88	49	50,3
26.	Sebze Yağı	47	0,84	0,83	46	49,6
27.	İstiridye	45	0,80	0,81	45	47,9
28.	Sirke	45	0,80	0,81	45	47,9
29.	Domuz Yağı	40	0,71	0,72	40	42,5
30.	Kışniş	40	0,71	0,70	39	46,5
31.	Karides (Prawn)	39	0,69	0,69	38	44,4
32.	Bamboo Filizi	39	0,69	0,70	39	43,9
33.	Tavuk Suyu	38	0,68	0,69	38	43,2
34.	Çekilmemiş Karabiber	37	0,66	0,67	37	42,5
35.	Havuç	35	0,62	0,63	35	41,1
36.	Yeşil Biber	35	0,62	0,63	35	41,1
37.	Mısır Nişastası	34	0,61	0,60	33	40,8
38.	Kırmızı Toz Biber	33	0,59	0,60	33	39,6
39.	Domates	32	0,57	0,56	31	39,2
40.	Salatalık	30	0,53	0,52	29	37,7
41.	Maydanoz	29	0,52	0,52	29	36,4
42.	Karides (Shrimp)	29	0,52	0,52	29	36,4

43.	Kuzu Eti	28	0,50	0,51	28	35,6
44.	Kereviz	27	0,48	0,45	25	35,6
45.	Ördek	27	0,48	0,49	27	34,7
46.	Susam	27	0,48	0,49	27	34,7
47.	Lahana	26	0,46	0,47	26	33,9
48.	Jambon	26	0,46	0,47	26	33,9
49.	Un	24	0,43	0,43	24	32,1
50.	Kırmızı Şarap Sirkesi	24	0,43	0,43	24	32,1
51.	Limon	22	0,39	0,40	22	30,7
52.	Acı Yeşil Biber	22	0,39	0,40	22	30,3
53.	Morina Balığı	21	0,37	0,38	21	29,3
54.	Bezelye	21	0,37	0,38	21	29,3
55.	Çin'e özgü et suyu	20	0,36	0,36	20	28,3
56.	Hoisin Sos	20	0,36	0,36	20	28,3
57.	Kırmızı Biber	20	0,36	0,36	20	28,3
58.	Pirinç	17	0,30	0,31	17	25,3
59.	Biber Yağı	15	0,27	0,27	15	23,1
60.	Brokoli	15	0,27	0,27	15	23,1
61.	Kestane	14	0,25	0,25	14	22,0
62.	Bal	14	0,25	0,25	14	22,0
63.	Yıldız Anason	14	0,25	0,25	14	22,0
64.	Şili Sos	13	0,23	0,23	13	20,8
65.	Erişte	10	0,18	0,11	6	19,4
66.	Soya Fasulyesi	11	0,20	0,18	10	18,9
67.	Pisi Balığı	11	0,20	0,20	11	18,4
68.	Dil Balığı	11	0,20	0,20	11	18,4
69.	Saf Un	11	0,20	0,20	11	18,4
70.	Ispanak	11	0,20	0,20	11	18,4
71.	Mantar (Wood Ear)	11	0,20	0,20	11	18,4
72.	Pırasa	10	0,18	0,18	10	17,2
73.	İşkembe	9	0,16	0,16	9	15,9
74.	Mısır Koçanı	8	0,14	0,14	8	14,5
75.	Mangetout Bezelyesi	8	0,14	0,14	8	14,5
76.	Patlıcan	8	0,14	0,14	8	14,5
77.	Hardal	8	0,14	0,14	8	14,5
78.	Tofu Peyniri	8	0,14	0,14	8	14,5
79.	Turp	8	0,14	0,14	8	14,5
80.	Nilüfer	7	0,12	0,11	6	13,6
81.	Karnabahar	7	0,12	0,13	7	13,1
82.	Yengeç	7	0,12	0,13	7	13,1
83.	Levrek	7	0,12	0,13	7	13,1
84.	Yer Fıstığı	6	0,11	0,09	5	12,1
85.	Mercan Balığı	6	0,11	0,11	6	11,6
86.	Süt	6	0,11	0,11	6	11,6
87.	Tekir Balığı	6	0,11	0,11	6	11,6
88.	Portakal	6	0,11	0,11	6	11,6
89.	Domuz Pastırması	6	0,11	0,11	6	11,6

90.	Pirinç Sirkesi	6	0,11	0,11	6	11,6
91.	Sake	6	0,11	0,11	6	11,6
92.	Mürekkep Balığı	6	0,11	0,11	6	11,6
93.	Yer Mantarı	5	0,09	0,09	5	10,1
94.	Vişne	5	0,09	0,09	5	10,1
95.	Tereyağı	5	0,09	0,09	5	10,1
96.	Ananas	5	0,09	0,09	5	10,1
97.	Kapanlevrek	5	0,09	0,09	5	10,1
98.	Worcestershire Sos	5	0,09	0,09	5	10,1
99.	Badem	4	0,07	0,07	4	8,5
100.	Kuşkonmaz	4	0,07	0,07	4	8,5
101.	Tarçın	4	0,07	0,07	4	8,5
102.	Kırmızı Şarap	4	0,07	0,07	4	8,5
103.	Somon Balığı	4	0,07	0,07	4	8,5
104.	Deniz Tarağı	4	0,07	0,07	4	8,5
105.	Ceviz	4	0,07	0,07	4	8,5
106.	Sarı Şarap	4	0,07	0,07	4	8,5
107.	Dolmalık Kabak	4	0,07	0,07	4	8,5
108.	Ekmek Kırıntısı	3	0,05	0,05	3	6,7
109.	Kaymak	3	0,05	0,05	3	6,7
110.	Hurma	3	0,05	0,05	3	6,7
111.	Balık sosu	3	0,05	0,05	3	6,7
112.	Mezgit	3	0,05	0,05	3	6,7
113.	Orkinos	3	0,05	0,05	3	6,7
114.	Kavun	3	0,05	0,05	3	6,7
115.	Fındık	3	0,05	0,05	3	6,7
116.	Soda	3	0,05	0,05	3	6,7
117.	Hindi	3	0,05	0,05	3	6,7
118.	Beyaz Şarap	3	0,05	0,05	3	6,7
119.	Beyaz Şarap Sirkesi	3	0,05	0,05	3	6,7
120.	Şarap Sirkesi	3	0,05	0,05	3	6,7
121.	Deniz Kulağı	2	0,04	0,04	2	4,8
122.	Akaju Cevizi	2	0,04	0,04	2	4,8
123.	Hindistancevizi	2	0,04	0,04	2	4,8
124.	Mısır	2	0,04	0,04	2	4,8
125.	Mısır Yağı	2	0,04	0,04	2	4,8
126.	Sakız Kabağı	2	0,04	0,04	2	4,8
127.	Sarıağız Balığı	2	0,04	0,04	2	4,8
128.	Köri	2	0,04	0,04	2	4,8
129.	Rezene	2	0,04	0,04	2	4,8
130.	Glutamate	2	0,04	0,04	2	4,8
131.	Ringa Balığı	2	0,04	0,04	2	4,8
132.	Dülger Balığı	2	0,04	0,04	2	4,8
133.	Misket Limon	2	0,04	0,04	2	4,8
134.	Istakoz	2	0,04	0,04	2	4,8
135.	Mandalina	2	0,04	0,04	2	4,8
136.	Nane	2	0,04	0,04	2	4,8

137.	Midye	2	0,04	0,04	2	4,8
138.	Armut	2	0,04	0,04	2	4,8
139.	Erik	2	0,04	0,04	2	4,8
140.	Erik Sosu	2	0,04	0,04	2	4,8
141.	Kuru Üzüm	2	0,04	0,04	2	4,8
142.	Pirinç Şarabı	2	0,04	0,04	2	4,8
143.	Sosis	2	0,04	0,04	2	4,8
144.	Mercan Balığı	2	0,04	0,04	2	4,8
145.	Şurup	2	0,04	0,04	2	4,8
146.	Sebze Suyu	2	0,04	0,04	2	4,8
147.	Maya	2	0,04	0,04	2	4,8
148.	Alkol	1	0,02	0,02	1	2,7
149.	Elma	1	0,02	0,02	1	2,7
150.	Kudret Narı	1	0,02	0,02	1	2,7
151.	Konyak	1	0,02	0,02	1	2,7
152.	DİĞER	290	5,16	5,23	290	-----

* Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100

** İşlenmiş = (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100

*** Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları

**** Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir

EK-5: Hindistan'ın Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Kimyon	174	3,43	3,45	172	69,1
2.	Kişiş	221	4,36	4,19	209	69,0
3.	Zerdeçal	163	3,21	3,25	162	68,9
4.	Yoğurt	139	2,74	2,77	138	68,5
5.	Masala	139	2,74	2,77	138	68,5
6.	Acı Yeşil Biber	178	3,51	3,57	178	68,0
7.	Domates	117	2,31	2,29	114	67,3
8.	Limon	115	2,27	2,25	112	67,1
9.	Kuzu Eti	121	2,39	2,43	121	66,5
10.	Sebze Yağı	239	4,71	4,57	228	65,6
11.	Kırmızı Toz Biber	218	4,30	4,31	215	65,4
12.	Soğan	247	4,87	4,79	239	62,8
13.	Tavuk	94	1,85	1,88	94	62,0
14.	Kakule	88	1,73	1,72	86	61,4
15.	Tarçın	89	1,75	1,78	89	60,8
16.	Tereyağı	76	1,50	1,46	73	58,5
17.	Sade Yağ	70	1,38	1,38	69	55,6
18.	Zencefil	279	5,50	5,45	272	55,2
19.	Sarımsak	289	5,70	5,78	288	50,0
20.	Sirke	56	1,10	1,12	56	49,5
21.	Yumurta	55	1,08	1,10	55	49,1
22.	Krema	54	1,06	1,06	53	49,0
23.	Karabiber	54	1,06	1,08	54	48,6
24.	Un	50	0,99	0,98	49	47,1
25.	Kırmızı Biber	49	0,97	0,98	49	46,2
26.	Hindistancevizi	49	0,97	0,98	49	46,2
27.	Köri Sosu	48	0,95	0,96	48	45,7
28.	Hardal	46	0,91	0,90	45	45,0
29.	Balık	46	0,91	0,92	46	44,6
30.	Patates	44	0,87	0,88	44	43,5
31.	Çekilmemiş Karabiber	42	0,83	0,80	40	43,3
32.	Çemen Otu	37	0,73	0,72	36	39,8
33.	Defne Yaprağı	34	0,67	0,68	34	37,4
34.	Safran	34	0,67	0,68	34	37,4
35.	Nane	34	0,67	0,68	34	37,4
36.	Şeker	33	0,65	0,66	33	36,8
37.	Badem	31	0,61	0,56	28	36,7
38.	Karides (Prawn)	31	0,61	0,62	31	35,4
39.	Çadırusağı Otu	31	0,61	0,62	31	35,4
40.	Nohut	25	0,49	0,48	24	31,3

41.	Ekmek Kırıntısı	25	0,49	0,50	25	30,9
42.	Anason	24	0,47	0,48	24	30,1
43.	Beyaz Biber	22	0,43	0,44	22	28,4
44.	Haşhaş	21	0,41	0,42	21	27,5
45.	Kakule	21	0,41	0,42	21	27,5
46.	Küçük Hindistancevizi	20	0,39	0,40	20	26,6
47.	Kırmızı Biber (normal)	20	0,39	0,40	20	26,6
48.	Ayçiçeği Yağı	18	0,35	0,34	17	25,2
49.	Süzme Peynir	18	0,35	0,36	18	24,7
50.	Hint Hurması	17	0,34	0,34	17	23,8
51.	Ajovan Kimyonu	17	0,34	0,34	17	23,8
52.	Sıvı Yağ	16	0,32	0,32	16	22,9
53.	Akaju Cevizi	16	0,32	0,32	16	22,9
54.	Saf Un	16	0,32	0,32	16	22,9
55.	Tuz	395	7,79	7,62	380	20,8
56.	Mısır Unu	14	0,28	0,28	14	20,8
57.	Rezene	14	0,28	0,28	14	20,88
58.	Süt	14	0,28	0,28	14	20,8
59.	Hardal Yağı	14	0,28	0,28	14	20,8
60.	Kaşar Peyniri	11	0,22	0,22	11	17,5
61.	Kuru Üzüm	11	0,22	0,22	11	17,5
62.	Pirinç	11	0,22	0,22	11	17,5
63.	Susam	11	0,22	0,22	11	17,5
64.	Misket Limon	10	0,20	0,18	9	16,8
65.	Bezelye	9	0,18	0,18	9	15,1
66.	Kavun Ağacı Meyvesi	8	0,16	0,16	8	13,8
67.	Süs Biberi	8	0,16	0,16	8	13,8
68.	Palmiye Şekeri	7	0,14	0,14	7	12,5
69.	Ciğer	7	0,14	0,14	7	12,5
70.	Karnabahar	6	0,12	0,12	6	11,1
71.	Acı Yeşil Biber	6	0,12	0,12	6	11,1
72.	Mantar	6	0,12	0,12	6	11,1
73.	Paprika	6	0,12	0,12	6	11,1
74.	Soda	6	0,12	0,12	6	11,1
75.	Ispanak	6	0,12	0,12	6	11,1
76.	Fasulye	5	0,10	0,10	5	9,7
77.	Havuç	5	0,10	0,10	5	9,7
78.	Tavuk suyu	5	0,10	0,10	5	9,7
79.	Nilüfer	5	0,10	0,10	5	9,7
80.	Mango	5	0,10	0,10	5	9,7
81.	Domuz eti	5	0,10	0,10	5	9,7
82.	Pirinç unu	5	0,10	0,10	5	9,7
83.	İrmik	5	0,10	0,10	5	9,7
84.	Yıldız Anason	5	0,10	0,10	5	9,7

85.	Patlıcan	4	0,08	0,08	4	8,1
86.	Ekmek	4	0,08	0,08	4	8,1
87.	Humus	4	0,08	0,08	4	8,1
88.	Hindistancevizi sütü	4	0,08	0,08	4	8,1
89.	Yumurta Sarısı	4	0,08	0,08	4	8,1
90.	Istakoz	4	0,08	0,08	4	8,1
91.	Zerdeçal	4	0,08	0,08	4	8,1
92.	Muz	3	0,06	0,06	3	6,5
93.	Lahana	3	0,06	0,06	3	6,5
94.	Kaşmiri Biberi	3	0,06	0,06	3	6,5
95.	Mercimek	3	0,06	0,06	3	6,5
96.	Fındık	3	0,06	0,06	3	6,5
97.	Ananas	3	0,06	0,06	3	6,5
98.	Baklava	3	0,06	0,06	3	6,5
99.	Erik	3	0,06	0,06	3	6,5
100.	Karides (Shrimp)	3	0,06	0,06	3	6,5
101.	Kreması Alınmış Süt	2	0,04	0,04	2	4,7
102.	Ceviz	2	0,04	0,04	2	4,7
103.	Çedar Peyniri	2	0,04	0,04	2	4,7
104.	Tarçın	2	0,04	0,04	2	4,7
105.	Hindistancevizi yağı	2	0,04	0,04	2	4,7
106.	Mısır yağı	2	0,04	0,04	2	4,7
107.	Balık Sosu	2	0,04	0,04	2	4,7
108.	Yeşil Kişniş	2	0,04	0,04	2	4,7
109.	Maş Fasulyesi	2	0,04	0,04	2	4,7
110.	Bal	2	0,04	0,04	2	4,7
111.	Zeytin yağı	2	0,04	0,04	2	4,7
112.	Kırmızı Köri	2	0,04	0,04	2	4,7
113.	Hurma	2	0,04	0,04	2	4,7
114.	Hint İrmigi	2	0,04	0,04	2	4,7
115.	Somon Balığı	2	0,04	0,04	2	4,7
116.	Ayçiçeği	2	0,04	0,04	2	4,7
117.	Turp	2	0,04	0,04	2	4,7
118.	Güve Otu	2	0,04	0,04	2	4,7
119.	Tatlı Patates	2	0,04	0,04	2	4,7
120.	Ararot Nisastası	1	0,02	0,02	1	2,6
121.	Muz Yaprağı	1	0,02	0,02	1	2,6
122.	Diğer	143	2,82	2,87	143	-----
* Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100						
** İşlenmiş = (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100						
*** Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları						
**** Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir						

EK-6: Meksika'nın Ana Yemeklerin İçeriğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Zeytinyağı	73	3,11	2,95	68	38,8
2.	Güvey Otu (Oregano)	65	2,76	2,73	63	36,7
3.	Sebze Yağı	63	2,68	2,65	61	36,4
4.	Domates	114	4,85	4,82	111	36,3
5.	Misket Limon	64	2,72	2,73	63	36,1
6.	Toz Biber	49	2,08	2,13	49	33,0
7.	Karabiber	47	2,00	2,00	46	32,9
8.	Kimyon	44	1,87	1,91	44	31,7
9.	Çeklimemiş Karabiber	42	1,79	1,82	42	31,1
10.	Sıvı Yağ	41	1,74	1,78	41	30,8
11.	Domuz Eti	40	1,70	1,74	40	30,5
12.	Tavuk Eti	40	1,70	1,74	40	30,5
13.	Kekik	37	1,57	1,56	36	29,9
14.	Sirke	36	1,53	1,56	36	29,1
15.	Sığır Eti	34	1,45	1,48	34	28,3
16.	Deniz Tuzu	33	1,40	1,39	32	28,3
17.	Kırmızı Biber	33	1,40	1,43	33	27,9
18.	Soğan	168	7,15	6,85	158	27,7
19.	Tarçın	32	1,36	1,39	32	27,5
20.	Sarımsak	164	6,98	6,85	158	27,1
21.	Domuz Yağı	30	1,28	1,26	29	27,0
22.	Tereyağı	31	1,32	1,34	31	27,0
23.	Maydanoz	31	1,32	1,34	31	27,0
24.	Şeker	29	1,23	1,26	29	26,1
25.	Keklik Otu	27	1,15	1,17	27	25,2
26.	Defne	26	1,11	1,13	26	24,7
27.	Tuz	176	7,49	7,29	168	24,3
28.	Avokado	22	0,94	0,87	20	23,4
29.	Un	23	0,98	1,00	23	23,0
30.	Defne Yaprığı	22	0,94	0,95	22	22,5
31.	Kişiş	21	0,89	0,91	21	21,9
32.	Ancho Biberi	21	0,89	0,91	21	21,9
33.	Krema	21	0,89	0,91	21	21,9
34.	Yumurta	20	0,85	0,87	20	21,3
35.	Portakal	20	0,85	0,87	20	21,3
36.	Kişişin Yaprığı	19	0,81	0,82	19	21,1
37.	Tortilla	19	0,81	0,82	19	21,1
38.	Yeşil Zeytin	17	0,72	0,74	17	19,3
39.	Patates	17	0,72	0,74	17	19,3
40.	Beyaz Şarap	17	0,72	0,74	17	19,3

41.	Tavuk Suyu	16	0,68	0,65	15	19,0
42.	Geber Otu	15	0,64	0,61	14	18,3
43.	Pirinç	15	0,64	0,65	15	17,8
44.	Karides (Shrimp)	15	0,64	0,65	15	17,8
45.	Havuç	14	0,60	0,61	14	17,0
46.	Kuru Üzüm	14	0,60	0,61	14	17,0
47.	Kırmızı Şarap Sirkesi	14	0,60	0,61	14	17,0
48.	Levrek	14	0,60	0,61	14	17,0
49.	Marul	13	0,55	0,56	13	16,2
50.	Serrano Biberi	13	0,55	0,56	13	16,2
51.	Guajillos Biberi	13	0,55	0,56	13	16,2
52.	Mısır Tortilla	13	0,55	0,56	13	16,2
53.	Kapan Levrek	13	0,55	0,56	13	16,2
54.	Fasulye	11	0,47	0,48	11	14,5
55.	Ekmek	11	0,47	0,48	11	14,5
56.	Yeşil soğan	11	0,47	0,48	11	14,5
57.	Jalapen Biberi	10	0,43	0,43	10	13,6
58.	Çedar Peyniri	10	0,43	0,43	10	13,6
59.	Limon	9	0,38	0,35	8	13,1
60.	Susam	9	0,38	0,39	9	12,7
61.	Kuzu Eti	9	0,38	0,39	9	12,7
62.	Kaşar Peyniri	8	0,34	0,35	8	11,7
63.	Jalepen Biberi	8	0,34	0,35	8	11,7
64.	Süt	8	0,34	0,35	8	11,7
65.	Nane	8	0,34	0,35	8	11,7
66.	Tarhun Otu	8	0,34	0,35	8	11,7
67.	Badem	8	0,34	0,35	8	11,7
68.	Ekmek Kırıntısı	7	0,30	0,30	7	10,6
69.	Mayonez	7	0,30	0,30	7	10,6
70.	Pecorino Peyniri	7	0,30	0,30	7	10,6
71.	Muz	7	0,30	0,30	7	10,6
72.	Fasulye	7	0,30	0,30	7	10,6
73.	Tatlı Kırmızı Biber	6	0,26	0,26	6	9,5
74.	Salsa	6	0,26	0,26	6	9,5
75.	Jambon	6	0,26	0,26	6	9,5
76.	Achiote	5	0,21	0,22	5	8,3
77.	Poblano Biberi	5	0,21	0,22	5	8,3
78.	İspanyol Sucuğu (chorizo)	5	0,21	0,22	5	8,3
79.	Morina Balığı	5	0,21	0,22	5	8,3
80.	Crema Fraiche	5	0,21	0,22	5	8,3

81.	Acı Yeşil biber	5	0,21	0,22	5	8,3
82.	Hardal	5	0,21	0,22	5	8,3
83.	Parmesan Peyniri	5	0,21	0,22	5	8,3
84.	Powder	5	0,21	0,22	5	8,3
85.	Hindi	5	0,21	0,22	5	8,3
86.	Worcester Shire	5	0,21	0,22	5	8,3
87.	Yenibahar	4	0,17	0,17	4	7,0
88.	Frenk Maydanozu	4	0,17	0,17	4	7,0
89.	Çikolata	4	0,17	0,17	4	7,0
90.	Midye	4	0,17	0,17	4	7,0
91.	Ördek	4	0,17	0,17	4	7,0
92.	Keçi	4	0,17	0,17	4	7,0
93.	Mezgit	4	0,17	0,17	4	7,0
94.	Pisi Balığı	4	0,17	0,17	4	7,0
95.	Hindistancevizi	4	0,17	0,17	4	7,0
96.	Yer Fıstığı	4	0,17	0,17	4	7,0
97.	Ananas	4	0,17	0,17	4	7,0
98.	Karides (prawn)	4	0,17	0,17	4	7,0
99.	Kırmızı Şarap	4	0,17	0,17	4	7,0
100.	Kabak	4	0,17	0,17	4	7,0
101.	Arbol	3	0,13	0,13	3	5,7
102.	Fesleğen	3	0,13	0,13	3	5,7
103.	Lahana	3	0,13	0,13	3	5,7
104.	Domuz Pastırması	3	0,13	0,13	3	5,7
105.	Bal	3	0,13	0,13	3	5,7
106.	Istakoz	3	0,13	0,13	3	5,7
107.	Orkinos	3	0,13	0,13	3	5,7
108.	Mango	3	0,13	0,13	3	5,7
109.	Mantar	3	0,13	0,13	3	5,7
110.	Çam Fıstığı	3	0,13	0,13	3	5,7
111.	DİĞER	19	0,81	0,82	19	-----

* Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100
** İşlenmiş = (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100
*** Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları
**** Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir

EK-7: Tayland'ın Ana Yemeklerin İçerğinde Kullanılan Ürünlerin Değerleri

Sıra No.	Ürün Adı	Frekans	Gösterilen* (%)	İşlenmiş** (%)	Vaka Sayısı***	TF-IDF****
1.	Kişişiş	138	3,88	3,73	131	54,6
2.	Arpacık Soğan	117	3,29	3,22	113	53,8
3.	Soya Sosu	110	3,10	3,07	108	52,8
4.	Tuz	103	2,90	2,90	102	52,0
5.	Misket Limon	87	2,45	2,42	85	50,8
6.	Fesleğen	87	2,45	2,48	87	49,9
7.	Sıvı Yağ	78	2,19	2,19	77	48,9
8.	Domuz Eti	69	1,94	1,94	68	47,0
9.	Hindistancevizi Sütü	70	1,97	1,99	70	46,8
10.	Kırmızı Biber	65	1,83	1,82	64	46,0
11.	Sebze Yağı	63	1,77	1,76	62	45,4
12.	Karides (Shrimp)	62	1,74	1,74	61	45,1
13.	Yerfıstığı Yağı	60	1,69	1,71	60	44,1
14.	Karides (Prawn)	56	1,58	1,54	54	43,7
15.	Köri Sosu	58	1,63	1,65	58	43,5
16.	Şeker	201	5,66	5,66	199	43,1
17.	Beyaz Biber	55	1,55	1,57	55	42,5
18.	Soğan	52	1,46	1,45	51	41,9
19.	Limon	53	1,49	1,51	53	41,8
20.	Zencefil	50	1,41	1,39	49	41,2
21.	Tavuk Eti	48	1,35	1,37	48	39,9
22.	Mısır Unu	46	1,29	1,31	46	39,1
23.	Balık Sosu	223	6,27	6,23	219	38,5
24.	İstiridye	43	1,21	1,20	42	38,3
25.	Sarımsak	224	6,30	6,32	222	37,4
26.	Karabiber	41	1,15	1,17	41	36,9
27.	Yeşil Soğan	41	1,15	1,17	41	36,9
28.	Kaffir Lime	40	1,13	1,11	39	36,9
29.	Fasulye	39	1,10	1,05	37	36,9
30.	Susam Yağı	40	1,13	1,14	40	36,4
31.	Hint Hurması	38	1,07	1,08	38	35,5
32.	Yumurta	38	1,07	1,08	38	35,5
33.	Pirinç	38	1,07	1,08	38	35,5
34.	Pirinç Şarabı	36	1,01	1,02	36	34,4
35.	Havlucan	33	0,93	0,94	33	32,8
36.	Hurma Şekeri	33	0,93	0,94	33	32,8
37.	Hindistancevizi Kreması	31	0,87	0,88	31	31,7
38.	Sherry	29	0,82	0,83	29	30,5
39.	Tavuk Suyu	27	0,76	0,77	27	29,2

40.	Çekilmemiş Karabiber	27	0,76	0,77	27	29,2
41.	Sığır Eti	27	0,76	0,77	27	29,2
42.	Yeşil Biber	26	0,73	0,71	25	29,0
43.	Zerdeçal	24	0,68	0,65	23	27,6
44.	Yer Fıstığı	23	0,65	0,65	23	26,5
45.	Domates	23	0,65	0,65	23	26,5
46.	Patlıcan	22	0,62	0,63	22	25,8
47.	Jalapeno Biberi	20	0,56	0,57	20	24,2
48.	Hindistancevizi	19	0,53	0,54	19	23,5
49.	Un	18	0,51	0,51	18	22,6
50.	Serrano Biberi	18	0,51	0,51	18	22,6
51.	Mantar	16	0,45	0,43	15	21,4
52.	Powder	16	0,45	0,46	16	20,9
53.	Salatalık	15	0,42	0,43	15	20,1
54.	Et suyu	15	0,42	0,43	15	20,1
55.	Bamboo Filizi	13	0,37	0,37	13	18,2
56.	Tatlı Yeşil Biber	13	0,37	0,37	13	18,2
57.	Muz	12	0,34	0,34	12	17,2
58.	Lahana	12	0,34	0,34	12	17,2
59.	Havuç	11	0,31	0,31	11	16,2
60.	Kimyon	10	0,28	0,28	10	15,1
61.	Nane	10	0,28	0,28	10	15,1
62.	Kapan Levrek	10	0,28	0,28	10	15,1
63.	Ispanak	10	0,28	0,28	10	15,1
64.	Brokoli	9	0,25	0,26	9	14,0
65.	İstiridye	9	0,25	0,26	9	14,0
66.	Ördek	9	0,25	0,26	9	14,0
67.	Marul	9	0,25	0,26	9	14,0
68.	Midye	9	0,25	0,26	9	14,0
69.	Domuz Yağı	9	0,25	0,26	9	14,0
70.	Morina Balığı	8	0,23	0,23	8	12,9
71.	Mısır	8	0,23	0,23	8	12,9
72.	Balık	8	0,23	0,23	8	12,9
73.	Mango	8	0,23	0,23	8	12,9
74.	Yengeç	7	0,20	0,20	7	11,7
75.	Ananas	7	0,20	0,20	7	11,7
76.	Tofu	7	0,20	0,20	7	11,7
77.	Sebze Suyu	7	0,20	0,20	7	11,7
78.	Sirke	7	0,20	0,20	7	11,7
79.	Kuşkonmaz	6	0,17	0,17	6	10,4
80.	Kereviz	6	0,17	0,17	6	10,4
81.	Orkinos	6	0,17	0,17	6	10,4
82.	Tarçın	5	0,14	0,14	5	9,1
83.	Erik	5	0,14	0,14	5	9,1

84.	Sosis	5	0,14	0,14	5	9,1
85.	Levrek	5	0,14	0,14	5	9,1
86.	Mürekkep Balığı	5	0,14	0,14	5	9,1
87.	Yıldız Anason	5	0,14	0,14	5	9,1
88.	İşkembe	5	0,14	0,14	5	9,1
89.	Yabanı Patlıcan	4	0,11	0,11	4	7,6
90.	Kakule	4	0,11	0,11	4	7,6
91.	Akaju Cevizi	4	0,11	0,11	4	7,6
92.	Yayın Balığı	4	0,11	0,11	4	7,6
93.	Ketçap	4	0,11	0,11	4	7,6
94.	Mandalina	4	0,11	0,11	4	7,6
95.	Tekir Balığı	4	0,11	0,11	4	7,6
96.	Küçük Hindistancevizi	4	0,11	0,11	4	7,6
97.	Patates	4	0,11	0,11	4	7,6
98.	Dil Balığı	4	0,11	0,11	4	7,6
99.	Kalkan Balığı	4	0,11	0,11	4	7,6
100.	Viski	4	0,11	0,11	4	7,6
101.	Beyaz Şarap	4	0,11	0,11	4	7,6
102.	Şarap	4	0,11	0,11	4	7,6
103.	Frenk Soğanı	3	0,08	0,09	3	6,1
104.	Ağaç Kavunu	3	0,08	0,09	3	6,1
105.	Hindistancevizi Şekeri	3	0,08	0,09	3	6,1
106.	Yumurta Sarısı	3	0,08	0,09	3	6,1
107.	Portakal	3	0,08	0,09	3	6,1
108.	Fasulye	3	0,08	0,09	3	6,1
109.	Pirinç Unu	3	0,08	0,09	3	6,1
110.	Ekmek	2	0,06	0,06	2	4,4
111.	Tereyağı	2	0,06	0,06	2	4,4
112.	Diğer	167	4,70	4,75	167	-----
* Gösterilen = (Ürünün Frekans değeri / Toplam ürün sayısı) x 100						
** İşlenmiş = (Ürünün Vaka sayısı / Toplam ürün vaka sayısı) x 100						
*** Ürünün, toplam ele alınan dosyalar içindeki kullanım sayıları						
**** Kullanılan ürünlerin önem derecesini gösterir						

ÖZGEÇMİŞ

Muzaffer ÇAKMAK, 1989 yılında Gümüşhane’de doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini İstanbul’da tamamladı. 2011 yılında Giresun Üniversitesi, Kadir Karabaş Uygulamalı Bilimler Yüksek Okulunu kazandı. 2013-2014 öğretim yılında Sakarya Üniversitesi, İşletme Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümüne yatay geçiş yaparak, 2015 yılında mezun oldu. 2015 yılında Sakarya Üniversitesi, İşletme Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümü’nde başladığı Lisansüstü eğitimi halen sürdüren ÇAKMAK’ın uluslararası toplantılarda sunulmuş bilimsel çalışmaları bulunmaktadır.

