



Kavılca Ekmeğinin Kültürel Miras ve Sağlıklı Beslenme Bağlamında Gastronomik Bir Ürün Olarak Değerlendirilmesi (An Evaluation of Kavılca Bread as a Gastronomic Product in the Context of Cultural Heritage and Healthy Nutrition)

* Barış TURAN^a , Kübra Yağmur YAZICIOĞLU^b 

^a Kafkas University, Sarıkamış Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Kars/Türkiye

^b Mersin University, Institute of Social Sciences, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Mersin/Türkiye

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 26.11.2025

Kabul Tarihi: 10.02.2026

Anahtar Kelimeler

Kavılca ekmeği
Kavılca buğdayı
Gastronomi
Kültürel miras
Sağlıklı beslenme

Keywords

Kavılca bread
Kavılca wheat
Gastronomy
Cultural heritage
Healthy nutrition

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

Öz

Bu çalışma, ata tohumu niteliğindeki Kavılca buğdayından üretilen ekmeği, gastronomik ürün kapsamı içerisinde değerlendirerek kültürel miras, sağlıklı beslenme ve destinasyon temelli gastronomi turizmi bağlamında analiz etmektedir. Nitel araştırma yöntemi kullanılarak durum çalışması yürütülmüş; veri toplama sürecinde doküman analizi ve üretici ile yapılan derinlemesine görüşme uygulanmıştır. Bulgular, Kavılca buğdayının düşük gluten oranı, yüksek lif ve mineral içeriği gibi sağlık odaklı avantajlarıyla birlikte, bölgeye özgü tarihsel ve kültürel bir kimlik taşıdığını göstermektedir. Ayrıca, Kavılca ekmeğinin güncel gastronomi eğilimleri doğrultusunda yerel ürün çeşitliliğinin artırılmasında ve destinasyon markalaşmasında önemli bir potansiyele sahip olduğu anlaşılmaktadır. Çalışma, gastronomik ürünlerin kültürel değer ve sağlık odaklı tüketim dinamikleriyle birlikte ele alınması gerekliliğine dikkat çekmekte ve yerel ürünlerin gastronomi turizmine entegrasyonu konusunda öneriler sunmaktadır.

Abstract

This study evaluates bread produced from ancestral Kavılca wheat as a gastronomic product, analyzing it within the context of cultural heritage, health-oriented consumption, and destination-based gastronomy tourism. A qualitative case study approach was adopted, utilizing document analysis and an in-depth interview with a local producer. The findings indicate that Kavılca wheat carries significant nutritional benefits, such as low gluten content and high fiber and mineral density, while simultaneously embodying a distinctive cultural and historical identity rooted in the Kars region. Moreover, Kavılca bread demonstrates substantial potential for enhancing local product diversity and strengthening destination branding within emerging gastronomic trends. The study underscores the necessity of addressing gastronomic products in conjunction with cultural authenticity and health-focused consumer expectations, offering strategic implications for integrating local products into gastronomy tourism.

* Sorumlu Yazar

E-posta: baris.turan@kafkas.edu.tr (B. Turan)

GİRİŞ

Gastronomi turizminin başlıca motivasyonu olarak farklı kültürlerden farklı ürünlerin, yöresel yemeklerin ve az bilinen tatların deneyimlenmesi görülmektedir (Lin ve ark., 2011; Richards, 2012). O nedenle destinasyonlar ürün çeşitliliği ve farklılığı açısından az bilinen yöresel ürünlerini öne çıkarmaktadır. Bu ürünler, turistleri destinasyona çekmekte önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Fox, 2007; Pešek ve Činjurević, 2014). Diğer taraftan, son dönemlerde sağlıklı beslenme tarzına yönelik talepler, gastronomik ürünlerin çeşitlenmesini de sağlamış, destinasyonlar bu talebe yönelik yiyecek ve içecekler sunmaya başlamıştır. Bunlardan biri de tüketilmesi durumunda sağlığa yönelik endişeleri beraberinde getiren ekmeğin çeşitleridir.

Türk toplumu açısından ekmeğin, sofraların vazgeçilmez bir ürünüdür. Yemeklerin ve kahvaltılıkların yanında sıkça tercih edilmektedir. Nitekim Türkiye’de coğrafi işaret almış birçok ekmeğin çeşidi bulunmaktadır. Bu durum ekmeğin tek başına önemli bir gastronomik değer taşıdığını da göstermektedir. Ancak son yıllarda sağlıklı beslenme açısından sağlıklı ürünlere yönelik talepler giderek artmaktadır. Ürünün içeriği, yapısı, besin değeri, yapılışı vb. gibi faktörler tüketicilerin, ürüne yönelik talebini etkilemektedir. Dolayısıyla gastronomik bir anlam taşıyan ve aynı zamanda sağlıklı olan bir ürün tüketicilerin dikkatini çekmektedir. Kavılca buğdayından üretilen ekmeğin ise bu tanıma uymaktadır (Kün, 1996).

Kavılca buğdayından üretilen ekmeğin, yalnızca beslenme odaklı bir ürün değil; aynı zamanda üretim biçimi, tarihsel sürekliliği ve bölgesel aidiyeti ile somut olmayan kültürel mirasın önemli bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Kavılca, zorlu iklim koşullarında yetişebilme kapasitesi nedeniyle önemli bir tarımsal miras ürünü olarak da kabul edilmekte, dünyanın en eski buğday çeşitlerinden biri ve Türkiye'nin kuzeydoğusuna özgü kadim bir tahıl olan Kavılca'dan (*Triticum dicoccom*) elde edilmektedir (Dhanavath ve Prasada Rao 2017; Yüksel 2019; Çetinkaya ve Gülbaz 2022). Arkeobotanik bulgular, Kavılca buğdayının Anadolu coğrafyasında binlerce yıldır yetiştirildiğini ve özellikle Kars ve Ardahan çevresinde kuşaktan kuşağa aktarılan bir tarımsal bilgi ve mutfak pratiğinin parçası olduğunu göstermektedir (Harlan, 1995; Karagöz ve ark., 2010). Bu yönüyle Kavılca ekmeği, geleneksel üretim bilgisi, yerel ham madde kullanımı ve kültürel süreklilik unsurlarını bünyesinde barındırarak gastronomik miras kavramı ile örtüşmektedir. Bununla birlikte, son yıllarda gastronomi turizmi literatüründe destinasyonlara özgü, hikâyesi olan ve sağlıklı beslenme eğilimleriyle uyumlu ürünlerin turistik çekiciliği artırdığı vurgulanmaktadır (Richards, 2012; Pešek ve Činjurević, 2014). Düşük gluten oranı, yüksek lif ve mineral içeriği gibi özellikleriyle Kavılca ekmeği, bu eğilimlerle örtüşen nitelikleri sayesinde yerel gastronomik ürün olmanın ötesinde, destinasyon temelli bir gastronomi turizmi ürünü olma potansiyeli taşımaktadır. Bu bağlamda Kavılca ekmeğinin kültürel miras niteliği ile gastronomi turizmi potansiyelinin birlikte ele alınması, çalışmanın kuramsal temelini oluşturmaktadır.

Öte yandan, ekmeğin sofradaki önemi, kültürel geçmişin mutfaka yansıması olarak da nitelendirilebilmektedir. Buğdaygiller arasında yer alan tahıllar kültüre alınan ilk bitkiler olarak bilinmektedir. Buğdayın yetiştirilme alanları sınırlı olsa da depolanması ve taşınmasının kolay olması, tercih edilmesini sağlamaktadır. Ekmeğin yapımında kullanılan ana malzeme olma özelliği ise dünya genelinde üretiminin artmasını sağlamaktadır (Kün, 1996). Ekmeğin standartlara göre “buğdaydan elde edilmiş unun elenmesi ile buna ilaveten maya, su ve tuz eklenerek hazırlanan hamurun uygun teknikle pişirilmesi ile hazırlanan mamul” olarak tanımlanmaktadır (Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, 2012).

Ekmek üretiminde kullanılan pişirme tekniklerinin ve malzemelerin çeşitlilik gösterdiği bilinmektedir. Fakat ekmek reçetesinin temelinde “tuz, maya, su ve un” yer almaktadır (Kurnaz ve Şengül, 2021). İlaveten çeşitli baharatlar, hayvandan elde edilen yağlar, yumurta ve aromatik olarak adlandırılan bitkiler ekmek yapımında ve çeşitlendirilmesinde kullanılabilir. Ekmek üretim reçetelerinde kabul edilen birinci ana malzeme olan una, eklenilmesi istenilen diğer malzemeler un miktarının yüzdesine uygun olarak ilave edilmektedir (Mondal ve Datta, 2008). Ekmek yapımında kullanılan unlar, başta buğdaydan elde edilen un (tam buğdaydan elde edilen un, ekmeklik olarak adlandırılan buğday unu ve özel amaçlar için hazırlanan buğdaydan elde edilen un) olmak üzere arpa, çavdar, mısır, pirinç ve yulaf unları da kullanılmaktadır. Ekmek, içine ilave konulan ürünler ve pişirme tekniğine göre çeşitlenmektedir. Ekmek çeşitlerinden bazıları ekşi hamurdan üretilen ekmek, kepekten yapılan ekmek, mısır unundan yapılan ekmek, tam buğday unundan yapılan ekmek, yulaftan yapılan ekmek şeklinde sıralanabilir (Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, 2012). Ekmek üretimi çeşitli nedenlerden dolayı farklılaşmaktadır. Bu farklılıklar aynı zamanda beraberinde özgünlüğü de getirmektedir. Nitekim Türkiye’de birçok farklı bölgede yapılan ve ürünün karakteristik niteliklerine göre değişen “coğrafi işaret” unvanını almış 34 ekmek bulunmaktadır (Türk Patent ve Marka Kurumu, 2023). Ekmek çeşitlerinden bazıları ise Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Ekmek Çeşitleri

Ekmek Çeşitleri	
Ekşi Hamurdan Üretilen Ekmek	Tahıllardan elde edilen una maya, su, tuz ve fabrikada veya geleneksel olarak hazırlanan ekşi hamur veya ekşi katılarak belirlenen teknikte yoğrulmuş, şekillendirilen, mayalanmaya bırakılan ve tekniğe uygun pişirilerek elde edilen bir ekmek çeşididir.
Kepekten Yapılan Ekmek	Buğdaydan elde edilen una minimum %10 maksimum %30 oranda kepek katılarak belirlenen teknikte elde edilen bir ekmek çeşididir.
Karışık Tahıllardan Yapılan Ekmek	Tam buğdaydan elde edilen unu, buğdaydan elde edilen unu veya bunların belirli oranda karışımına, her üründen minimum %5 olmak üzere arpa, yulaf, mısır, pirinç, tritikila olarak bilinen unların, bu unların kırmaları, unların ezmesi veya darıdan minimum üçünün eklenmesi ile belirlenen teknikte yapılan bir ekmek çeşididir.
Mısır Unundan Yapılan Ekmek	Kullanılan buğday ununa minimum %20 mısırdan elde edilen irmiğin eklenmesi ile yapılan bir ekmek çeşidi olarak tanımlanmaktadır.
Tam Buğday Unundan Yapılan Ekmek	Tam buğdaydan elde edilen undan belirlenen teknikte yapılan bir ekmek çeşidi olarak tanımlanmaktadır. Buğdaydan elde edilen una ilaveten minimum %60 tam buğday unu katılarak belirlenen tekniğin kullanılmasıyla üretilen ekmek çeşitlerinden biridir.
Yulaftan Yapılan Ekmek	Buğdaydan elde edilen una minimum %15 yulaf unu, kırığı, ezmesi, yulaf kırması veya bu malzemelerin tamamının karışımı ilave edilerek belirlenen tekniği kullanılarak üretilen bir ekmek çeşidi olarak tanımlanmaktadır.
Yapılan Diğer Ekmek Çeşitleri	Bir veya daha fazla tahıl unu, irmik, ezme, soya unu, kepek, baklagil unları, süt ürünleri, bitkisel lifler, yağlar ve çeşitli diğer katkı malzemeleri kullanılarak, ekmek yapım tekniğine uygun şekilde üretilen ekmeklerdir.

Kaynak: Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, 2012

Ekmek, geçmişten günümüze insanların fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan önemli bir besin kaynağı olmuştur. Türkiye’de arkeolojik alanlarda yapılan kazı çalışmalarında Burdur’da bulunan Hacılar Büyük Höyüğünde, Kahramanmaraş’ta yer alan Domuztepe Höyüğünde ve Diyarbakır’da yer alan Çayönü Höyüğünde M.Ö. 7000 yıllarında Konya’da yer alan Çatalhöyük’te buğday tarımının da yapıldığına yönelik fiziksel kanıtlar bulunmuştur (Kurnaz ve Şengül, 2021). Yapılan arkeolojik kazılarda eski dönemlerde de hamurun mayalanarak ekmek üretildiğine dair birtakım izler bulunmuştur (Akar Şahingöz, Şimşek ve Demir, 2022). Anadolu’da çeşitli kazı alanlarından çıkan buğday kalıntıları inceleyen arkeobotanikçiler, karşılaştıkları Kavılca buğdayı ve siyez buğdayının aynı buğday familyasına ait olduğunu ve bölgenin iklim şartlarına göre yapılarını biçimlendirdiğini tespit etmişlerdir. Soğuk iklim

bölgelerinde yetişen Kavılca buğdayı, ılıman iklim bölgesinde yetişen akrabası ise siyez buğdayı olarak adlandırılmıştır (Çekel, 1960). Kavılca buğdayı geçmiş yıllarda doğrudan doğadan toplanılarak tüketilmiş ve uzun dönemler boyunca bu şekilde değerlendirilmiştir. Daha sonraki dönemlerde üretimi yapılan Kavılca buğdayı üreten kişilerce kültüre alınmıştır (Karagöz ve ark., 2010). Ancak bu buğday türünden ekme yapımı ve tüketimi henüz istenilen seviyelere ulaşamamıştır. O nedenle bilimsel araştırmalarla ürünün faydalarına, yapımına ve tüketimine değinilmesinin, ürünün tanıtımı açısından önem arz ettiği düşünülmektedir. Bu araştırmada da önemli bir ekme buğday kaynağı olan Kavılca buğdayından elde edilen ekmeğin gastronomik ürün kapsamında değerlendirilmesi yapılmıştır.

Metot

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Toplumların amacı sağlıklı ürünlere ulaşmak ve sağlıklı beslenmektedir. Bu durum farklı bölgeleri ziyaret eden ve yöresel lezzetler deneyimleyen ziyaretçiler için de geçerlidir. Nitekim onlar da gittikleri yerde yöresel ürünler tercih ederken, aynı zamanda sağlıklı olmalarını da beklemektedirler. Tahıl grupları da bu kategoride değerlendirilebilir. İnsanlar tarafından sıkça tüketilen tahıllar, yıllık alınması gereken proteinin %50'sini karşılamaktadır. Tahıllar grubunun içinde yer alan buğday ise yıllık %50 tüketilen proteinin %40'ını ve besin gıdaları yoluyla alınan kalori miktarının ise neredeyse %20'sini karşıladığı bilinmektedir (Çölkesen, 1995). Tahıl grubundan buğdayın en çok işlenip tüketildiği yer ise ekmeğdir. Ancak ekmeğ ürünlerin birçoğunda gıda katkı maddeleri kullanılmaktadır. Bu durum sağlıklı ürün arayışını farklılaştırmaktadır. Dolayısıyla sağlıklı ekmeğ grubunda yer alan ekmeğ çeşitlerine ilgi giderek artmaktadır. Bu araştırmada ise gerek besleyici ve sağlıklı gerekse kıymetli bir ata tohumu olma özellikleriyle öne çıkan Kavılca (Gernik, Emmer) buğdayından üretilen ekmeğın gastronomi turizmi açısından potansiyeli değerlendirilmiştir. Söz konusu ekmeğın henüz tanıtıma ihtiyaç duyması ve literatür eksikliği nedeniyle bu araştırmanın önem arz ettiği düşünülmektedir.

Araştırmanın Yöntemi ve Materyal

Araştırmada nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma konusu olan Kavılca ekmeğine ilişkin genel bilgilerin derlenmesi ve ekmeğın nasıl yapıldığının belirlenmesi açısından nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması tercih edilmiştir. Creswell'e (2007) göre nitel bir araştırma yaklaşımı olan durum çalışması; araştırmacının zaman içerisinde sınırlandırılmış bir durumu çoklu kaynakları içeren veri toplama araçları (görüşmeler, gözlemler, görsel ve işitseller, raporlar, dokümanlar) ile derinlemesine incelediği, durumların ve duruma bağlı temaların tanımlandığı bir yöntemdir. Gerring'e (2007) göre durum çalışması, tek bir durum derinlemesine incelenerek birden çok durumun açıklanmasının sağlandığı çalışmalardır. Durum çalışması olaylar ve davranışlar hakkında önemli bakış açıları sağlamasından dolayı önemli bir bilgi edinme yöntemi olarak ifade edilmektedir (Brown, 2008). Durum çalışmasının tercih edilme nedenlerinden birisi de veri kaynaklarının sınırlılığıdır.

Durum çalışmalarında veri toplama süreci olarak görüşmeler, arşiv kayıtları, dokümanlar, gözlemler ve fiziksel yapılar olmak üzere beş kaynaktan bahsedilmektedir (Yin, 1984). Araştırmada verilerin toplanması için doküman analizi ve görüşme tekniği kullanılmıştır. Kavılca buğdayına ilişkin teorik bilgiler ikincil kaynaklar taranarak elde edilmiştir. Ancak, bölgede Kavılca buğdayı unundan ekmeğ üretimi sınırlı olduğundan, ilgili kişilere ulaşmada zorluklar yaşanmıştır. Bu doğrultuda Kars merkezde yaşayan Kavılca buğday üreticilerine ulaşılmıştır. Üreticiler

aracılığıyla Kavılca buğdayı unundan ekmek üretimi yapan üç kişiye ulaşılmış, ancak iki kişi (kadın) belirli bir yaş üstü (65) olup ve okuryazar olmadığından, istenilen verilere ulaşılamamıştır. Nitekim soruların bazılarında kavramsal bilgi (fayda, fark, üretim süreci, gastronomi vb.) istediğinden anlaşılammış ve anlamlı veri üretilmemiştir. Bu durumda kalan bir katılımcıyla (K1: Kadın, 36 yaşında, ön lisans mezunu, ev hanımı ve tecrübe 5 yıl) görüşme yapılmıştır. Katılımcı 2016 yılından itibaren Kars yöresinden temin edilen atalık Kavılca tohumlarını tarlalarında gübre ve ilaç kullanmadan doğal olarak üretmeye başlamıştır. Kendilerine ait bir tesisi ise devlet destekli olarak KOSGEB aracılığıyla 2019 yılında kurmuştur. Bu durum katılımcının ürün hakkında detaylı bir bilgiye sahip olduğunu göstermektedir.

Görüşme formu araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve uzman görüşleri alınarak son hali verilmiştir. Görüşme, katılımcının onayı alınarak yüz yüze gerçekleştirilmiş ve görüşmede katılımcıya aşağıdaki sorular yöneltilmiştir.

1. Kavılca buğdayının yetiştirilme koşulları ve üretim süreci hakkında bilgi verebilir misiniz?
2. Kavılca buğdayından elde edilebilen ürün türleri nelerdir? Bu ürünler hakkında görüşlerinizi paylaşabilir misiniz?
3. Kavılca buğdayından üretilen ekmeği; tat, renk, aroma ve doku özellikleri açısından nasıl tanımlarsınız?
4. Kavılca buğdayından üretilen ekmeğin, diğer buğday türlerinden yapılan ekmeklere kıyasla ayırt edici özellikleri nelerdir? Bu kapsamda avantajları, dezavantajları ve sağladığı faydalar hakkında neler söyleyebilirsiniz?
5. Kavılca buğdayından ekmek yapım süreci ve kullanılan temel yöntemler hakkında bilgi verebilir misiniz?
6. Kavılca buğdayından üretilen ekmeğin gastronomi turizmi kapsamında değerlendirilmesi ve destinasyonlara kazandırılması konusunda görüşleriniz nelerdir?

Sorulara yönelik katılımcıdan Kavılca ekmeğinin yapım aşamaları ve faydaları hakkında bilgiler elde edilmiştir. Görüşme 2025 Mayıs ayında yapılmış ve yaklaşık bir saat sürmüştür. Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Kafkas Üniversitesi Etik Kurulu 18.07.2024 tarihi ve 60 sayılı E-24133 numarası ile alınmıştır.

Veri Analizi

Bu araştırmada elde edilen veriler nitel veri analiz teknikleri çerçevesinde değerlendirilmiştir. Doküman analizi ve görüşme yoluyla elde edilen tüm veriler öncelikle sistematik olarak incelenmiş, ardından betimsel analiz tekniği kullanılarak çözümlenmiştir. Betimsel analizde amaç, elde edilen verilerin önceden belirlenen temalar doğrultusunda düzenlenmesi, özetlenmesi ve yorumlanmasıdır (Yıldırım & Şimşek, 1999). Bu doğrultuda, araştırmanın kavramsal çerçevesi dikkate alınarak besin değeri, üretim özellikleri ve gastronomi turizmi potansiyeli gibi temalar belirlenmiş; dokümanlar ve görüşme verileri bu temalar çerçevesinde analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, doğrudan alıntılar ve açıklayıcı betimlemelerle desteklenerek sunulmuştur.

Doküman analizi kapsamında Kavılca buğdayı ve Kavılca ekmeğine ilişkin veriler; ulusal ve uluslararası akademik veri tabanları, resmi kurum web siteleri ve bilimsel yayınlar aracılığıyla elde edilmiştir. Bu doğrultuda Google Scholar, DergiPark ve YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden “Kavılca buğdayı”, “ata tohumu”, “emmer wheat”, “gastronomi turizmi”, “yerel ürünler” ve “sağlıklı beslenme” anahtar kelimeleri kullanılarak taramalar yapılmıştır. Ayrıca Türk Patent ve Marka Kurumu’nun resmî web sitesi üzerinden coğrafi işaret belgeleri incelenmiş;

Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ve Buğday Derneği gibi kurumsal kaynaklardan yararlanılmıştır. Taramalarda, konuyla doğrudan ilişkili olması, akademik güvenilirlik taşıması ve Kavılca buğdayının kültürel, besinsel veya gastronomik yönlerine odaklanması temel kriterler olarak belirlenmiştir. Dokümanlardan elde edilen verilerle Kavılca buğdayının kültürel miras niteliği, sağlık odaklı özellikleri ve gastronomik ürün potansiyeli başlıkları altında sunulmuştur. Bu süreç, görüşmelerden elde edilen verilerle birlikte ele alınarak bulguların bütüncül ve tutarlı biçimde yorumlanmasını sağlamıştır.

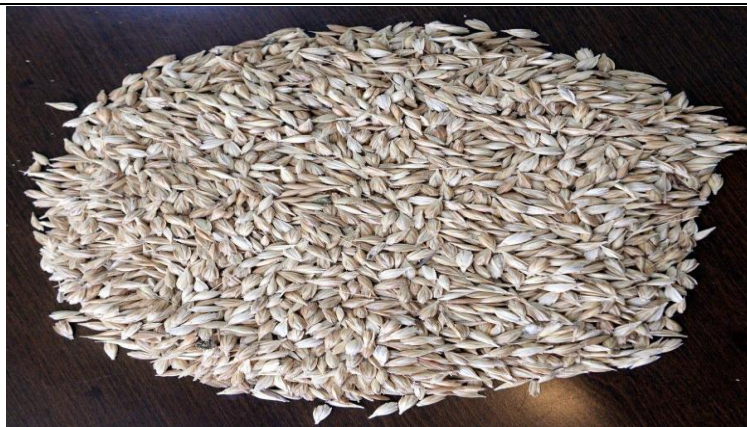
Bulgular

Kavılca Buğdayı

Günümüzde dünya üzerinde yaygın olarak makarnalık ve ekmeklik buğdayların ortaya çıkmasında ve kültüre alınmasında yabancı Tetraploid buğday alt türü *Triticum dicoccoides* önemli rol oynamıştır (Peng ve ark., 2011). *Triticum dicoccoides* buğdayının Türkçe karşılığı ise “Yabani Gernik” olarak isimlendirilmektedir. Gernik (kavılca, emer) buğdayının Aşıklı Höyük, Çayönü, Hacılar, Çatal Höyük ve Erbaba’ da kalıntılara rastlanılmıştır. Kavılca buğdayının çok eski tarihlerde ve farklı yerleşim yerlerinde kalıntılarının ortaya çıkması, tarihinin çok eskilere dayandığını göstermektedir (Harlan 1995; Van Zeist ve De Roller 1995; Karagöz ve ark., 2010)

Kavılca buğdayının bilimsel adı *Triticum dicoccum* olarak kabul edilmektedir. Türkçe karşılığı ise çatal, kapçuklu, kabulca, kavluca, yabani buğday, kapçuklu buğday ya da Kavılca olarak geçmektedir. Anadolu’da “Gernik buğdayı” olarak bilinen Kavılca buğdayı, Avrupa literatüründe “Speltoides” ya da “Emmer” adıyla anılmakta; yüksek rakımlı ve verimsiz coğrafi koşullara uyum sağlamış, buğdayın bilinen en eski çeşitlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Uzun dönemlerden beri Kars, Ardahan ve çevre alanlarında yetiştiği, kuraklığa ve soğuğa oldukça dayanıklı olduğu bilinmektedir. Bu özelliğiyle uzun süreden beri varlığını sürdürmüştür. Kavılca buğdayı geçmişten günümüze aktarımında “Ata Yadigarı” olarak isimlendirilerek tanımlanmıştır (Karagöz ve ark., 2010; Demir, 2020).

Kavılca Buğdayının başakları yassı ve orta uzunluktadır. Her başağında iki kılçık ve iki tane (dene) bulunmaktadır. Başaklarının renk farklılıklarına göre çeşitleri bulunmaktadır. Kavılca unu, Kavılca buğdayının kepeği ve ruşeyminin birlikte öğütülmesi ile elde edilen ve genetik bakımdan korunan bir buğday türüdür (Çekel, 1960). Buğdayın genel görünümü Görsel 1’de verilmiştir.



Görsel 1. Kavılca Buğdayı

Kaynak: Türk Patent Kurumu, 2024

Kavılca (*Triticumdicocum* S.) ve Siyez (*Triticummonococum* L.) gibi ata buğday çeşitleri uzun dönemlerde besin ihtiyacını karşılamak için ilkel yöntemlerle toplanıp tüketilmiş ve sonralarında üretici insanlar tarafından kültüre kazandırılmıştır (Avni ve ark., 2017). Soğuk iklime ve hava koşullarına uyumlu olması Kavılca buğdayının bilinen en önemli özelliğidir. Bu sebeple başağında yer alan çatalıklar kalın bir yapıya sahiptir ve tohumu çevreleyen kabuğunda diğer buğdaylara göre sayı olarak fazladır. Bu nedenle Kavılca buğdayını kabuklarını işlemek ve ayırmak zordur. Kavılca buğdayı soğuk iklim şartlarında yetiştiğinden, Türkiye’de Kars ve Ardahan yöresinde yetişmekte ve bölgeye ait yerli genetik bir kaynak olarak bilinmektedir (Kara, 1996). Kavılca Buğdayı, Ardahan Ticaret ve Sanayi Odası başvurusuyla coğrafi işaret olarak 2024 yılında “Ardahan Kavılca Buğdayı” olarak tescillenmiştir (Türk Patent Kurumu, 2024).

Kavılca buğdayının yetiştirilme durumu hakkında bilgi veren K1: “Kavılca buğdayının tarihi günümüzden binlerce yıl ötesine dayanır. Binlerce yıl öncesinden daha çok bilinen ve yetiştirilen Kavılca buğdayı soğuk iklimi uyum sağlayabilmek için kat kat kabuklu bir yapıya sahiptir. Bu yüzden işlemesi zordur. Bu zorluk yüzünden zamanla üretimi azalmıştır. Neredeyse yok olma seviyesine gelmiştir. Sonrasında birkaç çiftçinin elinde bulunan tohumlar alınmış ve arttırılarak tekrar çiftçiye dağıtılmıştır. Günümüzde Kavılca tohumu ekip buğday ve un yapan çiftçilerimiz gün geçtikçe artmaktadır.” şeklinde açıklama yapmıştır.

Kavılca Buğdayının Yapısı, Faydaları ve Besin Değerleri

Kavılca buğdayı (*Triticum dicocum*), esas olarak içerdiği karbonhidrat tarafından sağlanan enerjinin yanı sıra, buğday taneleri proteinler, diyet lifi, lipidler, vitaminler, mineraller ve fitokimyasallar açısından önemli bir besin kaynağıdır. Makro besin öğeleri açısından değerlendirildiğinde dengeli ve besleyici bir yapıya sahiptir. Geleneksel üretim yöntemleriyle elde edilen Kavılca, %13,45 ile %18,09 arasında değişen protein oranıyla dikkat çekmekte olup, bu özelliği sayesinde yüksek proteinli beslenme programlarını benimseyen bireyler için önemli bir besin kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Ürünün nem oranı %10,7–%11,8 aralığında değişirken, kül içeriği %1,52 ile %3,52 arasında bulunmaktadır. Kavılca buğdayının karbonhidrat miktarı 56,91–59,12 g/100 g, diyet lifi içeriği 10,69–13,00 g/100 g ve yağ içeriği ise 1,63–1,67 g/100 g düzeyindedir (Demir, 2020). Özellikle lif oranının modern buğday çeşitlerine kıyasla 1,5 kat daha yüksek olması (Özdemir, 2021), Kavılca buğdayını sindirim sistemi sağlığı ve uzun süreli tokluk hissi açısından öne çıkan bir tahıl ürünü hâline getirmektedir. Bu makro besin profili, Kavılca buğdayının yalnızca geleneksel bir tarım ürünü değil, aynı zamanda sağlık odaklı beslenme yaklaşımları kapsamında değerlendirilebilecek nitelikte olduğunu göstermektedir. Kavılca buğdayının içerisinde B6 ve B1 vitamini bulunduğu, zengin bir demir mineral yapısına sahip olduğu bağırsaklarda oluşabilecek sindirim bozukluğuna ve kalp rahatsızlıklarına karşı koruma sağladığı, sinir sistemlerine olumlu etkileri olduğu ve vücutta kan-şeker dengesini sağladığı da bilinen özelliklerindedir (Buğday Gen, 2024).

Buğday gibi tahılların gluten içermesi tercih edilebilirliğini etkilemektedir. Nitekim gluten bazı insanlarda önemli ve kimi zaman ciddi rahatsızlık durumları ortaya çıkarmaktadır. Bu rahatsızlıklardan en önemlisi, ince bağırsaklarda yapısal olarak bozukluklar ve bozulmalara neden olan gluten içerikli ürünlerin tüketimiyle oluşan çölyak olarak bilinen hastalıktır. Çölyak hastalığı bir diğer adı kronik bağırsıklık sistem bozukluğu adıyla da bilinmektedir. Bu hastalık genetik yatkınlığı olan kişilerin bünyesinde gluten içeren çavdar, buğday, arpa gibi besin ürünlerini tüketmesi ile kendini göstermektedir. Çölyak hastalığının bilinen tedavi yöntemi ise glutensiz ürünlerden oluşan diyettir. Bu diyet programı düzenli olarak uygulandığında sonraki süreçlerde meydana gelebilecek tıbbi komplikasyonlar

önlenebilmektedir. Kavılca buğdayı gluten bakımından düşük bir içeriğe sahip (Yüksel, 2019), protein değeri yüksek ve karbonhidrat değeri düşük bir buğday türü olduğundan, sindirim sorunu yaşayan bireyler açısından önemli bir seçenek olarak değerlendirilmektedir (Buğday Gen, 2024).

Kavılca buğdayından üretilen ekmeklerin tat olarak hafif ve tekstür olarak yoğun olduğu ifade edilmektedir (Cubadda ve Marconi, 2002). Araştırmalar yerel buğdayların daha yüksek besin değerlerine sahip olduğunu, besin mineral yoğunluğu yönüyle B (Bor), Fe (Demir), Mo (Molibden), Zn (Çinko), Mg (Magnezyum), Mn (Manganez), Cu (Bakır) ve Ca (Kalsiyum) gibi minerallerin yerel çeşitli buğdaylarda daha yoğun olduğunu tespit etmiştir (Akçura ve ark., 2013; Cakmak ve ark, 2004). Yakın dönemlerde organik beslenme ve organik tarıma karşı ilginin artmasıyla Kavılca buğdayı gibi ata tohumların da popülerlik kazanmasını sağlamıştır (Dhanavath ve Prasada Rao, 2017). Bu durum kavılca buğdayından üretilen ürünlere yönelik bir merak duygusu uyandırmış, ürünlerin yapım süreçleri hakkında araştırmalar yapılmasını sağlamıştır.

Kavılca Buğdayından Yapılan Ürünler ve Kavılca Ekmeğinin Yapımı

Kavılca buğdayından yararlanılarak yapılan ürünler görüşme sırasında ilgili katılımcıya sorulmuş ve K1: “Kavılca buğdayından pilav, keşkek, buğdayın inceltilmiş halinden kısır ve çiğ köfte yapılabilmektedir. Ayrıca sarmalarda, dolmalarda ve çorbalarda kullanılmaktadır. Unundan ekme, kurabiye, kek, tatlı ve benzeri birçok ürün yapılmaktadır.” şeklinde yanıt vermiştir. Bu durumda buğdayın birçok üründe kullanıldığını söylemek mümkündür. Bunlardan biri olan ekme ile ilgili katılımcıya soru yöneltilmiş, Kavılca ekmeğinin genel yapısını tanımlayan K1: “Kavılca buğdayından yapılan ekmeğin yapısı diğer ekmeklere göre serttir, içi nemlidir ve koyu renklidir. Pişerken kokusu mest eder.” şeklinde görüşünü belirtmiştir.

Katılımcı tarafından Kavılca ekmeğinin tarifi de verilmiştir. Buna göre K1: “Ekşi mayalı kavalcı ekmeğinin yapımında şu malzemeler kullanılmaktadır; 500 g Kavılca unu, 350 g su, 10 g tuz, 20 g zeytinyağı ve Kavılca unundan yapılmış 100 g Kavılca ekşi mayası. Yapılışı ise şu şekildedir; kavılca ununun içerisine malzemeler eklenir, özlü bir hamur olana kadar yoğrulur. Hamur ortam sıcaklığında 3 ile 4 saat mayalandırılır. Sonrasında kalıba alınır ve buzdolabında (+4 C0) 18 saat soğuk fermantasyona bırakılır. Daha sonra önceden ısıtılmış (200 derece) fırında 20 dakika kapaklı, 20 dakika kapaksız bir şekilde pişirilir. En az 2-3 saat dinlendikten sonra tüketilebilir.” şeklinde tarif vermiştir.

Görüşme sırasında Kavılca ekmeğinin yapılış ve işlem basamaklarına ilişkin görüntüler alınmıştır. Buna göre Kavılca ekmeğinin malzemeleri, yoğrulmuş hali, ilk dinlendirilmesi, şekil verilerek uygun kaplara konulması, pişmiş hali ve ekmeğin iç görünümü sıralı bir şekilde verilmiştir (Görsel 2, Görsel 3 ve Görsel 4).



Görsel 2. Kavılca ekmeğinin malzemeleri ve yoğrulmuş hali

Kaynak: Yazarlar tarafından çekilmiştir, 2025.



Görsel 3. Kavılca ekmeğinin ilk dinlendirilmesi ve şekil verilerek uygun kaplara konulması

Kaynak: Yazarlar tarafından çekilmiştir, 2025.



Görsel 4: Kavılca ekmeğinin pişmiş hali ve ekmeğin iç görünümü

Kaynak: Yazar tarafından çekilmiştir, 2025.

Kavılca buğdayından üretilen ekmeğin diğer ekmeklerden ayıran özelliğinin ne olduğu hakkında sorulan soruyu katılımcı K1: “Kavılca ekmeğini diğer ekmeklerden ayıran en önemli özelliği, sanırım içerisinde gluten miktarının çok az bir değere sahip olmasıdır. Bunun dışında renginin koyu unlu yapısının sertliği ve lezzeti ayırıcı özelliklerindedir.” şeklinde açıklamıştır.

Kavılca buğdayından üretilen ekmeğin gastronomi turizmine kazandırılması hakkında katılımcıya soru sorulmuştur ve katılımcı K1: “Daha yeni yeni değerinin anlaşıldığı, tanınmaya başlayan Kavılca buğdayı ve bu buğdaydan yapılan Kavılca ekmeğinin yeterince tanıtımının ve pazarlanmasının yapılmadığını düşünüyorum. Bölgenin kendi insanı bile Kavılca buğdayını yeni tanımaktadır. Bu yüzden önce bölgede sonra da Türkiye’de ve ileride dünyada daha çok tanınıp daha çok üretilip, kıymetinin anlaşılabilmesi için daha iyi tanıtım ve pazarlama yapılmalıdır.” şeklinde cevaplamıştır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, ata tohumu niteliğindeki Kavılca buğdayından üretilen ekmeğin gastronomik ürün kapsamında değerlendirilmesi, bulguların da gösterdiği üzere, ürünün hem kültürel kökleri hem de beslenme değeri açısından güçlü bir gastronomik potansiyel taşıdığını ortaya koymuştur. Gastronomi turizminin temel motivasyonlarından birinin, destinasyona özgü yerel ürünlerin deneyimlenmesi olduğu bilinmektedir (Lin ve ark., 2011; Richards, 2012). Bu perspektiften bakıldığında Kavılca ekmeği, bölgesel bir kimlik unsuru ve sağlıklı beslenme trendleriyle uyumlu bir gastronomik ürün olarak konumlanmaktadır.

Kavılca buğdayı ile ilgili tarihsel ve botanik temelli veriler, bu ürünün çok eski bir kültürel miras olduğunu ve yüzyıllardır bölgede varlığını sürdürdüğünü göstermektedir (Harlan, 1995; Van Zeist ve De Roller, 1995; Karagöz ve ark., 2010). Bu tarihsel süreklilik, coğrafi işaret almış ürünlerin kültürel değerini artıran unsurlardan biri olarak değerlendirilmelidir (Türk Patent ve Marka Kurumu, 2023). Bunun yanında, Kavılca buğdayının düşük gluten oranına sahip olması (Yüksel, 2019), yüksek lif içeriği ve mineral zenginliği (Buğday Gen, 2024) gibi özellikleri, yalnızca gastronomik bir merak unsuru değil, aynı zamanda sağlık merkezli tüketim pratikleri açısından da önemli bir tercih sebebi yaratmaktadır. Ayrıca, yerel buğday türlerinin besin elementleri açısından üstünlüğünü gösteren araştırmalar (Akçura ve ark., 2013), Kavılca buğdayının yalnızca geleneksel bir ürün değil, aynı zamanda sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme perspektifinde bilimsel olarak da değer taşıdığını göstermektedir. Organik ve doğal ürünlere yönelik küresel artan talep (Dhanavath ve Prasada Rao, 2017), Kavılca ekmeğinin ulusal ve uluslararası gastronomi pazarındaki potansiyelini artırmaktadır. Bu doğrultularda çeşitli öneriler geliştirilmiştir;

- Bölgesel Gastronomik Konumlandırma Stratejisi: Kavılca ekmeği, Kars ve Ardahan bölgesinde “yerel ürün” olarak markalaştırılabilir; restoran menülerinde öne çıkan bir ürün olarak sunulabilir.
- Coğrafi İşaret Sonrası Pazarlama ve Turizm Entegrasyonu: 2024 tarihli coğrafi işaret tescilinin (Türk Patent Kurumu, 2024) pazarlama araçlarında görünür kullanımı artırılabilir. Gastronomi festivalleri, yerel pazarlar, müze satış alanları ve turistik otellerde Kavılca ekmeği sunumu stratejik olarak genişlettirilebilir.
- Halk Bilinçlendirmesi ve Eğitim: Katılımcı görüşmelerinden elde edilen bulguda da belirtildiği gibi bölge insanının ürünü yeterince tanımadığı görülmektedir. Bu nedenle üreticilere, yerel halka ve gıda işletmecilerine yönelik eğitim ve bilgilendirme programları düzenlenebilir.

- Tarımsal ve Ekonomik Teşvik Mekanizmaları: Kavılca buğdayı üretiminin meşakkatli ve düşük verimli olduğu, hatta geçmişte yok olma tehlikesine yaklaştığı ifade edilmiştir. Bu nedenle, kamu kurumları ve yerel kooperatifler tarafından tohum desteği, alım garantisi ve üretici teşvikleri sağlanabilir.
- Akademik Araştırma ve Laboratuvar Destekli Ürün Standardizasyonu: Kavılca ekmeğinin besin değerleri bilimsel olarak daha kapsamlı analiz edilebilir; sertifikalı üretim standartları oluşturulabilir. Gluten seviyeleri, lif oranı, mineral içeriği gibi parametreler sağlık odaklı pazarlama için kullanılabilir.
- Dijital ve Turistik Tanıtım Planı: “Kavılca ekmeği nedir?” temalı belgesel-format tanıtımlar, Kavılca buğdayının tarihsel yolculuğu (Aşıklı Höyük-Çatalhöyük-Kars-Ardahan bağlantısı) üzerine dijital anlatımlar yapılabilir.
- Gastronomi Araştırmalarına Entegrasyon: Kavılca ekmeği, gastronomi eğitimi veren Ardahan ve Kafkas üniversitelerinin uygulamalı mutfak modüllerine dâhil edilebilir. Bu sayede ürün, yalnızca yöresel bir besin değil, aynı zamanda kültürel bir eğitim materyali haline gelebilir.

Kavılca ekmeği, kültürel miras, sürdürülebilir tarım, sağlık odaklı beslenme, gastronomi turizmi eksenlerinin kesişim noktasında duran nadir ürünlerden biridir. Ürünün hem kültürel kimliğe hem de çağdaş gastronomik taleplere hitap eden niteliği, onu destinasyon bazlı gastronomik değer zincirleri içinde önemli bir yere konumlandırmaktadır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, Kavılca buğdayından ekmek üretimi yapan kişi sayısının bölgesel ölçekte oldukça sınırlı olması, veri toplama sürecini kısıtlamıştır. Araştırma kapsamında Kavılca buğdayı unundan ekmek üreten üç kişiye ulaşılmış; ancak bu kişilerden ikisinden, görüşme sorularına analitik ve karşılaştırılabilir yanıtlar alınamadığından yalnızca bir katılımcıdan elde edilen veriler analiz sürecine dâhil edilmiştir. Bu durum, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmakla birlikte, çalışmanın nitel araştırma desenine uygun olarak derinlemesine ve bağlamsal bir değerlendirme sunmasına engel teşkil etmemektedir. Ayrıca, doküman analizinin mevcut literatür ve erişilebilir kurumsal kaynaklarla sınırlı olması, araştırmanın bir diğer kısıtını oluşturmaktadır. Bu sınırlılıklar doğrultusunda, gelecekte yapılacak araştırmalarda daha geniş örneklerle ve farklı bölgeleri kapsayan çalışmaların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Kafkas Üniversitesi Etik Kurulu 18.07.2024 tarihi ve 60 sayılı E-24133 numarası ile alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Akar Şahingöz, S., Şimşek, N., & Demir, Ş. (2022). *Tatlı ve pasta üretimi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akçura, M., Hacıoğlu, O., Kılıç, H., & Kökten, K. (2013). Karadeniz Bölgesine ait yerel ekmeklik buğday hatlarının tanedeki besin elementleri içerikleri yönünden tescilli ekmeklik buğday çeşitleri ile karşılaştırılması. *Türkiye 10. Tarla Bitkileri Kongresi*, Konya.
- Avni, R., Nave, M., Barad, O., Baruch, K., Twardziok, S. O., Gundlach, H., ... & Distelfeld, A. (2017). Wild emmer genome architecture and diversity elucidate wheat evolution and domestication. *Science*, 357(6346), 93–97. <https://doi.org/10.1126/science.aan0032>.

- Brown, A. P. (2008). A review of the literature on case study research. *Canadian Journal for New Scholars in Education*, 1(1), 1–13.
- Buğday Gen. (2024, Mayıs 15). *Kavılca buğdayı*. <https://www.bugday.gen.tr/kavilca-bugdayi.html>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (2. baskı). SAGE Publications.
- Cubadda, R., & Marconi, E. (2002). Spelt wheat. In P. Belton (Ed.), *Pseudocereals and less common cereals: Grain properties and utilization potential*. Springer.
- Cakmak, I., Torun, A., Millet, E., Feldman, M., Fahima, T., Korol, A., Nevo, E., Braun, H.J., Ozkan, H., (2004). Triticum dicoccoides: an important genetic resource for increasing zinc and iron concentration in modern cultivated wheat. *Soil Science and Plant Nutrition* 50(7), 1047-1054.
- Çekel, Z. (1960). *Dünyada ve Türkiye'de buğday*. İstanbul Ticaret Odası Matbaası.
- Çetinkaya, A., & Gülbaz, G. (2022). Physicochemical and microbiological properties of Kavılca bulgur (A traditional cereal product of Turkey). *Emirates Journal of Food and Agriculture*, 34(11), 931-937.
- Çölkesen, M. (1995). *Harran ovasında buğday tarımı ve sonraları üzerine yapılan çalışma* (Yayın No. 117). Harran Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları.
- Demir, H. (2020). *Kars yöresine ait Kavılca (Triticum dicoccum Schrank) bitkisinin SSR yöntemi ile genotiplendirilmesi (Doktora tezi)*. Kafkas Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Dhanavath, S., & Prasada Rao, U. J. S. (2017). Nutritional and nutraceutical properties of Triticum dicoccum wheat and its health benefits: An overview. *Journal of Food Science*, 82(10), 2243–2250. <https://doi.org/10.1111/1750-3841.13844>.
- Fox, R. (2007). Reinventing the gastronomic identity of Croatian tourist destinations. *International Journal of Hospitality Management*, 26(3), 546–559. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2006.03.00>.
- Gerring, J. (2007). *Case study research: Principles and practices*. Cambridge University Press.
- Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı. (2012, Ocak 4). *Türk Gıda Kodeksi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri Tebliği*. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2012/01/20120104-6.htm>.
- Harlan, J. (1981). The early history of wheat: Earliest traces to the sack of Rome. In L. Evans & W. Peacock (Eds.), *Wheat Science* (pp. 1–19). Cambridge University Press.
- Harlan, J. R. (1995). *The living fields: Our agricultural heritage*. Cambridge University Press.
- Kara, K. (1996). *Tarla bitkileri* (Yayın No. 191). Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi.
- Karagöz, A., Zenciri, N., Tan, A., Taşkın, T., Köksel, H., Süre, M., ... & Özbek, K. (2010). Bitki genetik kaynaklarının korunması ve kullanımı. In *Türkiye Ziraat Mühendisliği VII. Teknik Kongresi Bildirileri* (pp. 155–174).
- Kurnaz, A., & Şengül, S. (2021). *Tatlı, pasta ve hamur işleri: Kavramlar, ilkeler ve örnek uygulamalar*. Detay Akademik Yayıncılık.
- Kün, E. (1996). *Tahıllar-1 (Serin iklim tahılları)* (Yayın No. 1431:322). Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi.
- Lin, Y. C., Pearson, T. E., & Cai, L. A. (2011). Food as a form of destination identity: A tourism destination brand perspective. *Tourism and hospitality research*, 11(1), 30-48.
- Mondal, A., & Datta, A. K. (2008). Bread baking-A review. *Journal of Food Engineering*, 86(4), 465-474.

- Özdemir, H. (2021). 13 bin yıllık Kavılca buğdayı ekimi yaygınlaştırılıyor. Türk Tarım ve Orman Dergisi. <https://www.turktarim.gov.tr/Haber/677/13-bin-yillik-kavilca-bugdayi-ekimi-yayginlastiriliyor>.
- Peng, J., Sun, D., & Nevo, E. (2011). Wild emmer wheat, *T. dicoccoides*, is located in the centre of the wheat domestication process. *Australian Journal of Crop Science*, 5(9), 1127–1143.
- Peštek, A., & Činjurević, M. (2014). Tourist perceived image of local cuisine: The case of Bosnian food culture. *British Food Journal*, 116(11), 1821–1838.
- Richards, G. (2012). Gastronomy: An essential ingredient in tourism production and consumption. In A. Hjalager & G. Richards (Eds.), *Tourism and gastronomy* (pp. 3–20). Routledge.
- Türk Patent Kurumu. (2024, Kasım 10). *Kavılca buğdayı*. <https://ci.turkpatent.gov.tr/cograf-i-isaretler/detay/2485>.
- Türk Patent ve Marka Kurumu. (2023). *Coğrafi işaretli ürünler*. <https://ci.turkpatent.gov.tr>
- van Zeist, W., & de Roller, G. J. (1995). Plant remains from Asikli Höyük, a pre-pottery Neolithic site in central Anatolia. *Vegetation History and Archaeobotany*, 4(3), 179-185.
- Yıldırım, A., & Simsek, H. (1999). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11 baskı:1999-2018). Seçkin Yayıncılık.
- Yin, R. (1984). *Case study research: design and methods*. (3rd edition). Sage Publications.
- Yüksel, F. (2019). Agar ve selüloz gam ilavesinin kavılca (*Triticum Spelta* L.) un ve ekmeğinin reolojik ve dokusal özellikleri üzerine etkisi. *Journal of the Institute of Science and Technology*, 9(2), 855-861.

An Evaluation of Kavılca Bread as a Gastronomic Product in the Context of Cultural Heritage and Healthy Nutrition

Bariş TURAN

Kafkas University, Sarıkamış Faculty of Tourism, Kars/Türkiye

Kübra Yağmur YAZICIOĞLU

Mersin University, Institute of Social Sciences, Mersin/Türkiye

Extended Summary

Cereal products are widely recognized as among the most important food sources in Turkey and around the world, serving as a central component of daily nutrition and culinary culture. Among these products, wheat holds a particularly significant place due to its high consumption rate and its role as a staple ingredient in numerous food items. Although wheat varieties have diversified throughout history due to changing agricultural practices, climatic adaptations, and cultural preferences, ancestral wheat species known as landraces or “heritage grains” continue to hold a unique and irreplaceable value. These ancestral grains, particularly those that have remained genetically stable over thousands of years, are increasingly viewed not only as agricultural assets but also as key components of cultural heritage and healthy nutrition. Within this context, Kavılca (also known as Gernik or Emmer) wheat stands out as one of the most distinctive and historically rooted wheat varieties cultivated in Anatolia.

Kavılca wheat is known for its ability to thrive in harsh climatic conditions, especially in high-altitude and cold regions such as Kars and Ardahan. Its structural resilience, multi-layered husk, and adaptation to extreme environments have allowed it to remain a viable crop for centuries. These characteristics also contribute to its classification as an ancestral wheat variety and an agriculturally valuable genetic resource. Beyond its agricultural qualities, Kavılca wheat has become increasingly noteworthy due to its high nutritional value. Compared to modern wheat varieties, it offers higher levels of protein, minerals, and dietary fiber, while also containing significantly lower gluten. For this reason, it attracts attention not only from those interested in gastronomic diversity but also from consumers who prioritize health-oriented food choices. Such nutritional properties ultimately strengthen its gastronomic value and justify its examination within the scope of sustainable and healthy nutrition practices.

The current research was designed to evaluate bread produced specifically from Kavılca wheat within the scope of gastronomic product analysis. Given the limited availability of producers who regularly bake bread using Kavılca flour, the study adopted qualitative research methods, especially a case study approach, in order to obtain detailed and context-specific insights. As Creswell (2007) explains, case studies allow for deep examination of a particular situation through multiple sources of evidence, offering a comprehensive understanding of the phenomenon under investigation. In accordance with this methodological framework, the study employed both document analysis and interview techniques. Initially, secondary sources regarding the historical background, botanical characteristics, and nutritional composition of Kavılca wheat were reviewed. This process helped build a theoretical foundation for understanding the product’s cultural and gastronomic significance.

However, the empirical aspect of the study required identifying individuals who actively produce bread using Kavılca wheat flour. Because the number of such producers is limited, reaching an appropriate participant proved challenging. Eventually, through the assistance of wheat producers in Kars, a single participant (P1: female, 36 years old, associate degree graduate, 5 years of experience) who regularly produces Kavılca bread was identified and interviewed. During the interview, rich information was gathered regarding the stages of bread production, the

physical characteristics of Kavılca bread, and the participant's experiential knowledge regarding its taste, texture, and health-related benefits. These qualitative data were analyzed through descriptive analysis, allowing the themes to emerge from the participant's narratives.

The findings obtained throughout the research highlight several important points. First, Kavılca wheat is a crop with a remarkably ancient history. Archaeobotanical findings demonstrate that it has been cultivated and consumed for thousands of years, making it one of the oldest domesticated wheat species known to humanity. This deep historical background emphasizes its importance as a cultural heritage product. Furthermore, the wheat's structural features, such as its two-grained spikelets, thick husk layers, and high resistance to cold, provide additional evidence of its distinctiveness and long-term adaptation to the harsh environmental conditions of Eastern Anatolia.

In terms of nutritional qualities, Kavılca wheat contains various vitamins and minerals including phosphorus, magnesium, iron, and B-group vitamins, while also offering a higher fiber content than most modern wheat varieties. One of its most remarkable nutritional advantages is its low gluten level. This characteristic has drawn the attention of individuals who experience gluten sensitivity or follow gluten-conscious diets. The participant emphasized that the most important feature distinguishing Kavılca bread from other bread types is its minimal gluten content. In addition, the bread's dark color, firm and dense structure, notably aromatic smell, and rich taste were identified as distinctive gastronomic attributes that set it apart from other regional breads.

Moreover, the interview data revealed valuable insights regarding the production process of Kavılca bread. The participant described the bread-making stages in detail, including the specific proportions of ingredients, kneading techniques, fermentation durations, and baking conditions. The use of sourdough, especially one produced from Kavılca flour itself, was highlighted as a key factor contributing to the bread's flavor and digestibility. This information enriches the gastronomic assessment of Kavılca bread by connecting its sensory characteristics with traditional production methods and artisanal knowledge.

Another important finding relates to the current visibility and recognition of Kavılca wheat and bread. Despite its strong cultural and nutritional value, Kavılca bread is still not widely known, even among local residents of Kars and Ardahan. The participant emphasized that although recent years have witnessed growing interest in ancestral wheat varieties, Kavılca has not yet received the level of promotion and recognition it deserves. This situation points to an important opportunity within the scope of gastronomy tourism. As destinations increasingly promote local products as part of their culinary identity, Kavılca bread has significant potential to contribute to regional branding, local food tourism, and sustainable gastronomic development.

In conclusion, the research demonstrates that Kavılca bread is a culturally significant, nutritionally rich, and gastronomically valuable product that embodies both ancient agricultural heritage and contemporary health-oriented dietary preferences. Its unique characteristics position it as an important asset for gastronomy tourism in Eastern Anatolia. However, there remains a strong need for broader promotion, scientific investigation, standardized production processes, and local–national level marketing strategies. By integrating Kavılca bread into gastronomic tourism experiences, culinary education programs, and regional sustainability initiatives, it is possible to enhance both its cultural visibility and its contribution to healthy nutrition practices.

Ek 1. Etik Kurul İzni

Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiđi Kurulu

Etik Kurul Toplantı Tarihi 18.07.2024

Sayı: 60

İlgi: T.C. KAFKAS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ Genel Sekreterlik Yazı İşleri Müdürlüğü'nün E- 24133 sayı ve 16.07. 2024 tarihli yazısı;

Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiđi Kurulu Prof. Dr. Gencer ELKILIÇ Başkanlığında 18.07.2024 tarihi saat 14:00'da toplanarak aşağıdaki kararları almıştır:

KARARLAR:

Karar 05: T.C. KAFKAS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ Genel Sekreterlik Yazı İşleri Müdürlüğü'nün E- 24133 sayı ve 16.07. 2024 tarihli yazısı; kurulumuzca incelenmiş olup, arıkamış Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Barış TURAN'ın K. Yağmur YAZICIOĞLU ile yapmayı planladığı "Kars Kavılca Ekmeginin Gastronomi Turizmi Açısından Değerlendirilmesi" başlıklı bilimsel makale çalışmalarının **kabulüne;**

Karar 06: Alınan kararların Kafkas Üniversitesi Rektörlüğü, Personel Daire Başkanlığı'na sunulmasına oy birliğiyle karar verildi.