



Yöresel Yemeklerin Ön Standart Tarifeleri Hazırlanarak Yiyecek İçecek İşletmelerinde Kullanıma Kazandırılması¹ (Preliminary Standard Recipes of Local Foods for Their Usage in Food and Beverage Operations)

Ebru ZENCİR^a , *Tuğçe ÖZOĞUL^b , Merve ÖZGÜR GÖDE^a , Sema EKİNCEK^a 

^a Anadolu University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Eskişehir/Turkey

^b Anadolu University, PhD Student, Institute of Social Science, Eskişehir/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim

Tarihi: 15.05.2018

Kabul Tarihi: 19.06.2018

Anahtar Kelimeler

Yerelleşme

Yöresel mutfaklar

Reçete standartlaştırma

Tadım menüsü

Öz

Yerleşmenin yükselen bir değer haline gelmesi ile yöresel yemeklerin yiyecek içecek işletmelerinde kullanıma kazandırılması önem taşıyan bir konu haline gelmiştir. Evlerde standartlaşma ihtiyacı duyulmazken turistik işletmelerin yöresel yemek reçetelerinin uygulayabilmesi açısından reçetelerin standart hale getirilmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı yöresel yemek reçetelerinin ön standart tarifelerinin oluşturulmasıdır. Araştırma kapsamında, öncelikle ikincil kaynak taraması gerçekleştirilmiş ve Türkiye'nin yedi bölgesinin yöresel yemekleri ve ortak tatları incelenerek yöresel 75 reçete seçilmiştir. Sonraki aşamada, Anadolu Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'nün mutfak laboratuvarında reçetelerin standart hale getirilebilmesi için MEGEP'in (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi) standartlaştırma adımları uygulanmıştır. Uygulanan her reçete, alan uzmanlarından oluşan jüri üyeleri tarafından uluslararası yarışma standartlarına göre değerlendirilerek puanlanmıştır. Lezzet puanı yüksek olanlar standart reçete olarak belirlenmiştir. Son aşamada, denenen reçeteler yazılı hale getirilmiştir. Ayrıca sunum puanlarına göre en yüksek puanı alan görsellere ve ideal reçetelerin besin değerlerine çalışmada yer verilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan hareketle, yedi bölgenin yöresel yemeklerinden oluşan yöresel tadım menüsü önerisi sunulmuştur.

Keywords

Localization

Local cuisine

Recipe standardization

Tasting menu

Abstract

As localization becomes a rising value, the use of local food in food and beverage business has become an important issue. While standardization at home is not necessary, local food recipes must be standardized for food and beverage businesses for their usage. In this respect, the aim of this study is to preliminary standardize local food recipes. Firstly, written sources were reviewed and 75 local and common recipes from seven regions of Turkey were chosen for this study. At the next stage, the standardization steps of the SVET (Strengthening the Vocational Education and Training System Project) were implemented so that the recipes could be standardized in the kitchen laboratory of the Gastronomy and Culinary Arts Department of the Tourism Faculty of Anadolu University. Each applied recipe was graded according to international competition standards by jury members composed of field experts. Those with a high taste score are designated as standard prescriptions. At the last stage, the tested recipes were written. In addition, nutritional values of ideal recipes and images with the highest score according to presentation scores were added to final recipes. As a result of the findings of the research, a regional tasting menu consisting of seven regional dishes was proposed.

* Sorumlu Yazar.

E-posta: tugceozogul@anadolu.edu.tr (T. Özoğul)

¹Bu çalışma Anadolu Üniversitesi Bilimsel Araştırma Proje Birimi tarafından desteklenmiştir. Proje yürütücüsü; Dr. Öğr. Üyesi Ebru ZENCİR. "Yöresel Yemek Reçetelerinin Standart Hale Getirilmesi" (No:1605E187) projesi 01.12.2017 tarihinde tamamlanmıştır. Standartlaştırılan reçetelerin tamamına proje kapanış raporundan ulaşılabilir.

GİRİŞ

Dünyada küreselleşmenin etkisi ile birlikte ortak değerlerin daha fazla paylaşılmasının yanı sıra yerel değerlere sahip çıkma yönünde de bir eğilim vardır. Tezat gibi görünen bu duruma yönelik getirilen tektipleşme eleştirileri, aslında yerel kimliğin korunması konusunu ön plana çıkarmaktadır. Birçok alanda önemli hale gelen bu konu, yerel kimlik ve kültürel değerlerin önemli olduğu turizm sektöründe de önem kazanmıştır.

Günümüzde kitle turizmi fiilen devam etmekle birlikte alanyazında daha az çalışılır olmuş, kültür turizmi ve sürdürülebilir turizm başta olmak üzere eko turizm, kırsal turizm, yayla turizmi gibi yeni kavramlar ve turizm alanları ortaya çıkmaya başlamıştır. Dolayısıyla bu gibi yerele yönelik gezilere katılan turistlerin de beklentileri, gidilen destinasyonların özgün değerlerini tanıma ve deneyimleme yönünde değişmiştir. Ülkemizde her ne kadar yerel anlamda özgün değerler korunuyor olsa da yiyecek içecek işletmelerinde daha çok standart hizmetler sunulmaya devam edilmektedir. Bu noktadan hareketle, bu çalışmanın amacı yükselen bir değer olan yerelleşmenin ayaklarından biri olan yöresel yemeklerin yiyecek içecek işletmelerde kullanıma kazandırılmasına katkı sağlamaktır.

Yiyecek içecek üretiminde tarif önemli bir üretim standardı olup belirli bir menü kaleminin üretiminde gerekli olan malzeme listesi, bu malzemelerin miktarı ve üretimi için takip edilmesi gereken işlem ya da yöntemdir (Dittmer, 2003: 155). Standart reçete ise bir işletmede nitelik ve nicelik olarak istenen yiyecek içeceğin üretimi için hazırlanan tariftir (Labensky ve Hause, 1999: 62).

Yöresel yemekler, bir şehir ya da yörede yaşayan insanların ürettikleri daha çok özel günlerde tüketilen, yörenin kültürüne yerleşmiş ve halk tarafından diğer yemeklerden üstün tutulan yiyeceklerdir (Hatipoğlu vd., 2013: 6). Yöresel yemeklerin en önemli özelliği yöre halkı tarafından bölgeye özgü sunum teknikleriyle sunulmasıdır (Erdem vd. 2017: 20). Yöresel yemeğin sunumunun aslına sadık kalınarak yapılabilmesi için yemeğin standart tarifine uygun hazırlanması, özgün sunumun yapılması ve doğru pazarlanması konusunda ilgililere büyük sorumluluk düşmektedir (Altunsaban vd., 2016). Yöresel yemekler; destinasyonun popülerliğini arttırmak, seçim oranını yükseltmek, sektörel yeni olanaklar sunmak ve sürdürülebilir kalkınma sağlamak açısından büyük önem taşımaktadır (Bezirgân ve Koç, 2014). Bu araştırma da alana bahsedilen yeni olanaklar sunması açısından önem arz etmektedir.

Alanyazın Taraması

Yöresel yemekler özellikle son yıllarda alanyazında ilgi uyandırmıştır. Yemeklerin gerek festivallerde ve fuarlarda tanıtımı, gerekse yiyecek içecek işletmelere kazandırılmasına ilişkin çalışmalar hız kazanmıştır. Genel olarak yöresel yemeklerle ilgili alanyazın çok farklı açılardan incelendiği görülmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalardan bazılarında aşağıda yer verilmiştir.

Yöresel yemeklerle ilgili araştırma konularından biri tüketim üzerinedir. Kim vd. (2009), destinasyonlardaki yöresel yiyecek ve içecek tüketimini etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçladıkları yerel gıda tüketimi modeli önermişlerdir. Bu model üç kategoriden oluşmaktadır. Bu kategoriler motivasyon faktörleri, demografik faktörler

ve fizyolojik faktörlerdir. Yöresel yiyecek ve içecek tüketimini etkileyen faktörlere ilişkin diğer bir araştırmada yerel gıda tüketiminin beş temel motivasyon boyutu ortaya çıkmıştır. Bunlar; kültürel deneyim; kişiler arası ilişki; heyecan; duyuşsal itiraz; ve sağlık endişesidir (Kim ve Eves, 2012).

İlgili alanyazında menülerde yöresel yemeklerin kullanım durumuna ilişkin araştırmalar da mevcuttur. Hatipoğlu vd. (2013), araştırmalarında Gelveri’de yer alan kırsal turizm işletmesi olarak faaliyet gösteren Rum evlerinin menülerinde yöresel yemeklerin ne ölçüde kullanıldığını araştırmış olup, menülerde yerel unsurlara çok fazla yer verilmediğini tespit etmişlerdir. Kızılırmak vd. (2014), araştırmalarında Doğu Karadeniz Bölgesi’nin kırsal turizm merkezi olan Uzungöl’deki restoran işletmelerinin menülerinde yer alan yemekler arasında yöresel ürünlerin kullanılma durumunu incelemiş ve Uzungöl’de bulunan restoranların oldukça önemli bir bölümünde menü kartlarında yöresel yemeklerin gösterildiği bölümlerin bulunmadığını ortaya koymuşlardır.

Araştırmalara konu olan bir diğer unsur yöresel yemeklerin destinasyonların tanımında kullanımınıdır. Okumuş vd. (2013), küçük Karayip Adalarının (Aruba, Dominik Cumhuriyeti, Jamaika ve Martinik) tanıtımında yöresel mutfakların kullanımını inceledikleri çalışmalarında yerel mutfağın pazarlama ve tanıtım stratejilerinde bu adalar arasında önemli farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Erkol ve Zengin (2015), yöresel yemek kültürünün Şanlıurfa’nın tanıtım ve pazarlanmasında etkilerini ölçtükleri çalışmalarında ürün pazarlaması boyutunun cinsiyet değişkeni ile bilgi teknolojileri boyutunun ise çalışma süresi ve turizm eğitimi alma değişkenleri ile, pazarlama stratejisi boyutunun işletmenin faaliyet süresi ile arasında anlamlı bir farklılığı olduğunu tespit etmişlerdir. Saatçi ve Güdü Demirbulat (2016), Travel Turkey 2014 İzmir Turizm Fuar ve Konferansına katılan destinasyonların tanıtım broşürlerini inceleyerek, destinasyonların tanıtımında yöresel yemeklere yer verilme durumlarını ortaya koymayı amaçlamışlardır. Çalışma sonucunda ise destinasyonların tanıtımlarında yöresel yemeklere yeteri kadar yer verilmediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Nevşehir bölgesinin yöresel yemeklerinin destinasyonun markalaşması üzerine etkilerini inceleyen bir araştırma sonuçlarından birisi ise işletme sahiplerine göre yöresel yemeklerin sunumunun maliyetli olması ve saklanamaması gibi nedenlerden dolayı, bu yemekleri menülerde bulundurmanın risk oluşturduğudur (Aslan vd., 2014). Çalışmanın bir diğer sonucu ise yöresel yemek sunan işletmeler yerli kadınlar ile çalıştıklarını, bunun hem yöre kadınının turizmden para kazanarak sektöre sıcak bakmalarını sağladığı hem de yöresel yemeklerde aynı lezzeti tutturmalarında etkili olduğudur. Şengül ve Genç (2016), araştırmalarında festival turizmi kapsamında destekleyici bir faktör olarak yöresel mutfak unsurlarını belirlemişlerdir.

İlgili alanyazında yöresel yemek reçetelerinden örneklerin verildiği araştırmaların bulunduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda, Ertaş ve Gezmen Karadağ (2013), Türk mutfağının genel özelliklerini sağlık açısından değerlendirdikleri araştırmalarında, bölgelere özgü bazı yöresel mutfak örneklerine de yer vermişlerdir. Cömert (2014), Hatay mutfağını incelenmeyi amaçladığı araştırmasında, yöresel yemeklerle ilgili örnekler yer vermiştir. Araştırmada reçetelerine yer verilen bu yemekler; yoğurt aşısı çorbası, oruk (içli köfte), börek çeşitleri (kaymaz böreği, ıspanaklı börek, semirsek), Hatay’ın soğuk mezeleri (humus, zahter, abugannuş), tepsi kebabı ve küneferdir. Çölbay ve Sormaz (2015), araştırmalarında Konya İline ait yöresel yemek kültürünü ele alarak, geçiş dönemlerinden, kutsal ve neşeli günlere dayanan özel günlerde yapılan uygulama ve ikramlardan örnekler

sunmuşlardır. Ardıç Yetiş (2015), araştırmasında Kapadokya'nın Mustafapaşa Beldesi'nin mutfak kültürünü incelemiştir. Kuramsal olarak ele alınan araştırmada; fasulnik, muhacir kapama, koripaporeni, Mart yumurtası, mileçnik, muhacir mantısı ve nohutlu ekme gibi Mustafapaşa Beldesi mutfağından reçete örnekleri sunulmuştur. Acar (2016), Güzelyurt (Gelveri) ilçesinin yöresel mutfağına ait unutulmaya yüz tutmuş lezzetlerin tanıtımını sağlamayı amaçladığı araştırma kapsamında, yörenin mutfak kültürünü inceleyerek, Güzelyurt tava, Güzelyurt ekmeği ve Güzelyurt pekmezi örneklerini gastronomi turizmi kapsamında değerlendirerek reçetelerine yer vermiştir.

Yöresel yemeklerin destinasyon çekiciliğe etkisini inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Zağralı ve Akbaba (2015) İzmir Yarımadası örneği üzerinde yöresel yemeklerin turistler açısından ne ölçüde çekicilik unsuru oluşturduğunu araştırdıkları çalışmalarında Yarımadayı tercihlerinde yerel yemeklerin belirleyici bir rol oynamadığını belirlemişlerdir. Benzer bir araştırmayı Şengül ve Türkay (2016) yapmıştır. Yazarlar, araştırmalarında destinasyon çekiciliği çerçevesinde yöresel mutfak unsurlarının ziyaretçiler üzerindeki etkisini incelemiş, yöresel yemeklerin ziyaretçiler üzerinde önemli derecede etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

İlgili alanyazında işletme yöneticilerinin yöresel yemeklerin kullanımına yönelik görüşlerini belirlemeye yönelik araştırmaların bulunduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda, Mil ve Denk (2015), Erzurum Palandöken'de hizmet veren turizm işletmelerinde yöresel mutfak ürünlerinin kullanım sıklığını ve niteliğini belirledikleri çalışmalarında yöresel ürünleri menülerinde kullanmalarına rağmen çoğunlukla ya tedarikte yaşanan sıkıntılar nedeniyle ya da maliyet kaygılarıyla ağırlığı daha çok ulusal ve/veya uluslararası ürünlere yer verdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca yöresel ürünlerin otel restoranları menülerinde kullanımının o bölgenin diğer turistik destinasyonlarla kıyaslandığında farklı olmasını ve yöre halkına ek gelir sağlaması bakımından önemli olduğu da tespit edilmiştir. Çoşşler ve Türker (2015), araştırmalarında Doğu Karadeniz bölgesinin mutfak kültürünün turizm ürünü olarak kullanım etkinliğini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda yörede faaliyet gösteren restoran yöneticileri, mutfak kültürünün turizm amaçlı kullanımının öneminin yeterince farkında olmadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca, turist sayısındaki artışa bağlı olarak, yöresel mutfağın sunumunda yozlaşmalar yaşandığı tespit edilmiştir. Büyükşalvarcı vd. (2016), araştırmalarında Konya iline ait yöresel yemeklerin Konya'da faaliyet gösteren turizm işletmelerinde ne oranda sunulduğunu araştırarak, belli başlı yöresel yemekler dışında birçok yöresel yemeğe yer verilmediğini tespit etmişlerdir. Çulha ve Dağkiran (2016) restoran işletmeleri yöneticilerinin yöresel yiyeceğe yönelik algılarının ve tutumları belirlemeyi amaçladıkları çalışmalarında üst düzey çalışanların yöresel yiyeceklere yeterince önem vermediği sonucuna ulaşmışlardır. Şengül (2017) ise konuya farklı bir açıdan bakarak, araştırmasında kırsal alanlarda faaliyet gösteren yiyecek içecek işletmeleri sahiplerinin, yöresel mutfak ürünleri ile ilgili tedarik süreçlerinden duydukları memnuniyet düzeylerini ortaya koymuştur.

Alanyazında yöresel yemeklerle ilgili tüketici tercihlerini belirlemeye yönelik araştırmaların olduğu anlaşılmıştır. Bu bağlamda Bekar ve Belpınar (2015), Kapadokya bölgesine gelen turistlerin gastronomi turizmine yönelik görüşlerini ve yöresel yiyecek ve içeceklere ilişkin tutum ve davranışlarını belirlemeyi amaçladıkları çalışmalarında, turistlerin yöresel lezzetleri tadarken gürültüden uzaklaştığını hissettiklerini, yöresel lezzetlerin daha sağlıklı ve daha besleyici olduğunu düşündüklerini tespit etmişlerdir. Cömert ve Özata (2016),

araştırmalarında Karadeniz mutfağı örneği kapsamında tüketicilerin yöresel restoranları tercih etme nedenlerini saptamaya çalışmışlar ve sonuç olarak tüketicilerin kendilerini evlerindeymiş gibi hissettiklerini, restoranlara güven duyduklarını ve restoranla duygusal bağ kurduklarını bulmuşlardır. Güler vd. (2016), araştırmalarında Doğu Akdeniz mutfağına özgü olarak bilinen çorbalar, mezeler, ana yemekler ve tatlılardan oluşan en sevilen yöresel yemek menüsünü tespit edebilmek adına tüketicilerin tercihlerini araştırarak, en sevilen yöresel yemek menüsünün Yüksük çorbası, Sarımsaklı köfte ve Adana kebaptan oluşan Adana mutfağı olduğunu belirlemişlerdir.

Alanyazında yöresel yemekler ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda yöre halkının kendilerine ait mutfak kültürlerini tanıması (Serçeoğlu, 2014), yöresel mutfakta kullanılan bitkiler (Sukenti vd., 2016), yöresel yemeklerin seyahat motivasyonundaki rolü (Toksöz ve Aras, 2016) ve restoranların yöresel mutfağın tanıtımına etkisi (Sormaz, 2017) gibi farklı konulara da yer verildiği görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde yöresel yemeklerin uygulamasının yapılması ile ilgili araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, Şengül ve Türkay (2015), araştırmalarında Mudurnu ilçesinde hizmet veren restoran işletmelerinin menülerinin ilçenin yöresel lezzetleri ile zenginleştirilmesini ve bu lezzetlerin standart hale getirilmesini ele almışlardır. Mudurnu mutfak kültürlerine ait tespit edilen yöresel lezzetler, bölgede faaliyet gösteren konaklarda uygulamalı olarak sunulmuştur. Araştırmada, Yöresel Mutfaklar dersini alan öğrenciler ve Mudurnu'daki paydaşlara yapılan anketler ile ilçeye özgü yöresel lezzetlerin hangilerinin menülerde yer alması gerektiği belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre tavuklu tarhana çorbası, Mudurnu salatası, atma malak, tavuk sarma, bombay fasulye, kaşık sapı, baklava, dondurmali saray helvası ve gorava şerbeti menüde kalması en çok istenen yiyecekler olarak ortaya çıkmıştır.

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda incelenen ilgili alanyazında yer alan araştırmalarda reçete örneklerinin sunulduğu az sayıda araştırma (Cömert, 2014; Ardiç Yetiş, 2015; Acar, 2016) bulunduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmalarda da tek bir bölge mutfağının ele alındığı anlaşılmıştır. Ayrıca, yöresel yemeklerin uygulamasının yapılıp denenmesi üzerine ise yine sınırlı sayıda araştırmanın (Şengül ve Türkay, 2015) mevcut olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda bu araştırmanın odak noktasını oluşturan hem ülkemizdeki tüm bölgelerin yöresel yemeklerinin ele alınmasına hem de bu yemeklerin uygulamasının yapılmasına yönelik bir araştırmanın yapılmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmalarda hem yöresel, hem bölgesel ve hatta ürünler/yemekler bazında da konuyla ilgili araştırmaların gerçekleştirildiği görülmektedir. Yurt dışındaki kozmopolit ülkelerde etnik kimliğin korunması adına açılan etnik restoranlar öz değerlerin korunmasında etkili olurken konuyla ilgili akademik çalışmalara fazla rastlanmamaktadır. Türkiye'de ise çok kültürlü yapısı ve tarihi bakımından bir anlamda daha zengin bir anlamda da geride olduğu söylenebilir. Son yıllarda sayıları artan bu gibi çalışmalarla yöresel değerlerin Türk mutfağına kazandırılması için gerçekleştirilen çabalar olarak değerlendirilebilir.

YÖNTEM

Reçetelerin standart hale getirilebilmesi için MEGEP'in standartlaştırma adımları uygulanmıştır. Bu adımlar şu şekilde sıralanmaktadır (2012: 12):

1. Gerekli kaynaklar toplanır. Kaynak konusunda konu ile ilgili yazarların yayınladığı yemek kitapları, dergiler, tezler, makaleler, sektördeki aşçıların nitelikli reçeteleri ve kurumlar da uygulanan reçetelerden de yararlanılabilir.

2. Yemeğin pişirilmesi için gerekli optimum koşullar (besin, araç-gereç, hazırlama-pişirme üniteleri vb.) sağlanır.

3. İlk etapta en az 10 porsiyonluk denemeler yapılır. Sonra farklı bölgedeki aşçılara da aynı reçeteler denetilir. Denemelerde reçetede miktarlara göre yemek aynı kalite ve standartta üretilip reçeteden % 100 verim alınırsa reçete, değerlendirme panelinin onayına sunulur. Yemek konusunda deneyimli (mutfak şefleri, gurmeler, beslenme uzmanları, alan öğretmenleri) kişilerden kalite kontrol paneli oluşturulur.

4. Bu aşamada yemekler, kalite kontrol paneli tarafından değerlendirilmeye başlanır. Bu işleme yemeklerin kalitesi onaylanana dek devam edilir.

5. Kalitesi onaylanan ölçüler 2 katı alınarak çoğaltılır ve tekrar değerlendirilerek standartlaştırılır. (Toplu beslenme sistemlerinde reçeteler 100 porsiyon olarak standartlaştırılır, çoğaltılma işlemi de 100 porsiyon üzerinden yapılır.)

6. Son aşamada ise hazırlanan standart reçeteler, reçete yazma kurallarına göre belgelere yazılıp kayıt altına alınarak süreç tamamlanır.

Bu süreç belirlendikten sonra araştırmada öncelikli olarak ikincil kaynak taraması gerçekleştirilmiş ve yöresel 75 reçete tespit edilmiştir. Türkiye'nin yedi bölgesinin yöresel yemekleri ve ortak tatları incelenerek kitap, dergi, internet gibi çeşitli kaynaklardan reçeteler belirlenmiştir. İkinci aşamada Anadolu Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'nün mutfak laboratuvarı kullanılmıştır. Her hafta bir bölge, dört hafta ortak tatlar olmak üzere 18 hafta uygulamaları/deney gerçekleştirilmiştir. Sürece bağlı kalınarak her uygulamada en az iki en fazla 11 deney gerçekleştirilmiş ve her uygulamada 20-25 porsiyonluk denemeler yapılmıştır. Sonuçların değerlendirilebilmesi için değerlendirme paneli jürisi oluşturulmuştur. Jüri üyeleri tadımlara katılan, konu ile ilgili yayınları da bulunan 3 uzmandan oluşmaktadır. Ayrıca bazı uygulamalarda endüstriyel mutfak çalışanları, yiyecek-icecek eğitmenleri, beslenme uzmanları, deneyin yapıldığı yöre mutfağını bilen yerel halk ve işletme sahipleri de davet edilerek değerlendirmeleri puanlamaya eklenmiştir. Değerlendiriciler ile ilgili bilgilere Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Değerlendiricilerin Profili

Jüri	Doğum Tarihi	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Memleketi	Mesleği	Çalışma Alanı
J1	1986	E	Lisansüstü	Bolu	Akademisyen, şef	Osmanlı mutfağı, yaratıcı mutfak uygulamaları, beslenme
J2		E	Lisansüstü	Ankara	Akademisyen	Tüketici davranışı, pazarlama
J3	1984	E	Lisansüstü	Düzce	Akademisyen, şef	Dünya mutfakları, ekmek ve pastacılık
J4	1967	E	Lisansüstü	Ordu	Akademisyen, şef	Yiyecek içecek işletmeciliği, toplu yemek üretimi
J5	1960	K	Lisans	Kütahya	Beslenme öğretmeni	Beslenme
J6		E	Lise	Eskişehir	Şef	Toplu yemek üretimi, yiyecek içecek hizmetleri
J7	1986	K	Lisansüstü	Aydın	Akademisyen	Mutfak sanatları, yiyecek içecek işletmeciliği
J8	1987	K	Lisansüstü	Adana	Akademisyen	Yiyecek içecek işletmeciliği, maliyet kontrol
J9	1988	K	Lisansüstü	Bandırma	Öğrenci	Destinasyon marka denkliği, turizm eğitimi, yaratıcı drama
J10	1979	K	Lisansüstü	Muğla	Akademisyen	Restoran yönetimi, yöresel mutfaklar

Uygulanan her reçete jüri üyeleri tarafından uluslararası yarışmalarda standartlarına göre değerlendirilerek puanlanmıştır. Araştırmada hem sunum hem de lezzet için iki ayrı puanlama sistemi uygulanmıştır. Sunum için süsleme, görünüm, renk ve orijinallik kriterleri değerlendirilmiştir. Lezzette ise tat, pişmişlik/pişim, kıvam ve koku değerlendirilmiştir. Her kriter 25 puan değerine sahiptir. Yemekleri değerlendiren her kişinin puanları toplanarak yemekler sunum ve lezzet ayrı ayrı olmak üzere 100 üzerinden değerlendirilmiştir. Dağ'ın (2004) skalası dikkate alınarak 100'lük sisteme göre düzenlenmiştir. Buna göre değerlendirme skalası şu şekildedir;

20 Puan altı: Çok kötü

21-40 Puan: Kötü

41-60 Puan: Vasat

61-80 Puan: İyi

81 Puan ve üstü: Çok iyi

Ticari işletmelerde kullanıma kazandırılması amaçlandığı için lezzet ve sunum puanları ayrı ayrı dikkate alınmıştır. Lezzet puanı yüksek olanlar standart reçete olarak belirlenmiştir. Sunum puanları ise çekilen fotoğraflarla birlikte arşivlenmiştir. Malzeme tedariki kısıtı nedeniyle standartlaştırılması planlanan 75 reçetenin 73'ü denenebilmiştir. Araştırma sonuçlarının alakart restoranlara öneri niteliğinde bir ön çalışma olması bakımından standartlaştırmadaki beşinci adım gerçekleştirilmemiştir. Son aşamada denenen reçeteler yazılı hale getirilerek besin değerleri hesaplanmıştır.

Alakart restoranlar için yöresel tadım menüsünü oluşturacak yemeklerin seçiminde; jüri tarafından yemeklere verilen puanlar, yemeklerin ait olduğu bölge ve yemek grupları olmak üzere üç kriter dikkate alınmıştır. En son hazırlanan tadım menüsünde her bölgeden en az bir yemeğin tadım menüsüne eklenmesine dikkat edilmiştir.

Bulgular ve Sonuç

Araştırmada hem lezzet hem de sunumlara ayrı ayrı puan verilmiştir. Reçete standartlaştırmada lezzet puanı dikkate alındığı için aşağıdaki tabloda lezzet değerlendirmesinde en yüksek puanı alan yemekler ve puanları verilmiştir.




Tablo 2'de görüldüğü gibi uygulaması gerçekleştirilen yemeklerin 2 tanesi hariç hepsi 61 puanın üzerinde değerlendirilmiştir. Yeşil elma dolması ve zeytinyağlı yaprak sarma ise düşük puanlarından dolayı vasat kabul edilerek menüye alınmamıştır.





Tablo 2. Uygulamasý Gerçekleřtirilen Yemekler ve Lezzet Puanları

Yemek adı	Puan	Yemek Adı	Puan	Yemek Adı	Puan
Karadeniz Bölgesi		Doğu Anadolu Bölgesi		Ege Bölgesi	
Akçaabat Köfte	76,11	Erzincan Lokumu	90	Keşkek	86,67
Hamsi Pilavı	88,89	Kurze	92,78	Karides Sote	98,33
Karalahana Çorbası	86,67	Pirpirim Aşı	94,44	Otlu Börek	97,5
Mısır Unu Helvası	90,56	Zeytinyağlı Elma Dolması	60,56	Deniz Börülcesi	98,33
Laz Böreği	94	Aşotu Çorbası	95,5	Beşamel Soslu Sütlü Balık	93,33
Mısır Ekmeği	81	Harput Köfte	91,66	Ekmek Dolması	88,88
Siron	79,33	Cevizli Kete	94,4	Manisa Bohça Kebabı	87,77
Gürcü Kavurması	80,33	Süt Helvası	89,4	Şam Tatlısı	96,11
Mısır Çorbası	97,22	Şorbik	100	İzmir Lokma	90
Kırmızı Mercimekli Yaprak Sarması	73,33	Akdeniz Bölgesi		Güneydoğu Anadolu Bölgesi	
Marmara Bölgesi		Patlıcan Ekşili Çorba	75	Alaca Çorba	95
Kaymaklı Beyaz Çevirme Tatlısı	94,4	Sebzeli Kebap	72,22	Soğan Aşı	95
Pırasa Çorbası	81,1	Sini Köfte	75	Bayram Kahkesi	89,4
Avunya Mantısı	94,4	Samsa Tatlısı	76,67	Zeytin Piyazı	93,88
Çiğer Sarma Fırında	91,11	Yoğurt Aşı	87,22	Belikırık	86,67
Palamut	95	Antalya Piyazı	89,44	Lebeniye Çorbası	80,56
Palamut Köftesi	80,4	Fellah Köfte	83,33	Nişe Helvası	86,11
Pırasa Böreği	75,4	Tantuni	88,33	Öcce	81,11
Kaysepi	87,5	Kaynar	85	Etli Erik Yemeği	86,11
Kabak Çorbası	86,11	İç Anadolu Bölgesi		Arap Tavası	98,88
Ortak Tatlar		Yağ Mantısı	95		
Tas Kebabı	69,44	Sülbiye	94,4		
İçli Köfte	77,22	Ankara Tava	83,33		
Çiğ Köfte	69,44	Fincan Tatlısı	82,2		
Kırmızı Mercimek Çorbası	92,22	Bamya Çorbası	91,11		
Zeytinyağlı Yaprak Sarma	59,44	Gendeme	95,56		
İmambayıldı	72,22	Tatar Böreği	90,56		
Peynirli Börek	82,77	Cevizli Tatlı	96,67		
Aşure	99,44	Nevzine	91,66		

Tadım menüsü oluşturulurken tüm bölgelerin temsil edilebilmesi için yöresel yemeklerin standartlaşmasını amaçlayan bu çalışma sonucunda tüm bölgelerden birer örneğin sunulduğu bir tadım menüsü oluşturulmuştur. Tadım menüsünde Karadeniz Bölgesi'ni temsilen mısır çorbası (97,22), Doğu Anadolu Bölgesi'ni temsilen şorbik yemeği (100), Marmara Bölgesi'ni temsilen fırında palamut (95), Akdeniz Bölgesi'ni temsilen Antalya piyazı (89,44), Güneydoğu Anadolu Bölgesi'ni temsilen Arap tavası (98,88), Ege Bölgesi'ni temsilen deniz börülcesi (98,33) ve İç Anadolu Bölgesi'ni temsilen cevizli tatlı (96,67) bulunmaktadır. Böylece 1 çorba, 3 ana yemek, 2 ara yemek ve 1 tatlı sunulmuş olacaktır. Hazırlanan tadım menüsündeki yiyeceklerin görselleri ve besin değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Yöresel Tadım Menüsü

Yemekler	Malzemeler	Hazırlanışı	Besin Değeri
<p>Mısır Çorbası (3 Porsiyon)</p> 	<p>Kuru fasulye ¼ sb/40 g Karabiber ½ çk/1 g Kuşbaşı kemikli et 125 g Tuz ½ çk/1 g Mısır unu 1,5 sb/250 g Kırmızıbiber ½ çk/1 g Sıvı yağ 2 yk/20 g Su 2 sb/400 ml</p>	<p>Kuru fasulye bir gece önceden (12 saat) oda sıcaklığında (21 °C) ıslatılır. Su ilavesiyle kemikli et 30 dakika pişirilir. İçine mısır unu, fasulye, tuz ve karabiber ilave edilir. Devamlı karıştırılarak 30-35 dakika pişirilir. Üzerine kırmızıbiber biraz yağda kızdırılarak servis edilir.</p>	<p>Enerji 1197,3 kcal; Su 123,7 g; Prot. (18%) 54,3 g; Yağ (14%) 18,7 g; Karb.h. (68%) 199,4 g; Lif 15,0 g; Alkol (0%) 0,0 g; Çoklu doymam.y 4,7 g; Kolesterol 75,0 mg; Vit. A 276,8 µg; Karoten 1,6 mg; Vit.E (eşd.) 4,4 mg; Vit. B1 1,4 mg; Vit. B2 0,7 mg; Vit. B6 0,5 mg; Topl.fol.as. 126,8 µg; Vit. C 1,0 mg; Sodyum 843,9 mg; Potasyum 1266,5 mg; Kalsiyum 112,4 mg; Magnezyum 06,0 mg; Fosfor 1077,6 mg; Demir 12,0 mg; Çinko 13,8 mg.</p>
<p>Fırında Palamut (2 Porsiyon)</p> 	<p>Palamut 2 adet/560g Soğan 2 adet/150 g Domates 2 adet/200 g Sivri biber 2 adet/60 g Limon 1 adet/100 g Kimyon ½ çk/1 g Sıvıyağ 1,5 yk/15 g Tuz ½ çk/1 g Karabiber ½ çk/1 g Maydanoz ¼ demet/15 g Kuru nane 1 çk/2 g</p>	<p>Balıkları temizleyip yıkanır. Soğanı piyazlık doğranır ve biraz tuzla ovulur. Domates ve biberleri küçük küçük doğranıp maydanoz kıyılır. Tuz, karabiber, kuru nane, kimyon ve limon suyu ilave edilip tüm malzeme bir kaptaki harmanlanır. Hazırlanan karışımın yarısı balıkların içine doldurulur. Balıklar hafifçe yağlanmış fırın tepsinde dizilir. Kalan malzeme balıkların üzerlerine serpilerek önceden ısıtılmış 180 °C'ye ayarlı fırında 30 dakika pişirilir. Son olarak balıklar servis tabaklarına alınıp servis edilir.</p>	<p>Enerji 1253,4 kcal; Su 811,3 g; Prot. (%41) 126,1 g; Yağ (%52) 72,4 g; Karb.h. (%7) 21,5 g; Lif 7,2 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 28,7 g; Kolesterol 336,0 mg; Vit. A 2479,7 µg; Karoten 2,5 mg; Vit.E (eşd.) 19,5 mg; Vit. B1 1,1 mg; Vit. B2 1,1 mg; Vit. B6 3,1 mg; Topl.fol.as. 232,8 µg; Vit. C 195,0 mg; Sodyum 1054,0 mg; Potasyum 2731,4 mg; Kalsiyum 282,5 mg; Magnezyum 191,9 mg; Fosfor 1284,2 mg; Demir 9,0 mg; Çinko 4,3 mg.</p>
<p>Antalya Piyazı (2 Porsiyon)</p> 	<p>Kuru fasulye ½ sb/90 g Yeşilbiber ½ adet/15 g Tahin 2 yk/25 g Limon ¼ adet/25 g Sirke 1 yk/15 ml Tuz 1 çk/2 g Soğan ½ adet/35 g Karabiber 1 çk/2 g Yumurta ½ adet Zeytinyağı 1 yk/15 g Domates (Sunum için) İsteğe göre</p>	<p>Kuru fasulye bir gece önceden (12 saat) oda sıcaklığında (21 °C) ıslatılır. Fasulye yıkanır; basınçlı tencerede 30 dakika ya da normal tencerede 60 dakika haşlanır. Soğutulmuş fasulyeler alınır ve üzerine kıyılmış soğan, biber, tuz atılıp karıştırılır. Üzerine tahin, sirke, limon suyu eklenir ve zeytinyağı gezdirilir. Yumurta ve halka soğanlarla servise sunulur.</p>	<p>Enerji 468,3 kcal; Su 112,0 g; Prot. (%25) 28,0 g; Yağ (%34) 17,6 g; Karb.h. (%42) 47,3 g; Lif 18,3 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 6,8 g; Kolesterol 99,0 mg; Vit. A 172,9 µg; Karoten 0,6 mg; Vit. E (eşd.) 2,3 mg; Vit. B1 0,8 mg; Vit. B2 0,4 mg; Vit. B6 0,7 mg; Topl.fol.as. 273,8 µg; Vit. C 42,8 mg; Sodyum 844,2 mg; Potasyum 1506,1 mg; Kalsiyum 253,4 mg; Magnezyum 177,3 mg; Fosfor 662,0 mg; Demir 7,4 mg; Çinko 4,0 mg.</p>

<p>Deniz Börülcesi (2 Porsiyon)</p> 	<p>Deniz börülcesi 1/2 bağ Limon 1/2 adet/ 50 g Sarımsak 2-3 diş/ 6 g Nar ekşisi 1/2 yk/5 ml Zeytinyağı 2yk/ 40 g Elma sirkesi 1/2 yk/ 5 ml Kıyılmış biber (sunum için) İsteğe göre 1/2 / 75 g Yufka (sunum için) 1 parça</p>	<p>Kaynar suya deniz börülcesi eklenerek 20 dakika haşlanır. Haşlamadan sonra börülceler saplarından sıyrılarak temizlenir. Bir kâsede zeytinyağı, limon, nar ekşisi ve dövülmüş sarımsak güzelce karıştırılır. Börülcenin üzerine dökülerek servis edilir. İsteğe göre yoğurt, domates veya kıyılmış biberle süsleme yapılabilir. Meze olarak tüketilir.</p>	<p>Deniz börülcesi, besin değerlerinin hesaplandığı programda olmamasından dolayı hesaplanamamıştır.</p>
<p>Şorbik (2 Porsiyon)</p> 	<p>Kemikli dana eti 250 g Tuz 1/2 çk/ 1 g Nohut 1/4 sb/ 30 g Süt 1 sb/ 200 g Margarin 3 yk/ 45 g</p>	<p>Nohut bir gece önceden (12 saat) bol soğuk suyla oda sıcaklığında (21 °C) ıslatılarak şişmeye bırakılır. Yağ tencerede eritilir. Yağ kızınca etler her yanı eşitçe renk alıncaya kadar 25 dakika kızartılır. Kavrulmuş etlere nohutlar katılır, 5 dakika daha kavrulur.</p>	<p>Enerji 1197,3 kcal; Su 123,7 g; Prot. (%18) 54,3 g; Yağ (%14) 18,7 g; Karb.h. (%68) 199,4 g; Lif 15,0 g; Alkol (%) 0,0 g; Çoklu doymam.y 4,7 g; Kolesterol 75,0 mg; Vit. A 276,8 µg; Karoten 1,6 mg; Vit.E (eşd.) 4,4 mg; Vit. B1 1,4 mg; Vit. B2 0,7 mg; Vit. B6 0,5 mg; Topl.fol.as. 126,8 µg; Vit. C 1,0 mg; Sodyum 843,9 mg; Potasyum 1266,5 mg; Kalsiyum 112,4 mg; Magnezyum 06,0 mg; Fosfor 1077,6 mg; Demir 12,0 mg; Çinko 13,8 mg.</p>
<p>Arap Tavası (2 Porsiyon)</p> 	<p>Soğan 2 adet/150 g Koyun kıyması 250 g Yeşilbiber 1 adet / 30 g Pul biber 1/2 çk/ 1 g Domates 1 adet/ 100 g Karabiber 1/2 çk/1g Sarımsak 4-5 diş/ 15 g Tuz 1/2 g/ 1g</p>	<p>Fırın 200 ısıtılır. Soğan, biber, domates ve sarımsak incecik kıyılır. Diğer malzemelerle karıştırılarak 15 dakika yoğrulur. Orta boy bir tepsiye yayılır ve üzeri elle düzeltilir. Sıcak fırının orta katında suyunu çekip pembeleşene kadar yaklaşık 20-25 dakika pişirilir.</p>	<p>Enerji 576,9 kcal; Su 440,8 g; Prot. (37%) 52,1 g; Yağ (49%) 32,1 g; Karb.h. (14%) 19,3 g; Lif 6,3 g; Alkol (0%) 0,0 g; Çoklu doymam.y 1,6 g; Kolesterol 150,0 mg; Vit. A 244,5 µg; Karoten 1,4 mg; Vit.E (eşd.) 3,6 mg; Vit. B1 0,4 mg; Vit. B2 0,6 mg; Vit. B6 1,0 mg; Topl.fol.as. 99,6 µg; Vit. C 115,1 mg; Sodyum 924,3 mg; Potasyum 1399,2 mg; Kalsiyum 98,5 mg; Magnezyum 97,6 mg; Fosfor 622,6 mg; Demir 7,7 mg; Çinko 12,8 mg.</p>
<p>Cevizli Tatlı (4 Porsiyon)</p> 	<p>Un 3 sb/ 330 g Vanilya 1/2 paket/ 5 g Sıvıyağ 1/2 sb/ 80 g Çekilmiş ceviz içi 1/2 sb/ 35 g Tereyağı 1/2 sb/ 100 g Toz şeker (Şerbet için) 1,5 sb/ 270 g Yoğurt 1 yk/ 25 g Su (Şerbet için) 1,5 sb/ 300 ml Kabartma tozu 1/4 çk/ 1 gr Limon suyu (Şerbet için) 1/2 yk/ 5 g</p>	<p>Şerbetini hazırlamak için su ve şeker tencereye alıp kaynatılır. Koyulaşmaya başlayınca limon suyu ekleyip bir taşım (1-2 dakika) kaynatılır ve soğumaya bırakılır. Un hamur yoğurma kabına alınır. Ortası havuz gibi açılıp sıvıyağ, tereyağı, yoğurt, kabartma tozu ve vanilyayı ekleyip kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yoğrulur. Hamurun üzeri nemli bir bezle örtülüp 30 dakika dinlendirilir. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır. Ceviz büyüklüğündeki hamur parçaları el ile bastırılarak avuç içinde veya düz zeminde çay tabağı büyüklüğünde açılır. Ortalarına ceviz içi yerleştirilir. İki ucu üstte birleştirilip yağlanmış fırın tepsinde dizilir. Önceden ısıtılmış 170 °C'ye ayarlı fırında 20 dakika pişirilir. Tepsi fırından alınıp soğuk şerbet üzerine gezdirilerek dökülür. Şerbetini çekince ceviz içi ile servis yapılır.</p>	<p>Enerji 3906,6 kcal; Su 389,8 g; Prot. (%4) 39,0 g; Yağ (%43) 189,0 g; Karb.h. (%53) 510,6 g; Lif 14,7 g; Alkol (%) 0,0 g; Çoklu doymam.y 69,0 g; Kolesterol 241,3 mg; Vit. A 664,6 µg; Karoten 0,4 mg; Vit.E (eşd.) 54,1 mg; Vit. B1 0,3 mg; Vit. B2 0,2 mg; Vit. B6 0,8 mg; Topl.fol.as. 52,3 µg; Vit. C 2,3 mg; Sodyum 264,7 mg; Potasyum 619,0 mg; Kalsiyum 167,8 mg; Magnezyum 123,4 mg; Fosfor 604,1 mg; Demir 6,9 mg; Çinko 5,2 mg.</p>

Araştırma geniş bir yemek grubunu ele aldığı için bölgesel olarak da çıkarımlarda bulunmak mümkündür. Bütün bölgelerden birer örnekle tadım menüsü oluşturulurken bir öncekinde olduğu gibi burada da her bölgenin en yüksek puanları ele alınarak menü örnekleri oluşturulmuştur. Bölgelere göre örnek tadım menülerine Tablo 4'te, görselleri, malzeme listesi, hazırlanışı ve besin değerlerine Eklerde yer verilmiştir.

Tablo 4. Bölgelere Göre Tadım Menüsü Örnekleri

Bölgeler	Örnek Menüler
Karadeniz Bölgesi	Karalahana Çorbası Hamsi Pilavı Gürcü Kavurması Mısır Ekmeği Laz Böreği
Doğu Anadolu Bölgesi	Aşotu Çorbası Kurze Cevizli Kete Şorbik Erzincan Lokumu
Marmara Bölgesi	Kabak Çorbası Avunya Mantısı Palamut Köfte Ciğer Sarma Kaymaklı Beyaz Çevirme Tatlısı
Akdeniz Bölgesi	Yoğurt Aşı Antalya Piyazı Fellah Köfte Tantuni Kaynar
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	Alaca Çorba Zeytin Piyazı Öcce Arap Tavası Nişe Helvası
Ege Bölgesi	Otlı Börek Keşkek Deniz Börülcesi Beşamel Soslu Sütlü Balık Şam Tatlısı
İç Anadolu Bölgesi	Bamya Çorbası Tatar Böreği Yağ Mantısı Gendeme Cevizli Tatlı
Ortak Tatlar	Kırmızı Mercimek Çorbası İmambayıldı Peynirli Börek İçli Köfte Cevizli Tatlı

Araştırma kapsamında oluşturulabilecek bir diğer tadım menüsü ortak tatlar olarak adlandırılan, Türkiye'nin geneline mal olmuş yemeklerden oluşmaktadır. Buna göre bir çorba (kırmızı mercimek çorbası, 92,22), bir ana yemek (imambayıldı, 72,22), iki ara sıcak (peynirli börek, 82,77 ve içli köfte, 72,22) servis edilebilir. Tatlı olarak ise bölgelerde genel olarak yapılan herhangi bir tarif veya yüksek puan alan ve aslında bütün bölgelerde de benzerleri yaygın olarak yapılan cevizli tatlı eklenebilir.

Yapılabilecek bir diğer menü yemek gruplarına göre gerçekleştirilebilir. Bu noktada puan, bölge, yemek grubu, malzeme tedarik kolaylığı, besin değerleri gibi değişkenlerin yanı sıra müşterinin ilgisini çekebilecek yemekler tercih edilebilir. Buna göre hazırlanabilecek örnek tadım menüsünde çorba olarak pırpırım aşı, ara sıcak olarak

Tatar böreği ve yağ mantısı, ana yemek olarak beşamel soslu sütlü balık, ekme olarak mısır ekmeği, salata olarak zeytin piyazı ve tatlı olarak Laz böreği veya aşure yer alabilir.

Alanyazında belirtildiği gibi yöresel yemeklerin tanıtımı ile ilgili sıkıntılar yaşanmaktadır (Saatçi ve GÜdü Demirebulat 2016; Şengül ve Genç, 2016). Bunun için bu çalışmayla Türkiye'nin tanıtılacağı fuarlarda mevcut reçetelerin kitapçık haline getirilmesiyle tanıtım daha etkili hale getirilebilir. Aynı zamanda yerli kadın işgücünün standart lezzeti sağlayamaması sorununa da (Aslan vd., 2014) hazırlanan standart reçeteler çözüm önerisi olabilir. Ayrıca ön standartlaştırılması yapılan reçeteler 100 porsiyon olarak standartlaştırılabilir.

Özetle araştırmada bölgelere ait farklı reçeteler uygulamalar sonucunda standart hale getirilmeye çalışılmıştır. Böylece özellikle yiyecek içecek işletmelerinde kullanılacak tadım menüleri oluşturulabilecek ve yöresel lezzetlerin tanıtılması mümkün olacaktır. Görüldüğü gibi yöresel yemeklerin standartlaştırılması sadece yemeklerin korunmasına yardımcı olmakla kalmamakta, aynı zamanda tanıtıma katkı sağlamak, istihdam olanağı yaratmak gibi olanakları da beraberinde getirmektedir. Sonraki çalışmalarda Erzurum (Mil ve Denk, 2015), Konya (Büyükşalvarcı vd. 2016) örneklerinde olduğu gibi iller bazında da araştırılabilir. Bunun yanı sıra Çokişler ve Türker (2015)'in Doğu Karadeniz üzerine yaptığı araştırma gibi, bölgelerin veya coğrafi bölümlerin yemeklerinin daha detaylı olarak araştırılabilir ve araştırılan bölgeye özgü yemeklerin standart reçeteleri oluşturulabilir. Böylece hem yöresel yemeklerin tanıtımı ve kullanımı yaygınlaştırılabilir hem de kadınlara istihdam olanağı yaratılabilir. Besin değerlerinin hesaplanması ise özellikle son yıllarda beslenmeye verilen önem ve sağlıklı menülerin yaygınlaşması dikkate alındığında önem arz etmektedir.

Araştırma kapsamında standartlaştırılan reçetelerin tamamı projede yer almaktadır. Görsellerle ve besin değerleriyle zenginleştirilen bu materyalle işletmeler istedikleri reçetelerle kendi tadım menülerini oluşturabileceklerdir. Araştırma sonuçlarının mutfak eğitimi verilen okullarda eğitim materyali olarak kullanılması da çalışmanın alana kazandırdığı katkılar arasında yer almaktadır.

KAYNAKÇA

- Acar, Y. (2016). Gastronomi turizmi kapsamında Aksaray ili Güzelyurt (Gelveri) yöresel mutfağının unutulmaya yüz tutmuş tatlarının değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 (1), 81-86.
- Altunsaban, S., Yay, Ö. ve Erdem, Ö. (2016). Yöresel mutfak kavramına ilişkin şeflerin bakış açılarının değerlendirilmesi, *II. Rize Turizm Sempozyumu*, Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, s. 237-261
- Ardıç Yetiş, Ş. (2015). Kapadokya yemek kültürü ve Mustafapaşa Beldesi (Sinassos) örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3 (2), 12-19.
- Aslan, Z., Güneren, E. ve Çoban, G. (2014). Destinasyon markalaşma sürecinde yöresel mutfağın rolü: Nevşehir örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2 (4), 3- 13.

- Bekar, A. ve Belpınar, A. (2015). Turistlerin gastronomi turizmine ilişkin görüşlerinin milliyetlerine göre değerlendirilmesi. *Journal of Yaşar University*, 10 (38), 6478- 6554.
- Bezirgan, M. ve Koç, F. (2014). Yerel mutfakların destinasyona yönelik aidiyet oluşumuna etkisi: Cunda Adası örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 34 (7), 919-928.
- Büyükşalvarcı, A., Şapıcılar, M. C. ve Yılmaz, G. (2016). Yöresel yemeklerin turizm işletmelerinde kullanılma durumu: Konya örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 (4), 165-181.
- Cömert, M. (2014). Turizm pazarlamasında yöresel mutfakların önemi ve Hatay mutfağı örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2 (1), 64-70.
- Cömert, M. ve Özata, E. (2016). Tüketicilerin yöresel restoranları tercih etme nedenleri ve Karadeniz mutfağı örneği. *Journal of International Social Research*, 9 (42), 1963-1973.
- Çokişler, N. ve Türker, A. (2015). Mutfak kültürünün turizm ürünü olarak kullanım etkinliğinin incelenmesi: Ayder Turizm Merkezi örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 6 (14), 122-136.
- Çölbay, Ş. ve Sormaz, Ü. (2015). Konya'da geçiş dönemlerinde yapılan yöresel mutfak uygulamaları. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 4 (4), 1729-1736.
- Çulha, O. ve Dağkırın, S. (2016). Restoran işletmelerinde üst düzey çalışanlar açısından yöresel yiyecekler: Faydalar, engeller ve satın alma ölçütleri. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27 (2), 195-212.
- Dağ, A. (2004). Toplu beslenme yapılan kurum mönülerinde yer alan yemek tarifelerinin standartlaştırılması, besin değerlerinin hesaplanması ve maliyet analizlerinin yapılması. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erdem, Ö., Mızrak, M., ve Kemer, A. K. (2017). Yöresel yemeklerin bölge restoranlarında kullanılma durumu: Mengen örneği. *1st International Sustainable Tourism Congress Proceedings Book*, Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi, 18-33.
- Erkol, G. ve Zengin, B. (2015). Şanlıurfa'da bulunan yöresel yiyecek-içecek işletmelerinin pazarlama stratejilerinin şehrin turizm açısından pazarlanabilirliğine etkileri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (9), 599-614.
- Ertaş, Y. ve Gezmen Karadağ, M. (2013). Sağlıklı beslenmede Türk mutfak kültürünün yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 117-136.
- Güler, O., Benli, S., Akdağ, G. ve Çakıcı, A. C. (2016). What is your favorite local food menu? Application of conjoint analysis on The Eastern Mediterranean cuisine of Turkey. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 (3), 38-52.

- Hatipoğlu, A., Zengin, B., Batman, O. ve Şengül, S. (2013). Yöresel yemeklerin, kırsal turizm işletmeleri mönülerinde kullanım düzeyleri: Gelveri örneği. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 3 (1), 6-11.
- Kızılırmak, İ., Albayrak, A. ve Küçükali, S. (2014). Yöresel mutfağın kırsal turizm işletmelerinde uygulanması: Uzungöl örneği. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 4 (1), 75-83.
- Kim, Y. G. ve Eves, A. (2012). Construction and validation of a scale to measure tourist motivation to consume local food. *Tourism Management*, 33 (6), 1458-1467.
- Kim, Y. G., Eves, A. ve Scarles, C. (2009). Building a model of local food consumption on trips and holidays: A grounded theory approach. *International Journal of Hospitality Management*, 28 (3), 423-431.
- Mil, B. ve Denk, E. (2015). Erzurum mutfağı yöresel ürünlerin otel restoran menülerinde kullanım düzeyi: Palandöken örneği. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 5 (2), 01-07.
- Okumus, F., Kock, G., Scantlebury, M. M. ve Okumuş, B. (2013). Using local cuisines when promoting small Caribbean Island destinations. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 30 (4), 410-429.
- Saatçi, G. ve GÜDÜ Demirebulat, Ö. (2016). Yöresel yemeklerin broşürlerde tanıtım unsuru olarak kullanılmasının analizine yönelik bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9 (42), 1999-2006.
- Serçeoğlu, N. (2014). Yöre halkının mutfak kültürünü tanıma durumunun tespit edilmesi: Erzurum ili. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2 (4), 36-46.
- Sormaz, Ü. (2017). Yöresel mutfak tanıtımında yerel restoranların etkisi: Konya örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5 (2), 160-173.
- Sukenti, K., Hakim, L., Indriyani, S., Purwanto, Y. ve Matthews, P. J. (2016). Ethnobotanical study on local cuisine of the Sasak tribe in Lombok Island, Indonesia. *Journal of Ethnic Foods*, 3 (3), 189-200.
- Şengül, S. (2017). Yiyecek içecek işletmelerinin tedarikçi değerlendirmeleri: Yöresel mutfak ürünlerinin satın alma süreçleri hakkında bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (18), 218-233.
- Şengül, S. ve Genç, K. (2016). Festival turizmi kapsamında yöresel mutfak kültürünün destekleyici ürün olarak kullanılması: Mudurnu İpekyolu Kültür Sanat ve Turizm Festivali örneği. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 79-89.
- Şengül, S. ve Türkay, O. (2015). Bölge restoran mönülerinin belirlenmesinde “Yöresel Mutfaklar” eğitiminin kullanılması: Mudurnu örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges, UMYOS Özel Sayısı*, 5 (5), 1-6.
- Şengül, S. ve Türkay, O. (2016). Yöresel mutfak unsurlarının turizm destinasyonu seçimindeki rolü (Mudurnu örneği). *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 12 (29), 63-87.

Toksöz, D. ve Aras, S. (2016). Turistlerin seyahat motivasyonlarında yöresel mutfağın rolü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 (1), 174-189.

Zağralı, E. ve Akbaba, A. (2015). Turistlerin destinasyon seçiminde rol oynayan bir etken olarak yerel mutfaklar: İzmir Yarımadası'nı ziyaret eden turistlerin algılamaları üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism Theory and Research*, 1 (2), 131-143.

Preliminary Standard Recipes of Local Foods for their Usage in Food and Beverage Operations

Ebru ZENCİR

Anadolu University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts

Tuğçe ÖZOĞUL

Anadolu University, PhD Student, Institute of Social Science, Eskişehir/Turkey

Merve ÖZGÜR GÖDE

Anadolu University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts

Sema EKİNCEK

Anadolu University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts

Extensive Summary

As localization becomes a rising value, the use of local food in food and beverage business has become an important issue. Local dishes are foods produced by the local people living in a specific region that is consumed on the special occasions, settled in the cultures of the region and are superior to other foods by the public. (Hatipoğlu vd., 2013: 6). There is a great deal of responsibility in order to make the presentation of the local food properly, to prepare the meal according to the standard recipe, to make the original presentation and to market correctly (Altunsaban vd., 2016). The recipe that is an important production standard in food and beverage production, the list of materials required for the production of a particular menu item and process or method that must be followed for the production of these items (Dittmer, 2003: 155). The standard recipe is description, which is prepared for the production of foods that you desire in quality and quantity in a business (Labensky and Hause, 1999: 62).

Even though Turkey still maintains original values in the local sense, more standard services are being offered in food and beverage businesses. The aim of this study is to contribute to the utilization of local foods, which is a rising value, in tourist enterprises.

Standardization stages of the SVET (Strengthening the Vocational Education and Training System Project) have been implemented in order to standardize the recipes. A secondary source survey was conducted in the study and 75 local recipes were chosen to determine the regional dishes of the seven regions of Turkey, recipes from various

sources such as the internet, books and magazines have been identified. Experiments were carried out for 18 weeks in the kitchen laboratory of the Department of Gastronomy and Culinary Arts of Anadolu University. A jury was formed to evaluate the results. Those with a high taste score are designated as standard recipes. Presentation scores were archived along with the photographs taken. 73 of 75 planned recipes could be standardized due to constraints on material supply at the last stage, the prescribed recipes were written and the nutritional values were calculated.

As a result of this study a tasting menu has been created including an example from all regions of Turkey, a tasting menu per regions and common taste menu that has been attributed to the general of Turkey. In the study, the visuals, recipes and nutritional values of the meals in all tasting menus were given.



The tasting menu where samples from all regions are presented includes; Corn soup (97,22) as a representative of the Black Sea Region, Şorbik (100) as a representative of Eastern Anatolia Region, Roasted Bonito (95) as a representative of the Marmara Region, Antalya Piyazı (Bean salad) (89,44) as a representative of the Mediterranean Region, Arap Tava (98,88) representing the Southeast Anatolia Region, Sea Beans Salad (98,33) representing the Aegean Region and Walnut Dessert (96,67) representing the Central Anatolia Region. Another menu called as the common tasting menu consists of dishes of Turkey in general. According to this, a soup (Red lentil soup, 92, 22), a main dish (İmambayıldı, 72, 22), two hors d'oeuvres (Peynirli Börek, 82,77 and Kibbeh (İçli köfte), 72,22) can be served. Another menu can be prepared according to the food groups. At this point, variables such as points, region, food group, ease of material supply, nutritional values can be considered in the menu to be created according to the food groups. In addition, meals attracting consumers' interest can be preferred for this menu. Pirpirim Aşı as a soup, Tatar Böreği and Yağ Mantısı as hors d'oeuvres, Milky fish with bechamel sauce as a main dish, Corn bread as a bread, Zeytin Piyazı (Bean Salad with olive) as a salad, Laz Böreği or Aşure as a dessert can be taken part in the sample tasting menu.



In summary, different recipes belonging to the different regions of Turkey have been standardized as the result of the practices. In this way, tasting menus can be created which can be used especially in food and beverage industry and it will be possible to introduce local flavors. As can be seen, the standardization of regional dishes does not only help to protect the food, but also provides opportunities for promotion and employment.


Food and beverage business will be able to create their own tasting menus by means of standard recipes created as a result of study. Using the results of the study as educational material in the gastronomy and culinary education is one of the contributions of the study to the field.

In further studies this issue can be investigated according to different provinces in Turkey. And also the dishes of different geographical regions can be researched in more detail and standard recipes of these regions dishes can be created.


EK-1 Karadeniz Bölgesi Yöresel Tadım Menüsü



Yemekler	Malzemeler	Hazırlanışı	Besin Değeri
<p>Karalahana Çorbası</p> <p>(2 Porsiyon)</p> 	<p>Karalahana ½ demet / 18 g Biber salçası 1 çk/ 5 g Kuru soğan 1 adet/ 75 g Mısır unu 1 tk/ 5 g Kuru fasulye (Haşlanmış) ½ sb/ 100 g Pul biber 2 çk/ 5 g Pirinç ¼ sb/ 45 g Toz kırmızıbiber ½ yk /5 g Tereyağı 1 tk/ 5 g Sebze stok 3 sb/ 600 g Zeytinyağı 1,5 tk/ 5 g Tuz-Karabiber 1 çk/ 2 g</p>	<p>Yıkanmış ve süzölmüş karalahanalar, ince kıyılır. Eđer şeritler uzunsa ikiye kesilir. Doğranan lahana bir kaba alınır, tuzla 5 dakika ovulur. Daha sonra sıkıp bol suyla yıkanır. Soğanlar ince doğranır. Bir tencerede zeytinyağı ve tereyağı eritilir. Soğan eklenip kısık ateşte 10 dakika kavrulur. Salça eklenip 10 dakika kavurmaya devam edilir. Lahaneler ilave edilip yumuşayana kadar 5 dakika pişirilir. Pirinç, haşlanmış fasulye ve sıcak sebze suyu eklenir. Pul biber, toz kırmızıbiber, karabiber ve tuzla baharatlandırılır. Kısık ateşte yaklaşık 30 dakika pişirilir. Mısır ununu ılık suda açtıktan sonra yavaşça çorbaya ilave edip bir taraftan da karıştırılır. Kıvam aldıktan sonra (10 dakika) ocağın altı kapatılır ve sıcak olarak servis yapılır.</p>	<p>: Enerji 666,2 kcal; Su 700,9 g; Prot. (%27) 44,7 g; Yağ (%17) 12,9 g; Karb.h. (%56) 91,5 g; Lif 24,0 g; Alkol (%) 0,0 g; Çoklu doymam.y 2,5 g; Kolesterol 54,0 mg; Vit. A 964,2 µg; Karoten 4,3 mg; Vit.E (eşd.) 2,7 mg; it. B1 0,7 mg; Vit. B2 0,5 mg; Vit. B6 1,0 mg; Topl.fol.as. 354,4 µg; Vit. C 56,3 mg; Sodyum 593,6 mg; Potasyum 2100,9 mg; Kalsiyum 258,0 mg; Magnezyum 231,3 mg; Fosfor 723,0 mg; Demir 9,3 mg; Çinko 4,6 mg.</p>
<p>Hamsi Pilavı (3 Porsiyon)</p> 	<p>Hamsi 750 g Karabiber 1 tk/ 5 g Kuru soğan 1 + ¼ adet /100 g Tuz 1 tk/ 5 g Dolmalık fıstık 1 yk /10 g Maydanoz 5 dal /10 g Kuş üzümü 1 yk/ 10 g Su 1 sb/ 200 g Pirinç 2 çb/ 150 g Tereyağı 1 çk (tepeleme) /5 g Yenibahar 1 tk/ 5 g Sıvı yağ 5 yk/ 50 ml Sirke 2 yk / 20 g</p>	<p>Hamsiler güzelce ayıklanır ve kılçıkları temizlenip yıkanır. Hamsiler sirkeli suda en az 20 dakika bekletilir. Kuş üzümleri bir kaseye alınıp ılık suda 30 dakika bekletilir. Pirinçler yıkanıp sıcak suda tuz eklenip 30 dakika bekletilir. Tencereye tereyağı ve sıvı yağ koyulur. Soğanlar eklenip 10 dakika kavrulur. Fıstıklar eklenip 10 dakika kavurmaya devam edilir. Kuş üzümünün suyu süzölür ve tencereye eklenir. Karabiber, yenibahar, tuz eklenir. Pirinçler eklenip suyu da eklenip 30 dakika kısık ateşte pişirilir. Pişince maydanoz eklenip karıştırılır. Borcam tereyağıyla iyice yağlanır ve hamsiler dizilir. İç harcı eklenip gene hamsi dizilir. Üzerine çok az sıvı yağ dökölür. 180 °C fırında 25 dakika kızarana kadar pişirilir. İsteğe göre maydanoz ve mor lahana ile servis edilir.</p>	<p>Enerji 1918,3 kcal; Su 690,9 g; Prot. (%35) 166,3 g; Yağ (%36) 78,4 g; Karb.h. (%28) 134,8 g; Lif 7,1 g; Alkol (%) 1,7 g; Çoklu doymam.y 36,9 g; Kolesterol 109,5 mg; Vit. A 289,3 µg; Karoten 0,7 mg; Vit.E (eşd.) 22,8 mg; Vit. B1 0,7 mg; Vit. B2 2,2 mg; Vit. B6 1,5 mg; Topl.fol.as.107,9 µg; Vit. C 30,1 mg; Sodyum 2751,9 mg; Potasyum 3519,8 mg; Kalsiyum 765,0 mg; Magnezyum 468,1 mg; Fosfor 2064,5 mg; Demir 29,0 mg; Çinko 14,5 mg.</p>



<p>Gürcü Kavurması (Maragyanı)</p> <p>(1 Porsiyon)</p> 	<p>Dana et 125 g Sarımsak 2 diş / 4 g Soğan ½ adet / 37 g Tereyağı 1 yk / 8 g Biber salçası 1 tk (silme) / 10 g Mısır unu 2 tk / 7 g Domates salçası 1 tk (silme) / 10 g Ceviz (kıyılmış) ½ sb / 35 g Karabiber 1 çk / 2 g Safran ½ çk / 1 g Pul biber ½ çk / 1,5 g Tuz 1 çk / 2 g Kinzi (kişniş) 1 çk / 2 g Maydanoz (Sunum için) 4 dal / 8 g Su 2 sb / 400 g</p>	<p>Kuşbaşı etler 30 dakika kavrulur. Kavrulurken etin üzerine soğanlar ince ince doğranır. Biber ve domates salçası eklenir. Ve üzerine kaynar su eklenir. Etler pişince üzerine ezilmiş ceviz eklenir. Aynı bir tavada mısır unu tereyağı ile renk açık kahverengi tonlarına dönene kadar ve un kokusu kalmayınca kadar mısır unu 3-5 dakika kavrulur. Kavrulmuş un cevizin ardından karışıma eklenir. Bunlar karıştırılır. Çok koyu olmayacak şekilde diğer malzemelerde bu karışıma eklenir. Not: Bu tarif daha çok Ordu ve ilçelerinde yaşayan Gürcüler tarafından uygulanır.</p>	<p>Enerji 698,3 kcal; Su 164,7 g; Prot. (%19) 31,5 g; Yağ (%69) 54,1 g; Karb.h. (%12) 20,3 g; Lif 5,4 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 16,7 g; Kolesterol 102,9 mg; Vit. A 218,8 µg; Karoten 1,0 mg; Vit.E (eşd.) 2,7 mg; Vit. B1 0,3 mg; Vit. B2 0,3 mg; Vit. B6 0,9 mg; Topl.fol.as. 53,0 µg; Vit. C 36,0 mg; Sodyum 122,2 mg; Potasyum 992,0 mg; Kalsiyum 117,3 mg; Magnezyum 107,3 mg; Fosfor 460,7 mg; Demir 5,3 mg; Çinko 6,3 mg.</p>
<p>Mısır Ekmeği (3 Porsiyon)</p> 	<p>Mısır unu 2 sb / 280 g Tereyağı 1,5 yk / 15 g Un ½ sb / 70 g Ilık su 2 sb / 400 g Yoğurt 2 yk / 60 g Tuz ½ tk / 2,5 g Kabartma tozu ½ tk / 2 g Karbonat 1 çk / 3,7 g</p>	<p>Mısır unu, un, kabartma tozu, karbonat ve tuz bir kabın içinde karıştırılır. Ilık su ile un yoğrulur. Akışkan kek hamuru kıvamına gelince su ilavesi bırakılır. Hamura yoğurt eklenir. Karıştırılır. Fırın tepsisine eritilen tereyağının bir kısmı sürülür. Hamur kalıba boşaltılır. Üstüne kalan tereyağı boşaltılıp hamurda bıçak yardımı ile çizikler oluşturulur. 200 °C’de 35-40 dakika pişirilir.</p>	<p>Enerji 1381,2 kcal; Su 98,8 g; Prot. (%9) 32,2 g; Yağ (%15) 23,4 g; Karb.h. (%76) 256,5 g; Lif 11,2 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 5,0 g; Kolesterol 44,4 mg; Vit. A 257,8 µg; Karoten 0,9 mg; Vit.E (eşd.) 4,8 mg; Vit. B1 1,3 mg; Vit. B2 0,5 mg; Vit. B6 0,3 mg; Topl.fol.as. 41,5 µg; Vit. C 0,6 mg; Sodyum 271,0 mg; Potasyum 511,0 mg; Kalsiyum 163,4 mg; Magnezyum 153,4 mg; Fosfor 1000,3 mg; Demir 7,8 mg; Çinko 8,1 mg.</p>

<p>Laz Böreği (4 Porsiyon)</p> 	<p>Süt 1,5 sb / 300 ml Pirinç unu 2 sb / 280 g Tereyağı 6 yk / 60 g Şeker 4 çb / 400 g Un 7 sb / 700-840 g Tereyağı 3 yk / 30 g Buğday nişastası 4 çb / 280 g Yumurta sarısı 6 adet / 108 g Tuz 4 çk / 8 g Tuzsuz tereyağı 2 sb / 400 g Şeker 2,5 sb / 400 g Karabiber 4 çk / 8 g Su 2 sb / 400 ml Süt 10 sb / 2000 ml Limon 2 adet / 200 gr</p>	<p>Şerbet için, su ve şeker bir tencerede kaynatılır ve ocaktan almaya yakın limon suyu damlatılıp soğumaya bırakılır. Hamur yapılıp 30 dakika dinlenmeye bırakılır. Dinlenmiş olan hamur 10 bezeğe ayrılır, 5 tane tatlının altına (Her katına tereyağı sürülür), 5 tane de üstüne olmak üzere 10 tane yufka açılır. (Altta kalacak olan 5 yufka tepside daha büyük açılır, 5 yufkadan sonra üzerine konacak muhallebi tepside dışarı taşmamalı) Muhallebi için; bir tencerenin içerisine süt konulup kaynatılır. Bir kabin içerisinde 6 yumurtanın sarısı, pirinç unu, tuz, karabiber ve şeker karıştırılarak sübye hazırlanır. Hazırlanan sübye kaynayan sütün içerisine eklenir. Muhallebi kıvamına gelene kadar karıştırarak pişirilir. Muhallebi piştikten sonra biraz bekletilir ve muhallebinin ilk sıcaklığı çıktıktan sonra yufkaların üzerine dökülür. Tepsinin kenarlarından aşağı sarkan fazlalık yufkalar kesilip muhallebinin üzerine atılır. Sonra kalan 5 yufka aralarına tereyağı sürülerek muhallebinin üzerine dizilir. Tepsinin yanlarından sarkan fazlalık kısımları bu sefer tepsinin kenarlarına doğru yufkanın altına sıkıştırılır. Daha sonra dilimlenir ve üzerine kalan tereyağı dökülür. 175 °C'de 40 dakika pişirilir. Fırından çıkarıp ilk hararetini giderdikten sonra şerbeti dökülür ve 30 dakika dinlendirilir. Daha sonra dilimler halinde üzerine pudra şekeri serpilerek servis edilir.</p>	<p>Enerji 13484,0 kcal; Su 2897,1 g; Prot. (%6) 201,0 g; Yağ (%34) 523,2 g; Karb.h. (%60) 1978,5 g; Lif 46,2 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 28,0 g; Kolesterol 2835,8 mg; Vit. A 4923,1 µg; Karoten 2,3 mg; Vit.E (eşd.) 21,5 mg; Vit. B1 2,0 mg; Vit. B2 4,8 mg; Vit. B6 3,6 mg; Topl.fol.as. 394,1 µg; Vit. C 146,1 mg; Sodyum 4384,7 mg; Potasyum 5335,8 mg; Kalsiyum 3224,9 mg; Magnezyum 636,4 mg; Fosfor 3866,3 mg; Demir 27,6 mg; Çinko 25,1 mg.</p>
--	--	---	--



EK-2 Doğu Anadolu Bölgesi Yöresel Tadım Menüsü




Yemekler	Malzemeler	Hazırlanışı	Besin Değeri
<p>Aşotu Çorbası (2 Porsiyon)</p> 	<p>Buğday 1 kf / 50 g Yumurta sarısı 1/2 adet / 9 g Soğan 1/2 adet / 37 g Kıyma 75 g Tereyağ 3 tk / 15 g Tuz 2 çk / 4 g Aşotu (Kışniş) 1 çk / 2 g Karabiber 2 çk / 4 g Yoğurt 1 sb / 240 g Kuru nane 2 çk / 4 g Un 1 tk (silme) / 5 g Maydanoz İsteğe göre Pul biber (Sunum için) İsteğe göre Su 2 sb / 400 g</p>	<p>Buğday 2 su bardağı su ile yumuşayana kadar 60 dakika haşlanır. Yoğurt, yumurta sarısı ve un derin bir kapta karıştırılır. Buğday, haşlanılan sudan 1 kepçe kadar yoğurtlu karışıma ilave edilerek karıştırılır. Kaynamakta olan buğdaya ilave edilip hızlıca karıştırılır. Tereyağ eritilir. Üzerine yemeklik doğranılan soğan ilave edilip 10 dakika sotelenir. Soğan yumuşayınca çorbaya eklenip karıştırılır. Kıymaya, tuz, karabiber, kuru nane, maydanoz ve pul biber eklenerek iyice 5 dakika yoğrulur. Misketten daha küçük köfteler hazırlanır. Kaynayan çorbaya ilave edilir. Kışniş, tuz ve karabiber ilave edip köfteler yumuşayana kadar 50 dakika pişirilir. İsteğe göre tereyağı, nane ve pul biberli sos ile servis edilebilir.</p> <p>Not: Aşotu temizlenip yıkanır. Bir bıçak yardımı ile ince ince kıyıp tuzlanır. İki saat bekletilir. Tekrar yıkanır ve tuzundan arındırılır. El ile</p>	<p>Enerji 680,4 kcal; Su 345,0 g; Prot. (%23) 38,3 g; Yağ (%47) 35,7 g; Karb.h. (%30) 49,9 g; Lif 7,6 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 2,1 g; Kolesterol 230,1 mg; Vit. A 277,8 µg; Karoten 0,1 mg; Vit. E (eşd.) 2,1 mg; Vit. B1 0,5 mg; Vit. B2 0,8 mg; Vit. B6 0,6 mg; Topl.fol.as. 76,4 µg; Vit. C 8,6 mg; Sodyum 949,8 mg; Potasyum 936,7 mg; Kalsiyum 413,9 mg; Magnezyum 129,9 mg; Fosfor 648,6 mg; Demir 5,5 mg; Çinko 7,0 mg.</p>

		iyice sıkıp suyu süzülür. Aralarına iri tuz serperek cam bir kavanoza bastırılır. Kapağı sıkıca kapatılır. Dilediğiniz zaman çorbalara ekleyebilirsiniz.	
<p>Kurze</p> <p>(6 Porsiyon)</p> 	<p>Koyun kıyması 250 g Karabiber 2 çk / 4 g Soğan 1 adet / 75 g Defneyaprağı İsteğe göre Sirke 5 yk / 50 ml Un (Hamur için) 1 sb / 110 g Limon 1/2 adet / 50 g Yumurta (Hamur için) 1 adet Domates salçası 1 tk / 15 g Su (Hamur için) ¼ sb / 50 ml Tuz 2 çk / 4 g</p>	<p>Soğanlar temizlenerek küp şeklinde doğranır. Kıyma ve soğan bir tavada sürekli karıştırılarak 10 dakika kavrulur. Tuz, karabiber, defneyaprağı, sirke ve yarım limonun suyu ilave edilerek tava ocaktan alınır. Hamur için un bir kaba alınır. Tuz serpilerek harmanlanır. Ortası havuz gibi açılarak yumurta ve su eklenir. Un kenarlarından ortaya toplanarak yoğrulur. Hamur küçük bezelere ayrılır. Kenar uçları kapatılarak rulo şeklinde sarılır. Derin bir tencerede hafif tuzlu su kaynatılır. Hamurlar kaynar suda 15 dakika haşlanarak kevgirle süzgece alınır. Mantılar servis tabaklarına paylaşılır. Salça suyla ezilir ve tavaya alınarak 1-2 dakika pişirilir. Salçalı sos kurzelerin (manti) üzerine gezdirilerek servis edilir. İsteğe göre limon dilimleri ile tabak süslenbilir.</p>	<p>Enerji 1072,3 kcal; Su 382,7 g; Prot. (%24) 62,3 g; Yağ (%42) 50,3 g; Karb.h. (%34) 88,3 g; Lif 6,8 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 3,5 g; Kolesterol 373,0 mg; Vit. A 173,8 µg; Karoten 0,2 mg; Vit. E (eşd.) 3,0 mg; Vit. B1 0,5 mg; Vit. B2 0,8 mg; Vit. B6 0,8 mg; Topl.fol.as. 117,3 µg; Vit. C 38,3 mg; Sodyum 286,0 mg; Potasyum 1187,6 mg; Kalsiyum 127,9 mg; Magnezyum 120,9 mg; Fosfor 671,5 mg; Demir 7,7 mg; Çinko 12,6 mg.</p>
<p>Cevizli Kete</p> <p>(4 porsiyon)</p> 	<p>Un 2,5 sb / 250 g Sıvıyağ 6 yk / 60 ml Yaş maya 1/4 paket / 10 g Yumurta 1/2 adet Ilık Su ½ sb / 60 ml Ceviz (Çekilmiş) 1/2 sb / 30 g Şeker 1 çk / 2 g Tereyağı 7,5 yk / 75 g Süt 1/5 sb / 60 ml Yumurta sarısı 1/2 adet Yoğurt 2 yk / 60 g Tuz 2 çk / 4 g</p>	<p>Maya ve toz şeker ılık suda eritilir. Kabarıncaya kadar ılık ortamda bekletilir. Unun ortası havuz gibi açılır. Mayalı karışım, süt, yoğurt, sıvıyağ, yumurta ve tuz ilave edilip orta yumuşaklıkta bir hamur elde edinceye kadar yoğrulur. Üzerine nemli bez örtüp oda sıcaklığında (21 °C) 60 dakika bekletilir. Tereyağ eritilir ve ılıtılır. Hamurdan mandalina büyüklüğünde parçalar koparılıp beze haline getirilir. Her beze hazır yufkanın yarısı büyüklüğünde açılıp üzerine tereyağ gezdirilir ve ceviz içi serpiştirilir. Rulo şeklinde sarılır. Parmakla sıkıştırılarak rulo uzatılır. Bir ucundan başlayarak sarıp gül şekli verilir. Elle bastırarak yassılaştırılır. Fırın tepsisi az miktarda yağlanır. Keteler tepsiye aralıklı olarak dizilip üzerlerine çırpılmış yumurta sarısı sürülür. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında 25 dakika pişirilir. İsteğe göre vişne ve portakal reçeli ile servis edilebilir.</p>	<p>Enerji 2175,6 kcal; Su 193,4 g; Prot. (%7) 36,6 g; Yağ (%59) 144,4 g; Karb.h. (%34) 184,7 g; Lif 11,5 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 49,1 g; Kolesterol 420,0 mg; Vit. A 676,5 µg; Karoten 0,3 mg; Vit. E (eşd.) 41,5 mg; Vit. B1 0,4 mg; Vit. B2 0,5 mg; Vit. B6 0,7 mg; Topl.fol.as. 188,5 µg; Vit. C 1,4 mg; Sodyum 90,1 mg; Potasyum 591,9 mg; Kalsiyum 170,8 mg; Magnezyum 95,5 mg; Fosfor 500,3 mg; Demir 6,2 mg; Çinko 4,6 mg.</p>
<p>Şorbik</p>	<p>Kemikli dana eti 250 g Tuz ½ çk / 1 g Nohut ¼ sb / 43 g Süt 1 sb / 200 g Margarin 3 yk / 45 g</p>	<p>Nohut bir gece önceden (12 saat ya da altı saat önceden) bol soğuk suyla ıslatılarak şişmeye bırakılır. Yağ tencerede eritilir. Yağ kızınca etler her yanı eşitçe renk alıncaya kadar kızartılır. Kavrulmuş etlere nohutlar katılır, 5 dakika daha kavrulur.</p>	<p>Enerji 1197,3 kcal; Su 123,7 g; Prot. (%18) 54,3 g; Yağ (%14) 18,7 g; Karb.h. (%68) 199,4 g; Lif 15,0 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 4,7 g; Kolesterol 75,0 mg; Vit. A 276,8 µg; Karoten 1,6 mg; Vit.E (eşd.) 4,4 mg; Vit. B1 1,4 mg; Vit. B2 0,7 mg; Vit. B6 0,5 mg; Topl.fol.as. 126,8 µg; Vit. C 1,0 mg; Sodyum 843,9 mg; Potasyum</p>




<p>(2 Porsiyon)</p> 			<p>1266,5 mg; Kalsiyum 112,4 mg; Magnezyum 06,0 mg; Fosfor 1077,6 mg; Demir 12,0 mg; Çinko 13,8 mg.</p>
<p>Erzincan Lokumu</p> <p>(3 Porsiyon)</p> 	<p>Tereyağı 125 g Un (aldığı kadar) Ayçiçek yağı 1/2 sb / 125 ml Vanilya 1/2 paket / 2,5 g Toz şeker 4,5 yk / 65 g Yoğurt 1/2 yk / 15 g Yumurta 1/2 adet Pudra şekeri (Sunum için) isteğe göre Kabartma tozu 1/2 paket / 5 g</p>	<p>Yumurta, yoğurt, şeker, sıvıyağ, oda sıcaklığındaki tereyağı, kabartma tozu ve vanilya karıştırılır. Hamura kekten sert, kurabiyeden daha yumuşak bir kıvam alana kadar un eklenerek yoğrulur. Hamur yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine alınır. Eller arada yağlanarak hamuru tepsiye yağmak için bastırılır. Önceden ısıtılmış ve 180 °C'ye ayarlanmış fırında 25 dakika pişirilir. Fırından çıkarılıp soğuduktan sonra Erzincan lokumları baklava dilimi şeklinde kesilir ve üzerlerine pudra şekeri serpilerek servis edilir.</p>	<p>Enerji 2275,6 kcal; Su 71,8 g; Prot. (%4) 24,9 g; Yağ (%54) 138,3 g; Karb.h. (%42) 234,1 g; Lif 8,0 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 61,2 g; Kolesterol 158,4 mg; Vit. A 509,6 µg; Karoten 0,4 mg; Vit. E (eşd.) 61,8 mg; Vit. B1 0,2 mg; Vit. B2 0,2 mg; Vit. B6 0,4 mg; Topl.fol.as. 47,3 µg; Vit. C 0,1 mg; Sodyum 718,0 mg; Potasyum 284,4 mg; Kalsiyum 117,1 mg; Magnezyum 54,5 mg; Fosfor 663,2 mg; Demir 4,2 mg; Çinko 2,9 mg.</p>



EK-3 Marmara Bölgesi Yöresel Tadım Menüsü

Yemekler	Malzemeler	Hazırlanışı	Besin Değeri
Kabak Çorbası (3 Porsiyon) 	Kabak 500 g Dereotu 3-4 sap Soğan 1 adet / 75 gr Karabiber 1 tutam / 1 gr Tereyağı 1yk / 10 g Tuz 1 tutam / 2 gr Un 1 tk / 8 g Tereyağı (Sos için) 2 yk / 20 g Yoğurt ¼ bardak / 60 g Aspir (Sos için) 4 g Yumurta 1 adet (Sadece sarısı) Kırmızıbiber (Sos için) 2 çk / 4 g	Kabaklar soyulup ufak ufak doğranır. İnce kıyılan soğanlar tereyağında pembeleşinceye kadar 10 dakika kavrulur, kabaklar ilave edilir ve aralıksız karıştırılarak 10 dakika pişirilir. Yeteri kadar su ilave edilir ve kabaklar yumuşayınca kadar 10 dakika kaynatılır. Yoğurt, yumurta sarısı, dereotu, tuz ve karabiber karıştırılarak çorbaya ilave edilir. Tereyağı, aspir ve kırmızıbiberli sos yapılarak çorbaya eklenir.	Enerji 374,2 kcal; Su 674,7 g; Prot. (%19) 16,8 g; Yağ (%46) 19,0 g; Karb.h. (%36) 32,4 g; Lif 9,5 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 2,4 g; Kolesterol 259,2 mg; Vit. A 638,1 µg; Karoten 2,4 mg; Vit.E (eşd.) 4,1 mg; Vit. B1 0,5 mg; Vit. B2 0,7 mg; Vit. B6 0,8 mg; Topl.fol.as. 300,8 µg; Vit. C 99,4 mg; Sodyum 61,6 mg; Potasyum 1424,3 mg; Kalsiyum 333,3 mg; Magnezyum 145,9 mg; Fosfor 367,2 mg; Demir 10,6 mg; Çinko 2,7 mg.
Avunya Mantısı (2 Porsiyon) 	Yufka ½ adet Tuz ½ çk / 1 g Nohut 50 g Karabiber İsteğe bağlı Tavuk göğsü 1/2 adet (küçük boy) / 150 g Kekik İsteğe bağlı Tereyağı 1 çk / 3 g Nane İsteğe bağlı Soğan 1/2 adet / 30 g Pulbiber İsteğe bağlı Yoğurt 1/4 sb / 60 g Sarımsak 1 diş / 3 g İslî peynir 30 g Defne yaprağı 1 adet Karanfil 2-3 adet	Yufka rulo yapılarak bir parmak kalınlığında şeritler halinde kesilir. Fırın tepsinde yufkalar açılarak serpiştirilir. Tavada çok az tereyağı eritilip yufkaların üzerine gezdirilir. 180 °C'de yufkalar 30 dakika pişirilir. Üzeri kızarmınca fırından alınır. Tavuk 50 dakika haşlanır (Haşlama suyuna defne yaprağı ve karanfil eklenir) ve didiklenir. Sıvıyağda ince kıyılmış soğan 10 dakika kavrulur ve üzerine tavuklar eklenir. Nohut ve çok az yağ eklenip karıştırılır. 1 çay bardağı su eklenip biraz daha (15 dakika) pişirilir. Servis için tabağa önce fırında kızarmış şerit yufkalar alınır. Üzerine tavuk ve nohut eklenir. Sarımsaklı yoğurt, üzerine eritilmiş tereyağı, nane ve kekik koyulur.	Enerji 491,2 kcal; Su 211,6 g; Prot. (%31) 37,0 g; Yağ (%14) 7,6 g; Karb.h. (%56) 66,8 g; Lif 6,0 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 1,5 g; Kolesterol 81,6 mg; Vit. A 125,7 µg; Karoten 0,4 mg; Vit.E (eşd.) 2,0 mg; Vit. B1 0,3 mg; Vit. B2 0,3 mg; Vit. B6 0,8 mg; Topl.fol.as. 44,5 µg; Vit. C 16,0 mg; Sodyum 1244,4 mg; Potasyum 587,7 mg; Kalsiyum 150,7 mg; Magnezyum 84,6 mg; Fosfor 390,8 mg; Demir 3,3 mg; Çinko 2,5 mg.
Palamut Köfte (4 Porsiyon)	Palamut 1 adet / 230 g Yenibahar 1 yk / 10 g Soğan 3 adet / 225 g Un 1 yk / 15 g Patates 2 adet / 400 g Tereyağ (Kızartmak için) Maydanoz ½ demet Galeta unu Dolmalık fıstık 1 kf / 20 g Tuz ½ çk / 1 g	Palamut temizlenir ve iyice yıkanıp süzgece alınır. Soğanlar soyulur. 1 bütün soğan ve balık tuzlu suda 20 dakika haşlanır. Balık süzgece alınır ve soğutulur. Balığın derisi, siyah kısımları ve kılıçları ayıklanır. Balığın beyaz etleri bir kaba alınır ve didiklenir. Kalan 2 soğan rendelenerek suyu sıkılır. Patatesler haşlanıp soyulur ve rendelenir. Maydanoz temizlenir ve kıyılır. Soğan, patates, maydanoz, fıstık, kuşüzümü, 2 yumurta, 1 kaşık un, tuz, yenibahar ve karabiberi balığa eklenir. Tüm malzemeler 10 dakika yoğrulur. Uzun köfteler hazırlanır. Galeta ununa bulanıp sıvıyağda kızartılır. Sıcak olarak servis yapılır.	Enerji 1035,7 kcal; Su 640,8 g; Prot. (%34) 86,9 g; Yağ (%43) 50,6 g; Karb.h. (%22) 56,2 g; Lif 12,0 g; Alkol (%1) 1,7 g; Çoklu doymam.y 16,0 g; Kolesterol 564,0 mg; Vit. A 1590,4 µg; Karoten 1,7 mg; Vit.E (eşd.) 9,5 mg; Vit. B1 1,1 mg; Vit. B2 1,0 mg; Vit. B6 2,4 mg; Topl.fol.as. 249,5 µg; Vit. C 116,6





	<p>Kuş üzümü 1 kf / 20 g Karabiber 1 çk / 1 g Yumurta 3 adet Sarımsak 2 diş / 6 g</p>		<p>mg; Sodyum 302,6 mg; Potasyum 2601,5 mg; Kalsiyum 306,4 mg; Magnezyum 198,1 mg; Fosfor 1119,8 mg; Demir 10,7 mg; Çinko 5,4 mg.</p>	
<p>Çiğer Sarma (2 Porsiyon)</p>		<p>Kuzu çiğeri 1 adet Kuş üzümü 5 yk/50 g Kuzu gömleği 1 adet Dolmalık fıstık 5 yk/ 50 g Soğan 1 adet /80 g Tuz-Karabiber İsteğe bağlı Pirinç Yaklaşık 1,5 sb /240 g</p>	<p>Kuzu gömleği bir tepsiye alınır, üzerine sıcak su ilave edilip 30 dakika çözümlenmesi beklenir. Derince bir tavaya sıvı yağ ilave edilir, dolmalık fıstıklarla ince kıyılmış soğanlar pembeleşinceye kadar 10 dakika kavrulur. Kuşbaşı şeklinde doğranmış ciğerler eklenir sürekli çevrilerek 15 dakika pişirmeye devam edilir. Ardından yıkanıp nişastası süzölmüş pirinçler ilave edilir. Pirinçler çevrilirken ince kıyılmış soğan yaprakları, kuş üzümü, kuru nane ve dereotu ilave edilir, baharat ve tuz eklenir. Pilav hazırlar gibi sıcak su ilave edilir çekince altı kapatılır. İç pilav gibi demlendirilir. Kuzu gömleği iç harç taşmayacak şekilde sıkıca sarılır, sarılan taraf alta gelecek şekilde bir fırın tepsisine konulur. Üzerine yumurta sarısı sürülür. 180-200 °C fırında nar gibi oluncaya kadar 30 dakika fırınlanır.</p>	<p>Enerji 1670,7 kcal; Su 235,8 g; Prot. (%15) 63,2 g; Yağ (%27) 52,6 g; Karb.h. (%55) 232,3 g; Lif 10,8 g; Alkol (%3) 8,5 g; Çoklu doymam.y 14,0 g; Kolesterol 606,8 mg; Vit. A. 22577,0 µg; Karoten 0,4 mg; Vit.E (eşd.) 9,2 mg; Vit. B1 1,2 mg; Vit. B2 5,3 mg; Vit. B6 1,2 mg; Topl.fol.as. 502,9 µg; Vit. C 50,9 mg; Sodyum 157,7 mg; Potasyum 1534,0 mg; Kalsiyum 142,8 mg; Magnezyum 331,5 mg; Fosfor 1185,9 mg; Demir 25,2 mg.</p>
<p>Kaymaklı Beyaz Çevirme Tatlısı (2 Porsiyon)</p>		<p>Toz şeker Yaklaşık 1,5 sb /250 g Vanilya ½ paket/ 2 g Su ¼ sb /60 ml Kaymak ¼ sb /50 g Limon suyu 1 yk / 2-3 ml File badem 1 yk / 20 g Gül suyu 1 yk / 2-3 ml</p>	<p>Şeker ve su bir tencerede kaynatılır (Bir tabağın ucuna bir damla akıttığınızda damla dağılmıyorsa kıvamını bulmuş demektir.). Limon suyu ve gül suyu eklenip karıştırılır. Tencere ocaktan alınır ve soğumaya bırakılır. Şurup hep aynı yöne doğru yaklaşık 15 dakika karıştırılır (Bir süre sonra şurup saydamlığını kaybeder, süt renginde koyu bir kremaya dönüşür ve katılaşır bembeyaz olur.). Tatlıya kaymak, file badem ve vanilya eklenir, karıştırarak yedirilir.</p>	<p>Enerji 1161,5 kcal; Su 96,3 g; Prot. (0%) 1,3 g; Yağ (11%) 15,0 g; Karb.h. (88%) 251,7 g; Lif 0,0 g; Alkol (0%) 0,0 g; Çoklu doymam.y 0,6 g; Kolesterol 45,0 mg; Vit. A 180,1 µg; Karoten 0,1 mg; Vit.E (eşd.) 0,5 mg; Vit. B1 0,0 mg; Vit. B2 0,1 mg; Vit. B6 0,0 mg; Topl.fol.as.5,1 µg; Vit. C1,3 mg; Sodyum 15,7 mg; Potasyum 58,3 mg; Kalsiyum 45,8 mg; Magnezyum 5,8 mg; Fosfor 30,4 mg; Demir 0,8 mg; Çinko 0,3 mg.</p>


EK-4 Akdeniz Bölgesi Yöresel Tadım Menüsü

Yemekler	Malzemeler	Hazırlanışı	Besin Değeri
<p>Yoğurt Aşısı (4 Porsiyon)</p> 	<p>Nohut 1 avuç /20 Tuz 1 tk / 5 g Et suyu 2,5 sb/ 480 ml Pirinç 1 yk (tepeleme) /24 g Soğan ¼ adet/ 19 g Nane ½ çk /1 g Kıyma (yağlı) 40 g Köftelik bulgur 30 g Kıyma (yağsız) 25 g Kimyon 1 çk / 2 g Tereyağı (eritilmiş) 1,5 yk / 15 g Yumurta ½ adet Maydanoz ¼ demet Yoğurt (süzme) ½ sb /100 g Sıcak su 1 sb/ 200 g</p>	<p>Nohut akşamdan (12 saat) oda sıcaklığında (21 °C) ıslatılır, et suyu ya da su ile 60 dakika haşlanır. Diğer tarafta içi hazırlanır. Kıyma yağ ile 10 dakika kavrulur, soğan ve tuz ilave edilerek soğanlar sararıncaya kadar 10 dakika kavurmaya devam edilir. İnce kıyılmış maydanoz eklenerek soğumaya bırakılır. Dışı için bulgur sıcak su ile ıslatılır. Bulgur kabarcına kıyma, soğan, kimyon, yumurta ve tuz ilavesiyle iyice yoğrulur. Ceviz büyüklüğünde parça alınarak içli köftede olduğu gibi açılır, 1 tatlı kaşığı kadar iç konup kapatılarak köfteler hazırlanır. Yoğurt, kaynayan et suyundan 1-2 kepçe su ile ezilerek ısıya alıştırılır. Nohutlu et suyuna yoğurt ve pirinç ilave edilir, kaynayınca köfteler atılarak pişirilir. Köfteler 20 dakika pişirilir ve yumuşayınca ocaktan alınarak tuz ilave edilir ve üzerine nane serpilir ya da kızdırılmış naneli yağ dökülür. Not: Köfteler çorbaya atılmadan önce kızartılabilir.</p>	<p>Enerji 1265,4 kcal; Su 225,3 g; Prot. (%35) 108,6 g; Yağ (%32) 45,7 g; Karb.h. (%33) 102,4 g; Lif 5,5 g; Alkol (%) 0,0 g; Çoklu doymam.y 2,3 g; Kolesterol 179,7 mg; Vit. A 337,7 µg; Karoten 0,9 mg; Vit. E (eşd.) 2,6 mg; Vit. B1 1,3 mg; Vit. B2 1,7 mg; Vit. B6 0,4 mg; Topl.fol.as. 74,9 µg; Vit. C 31,0 mg; Sodyum 1,2208E5 mg; Potasyum 3152,6 mg; Kalsiyum 1381,3 mg; Magnezyum 355,8 mg; Fosfor 3836,2 mg; Demir 15,3 mg; Çinko 5,8 mg.</p>
<p>Antalya Piyazı (2 Porsiyon)</p> 	<p>Kuru fasulye (Akşamdan ıslatılmış) ½ sb 90 g Yeşilbiber ½ adet Tahin 2 yk / 25 g Limon ¼ adet Sirke 1 yk / 15 ml Tuz ¼ çk / 2 g Soğan ½ adet / 37 g Karabiber 1 çk / 2 g Yumurta ½ adet Zeytinyağı 1 g Domates (Sunum için) İsteğe göre</p>	<p>Fasulye yıkanır; basınçlı tencerede 30 dakika ya da normal tencerede 60 dakika haşlanır. Soğutulan fasulyeler alınır ve üzerine kıyılmış soğan, biber, tuz atılıp karıştırılır. Üzerine tahin, sirke, limon suyu eklenir ve zeytinyağı gezdirilir. Yumurta ve halka soğanlarla servise sunulur.</p>	<p>Enerji 468,3 kcal; Su 112,0 g; Prot. (%25) 28,0 g; Yağ (%34) 17,6 g; Karb.h. (%42) 47,3 g; Lif 18,3 g; Alkol (%) 0,0 g; Çoklu doymam.y 6,8 g; Kolesterol 99,0 mg; Vit. A 172,9 µg; Karoten 0,6 mg; Vit. E (eşd.) 2,3 mg; Vit. B1 0,8 mg; Vit. B2 0,4 mg; Vit. B6 0,7 mg; Topl.fol.as. 273,8 µg; Vit. C 42,8 mg; Sodyum 844,2 mg; Potasyum 1506,1 mg; Kalsiyum 253,4 mg; Magnezyum 177,3 mg; Fosfor 662,0 mg; Demir 7,4 mg; Çinko 4,0 mg.</p>
<p>Fellah Köfte (2 Porsiyon)</p> 	<p>Köftelik bulgur 3 yk / 60 g. Un 1 yk / 24 g Kimyon ½ çk / 1 g Yumurta akı 1/2 adet / 9 g Pul biber ½ çk / 1 g Zeytinyağı 3 yk / 30 ml Domates + Biber salçası 1 çk / 4 g Sarımsak 1,5 diş / 4,5 g Tuz 1 çk / 5 g Su 1,5 sb / 360 ml Maydanoz 3-4 dal Soğan (Sunum için) İsteğe göre</p>	<p>Bulgurun üzerine kimyon, pul biber, salçalar, 1 tatlı kaşığı tuz atılarak kaynamış su ile ıslatılır. On dakika kadar bekletilir, yumuşayınca 10 dakika iyice yoğrulur. Un ve yumurta akı eklenir, ara sıra ele çok az soğuk su alınarak elastik bir yapı oluncaya kadar iyice yoğrulur. Fındık büyüklüğünde parçalar alınarak yuvarlanır ve ortasına işaret parmağı ile hafif bastırılır. Su kaynatılır, kalan tuz ve köfteler atılır. Kaynadıktan sonra 20 dakika daha pişirilir. Servis tabağına alınır. Zeytinyağı ezilmiş sarımsakla kavurulur. Biber salçası, rendelenmiş domates ve tuz ilave edilerek karıştırılır ve köftelerin üzerine dökülür. İsteğe göre ince kıyılmış soğan, maydanoz ve sumakla süslenir.</p>	<p>Enerji 592,0 kcal; Su 441,7 g; Prot. (%8) 11,2 g; Yağ (%47) 31,4 g; Karb.h. (%45) 66,0 g; Lif 9,1 g; Alkol (%) 0,0 g; Çoklu doymam.y 3,4 g; Kolesterol 0,0 mg; Vit. A 268,5 µg; Karoten 1,4 mg; Vit. E (eşd.) 5,6 mg; Vit. B1 0,3 mg; Vit. B2 0,2 mg; Vit. B6 0,4 mg; Topl.fol.as. 58,2 µg; Vit. C 36,6 mg; Sodyum 2039,0 mg; Potasyum 614,8 mg; Kalsiyum 100,3 mg; Magnezyum 123,0 mg; Fosfor 271,2 mg; Demir 4,6 mg; Çinko 2,8 mg.</p>



	göre Sumak (Sunum için) İsteğe göre Sıcak su 2 sb / 400 g		
<p>Tantuni (2 Porsiyon)</p> 	<p>Dana eti 125 g Soğan 1/2 adet/ 37 g Sıvıyağ İsteğe göre Maydanoz 1/4 demet Lavaş ekmeği 2 adet Sumak 2 çk / 4 g Tuz 2 çk / 4 g Kırmızı toz biber 1 tk / 4 g Domates 1 adet / 100 g Yoğurt (Sunum için) İsteğe göre Salçalı sos (Sunum için) İsteğe göre Su 2 sb / 400 gr</p>	<p>Sinir ve yağları alınmış et kuşbaşı doğranır ve satırla kıyılır. Et tencerede az su ile haşlanır. Sac ocağın üzerinde kızdırılıp çok az sıvıyağ ile yağlanır. Et sacın bir köşesine alınır. Tahta spatula ile azar azar ortaya çekip 30 dakika kavurulur. Üzerine çok az sıvıyağ gezdirilir. Kırmızı toz biber ve tuz serpip karıştırılır. Garnitür için, maydanoz temizlenip kıyılır. Domates soyulup küp şeklinde doğranır. Soğan temizlenip piyazlık doğranır. Soğana sumak ilave edilip bir kapta karıştırılır. İsteğe göre yoğurt ve salçalı sos ile servis edilebilir. Lavaş ekmeğinden, daire şeklinde parçalar çıkarılır. Et bu parçaların üzerine şerit şeklinde yerleştirilir.</p>	<p>Enerji 757,9 kcal; Su 335,0 g; Prot. (%22) 40,3 g; Yağ (%22) 19,1 g; Karb.h. (%56) 104,1 g; Lif 9,2 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 2,0 g; Kolesterol 75,0 mg; Vit. A 346,6 µg; Karoten 2,0 mg; Vit. E (eşd.) 2,2 mg; Vit. B1 0,4 mg; Vit. B2 0,5 mg; Vit. B6 0,6 mg; Topl.fol.as. 93,4 µg; Vit. C 33,1 mg; Sodyum 1707,7 mg; Potasyum 993,6 mg; Kalsiyum 85,8 mg; Magnezyum 95,1 mg; Fosfor 467,6 mg; Demir 7,1 mg; Çinko 8,3 mg.</p>
<p>Kaynar (4 Porsiyon)</p> 	<p>Tarçın ¼ çubuk Havlıcan ½ kök Yenibahar 1 çk / 2 g Şeker ½ fincan / 65 g Karanfil 2- 3 adet / 1 g Su 1,5 sb / 320 ml Zencefil ½ kök Ceviz (Dövmüş) 2 yk / 20 g Zerdeçal¼ kök Anason (Sunum için) İsteğe göre Tarçın (Sunum için) İsteğe göre Kurutulmuş Portakal (Sunum için) İsteğe göre</p>	<p>Baharatlar yıkanır, temiz bir tülbentini içine koyup bağlanır. Derin bir tencerede baharatlar, su ve şeker kaynamaya bırakılır. Kaynadıktan sonra ateş kısılır. 90 dakika rengi koyulaşmaya kadar hafif ateşte kaynatılır. Sıcak ya da soğuk olarak bardağa doldurulur, üzerine ceviz dökülerek ikram edilir.</p>	<p>Enerji 420,7 kcal; Su 321,5 g; Prot. (%3) 3,3 g; Yağ (%29) 13,5 g; Karb.h. (%68) 70,2 g; Lif 1,8 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 8,8 g; Kolesterol 0,0 mg; Vit. A 4,4 µg; Karoten 0,0 mg; Vit. E (eşd.) 0,6 mg; Vit. B1 0,0 mg; Vit. B2 0,0 mg; Vit. B6 0,1 mg; Topl.fol.as. 7,8 µg; Vit. C 0,3 mg; Sodyum 10,9 mg; Potasyum 169,0 mg; Kalsiyum 75,5 mg; Magnezyum 39,3 mg; Fosfor 90,0 mg; Demir 1,5 mg; Çinko 1,0 mg. Not: Havlıcan, besin değerlerinin hesaplandığı programda olmamasından dolayı hesaplanamamıştır.</p>




EK-5 Güneydoğu Anadolu Bölgesi Yöresel Tadım Menüsü

Yemekler	Malzemeler	Hazırlanışı	Besin Değeri
<p>Alaca Çorba (2 Porsiyon)</p> 	<p>Dövme buğday 1kf / 60 g Pul biber 1çk / 3 g Nohut ¼ sb / 50 g Kuru tarhun 1 çk / 3 g Yeşil mercimek ¼ sb / 60 g Tereyağı 1 yk / 15 g Soğan ½ adet / 40 g Su 1 sb / 180 ml Taze veya Kuru kırmızıbiber ½ adet Tuz 2 çk / 4 g Karabiber 2 çk / 4 g</p>	<p>Önceden ıslatılmış (12 saat) nohut ve dövme buğdayı çok az tuz ekleyerek 60 dakika haşlanır. Pişme sırasında üzerinde biriken köpük bir kaşıkla alınır. Mercimek bol suyla yıkanıp yumuşayana kadar yaklaşık 20 dakika haşlanır. Soğanların kabuğu soyulur ince halkalar şeklinde doğranır. Kuru veya taze biberler iri parçalar şeklinde doğranır. Bakliyat, soğan ve biberler ıri alınıp üzerlerini örtecek kadar su eklenip 30 dakika pişirilir (Haşlama sularından varsa bu suyu da kullanabilirsiniz). Tuzla tatlandırılır. Tereyağı tavada eritip kırmızı pul biber ve tarhun eklenir. Çorbanın üzerine gezdirilir.</p>	<p>Enerji 605,1 kcal; Su 285,4 g; Prot. (%18) 27,3 g; Yağ (%24) 16,5 g; Karb.h. (%57) 85,3 g; Lif 18,2 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 2,5 g; Kolesterol 36,0 mg; Vit. A 315,7 µg; Karoten 1,4 mg; Vit.E (eşd.) 4,5 mg; Vit. B1 0,7 mg; Vit. B2 0,4 mg; Vit. B6 0,9 mg; Topl.fol.as. 211,2 µg; Vit. C 71,0 mg; Sodyum 1602,2 mg; Potasyum 1074,7 mg; Kalsiyum 184,5 mg; Magnezyum 219,2 mg; Fosfor 553,4 mg; Demir 9,9 mg; Çinko 5,1 mg.</p>
<p>Zeytin Piyazı (2 Porsiyon)</p> 	<p>Yeşil zeytin 250 g Pul biber 1 çk / 3 g Maydanoz ¼ demet Nar ekşisi ½ yk / 5 ml Taze soğan 3 dal Zeytinyağı 1,5 yk / 20 ml Ceviz 1 sb / 60 g</p>	<p>Zeytinler yıkanıp süzülür. Bıçağın tersiyle bastırarak çekirdekleri çıkarılır. Kabaca doğranır. Maydanoz ve taze soğan ince ince doğranır. Ceviz iri kalacak şekilde dövülür. Bütün malzeme harmanlanarak servis edilir.</p>	<p>Enerji 967,1 kcal; Su 227,3 g; Prot. (%6) 14,0 g; Yağ (%87) 93,1 g; Karb.h. (%7) 16,3 g; Lif 10,7 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 31,3 g; Kolesterol 0,0 mg; Vit. A 385,2 µg; Karoten 2,2 mg; Vit.E (eşd.) 10,8 mg; Vit. B1 0,2 mg; Vit. B2 0,3 mg; Vit. B6 0,5 mg; Topl.fol.as. 173,3 µg; Vit. C 39,9 mg; Sodyum 5262,6 mg; Potasyum 743,1 mg; Kalsiyum 358,7 mg; Magnezyum 137,9 mg; Fosfor 347,2 mg; Demir 7,1 mg; Çinko 2,4 mg.</p>
<p>Öcçe (2 Porsiyon)</p> 	<p>Yumurta 2 adet Taze soğan 3 demet / 60 g Un 1,5 tk / 12 g Maydanoz 5 dal Tuz ½ çk / 1 g Taze sarımsak 30 g Karabiber ¼ çk / 0,5 g Ayçiçek yağı Kimyon ¼ çk / 0,5 g</p>	<p>Yumurta, un, tuz ve baharatlar birlikte çırpılır. Kıyılmış taze soğan, maydanoz ve taze sarımsaklar ince kıyılır. Yumurtalı karışıma ilave edilir. Ayçiçek yağı ısıtılır. Hazırlanan karışımın birer kaşık kızdırılmış yağa aktarılıp her iki tarafı da kızartılır. Sıcak servis edilir.</p>	<p>Enerji 234,5 kcal; Su 157,3 g; Prot. (%29) 16,7 g; Yağ (%43) 11,5 g; Karb.h. (%28) 15,9 g; Lif 2,2 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 1,6 g; Kolesterol 396,0 mg; Vit. A 370,0 µg; Karoten 0,6 mg; Vit.E (eşd.) 2,6 mg; Vit. B1 0,2 mg; Vit. B2 0,4 mg; Vit. B6 0,4 mg; Topl.fol.as. 88,3 µg; Vit. C 20,4 mg; Sodyum 548,7 mg; Potasyum 580,9 mg; Kalsiyum 123,5 mg; Magnezyum 31,8 mg; Fosfor 312,1 mg; Demir 3,9 mg; Çinko 2,0 mg.</p>
<p>Arap Tavası (2 Porsiyon)</p> 	<p>Soğan 2 adet / 150 g Koyun kıyması 250 g Yeşilbiber 1 adet / 40 g Pul biber ½ çk / 1 g Domates 1 adet / 100 g Karabiber ½ çk / 1 g Sarımsak 4-5 diş / 15 g Tuz 1/2 çk / 1 g</p>	<p>Fırın 200 °C ısıtılır. Soğan, biber, domates ve sarımsak incecik kıyılır. Diğer malzemelerle karıştırılarak yoğrulur. Orta boy bir tepsiye yayılır ve üzeri elle düzeltilir. Sıcak fırının orta katında suyunu çekip pembeleşene kadar yaklaşık 20-25 dakika pişirilir.</p>	<p>Enerji 576,9 kcal; Su 440,8 g; Prot. (37%) 52,1 g; Yağ (49%) 32,1 g; Karb.h. (14%) 19,3 g; Lif 6,3 g; Alkol (0%) 0,0 g; Çoklu doymam.y 1,6 g; Kolesterol 150,0 mg; Vit. A 244,5 µg; Karoten 1,4 mg; Vit.E (eşd.) 3,6 mg; Vit. B1 0,4 mg; Vit. B2 0,6 mg; Vit. B6 1,0 mg; Topl.fol.as. 99,6 µg; Vit. C 115,1 mg; Sodyum 924,3 mg; Potasyum 1399,2 mg; Kalsiyum 98,5 mg; Magnezyum 97,6 mg; Fosfor 622,6 mg; Demir 7,7 mg; Çinko 12,8 mg.</p>




<p>Niše Helvası (4 Porsiyon)</p> 	<p>Antep pekmezi 1 yk / 10 ml Mısır nişastası 3,5 tk / 35 g Su ½ sb / 100 ml Antep fıstığı (veya ceviz) 1/3 f / 25 g Tereyağı 1 tk / 5 g Keçiboynuzu pekmezi 9 yk / 90 ml</p>	<p>Tencerede yarım su bardağı su ve pekmez karıştırılır. Yağ ilave edilip, yağ ve pekmez iyice eriyinceye kadar 10 dakika karıştırılır. Yarım su bardağı suda nişasta ezilir. Boza kıvamındaki karışım pekmezli suya azar azar akıtılarak karıştırılır. İyice koyulaşıp tane tane olunca tencere ocaktan alınıp soğumaya bırakılır. Servis tabağına alınıp antepfıstığı ile süslenir ve servis edilir.</p>	<p>Enerji 510,0 kcal; Su 135,2 g; Prot. (%5) 6,7 g; Yağ (%38) 21,2 g; Karb.h. (%57) 70,2 g; Lif 1,2 g; Alkol (%)0 0,0 g; Çoklu doymam.y 11,4 g; Kolesterol 12,0 mg; Vit. A 53,7 µg; Karoten 0,1 mg; Vit.E (eşd.) 3,8 mg; Vit. B1 0,2 mg; Vit. B2 0,1 mg; Vit. B6 0,4 mg; Topl.fol.as. 31,9 µg; Vit. C 11,5 mg; Sodyum 11,0 mg; Potasyum 895,1 mg; Kalsiyum 112,9 mg; Magnezyum 74,6 mg; Fosfor 201,8 mg; Demir 2,9 mg; Çinko 1,1 mg.</p>
--	---	--	--



EK-6 Ege Bölgesi Yöresel Tadım Menüsü

Yemekler	Malzemeler	Hazırlanışı	Besin Değeri
<p>Otlu Börek (5 Porsiyon)</p> 	<p>Isırgan otu 75 g Yoğurt 1 sb / 250 g Pazı 75 g Zeytinyağı ½ sb / 80 ml İspanak 75 g Çörekotu (Sunum için) İsteğe göre Arapsaçı 75 g Tuz 2 çk / 4 g Pancar yaprağı 25 g Pul biber 2 çk / 4 g Taze soğan 1-2 adet Beyaz biber 2 çk / 4 g Çökelek peyniri 150 g Karabiber 2 çk / 4 g Yufka 2,5 adet Muskat İsteğe göre</p>	<p>Otlar sirkeli suda güzelce yıkanır ve temizlenir. İnce ince kıyılır. Çökelek peyniri, pul biber, beyaz biber, karabiber, muskat ve az tuz ilave edilerek karıştırılır. Yarıya bölünmüş yufkalara sarılır. Bir kapta karıştırılan yoğurt ve zeytinyağı ile üstü kaplanır. Üzerine çörekotu serpilir. Dolama şekline getirilen börek önceden ısıtılmış 180-200 °C fırında 20 dakika pişirilir.</p>	<p>Enerji 2188,3 kcal; Su 782,8 g; Prot. (%18) 97,5 g; Yağ (%39) 95,8 g; Karb.h. (%42) 226,2 g; Lif 20,0 g; Alkol (%)0 0,0 g; Çoklu doymam.y 9,5 g; Kolesterol 12,5 mg; Vit. A 3887,0 µg; Karoten 8,9 mg; Vit. E (eşd.) 14,1 mg; Vit. B1 0,6 mg; Vit. B2 1,2 mg; Vit. B6 1,1 mg; Topl.fol.as. 205,6 µg; Vit. C 238,2 mg; Sodyum 4703,2 mg; Potasyum 1947,3 mg; Kalsiyum 905,5 mg; Magnezyum 242,3 mg; Fosfor 652,8 mg; Demir 12,1 mg; Çinko 5,0 mg.</p>
<p>Keşkek (3 Porsiyon)</p> 	<p>Buğday (Akşamdan ıslatılmış) 2 sb / 360 g Karabiber 2 çk / 4 g Tavuk but 250 g Tereyağı 1 paket / 250 g Sıvı yağ İsteğe göre Renk biberi 2 çk / 4 g Tuz 2 çk / 4 g</p>	<p>Buğday iyice yıkanıp ıslatılarak (12 saat) suda bekletilir. Buğday ve tavuk ayrı tencerelerde 120 dakika haşlanır. Ayrı bir tencerede yemeklik doğranan soğan 10 dakika kavrulur. Üzerine buğday eklenir. Pişen tavuk eti, üzerine didiklenir. Tahta kaşık yardımıyla döverek 15 dakika karıştırılarak buğdayla tavuğun özdeşleşmesi sağlanır. Suyunu çektikçe sıcak tavuk suyu ilave edilir. Tuz ve karabiber eklenir. Sos için tereyağı eritilir, renk biberi eklenir. Yanmadan porsiyonlanmış olan keşkeğin üzerinde gezdirilir.</p>	<p>Enerji 1163,7 kcal; Su 199,2 g; Prot. (%23) 66,8 g; Yağ (%38) 50,0 g; Karb.h. (%39) 110,8 g; Lif 18,8 g; Alkol (%)0 0,0 g; Çoklu doymam.y 14,8 g; Kolesterol 206,5 mg; Vit. A 161,5 µg; Karoten 0,1 mg; Vit. E (eşd.) 9,2 mg; Vit. B1 1,1 mg; Vit. B2 0,7 mg; Vit. B6 1,5 mg; Topl.fol.as. 118,5 µg; Vit. C 0,0 mg; Sodyum 1030,4 mg; Potasyum 1337,8 mg; Kalsiyum 120,9 mg; Magnezyum 312,0 mg; Fosfor 1097,4 mg; Demir 10,7 mg; Çinko 8,9 mg.</p>
<p>Deniz Börülcesi (2 Porsiyon)</p>	<p>Deniz börülcesi 1/2 bağ Limon 1/2 adet</p>	<p>Kaynar suya deniz börülcesi eklenerek 20 dakika haşlanır. Haşlamadan sonra börülceler saplarından sıyrılarak temizlenir.</p>	<p>Deniz börülcesi, besin değerlerinin hesaplandığı programda olmamasından dolayı</p>



	<p>Sarımsak 2-3 diş / 9 g Nar ekşisi 2 yk / 5 ml Zeytinyağı 4 yk / 40 g Elma sirkesi 2 yk / 5 ml Kıyılmış biber (sunum için) İsteğe göre ½ Yufka (sunum için) 1 parça</p>	<p>Bir kâsede zeytinyağı, limon, nar ekşisi ve dövülmüş sarımsak güzelce karıştırılır. Börülçenin üzerine dökülerek servis edilir. İsteğe göre yoğurt, domates veya kapyra biberle süsleme yapılabilir. Meze olarak tüketilir.</p>	<p>hesaplanamamıştır.</p>
<p>Beşamel Soslu Sütü Balık (1 Porsiyon)</p> 	<p>Levrek (kılıçklarından ayrılmış) 1 adet / 150 g Yeşilbiber 2 adet / 80 g Karides 100 g Kaşar peyniri 1,5 sb / 125 g Süt 2,5 sb / 500 ml Kaya tuzu 1 çk / 4 g Un 2 yk / 40 g Dereotu tozu (Haşlama suyu için) İsteğe göre Tereyağı ½ paket / 125 g Limon (Haşlama suyu için) İsteğe göre Çeri domates 3 adet Portakal suyu (Haşlama suyu için) İsteğe göre</p>	<p>Un ve tereyağı renk açık kahverengi tonlarına dönene kadar kavrulur ve roux hazırlanır ve üzerine süt eklenir. Levrekler fileto haline getirilir ve kılıçkları ayıklanır. Ayıklanan levrekler dereotu tozu, limon, portakal suyu ve kaya tuzu ile kaynayan suda 5-10 dakika haşlanır. Beşamel sos fırın tepsisine ince bir tabaka halinde sürülür ve üzerine levrekler yerleştirilir. Tekrar üzerine sos eklenir. Üzerine ince dilimlenen yeşilbiberler ve çeri domatesler yerleştirilir. En son üzerine kaşar peyniri eklenir ve fırında 180 °C'de üzeri kızarıncaya kadar 15 dakika pişirilir.</p>	<p>Karides, besin değerlerinin hesaplandığı programda olmamasından dolayı hesaplanamamıştır.</p>
<p>Şam Tatlısı (4 Porsiyon)</p> 	<p>Şeker 1 çb / 70 g Pekmez 1 yk / 10 g Un ½ sb / 60 g Badem İsteğe göre Sıvıyağ 4 yk / 44 ml Su (Şerbet için) 2sb / 400 ml İrmik ½ sb / 90 g Şeker (Şerbet için) 3 sb / 500 g Yumurta 2 adet Limon suyu (Şerbet için) ½ adet Kabartma tozu 1 paket / 10 g Limon tozu (Şerbet için) İsteğe göre Süt 2 yk / 30 ml Antep fıstığı (Sunum için) İsteğe göre Bal (Sunum için) İsteğe göre</p>	<p>2 yumurta şeker ile çırpılır. Yağ, süt, pekmez ve kabartma tozu ilave edilir ve karıştırılır. İrmik ve un eklenerek çırpılır. Yağlanmış fırın tepsisine dökülür. Üzeri badem ve fıstıkla süslenir. Önceden ısıtılmış 170 °C fırında üzeri kızarana kadar 25 dakika pişirilir. 2 su bardağı şeker, 2 su bardağı su, limon tozu ve limon suyu ile şerbet kaynatılır. Pişen malzemenin üzerine şerbet soğuk dökülür. Sunumda Antep fıstığı ve Antep fıstıklı bal püresi kullanılabilir. Soğuk servis edilir.</p>	<p>Enerji 2888,2 kcal; Su 597,4 g; Prot. (%5) 31,9 g; Yağ (%18) 60,1 g; Karb.h. (%77) 545,3 g; Lif 9,5 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 29,7 g; Kolesterol 479,1 mg; Vit. A 350,6 µg; Karoten 0,1 mg; Vit. E (eşd.) 31,7 mg; Vit. B1 0,3 mg; Vit. B2 0,5 mg; Vit. B6 0,4 mg; Topl.fol.as. 112,8 µg; Vit. C 29,2 mg; Sodyum 1377,6 mg; Potasyum 626,0 mg; Kalsiyum 287,6 mg; Magnezyum 84,3 mg; Fosfor 1280,0 mg; Demir 6,3 mg; Çinko 6,2 mg.</p>



EK-7 İç Anadolu Bölgesi Yöresel Tadım Menüsü

Yemekler	Malzemeler	Hazırlanışı	Besin Değeri
<p>Bamya Çorbası (3 Porsiyon)</p> 	<p>Kuru bamya ¼ sb / 25 g Ayçiçek yağı İsteğe göre Et 100 g Domates salçası 1 çk / 5 g Et suyu 1300 ml Limon tuzu 1 parça Soğan ½ adet / 40 g Tuz İsteğe göre</p>	<p>Kuru bamyalar avuçta ovalanarak küçük tüylerinden arındırılır. Kaynar suya eklenerek yumuşayana kadar 20 dakika haşlanır. Soğanın kabuğu soyularak kıyılır. Ayçiçek yağı tencerede ısıtılarak soğan kısık ateşte 10 dakika kavurulur. Salça, et ve et suyu ilave edilir. Su kaynadığında bamyalar eklenir. Tuzla tatlandırılır. Limon tuzu ilave edilerek 30 dakika daha pişirilir. Bekletmeden servis yapılır.</p>	<p>Enerji 1904,3 kcal; Su 180,2 g; Prot. (44%) 207,9 g; Yağ (29%) 62,7 g; Karb.h. (26%) 124,2 g; Lif 2,1 g; Alkol (0%) g; Çoklu doymam.y 8,0 g; Kolesterol 60,0 mg; Vit. A 32,1 µg; Karoten 0,2 mg; Vit.E (eşd.) 8,1 mg; Vit. B1 2,3 mg; Vit. B2 2,9 mg; Vit. B6 0,3 mg; Topl.fol.as. 34,5 µg; Vit. C 14,2 mg; Sodyum 2,7584E5 mg; Potasyum 5970,9 mg; Kalsiyum 2574,9 mg; Magnezyum 592,3 mg; Fosfor 7946,4 mg; Demir 24,8 mg; Çinko 7,5 mg.</p>
<p>Tatar Böreği (2 Porsiyon)</p> 	<p>Yumurta 1 adet Soğan ½ adet / 40 g Un 2 sb+ 2 yk / 250 g Zeytinyağı ½ yk / 5 g Sıvıyağ 1 yk / 10 g Kırmızıbiber İsteğe göre Dana kıyma 125 g Kuru Nane İsteğe göre Yoğurt 1 kase / 200 g Su İsteğe göre Maydanoz 1/4 demet Tuz İsteğe göre</p>	<p>Uygun bir kaba un elenir ve ortası havuz şeklinde açılır. İçine yumurta kırılır, tuz eklenir ve yumuşak bir hamur elde edilir. Hamur yoğrulduktan sonra üzerine nemli bir bez örtülerek 30 dakika dinlendirilir. Hamur daha sonra 3 milimetre incelikte açılarak 4 santimetrelilik karelere bölünür. Tavaya kıyma, doğranmış soğan, kıyılmış maydanoz, biberler ce tuz eklenerek 15 dakika kavrulur. Her bir karenin ortasına bu karışımdan eklenerek üçgen şeklinde kapatılır. Ayrı bir tencereye su, tuz ve zeytinyağı koyularak kaynatılır. Hamurlar içine atılarak 20 dakika kadar haşlanır. Haşlanan börekler delikli kepece ile alınarak servis tabaklarına konur. Böreklerin üzerine yoğurt, nane ve kırmızıbiber karıştırılmış yağ gezdirilir.</p>	<p>Enerji 1428,3 kcal; Su 527,6 g; Prot. (%21) 72,1 g; Yağ (25%) 41,0 g; Karb.h. (%54) 189,0 g; Lif 11,9 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 9,4 g; Kolesterol 281,8 mg; Vit. A 461,8 µg; Karoten 1,6 mg; Vit.E (eşd.) 9,8 mg; Vit. B1 0,4 mg; Vit. B2 0,9 mg; Vit. B6 0,8 mg; Topl.fol.as. 99,8 µg; Vit. C 29,7 mg; Sodyum 990,4 mg; Potasyum 1128,2 mg; Kalsiyum 338,9 mg; Magnezyum 115,7 mg; Fosfor 678,2 mg; Demir 10,7 mg; Çinko 10,7 mg.</p>
<p>Yağ Mantısı (2 Porsiyon)</p> 	<p>Un 2 sb / 220 g Tereyağı 4 yk / 60 g Yoğurt 1 yk 7 30 g Sarımsak 2 diş / 6 g Yumurta 1 adet Biber Salçası 1 çk / 5 g Su 2 sb / 400 ml Domates 2,5 adet / 250 g Kuru Maya 2 g Tuz 2 çk / 4 g Kıyma 150 g Karabiber 1 çk / 2 g Soğan 1, 5 adet / 60 g Sıvıyağ Kızartmak için</p>	<p>Hamur için; Un geniş bir kaba alınır. Ortası havuz gibi açılıp yoğurt, yumurta, maya ve tuz eklenerek yoğrulur. Su azar azar ilave edilerek yoğrulmaya devam edilir. Hamurun üzerine nemli bir bez örtülerek 40 dakika dinlenmeye bırakılır. İç harcı için; Kıyma geniş bir kaba alınır. Rendelenmiş soğan, tuz, karabiberle karıştırılır. Sosu için; Tereyağı eritilir. Ezilen sarımsaklar, salça ve rendelenmiş domatesler eklenir. Tuz ve karabiberle tatlandırılır, 10 dakika pişirilir. Dinlenen hamur unlanan tezgah üzerinde açılır, klasik mantı hamurundan daha büyük kareler kesilir. Ortalarına hazırlanan harç konulur. Uçları karşılıklı köşelerden birleştirilerek kapatılır. Mantılar bol kızgın yağda kızartılır. Servis tabağına alınır. Üzerine Yoğurt ve sos gezdirilir.</p>	<p>Enerji 3367,8 kcal; Su 724,7 g; Prot. (%17) 138,2 g; Yağ (%32) 121,5 g; Karb.h. (%51) 423,5 g; Lif 29,7 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 11,7 g; Kolesterol 376,0 mg; Vit. A 678,9 µg; Karoten 1,8 mg; Vit.E (eşd.) 13,0 mg; Vit. B1 1,3 mg; Vit. B2 2,5 mg; Vit. B6 2,0 mg; Topl.fol.as. 893,6 µg; Vit. C 40,7 mg; Sodyum 1169,3 mg; Potasyum 2549,3 mg; Kalsiyum 756,5 mg; Magnezyum 269,5 mg; Fosfor 1567,4 mg; Demir 21,1 mg; Çinko 20,3 mg.</p>
		<p>Soğanlar temizlenerek söğüş doğranır. Domates ve sivribiberler</p>	

<p>Gendeme (2 Porsiyon)</p> 	<p>Kemikli kuzu eti 250 g Domates 1 büyük adet / 120 g Haşlanmış dövme ½ sb / 175 g Sivribiber 1 adet / 15 g Soğan 1 adet / 75 g Su 1 sb / 200 ml Sıvıyağ 1 yk / 10 g Tuz ½ çk / 1 g</p>	<p>temizlenerek küçük küçük doğranır. Et tencereye alınarak suyunu salıp çekinceye kadar 15 dakika pişirilir. Sıvıyağ ve soğan eklenerek birlikte 15 dakika kavrulur. Haşlanmış dövme, su ve tuz eklenerek kapağı kapalı olarak kısık ateşte 20 dakika pişirilir. Sıcak olarak servis yapılır.</p>	<p>Enerji 1035,1 kcal; Su 364,2 g; Prot. (%23) 59,3 g; Yağ (50%) 57,9 g; Karb.h. (%27) 68,8 g; Lif 13,3 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 9,4 g; Kolesterol 185,0 mg; Vit. A 154,9 µg; Karoten 0,9 mg; Vit.E (eşd.) 9,5 mg; Vit. B1 0,7 mg; Vit. B2 0,6 mg; Vit. B6 0,9 mg; Topl.fol.as. 153,9 µg; Vit. C 65,6 mg; Sodyum 193,1 mg; Potasyum 1464,8 mg; Kalsiyum 122,8 mg; Magnezyum 212,5 mg; Fosfor 854,5 mg; Demir 8,6 mg; Çinko 14,3 mg.</p>
<p>Cevizli Tatlı (4 Porsiyon)</p> 	<p>Un 3 sb / 330 g Vanilya ½ paket / 2, 5 g Sıvıyağ ½ sb / 80 g Çekilmiş ceviz içi 1 sb / 35 g Tereyağı 10 yk / 100 g Tozşeker(Şerbet için) 3 çb / 270 g Yoğurt 1 yk / 25 g Su (Şerbet için) 1,5 sb / 300 ml Kabartma tozu ½ çk / 2,5 g Limon suyu (Şerbet için) 1 çk / 5 g</p>	<p>Şerbetini hazırlamak için su ve şeker tencereye alıp kaynatılır. Koyulaşmaya başlayınca limon suyu ekleyip bir taşım (1-2 dakika) kaynatılır ve soğumaya bırakılır. Un hamur yoğurma kabına alınır. Ortası havuz gibi açılıp sıvıyağ, tereyağı, yoğurt, kabartma tozu ve vanilyayı ekleyip kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yoğrulur. Hamurun üzeri nemli bir bezle örtülüp 30 dakika dinlendirilir. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır. Ceviz büyüklüğündeki hamur parçaları el ile bastırılarak avuç içinde veya düz zeminde çay tabağı büyüklüğünde açılır. Ortalarına ceviz içi yerleştirilir. İki ucu üstte birleştirilip yağlanmış fırın tepsisine dizilir. Önceden ısıtılmış 170 °C'ye ayarlı fırında 20 dakika pişirilir. Tepsi fırından alınıp soğuk şerbet üzerine gezdirilerek dökülür. Şerbetini çekince ceviz içi ile servis yapılır.</p>	<p>Enerji 3906,6 kcal; Su 389,8 g; Prot. (%4) 39,0 g; Yağ (%43) 189,0 g; Karb.h. (%53) 510,6 g; Lif 14,7 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 69,0 g; Kolesterol 241,3 mg; Vit. A 664,6 µg; Karoten 0,4 mg; Vit.E (eşd.) 54,1 mg; Vit. B1 0,3 mg; Vit. B2 0,2 mg; Vit. B6 0,8 mg; Topl.fol.as. 52,3 µg; Vit. C 2,3 mg; Sodyum 264,7 mg; Potasyum 619,0 mg; Kalsiyum 167,8 mg; Magnezyum 123,4 mg; Fosfor 604,1 mg; Demir 6,9 mg; Çinko 5,2 mg.</p>

EK-8 Ortak Tadım Menüsü

Yemekler	Malzemeler	Hazırlanışı	Besin Değeri
<p>Kırmızı Mercimek Çorbası (2 Porsiyon)</p> 	<p>Kırmızı mercimek 1 sb / 180 g Karabiber ½ çk / 1 g Soğan 1 adet / 75 g Su 5 sb / 1 lt Un 1 tk silme / 6 g Sıvıyağ 2 yk / 20 g Havuç ½ adet / 80 g Tereyağı 2 yk / 20 g Patates 1/2 adet / 90 g Toz biber ½ çk / 1 g Domates salçası 1çk / 5 g Tuz ½ çk / 1g</p>	<p>Sıvı yağı tencereye alınarak yemeklik doğranan soğanlar hafif pembeleşinceye kadar 10 dakika kavrulur. Un ilave edilerek kısık ateşte kavurmaya devam edilir. Salça ilave edilir, kavrulduktan sonra küp küp doğranmış havuç ve iyice yıkanıp suyu süzülen mercimekler ilave edilir. Üzerine 1 lt su eklenerek karıştırılır ve tencerenin kapağı kapatılır. Mercimekler ve havuçlar yumuşayana kadar kısık ateşte 30 dakika pişirilir. Çorba piştikten sonra el çırpıcısı ile güzelce ezilir. Karabiber, tuz ve isteğe bağlı olarak kimyon eklenir. Kıvamı koyu gelirse size bir miktar su ilave edilerek bir taşım (1-2 dakika) kaynatılır. Küçük bir tavaya iki yemek kaşığı tereyağı alınır, kızdırılır ve bir tatlı kaşığı kırmızı toz biber eklenerek ocaktan alınır. Çorba servis kâsesine alındıktan sonra üzerine kırmızıbiberli sos gezdirilir ve bir dilim limon ile servis edilir.</p>	<p>Enerji 1012,8 kcal; Su 1222,7 g; Prot. (%19) 46,9 g; Yağ (%35) 39,8 g; Karb.h. (%46)114,8 g; Lif 5,6 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 14,4 g; Kolesterol 48,0 mg; Vit. A 1267,9 µg; Karotel 5,8 mg; Vit.E (eşd.) 15,7 mg; Vit. B1 1,0 mg; Vit. B2 0,6 mg; Vit. B6 1,5 mg; Topl.fol.as. 471,1 µg; Vit. C 29,7 mg; Sodyum 1691,5 mg; Potasyum 2277,1 mg; Kalsiyum 255,8 mg; Magnezyum 293,4 mg; Fosfor 864,2 mg; Demir 16,3 mg; Çinko 8,8 mg.</p>
<p>İmambayıldı (2 Porsiyon)</p> 	<p>Patlıcan 2 adet / 400 g Tuz 1 çk / 2 g Zeytinyağı (kızartmak için) Karabiber 1 çk / 2 g Kuru soğan 1 adet / 80 g Toz şeker 1 tk / 8 g Sarımsak 6 diş / 18 g Maydanoz ½ demet Sivribiber 1 adet / 20 g Zeytinyağı 1 yk / 15 g Domates 2 adet / 180 g</p>	<p>Patlıcanları yıkayıp alacalı soyulur. Patlıcanların kökleri ayrılmayacak biçimde yeşil kısımları koparılır. Soyduktan sonra kızdırılmış zeytinyağında patlıcanlar bütün olarak önlü arkalı yumuşayınca kadar kızartılır. Hepsini kızartıldıktan sonra kâğıt havlunun üzerine alınır. Soğanlar yarım halka piyazlık doğranır. Sarımsaklar küçük ise 2'ye büyük ise 4'e kesilir ve biberler de doğranır. 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile birlikte tavada 10 dakika öldürülür. Üzerine kabukları soyulmuş, çekirdekleri çıkartılmış ve doğranmış domatesler eklenir. Domatesler biraz ölene kadar 5 dakika kavurulur. Tuz, karabiber, şeker ve maydanoz eklenip ateş söndürülür. Patlıcanlar tencereye dizilir. Patlıcanların ortaları, bıçak yardımıyla çizgi şeklinde açılır, kaşıkla genişletilir, tabana kadar inmemeğe özen gösterilir. İçlerine biraz toz şeker serpilir ve malzemeler ile doldurulur. Tavada kalan domatesli su tepsinin dibine dökülür. Üstüne çok az zeytinyağı gezdirilir. Kapağı kapalı olarak 20-25 dakika pişirilir.</p>	<p>Enerji 262,9 kcal; Su 497,2 g; Prot. (%14) 8,8 g; Yağ (%38) 11,1 g; Karb.h. (%48) 30,8 g; Lif 15,3 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 1,5 g; Kolesterol 0,0 mg; Vit. A 351,5 µg; Karoten 1,9 mg; Vit.E (eşd.) 3,0 mg; Vit. B1 0,3 mg; Vit. B2 0,3 mg; Vit. B6 0,6 mg; Topl.fol.as. 179,6 µg; Vit. C 106,6 mg; Sodyum 1588,1 mg; Potasyum 1460,3 mg; Kalsiyum 178,1 mg; Magnezyum 82,4 mg; Fosfor 195,4 mg; Demir 4,4 mg; Çinko 1,8 mg.</p>
<p>Peynirli Börek (2 Porsiyon)</p>	<p>Un 1 sb / 110 g Taze soğan 1 demet Yaş maya 1/4 paket / 10 g Taze sarımsak 1 demet Ilık su 3 sb / 600 g Yumurta 2 adet</p>	<p>2 su bardağı un geniş bir yoğurma kabına koyulup ortası havuz biçiminde açılır. Maya ılık su ile eritilip havuza dökülür. Tuzu serpilir. Ele yapışmayan yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğrulur. Üzeri temiz bir bezle örtülür. Ilık bir ortamda 60 dakika mayalanmaya bırakılır. Fırın 220 C'de ısıtılır. Peynir</p>	

	<p>Tuz 2 tk / 8 g Tarhun 30 g Taze tuzsuz Antep peyniri 500 g</p> <p>Karabiber 1 tk / 4 g Maydanoz 1 demet Pul biber 1 tk / 4 g Sivri biber 2 adet / 70 g Domates 1 adet / 100 g</p>	<p>ince ince doğranır veya rendelenir. Maydanoz, taze soğan, biber, domates ve sarımsak yıkanıp süzülür. İncecik kıyılır. Diğer harç malzemeleriyle karıştırılır. Mayalı hamurdan ceviz büyüklüğünde bezeler kopartılır. Elle yemek tabağı büyüklüğünde genişletilir. İçine peynirli harçtan koyulur. Kenarları hafifçe yükseltilir ki harç dışarı akmasın. Yağlanmış bir tepsiye yerleştirilir. Sıcak fırının alttan 2. rafında üstü pembeleşene kadar 30-35 dakika fırınlanır. İsteğe göre fırınlanmadan önce üzerine yumurta sürülür.</p>	<p>Enerji 1865,0 kcal; Su 825,5 g; Prot. (%32) 143,2 g; Yağ (%8) 16,6 g; Karb.h. (%61) 275,1 g; Lif 20,4 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 4,2 g; Kolesterol 305,6 mg; Vit. A 1056,9 µg; Karoten 4,1 mg; Vit.E (eşd.) 5,2 mg; Vit. B1 0,8 mg; Vit. B2 1,8 mg; Vit. B6 1,1 mg; Topl.fol.as. 281,7 µg; Vit. C 134,3 mg; Sodyum 4070,7 mg; Potasyum 2539,3 mg; Kalsiyum 814,2 mg; Magnezyum 241,5 mg; Fosfor 1248,1 mg; Demir 22,1 mg; Çinko 7,3 mg.</p>
<p>İçli Köfte (2 Porsiyon)</p> 	<p>Köftelik bulgur 1,5 sb / 250 g Yağlı kıyma 350 g Un 1 yk tepeleme / 30 g Soğan 1 adet / 80 g İrmik 1 çb / 75 g Dövülmüş ceviz ½ sb / 35 g Yumurta 1 adet Tereyağı 1 yk / 10 g Biber salçası 1 çk / 5 g Kırmızı toz biber İsteğe göre Domates salçası 1çk / 5 g Karabiber İsteğe göre Tuz İsteğe göre Sıvıyağ İsteğe göre Karabiber İsteğe göre</p>	<p>Önce iç harcı hazırlanır. Bir tavaya tereyağı alınarak eritilir. Eriyince kıyma eklenir. Kıyma 15 dakika kadar kavrulunca yemeklik doğranmış soğanlar eklenir ve 10 dakika pişmeye bırakılır. Kıymanın tamamen pişmesine yakın tuz ve baharatlar eklenir. Karıştırılarak ocaktan alınır ve dövülmüş ceviz eklenir. Soğumaya bırakılır. Dışı harcı için, bulgur ve irmik karıştırılır. Üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edilir. Yumuşayınca kadar 10 dakika bekletilir. Daha sonra genişçe bir kaba veya tepsiye alınarak çiğ köfte yoğurur gibi yoğrulur. Üzerine diğer malzemeler eklenir. İyice karıştırılarak yoğrulmaya devam edilir. Yoğururken içi su dolu bir kabı yanınızda bulundurmanız işi kolaylaştıracaktır. Hamur ele yapışmayacak kıvama gelene kadar yoğrulur. İçli köfteler bir tepsiye dizilir. Kızartmak için sıvı yağ tencereye alınır. İyice kızdıktan sonra içli köfteler tek tek kızgın yağa koyulur ve kızartılır.</p>	<p>Enerji 2301,8 kcal; Su 386,0 g; Prot. (%20) 115,3 g; Yağ (%34) 88,0 g; Karb.h. (%46) 259,5 g; Lif 36,6 g; Alkol (%0) 0,0 g; Çoklu doymam.y 19,8 g; Kolesterol 425,0 mg; Vit. A 427,1 µg; Karoten 1,0 mg; Vit.E (eşd.) 6,6 mg; Vit. B1 1,7 mg; Vit. B2 1,3 mg; Vit. B6 2,1 mg; Topl.fol.as. 165,9 µg; Vit. C 10,4 mg; Sodyum 3443,9 mg; Potasyum 2435,7 mg; Kalsiyum 245,2 mg; Magnezyum 532,1 mg; Fosfor 1801,4 mg; Demir 23,2 mg; Çinko 25,4 mg.</p>