

EKLER

EK 1 Geleneksel Kıbrıs Yemeklerinin Yapımında Kullanılan Besinler

Geleneksel Kıbrıs yemeklerinin standart yemek tarifleri bulunmamaktadır. Bu nedenle tarifeler standart yemek tarifeleri çerçevesinde verilememiştir.

Alıç reçeli: Alıç, şeker.

Buğday muhallebisi: Buğday, çiçek suyu, şeker, badem içi.

Bulamaç: Un, pekmez, şeker.

Bumbar: Kıyma, bumbar, soğan, domates, maydanoz, pirinç, limon suyu veya sirke, sıvı yağ, tuz, karabiber.

Ceviz macunu: Olgunlaşmamış ceviz, şeker, badem, karanfil, kireç, limon suyu.

Çakısdez: Çakısdez (yeşil zeytin), iri salamura tuz, limon, sarmısak, golyandro (maydanoz benzeri kokulu bir ot) tohumu, zeytinyağı.

Çapıtlı pilav: Sarma lahana, pilavlık bulgur, sıvı yağ, tuz.

Çitlenbikli bidda: Un, maya, çitlenbik, kuru üzüm, tuz.

Çorcolikya-gullurukya: Un, harup pekmezi (keçiboynuzu pekmezi).

Enginar dolması: Enginar, pirinç, kıyma, kuru soğan, domates veya salça, maydanoz, tuz, limon, su.

Fırın makarnası: Kıyma, soğan, maydanoz, sıvı yağ, makarna, süt, yumurta, un, hellim.

Gazayağı- kuru börülce haşlama: Gazayağı (yabani ot), kuru börülce, tuz, limon suyu.

Gömeç haşlama: Gömeç, tuz, limon, zeytin yağı.

Hellim böreği: Un, hellim, sıvı yağ, soğan.

Hellimli-zeytinli: Un, maya, hellim, kuru nane, tuz, süt, sıvı yağ, susam, çörek otu.

Hellim-Taze nor-Kuru nor: Süt, hellim mayası, kalın tuz, nane.

Herse (Dövme) Pilav: Herselik buğday, kuzu eti veya tavuk, soğan, sıvı yağ, tuz.

Hırsız kebabı (Fırın kebabı): Kuzu eti, tuz, karabiber.

Hostez yahnisi- Cinara Yahnisi: Kuzu eti, hostez (yabani ot), yağ, soğan, domates, tuz.

Humus: Nohut, sarmısak, tahin, limon, tuz, maydanoz, baharat.

Humus çorbası: Humus, tuz.

Hurma macunu: Hurma, şeker, badem, limon suyu, karanfil.

Kabak böreği: Un, maya, olgunlaşmış kırmızı balkabağı, kuru üzüm, bulgur veya pirinç.

Kabak çiçeği dolması: Bal kabağı çiçeği, pirinç, soğan, domates, hellim, tuz, limon suyu, zeytinyağı, kuru nane.

Kolokas yahnisi: Kuzu eti, kolokas, salça, sıvı yağ, kuru soğan, limon, tuz.

Lalangı: Tavşan eti, un, çörek otu, sıvı yağ, tuz.

Makarna bulli: Tavuk eti, makarna, hellim, nane, tuz.

Mercimek çorbası: Mercimek, pirinç, soğan, tuz, sıvı yağ, limon suyu.

Molehiya: Kuzu eti, kuru molehiya, salça, sıvı yağ, soğan, limon suyu.

Mücendra pilav: Yeşil mercimek, pirinç, soğan, sıvı yağ, tuz.

Nohutlu pilav: Nohut, bulgur veya pirinç, sıvı yağ, soğan, tuz.

Nor böreği: Un, sıvı yağ, nor, şeker, tarçın.

Palaz çorbası: Palaz (üç ayı doldurmamış güvercin yavrusu) eti, pirinç, tuz, limon suyu.

Patates kebabı: Kuzu eti, patates, kuru soğan, tuz, sıvı yağ, domates salçası.

Patates köftesi: Kıyma, patates, soğan, maydanoz, yumurta, tuz, baharat, sıvı yağ.

Patates/Bullez: Patates, bullez (kolokasın küçük yumrusu), sıvı yağ, limon suyu, tuz.

Pilavuna: Un, maya, hellim, yumurta, yoğurt, sıvı yağ, kuru nane, kuru üzüm.

Pirohu: Un, tuzsuz nor, kuru nane, yumurta, tuz, hellim.

Samsı: Un, yoğurt, tuz, sıvı yağ, badem, tarçın, şeker.

Sini gatmeri: Un, kaymak yağı, şeker, çiçek suyu, badem, tarçın.

Sulu muhallebi: Nişasta, şeker, çiçek suyu.

Şamişi: Simit, süt, çiçek suyu, toz şeker, pudra şeker, un.

Şammali: Simit, şeker, yoğurt, tahın, badem, damla sakızı.

Şeftali kebabı: Kıyma, soğan, maydanoz, terb (gömlek), baharat.

Tarhana: Tarhanalık buğday, yoğurt, tuz.

Tarhana Çorbası: Tarhana, hellim, tuz.

Tavşan yahnisi: Tavşan eti, soğan, domates, sirke, sıvı yağ, tuz.

Topak helva: Un, susam, pekmez, yağ, badem.

Turunç-Bergamut macunu: Turunç veya bergamut, şeker, limon suyu.

Yumurtalı Ayrelli: Ayrelli (kuşkonmaz), sıvı yağ, tuz, yumurta.

Yumurtalı kabak çiçeği: Bal kabağı çiçeği, sıvı yağ, yumurta, tuz.

EK 2 Anket formu

YDÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ

LEFKOŞA BÖLGESİNDE YAŞAYAN KADINLARIN GELENEKSEL KIBRIS
MUTFAĞINA ÖZGÜ YEMEKLERİ TÜKETİM VE PİŞİRME SIKLIKLARI İLE
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ SAPTANMASI

Sayın Katılımcı,

Bu anket , Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezinde kullanılmak üzere planlanmıştır. Bu amaca yönelik olarak hazırlanan sorulara vereceğiniz doğru ve samimi cevaplar; tezin daha güvenilir ve doğru sonuçlara ulaşmasını sağlayacaktır. Vereceğiniz bilgiler gizlidir,tez dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. İlginizden dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Tarih:

Anket No :

Adres:

1.GENEL BİLGİLER

1.*Ad-Soyad:*

2. *Yaş:*

1. 20-29 () 2. 30-39 () 3. 40-49 () 4. 50-59 () 5. 60- üzeri ()

3.*Boycm Kilokg BKM.....*

4.*BKM:*

1. <18.5 () 2. 18.5-24.9 () 3. 25-29.9 () 4. 30-34.9 () 5. 35-39.9 () 6. >40 ()

5.*Eğitim durumu:*

1. İlkokul () 2. Orta Okul () 3. Lise () 4. Üniversite () 5. Yüksek lisans -
Doktora ()

6.Meslek:

1. Evkadını () 2. Memur () 3. İşçi () 4. Serbest Meslek () 4. Emekli ()

5.ÖzelSektör

6. Esnaf () 7. Diğer

7.Şu anda çalışıyor musunuz ?

- 1.Evet () 2.Hayır ()

8.Medeni Durumu:

1. Evli () 2.Bekar () 3. Dul ()

9.Aile Tipi :

- 1.Evde tek başına () 2. Evde çekirdek aile () 3. Evde geniş aile () 4. Diğer

.....

10.Hekim tarafından tanısı konmuş herhangi bir sağlık sorununuz var mı?

- 1.Sağlıklı () 2.Yüksek kolesterol () 3.Diyabet () 4.Hipertansiyon
5.Osteoporoz () 6.Kanser () 7. Diğer.....

II. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1. Günde kaç ana öğün yersiniz ?

- 1.1() 2.2() 3.3() 4.4() 5.5()

2.Öğün atlar mısınız ?

1. Atlamam() 2. Sabah() 3. Öğle() 4. Akşam() 5.Diğer.....

3. Öğün atlıyorsanız eğer, nedeniniz nedir?

1. Zaman yetersiz() 2. Canı istemiyor, iştahsız() 3. Sabah geç kalkıyor()
4. Kilo almak istemiyor() 5. Alışkanlığı yok() 6. Diğer.....

4. Hergün düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?

1. Evet() 2. Hayır()

5. Günde ortalama kaç bardak su içersiniz?

1. 2-4 () 2. 5-8 () 3. 9-12 () 4.12'nin üzeri ()

6. Evde yemeği kim pişirir ?

1. Evin hanımı () 2. Anne/kız kardeş () 3. Evin yardımcısı () 4. Diğer.....

7. Evde yemek pişirme sıklığı nedir ?

1. Her öğün yeni yemek pişer () 2. Bir defa pişer iki öğün yenir ()
3. Bir defa pişer iki gün yenir () 4. Haftada 1-2 pişer () 5. Diğer.....

8. Artan yemekleri nasıl değerlendirirsiniz?

- 1.Çöpe dökerim () 2.Sonraki öğünde yeriz, kalırsa dökerim() 3. Bitene kadar yeriz(
4. Dondurucuya koyarım() 5.Farklı yemeğe dönüştürürüm 6.Diğer.....

9.Yemek pişirirken genellikle hangi yöntemleri uygularsınız?

Besinler	Çiğden/ bastırma	Kızartma sonra bastırma	Haşlama	Haşlayıp suyunu dökme	Izgara/ fırın	Yağda kızartma/kavurma
Kırmızı et						
Tavuk						
Balık						
Sebzeler						
Makarna						
Pilav						
Kurubaklagiller						

10.Pilav ve çorbalara yağı nasıl eklersiniz ?

- 1.Haşlama suyuna eklerim () 2. Piştikten sonra doğrudan eklerim () 3. Tavada eritip eklerim () 4. Tavada yağı yakıp eklerim () 5. Diğer

11.Et yemeklerine yağ ekler misiniz?

1. Evet () Hayır ()

12.Sebzeleri pişirmeye hazırlarken uyguladığınız işlem sırası nedir ?

1. Ayıklar-yıkar-doğrarım () 2. Ayıklar-doğrar-yıkarım () 3.yıkar-ayıklar-doğrarım ()
4. Yıkar-ayıklar-yıkar-doğrarım () 5. Diğer.....

13.Genellikle yemeklerinizi nerede yersiniz?

	Evde yerim	Evden getiririm/İş.Y.	İş yeri yemekhanesinde	Dışarıdan hazır yerim	Dışarda yerim
Sabah					
Öğle					
Akşam					

14. Kış için yiyecek hazırlığı yapar mısınız?

1. Evet () 2. Hayır ()

15. Bir önceki soruya verdiğiniz yanıt evet ise ; kış için hazırladığınız yiyecekler nelerdir?

Kışa hazırlanan yiyecekler	Evet	Hayır
Tarhana		
Hellim		
Çakıstez		
Pekmez		
Zeytin yağı		
Zeytin		
Kurutma		
Samarella		
Nor		
Üzüm sucuğu		
Köfter		
Molohiya		
Bitkisel Turşular		
Gabbar		
Kereviz		
Gazayağı		
Hayvansal Turşular		
Bıldırcın Yumurtası		
Pulya Kuşu		
Reçeller		
Aliç		
Macunlar		
Ceviz macunu		
Turunç macunu		
Bergamut macunu		
Hurma macunu		
Ayva macunu		

16. BESİN TÜKETİM SIKLIĞI

Besinler	Her gün	Haftada 4-5	Haftada 2-3	Haftada 1	Onbeş günde 1	Ayda 1	Nadiren	Hiç
Süt								
Light süt								
Hellim, peynir								
Kırmızı et								
Tavuk eti								
Balık								
Yumurta								
Kurubaklagiller								
Pirinç								
Bulgur								
Makarna, şehriye								
Beyaz ekmek								
Kepekli ekmek								
Bisküvi, kraker								
Kahvaltılık gevrek								
Taze sebze								
Donmuş sebze								
Konserve sebze								
Taze meyve								
Kuru meyve								
Tereyağı								
Margarin								
Zeytin yağı								
Diğer Bitkisel Yağlar								
Gazlı içecekler								
Hazır meyve suyu								
Ayran								

17. KIBRIS'a ÖZGÜ YEMEKLERİN TÜKETİM SIKLIĞI

YEMEKLER	Haftada 1-2	Onbeş günde 1	Ayda 1	İki üç ayda 1	Altı ayda 1	Seyrek	Hiç	Ben Pişiririm
KEBAPLAR								
Şeftali kebabı								
Hırsız/fırın kebabı								
Patates Kebabı								
Patates köftesi								
ÇORBALAR								
Tarhana çorbası								
Palaz çorbası								
Humus çorbası								
Mercimek çorbası								
PİLAVLAR								
Herse/Dövme								
Mücendra								
Çapıtlı pilav								
Nohutlu pilav								
SULU YEMEKLER								
Molehiya								
Kolokas yahnisi								
Patates/Bullez								
Enginar dolması								
Çiçek dolması								
Yumurtalı kabak çiçeği								
Makama Bulli								
Fırın makarnası								
Bumbar								
Tavşan Yahnisi								
YABANİ OT YEMEKLERİ								
Hostez yahnisi								
Gömeç haşlama								
Cinara yahnisi								
Gazayağı+kuru börülce haşlama								
Yumurtalı ayrelli								
SALATALAR								
Golyandro								
Kereviz								
Glumbra								
HAMUR ÇEŞİTLERİ								
Nor böreği								
Hellim böreği								
Kabak böreği								
Hellimli/Zeytinli								
Pilavuna								
Pirohu								
Lalangı								
Çörek/peksimet								
Çitlenbikli bidda								

17. KIBRIS'a ÖZGÜ YEMEKLERİN TÜKETİM SIKLIĞI

YEMEKLER	Haftada 1-2	Onbeş günde-1	Ayda 1	İki üç ayda -1	Altı ayda -1	Seyrek	Hiç	Ben Pişiririm
Şammali								
Samsı								
Sac /sini gatmeri								
Şamişi								
Topak helva								
Köfter/sucuk								
Çorçolika/gullurukya								
Buğday muhallebisi								
Bulamaç								
MEZELER								
Çakırsız								
Hummus								
Gazayağı turşusu								
Gabbar turşusu								
MACUNLAR								
Ceviz macunu								
Bergamut macunu								
Turunc macunu								
Hurma macunu								
Alıç reçeli								
Ayva macunu								

18. Pişirdiğiniz kıbrıs yemeklerini kimden öğrendiniz ?

1. Anne () 2. Ailedeki büyüklerden () 3. Arkadaş/ komşu () 4. Dergi / kitap ()

19. Pişirdiğiniz kıbrıs yemeklerini kızıınıza veya ailedeki diğer gençlere öğretiniz mi ?

1. Evet () 2. Hayır ()

20. Kıbrıs'a özgü yemekleri pişirmiyorsanız nedeni nedir ?

1.Yapılışını bilmiyorum () 2. Çok zamanımı alır () 3. Yemek yapmayı sevmem ()
4. Dışarıdan hazır alıp yerim () 5. Annem/ bir yakınım yapar () 6. Diğer.....

21. Ne sıklıkla fast food beslenirsiniz?

1. Her gün () 2. Günaşırı () 3. Haftada 2-3 () 4. Haftada 1 () 5. 15 günde bir ()
6. Ayda 1 () 7. Nadiren 8. Hiç

22. Genellikle fast food olarak ne tüketirsiniz?

1. Döner () 2. Kentacky/ patates () 3. Lahmacun/pide çeşitleri () 4. Pizza ()
5. Köfte/ hamburger () 6. Salamlı/ Sucuklu sandüviç ()

23.Aşağıdaki tabloda verilen özel gün yemeklerinden yapar mısınız ?

ÖZEL GÜNLER	YEMEKLER/TATLILAR	DİĞER	EVET	HAYIR
Yılbaşı	Golifa			
Dini bayramlar	Çörek /pilavuna			
Düğün	Herse pilavı			
Kandiller	Lokma			
Ölüm	İrmik helvası			
Muharrem/Aşure Ayı	Aşure			
Doğum	Lohusa şerbeti			