

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Besin ve Beslenme Bilimleri Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN
Yakın Doğu Üniversitesi



Danışman: Prof. Dr. Mine YURTTAGÜL
Yakın Doğu Üniversitesi



Üye: Doç. Dr. Emel Özer
Yakın Doğu Üniversitesi



ONAY:

Bu tez, Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu Kararıyla kabul edilmiştir.



Prof. Dr. İhsan ÇALIŞ
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yazar bu çalışmanın gerçekleşmesinde katkılarından dolayı aşağıda isimleri geçen kişilere içtenlikle teşekkür eder.

Sayın Prof. Dr. Mine Yurttagül, tez çalışmasının planlanması ve yürütülmesinde destek olmuş ve tezin tüm aşamalarında yönlendirerek danışmanlık yapmıştır.

Sayın Prof. Dr. Ergun Karaağaoğlu, tez çalışmasının örneklem seçiminde destek vermiştir.

Tez çalışmalarım süresince değerli eşim Dt. Ahmet Arifoğlu, çok sevdiğim kızlarım Ünzile, Nuriye, Asude, aile büyüklerim ve arkadaşlarım sonsuz sevgi, anlayış ve sabırla destek olmuşlardır.

ÖZET

Arifoğlu, S. Lefkoşa Bölgesinde Yaşayan Kadınların Geleneksel Kıbrıs Mutfağına Özgü Yemekleri Tüketim ve Pişirme Sıklıkları ile Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Besin ve Beslenme Bilimleri Programı, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa, 2010.

Geleneksel yemeklerin yaşatılması ve yeni nesillere aktarılması kültür zenginliğinin korunmasına katkıda bulunacaktır. Bu araştırma Lefkoşa bölgesinde Geleneksel Kıbrıs Mutfağına özgü yemekleri tüketim ve pişirme sıklıkları ile beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla 20 yaş ve üzeri 250 kadın üzerinde yürütülmüştür. Veriler, anket formu ile yüz yüze görüşülerek toplanmış ve SPSS istatistik programı ile değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %60.4'ü 50 yaşın altındadır. Yüzde 42'si lise ve %24'ü üniversite mezunudur. Bireylerin %49,2'si çalışmaktadır. Yüzde 45.2 oranındaki birey normal vücut ağırlığında, %34.8'i hafif şişman ve %13.2'si ise şişman dır. Yaş arttıkça BKM'i artmaktadır ($p<0.05$). Bireylerin %80'i üç ana öğün tüketmektedir. En çok atlanan öğün sabah kahvaltısıdır (%16.4). Bireylerin %88.8'i yemek pişirmektedir. Bireylerin yemek hazırlama ve pişirme sırasında, besin ögesi kayıplarına neden olabilecek hatalı uygulamalar yaptıkları saptanmıştır. Bireyler kış için molehiya (%79.6), çakıstez (%73.6), alıç reçeli (%64), gazayağı turşusu (%56.8), kereviz turşusu (%56.4), gabbar turşusu (%51.6), ceviz macunu (%49.6), turunc macunu (%46.8), tarhana (%45.2) gibi geleneksel yiyecekleri hazırlamaktadır. Bireylerin yarısından fazlasının süt ve süt ürünlerini, sebze ve meyveyi, ekmek ve zeytinyağını hergün tükettikleri belirlenmiştir. Tavuk eti, kırmızı et ve balığa oranla daha sık tüketilmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin %60.4'ünün Geleneksel Kıbrıs mutfağına özgü kebablardan şeftali kebabını hiç tüketmediği, altı ayda 1 veya daha seyrek tükettiği gözlenmiştir. Patates kebabı bireylerin %72.8'i tarafından haftada 1-2 veya onbeş günde 1 tüketilmektedir. Çorbaların tüketim sıklığına bakıldığında; palaz çorbasının unutulmaya yüz tuttuğu ve bireylerin %95.2'si tarafından hiç tüketilmediği belirlenmiştir. Mücendra pilavı, bireylerin %67.6'sı tarafından haftada 1-2, onbeş günde 1 veya ayda 1 sıklıkla tüketilirken çapıtlı pilav, bireylerin %91,6'sı tarafından hiç tüketilmemektedir. Kıbrıs mutfağının en özgün iki yemeği olan Molehiya ve Kolokas'ın ise sıklıkla tüketildiği gözlenmektedir. Bir av hayvanı olan yaban tavşanından yapılan lalangı ve tavşan yahnisi tüketim oranı azalmıştır. Hamur çeşitlerinden hellimli ve zeytinlinin sık tüketimi gözlenirken diğer çeşitlerin daha seyrek tüketildiği belirlenmiştir. Kıbrıs mutfağına özgü olan macun tüketim oranı düşüktür. Bireylerin Geleneksel Kıbrıs Mutfağına Özgü Yemekleri Pişirme durumları değerlendirildiğinde, bireylerin %90'dan fazlasının palaz çorbası, çitlenbikli bidda, çapıtlı pilav, hurma macunu, buğday muhallebisi, topak helva ve bergamut macununu pişirmediği saptanmıştır. Kıbrıs mutfağında, çiçek dolması, bullez, enginar dolması ve gömeç haşlama sırasıyla; %72.8, %74.4, %76, %76.4 oranındaki birey tarafından kolokas yahnisi, tarhana çorbası, mücendra, makarna-bulli, molehiya, patates kebabı ve mercimek çorbası ise %80.8-%84.4 oranındaki birey tarafından sıklıkla pişirilmektedir. Çalışan bireylerin fast food türü besinleri çalışmayan bireylerden daha sık tükettiği ($p<0.05$) ve bireylerin yaşları ilerledikçe fast food tüketiminin azaldığı gözlenmiştir ($p<0.05$). Bireylerin yarısından fazlasının (%59.2) ölümde irmik helvası, %48'inin yılbaşında golifa, %43.2'sinin kandillerde lokma, %34.4'nün ise muharrem ayında aşure pişirdiği belirlenmiştir. Genel olarak et, tahıl, sebze ve hellim karışımlarından oluşan Geleneksel Kıbrıs yemeklerinin besin değerlerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu yemeklerin beslenme ilkelerine uygun şekilde hazırlanıp pişirilmesi ve yeni nesillere aktarılması hem beslenme hem de kültür zenginliğinin korunması açısından önemlidir. Bu konuda bireyler bilinçlendirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel Kıbrıs mutfağı, Türk mutfağı, Kıbrıs yemek kültürü.

ABSTRACT

Arifoğlu, S. Determination of the frequency of cooking and consumption of the meals in traditional Cyprus cuisine by the women in Nicosia region and their nutritional habits. Near East University, Institute of Health Sciences, Master of Science Thesis In Food and Nutritional Sciences, Nicosia, 2010.

Perpetuating traditional cuisine and passing it on to the next generations will contribute to preserve the cultural prosperity. This research is conducted on 250 women above the age of 20 living in Lefkoşa area to identify their nutritional habits and the frequency of consuming and preparing traditional Cyprus cuisine. The data is gathered through a face-to-face survey and analyzed using SPSS statistical analysis software. 60.4% of the subjects are under the age of 50. 42% are high school, 24% are college graduates. 49.2% are employed. 45.2% are in regular weight, 34.8% are mildly overweight and 13.2% are overweight. The BMI increases with age ($p<0.05$). 80% of the subjects eat three major meals a day. The most skipped meal is the breakfast (16.4%). 88.8% of the subjects are able to cook. Faulty methods are identified that are performed by the subjects during the preparation and cooking which may result in the loss of nutritional value. Subjects prepare traditional foods in winter such as molehiya (79.6%), çakıstez (73.6%), hawtorn jam (64%), gazayağı (mangallo) pickles (56.8%), celery pickles (56.4%), caper pickles (51.6%), walnut paste (49.6%), bitter orange paste (46.8%) and tarhana (45.2%). More than half of the subjects are noted to consume milk and dairy products, vegetables and fruits, bread and olive oil every day. Chicken is consumed more frequently with respect to red meat and fish. It is noted that the 60.4% of the subjects under study either never consumes or rarely consume Şeftali kebab, a kebab amongst the traditional Cyprus cuisine kebabs. Potato kebab is consumed by the 72.8% of the subjects either once to twice per week or once in every fifteen days. When the frequency of soup consumption is considered, it has been noted that 95.2% of the subjects never consume palaz soup and it faces extinction. While mücendra rice is consumed by the 67.6% of the subjects either once to twice a week, once in every fifteen days or once in a month, çapıtlı rice is not been consumed by the 91.6%. Two authentic foods of the Cyprus cuisine, Molehiya and Kolokas, are noted to be consumed frequently. The consumption rates of Lalangı and hare stew, which are prepared from hunted hares, are noted to decrease. Hellimli and zeytinli are noted to be consumed frequently while other pastries are noted to be consumed less. The consumption of paste that is authentic to the traditional Cyprus cuisine is low. When cooking methods are studied, it has been identified that more than 90% of the subjects do not cook palaz soup, arrowroot bidda, çapıtlı rice, palm paste, wheat pudding, topak helva and bergamot paste. Amongst the Cyprus cuisine, çiçek dolması, bullez, enginar dolması and gömeç haşlama are cooked by the respectively 72.8%, 74.4%, 76%, 76.4% of the subjects, while the kolokas stew, tarhana soup, mücendra, makarna bulli, molehiya, potato kebab and lentil soup are cooked by the 80.8 – 84.4% of the subjects, respectively. It has been noted that the subjects who are employed consume fast-food more than the unemployed subjects ($p<0.05$) and also the fast food consumption rate decreases as the age of the subjects increases ($p<0.05$). More than half of the subjects consume semolina helva on funerals (59.2%), 48% consume golifa on New Year's Day, 43.2% consume lokma on Kandils and 34.4% cook aşure on the month of Muharrem. It has been seen that the traditional Cyprus food having a mixture of meat, grain, vegetables and hellim is generally high on nutrition values. Preparing and cooking these foods according to the nutritional principles and passing it on to the new generations are important for preserving both the nutrition and the cultural richness. Individual awareness should be developed on this matter.

Key words: Traditional Cyprus cuisine, Turkish cuisine, Cyprus food culture.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR	ix
TABLolar DİZİNİ	x
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER	3
2.1. Beslenme Kültürü	3
2.2. Mutfak Kültürü	4
2.3.Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişimi	4
2.4.Türk Mutfağının Özellikleri	6
2.5.Toplu Yemek Yeme Geleneği	7
2.6.Türk Mutfağının Değişim Nedenleri	8
2.7.Kıbrıs'ın Coğrafik Özellikleri	9
2.8.Kıbrıs Tarihi	9
2.9.Kıbrıs Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişimi	10
2.10.Kıbrıs Mutfağının Özellikleri	11
2.10.1.Molehiya	13
2.10.2.Kolokas	14
2.10.3.Kereviz	14
2.10.4.Enginar, Kabak Çiçeği	15
2.10.5.Golyandro (Aş Otu)	15
2.10.6.Yabani Otlar	16
3. GEREÇ ve YÖNTEM	19

4. BULGULAR	20
5. TARTIŞMA	42
6. SONUÇ	62
7.ÖNERİLER	67
KAYNAKLAR	69
EKLER	
EK 1 Geleneksel Kıbrıs Yemeklerinin Yapımında Kullanılan Besinler	
EK 2 Anket Formu	

SİMGELER VE KISALTMALAR

BKI	Beden Kütle İndeksi
CVH	Kardiyovasküler hastalıklar
cm	Santimetre
DPÖ	Devlet Planlama Örgütü
g	Gram
KADEM	Kıbrıs Toplumsal ve Ekonomik Araştırmalar Merkezi
KKTC	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
LDL	Düşük Dansiteli Lipoprotein (<i>Low Density Lipoprotein</i>)
METSTAR	Metabolik Sendrom Araştırması
mg	Miligram
PAH	Polisiklik Aromatik Hidrokarbonlar
TEKHARF	Türk Eişkinlerinde Kalp Hastalığı ve Risk Faktörleri
TOHTA	Türkiye Obezite ve Hipertansiyon Araştırması
TURDEP	Türk Diyabet Obezite ve Hipertansiyon Epidemiyolojisi Araştırması
t.y.	Tarih yok
U.S.	Birleşik Devletler (<i>United States</i>)
USDA	Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı (<i>United States Department of Agriculture</i>)
WHO	Dünya Sağlık Örgütü (<i>World Health Organization</i>)

TABLOLAR

	Sayfa
4.1. Bireylerin Bazı Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı	20
4.2. Bireylerin Beden Kütle İndekslerine Göre Dağılımı	21
4.3. Bireylerin BKİ' lerinin Yaşa Göre Dağılımı	22
4.4. Bireylerin Sağlık Durumlarına Göre Dağılımı	23
4.5. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına Göre Dağılımı	24
4.6. Bireylerin BKİ'lerinin Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarına Göre Dağılımı	24
4.7. Bireylerin Öğünlerini Yedikleri Yerlere Göre Dağılımı	25
4.8. Bireylerin Evlerinde Yemek Pişirme Özelliklerine Göre Dağılımı	26
4.9. Bireylerin Genellikle Uyguladıkları Yemek Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerine Göre Dağılımı	27
4.10. Bireylerin Kış İçin Hazırladıkları Yiyeceklerin Dağılımı	28
4.11. Bireylerin Besin Tüketim Sıklığı	30
4.12. Bireylerin Kıbrıs Mutfağına Özgü Yemekleri Tüketim Sıklıklarına Göre Dağılımı	34
4.13. Bireylerin Kıbrıs Mutfağına Özgü Yemekleri Pişirme Durumlarına Göre Dağılımı	37
4.14. Bireylerin Kıbrıs'a Özgü Yemekleri Pişirmeyenlerin Genellikle Pişirmeme Nedenlerine Göre Dağılımı	38
4.15. Bireylerin Kıbrıs Yemeklerini Öğrendikleri Kaynaklara Göre Dağılımı	38
4.16. Bireylerin Fast Food Tüketme Durumlarına Göre Dağılımı	39
4.17. Bireylerin Fast Food Tüketim Sıklıklarının Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı	40
4.18. Bireylerin Fast Food Tüketim Sıklıklarının Yaşlarına Göre Dağılımı	40
4.19. Bireylerin Özel Günlerde Pişirdikleri Yemeklerin Dağılımı	41