

## Yerel Mutfaklarda Besin Değerleri ve Sağlık: Afyonkarahisar'da Bir Çalışma

### Nutritional Values and Health in Local Cuisines: A Study in Afyonkarahisar

\*<sup>a</sup>Arş. Gör. Beyza KAYNAR, <sup>b</sup>Prof. Dr. Mustafa SANDIKCI

<sup>a</sup> Doğuş Üniversitesi, Sanat ve Tasarım Fakültesi, İstanbul, Türkiye, beyzakaynar00@gmail.com

<sup>b</sup> Afyon Kocatepe Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Afyonkarahisar, Türkiye, sandikcimustafa@aku.edu.tr

\* Sorumlu Yazar / Responsible Author

#### Makale Bilgisi / Article Info

Gönderilme Tarihi (Received): 26.01.2025

Revizyon Tarihi (Revised): 27.02.2025

05.03.2025

Kabul Tarihi (Accepted): 12.03.2025

Yayınlanma Tarihi (Published): 25.03.2025

#### Araştırma Makalesi / Research Article



## Özet

**Amaç:** Bu çalışma, Afyonkarahisar mutfağının yerel yemeklerini sağlık ve besin değerleri açısından incelemeyi hedeflemektedir. Çorba, et yemekleri, hamur işleri, pilav ve tatlılardan üçer örnek seçilerek tarifleri verilmiş; 1 porsiyonunda bulunan protein, yağ, karbonhidrat ve enerji değerleri analiz edilmiştir. Çalışma, yerel mutfakların daha sağlıklı hale getirilmesine yönelik öneriler sunmayı amaçlamaktadır.

**Yöntem:** Araştırmada nitel yöntemlerden doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Seçilen yemeklerin tarifleri güvenilir kaynaklardan derlenmiş, besin değerleri standart tablolar ve ilgili literatür kullanılarak hesaplanmıştır. İnceleme sürecinde bölgesel gastronomi unsurlarına dikkat edilmiştir.

**Bulgular:** Afyonkarahisar mutfağındaki yemeklerin çoğunun protein ve karbonhidrat açısından zengin olduğu tespit edilmiştir. Vitamin ve mineral içerikleri bakımından da güçlü olan bu yemeklerin, yağ oranlarının dengelenmesi ve porsiyon kontrolüyle daha sağlıklı hale gelebileceği sonucuna varılmıştır.

**Pratik Çıkarımlar:** Bu çalışma, Afyonkarahisar mutfağının gastronomik potansiyelini vurgulamakla birlikte, geleneksel yemeklerin sağlık odaklı revizyonlarla modern mutfaklara entegrasyonuna dair öneriler sunmaktadır.

**Özgünlük/Bilimsel Katkı:** Bu çalışma, Afyonkarahisar mutfağının besin değerleri açısından incelenmesiyle literatüre katkı sağlamaktadır. Araştırma, yerel mutfakların sağlık perspektifiyle ele alınarak gastronomi alanında yeni bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Afyonkarahisar mutfağı, Besin değerleri, Sağlık

## Abstract

**Purpose:** This study aims to examine the local dishes of Afyonkarahisar cuisine in terms of health and nutritional values. Three examples of soups, meat dishes, pastries, pilafs, and desserts were selected, and their recipes were provided; the protein, fat, carbohydrate, and energy values per serving were analyzed. The study aims to offer suggestions for making local cuisines healthier.

**Method:** The study employed qualitative methods, specifically document analysis. The recipes of the selected dishes were compiled from reliable sources, and their nutritional values were calculated using standard tables and relevant literature. During the analysis, regional gastronomic elements were taken into consideration.

**Findings:** It has been determined that most of the dishes in Afyonkarahisar cuisine are rich in protein and carbohydrates. These dishes, which are also high in vitamins and minerals, can be made healthier by balancing their fat content and controlling portion sizes.

**Practical Implications:** This study highlights the gastronomic potential of Afyonkarahisar cuisine and offers suggestions for the integration of traditional dishes into modern kitchens through health-focused revisions.

**Originality/Scientific Contribution:** This study contributes to the literature by examining the nutritional values of Afyonkarahisar cuisine. The research aims to offer a new perspective in the field of gastronomy by addressing local cuisines from a health perspective.

**Keywords:** Afyonkarahisar cuisine, Nutritional values, Health

## Giriş

Canlı organizmaların hayatta kalması için temel gereksinimler suya ve enerjiye erişimi içermektedir. Beslenme, tüm canlı organizmaların su ve enerji gereksinimlerinin karşılanmasında çok önemli bir rol oynamaktadır. Diğer canlılar için beslenme, doğal çevreye uyum sağlamak ve orada gelişmek anlamına gelirken, besin zincirinin en üstünde yer alan insan, ilk insanlardan günümüze kadar sürekli olarak farklılaşmıştır (Uhri, 2015). İnsanlık tarihi boyunca insanların beslenme gereksinimlerini karşılama yolları, farklı toplumların coğrafi konumu ve yaşam tarzının etkisiyle farklı evrimsel süreçlerden

geçmiştir (Uhri, 2011; Özbek, 2013). Yaşamın sürdürülmesi için hayati bir bileşen olan beslenme, tarihsel gelişim içinde birbiriyle yakından bağlantılı olan coğrafi, ekolojik, kültürel ve ekonomik faktörlerden etkilenmektedir. Beslenme her milletin kültürel çerçevesinin ayrılmaz bir parçasıdır.

Kültürün anlamı zaman içinde geliştiği gibi, beslenme kavramı da daha sonraki tarihsel dönemlerde büyümüş ve salt hayatta kalmanın ötesinde ek anlamlar kazanmıştır. Yiyecek tüketmek, toplumlarda yalnızca zenginlik ve refahın göstergesi değil, aynı zamanda uygarlaşma çabasının ve birçok geleneğin öne çıkan rolünün de bir göstergesidir (Özgen, 2015). Beslenme kültürü, bir toplumun yaşam biçimiyle doğrudan ilişkilidir; bu yaşam biçimindeki değişim ve gelişim beslenme kültürünü de etkilemektedir. Mutfak, bir uygarlık belirtisi ve kültürün ayrılmaz bir parçası olarak öne çıkmaktadır (Baysal, 1991). Bulunduğu bölgeye özgü pek çok özelliği barındıran mutfaklar, artık yalnızca yemeklerin hazırlandığı ve tüketildiği bir alan olmanın ötesine geçmiş, günümüzde aynı zamanda sosyal yaşam alanları olarak değer kazanmıştır (Beşirli, 2010).

Yemek kültürü, insanların yaşam tarzları ve yaşadıkları bölgenin coğrafi koşullarıyla yakından ilişkilidir. Dünyadaki birçok mutfağın kendine has özellikleri bulunmakta olup, bu da mutfaklar arasında belirgin farklılıklar ortaya çıkarmaktadır. Genellikle bu farklılıklar, toplumun inançları, bölgede bulunan hayvan türleri ve tüketilebilecek bitkilerle şekillenmektedir (Şavkay, 2000). 9. yüzyıldan itibaren Orta Asya'dan Anadolu'ya küçük gruplar halinde göç eden Oğuz ve Türkmen boyları, zamanla daha büyük topluluklar haline gelerek Anadolu'nun günümüzdeki kültürel yapısının oluşumuna önemli katkılarda bulunmuşlardır (Erden, 1998). Bu süreç, uzun yıllar boyunca çeşitli uygarlıkların coğrafi farklılıklar dolayısıyla göçebe yaşam kültürünü benimsemesiyle gerçekleşmiştir. Asya, Avrupa ve Afrika, Osmanlı İmparatorluğu döneminde kendi yemek kültürlerini Anadolu yemek kültürüyle birleştirerek zengin bir mutfak mirası oluşturmuşlardır. Türk mutfacı da Türkiye sınırları içinde yaşayan farklı toplulukların etkisiyle gelişerek, dünyanın en geniş üç mutfacı arasında yer almış ve aynı zamanda en besleyici mutfaklardan biri haline gelmiştir (Arlı, 1982).

Değişen yaşam koşulları, çalışma sürelerinin artması, özellikle de kadınların iş hayatına katılımının çoğalmasıyla zaman eskisine nazaran çok daha değerli hale gelmiştir. Günümüzde insanlar zamanlarının çoğunu çalışmaya ayırdıkları için hazırlaması el becerisi ve zaman gerektiren yemekleri ertelemektedirler. Yeni teknolojik ürünler, yemek yapmayı kolaylaştırırken, aynı zamanda hızlı yemek yeme alışkanlığının yaygınlaşmasına da yol açmıştır. Fast food ve ayaküstü atıştırmalıklar, damaklarımızda yer eden eşsiz tatların unutulmasına sebep olmaktadır. Yemek yemek zevk almaktan uzaklaşıp yalnızca yaşamı idame ettirme gereksinimi olarak görülmeye başlanmıştır. Ayak üstü atıştırmalıklar hızlı ve kolay tüketilebilir olduğu için tercih edilme oranını arttırırken aynı zamanda içerik bakımından daha zengin, besleyici değeri ve tat profili oldukça yüksek olan Türk mutfacıdan uzaklaşmaya sebep olmaktadır (Güler, 2007).

Afyonkarahisar mutfak kültürünü incelediğimizde, bölgedeki tarım ürünleri ve hayvancılığın önemli bir geçim kaynağı olduğu görülmektedir. Tarım ve hayvancılığın, yemekler üzerindeki etkisi de oldukça belirgindir. Bu nedenle, Afyonkarahisar'ın mutfak kültürünün Anadolu mutfak kültürünü yansıttığını söylemek mümkündür. Yörede et ve et ürünleri yemeklerde sıkça kullanılmaktadır; sucuk ise yerel mutfacı'nın en belirgin yiyeceklerinden biridir. Hamur işleri, kaymak, lokum ve haşhaş da bu bölgede yaygın olarak tüketilen diğer malzemelerdir (Kızıldemir, 2019).

Bu çalışma ile Afyonkarahisar mutfacı'nın özellikleri göz önüne alınarak yöresel yemekleri sağlık açısından incelenmiş, yemeklerin içerdiği besin değerleri açıklanmıştır. Yapılan literatür taramasında Afyonkarahisar mutfacı yöresel yemeklerinin besin ve kalori değerlerinin incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda yapılan çalışmanın literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

## Literatür Taraması

Bayar (2024), çalışmasında Afyonkarahisar yöresel yemeklerini beş farklı besin ögesi örüntü profili ile değerlendirmiştir. Sonuç olarak tariflerin yöreselliğini koruyarak iyileştirmeler yapılması, porsiyon ölçüsüne ilişkin bir standart geliştirilmesi önerisinde bulunmuştur. Ural (2023), çalışmasında geleneksel Elazığ mutfacı yemeklerini ele almış, besin değerleri ve karbon ayak izi üzerinde çalışmıştır. Sonuç olarak hayvansal gıda içeren tariflerin revize edilmesinin ve kuru baklagil tüketimine devam edilmesinin karbon ayak izini azaltabileceğini belirtmiştir.

Şeker ve Hastaoğlu (2020), çalışmalarında Sivas'a gelen yerli ve yabancı turistlerin tatmadan dönmeleri gerektiğini belirttikleri Sivas'a özgü bazı yemeklerin mikro ve makro besin öğelerini incelemişlerdir. Sonuç olarak Sivas mutfağının şehre gelen ziyaretçilerin yemek ihtiyaçlarını karşılamada yeterli yiyecek çeşitliliği ve işletme kapasitesine sahip olduğu belirlenmiştir. Besin değerleri bakımından incelendiğinde ise kalori değerlerinin nispeten yüksek, hayvansal gıda ağırlıklı ancak birçok fonksiyonel gıda bileşenini içeren bir beslenme şekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tıgılı (2019), çalışmasında geleneksel Giresun mutfağından seçilen yemeklerin kalori ve besin değerlerini hesaplamış, düşük kalorili yeni tarifler geliştirmeye çalışmıştır. Sonuç olarak sağlıksız mutfak uygulamalarının besinlerin pişirme şekliyle kaynaklanabileceğini öne sürmüştür. Şeker ve yağ tüketimi azaltılarak kavurma ve kızartma yöntemleri yerine daha sağlıklı pişirme yöntemleri tercih edilirse Giresun mutfağına daha sağlıklı bir hale getirilebileceği sonucuna ulaşmıştır.

Köşkeroglu (2017), çalışmasında geleneksel Hatay mutfağından seçilen yemeklerin kalori ve besin değerlerini incelemiş ve düşük kalorili yeni tarifler geliştirmeye çalışmıştır. Hatay mutfağına daha sağlıklı hale getirilebilmesi için ızgara, haşlama, fırınlama gibi yağ içeriği daha düşük pişirme yöntemlerinin kullanılması, yemek ve tatlılara eklenen yağ miktarının azaltılması ve tercih edilen yağın zeytinyağı olmasının iyi bir adım olacağını ifade etmiştir.

### *Afyonkarahisar'ın Tarihçesi ve Coğrafi Konumu*

Afyonkarahisar'a ilk yerleşim, Hititler tarafından gerçekleştirilmiş, daha sonra şehir Frigler ve Lidyalılar tarafından yönetilmiştir. MÖ. 6. yüzyılda Perslerin hakimiyetine giren şehir, MÖ. 4. yüzyılda Makedonya Krallığı tarafından işgal edilmiştir. Ardından Selevkoslar ve Bergama Krallığı'nın egemenliğine geçmiştir. MS 2. yüzyılda Roma İmparatorluğu'na katılan Afyonkarahisar, Roma'nın bölünmesi sonrasında Bizans İmparatorluğu'nun kontrolüne girmiştir. Bizanslılar, şehre "yüksek kale" anlamına gelen "Akronium" adını vermiştir. Türklerin Anadolu'ya girişleriyle şehir fethedilmiş, ancak haçlı seferlerinin sonucunda yeniden Bizanslılar tarafından alınmıştır. Daha sonra Selçuklular tarafından geri fethedilen şehir, Sultan Alaeddin döneminde geliştirilmiş ve devlete ait olduğu için "Hisar-ı Devlet" yani "Devletin Kalesi" diye adlandırılmıştır. Şehir, ardından Germiyanoglu Beyliği'ne geçmiş ve en son 1390 yılında Osmanlı topraklarına katılmıştır. Günümüzde olduğu gibi geçmişte de yolların kesişim noktasında yer alan Afyonkarahisar, Birinci Dünya Savaşı'nın ardından 1921 yılında Yunan işgaline uğramış ve Başkomutanlık Meydan Savaşı sonrasında, 27 Ağustos 1922 tarihinde geri alınmıştır (Özdoğan, 2016). Selçuklu Türkleri, "Akroenos" olarak bilinen bu yerleşimi fethettiklerinde, sarp bir kayanın üstündeki kaleye "Karahisar" adını vermişlerdir. Cumhuriyet döneminde ise bölgede yetişen bol miktarda afyondan esinlenerek şehir "Afyonkarahisar" olarak adlandırılmıştır (Güngördü, 2003). Özetle Afyonkarahisar ismi, ilde yaygın olarak yetiştirilen afyon (haşhaş) bitkisi ile tarihi yaklaşık 3 bin yıl öncesine dayanan Türk egemenliğindeki kalesinin adı olan Karahisar'ın birleşiminden oluşmaktadır (Yüksel, 2004).

Afyonkarahisar ilinin geçim kaynağı genellikle tarım ve hayvancılığa dayanmaktadır. Tarımsal faaliyetler, özellikle dağlar arasında yer alan verimli ovalarda bahçe tarımı şeklinde sürdürülmektedir. Mevsimlik sebze ve meyve üretimi de önemli bir yer tutmaktadır. Sulu tarım yapılan bölgelerde sebze üretimi ön plandadır. İklim koşulları ve toprak özellikleri doğrultusunda tahıl üretimi de oldukça fazladır. Ayrıca, haşhaş, şekerpancarı, patates ve ayçiçeği gibi endüstriyel bitkiler de yetiştirilmektedir. Geleneksel hayvancılığın azalmasıyla birlikte modern hayvancılığın artış gösterdiği Afyonkarahisar'da et ve et ürünleri üretimi önemli bir gelişim sağlamıştır. Besi hayvancılığı, kapalı alanlarda ve hemen hemen her ilçede yoğun bir şekilde icra edilmektedir. Tavukçuluk ile yumurta üretimi de oldukça yaygındır ve yumurta borsası Afyonkarahisar'da belirlenmektedir. Hayvancılık alanında Afyonkarahisar, komşu illere kıyasla daha yüksek bir potansiyele sahiptir. Süt sığırcılığı, küçük ve büyükbaş hayvancılığı, arıcılık ve tavukçuluk gibi faaliyetler de bu bölgede sürdürülmektedir (Afyonkarahisar Belediyesi, 2024).

Afyonkarahisar ili, Anadolu yarımadasının merkezinde, Ege Bölgesi'nin iç kısımlarında konumlanmaktadır. İç Anadolu yaylasını Ege kıyılarına bağlayan bir eşik niteliği taşır. Komşu illeri arasında Eskişehir, Konya, Isparta, Denizli, Uşak ve Kütahya bulunmaktadır. İl toprakları, kuzeydoğudan güneybatıya doğru uzanmakta olup, yüksek yaylaları ve alçalan ovalarıyla hem Orta Anadolu hem de Ege Bölgesi açısından önemli bir yer teşkil etmektedir (Gönçer, 1971).

İlin deniz seviyesinden yüksekliği 1.021 metre, yüzölçümü ise 13.927 kilometrekare olarak ölçülmüştür. Afyonkarahisar ilinde çoğunlukla karasal iklim hakimdir; kışlar soğuk, yazlar ise sıcak ve kurak geçmektedir. Şehir merkezi ile toplamda 18 ilçe bulunmaktadır. Coğrafi konumu itibarıyla Afyonkarahisar, Türkiye'nin önemli bir geçiş noktasıdır; Ankara, İstanbul, İzmir ve Antalya gibi büyük şehirler arasındaki bağlantılar bu il üzerinden sağlanmaktadır. Afyonkarahisar, genel olarak dağlık alanlar arasında yer alan ovalardan oluşmakta olup, bazı bölgelerinde akarsu vadileriyle şekillenen platolar yer almaktadır (Afyonkarahisar Belediyesi, 2024).

### *Afyonkarahisar Mutfak Kültürü*

Afyonkarahisar'ın mutfak kültürü, tarihsel süreçte Orta Asya'dan Balkanlar'a kadar uzanan pek çok farklı kültürden etkilenerek günümüze kadar gelmiştir. Zengin ve çeşitli bir mutfak kültürüne sahiptir. Un ve sebzelerle yapılan yemekler ile et ürünleri, kültürün temel unsurlarını oluşturmaktadır. Ayrıca, lokum ve Afyon kaymağı gibi yerel lezzetler de bu mutfağın öne çıkan tatları arasında yer almaktadır (Baydeniz & Sandıkcı, 2023).

Afyonkarahisar, konum açısından toprakları Ege Bölgesi üzerinde bulunan yemek kültürü açısından bakıldığında ise İç Anadolu Bölgesi şehirleri ile benzerlik gösteren bir il olarak Anadolu'nun mutfak kültürünü günümüze kadar taşımayı başaran iller arasındadır. Afyonkarahisar ilinde geçim temel olarak tarım ve hayvancılığa bağlıdır (Baytok vd., 2013). Tarım ve hayvancılığın yaygın olduğu ilde bu durum yöresel yemeklerin çeşitlerine olumlu katkı sağlamaktadır. Afyon yöresi yemekleri incelendiğinde; çoğunlukla et yemekleri, hamur işleri ve sebze yemeklerinin yapıldığı görülmektedir. Ayrıca çeşit zenginliğinin oluşmasında bir diğer faktör de bölgeye özgü yiyeceklerin (haşhaş gibi) yemeklerde sıklıkla kullanılmasından kaynaklanmaktadır (Baysal, 1991).

Afyonkarahisar mutfak kültürünün en belirgin özellikleri şu şekilde özetlenebilir (Baytok vd., 2013; Kızıldemir, 2019; Çiftçi, 2019, Mutlu, 2023):

- Afyonkarahisar mutfağının en dikkat çekici özelliklerinden biri, haşhaşın bolca kullanılmasıdır. Yöreye özgü bu bitki, özellikle hamur işlerinde yoğun bir şekilde tercih edilir. Haşhaşlı lokul, haşhaşlı pide, bükme, ağzıaçık ve katmer gibi lezzetler, bu mutfağın özgün tatları arasında yer almaktadır.
- Et ve et ürünlerinin kullanımı oldukça yaygındır. İlin en önemli gelir kaynaklarından biri olan sucuğun, kış aylarında en fazla tüketilen et ürünü olduğu bilinmektedir.
- Geleneksel yemeklerin çömlek ve hevik gibi özel pişirme aletleriyle hazırlanması da sıkça karşılaşılan bir durumdur.
- Afyonkarahisar yemek kültüründe pek çok sebzedен musakka yapılabilir.
- Davet yemeklerinde genellikle çorba ile başlanmakta ve yemekten sonra hazmı kolaylaştırmak amacıyla bamya çorbası servis edilmektedir.
- Yemeklerin yanında hoşaf, yoğurt ya da ayran sıkça tercih edilmektedir.
- İç yağı (don yağı) kullanımı, geçmişe oranla azalmış olsa da hâlâ yaygın bir uygulamadır.
- Yörede nohut, mercimek, buğday ve buğdaydan elde edilen göce, bulgur ve düğü (ince bulgur) yemeklerde sıkça kullanılan malzemelerdir.
- Hamur işleri Afyonkarahisar mutfağında önemli bir yer tutmaktadır.
- Tüm sebzelerin yemeklerinin yapıldığı Afyonkarahisar mutfağında, özellikle patlıcandan en az yirmi çeşit yemek hazırlandığı bilinmektedir.
- Afyonkarahisar'da sade pilav pek tercih edilmez. Pilavlar domates, havuç gibi sebzelerle veya mercimek nohut gibi kuru baklagillerle pişirilmektedir.
- Kaymak Afyonkarahisar mutfağının vazgeçilmez ürünlerden biridir ve kaliteli kaymak manda sütünden elde edilmektedir.

Zengin bir mutfak kültürüne sahip olan Afyonkarahisar mutfağı, hamur ve et ağırlıklı bir yemek kültürüne sahip olup, aynı zamanda kendine özgü üretimlerle çeşitliliğini arttırmaktadır, özellikle

kaymak ve lokum bu özel üretimler arasındadır. Patlıcanla hazırlanan 22 farklı tarifi bulduğu bu bölgede, 100'ü aşkın farklı yemek çeşidi mevcuttur. Bu geniş yelpaze, düğünler, doğumlar ve asker uğurlamaları gibi özel günlerde yapılan yemeklerle daha da belirgin hale gelmektedir (Gürkan & Zengin, 2019; Afyonkarahisar Belediyesi, 2024).

Yemekli ritüellerde hazırlanan ve tüketilen yemekler toplulukların somut kültürlerinin ve kültürel miraslarının bir parçası olarak kabul edilmektedir (Murtezaoğlu, 2012). Afyonkarahisar'ın mutfak kültürünün dikkat çeken yanlarından biri, sıra yemeği adı verilen ve gastronomik kimliğini ve yemek çeşitliliğini yansıtan özgün bir geleneğe sahip olmasıdır. Sıra yemeği geleneği, (yörede takım düzme olarak da bilinir) özellikle özel günler ve etkinliklerde, çeşit çeşit yemeklerin sırayla servis edilmesinden kaynaklanmaktadır (Önçel & Boz, 2023). Bu etkinlikler, sosyokültürel yaşamında önemli bir yer tutan düğün, sünnet ve dini törenler gibi Afyonkarahisar'ın belirgin ritüelleri arasındadır. Sıra yemeği sunumlarının öne çıkan etkinliklerinden bir tanesi olan "Gezek", ayrıca, Somut Olmayan Kültürel Miras (SOKÜM) envanterinde yer alan bir sohbet geleneğidir. Etkinliğin içeriğine bağlı olarak, sunulan yemek çeşitliliği 40'a kadar çıkabilmektedir. Ancak, en basit haliyle, bu menü tandır çorbası, Afyon kebabı, nohutlu patlıcan musakka, çeşitli sarma ve dolmalar, muhallebi, kaymaklı ekmek kadayıfı ve hazmı kolaylaştırıcı olarak en son servis edilen bamya çorbasından oluşmaktadır (Çelik, Kart & Sandıkçı, 2021).

Afyon mutfağında kullanılan araç ve gereçler, Anadolu mutfağında yer alanlarla benzerlik göstermektedir; ancak adlandırmalarda bazı yöresel farklılıklar göze çarpmaktadır. Hamur işlerinde kullanılan aletler, diğer bölgelerle kıyaslandığında kendine has özellikler taşımaktadır. Bu araç ve gereçlerden bazıları şunlardır (Baytok vd., 2013);

- Tekne (Hamuru yoğurmak ve pişen ekmeği taşımak için kullanılmaktadır.)
- Eysinti (Tekneden biraz daha küçük ve sapı olmayan bu alet, omuzda taşınabilmektedir.)
- Uğra gabi (Unun taşınmasında kullanılan bir gereçtir; tekne cücesi olarak da bilinmektedir.)
- Eysiran (Demirden imal edilmiş, kısa bir sapı ve keskin bir ağzı bulunan bir malzemedir.)
- Bişirgeç (Tahtadan yapılan, bir ucu geniş ve yassı olan, uzun saplı bir araçtır.)
- Oklava (Hamur açmak için kullanılan bir gereçtir.)
- Sinit (Ekmeğin şekillendirilmesinde fırınlarda kullanılan bir alettir.)
- Börek ve baklava tepsileri (Hamur işlerini pişirmek için özel olarak tasarlanmış tepsilerdir.)
- Bakır tencere (Geleneksel pişirme işlemlerinde tercih edilen bir tenceredir.)
- Tava (dığan) (Yemek pişirmek için kullanılan bir diğer gereçtir.)
- Haşhaş taşı (haşgeş daşı) (Kavrulmuş haşhaşı ezmek amacıyla kullanılan bir alettir.)
- Mertibane (bakır tabak) (Bakırdan yapılmış bir tabak türüdür.)
- Tınga (küçük tabak) (Küçük boyutlu bir tabaktır.)
- Kazan (Sulu yemek pişirmek için büyük bir kaptır.)
- Göveç (toprak kap) (Topraktan imal edilen pişirme kabıdır.)
- Mahalle fırını (Belirli bir bölgede ekmek ve hamur işleri pişirmek için kullanılan fırındır.)
- İlistir (kevgir) (Süzme işlemi için tercih edilen bir araçtır.)

Afyonkarahisar mutfağına özgü haşhaş sürtme taşı özel bir taş şekli verilmesi ile üretilmektedir. Bu bağlamda bölgenin doğal kaynakları kullanılarak mutfakta kullanılan malzemelerin üretildiğini söylemek mümkündür. Taş ekipmanların yanı sıra özellikle fırıncılık alanında ahşap malzemelerin yoğun olarak kullanıldığı, demir malzemelerden dayanıklı ürünlerin yapıldığı ve pişirme gereçlerinde bakır ve demir gibi malzemelerin kullanıldığı ve Afyonkarahisar'da bu alanlarda gelişmiş bir zanaatın olduğu görülmektedir (Baytok vd., 2013; Mutlu, 2023).



## Beslenme

Beslenme yaşamın devamı için temel bir gereksinimdir. Beslenme, insan yaşamında doğumdan ölüme kadar geçen süreçte sürekli devam eden önemli bir olgudur. Bu olgu, insanın yaşamı boyunca bireyin yaşam kalitesini şekillendirmektedir (Nergiz, 2017). Bireyler için beslenme ihtiyacın da ötesinde mecburidir. İnsanlar yeterli ve dengeli beslenmedikçe sağlığını koruyamamakla birlikte mutlu bir yaşam da sürememektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde uyku, beslenme gibi fizyolojik ihtiyaçlar ilk basamakta yer almaktadır (Mucuk, 1997). Sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması amacıyla, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin yeterli miktarda alınmasını sağlamak amacıyla yapılan bilinçli faaliyetler, beslenme olarak adlandırılmaktadır (Devran, 2014).

Beslenme, yalnızca karın doyurmakla sınırlı bir faaliyet değildir; aynı zamanda bireyin yaşı, cinsiyeti, içinde bulunduğu fizyolojik durumu, gelenek ve görenekleri ile ekonomik durumu gibi pek çok faktörden etkilenmektedir (Kılıç & Şanlıer, 2007). Bu nedenle, beslenme yaşam boyunca herkesin önem vermesi gereken bir kavramdır. Beslenme, anne karnından itibaren başlayarak yaşamın son dönemine kadar süren vazgeçilmez bir ihtiyaçtır. Dengeli ve sağlıklı bir beslenme, obezite, kalp damar hastalıkları, diyabet ve kanser gibi hastalıkların görülme riskini azaltmakta ve ayrıca protein, vitamin ve mineral gibi besin öğelerinin yetersizliğini önlemekte önemli bir rol oynamaktadır (Hiza vd., 2018).

Günümüzde, bir besin bahçeden toplandıktan sonra tüketiciye ulaşana kadar birçok aşamadan geçmektedir. Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması sürecinde temel ilkelerin ihmal edilmesi, besin öğelerinde kayıplara yol açmaktadır. Bu durum, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterince alamaması sonucunda yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarını beraberinde getirebilme olasılığına sahiptir (Baysal, 1983). Araştırmalar, yetersiz ve dengesiz beslenmenin, fiziksel gelişim üzerinde olumsuz etkiler oluşturmalarının yanı sıra, öğrenme güçlükleri ve zeka kapasitesinde düşüş gibi mental sorunlara da neden olabileceğini ortaya koymaktadır (Şanlıer ve Güler, 2005).

Günümüzde, insan sağlığını en çok etkileyen konuların başında sağlıklı beslenme gelmektedir (Dölekoğlu & Yurdakul, 2004; Baysal, 1993; Baysal, 2014). Sağlıklı beslenme, besinlerin üretim, saklama, hazırlama ve pişirme aşamalarında sağlık açısından zararlı hale gelebileceğinin farkında olarak, doğru seçimler yapıp uygun yöntemlerle tüketilmesini ifade etmektedir (Kutluay Merdol, 2015). Ayrıca, sağlıklı beslenmenin toplum üzerindeki olumlu etkileri de göz ardı edilemez bir gerçektir. İnsan vücudu, bir makine gibi çalışmak için enerjiye ihtiyaç duyar; bu enerjinin temin edilmesi ise sağlıklı beslenme ile mümkündür (Demircioğlu & Yabancı, 2003). Sağlıklı beslenme denildiğinde, akla ilk olarak yeterli ve dengeli beslenme gelmektedir. Bu çerçevede, bireylerin enerji ihtiyacı ile besin öğeleri ve gruplarının özellikleri dikkatlice planlanmalı ve vücutta etkili bir şekilde kullanılmalıdır (Kutluay Merdol, 2013). Tüm teknolojik ve bilimsel gelişmelere rağmen, yetersiz ve dengesiz beslenme dünya genelinde bazı bölgelerde hâlâ önemli bir sorun olmaya devam etmektedir. Dünyanın bir köşesinde milyonlarca insan, açlık ve yetersiz beslenmenin yol açtığı hastalıklarla mücadele ederken, diğer bir köşede aşırı ve yanlış beslenmeden kaynaklanan sağlık sorunları nedeniyle hayatını kaybeden ya da çalışma yetisini yitiren insanlar bulunmaktadır (Demirci, 2003; Önder vd., 2000).

Sağlıksız beslenmenin pek çok sebebi vardır. Bu nedenlerin en önemlilerinden biri, bireylerin alım gücündeki yetersizliktir. Bunun yanı sıra, besin üretimi, dağıtımı ve teknolojisindeki düzensizlikler de önemli bir rol oynamaktadır. Beslenme alışkanlıklarındaki dalgalanma ve olumsuz çevre koşulları da sağlıksız beslenmeye katkıda bulunan diğer faktörlerdir. Bununla birlikte, sağlıklı beslenme bilincinin eksikliği, sağlıksız beslenmenin en kritik nedenleri arasında yer almaktadır (Sarıkahya, 2017).

Besinler çok çeşitlidir. Besinler, bileşimlerinde farklı miktarlarda "besin ögesi" adı verilen kimyasal moleküller barındırmaktadır. Tüketildiklerinde sindirim sistemi tarafından bu öğelere ayrışmakta ve vücutta kullanılmaktadır. Laboratuvar analizleriyle besinlerdeki bu öğelerin türleri ve miktarları ölçülebilmektedir (Baysal, 2015). Yapılan araştırmalar, insanların büyüme, gelişme ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için 50'den fazla farklı besin ögesine ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Bu besin öğeleri, proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve su olmak üzere altı ana grupta toplanabilmektedir (Baysal, 2015).

Su dışında, vücudun çeşitli işlevlerinde kullanılan farklı moleküller içeren birçok besin ögesi bulunmaktadır. Bazı besin öğelerine ihtiyaç az duyulurken, bazılarına fazla gereksinim duyulmaktadır.

Protein, karbonhidrat, yağ ve su, diyetle yüksek miktarlarda talep edildiği için makro besin öğeleri olarak adlandırılmaktadır. Öte yandan, vitaminler ve mineraller mikro besin öğeleri olarak kabul edilmektedir çünkü bu bileşenlere olan ihtiyaç, diğer öğelere kıyasla daha azdır (Ersoy, 2016).

## Yöntem

Çalışmanın amacı, Afyonkarahisar mutfağına ait yemeklerin besin değerlerini belirleyerek sağlık açısından değerlendirmektir. Bu bağlamda, yerel mutfak kültürünün sağlıklı beslenmeye nasıl katkı sağlayabileceğini incelemek ve gastronomi alanındaki bilimsel literatüre katkıda bulunmak hedeflenmiştir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Afyonkarahisar mutfağına özgü çorbalar, et yemekleri, hamur işleri, pilavlar ve tatlılar arasından belirlenen üç örnek yemeğin tarifleri derlenmiştir. Ayrıca bu yemeklerin besin değerleri de incelenmiştir. Çalışma kapsamında, çorbalar, et yemekleri, hamur işleri, pilavlar ve tatlılar arasından seçilecek olan üç yemeğin, Afyonkarahisar mutfak kültürünü en iyi şekilde yansıtmaları hedeflenmiştir. Seçim sürecinde, yemeklerin geleneksel önemi, yaygınlığı ve popülerliği dikkate alınmıştır. Seçilen yemeklerin tarifleri, güvenilir kaynaklardan (yerel yemek kitapları, uzman şeflerin tarifleri, vb.) derlenmiş ve özgün tariflerin sadeliğini koruyacak şekilde düzenlenmiştir. Tarifler, malzemelerin miktarları, hazırlanma süreci ve pişirme yöntemleri gibi detayları içermektedir. Yemeklerin besin değerlerinin belirlenmesi için her bir yemeğin içeriğindeki protein, yağ, karbonhidrat ve enerji değerleri 1 porsiyon üzerinden hesaplanmıştır. Besin değerleri hesaplamaları, TÜRKOMP (Türkiye Besin Kompozisyonu Veritabanı) temel alınarak yapılmıştır. Araştırmada zaman ve kaynak kısıtlamalarından dolayı Afyonkarahisar mutfağındaki çorbalar, et yemekleri, hamur işleri, pilavlar ve tatlılardan üç adet seçilmesi yeterli görülmüştür. Seçilen yemekler Afyonkarahisar'ın ve bölgeye özgü mutfakın özelliklerini yansıtmaktadır.

## Bulgular

Çalışmanın bu kısmında Afyonkarahisar mutfağına özgü çorbaların, etli yemeklerin, pilavların, hamur işlerinin ve tatlıların üçer adet olmak üzere tarifleri verilmiştir. Seçilmiş olan yemeklerin 1 porsiyonunun içerdiği karbonhidrat, protein, yağ ve enerji değerleri tabloda gösterilmiştir. Hesaplamalar, tariflerde belirtilen toplam porsiyon sayısı dikkate alınarak yapılmıştır. Öncelikle her tarifte kullanılan malzemelerin toplam gramajı belirlenmiş, ardından bu değerler tarifte belirtilen porsiyon sayısına bölünerek bir porsiyona düşen malzeme miktarları hesaplanmıştır. Elde edilen gramajlar Türkiye Besin Kompozisyonu Veritabanı (TÜRKOMP) kullanılarak analiz edilmiş ve her bir porsiyonun besin değerleri bu şekilde belirlenmiştir (TÜRKOMP, 2025). Karbonhidrat, protein, yağ ve enerji hesaplamalarında su, baharat gibi besin değeri ihmal edilebilir seviyede olan malzemeler hesaplamaya dahil edilmemiştir.

## Çorbalar

**Tablo 1**

### Bamya Çorbası Tarifi

| <i>Bamya çorbası</i>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Malzemeler:</i>           | <i>Hazırlanışı:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 50 g çiçek bamya             | Çiçek bamyalar, kabuklarından ayrılmak için kuru bir bezde ovalanarak ipleri ayıklanır. Ardından, bamyalar kaynar suda haşlanır. Kuru soğan, ince küpler halinde doğranır. Bir tavada tereyağı, kısık ateşte ve kapağı kapalı olarak 4-5 dakika boyunca karıştırarak kavrulur. Soğanlar yumuşadığında, üzerine küp doğranmış domatesler ve salça eklenir. Domatesler yumuşayana kadar karıştırılmaya devam edilir. Sonrasında, haşlanmış kuşbaşı et ve et suyu tavaya ilave edilerek karıştırılır. Karışım kaynamaya başladıktan sonra, önceden haşlanmış bamyalar ve taze sıkılmış limon suyu eklenir. Yemek, bamyalar tamamen yumuşayınca kadar pişirilir. Servis yapmadan önce üzerine karabiber eklenir ve sıcak olarak sunulur (Kazancı & İşisağ, 2023). |
| 1 orta boy kuru soğan        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 150 g kuşbaşı et             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 100 g tereyağı               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2 adet domates               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 30 g domates salçası         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1 litre su                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Et suyu                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1 adet limon suyu            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1 tatlı kaşığı tuz           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Yarım tatlı kaşığı karabiber |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Tablo 2***Bamya Çorbası Besin Değerleri*

| <i>Bamya çorbası</i>       | <i>Karbonhidrat</i> | <i>Protein</i> | <i>Yağ</i>   | <i>Enerji (kcal)</i> |
|----------------------------|---------------------|----------------|--------------|----------------------|
| 12,5 g çiçek bamya         | 3,36                | 1,59           | 0,15         | 31,25                |
| 25 g kuru soğan (1/4 adet) | 1,97                | 0,29           | 0,04         | 10                   |
| 37,5 g kuşbaşı et          | 0                   | 7,55           | 2,44         | 52,12                |
| 25 g tereyağı              | 0,21                | 0,04           | 20,80        | 188,25               |
| 55 g domates (1/2 adet)    | 1,57                | 0,48           | 0,11         | 10,45                |
| 7,5 g domates salçası      | 1,24                | 0,34           | 0,03         | 7,27                 |
| 15 g limon (1/4 adet)      | 1,17                | 0,17           | 0,02         | 5,85                 |
| <b>Toplam</b>              | <b>9,52</b>         | <b>10,46</b>   | <b>23,59</b> | <b>305,19</b>        |

**Tablo 3***Tandır Çorbası Tarifi*

| <i>Tandır çorbası</i>   | <i>Hazırlanışı:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Malzemeler:</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 250 g bütün et          | Et, bütün olarak bir tencerede su ile kısık ateşte pişirilir. Et piştikten sonra tencereden çıkarılıp didiklenir ve et suyu süzülür. Çorbanın temelini oluşturacak su ve et suyu bir tencerede kaynamaya bırakılır. Ayrı bir kapta, yoğurt, un ve yumurta sarısı iyice karıştırılır. Kaynayan et suyundan bir kepçe alınarak, yoğurtlu karışıma eklenir ve iyice karıştırılır. Bu işlem, yoğurdun kesilmesini önleyecektir. Hazırlanan yoğurtlu karışım, yavaşça çorbaya eklenir ve tahta kaşıkla sürekli karıştırarak çorba kaynayana kadar pişirilir. Çorba kaynadığında, içerisine didiklenmiş et ve tuz eklenir. 5-6 dakika daha karıştırarak pişirmeye devam edilir. Son olarak bir tavada tereyağı eritip, çorbanın üzerine gezdirerek servis yapılır (Mutlu, 2023). |
| 2 su bardağı et suyu    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3 su bardağı su         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2 çay kaşığı kaya tuzu  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2 yemek kaşığı tereyağı |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Terbiyesi için:         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2 su bardağı yoğurt     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1 yemek kaşığı un       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1 yumurta sarısı        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Tablo 4***Tandır Çorbası Besin Değerleri*

| <i>Tandır çorbası</i>         | <i>Karbonhidrat</i> | <i>Protein</i> | <i>Yağ</i>   | <i>Enerji (kcal)</i> |
|-------------------------------|---------------------|----------------|--------------|----------------------|
| 62,5 g bütün et               | 0                   | 12,59          | 4,08         | 86,87                |
| 7,5 g tereyağı                | 0,06                | 0,01           | 6,24         | 56,47                |
| 100 g yoğurt                  | 4,24                | 4,53           | 3,80         | 69                   |
| 3,75 g un                     | 3,01                | 0,09           | 0,04         | 13,23                |
| 5 g yumurta sarısı (1/4 adet) | 0                   | 0,73           | 1,38         | 15,4                 |
| <b>Toplam</b>                 | <b>7,31</b>         | <b>17,95</b>   | <b>15,54</b> | <b>240,97</b>        |

**Tablo 5***Sakala Çarpan Çorbası Tarifi*

| <i>Sakala çarpan çorbası</i>   | <i>Hazırlanışı:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Malzemeler:</i>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1 su bardağı yeşil mercimek    | Yeşil mercimekler yıkandıktan sonra, bir tencerede haşlanır ve suyu süzülür. Soğan, ince ince doğranır veya rendelenir. Bir tencereye sıvı yağ eklenir, ardından doğranmış soğanlar eklenip orta ateşte soğanlar şeffaflaşana kadar kavrulur. Un ve domates salçası eklenir, karıştırarak 2-3 dakika pişirilir. Bu karışıma azar azar soğuk su eklenir ve karıştırılarak unun topaklanması engellenir. Haşlanmış mercimek, tuz ve karabiber eklenip karıştırılır. Çorba kaynamaya başladığında, ev eriştisi eklenir ve eriştelere yumuşayana kadar pişirilir. Bir tavada tereyağı eritilir ve içine kuru nane eklenir. Elde edilen naneli tereyağı, pişen çorbanın üzerine gezdirilir. Çorba sıcak olarak servis edilir (Mutlu, 2023). |
| 5 su bardağı su                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4 yemek kaşığı sıvı yağ        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1 orta boy soğan               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2 yemek kaşığı domates salçası |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3 yemek kaşığı un              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1 su bardağı ev eriştisi       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2 çay kaşığı tuz               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1 çay kaşığı karabiber         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Su                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Üzeri için (isteğe göre)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1 tatlı kaşığı kuru nane       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2 yemek kaşığı tereyağı        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



**Tablo 6***Sakala Çarpan Çorbası Besin Değerleri*

| <i>Sakala çarpan çorbası</i> | <i>Karbonhidrat</i> | <i>Protein</i> | <i>Yağ</i>   | <i>Enerji (kcal)</i> |
|------------------------------|---------------------|----------------|--------------|----------------------|
| 37,5 g yeşil mercimek        | 13,73               | 8,62           | 0,34         | 112,12               |
| 15 ml sıvıyağ                | 0                   | 0              | 15           | 132,6                |
| 25 g soğan (1/4 adet)        | 1,97                | 0,29           | 0,04         | 10                   |
| 15 g domates salçası         | 2,49                | 0,68           | 0,07         | 14,55                |
| 11,25 g un                   | 9,05                | 0,29           | 0,12         | 39,71                |
| 20 g ev eriştesi             | 5,06                | 0,91           | 2,72         | 48,8                 |
| 7,5 g tereyağı               | 0,06                | 0,01           | 6,24         | 56,47                |
| <b>Toplam</b>                | <b>32,36</b>        | <b>10,8</b>    | <b>24,53</b> | <b>414,25</b>        |

*Et Yemekleri***Tablo 7***Afyon Kebabı Tarifi*

| <i>Afyon kebabı</i>      | <i>Hazırlanışı:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler:</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1000 gr kuşbaşı dana eti | Kuşbaşı doğranmış et, tencerede suyunu çekene kadar kavrulur. Ardından üzerine, etin seviyesini geçmeyecek kadar su eklenip tuz ilave edilir ve et tamamen pişene kadar kaynatılır. Diğer tarafta, pideler kare şeklinde doğranır ve isteğe bağlı olarak fırında hafifçe ısıtılabilir. Pişen kuşbaşı etin suyu süzülüp, et suyu, pideleri ıslatmak için kullanılır. Islatılan pideler, servis için uygun bir tepsiye yerleştirilir. Üzerine, kavrulmuş et yerleştirilir ve son olarak, karabiber ve ince doğranmış maydanoz serpilerek sıcak servis edilir (Kazancı & İşisağ, 2023). |
| 2 adet kebablık pide     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ¼ bağ maydanoz           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1 tatlı kaşığı tuz       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1 çay kaşığı karabiber   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Tablo 8***Afyon Kebabı Besin Değerleri*

| <i>Afyon kebabı</i> | <i>Karbonhidrat</i> | <i>Protein</i> | <i>Yağ</i>   | <i>Enerji (kcal)</i> |
|---------------------|---------------------|----------------|--------------|----------------------|
| 250 g dana eti      | 0                   | 50,37          | 16,32        | 347,5                |
| 100 g kebablık pide | 57,51               | 7              | 2,23         | 284                  |
| 6,25 g maydanoz     | 0,17                | 0,21           | 0,03         | 2,31                 |
| <b>Toplam</b>       | <b>57,68</b>        | <b>57,58</b>   | <b>18,58</b> | <b>633,81</b>        |

**Tablo 9***Bütüm Et Tarifi*

| <i>Bütüm et</i>         | <i>Hazırlanışı:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler:</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3 kg sırt eti (dana)    | Dana sırt eti, ekmek dilimi büyüklüğünde kesilir ve kanının tamamen süzülebilmesi için ılık suyun içinde bir süre bekletilir. Etler süzildükten sonra, toprak bir güvece yerleştirilir. Üzerine bütün olarak soğan, tane karabiber ve su eklenir. Etin yavaşça pişmesi için bir gün önceden, ateşi azalmış bir taş fırına yerleştirilir. En az 14 saat boyunca, fırının düşük sıcaklığında suyu tamamen çekene kadar pişirilir. Pişen et, servis sırasında doğranmış domates, sivri biber ve patates ile birlikte sunulur (Kazancı & İşisağ, 2023). |
| 1 orta boy kuru soğan   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3 adet domates          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3 adet patates          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5 adet sivri biber      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1 litre su              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4-5 adet tane karabiber |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1 tatlı kaşığı tuz      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Tablo 10***Bütüm Et Besin Değerleri*

| <i>Bütüm et</i>     | <i>Karbonhidrat</i> | <i>Protein</i> | <i>Yağ</i>   | <i>Enerji (kcal)</i> |
|---------------------|---------------------|----------------|--------------|----------------------|
| 250 g dana sırt eti | 0                   | 52,02          | 18,17        | 372,5                |
| 8,33 g soğan        | 0,65                | 0,09           | 0,01         | 3,33                 |
| 27,5 g domates      | 0,78                | 0,24           | 0,05         | 5,22                 |
| 50 g patates        | 7,18                | 0,74           | 0,11         | 34                   |
| 25 g sivri biber    | 1,21                | 0,19           | 0,03         | 7                    |
| <b>Toplam</b>       | <b>9,82</b>         | <b>53,28</b>   | <b>18,37</b> | <b>422,05</b>        |

**Tablo 11***Çullama Köfte Tarifi*

| <i>Çullama köfte</i>              | <i>Hazırlanışı:</i>                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Malzemeler:</i>                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Köfte harcı için:                 | Soğan, maydanoz, ince bulgur ve yarım yağlı dana kıyma bir kaba alınır. Üzerine tuz ve karabiber eklenip, karıştırılır. Karışımın daha kolay şekil alması için gerekirse su eklenip, yaklaşık 10 dakika yoğrulur. Bu arada, bir tencereye su ve tuz eklenip kaynatılır.   |
| 800 gr yarım yağlı dana kıyma     | Hazırlanan harçtan 50 gramlık parçalar alınarak, her bir parçaya yaklaşık 5 cm çapında ve 1,5 cm kalınlığında yuvarlak şekiller verilir.                                                                                                                                  |
| 150 gr ince bulgur                | Hazırlanan köfteler kaynayan suya eklenir ve haşlanır. Köfteler suyun yüzeyine çıkınca, suyun içinden alınarak tabağa konur ve fazla suyun süzülmesi sağlanır. Bir başka kaptaki bulamaç için yumurta, un ve haşlama suyundan birkaç yemek kaşığı eklenerek karıştırılır. |
| 1 orta boy soğan                  | Haşlanan köfteler, bu karışıma batırılıp, kızgın yağda altın rengini alana kadar kızartılır. Yağını almak için peçeteye üzeri silinir ve servis tabağına alınır (Kazancı & İşisağ, 2023).                                                                                 |
| 1 adet yumurta                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1/8 demet maydanoz                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Tuz-karabiber                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Sıvı yağ                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Haşlamak için su                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Bulamaç için:                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2 yumurta                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 125 gram buğday unu               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1-2 yemek kaşığı haşlama suyundan |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Tablo 12***Çullama Köfte Besin Değerleri*

| <i>Çullama köfte</i> | <i>Karbonhidrat</i> | <i>Protein</i> | <i>Yağ</i>   | <i>Enerji (kcal)</i> |
|----------------------|---------------------|----------------|--------------|----------------------|
| 133,3 g dana kıyma   | 0                   | 27,80          | 7,63         | 179,95               |
| 25 g ince bulgur     | 16,24               | 3,02           | 0,98         | 89,25                |
| 16,66 g soğan        | 1,31                | 0,19           | 0,02         | 6,66                 |
| 30 g yumurta         | 0                   | 3,93           | 2,90         | 42                   |
| 2 g maydanoz         | 0,05                | 0,06           | 0,01         | 0,74                 |
| 20,83 g un           | 16,77               | 0,54           | 0,23         | 73,52                |
| <b>Toplam</b>        | <b>34,37</b>        | <b>35,54</b>   | <b>11,77</b> | <b>392,12</b>        |

*Hamur İşleri***Tablo 13***Bükme Tarifi*

| <i>Bükme</i>       | <i>Hazırlanışı:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Malzemeler:</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1 kg un            | Un, tuz ve su karıştırılarak, kulak memesi kıvamında yumuşak bir hamur yoğrulur. Hamur, iki eşit parçaya bölünür. İlk parça, oklava ile açılır ve üzerine iç yağ sürülür. Daha sonra sıvı yağ ile karıştırılmış haşhaş ezmesi, hamurun üzerine sürülüp bohça şeklinde katlanarak dinlenmeye bırakılır. Aynı işlemler diğer hamur parçası için de yapılır, ardından dinlenmeye bırakılan ilk hamur açılan diğer hamurun ortasına konulup tekrar bohçalanır. İç malzemeyi hazırlamak üzere, haşlanmış yeşil mercimeğin içerisine ince doğranmış ve yağda kavrulmuş soğan eklenir, tuz ve |

karabiber ilavesi ile karıştırılır. Dinlenen hamur, küçük parçalara bölünüp, her bir parça oklava ile dikdörtgen şekline getirilir. Her dikdörtgenin ortasına hazırlanan mercimek-soğan karışımı yerleştirilip, iki kenarı ortada birleştirilerek kapatılır. Hazırlanan hamurlar, üzerlerine yağ sürülüp, 200 derece ısıtılmış fırında 40 dakika pişirilir. Alternatif olarak, taş fırında odun ateşinde de pişirilebilir (Çelik, 2023).

**Tablo 14***Bükme Besin Değerleri*

| <i>Bükme</i>          | <i>Karbonhidrat</i> | <i>Protein</i> | <i>Yağ</i>   | <i>Enerji (kcal)</i> |
|-----------------------|---------------------|----------------|--------------|----------------------|
| 166,6 g un            | 134,12              | 4,36           | 1,86         | 588,09               |
| 15 ml sıvı yağ        | 0                   | 0              | 15           | 132,6                |
| 5 g iç yağı           | 0                   | 0              | 5            | 45,1                 |
| 33,3 g yeşil mercimek | 12,19               | 7,65           | 0,30         | 99,56                |
| 16,66 g haşhaş ezmesi | 3,36                | 2,96           | 5,54         | 87,29                |
| 16,66 g soğan         | 1,31                | 0,19           | 0,02         | 6,66                 |
| <b>Toplam</b>         | <b>150,98</b>       | <b>15,16</b>   | <b>27,72</b> | <b>929,3</b>         |

**Tablo 15***Afyonkarahisar Patatesli Ekmeği Tarifi*

| <i>Afyonkarahisar patatesli ekmeği</i> | <i>Hazırlanışı:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Malzemeler:</i>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ön Hamur İçin:</b>                  | Patatesli Afyon Ekmeği yapım süreci, mahalle fırınından nöbet (sıra) alınmasıyla başlar. İlk olarak, ekmeğin hamuruna katılacak patatesler haşlanır ve kabukları soyulur. Soyulan patatesler, üzerleri hava almayacak şekilde nemli bir bezle örtülerek dinlenmeye bırakılır. Daha sonra, bir önceki ekmeğin yapımında ayrılıp saklanan ekşi (acı) mayanın üzerine un ve ılık su eklenir, ardından yoğurma işlemi yapılır. (Eğer ekşi maya mevcut değilse, bu tarif için ön maya hazırlanır. Bunun için yaş maya, şeker ve ılık su karıştırılarak eritilir. Üzerine un, tuz ve bir miktar su eklenip ele yapışmayan bir kıvamda hamur yoğurulur.) Hazırlanan maya, üzeri örtülerek dış etkenlerden korunur ve sabaha kadar olgunlaşması beklenir. Nöbet saatinden yaklaşık iki saat önce yoğurma işlemine başlanır. Tekneye elenen unun üzerine tuz serpilir. Haşlanıp sıcak suyla yoğrulmuş patates püresinin üzerine gece boyunca olgunlaşan maya eklenir ve karışım bir saat boyunca yoğurulur. Yoğurma işlemi tamamlandığında, hamurun üzerine un serpilir ve sofraya bezine sarılarak dinlenmeye bırakılır. Kıvamını alan hamurdan özel şekiller verilmiş hamur topları hazırlanır, üzerleri bıçakla çizilir. Hazırlanan ekmeğin, yaklaşık 40 dakika boyunca odun ateşiyle ısıtılmış taş fırında pişirilir (Çelik, 2023). |
| <b>Ana Hamur İçin:</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 160 gr un                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1 tatlı kaşığı şeker                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 30 gr yaş maya                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1 çay kaşığı tuz                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bir miktar su                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 320 gr un                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2 adet orta boy patates                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2 çay kaşığı tuz                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bir miktar su                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Tablo 16***Afyonkarahisar Patatesli Ekmeği Besin Değerleri*

| <i>Afyonkarahisar patatesli ekmeği</i> | <i>Karbonhidrat</i> | <i>Protein</i> | <i>Yağ</i>  | <i>Enerji (kcal)</i> |
|----------------------------------------|---------------------|----------------|-------------|----------------------|
| 120 g un                               | 96,16               | 3,14           | 1,34        | 423,6                |
| 1,5 g şeker (1/4 tatlı kaşığı)         | 1,49                | 0              | 0           | 6                    |
| 7,5 g yaş maya                         | 0,54                | 0,93           | 0,07        | 7,8                  |
| 100 g patates                          | 14,37               | 1,48           | 0,23        | 68                   |
| <b>Toplam</b>                          | <b>112,56</b>       | <b>5,55</b>    | <b>1,64</b> | <b>505,4</b>         |

**Tablo 17***Ağzıaçık Tarifi*

| <i>Ağzıaçık Malzemeler:</i> | <i>Hazırlanışı:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 kg un                     | Un, tuz ve su karıştırılarak kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edilir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 90 g sıvı yağ               | Hamur, dört eşit parçaya bölünür. Her bir parça, oklava ile açılarak üzerine iç yağ ve sıvı yağ sürülür. Yufka, poğaça şeklinde katlanıp, tekrar oklava ile inceltir ve bu işlem birkaç kez tekrarlanır. Hamur, küçük parçalara ayrılır. İç harç için, peynir, yumurta ve maydanoz karıştırılır. Hamurun her parçası, ortası kalın, kenarları ise ince olacak şekilde oklava ile açılır. Ortasına bir yemek kaşığı iç harç eklenip, kenarları pile şeklinde katlanarak birleştirilir. Hazırlanan bu hamurlar, yağlanmış tepsiye aralıklı olarak dizilir. Üzerleri yağlanıp, 200°C'deki fırında yaklaşık 40 dakika pişirilir. Alternatif olarak, taş fırında odun ateşinde pişirilebilir (Çelik, 2023). |

**Tablo 18***Ağzıaçık Besin Değerleri*

| <i>Ağzıaçık</i>       | <i>Karbonhidrat</i> | <i>Protein</i> | <i>Yağ</i>   | <i>Enerji (kcal)</i> |
|-----------------------|---------------------|----------------|--------------|----------------------|
| 166,6 g un            | 134,12              | 4,36           | 1,86         | 588,09               |
| 15 ml sıvıyağ         | 0                   | 0              | 15           | 132,6                |
| 5 g iç yağ            | 0                   | 0              | 5            | 45,1                 |
| 33,33 g peynir        | 4,05                | 5,18           | 3,37         | 67,32                |
| 10 g yumurta          | 0                   | 1,31           | 0,96         | 14                   |
| 16,66 g haşhaş ezmesi | 3,36                | 2,96           | 5,54         | 87,29                |
| <b>Toplam</b>         | <b>141,53</b>       | <b>13,81</b>   | <b>31,73</b> | <b>934,4</b>         |

*Pilavlar***Tablo 19***Afyonkarahisar Düğün Pilavı Tarifi*

| <i>Afyonkarahisar düğün pilavı Malzemeler:</i> | <i>Hazırlanışı:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 500 g kuşbaşı kuzu eti                         | Kuşbaşı kuzu eti, kısık ateşte kendi suyu ile yaklaşık 40 dakika pişirilir. Ardından su ve yarım tatlı kaşığı tuz eklenip, et tamamen yumuşayınca kadar pişirme işlemine devam edilir. Bu arada, soğan yemeklik, havuç ise kibrit çöpü şeklinde doğranır. Tereyağı tavada, kısık ateşte ara sıra karıştırarak kavrulur. Et suyunu çektiğinde, havuçlu karışım eklenir ve karıştırılarak birkaç dakika pişirilir. Tencerenin dibine yayılan bu karışıma, önceden yıkanmış pirinç, 500 ml su ve tuz eklenip kaynamaya bırakılır. İlk etapta orta ateşte, sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar yaklaşık 12-20 dakika pişirilir. Son olarak, karabiber eklenip kapağı kapatılır ve 20 dakika dinlendirilir. Sıcak olarak servis edilir (Kazancı & İşisağ, 2023). |

**Tablo 20***Afyonkarahisar Düğün Pilavı Besin Değerleri*

| <i>Afyonkarahisar düğün pilavı</i> | <i>Karbonhidrat</i> | <i>Protein</i> | <i>Yağ</i>   | <i>Enerji (kcal)</i> |
|------------------------------------|---------------------|----------------|--------------|----------------------|
| 83,33 g kuzu eti                   | 0                   | 15,61          | 4,14         | 99,9                 |
| 16,66 g soğan                      | 1,31                | 0,19           | 0,02         | 6,66                 |
| 33,33 g havuç                      | 2,16                | 0,29           | 0,06         | 12,33                |
| 30 g tereyağı                      | 0,25                | 0,05           | 24,96        | 225,9                |
| 83,33 g pirinç                     | 63,05               | 5,69           | 0,36         | 284,15               |
| <b>Toplam</b>                      | <b>66,77</b>        | <b>21,83</b>   | <b>29,54</b> | <b>628,94</b>        |

**Tablo 21***Haşhaşlı Bulgur Pilavı Tarifi*

| <i>Haşhaşlı bulgur pilavı</i> | <i>Hazırlanışı:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler:</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 200 gr haşhaş (sürtülmüş)     | Bir tencerede su kaynamaya bırakılır. Kaynamaya başladığında bulguru ve tuzu eklenir. Bulgur suyu çekip yumuşayınca kadar, ara ara karıştırarak orta ısıda pişirilir. Süre sonunda haşhaş pilavın suyuyla sulandırarak bulgura eklenir. Karışım 1-2 dakika daha kaynatılır ve üzerine kızdırılmış tereyağı dökülür. Sıcak olarak servis yapılır. Alternatif olarak, bulgur haşhaş yağında kavurarak da pişirilebilir. Bu durumda, tereyağı kullanımına gerek yoktur (Kazancı & İşisağ, 2023). |
| 200 gr bulgur                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 750 ml su                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 30 gram tereyağı              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1 tatlı kaşığı tuz            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Tablo 22***Haşhaşlı Bulgur Pilavı Besin Değerleri*

| <i>Haşhaşlı bulgur pilavı</i> | <i>Karbonhidrat</i> | <i>Protein</i> | <i>Yağ</i>   | <i>Enerji (kcal)</i> |
|-------------------------------|---------------------|----------------|--------------|----------------------|
| 33,33 g haşhaş                | 2,17                | 5,71           | 12,54        | 162,31               |
| 33,33 g bulgur                | 21,65               | 4,02           | 1,31         | 118,98               |
| 5 g tereyağı                  | 0,04                | 0              | 4,16         | 37,65                |
| <b>Toplam</b>                 | <b>23,86</b>        | <b>9,73</b>    | <b>18,01</b> | <b>318,94</b>        |

**Tablo 23***Mercimekli Bulgur Pilavı Tarifi*

| <i>Mercimekli bulgur pilavı</i> | <i>Hazırlanışı:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler:</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 500 gr yeşil mercimek           | Yeşil mercimek yıkanır, ardından 10-15 dakika oda sıcaklığında suda bekletilir, süzülür ve bir tencereye alınıp üzerine 500 ml ılık su eklenir ve 30 dakika kısık ateşte haşlanmaya bırakılır. Ocaktan alınıp 5 dakika dinlendirilir. Kaynamakta olan 200 ml su içine yıkanmış bulgur, tuz, haşlanmış mercimek (haşlamadan kalan suyu ile birlikte) ve 300 ml su eklenip kısık ateşte 30 dakika pişirilir. Bulgurlar suyunu çekip yumuşak bir kıvama geldiğinde pilavın piştiği anlaşılar. Bir tencerede haşhaş yağı kızdırılıp pilav üzerinde gezdirilerek dökülür. Karıştırılarak homojen bir şekilde dağılması sağlanır. Tencere ile kapak arasına kâğıt havlu koyulup 15 dakika oda sıcaklığında dinlendirilerek pilavın buharının alınması ve böylelikle tane tane olması sağlanır. Dinlendirme işleminden sonra sıcak olarak servis edilir (Kazancı & İşisağ, 2023). |
| 300 gr pilavlık bulgur          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 60 ml soğuk sıkım haşhaş yağı   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 11-12 gram tuz                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1 litre su                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Tablo 24***Mercimekli Bulgur Pilavı Besin Değerleri*

| <i>Mercimekli bulgur pilavı</i> | <i>Karbonhidrat</i> | <i>Protein</i> | <i>Yağ</i>   | <i>Enerji (kcal)</i> |
|---------------------------------|---------------------|----------------|--------------|----------------------|
| 83,33 g yeşil mercimek          | 30,51               | 19,16          | 0,76         | 249,15               |
| 50 g bulgur                     | 32,48               | 6,04           | 1,97         | 178,5                |
| 10 ml haşhaş yağı               | 0                   | 0              | 9,95         | 88,33                |
| <b>Toplam</b>                   | <b>62,99</b>        | <b>25,2</b>    | <b>12,68</b> | <b>515,98</b>        |



## Tatlılar

Tablo 25

## Kaymaklı Ekmek Kadayıfı Tarifi

| Kaymaklı ekmek kadayıfı<br>Malzemeler:                                                                    | Hazırlanışı:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 adet hazır ekmek kadayıfı<br>3,5 kg toz şeker<br>3 lt su<br>Yarım limon suyu<br>Yeterli miktarda kaymak | Şerbet için su, toz şeker ve limon suyu bir tencereye alınarak kaynatılır. Diğer yandan, ekmek kadayıfı pişirme tepsisine yerleştirilir ve 10-15 dakika boyunca ılık suyla ıslatılarak kabarması sağlanır. Suyu süzülen ekmek kadayıfı, ocağa alınarak üzerine sıcak şerbet dökülür. Pişirme sırasında, tepsinin kenarında biriken şerbet, kepçe ile kadayıfın üzerine dökülür. Bu işlem, ekmek kadayıfı tüm şerbeti çekene kadar devam eder. Kadayıf, pişirildiği tepsiden daha küçük bir tepsiye ters çevrilerek alınır ve soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra üzerine kaymak eklenerek servis edilir (Mete, 2023). |

Tablo 26

## Kaymaklı Ekmek Kadayıfı Besin Değerleri

| Kaymaklı ekmek kadayıfı     | Karbonhidrat  | Protein      | Yağ          | Enerji (kcal) |
|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 200 g pişmiş ekmek kadayıfı | 127,42        | 13,76        | 20,64        | 752           |
| 50 g kaymak                 | 1,65          | 0,48         | 31,55        | 292,5         |
| <b>Toplam</b>               | <b>129,07</b> | <b>14,24</b> | <b>52,19</b> | <b>1044,5</b> |

Tablo 27

## Elmasiye Tarifi

| Elmasiye<br>Malzemeler:                                   | Hazırlanışı:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 adet kırmızı elma<br>450 ml su<br>150 g şeker<br>Kaymak | Elmaların kabukları soyulup, her birinin ortası dikkatlice çıkarılır, fakat iki tarafı da delik olmalıdır. Şerbet için su ve şeker bir tencereye alınarak kaynatılır. Hazırlanan elmalar, kaynayan şerbete eklenip, yumuşayana kadar pişirilir. Piştikten sonra, elmalar bir kevgirle alınıp fazla şerbeti süzülür ve üzerlerinin kızarması için 170 dereceye ısıtılmış fırında yaklaşık 10 dakika fırınlanır. Soğuduktan sonra, içlerine kaymak konulup servis edilir (Mete, 2023). |

Tablo 28

## Elmasiye Besin Değerleri

| Elmasiye                    | Karbonhidrat | Protein     | Yağ          | Enerji (kcal) |
|-----------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 100 g kırmızı elma (1 adet) | 11,90        | 0,33        | 0,61         | 58            |
| 37,5 g şeker                | 37,47        | 0           | 0            | 150           |
| 25 g kaymak                 | 0,82         | 0,24        | 15,77        | 146,25        |
| <b>Toplam</b>               | <b>50,19</b> | <b>0,57</b> | <b>16,38</b> | <b>354,25</b> |

Tablo 29

## Palize Tarifi

| Palize<br>Malzemeler:                                                                                               | Hazırlanışı:                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 litre su<br>65 g buğday nişastası<br>250 g şeker<br>Üzeri için:<br>Yeteri kadar tarçın<br>100 g ceviz ya da badem | Su, şeker ve nişasta bir tencereye alınır ve karıştırarak, kıvam alana kadar pişirilir. Karışım koyulaştığında, kaselere dökülür. Üzeri, tarçın, ceviz ya da badem ile süslenip, soğumaya bırakılır. Ilıdıktan sonra, tatlı servis edilmeye hazır hale gelir (Mete, 2023). |

**Tablo 30***Palize Besin Değerleri*

| <i>Palize</i>            | <i>Karbonhidrat</i> | <i>Protein</i> | <i>Yağ</i>   | <i>Enerji (kcal)</i> |
|--------------------------|---------------------|----------------|--------------|----------------------|
| 16,25 g buğday nişastası | 14,13               | 0,02           | 0            | 57,36                |
| 62,5 g şeker             | 62,45               | 0              | 0            | 250                  |
| 25 g ceviz               | 0,92                | 3,64           | 16,20        | 169,75               |
| <b>Toplam</b>            | <b>77,5</b>         | <b>3,66</b>    | <b>16,20</b> | <b>477,11</b>        |

Bu kısımda yukarıda verilen tablolardaki yemeklerin 1 porsiyonunda bulunan toplam karbonhidrat, protein, yağ ve enerji değerlerine yer verilmiştir.

**Tablo 31***Afyonkarahisar Mutfağından Seçilen Yemeklerin Toplam Besin Değerleri*

| <i>Yemekler</i>                 | <i>Toplam Karbonhidrat</i> | <i>Toplam Protein</i> | <i>Toplam Yağ</i> | <i>Toplam Enerji (kcal)</i> |
|---------------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------------|
| Bamya çorbası                   | 9,52                       | 10,46                 | 23,59             | 305,19                      |
| Tandır çorbası                  | 7,31                       | 17,95                 | 15,54             | 240,97                      |
| Sakala çarpan çorbası           | 32,36                      | 10,8                  | 24,53             | 414,25                      |
| Afyon kebabı                    | 57,68                      | 57,58                 | 18,58             | 633,81                      |
| Bütüm et                        | 9,82                       | 53,28                 | 18,37             | 422,05                      |
| Çullama köfte                   | 34,37                      | 35,54                 | 11,77             | 392,12                      |
| Bükme                           | 150,98                     | 15,16                 | 27,72             | 929,3                       |
| Afyonkarahisar patatesli ekmeği | 112,56                     | 5,55                  | 1,64              | 505,4                       |
| Ağzıaçık                        | 141,53                     | 13,81                 | 31,73             | 934,4                       |
| Afyonkarahisar düğün pilavı     | 66,77                      | 21,83                 | 29,54             | 628,94                      |
| Haşhaşlı bulgur pilavı          | 23,86                      | 9,73                  | 18,01             | 318,94                      |
| Mercimekli bulgur pilavı        | 62,99                      | 25,2                  | 12,68             | 515,98                      |
| Kaymaklı ekmek kadayıfı         | 129,07                     | 14,24                 | 52,19             | 1044,5                      |
| Elmasiye                        | 50,19                      | 0,57                  | 16,38             | 354,25                      |
| Palize                          | 77,5                       | 3,66                  | 16,20             | 477,11                      |

Afyonkarahisar mutfağının önemli çorbalarından bamya çorbası, içerdiği kuşbaşı et sayesinde protein yönünden oldukça zengindir. Bamya, lif açısından zengin olup sindirim sistemini destekleyen önemli bir besindir. Çorbanın 1 porsiyonunda 9.52 g karbonhidrat, 10.46 g protein, 23.59 g yağ ve 305.19 kcal enerji bulunmaktadır. Ancak tarifte kullanılan yağ oranı yüksektir. Daha hafif bir alternatif olarak yağ miktarı azaltılabilir ve haşlama yöntemiyle pişirme sağlanarak lezzetten ödün verilmeden daha sağlıklı hale getirilebilir. Limon suyu eklenerek C vitamini içeriği artırılabilir ve bamyanın mide dostu yapısı korunabilir. Tandır çorbası içeriğinde bulunan et ve et suyu sayesinde protein açısından zengin ve besleyici bir çorbadır. Çorbanın besin değerlerine göre 7.31 g karbonhidrat, 17.95 g protein, 15.54 g yağ ve 240.97 kcal enerji içermektedir. Çorbanın besin değerini yükseltmek için tam buğday unu veya yulaf unu gibi alternatifler tercih edilebilir. Ayrıca, yağ miktarı kontrollü bir şekilde azaltılarak daha hafif hale getirilebilir. Yoğurtlu terbiyenin içerisine eklenen sarımsak, bağışıklık sistemini destekleyici etkiler sunacaktır. Sakala çarpan çorbası, yeşil mercimek ve ev yapımı erişte ile lif ve protein açısından dengeli bir içeriğe sahiptir. Çorbanın 1 porsiyonu 32.36 g karbonhidrat, 10.8 g protein, 24.53 g yağ ve 414.25 kcal enerji içermektedir. Mercimek, bitkisel protein ve demir açısından zengin olup, özellikle vejetaryen beslenen bireyler için değerli bir besin kaynağıdır. Ancak karbonhidrat oranının yükselmesini önlemek adına tam tahıllı unla yapılmış erişteler tercih edilebilir.

Afyon kebabı, içerdiği dana eti ile demir ve protein açısından zengin bir yemektir. Yemeğin besin değerleri incelendiğinde 57.68 g karbonhidrat, 57.58 g protein, 18.58 g yağ ve 633.81 kcal enerji içerdiği görülmektedir. Ancak karbonhidrat oranını azaltmak için pide miktarı düşürülebilir ve tam buğday bazlı pide alternatifi kullanılabilir. Yağ miktarı fazla olan etlerin yerine daha az yağlı etler tercih edilebilir. Etin ağır ateşte pişirilmesi, lezzeti artırırken yağ ekleme ihtiyacını da azaltacaktır. Bütüm et, geleneksel pişirme yöntemi sayesinde besin değerlerini koruyan bir yemektir. 1 porsiyonu 9.82 g karbonhidrat, 53.28 g protein, 18.37 g yağ ve 422.05 kcal enerji içermektedir. Aynı zamanda güveçte ağır ağır pişirme yemeklerin lezzetini artırmakta ve besinlerin doğal tadını koruyabilmesini sağlamaktadır. Güveçte ağır ağır pişirme daha az yağ kullanımını da sağlayarak ürünü daha sağlıklı kılmaktadır. Sunumunda

kullanılan sebzeler vitamin içeriğine katkı yapmaktadır. Çullama köfte, un ve yumurtaya bulanarak kızartıldığı için yağ oranı yüksektir. Besin değerleri incelendiğinde, 34.37 g karbonhidrat, 35.54 g protein, 11.77 g yağ ve 392.12 kcal enerji içerdiği görülmektedir. Daha sağlıklı bir alternatif olarak fırında pişirme yöntemi tercih edilebilir.

Bükme, içerisindeki yeşil mercimek sayesinde bitkisel protein açısından zengin bir hamur işidir. 1 porsiyonundaki besin değerleri 150.98 g karbonhidrat, 15.16 g protein, 27.72 g yağ ve 929.3 kcal enerji şeklindedir. Karbonhidrat miktarını dengelemek adına tam buğday unu ile hazırlanması önerilmektedir. Yağ içeriği dengelenerek daha sağlıklı bir versiyon elde edilebilir. Tüketimlerde porsiyona dikkat edilmelidir. Afyonkarahisar patatesli ekmeği, içerdiği patates sayesinde B6 vitamini ve lif açısından zengindir. Aynı zamanda kullanılan patates ekmeğin dokusunu, yapısını ve yumuşaklığını etkilemekte, ekmeğin daha uzun süre taze kalmasını sağlamaktadır. 1 porsiyonu 112.56 g karbonhidrat, 5.55 g protein, 1.64 g yağ ve 505.4 kcal enerji içermektedir. Ekşi maya kullanılarak sindirimi kolaylaştırılabilir ve glisemik indeksi düşürülebilir. Porsiyon kontrolü sağlanarak tüketilmelidir. Ağzıacık, peynir içeriği sayesinde kalsiyum açısından zengindir. 1 porsiyonunda 141.53 g karbonhidrat, 13.81 g protein, 31.73 g yağ ve 934.4 kcal enerji bulunmaktadır. Ancak hamur işi olması sebebiyle karbonhidrat oranı da yükselmektedir bu sebeple çok sık ve fazla porsiyonlarda tüketilmemesine dikkat edilmelidir.

Afyonkarahisar düğün pilavı, içerdiği kuzu eti ve et suyu sayesinde protein açısından oldukça zengin bir yemektir. 1 porsiyonunda 66.77 g karbonhidrat, 21.83 g protein, 29.54 g yağ ve 628.94 kcal enerji bulunmaktadır. Havuç eklenmesi A vitamini içeriğini artırmaktadır. Yağ içeriğini azaltarak ve tam tahıllı pirinç kullanarak besin dengesi sağlanabilir. Ayrıca, pilavın içerisine badem veya ceviz eklenerek sağlıklı yağ ve mineral oranı artırılabilir. Haşhaşlı bulgur pilavı, içerdiği bulgur sayesinde lif oranı yüksek bir besindir. 1 porsiyonunda 23.86 g karbonhidrat, 9.73 g protein, 18.01 g yağ ve 318.94 kcal enerji bulunmaktadır. Ancak haşhaşın yağ oranı göz önünde bulundurularak porsiyon kontrolü sağlanmalıdır. Daha sağlıklı bir alternatif olarak haşhaş miktarı azaltılabilir ve yerine zeytinyağı kullanılabilir. Mercimekli bulgur pilavı, yeşil mercimek ile protein ve lif bakımından zengin bir içeriğe sahiptir. 1 porsiyonundaki besin değerleri 62.99 g karbonhidrat, 25.2 g protein, 12.68 g yağ ve 515.98 kcal enerji şeklindedir. Ayrıca, içerisine eklenen baharatlarla lezzet artırılırken, metabolizmayı hızlandırıcı etkiler sağlanabilir.

Kaymaklı ekmek kadayıfı, yüksek karbonhidrat ve yağ içeriği sebebiyle porsiyon kontrolü gerektiren bir tatlıdır. 1 porsiyonu 129.07 g karbonhidrat, 14.24 g protein, 52.19 g yağ ve 1044.5 kcal enerji içermektedir. Şeker miktarı azaltılarak daha sağlıklı bir alternatif oluşturulabilir. Elmasiye, doğal meyve şekeri içerdiği için daha sağlıklı bir tatlı seçeneğidir. 1 porsiyonunda 50.19 g karbonhidrat, 0.57 g protein, 16.38 g yağ ve 354.25 kcal enerji bulunmaktadır. Porsiyonlara dikkat edilmelidir. Palize, şeker oranı yüksek bir tatlı olduğu için doğal tatlandırıcılar kullanılarak daha sağlıklı hale getirilebilir. 1 porsiyonundaki besin değerleri 77.5 g karbonhidrat, 3.66 g protein, 16.20 g yağ ve 477.11 kcal enerji şeklindedir. Üzerine tarçın eklenerek tatlıya lezzet katılırken kan şekerini dengeleyici etkisinden faydalanılabilir.

## Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada Afyonkarahisar'ın coğrafi konumuna, geçim kaynaklarına, genel iklim özelliklerine ve mutfak kültürüne dair bilgiler verilmiştir. Afyonkarahisar'ın coğrafi yapısı ve iklim koşullarının mutfak kültürünü şekillendirdiği görülmektedir. Aynı zamanda coğrafi ve iklim koşulları bölgenin geçim kaynakları üzerinde de etkili olmaktadır. Bu çalışma, Afyonkarahisar mutfağının çeşitliliğini ve bölgeye özgü yemeklerin besin değerlerini açıklamak amacıyla yapılmıştır. Afyonkarahisar'ın Ege Bölgesi'nin iç kısımlarında yer alması ancak İç Anadolu Bölgesi'ne de yakın konumda bulunması bölgenin mutfak kültürünü zenginleştiren faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Bölgeye özgü yemeklerin (özellikle et yemeklerinin) protein açısından zengin olduğu ve sağlık açısından faydalı olabileceği belirlenmiştir. Et yemekleri genel anlamda besleyici ve sağlıklıdır. İncelenen çorbaların da protein açısından zengin olduğu söylenebilir. İçeriğindeki yağ oranı azaltılarak ya da daha sağlıklı yağlar kullanılarak besin değerleri artırılabilir ve kalori değerleri düşürülebilir. Seçilmiş olan hamur işleri incelendiğinde iç harçlarında kullanılan malzemelerin protein değerlerini arttırdığı, ekşi maya ile yapılan ekmeğin daha sağlıklı olduğu ve ekmekte patates kullanımının ekmeğin daha uzun süre taze kalmasını sağladığı bilinmektedir ancak hamur işlerinin genel anlamda karbonhidrat

değerlerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Hamur işlerinde daha sağlıklı yağlar tercih edilerek tüketim sıklığı sınırlandırılabilir. Pilavlar incelendiğinde, çoğunun protein açısından yeterli olduğu görülmektedir. Pilavlar açısından da porsiyonlara dikkat edilmesi tavsiye edilmektedir. Tatlılar genel anlamda karbonhidrat içeriği yüksek ürün grubu olarak karşımıza çıkmaktadır. Tatlıların sunumunda kullanılan kaymak, yüksek şeker içeriğine sahip tatlıları daha dengeli hale getirerek tüketimini kolaylaştırmaktadır. Aynı zamanda yağ ve kalsiyum değerlerini artırmaktadır. Yine tatlılarda da sık sık tüketmemeye ve porsiyonlara dikkat edilmesi önerilmektedir. Kalori değerlerini düşürmek ve sağlıklı hale getirebilmek adına şeker yerine daha sağlıklı tatlandırıcılar kullanılabilir.

Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde, Elazığ mutfağında karbon ayak izinin azaltılması için hayvansal gıdaların kullanımının gözden geçirilmesi önerilirken, Giresun ve Hatay mutfaklarında düşük kalorili yeni tariflerin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Afyonkarahisar mutfağı da bu bağlamda değerlendirildiğinde, porsiyon kontrolü, düşük yağ içeriği ve besin değeri yüksek malzemelerin kullanımıyla sağlık açısından daha dengeli hale getirilebilir. Bunun yanı sıra, Afyonkarahisar mutfağının temel bileşenlerinden olan haşhaş, et ürünleri ve hamur işlerinin dengeli tüketimi önerilmektedir. Geleneksel tariflerin sağlık açısından daha uygun hale getirilmesi için pişirme tekniklerinin gözden geçirilmesi gerektiği ortaya çıkmıştır.

Literatürde yapılan çalışmalar, benzer şekilde birçok geleneksel mutfağın yüksek kalorili ve yağ içeriği açısından zengin olabileceğini göstermektedir. Ancak, bu yemeklerin daha dengeli hale getirilebilmesi için bazı stratejiler geliştirilebilir:

- Yemeklerde kullanılan yağ miktarı azaltılabilir.
- Protein ve vitamin açısından zengin sebze kullanımına ağırlık verilebilir.
- Pişirme teknikleri arasında kızartma yerine haşlama, fırınlama veya buğulama yöntemleri tercih edilebilir.
- Tatlılarda şeker yerine doğal tatlandırıcılar (bal, pekmez) kullanılabilir.

Bu öneriler doğrultusunda Afyonkarahisar mutfağının geleneksel lezzetleri korunarak daha sağlıklı bir yapıya kavuşturulabilir. Aynı zamanda gastronomi turizmi açısından bölgenin mutfak değerleri bilimsel çalışmalar ile desteklenmeli ve ulusal/uluslararası düzeyde tanıtımı yapılmalıdır. Afyonkarahisar mutfağının sağlık odaklı revizyonlarla modern beslenme anlayışına uyarlanması, yerel mutfakların sürdürülebilirliği açısından önemli bir adım olacaktır. Ayrıca, tüketicilerin bilinçlendirilmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi adına, eğitim programları ve gastronomi festivalleri gibi etkinlikler düzenlenebilir.

Sonuç olarak incelenen yemeklerin besin değerlerinin yüksek olması, Afyonkarahisar mutfağına ait yemeklerin sağlık açısından değerli olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda öneriler dikkate alınarak daha sağlıklı tarifler geliştirilebilir. Bu araştırma, Afyonkarahisar mutfağının besin değerleri ve sağlık açısından değerlendirilmesine yönelik önemli bir katkı sunmaktadır. Elde edilen bulgular, bu mutfağın zenginliğini ve çeşitliliğini vurgularken sağlık açısından da değerli bir kaynak olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, zaman sınırlılığı nedeniyle her yemek çeşidinden üç adet seçilmesi yeterli görülmüştür. Seçimlerde dikkat edilen diğer bir unsur da Afyonkarahisar mutfağını ne kadar yansıttığıdır. Gelecek araştırmalar, bu çalışmanın açtığı yolları takip ederek Afyonkarahisar mutfağının ve diğer mutfakların besin değerlerini daha da derinlemesine inceleyebilir ve bu alandaki bilgi birikimini arttırabilir.

## Kaynakça

- Afyonkarahisar Belediyesi. (2024). *Yemek kültürümüz*.  
<https://www.afyon.bel.tr/icerikdetay/284/504/yemek-kulturumuz>
- Afyonkarahisar Belediyesi. (2024). *Tarım*. <https://www.afyon.bel.tr/idet/7/7/tarim>
- Afyonkarahisar Belediyesi. (2024). *Afyonkarahisar tanıtım*.  
<http://www.afyonkarahisar.gov.tr/kurumlar/afyonkarahisar.gov.tr/Dosyalar/afyonkarahisar-turkce-ingilizce-tanitim.pdf>

- Arlı, M. (1981, 31 Ekim-1 Kasım). *Türk Mutfağına genel bir bakış*. [Sempozyum bildirisi] Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Ankara, Türkiye.
- Bayar, E. (2024). *Afyonkarahisar İli Yöresel Yemeklerinin Beş Farklı Besin Ögesi Örüntü Profili ile Değerlendirilmesi*. (Yayın No. 847461) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Baydeniz, E., & Sandıkcı, M. (2023). Importance of turkish delight and Afyon Cream from intangible cultural heritage elements for Afyonkarahisar. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 998-1013. <https://doi.org/10.30622/tarr.1219696>
- Baysal, A. (1983). *Beslenme*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Baysal, A. (1991, 3-4 Mayıs). *Afyonkarahisar'ın Beslenme Kültürü*. [Sempozyum bildirisi] 2. Afyonkarahisar Araştırmaları Sempozyumu Bildirileri, Afyonkarahisar, Türkiye.
- Baysal, A. (1993). Gençliğin beslenme sorunları. *Aile ve Toplum*, 3(1), 97-108.
- Baysal, A. (2015). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınları.
- Baytok, A., & Uyan, M. (2013). *Afyonkarahisar Yemek Kültürü*. Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Milli Folklor*, 22(87), 159-169.
- Çelik, S. (2023). Afyonkarahisar Mutfağında hamur işleri. M. Sandıkcı (Ed.), *Gastronominin gizemli şehri Afyonkarahisar mutfağı* içinde (ss. 191-225). Afyonkarahisar Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Kültür Yayınları.
- Çelik, S., Kart, N., & Sandıkcı, M. (2021). Yerel restoran işletmecilerinin Afyonkarahisar'ın "UNESCO Gastronomi Şehri" Unvanına yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 2300-2319. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2021.873>
- Çiftçi, N. (2019). *Tören yemeklerinin bilinirliği üzerine kuşaklar arasındaki farklılıkların belirlenmesine yönelik bir araştırma: Afyonkarahisar ili örneği*. (Yayın No. 612826) [Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Demirci, M. (2003). *Beslenme*. Rebel Yayıncılık.
- Demircioğlu, Y., & Yabancı, N. (2003). Beslenmenin bilişsel gelişim ve fonksiyonları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(24), 170-179.
- Dölekoğlu, C., & Yurdakul, O. (2004). Adana ilinde hane halkının beslenme düzeyleri ve etkili faktörlerin logit analizi ile belirlenmesi. *Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi*, 8, 62-86.
- Durmuş Sarıkahya, S. (2017). *Lise 1. sınıf öğrencilerinde verilen eğitimin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye etkilerinin araştırılması*. (Yayın No. 502341) [Doktora tezi, Erciyes Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erden, A. (1998). *Anadolu giysi kültürü*. Dumat Ofset.
- Ersoy, G. (2016). *Fiziksel uygunluk (fitnes) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler*. (G. Ersoy, Ed.) Ankara Nobel Tıp Kitabevi.
- Gönçer, S. (1971). *Afyon ili tarihi* (Cilt 1). Karınca Matbaacılık.
- Güçlü Nergiz, H. (2017). Gastronomi ve sağlıklı beslenme. M. Sarıışık (Ed.), *Tüm Yönleriyle gastronomi bilimi* içinde (ss. 125-140). Detay Yayıncılık.
- Güler, S. (2007, 4-5 Mayıs). *Türk Mutfağının değişim nedenleri üzerine genel bir değerlendirme*. [Sempozyum bildirisi] I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler, Antalya, Türkiye.
- Güngördü, E. (2003). *Türkiye'nin Turizm Coğrafyası*. Nobel Akademik Yayıncılık.



- Hiza, H., Koegel, K., & Pannucci, T. (2018). Diet quality: The key to healthy eating. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(9), 1583-1585. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.07.002>
- Kavas, A. (2003). *Sağlıklı yaşam için doğru beslenme*. Literatür Yayıncılık.
- Kazancı, O., & İşısağ, E. (2023). Afyonkarahisar Mutfağında ana yemekler ve pilavlar. M. Sandıkcı (Ed.), *Gastronominin gizemli şehri Afyonkarahisar mutfağı* içinde (ss. 227-304). Afyonkarahisar Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Kültür Yayınları.
- Kılıç, E., & Şanlıer, N. (2007). Üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 31-44.
- Kızıldemir, Ö. (2019). Afyonkarahisar mutfak kültürü üzerine bir değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(1), 647-663. <https://doi.org/10.21325/jotags.2019.383>
- Köşkeroglu, G. (2017). *Geleneksel Hatay Mutfağından seçilen yemeklerin kalori ve besin değerlerinin hesaplanması ve düşük kalorili yeni tariflerin geliştirilmesi*. (Yayın No. 677389) [Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi].YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kutluay Merdol, T. (2013). Beslenmeye bağlı kronik hastalıkların önlenmesinde yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmenin önemi ve temel ilkeler. E. Tüfekçi Alphan (Ed.), *Hastalıklarda beslenme tedavisi* içinde (ss. 3-31). Hatiboğlu Yayınları.
- Kutluay Merdol, T. (2015). Besin öğelerinin vücuttaki fonksiyonlarına genel bir bakış: yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmenin temel özellikleri. T. Kutluay Merdol (Ed.), *Temel beslenme ve diyetetik* içinde (ss. 23-56). Güneş Tıp Kitabevleri.
- Mete, E. (2023). Afyonkarahisar mutfağında tatlı hoşaf ve kompostolar. M. Sandıkcı (Ed.), *Gastronominin gizemli şehri Afyonkarahisar mutfağı* içinde (ss. 343-400). Afyonkarahisar Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Kültür Yayınları.
- Mucuk, İ. (1997). *Pazarlama ilkeleri*. Türkmen Kitabevi.
- Murtezaoglu, S. (2012). Kültürel belleğin ritüel yoluyla kuruluşu. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 5(9), 344-350.
- Mutlu, A. (2023). Afyonkarahisar mutfak kültürü. M. Sandıkcı (Ed.), *Gastronominin gizemli şehri Afyonkarahisar mutfağı* içinde (ss. 15-26). Afyonkarahisar Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Kültür Yayınları.
- Mutlu, A. (2023). Afyonkarahisar'da gastronomi ve eğitim. M. Sandıkcı (Ed.), *Gastronominin gizemli şehri Afyonkarahisar mutfağı* içinde (ss. 71-86). Afyonkarahisar Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Kültür Yayınları.
- Mutlu, H. (2023). Afyonkarahisar mutfağında çorbalar. M. Sandıkcı (Ed.), *Gastronominin Gizemli şehri Afyonkarahisar mutfağı* içinde (ss. 163-190). Afyonkarahisar Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Kültür Yayınları.
- Önçel, S., & Boz, H. (2023). Türk mutfağında yemek kültürü ve yemek ritüelleri üzerine bir araştırma: İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü web siteleri örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 11(2), 1043-1059. <https://doi.org/10.21325/jotags.2023.1232>
- Önder, F., Kurdoğlu, M., Oğuz, G., Özben, B., Atilla, S., & Oral, S. (2000). Gülveren Lisesi Son sınıf öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının saptanması ve bunun malnütrisyon prevalansı ile olan ilişkisi. *Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni*, 21(1), 1-5.
- Özbek, M. (2013). *Beslenme kültürü ve insan*. Alter Yayıncılık.
- Özdoğan, O. (2016). Ege Bölgesi'nin tarihi. E. Zencir (Ed.), *Yöresel mutfaklar* içinde. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Yayını.



- Özgen, I. (2015). Uluslararası gastronomiye genel bakış. M. Sarıışık, & G. Özbay (Ed.), *Uluslararası gastronomi (Temel özellikler, örnek menüler ve reçeteler)* içinde (ss. 1-32). Detay Yayıncılık.
- Sarıdağ Devran, B. (2014). *Doğu Anadolu Bölgesinde yaşayan adölesan ve yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi*. (Yayın No. 366180) [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi].YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Şanlıer, N., & Güler, A. (2005). İlköğretimin ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarına etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 32(2), 31-38.
- Şavkay, T. (2000). *Osmanlı mutfağı*. Şekerbank Kültür Yayınları.
- Şeker, İ., & Hastaoğlu, E. (2020). Gastronomi turizmi kapsamında Sivas yöresel yemeklerinin mikro ve makro besin öğelerinin incelenmesi . *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(4), 1879-1894.
- Tıgılı, G. (2019). *Geleneksel Giresun mutfağından seçilen yemeklerin kalori ve besin değerlerinin hesaplanması ve düşük kalorili yeni tariflerin geliştirilmesi*. (Yayın No. 625815) [Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi].YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı. (2025). *Türkiye besin kompozisyonu veritabanı*. <https://turkomp.tarimorman.gov.tr/main>
- Uhri, A. (2011). *Boğaz derdi: Arkeolojik, arkeobotanik, tarihsel ve etimolojik veriler ışığında tarım ve beslenmenin kültür tarihi*. Ege Yayınları.
- Uhri, A. (2015). İnsanlığın şafağında beslenme. H. Yılmaz, & A. Dünder Arıkan (Ed.), *Gastronomi tarihi* içinde (ss. 2-25). Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Ural, E. (2023). *Geleneksel Elazığ Mutfağı yemeklerinin besin değerlerinin incelenmesi ve karbon ayak izinin tespit edilmesi*. (Yayın No. 849014) [Yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi].YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yüksel, İ. (2004). Şehrin adı Afyon değil Afyonkarahisar. M. Uyan., & İ. Yüksel, *Anadolu'nun Kilidi Afyon* içinde (ss. 45-49). Afyon Valiliği.
- Zengin, B., & Gürkan, A. (2019). Afyonkarahisar mutfağının gastronomi turizmi açısından değerlendirilmesi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 225-240.

#### **Etik ve Bilimsel İlkeler Sorumluluk Beyanı**

Yazar(lar), derginin “etik ilkeler ve yayın politikası” bölümünde yer alan (açık erişim olarak yayımlanan) tüm hususlara ve aşağıda yer alan etik ve bilimsel ilkelere riayet ettiklerini beyan eder. Aksi bir durumun tespit edilmesi halinde, sorumluluk tamamen makale yazar(lar)ına aittir.

Bu çalışmada, bilimsel araştırmalara ilişkin etik kurallar ve evrensel bilimsel ilkeler tam anlamıyla gözetilmiştir. Çalışmanın tüm aşamalarında akademik dürüstlük, doğruluk ve şeffaflık ilkelerine uygun hareket edilmiştir. Araştırmada yer alan tüm veriler, bilimsel yöntem ve etik kurallara/ikelere uygun olarak elde edilip derlenmiştir. Çalışma sürecinde herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar(lar), çalışmanın hazırlanmasında kullanılan kaynakların doğru bir şekilde belirtilmesine özen göstermiş ve intihalden kaçınmıştır.

Bu çalışma, etik kurul kararı gerektirmeyen bir çalışma türüdür.