




Yöresel Tahıl Ürün Olan Kavutun'un Besinsel Değerlendirilmesi


Melek YAMAN, Esmâ KARAMAN, Melike KESKİN

YÖRESEL TAHIL ÜRÜN OLAN KAVUTUN'UN BESİNSEL DEĞERLENDİRİLMESİ

Nutritional Evaluation of Kavut as A Local Grain Product

* Melek YAMAN 

** Esmâ KARAMAN 

***Melike KESKİN 

ÖZET

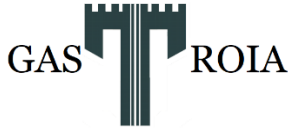
Yöresel gıdalar ve beslenme alışkanlıkları, toplumların yaşayış şekli ve şartları ile ilgili en önemli ipuçlarından olup, kültürel mirasın da birer parçasını oluşturmaktadır. Geleneksel ürünlerimizin yok olmaması, geleneksel beslenme alışkanlıklarımızın sürdürülmesi insan sağlığı açısından da büyük önem arz etmektedir. Gıda kültürümüzün korunması ve insanların sağlıklı beslenebilmesi için yöresel tatlara önem verilmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda Türk mutfak kültüründe köklü geçmişe sahip olan kavut unu ele alınmıştır. Araştırmanın amacı; kültürel miras olarak değerlendirilen kavut ununun besin değerlerini incelenmesi, kavut unu içerisinde temel malzeme olan buğday ve arpa unlarının besin değerlerinin karşılaştırmasını yaparak, kavut unu ile yapılan yemeklerin besin değerlerinin ortaya konulmasıdır. Araştırmanın konusu olan kavut unu coğrafi işaretini Van ilinden almış olmasına rağmen Erzurum ili İspir ilçesine ait olan kavut unu kullanılmıştır. Bunun nedeni İspir ilçesine ait kavut unu içeriğinin farklılık malzemelerden yapılıyor olmasıdır. Çalışmada kavut, buğday ve arpa unlarının besin öğeleri incelemesinde ve kavut unuyla yapılan yemeklerin incelenmesinde Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı Cetveli kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kavut ununun ve kavut unu ile yapılan yemeklerin enerji miktarı, protein, yağ, karbonhidrat ve lif gibi besinsel özelliklerinin oldukça yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yöresel Tahıl Ürünü, Kavut, Kavut Unu, Besin Değerleri

ABSTRACT

Local foods and dietary habits are one of the most important clues about the way of life and conditions of societies, and they also form a part of cultural heritage. It is of great importance for human health that our traditional products are not destroyed and that our traditional eating habits are maintained. It is necessary to give importance to local tastes to preserve our food culture and for people to eat healthily. In this direction, kavut flour, which has a deep-rooted history in Turkish culinary culture, is discussed. Purpose of the research; The aim of this study is to examine the nutritional values of kavut flour, which is considered as a cultural heritage, to compare the nutritional values of wheat and barley flours, which are the basic ingredients in kavut flour, and to reveal the nutritional values of the dishes made with kavut flour. Although the Kavut flour, which is the subject of the research, got its geographical indication from the province of Van, the kavut flour belonging to the İspir district of Erzurum was used. The reason for this is that the content of kavut flour belonging to the İspir district is made from different materials. In the study, the National Food Composition Database Table was used to analyze the nutritional elements of kavut, wheat, and barley flours and to analyze the dishes made with kavut flour. As a result of the research, it was determined that the nutritional properties such as energy amount, protein, fat, carbohydrate, and fiber of kavut flour and dishes made with kavut flour are quite high.

Keywords: Local Grain Product, Kavut, Kavut Flour, Nutritional Values



Yayın Bilgileri

Kabul tarihi: 19.06.2021

Yayın tarihi: 27.10.2021

Yazar İletişim Bilgileri

* melek.yaman@hbv.edu.tr

** elifesmakaraman@artvin.edu.tr

*** melikaozkan@gmail.com



1. GİRİŞ

İnsanoğlu var olduğu günden beri yaşamsal fonksiyonlarının temelini oluşturan beslenme ihtiyacına büyük önem vermektedir. İnsanlar eski çağlar da bitkileri toplayarak ve hayvanları avlayarak beslenme ihtiyacını giderirken, yerleşik hayata geçildiğinde beslenmelerini sağlamak üzere üretime geçmişlerdir. İnsanların besinler hakkında sahip oldukları değerleri ve alışkanlıkları bulunmaktadır (Güler, 2010). Dolayısıyla bu tür değer ve alışkanlıkların değişime uğraması, beslenme kültürünün de zaman içerisinde değişmesine neden olmuştur (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2007). Sürekli olarak değişim gösteren beslenme alışkanlıkları zaman içerisinde eski alışkanlıklardan sıyrılıp yeni alışkanlıklara yerini bırakmıştır. Geçmişte beslenme kültüründe yer alan bazı yemek ve tatlılar günümüzde yer almıyor olması bu durumu özetleyen en önemli kanıt niteliğindedir. Geçmişte oldukça fazla yapılan tatlar artık günümüzde unutulmaya yüz tutmuş olarak yapılmamakta veya sadece yaşlı kişilerin bulunduğu hanelerde (eskiye göre da az) yapılmaktadır. Bu çalışmada da eskiden sofraların vazgeçilmezi olarak değerlendirilen fakat günümüzde bazı yöreler dışında pek rastlanılmayan kavutu ele almaktadır. Kavuttun yapım aşamaları, yörelere göre farklılıkları, kavuttan yapılan yemeklere değinildikten sonra kavut unundan yapılan kekin besin değerleri incelenmiştir.

Kavutun ana malzemelerinden biride arpadır. Kavut tahıl bazlı bir ürün olup kavrulmuş buğday ve arpa ya da arpa ununun süt, yağ ve şeker ile karıştırılarak yoğrulmasından elde edilmektedir. Kavutun dört farklı un bileşimi bulunmaktadır. Bunlar; %100 buğdaydan yapılanı, %75 buğday, %25 arpa kullanılarak yapılanı, %50 buğday, %50 arpa kullanılarak yapılan ve %25 buğday, %75 arpa kullanılarak yapılanıdır. Bunların yapıma dahil edilen iki farklı yağ (tereyağı ve margarin) ve 250 °C'de üç farklı kavurma zamanı (1, 1.5, 2 dk.) ile kavut unu için en iyi üretim şekli oluşturulmaktadır. Kavut içerisindeki arpa unu oranının artması kavutun nem, protein ve pH değerlerini azaltırken, kül miktarını artıran bir etki yapmaktadır. Ayrıca formasyonda arpa unu miktarı arttıkça kavutun renginde esmerleşme de gözlenmektedir. Arpa unu fazla kepek içerdiği için kavurma işleminden daha fazla etkilenerek kavutun duyu kalitesini azaltıcı etkisi olduğu belirtilmektedir. Buna rağmen tat faktörüne göre en iyi kavut unu %50 buğday ve %50 arpa unu karışımı ile elde edilmektedir (Karaoğlu ve Kotancılar, 2005).

Arpa buğdayla birlikte beslenme kültürüne dahil edilen dünyanın en eski bitkilerinden olma özelliği taşımaktadır. Arpa önceleri insan beslenme kültüründe yer alan ilk tahıllardan olmasına rağmen zaman içerisinde buğday ve pirincin dahil olması sonucunda tüketim ilgisi arpadan buğday ve pirince kaymıştır. Bunun sonucunda arpa daha çok yem, malt ve bira hammaddesi olarak kullanılan bir tahıl durumuna gelmiştir. Ancak arpa Asya ve Kuzey Afrika gibi ülkelerde en önemli gıda kaynağı olarak kullanılmaya devam ederek günümüze kadar önemini korumayı başarmıştır (Baik ve Ullrich, 2008).



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Kavut Tanımlaması ve Tarihsel Süreci

Orta Asya'dan Anadolu'ya gelen Türkler, tarihleri sayesinde zengin bir kültüre sahiptir. Orta Asya göçebe insanının et ve mayalanmış süt ürünlerini kullanmaları, Mezopotamya'nın tahılları, Akdeniz çevresinin sebze ve meyveleri, Güney Asya'nın baharatı ile birlikte kullanılarak zengin bir Türk yemek kültürünün oluşmasında etkili olmuştur (Baysal,1993). Orta Asya Türkleri, tarım ve hayvancılıkla uğraşmışlardır. Yemeklerde en çok buğday ve buğday unu ile yapılan yağlı hamur işleri ön plana çıkmıştır (Talas 2005).Kavut unu; içerisindeki tahıllar ve yapılışı bakımından Türk mutfak kültürünü yansıtan bir yiyecek olmaktadır. Kavut Türk mutfak kültüründe köklü bir geçmişe sahiptir. Divanü Lugati't Türk'te ve Evliya Çelebi'nin Seyahatname'sinde yer verilen kavut, Türk Patent ve Marka Kurumu tarafından 2018 yılında 390 tescil numarasıyla tescillenmiş yöresel yemeklerdendir (Öçalan, 2005; T.P.M.K., 2018).

Kavut "Kavrulmuş ve dövülmüş tahıl ununun şeker ya da tatlı yemişle karışımı olarak bilinmektedir (Karaoğlu ve Kotancılar 2006). Aynı zamanda kavut kelime anlamı; kavrulmuş tahıl/hububat unu olarak da bilinmektedir. Kavut aynı zamanda sözlükte "Tahıl yıkarken kalburda kalan taneler", "öğütülmüş armut kurusu unu" ve "bulgur elendikten sonra geriye kalan unlu kısım" anlamlarıyla da karşımıza çıkmaktadır (TDK 2020).

Kavut, genellikle Türkiye'nin doğusunda üretilen ve tüketilen geleneksel bir tahıl ürünüdür. Kavut içerisinde bulundurduğu buğday ve arpa unu içerir ve süt, yağ ve şeker gibi diğer bileşenlerden sayesinde de oldukça besleyici özelliğe sahiptir (Öçalan, 2005). Zengin içeriğinin yanı sıra öğütme işleminden önce tahılların kavrulması aromatik bir tada sahip olmasını sağlamaktadır (Direk ve Acar, 2015).

2.2. Kavut Yapımı

Kavut yapım sürecinde ilk olarak, buğday ve arpa taneleri belirli bir sıcaklıkta kavrulur ve öğütme işleminde bir bütün olarak öğütülür, daha sonra kavut, kavrulmuş un, süt, yağ (tereyağı veya margarin) ve şekerli yoğurtla suretiyle üretilmektedir (Karaoğlu ve Kotancılar 2006).

2.3. Arpa Unuyla Yapılan Çalışmalar

Arpa ve buğday unuyla ilgili yapılan gıda malzemeleri ve ilgili çalışmalar ise şu şekildedir; Škrbic ve Cvejanov (2011) yılında buğday ununa %30 ve %50 oranında arpa unu katılarak bisküvi üretilmiştir. Üretilen bisküvilerin Se, Cu, Fe, Zn ve β -glukan içeriklerinin kontrole



Yöresel Tahıl Ürün Olan Kavutun'un Besinsel Değerlendirilmesi

Melek YAMAN, Esmâ KARAMAN, Melike KESKİN

göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca örneklerin karbonhidrat, yağ, protein, kül, selüloz ve α -tokoferol içeriğinin de oran artışına bağlı olarak artış gösterdiği belirtilmiştir.

Holtekjølen vd. (2008) yılında yaptıkları çalışmada ekmeçlik buğday ununa %40 oranında arpa unu katılarak ekmeç üretimini yapılmıştır. Çalışma sonucunda ekmeçin antioksidan özelliğinin arttığı, fenolik madde içeriği bakımından zengin, dolayısıyla sağlık açısından yararlı ekmeç üretimini mümkün olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu kapsamda yapılan araştırmada kavut unu yapımında kullanılan gıda maddeleri ve bu gıda maddelerinin besin değerleri incelenerek, kavut unu yapımında ana malzeme olan buğday ve arpa unlarının kavut unu ile besin değerleri karşılaştırılması yapılmaktadır. Ayrıca ele alınan kavut unu ile yapılan kavut çorbası ve kavut tatlısının da besin değerleri incelenmektedir.

2.4. Yörelere Özgü Kavut Unları ve Kavut Yemekleri

Yöresel Mutfak; “Belli bir yöre ile ilgili” ve “belli bir yöreye özgü” olarak tanımlanan yöresel kelimesi yerel, mahalli ve lokal anlamlarına da gelmektedir (TDK 2020). Herhangi bir yere ait değerlerden bahsedilirken kullanılan bu ifade, mutfak kültürünün tanımlanmasında da kullanılmaktadır (Okumuş vd. 2013). Manevi mirasın temelini oluşturan yöresel mutfağın ortaya çıkmasında etkili olan unsurlar; yöreye özgü yiyecek içecek ürünleri ve yeme-içme alışkanlıkları, dini-millî değerler, yöre iklimi, coğrafyası ve tarihi miras şeklinde ifade edilmektedir (Şengül ve Türkay 2015).

Yöresel yemek kültürü bir ülkenin veya destinasyonun en önemli kültürel değerlerinden biri olma özelliği göstermektedir (Yeşilyurt vd. 2017). İnsan beslenmesinde kullanılan gıdaların sosyo-kültürel boyutlarının yanı sıra yaşanan yöre ile de ilgisi bulunmaktadır. Bu nedenle insanoğlu öncelikli olarak yiyeceklerini ararken çevresine bakmış ve çevresindeki yiyecek maddelerinden etkilenmiştir (Baysal, 2002). Söz konusu etkileşimlere en güzel örneklerden biri de yöresel bir ürün olan kavut unudur. Yörelere göre avut unundan yapılan yemek ve tatlılara kısaca yer verilmektedir.

2.5. Van Usulü Kavut

Van yöresinde yapılan kavutun bir Urartu yiyeceği olduğu bilinmektedir. Van yöresi geçmişî boyunca ticaretin hep canlı olduğu bir merkez konumunda yer almıştır. Van ve civarında yaşanan savaşlar esnasında askerlerin beslenmesi amacıyla da kavutun yapıldığı bilinmektedir (Türk Patent Marka Kurumu, 2018). Van' a yolu düşen Evliya Çelebi, burada gittiği her evde kendisine kavutun ikram edilmek istenildiğini ünlü Seyahatname'sine yazmıştır. Ayrıca Evliya Çelebi Seyahatname'sinde burada yapılan kavutun içeriğine değinerek darı, süt ve tereyağı ile hazırlandığını belirtmiştir. Yörenin adetleri içerisinde yer alan kavut konuklara ikram edildiği de yine Seyahatname'den ulaşılan bilgiler arasında yer



Yöresel Tahıl Ürün Olan Kavutun'un Besinsel Değerlendirilmesi

Melek YAMAN, Esmâ KARAMAN, Melike KESKİN

almaktadır. Yüksek besin içeriğine sahip olan kavut yöre kültüründe “erken kalkanların gıdası” olarak da anılmaktadır (Çelebi, 2000). Ayrıca birçok yörede kavutun kahvaltı ve sahur sofralarında yer aldığı da edinilen bilgiler arasındadır (Türk Patent Marka Kurumu, 2018).

2.6. Gümüşhane Usulü Kavut

Gümüşhane yöresinde beslenmenin temeli tarım ve tahıl ürünlerine dayanmaktadır. Gümüşhane yöresinde yapıp tüketilen kavutta tahılla elde edilmektedir. Bu yöre de kavutun çorba ve tatlı olarak iki türü yapılmaktadır (Öçalan, 2005).

Kavut çorbası; tereyağı ve kavut unu (arpanın fırında kavrulup öğütülmesiyle hazırlanır) kavrulur. Soğuk su ilave edilerek karıştırılıp kaynatılmaktadır. Daha sonra tuz ilave edilir ve servisi gerçekleştirilir.

Kavut tatlısı (helvası): Kavut unu, suda haşlanarak pişirilir. Daha sonra sıcak bir hamur kıvamına getirilir. Büyük bir kaba (tepsi olabilir) aktarılır. Önceden hazır olan şerbet üzerine dökülür ve kavut üzerine delikler açılarak hamurun şerbeti çekmesi sağlanır. Tereyağı eritilip kızgın haldeyken kavutun üzerine dökülür ve servisi gerçekleştirilir.

2.7. Tunceli Usulü Kavut

Tunceli yöresinde mutfağında ise kavut unu sadece buğdaya kavurma işlemi uygulandıktan sonra öğütülmesiyle elde edilmektedir. Elde edilen kavut ununa tuz atılıp sıcak suda pişirilir. Daha sonra eritilmiş tereyağı ile servis edilmektedir. Diğer yörelerden farklı olarak Tunceli mutfağı kapsamında yapılan kavut yemeğine tuz ilave edildiği dikkat çekmektedir (Işık, 2012).

2.8. Karadeniz Usulü Kavut

Kavutun yapıldığı bir diğer yörede Karadeniz mutfağıdır. Karadeniz mutfak kültüründe yapılan kavut için ilk olarak arpa unundan lapa yapılır. Daha sonra ortası çukur hakine getirilir ve içi tereyağlı şerbetle doldurularak servis edilmektedir ve sonrasında biraz şerbetten ve lapadan alınarak tüketilir (Çam,2004).

2.9. Aksaray Usulü Kavut

Anadolu'nun neredeyse her yöresinde olduğu gibi Aksaray'da da kavut tüketilmektedir. Kavut geçmişte çerez olarak tüketildiği görülmektedir. Aksaray da kavut buğday, nohut, arpa, kenevir ve melengiç tohumlarının saç üzerinde orta ateşte kavrulup, daha sonra (havan yardımıyla) dövülüp, öğütülmesiyle elde edilmektedir. Elde edilen kavut ununun üzerine pekmez veya süt dökülerek servis edilmektedir (Erol, 2018).



2.10. Çankırı Usulü Kavut

Çankırı kültüründe kavutun çok önemli yeri bulunmaktadır. Özellikle çocukların kavutu çok sevmesinden dolayı kalabalık sofralarda mutlaka yer aldığı belirtilmektedir (Çam, 2004). Çankırı yemek kültüründe kavut: ahlat kavutu ve ev kavutu olmak üzere 2 farklı şekilde yapılmaktadır.

Ahlat kavutu; isminden de anlaşıldığı gibi ahlatla yapılmaktadır. Ahlat meyvesi dövülerek güneşte kurutulur. İçine kavurga, mısır ve kabak çekirdeği katılıp, öğütülerek kavut unu elde edilmektedir. Elde edilen kavut unu su ile karıştırılıp, şekil verilerek tüketilmektedir. Ev kavutu; mısır, buğday, nohut, ay çekirdeği, kabak çekirdeği ayrı ayrı kavrulur ve öğütülür. Elde edilen bu kavut bu şekilde sade olarak da tüketilmektedir. Bunun dışında isteğe göre şeker veya pekmez katılarak da tüketilmektedir (Çam, 2004).

2.11. Erzurum Usulü

Erzurum yöresinde kavut yemeği kışlık yemekler arasında yer almaktadır. Kavutunun yapımı çorbalık den (buğdayın dış kabuğundan ayrılmış halidir) ve buğdayın kavrulmasıyla başlamaktadır. Sonrasında öğütme işlemi yapılarak kavut unu elde edilmektedir. Yörede aynı zamanda çorbalık denin kavrulmasından çerezlik yemiş olarak “kavurga” yapılarak üzüm, ceviz, fındık gibi yemişlerle tüketilmektedir. Buğdayın kavurma işlemi sonrasında haşlanmasıyla ise “hedik” adı verilen bir başka yemek daha yapılmaktadır. Öğütme işlemi sonrasında elde edilen kavut ununa su eklenip karıştırılır, daha sonra üzerine tereyağı ve bal dökülerek tüketilen bir kış yemeği olarak bilinmektedir (Öcal, 2005).

Aynı zamanda Erzurum yöresinin farklı kırsal alanlarında kavut unu elde edilmesi sırasında arpa ve buğdayın dışında mısır, ay çekirdeği ve kabak çekirdeklerinin kavurulup öğütülmesiyle de kavut unu elde edilmektedir. Yörede kavut unundan çorba ve tatlı olarak iki çeşit yemek yapılmaktadır. Erzurum yöresinde kavutun tatlı olarak yapılması yöre halkı halkı tarafından “kavut haşılı” olarak ifade edilmektedir.

Kavut çorbası: kavut unu içerisine tereyağı katılarak rengi dönüncüye kadar karıştırılır daha sonra soğuk su ilave edilerek karıştırma işlemine devam edilir, çorba kıvamı alınca tuz eklenerek servisi edilmektedir. Kavut çorbası yörede besleyici özelliğinden dolayı hasta olanların daha erken iyileşmesini sağlamak amacıyla da yapılmaktadır.

Kavut tatlısı: geniş bir kâse içerisine kavut unu ve tuz eklenir, karışımın üzerine kaynar su ilave edilerek katı bir karışım elde edilinceye kadar karıştırılmaktadır. Daha sonra bu karışım geniş yüzeyli bir tabağa alınarak orta kısmında delik oluşturulmaktadır. Orta kısmındaki deliğe süzme bal veya pekmez ilave edilerek üzerine eritilmiş tereyağı dökülerek hazırlanmaktadır. İsteğe bağlı olarak yanında kâse içerisinde süt ile servis edilmektedir. Ayrıca yörede kavutla ilgili olarak söylenen “kavutu ye dağı aş; haşılı ye köşeyi dolaş”



Yöresel Tahıl Ürün Olan Kavutun'un Besinsel Değerlendirilmesi

Melek YAMAN, Esmâ KARAMAN, Melike KESKİN

deyimi de kavutun hem tok tuttuğunu hem de besleyicilik özelliğine dikkat çeken bir deyim olarak kullanılmaktadır (Kara ve Çakal, 2010).

3. YÖNTEM

Ülkemizde yörelere göre kavut unu yapım aşamalarında farklı tahıl, baklagiller, yağlı tohum ve meyveler kullanılmaktadır. Temel malzeme arpa ve buğday olmasının yanı sıra çeşitli gıda maddelerinin katılmasıyla farklı kavut unları oluşturulabilmektedir. Kavut unu yapım aşamasında içerisine katılan malzemelerin farklılığının bölgede yetişen gıda maddelerinin miktarı etkilemektedir. Kavutun bu çeşitliliğine rağmen yapıldığı ve tüketildiği yörelerde sadece çorba ve tatlı yapımında kullanılmaktadır. Kavut unlarının içerisine karıştırılan farklı gıda maddeleri besin değeri olarak kavutun farklılaşmasını sağlamaktadır. Kavuttaki bu çeşitlilik belli bir standardın yakalanması noktasında zorluk oluşturmaktadır. Bu sebeple çalışmada Erzurum iline bağlı İspir ilçe merkezinde ticari olarak satışı gerçekleştirilen kavut unu ve bu unla yapılan çorba ile tatlının besin yönünden değerleri incelenmiştir. Çalışmanın kapsamı içerisinde Erzurum il merkezi yerine İspir ilçe merkezi seçilmesinin nedeni, Erzurum il merkezinde ticari amaçlı satışı gerçekleştirilen kavutun arpa ve buğdaydan yapılırken, İspir ilçe merkezindeki kavutun arpa, buğday, mısır ve yağlı tohum içeriyor olmasından ürün çeşitliliği bakımından zengin olan İspir ilçe merkezinde satışı yapılan kavut unu tercih edilmiştir. Ticari amaçlı kavut ununun kullanılması ulaşılabilirlik açısından kolaylık sağlamaktadır. Çalışma evreninin ilçede satışı yapılan kavut ununun tercih edilmesi ve besin değerleri yönünden tek bir kavut ununun ele alınması çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Temini gerçekleştirilen söz konusu kavut unu besin içeriği belirtildikten sonra kavut unu ile yapılan çorba ve tatlının tarifleri verilip sonrasında Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı cetveli kullanılarak besin değerleri hesaplanmıştır (www.turkomp.gov.tr). Kullanılan cetvelde gıdaların tamamının 100g cinsinden besin değerleri verilmektedir. Bu doğrultuda öncelikle hesaplanmak istenen gıdanın içeriğindeki gıda bileşenlerinin oranları belirlenmiştir. Daha sonra gıda içerisindeki belirlenen oranların besin değerleri tek tek hesaplanmıştır. Kavut unu ile yapılan yemeklerin tariflerindeki mutfak ölçülerinin gram cinsinden çevrilmesi aşamasında internet sitesi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

İncelemeye alınan Erzurum-İspir ilçesinde yapılan kavut ununun besin bileşenleri belirtilmektedir.

Tablo 1. Kavut Unundaki Gıda Bileşenleri

Yiyecek maddesi	Net Miktar(100g)
Buğday	45
Arpa	33
Mısır	15



Yöresel Tahıl Ürün Olan Kavutun'un Besinsel Değerlendirilmesi
Melek YAMAN, Esmâ KARAMAN, Melike KESKİN

Kabak çekirdeği	7
-----------------	---

Tabloda kavut ununda 1000 g ve 100 g oranlarında kavut unu içerisinde bulunan gıda bileşenlerinin oranları verilmiştir. 100 g kavut unu içerisindeki gıda maddelerinin Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı kullanılarak besin değerleri incelenmiştir.

Tablo 2. Kavut'un Besin Değerleri

Yiyecek maddesi (100 gr)	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbonhidrat (g)	Lif (g)	Kalsiyum (mg)	Demir (mg)	Magnezyum (mg)	Selenyum (mg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niasin (mg)
Buğday	150,75	5,085	0,738	28,116	5,697	20,25	1,872	53,55	2,205	0,207	0,050	2,552
Arpa	105,27	3,217	0,594	18,245	6,959	14,85	1,211	43,56	1,716	0,052	0,035	1,476
Mısır	50,85	1,276	0,71	8,784	2,1	0,9	0,402	14,7	0,6	0,036	0,001	0,527
Kabak çekirdeği	43,33	2,022	3,497	0,751	0,368	1,33	0,025	33,53	0	0,023	0,008	0,464
Kavut unu	350,2	11,6	5,539	55,896	15,124	37,33	3,51	145,34	4,521	0,318	0,103	5,019

Tabloda kavut unu içerisinde yer alan her bir gıda maddesinin 100'lık kavut unu içerisindeki oranlarına bakılmıştır. Buna göre 100g kavut unu içerisindeki buğday, arpa, mısır ve kabak çekirdeğinin ayrı ayrı besin değerleri incelenmiştir. Bu inceleme doğrultusunda 100g kavut unu içerisinde 45g bulunan buğday ununun enerji (kkal) miktarının 150,75 kkal olduğu, 33g arpanın 105,27 kkal, 15g mısırın 50,85 kkal, ve 7g kabak çekirdeğinin ise 43,33 kkal olduğu görülmektedir. Söz konusu oranlarda kavut unu içerisinde oransal olarak en fazla buğdayın olduğu ve enerji olarak en fazla değer buğdayda olduğu görülmektedir. Protein oranlarına göre değerlendirildiğinde 45g'lık buğdayın protein oranı 5,085g, 33g'lık arpanın 3,217g, 15g'lık mısırın 1,276 ve 7g'lık kabak çekirdeğinin 2,022g olduğu görülmektedir. Tüm bu değerler doğrultusunda ispir ilçe merkezinde tüketilen kavut ununun besin bileşenleri hesaplanmıştır. Bu hesaplama doğrultusunda 100g kavut ununun enerji miktarının 350,2 kkal, protein miktarının 11,6g, yağ oranının 5,539g karbonhidrat miktarı 55,896g lif miktarı 15,124g, kalsiyum oranı 37,33 mg, demir oranı 3,51mg, magnezyum oranı 145,34mg, selenyum oranı 4,521mg, tiamini 0,318mg, riboflavini 0,103mg ve niasin oranı ise 5,019mg olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Kavut Unu-Buğday Unu- Arpa Unu Karşılaştırması

Yiyecek maddesi	Gr	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbonhidrat (g)	Lif miktarı (g)	Kalsiyum (mg)	Demir (mg)	Magnezyum (mg)	Selenyum (mg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niasin (mg)
-----------------	----	---------------	-------------	---------	------------------	-----------------	---------------	------------	----------------	---------------	-------------	-----------------	-------------



Yöresel Tahıl Ürün Olan Kavutun'un Besinsel Değerlendirilmesi
Melek YAMAN, Esmâ KARAMAN, Melike KESKİN

Kavut unu	100	350,2	11,6	5,539	55,896	15,124	37,33	3,51	145,34	4,521	0,318	0,103	5,019
Buğday unu	100	335	11,30	1,64	62,48	12,66	45	4,16	119	4,9	0,461	0,112	5,673
Arpa unu	100	322	8,22	1,56	61,49	14,39	169	3,49	94	1,1	0,310	0,092	5,460

Tabloda kavut unu elde edilmesinde önemli oranlarda karıştırılan buğday ve arpanın kavut unu ile karşılaştırılması yapılmaktadır. Buna göre kavut unu enerji miktarı, protein miktarı, yağ oranı, lif miktarı, magnezyum oranı, buğday ve arpa ununa kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Buğday unu ise karbonhidrat, demir, selenyum, tiamin, riboflavin ve niasin oranları bakımından kavut unu ile arpa ununa kıyasla daha fazla besin değerine sahiptir. Arpa unu ise sadece kalsiyum oranı bakımından kavut unu ile buğday unundan fazla besin değerine sahip olduğu görülmektedir.

Kavut Unuyla Yapılan Çorba ve Tatlının Tarifi

Kavut Çorbası

150g kavut unu, 100g tereyağı, 1200g su ve 8 g tuz malzemeleri ve ölçüleriyle yapılmaktadır (Sağlık vd. 2014). Kavut çorbası yapım aşamasında tencereye öncelikle tereyağı konularak eritilmektedir. Daha sonra kavut unu, soğuk su eklenerek kaynayıncaya kadar karıştırılarak tuz eklenmektedir. Yukarıda yer alan tarif doğrultusunda besin değerleri tablosu oluşturulmuştur.

Tablo 4. Kavut Çorbasının Besin Değerleri

Gıda maddesi	Gr	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbonhidrat (g)	Lif miktarı (g)	Kalsiyum (mg)	Demir (mg)	Magnezyum (mg)	Selenyum (mg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niasin (mg)
Kavut unu	150	525,3	17,4	8,308	83,844	22,686	55,995	5,265	218,01	6,781	0,477	0,154	7,528
Tereyağı	30	225,9	0,057	24,96	0,255	0	4,5	0,027	0,3	0	0,0036	0,015	0,0087
Su	1200	0	0	0	1,08	0	60	5,52	12	0	-	-	-
Tuz	8	0,08	0	0	0,017	0	3,2	0,044	0,24	0,488	-	-	-
Kavut çorbası	1388	751,28	17,457	33,268	85,196	22,686	123,695	10,856	230,55	7,269	0,480	0,169	7,536

Kavut çorbası yapımında kullanılan malzemelerin kullanıldıkları gramlar doğrultusunda besin değerleri bulunmuştur. Buna göre söz konusu gramlar kullanılarak yapılan kavut çorbasının enerji miktarı 751,28 kkal, protein miktarı 17,457g, yağ miktarı 33,268g, karbonhidrat miktarı 85,196g, lif miktarı 22,686g, kalsiyum oranı 123,695mg, demir oranı 10,856mg, magnezyum oranı 230,55mg, selenyum oranı 7,269mg, tiamin oranı 0,480mg, riboflavin oranı 0,169mg, niasin oranı ise 7,536mg olarak saptanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda kavut çorbasının enerji miktarının, protein ve karbonhidrat bakımından



Yöresel Tahıl Ürün Olan Kavutun'un Besinsel Değerlendirilmesi

Melek YAMAN, Esmâ KARAMAN, Melike KESKİN

yeterli bir gıda olduğunu ayrıca tahıl ürünlerinin lif miktarı bakımından zengin içeriğe sahip olma özelliğinin kavut çorbasında da geçerli olduğu gerçeği görülmektedir.

Kavut Tatlısı (Kavut Haşılı)

Kavut tatlısı 450g kavut unu, 30g tereyağı, 480g kaynar su, 40g süzme bal veya pekmez, 8g tuz malzemelerle ve bu malzemelerin verilen ölçüleriyle yapılmaktadır. Kavut tatlısı yapım aşamasında tencere içerisine tuz ve kavut konular, üzerine kaynatılmış su eklenerek karıştırılmaktadır. Katı bir karışım elde edildikten sonra geniş bir kap içerisine ortasında delik açılacak şekilde yerleştirilmektedir. Daha sonra açılan deliğe süzme bal veya pekmez konularak eritilen tereyağı dökülmektedir. Sıcak olarak servis edilmektedir. Bazı yörelerde servis esnasında yanına sütte yer almaktadır. Yukarıda yer alan tarif doğrultusunda besin değerleri tablosu oluşturulmuştur.

Tablo 5. Kavut Tatlısı Besin Değerleri

Gıda maddesi	Gr miktarı	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbohidrat (g)	Lif miktarı (g)	Kalsiyum (mg)	Demir (mg)	Magnezyum (mg)	Selenyum (mg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niasin (mg)
Kavut unu	450g	1575,9	52,2	24,925	251,532	68,058	167,98	15,795	654,03	20,344	1,431	0,463	22,585
Tereyağı	30g	225,9	0,057	24,96	0,255	0	4,5	0,027	0,3	0	0,0036	0,015	0,0087
Su	480g	0	0	0	0,432	0	24	2,20	4,8	0	-	-	-
Bal	40g	130	0,052	0	32,492	0	-	-	-	-	-	-	-
Pekmez	40g	154	2,3	3,056	28,608	1,408	31,6	0,98	32,8	2,2	-	-	-
Tuz	8g	0,08	0	0	0,017	0	3,2	0,044	0,24	0,488	-	-	-

Tablo içerisinde yer alan bal çiçek süzme bal olarak değerlendirilmiştir. Pekmez değeri ise "Erzurum dut pekmezi" olarak Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı cetveli değerleri doğrultusunda hesaplanmıştır. Kavut tatlısı yapımında kullanılan gıdaların besin değerleri içerisinde kavut unu miktarının artması enerji miktarının da oldukça yüksek düzeylere ulaştığını göstermektedir. Günlük alınması gereken enerji miktarı her ne kadar kişiden kişiye göre ve gün içerisinde gerçekleştirilen aktivite miktarına göre hesaplanır ve değişiyor olsa da kavut tatlısındaki kavut miktarı bu enerjinin büyük bir kısmını karşılayabilmektedir.

Kavut tatlısının yapımında bal veya pekmez katılmaktadır. Bu doğrultuda bal karıştırılarak yapılan kavut tatlısı ile pekmez karıştırılarak yapılan arasında besin öğeleri bakımından farklılıklar bulunmaktadır. Bu sebeple bal ve pekmez ile yapılan şekilde iki farklı besin değeri ortaya çıkmaktadır.

Tablo 6. Kavut Tatlısı (Kavut Haşılı) Bal ve Pekmez İçeriğine Göre Besin Değeri

Gıda maddesi	Gr miktarı	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbohidrat (g)	Lif miktarı (g)	Kalsiyum (mg)	Demir (mg)	Magnezyum (mg)	Selenyum (mg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niasin (mg)
--------------	------------	---------------	-------------	---------	-----------------	-----------------	---------------	------------	----------------	---------------	-------------	-----------------	-------------



Yöresel Tahıl Ürün Olan Kavutun'un Besinsel Değerlendirilmesi
Melek YAMAN, Esmâ KARAMAN, Melike KESKİN

Ballı kavut tatlısı	40g	1931,88	52,309	49,885	284,728	68,058	199,68	18,066	659,37	20,832	1,434	0,466	22,593
Pekmezli kavut tatlısı	40g	1955,88	54,557	52,941	280,844	69,466	231,28	19,046	692,17	23,032	1,434	0,466	22,593

Aynı miktarda dahil edilen bal ve pekmez değerlerinde enerji kkal miktarlarında 24kkal'lık bir farklılıktan, protein miktarları arasında 2,2g farklılık, yağ oranlarında 3g farklılık, karbonhidrat oranlarında 3,8g farklılık, lif miktarlarında 1,4g farklılık, kalsiyum oranlarında 31,6mg farklılık, demir oranında 0,9mg farklılık, magnezyum oranında 32,8mg farklılık, selenyum oranında 2,2mg farklılıkla pekmezli kavut tatlısı ballı kavut tatlısına göre besin değerleri bakımından çok küçük bir farkla fazlalık göstermektedir. Bal ve pekmez içeriğinde tiamin, riboflavin ve niasin miktarı bulunmadığı için bir farklılık söz konusu değildir. Kavut tatlıının enerji kkal miktarı, protein, yağ, karbonhidrat ve lif miktarı bakımından oldukça yüksek bir değere sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca tahıl ürünlerinin demir, magnezyum, selenyum kaynakları bakımından zengin olduğunu gerçeği kavut tatlısında da geçerli olduğunu görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Tahıllar geçmişten günümüze kadar birçok medeniyette binlerce yıl beslenmenin ana malzemesi olarak kullanılmıştır. Türk mutfak kültüründe de durum böyledir. Tahıllar içeriklerinde bulunan karbonhidrat, lifler, proteinler, E ve B vitaminleri, magnezyum, demir, selenyum gibi elementlerden dolayı önemli birer enerji kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Tahıllar, yüksek lif, vitamin, mineral, fitokimyasal ve antioksidan gibi maddeleri içermesinden dolayı oldukça kıymetli gıdalar olarak değerlendirilmektedir.

Çalışma kapsamında ele alınan kavut unu da buğday ve arpa tahılları başta olmak üzere birçok tahıl, baklagiller, yağlı tohum ve meyvenin kavrulup öğütülmesi sonucunda elde edilmektedir. Kavut unu besleyici ve tok tutucu özelliği bakımından dikkat çekici bir özelliğe sahiptir. Kavut unu ve kavut ile yapılan yemekler geçmiş dönemlerden itibaren mutfak kültürümüzde yer almaktadır. Zaman içerisinde değişen ve gelişim gösteren dünya düzeni içerisinde önemini yitirmiş olmasına rağmen günümüzde yine de birçok yörede yapılmakta ve tüketilmektedir. Kavut unu geçmişte yokluk zamanlarının vazgeçilmez yiyeceği olarak bilinmektedir. Evdeki tahıl ürünlerinin kavrulup, öğütülmesi sonucunda elde edilen un ile besleyiciliği ve tok tutma özelliği yüksek olan yemekler yapılmıştır. Kavut ununun yapımında kullanılan malzemelerle ilgili olarak belli bir standart yoktur. Kavut unu içeriklerinin farklılığı yörede miktar olarak fazla yetişen tahıl, baklagiller, yağlı tohum ve meyvelerden kaynaklanmaktadır.



Yöresel Tahıl Ürün Olan Kavutun'un Besinsel Değerlendirilmesi
Melek YAMAN, Esmâ KARAMAN, Melike KESKİN

Çalışma kapsamı içerisinde ele alınan Erzurum ili İspir ilçesi kavut unu içeriğinde buğday, arpa, mısır ve kabak çekirdeği kavru olarak, öğütülmesi sonucunda elde edilmektedir. Bu gıdalar oransal olarak birbirinden farklı değerlere sahiptir.

Kavut unu besin değerleri bakımında buğday ve arpa unuyla kıyaslanması sonucunda;

Kavut ununun enerji miktarı, protein miktarı, yağ oranı, lif miktarı, magnezyum oranı, buğday ve arpa ununa kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Kavut unu içerisindeki yağ oranı diğer tahıl unlarına kıyasla yüksek miktarda olmasının sebebi kabak çekirdeğinin yer alıyor olmasıdır.

Buğday unu ise karbonhidrat, demir, selenyum, tiamin, riboflavin ve niasin oranları bakımından kavut unu ile arpa ununa kıyasla daha fazla besin değerine sahiptir.

Arpa unu ise sadece kalsiyum oranı bakımından kavut unu ile buğday unundan fazla besin değerine sahip olduğu görülmektedir.

Kavut unu ile yapılan çorba ve tatlının besin değerleri incelemesi sonucunda kavut unundan kaynaklı olarak iki yemeğin de yüksek enerji miktarına, protein, yağ, karbonhidrat ve lif miktarına sahip olduğu gözlenmiştir. Günlük alınması gereken enerji miktarı kişilerin bireysel özelliklerine, gün içerisindeki aktivite oranlarına bağlı olarak değişiklik göstermesine rağmen yaklaşık olarak kadınların 1600-2400 kkal, erkeklerin 2000-3000 kkal olduğu bilinmektedir. Bu değerler doğrultusunda kavut çorbasının 751,28 kavut tatlısının ise 1932-1955 kkal enerji miktarına sahip olması enerji bakımından oldukça yüksek bir değere sahip olduğunu göstermektedir. Yine aynı şekilde kişilerin günlük 25-30g lif miktarı almaları gerekmektedir. Lif miktarı bakımından kavut çorbasının 22,68g kavut tatlısının ise 69g olması yüksek lif kaynağı olduğunu göstermektedir. Kavut unu içerdiği zengin lif miktarı sayesinde besleyici özelliği ön plana çıkmaktadır. Yapılan çalışma doğrultusunda ele alınan kavut ununun besin özellikleri incelenerek diğer tahıl unları gibi besleyici birçok özelliğe sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Kavut unu ve kavut ile yapılan yemekler Türk mutfak kültüründe uzun yıllar yapılan ve tüketilen yemeklerdendir. Yapılan çalışma doğrultusunda hem işletmelere hem de akademik çalışmalara birtakım önerilerde bulunmaktadır;

Kavut unu ve kavutla yapılan yemekler geçmişte yaygın bilinirlik ve tüketim alışkanlığına sahipken günümüzde sadece birkaç yörede yapılarak tüketilmektedir. Türk mutfak kültürü geçmişinde yer alan ve kültürel miras olarak değerlendirdiğimiz yemeklerimize gastronomi alanındaki akademik çalışmalarla daha fazla ağırlık verilerek gün yüzüne çıkarılması sağlanarak farkındalık yaratılmalıdır.

Kavut unu ülkemizde farklı bölgelerde farklı malzemelerle yapılmaktadır. Bölgesel farklılıkların oluşturduğu kavut unları birbirleriyle kıyaslanarak besin değerleri ortaya konulabilir.



Yöresel Tahıl Ürün Olan Kavutun'un Besinsel Değerlendirilmesi
Melek YAMAN, Esmâ KARAMAN, Melike KESKİN

Kavut unu ülkede sadece çorba ve tatlı yapımında kullanılmaktadır. Bu unun zengin besin değerleri sayesinde farklı yemek çeşitlerinde de kullanılarak hem besin değerleri hem de duyuşsal olarak değerlendirilmelidir.

Soyut kültürel miras ögesi olarak değerlendirilen yöresel yiyecek içecekler ülkede bölgeden bölgeye farklılık göstererek zengin bir yemek kültürünü ortaya koymaktadır. Söz konusu bu zenginlikler gerek akademik çalışmalarla gerekse yerel kurum ve kuruluşlar sayesinde tanıtımı yapılmalı ve bilinirliği artırılarak yöresel çekiciliğe katkı sağlayabilmelidir. Bu sayede hem bölge hem de ülke pazarına olumlu etkileri söz konusu olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akan, L.S. (2007). Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı, Cilt:13-14, Ankara.
- Altan, A., Yağcı, S., Maskan, M. ve Göğüş, F. (2006). Arpanın Ürün Bazında Değerlendirilmesi. Türkiye, 9, 24-26.
- Baysal, A. (1993), Beslenme Kültürümüz. T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları:1230, Ankara.
- Baysal, A. 2002. Beslenme Kültürümüz. T.C. Kültür Bakanlığı Yayın No:1230. Ankara
- Çam, İ. (2004). Çankırı Yöresel Yemek Kültürü. Çankırı Belediyesi. Eğitim ve Kültür Müdürlüğü Yayın No: VII.
- Çelebi, E. (2000), Günümüz Türkçesiyle Evliya Çelebi Seyahatnamesi: Bağdad-BasraBitlis-Diyarbakır-İsfahan-Malatya-Mardin-Musul-Tebriz-Van. 4. Cilt- 1. Kitap, Haz. Seyit Ali Kahraman-Yücel Dağlı, Yapı Kredi Yayınları. İstanbul.
- Direk, M. ve Acar, R. (2015). Yöresel Bir Lezzet Olan Bozkır'ın Meşhur Gavut Ununun Ekonomiye Kazandırılması, Uluslararası Sempozyum: Geçmişten Günümüze Bozkır, Konya.
- Erol, H. (2018). Aksaray Mutfak Kültürü ve Yöresel Yemekleri. Kültür Yayınları – 16 İsbn: 978-605-149-847-8 Birinci Baskı / 2018. Ankara.
- Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26(S 1), 24-30
- [Http://cafefernando.com/turkce/olculer/](http://cafefernando.com/turkce/olculer/) Erişim Tarihi: 28.04.2020
- [Https://erzurumportali.com/shf/4574/Kavut-Hasili-Tarifi](https://erzurumportali.com/shf/4574/Kavut-Hasili-Tarifi) / Erişim Tarihi: 28.04.2020
- [Https://Gumushane.Ktb.Gov.Tr/Tr-220335/Cografi-Konum.Html](https://Gumushane.Ktb.Gov.Tr/Tr-220335/Cografi-Konum.Html) Erişim Tarihi: 20.04.2020
- [Https://İgdir.Ktb.Gov.Tr/Tr-55677/Yemekleri.Html](https://İgdir.Ktb.Gov.Tr/Tr-55677/Yemekleri.Html). Erişim Tarihi:19.04.2020



Yöresel Tahıl Ürün Olan Kavutun'un Besinsel Değerlendirilmesi

Melek YAMAN, Esmâ KARAMAN, Melike KESKİN

[Http://www.ispir.gov.tr/dil-kultur-baglantisi-acisindan-ispir-mutfak-kulturu/](http://www.ispir.gov.tr/dil-kultur-baglantisi-acisindan-ispir-mutfak-kulturu/) Erişim Tarihi: 26.04.2020

[Https://Www.Turktoyu.Com/Kadim-Bir-Turk-Tatlisi-Kavut](https://Www.Turktoyu.Com/Kadim-Bir-Turk-Tatlisi-Kavut) Erişim Tarihi: 21.03.2020

[Https://Yemektarifleri.Haber29.Info/Gumushane-Yemekleri/Gavut/](https://Yemektarifleri.Haber29.Info/Gumushane-Yemekleri/Gavut/) Erişim Tarihi: 21.04.2020

[Https://www.yusufeli.bel.tr/mahalli-yemekler/](https://www.yusufeli.bel.tr/mahalli-yemekler/) Erişim Tarihi: 28.04.2020

Işık, Y. (2012). Tunceli Mutfağı. Anıt Matba, Ankara. Isbn: 978-605-359-607-3.

Kara, A. ve Çakal, Ş. (2010). Some Traditional Foods Of Erzurum Province, The First International Symposium On Traditional Foods From Adriatic To Caucasus, Tekirdağ.

Karaoğlu, M. M. ve Kotancılar, H. G. (2006). Kavut, A Traditional Turkish Cereal Product Production Method And Some Chemical And Sensorial Properties, International Journal Of Food Science & Technology, 41(3), 233-241.

Nuhoğlu, F. (2005), Türk Mutfağından Yedi Renk. Pozitif Yayıncılık. İstanbul.

Okumuş, F., G. Kock, M. M. Scantlebury ve B. Okumuş (2013). Using Local Cuisines When Promoting Small Caribbean Island Destinations, Journal Of Travel & Tourism Marketing. 30.4, 410-429.

Öçalan, M. (2005). Unutulmaya Yüz Tutan Düğün Geleneklerimizden Tohum Kavut Un İşlevi, Anlamı ve Kökeni Hakkında, Sakarya Üniversitesi Türk Dili Bölümü Dergisi. 1-17.

Sağlık, E., Esenbuğa, N., Selçuk, G. N., Erdoğan, M., Güneş, E., Alagöz, G., Alihocagil, R. (2014). Yöresel Yemekler. Erkan Sağlık (Ed.), Zafer Ofset. Erzurum.

Sürücüoğlu, M. S., ve Özçelik, A. Ö. (2007). Türk Mutfak ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi, Icanas, Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 10-15 Eylül 2007. Ankara.

Şengül, S. ve Türkay, O. (2016). Yöresel Mutfak Unsurlarının Turizm Destinasyonu Seçimindeki Rolü (Mudurnu Örneği), Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi, 12(29), 63-87.

Şengül, S., Türkay, O. (2015). Doğu Karadeniz Mutfak Kültürünün Sürdürülebilirliği: Sorunlar ve Çözüm Önerileri, Doğu Karadeniz Bölgesi Sürdürülebilir Turizm Kongresi, 14-16 Mayıs 2015, Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane, 599-606.

Talas, M (2005), Tarihi Süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mehmet Eröz'e Göre Türk Yemekleri, Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 18: S.273-283.

TDK, (2020). [Http://Www.Tdk.Gov.Tr](http://Www.Tdk.Gov.Tr), (20. 04. 2020).

Türk Patent Kurumu, Sayı: 40 Yayın Tarihi: 01.11.2018, Ankara.

Telfer, D. J. (2000). Tastes Of Niagara: Building Strategic Alliances Between Tourism And Agriculture, International Journal Of Hospitality & Tourism Administration. 1.1, 71-88.

Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı Cetveli, (www.turkomp.gov.tr). Erişim Tarihi: 28.04.2020.



Yöresel Tahıl Ürün Olan Kavutun'un Besinsel Değerlendirilmesi

Melek YAMAN, Esmâ KARAMAN, Melike KESKİN

- Üçer, M. ve Peşken, F. (2001). Divriği'de Mutfak Kültürü-Yemekler, Gelenekler, İnançlar, Atasözleri. Sivas Hizmet Vakfı Yayınları.
- Yeşilyurt, A. G. H., Yeşilyurt, A. G. C., Güler, A. G. O., & Özer, Ö. G. S. (2017). Otel İşletmelerinin Menülerinde Yöresel Yemek Kültürünü Yaşatmak: Adıyaman Örneği Sustaining Local Cuisine Culture In Hotel Restaurant Menus: Case Of Adıyaman/Turkey. Tourism Research.
- Yılmaz, F.R. (2012). Bozkır'ın Geleneksel Tatlısı: Kavut (Gavut) Unu, III.Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 10-12 Mayıs 2012, Konya, sf.533.