



UNESCO Gastronomi Şehri Afyonkarahisar Yöresel Yemeklerinin Besin Ögesi İçeriğinin Değerlendirilmesi

Nutritional Analysis of Regional Dishes of Afyonkarahisar, UNESCO City of Gastronomy

Arş. Gör. Başak CAN¹, Dr. Öğr. Üyesi Esra Tansu SARIYER², Afra Nur GÖREN³

Öz

Afyonkarahisar mutfağı, birçok farklı kültüre ev sahipliği yapması ve farklı coğrafi bölgelere yakınlığı sayesinde yemek çeşitliliği oldukça yüksek bir mutfaktır. Yöresel yemekleri ve tescilli ürünleri ile Afyonkarahisar mutfağı yerli ve yabancı ziyaretçilerin ilgisini çekmektedir. Ayrıca 2019 yılında UNESCO Yaratıcı Şehirleri Ağı'na gastronomi alanında dâhil edilen Türkiye'deki 3 şehirden biridir. Buna rağmen, literatürde Afyonkarahisar mutfağı yemekleri hakkında enerji ve besin ögesi değerlendirmesi yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırma kapsamında yörede yaygın olarak tüketilen çeşitli yemekler hakkındaki bilgiler yöre halkından alınmıştır. Afyonkarahisar patatesli ekmeği, Afyonkarahisar katmeri, Afyonkarahisar kebabı, keşkek, arabaşı, bükme, göce tarhanası, haşhaşlı lokul, ilibada sarması, kıymalı ve peynirli ağzı açık, mercimekli bulgur pilavı, kaymaklı ekmek kadayıfı ile kuşburnu hoşafı yemeklerinin enerji ve besin ögeleri Beslenme Bilgi Sistemi (BeBiS) 9 bilgisayar programında analiz edilmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre en yüksek enerji ve yağ miktarı içerdiği don yağı nedeniyle Afyonkarahisar katmeri (1681,93 kkal; 130,80 gr) olmuştur. Koyu yeşil yapraklı bir sebze olan labada sebzelerinden yapılan ilibada sarması en yüksek lif (11,19 gr), A (1145,19 µg), K (875,09 µg) ve C vitamini (62,15 mg) içeriğine sahiptir. Afyonkarahisar mutfağında yer alan çeşitli yemekler ziyaretçilerin ve yöre halkının besin ögesi ihtiyaçlarını karşılayabilecek kapasiteye sahiptir. Yöresel yemekler hakkında yapılan bu ve benzeri besin ögesi değerlendirmesi çalışmalarının artırılması, gastronomi turizminin gelişmesine faydalı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Afyonkarahisar mutfağı, yöresel yemekler, yemek tarifleri, beslenme, enerji ve besin ögesi

Makale Türü: Araştırma

Abstract

Afyonkarahisar cuisine is a highly diverse cuisine due to its hosting of many different cultures and its proximity to various geographical regions. With its local dishes and registered products, Afyonkarahisar cuisine attracts the interest of both domestic and foreign visitors. Additionally, in 2019, it became one of the three cities in Turkey included in the UNESCO Creative Cities Network in the field of gastronomy. Despite this, there is no study in the literature that evaluates the energy and nutritional content of Afyonkarahisar cuisine dishes. In this research, information about various commonly consumed dishes in the region was obtained from the local people. The energy and nutritional content of Afyonkarahisar potato bread, Afyonkarahisar katmeri, Afyonkarahisar kebab, keşkek, arabaşı, bükme, göce tarhanası, poppyseed lokul, ilibada sarması, minced meat and cheese "ağzı açık", lentil bulgur pilaf, kaymaklı ekmek kadayıfı, and rosehip compote were analyzed using the Nutrition Information System (BeBiS) 9 computer program. According to the results obtained in the study, Afyonkarahisar katmeri, due to its content of tallow, had the highest energy and fat content (1681,93 kkal; 130,80 g). Ilibada sarması, made from a dark green leafy

¹İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, bulker@gelisim.edu.tr

²Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Toplum Beslenmesi Anabilim Dalı, esratansu.sariyer@sbu.edu.tr

³İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, afra.goren@ogr.gelisim.edu.tr

vegetable called labada, had the highest fiber (11,19 g), vitamin A (1145,19 µg), vitamin K (875,09 µg), and vitamin C (62,15 mg) content. The various dishes in Afyonkarahisar cuisine have the capacity to meet the nutritional needs of visitors and locals. Increasing the number of studies evaluating the nutritional content of local dishes like this one will be beneficial for the development of gastronomic tourism.

Keywords: Afyonkarahisar cuisine, local dishes, recipes, nutrition, energy and nutrient

Paper Type: Research

Giriş

Kültür, bir toplumun oluşturduğu manevi ve maddi değerlerin tümüne verilen ad olarak tanımlanmaktadır. Yemek kültürü de bu değerler arasında yer alan unsurlardan biridir (Zengin ve Gürkan, 2019). Türk turizminin gelişmesine katkı sağlayan bir faktör olan bölge ve şehirlerin yemek kültürü son yıllarda ziyaretçilerin ilgisini çekmektedir. Bu durum, yöresel gıdaların yeniden önemsenmesine ve günümüzde yerel yiyeceklerin öne çıkmasına yol açmıştır. İnsanlar, bu yerel lezzetlerin ürettiği bölgeleri keşfetmeye başlamış ve yerel ürünler, turizm destinasyonlarının tanıtımında ve popüleritesinde belirleyici bir rol oynamıştır. Ziyaretçilerin yöresel yemeklere artan ilgisi gastronomi turizminin şekillenmesinde büyük bir etki yaratmıştır. (Pamukçu ve ark. 2021; İlhan, 2022).

Yiyecek ve içeceklerin belirleyici olduğu gastronomi turizmi alanında şehirler ve bölgeler arasında gün geçtikçe artan bir rekabet vardır. Gastronomi turizmi ürünleri, destinasyonlardaki veya işletmelerdeki turistik cazibeyi artırarak ziyaretçileri bölgeye çekmeye yardımcı olmakta ve bu sayede destinasyonun rekabetçi ortamda öne çıkmasına katkı sağlamaktadır (Özdemir & Dülger Altınar 2019). Artan rekabet içerisinde şehirlerin yöresel yemekleri tercih avantajının sağlanmasına yardımcı olmaktadır. Bir bölgedeki zengin yemek kültürü o bölgede turist deneyimi ve turizm ürünü olarak geliştirilmektedir. Çeşitli şehirlerden bölgeyi ziyaret edenlerin bu ürünleri tercih etmesi bölge ekonomisine ve bu sektörlerin gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Birdir ve Akgöl, 2015).

Afyonkarahisar ili, Anadolu yarımadasında Ege Bölgesi'nin iç kesiminde yer alırken çevresinde Denizli, Isparta, Konya, Eskişehir, Uşak ve Kütahya illeri bulunmaktadır (Kızıldemir, 2019). Genellikle dağlar ile çevrelendiğinden bölgede karasal iklim hüküm sürmektedir. Bu sebeple ilin geçim kaynağı tarım -özellikle tahıl- ve hayvancılıktır. Tarihin ilk dönemlerinden bu yana birçok medeniyete ev sahipliği yapmış olan Afyonkarahisar'ın ekonomisinin büyük oranda tarım ve hayvancılıktan sağlanması Afyonkarahisar'ın gastronomi kültürünün şekillenmesinde temel belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır. Yörede tahıl, bakliyat, et, sebze ve meyve tüketimi yaygındır (Afyonkarahisar Belediyesi, 2020; Çıtak ve Sandıkcı, 2020). Büyükbaş hayvancılığın yaygın olması pastırma ve sucuk üretiminde başta gelen illerden biri olmasını sağlarken, manda yetiştiriciliği de manda sütünün kaynatılması ve soğutulması ile elde edilen "kaymağı" ön plana çıkarmaktadır (Uyan ve Baytok, 2013). En bilindik yöresel yemekleri; Sakala çarpan ile arabaşı çorbası, göce köftesi, kaymaklı ekmek kadayıfı, Afyonkarahisar kebabı, ağzı açık, bükme, ilibada dolması ve Şuhut keşkeğidir (Uyan ve Baytok, 2013; Çıtak ve Sandıkcı, 2020). Afyonkarahisar; 31 Ekim 2019'da Gaziantep ve Hatay'ın ardından gastronomi alanında UNESCO Yaratıcı Şehirleri Ağı'na (UNESCO Creative Cities Network) dâhil olmuştur (Afyonkarahisar Belediyesi, 2020). Bununla birlikte termal turizmin yanı sıra gastronomi turizminin de şehir için ilgi çekici hale gelmesini sağlamıştır.

Beslenme ihtiyacı, bireyin hayatını sürdürebilmesi için elzem fizyolojik bir olaydır. Bireylerin makro ve mikro besin ögesi gereksinimi yaş, cinsiyet, fizyolojik durum, fiziksel aktivite gibi birçok faktörden etkilendiği için birbirinden farklıdır. Bireylerin günlük beslenmelerinde bu gereksinimlerini karşılayabilmeleri için sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenme için elzemdir (Çıtak ve Sandıkcı, 2020; TÜBER, 2022). Buna karşın, ziyaretçiler bilinçli olarak yemeğin hayatta kalmak için temel bir ihtiyaç olmasına ek olarak yemeğin tadını çıkarılabilecek

birçok yönü olan kültürel bir eser olduğunu düşünmektedir (Pramezwary ve ark. 2022). Yerel yemeklerin tanıtımında lezzet ve sağlık yönlerinin birlikte vurgulanması bu sebeple önemlidir. Bunun gerçekleşmesi adına yerel yemeklerin besin ögesi değerlendirmesi ile sağlığa faydalarının araştırıldığı çalışmaların artırılması gerekmektedir. Böylelikle bilimsel kanıtlar ile sunulan faydalar lezzetli yerel yemekleri daha fazla ilgi çekici hale getirmektedir.

1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Afyonkarahisar ilinde gastronomi turizminin gelişmesine fayda sağlamak amacıyla yöresel mutfağa ait seçili yemeklerin makro ve mikro besin ögesi değerlendirmesinin yapılmasıdır.

2. Yöntem

Bu araştırmada, yöre halkı ile yapılan görüşmeler sonucunda katılımcılar tarafından bildirilen çeşitli yöresel yemeklerin enerji ve besin ögesi değerleri analiz edilmiştir.

2.1. Veri Toplama Süreci ve Verilerin Analizi

Araştırmaya dâhil edilecek yemekleri seçerken, yöre halkı ve yörede ikamet eden akademisyenlerden halk tarafından en fazla tüketildiği ve tanındığı bildirilen yemekler hakkında bilgi alınmıştır. Çalışmaya dâhil edilecek katılımcıları seçerken “Yemek ve Mutfak Alan Araştırmaları İçin Soru Kitabı”nda belirtilen kriterlere uygun (Halıcı 2020); Afyonkarahisar Merkez’de yaşayan 40 yaş üzeri, 20 yıldan fazla süredir şehirde ikamet eden bireyler seçilmiştir. Görüşmeler telefon aramaları şeklinde yapılmıştır. Katılımcıların Ek Tablo 1’de detaylı bir şekilde bilgileri verilmiştir.

Çalışmaya dâhil edilen yemek tarifleri, şehrin UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı’na dâhil olmasından sonra Afyonkarahisar Belediyesi tarafından hazırlanmıştır (Afyonkarahisar Belediyesi, 2020). Gastro Afyon adlı internet sayfası Afyonkarahisar Belediyesi’nin denetimi altındadır. İnternet sayfasından standart tarif ve malzeme bilgisi alındıktan sonra yemek tarifleri araştırmacılar tarafından BeBis 9 (Beslenme Bilgi Sistemi) programına standart tarifinde yer alan porsiyon miktarına göre girilmiştir. BeBis programından elde edilen analizler MS Excel programında bir kişilik porsiyonu hesaplanarak raporlanmıştır. Yöresel yemeklerin besin ögesi değerlendirmesinde temel makro ve mikro temel besin öğeleri alınmıştır.

Görüşmeler sonrasında elde edilen bilgiler düzenlenerek Afyonkarahisar patatesli ekmeği, Afyonkarahisar katmeri, Afyonkarahisar kebabı, keşkek, arabaşı, bükme, göce tarhanası, haşhaşlı lokul, ilibada sarması, kıymalı ve peynirli ağzı açık, mercimekli bulgur pilavı, kaymaklı ekmek kadayıfı ile kuşburnu hoşafı analize dâhil edilmiştir. Araştırmada incelenen yemeklerin porsiyon miktarları ve malzemeleri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Afyonkarahisar şehrine ait yöresel yemeklerin porsiyonları ve malzeme listesi

Yemek Adı	Porsiyon miktarı	Malzeme listesi
Afyonkarahisar Patatesli Ekmeği	1 adet	Ön hamur için: 160 gram un, 30 gram yaş maya, 1 tk şeker, 1 çk tuz, bir miktar su Temel hamur için: 320 gram un, 2 adet orta büyüklükte patates, 2 çk tuz, bir miktar su
Afyonkarahisar Katmeri	4 kişilik	640 gram un, 1 su bardağı sıvı yağ, 50 gram don yağ, 1 çk tuz, 250 gram haşhaş
Afyonkarahisar Kebabı	5 kişilik	1 kg kuşbaşı dana eti, 2 adet pide, ¼ maydanoz, 1 tk tuz, 1 çk karabiber
Keşkek	8 kişilik	400 gram göce (aşurelik buğday), 100 gram nohut, 1 kg kemikli paça eti, 1-2 parça ilikli kemik, 30 gram tereyağı, 1.5 lt su, 3 tatlı kaşığı tuz, 1 tk kırmızı toz biber, 1 çk karabiber, 1 adet limon, 120 gram kaymak
Arabaşı	6 kişilik	450 gram un, 1.25 lt su, 90 gram tereyağı, 300 gram hindi eti, 500 gram et suyu, 2 tk tuz, 1 tk karabiber, 60 gram limon suyu
Bükme	6 kişilik	1 kg un, ½ su bardağı sıvı yağ, 30 gram iç yağ, 200 gram yeşil mercimek, 100 gram haşhaş, 1 adet orta boy soğan, 1 çk tuz, 1 çk karabiber
Göce Tarhanası	4 kişilik	300 gram göce tarhanası, 1.25 lt ılık su, 30 gram tereyağı, 1 tk tuz, 1 tk kırmızı biber, 1 tk kuru nane
Haşhaşlı Lokul	8 kişilik	30 gram kuru/yaş maya, 1 su bardağı yoğurt, ½ su bardağı sıvı yağ, 960 gram un, 200 gram haşhaş ezmesi, 30 gram şeker, 1 tk tuz
İlibada Sarması	8 kişilik	1.5 kg ilibada, 200 gram düğü (ince bulgur), 200 gram göce (buğday), 60 gram un, 2-3 diş sarımsak, 2 adet orta büyüklükte soğan, 100 gram sıvıyağ, 30 gram salça, 60 gram süzme yoğurt, 1 tk kuru nane, 1 tk kırmızı biber, 1 tk tuz
Kıymalı Ağzı Açık	10 kişilik	Hamur için; 2 kg un, 1 çk tuz, 50 gram iç yağ, 100 gram iç yağı, 2.5 su bardağı sıvı yağ Kıymalı iç harcı için; 250 gram kıyma, 1 adet yumurta, 1 adet rendelenmiş kuru soğan, 1/2 yk biber salçası, 3 yk un, 1 çk tuz, 1/2 çk karabiber, 1/2 çk kırmızı toz kırmızı biber
Mercimekli Bulgur Pilavı	6 kişilik	500 gram yeşil mercimek, 300 gram bulgur, 60 gram tereyağı, 1 tk kırmızı biber, 1 tk tuz
Peynirli Ağzı Açık	10 kişilik	Hamur için; 2 kg un, 1 çk tuz, 50 gram iç yağ, 100 gram iç yağı, 500 gram sıvı yağ Peynirli iç harcı için; 500 gram beyaz peynir, 1 adet yumurta, 1/2 demet maydanoz
Kaymaklı Ekmek Kadayıfı	25 kişilik	1 adet ekmek kadayıfı, 2,5 kg toz şeker, 2,5 kg su, 1/2 limon suyu Afyonkarahisar kaymağı
Kuşburnu Hoşafı	8 kişilik	1 kg kuşburnu, 750 gr toz şeker, 1,5 lt su

Not. Yemek kaşığı: yk; Çay kaşığı: çk; Tatlı kaşığı: tk; Litre: lt. Kaynak: Afyonkarahisar Belediyesi, 2023

3. Bulgular

Yapılan bu araştırmada seçilen yemeklerin makro besin öğeleri ve diyet lifi içerikleri Tablo 2’de gösterilmiştir. Ortalama 1 porsiyon Afyonkarahisar patatesli ekmeğinin enerji içeriği 194,41 kkal, protein ile diyet lifi içeriği sırasıyla 5,99 ve 3,04 gramdır. Yağ içeriği 1 porsiyonda en yüksek olan (130,80 gr) yemek Afyonkarahisar katmeri olup protein içeriği 15,78 gramdır. Ana yemek kategorisinde yer alan Afyonkarahisar kebabının protein içeriği 46,73 gr, ilibada sarmasının 10,34 gramdır. Keşkek ve mercimekli bulgur pilavının protein ve lif içerikleri sırasıyla 21,20 ile 10,06 gr ve 5,80 ile 6,01 gramdır.

Tablo 2. Seçili Afyonkarahisar yöresel yemeklerinin makro besin ögeleri ve lif miktarı (1 porsiyon)

Yemek Adı	Enerji (kkal)	Su (ml)	Protein (gr)	Yağ (gr)	KB (gr)	Lif (gr)	Suda çözb. lif (gr)	Suda çözm.lif (gr)
Afyonkarahisar Patatesli Ekmeği	194,41	40,85	5,99	0,56	40,46	3,04	1,07	1,97
Afyonkarahisar Katmeri	1681,93	22,85	15,78	130,80	113,44	6,40	2,31	4,10
Afyonkarahisar Kebabı	837,50	180,60	46,73	40,33	68,27	4,58	1,65	2,94
Keşkek	403,32	46,52	21,20	8,65	59,14	10,06	2,54	7,53
Arabaşı	524,12	126,84	22,75	22,89	56,09	3,12	1,12	2,01
Bükme	993,96	48,09	24,54	38,61	135,94	10,67	4,04	4,98
Göce Tarhanası	190,27	40,79	5,27	7,63	24,80	4,44	1,10	3,35
Haşhaşlı Lokul	770,06	41,14	13,26	39,70	89,70	5,18	1,90	3,28
İlibada Sarması	368,74	216,34	10,34	14,19	48,38	11,19	2,98	8,21
Kıymalı Ağzı Açık	681,39	51,49	20,96	24,08	94,31	5,47	1,95	3,52
Mercimekli Bulgur Pilavı	196,46	102,09	5,80	8,82	25,14	6,01	0,51	0,81
Peynirli Ağzı Açık	145,44	56,20	27,13	87,02	142,32	8,19	2,93	5,26
Kaymaklı Ekmek Kadayıfı	468,64	113,20	1,97	0,67	112,60	0,00	0,00	0,00
Kuşburnu Hoşafı	154,88	160,78	0,59	0,25	36,58	0,67	0,09	0,58

*kkal: kilokalori; ml: mililitre; gr: gram; KB: karbonhidrat. Geleneksel tarifte yer alan kişi sayısına göre bölünerek birer porsiyondaki değerler verilmiştir.

Tablo 3'te Afyonkarahisar şehrine ait yemeklerin vitamin içerikleri, Tablo 4'te ise yöresel yemeklerin mineral içerikleri sunulmaktadır. Buna göre A vitamini içerikleri en yüksek ilibada sarması (1145,19 µg) ardından arabaşı çorbasında (472,14 µg) saptanmıştır. E vitamini içeriği en yüksek Afyonkarahisar katmerinde (37,04 mg) saptanırken, K vitamini içeriği ilibada sarmasında (875,09 µg) en yüksektir. Niasin ve pantotenik asit miktarı en yüksek keşkek saptanmış olup sırasıyla 11,48 ile 1,43 mg'dır. C vitamini içeriği ilibada sarmasında en yüksek miktardadır (62,15 mg).

Tablo 4'te sunulan mineral içeriklerine bakıldığında en yüksek sodyum içeriğinin Afyonkarahisar kebabında (1102,12 mg), ardından arabaşı çorbasında olduğu saptanmıştır (915,32 mg). Potasyum miktarları incelendiğinde ise ilibada sarmasının en yüksek potasyum miktarına (966,99 mg) sahip olduğu görülmüştür. İlibada sarması ayrıca içerdiği kalsiyum, magnezyum ve demir miktarı bakımından da birinci sıradadır (238,05 mg; 186,41 mg; 8,10 mg).

Ek Tablo 2'de gösterildiği üzere analiz edilen tüm aminoasit içerikleri bakımından birinci sırada Afyonkarahisar kebabı yer almaktadır.

Tablo 3. Seçili Afyonkarahisar yöresel yemeklerinin bazı vitamin içerikleri (1 porsiyon)

Yemek Adı	Vit. A (µg)	Vit. E (mg)	Vit. K (µg)	Vit. B ₁ (mg)	Vit. B ₂ (mg)	Niasin (mg)	Pant. as. (mg)	Vit. B ₆ (mg)	Vit. C (mg)
Afyonkarahisar Patatesli Ekmeği	0,40	0,17	14,40	0,09	0,09	2,13	0,32	0,19	4,82
Afyonkarahisar Katmeri	34,33	37,04	331,80	0,10	0,05	3,75	0,34	0,29	0,05
Afyonkarahisar Kebabı	59,91	1,07	60,00	0,30	0,42	2,89	0,91	0,92	4,98
Keşkek	24,00	5,46	34,50	0,46	0,14	11,48	1,43	0,56	0,10
Arabaşı	472,14	0,84	16,70	0,10	0,18	10,30	0,78	0,39	1,14
Bükme	19,44	10,88	248,86	0,26	0,14	5,95	0,92	0,52	1,39
Göce Tarhanası	90,70	1,01	34,68	0,19	0,08	3,07	0,56	0,23	5,03
Haşhaşlı Lokul	8,75	9,05	139,00	0,18	0,22	3,38	0,70	0,16	0,20
İlibada Sarması	1145,19	11,23	875,09	0,37	0,39	5,79	0,96	0,45	62,15
Kıymalı Ağzı Açık	74,64	11,56	48,42	0,16	0,17	6,66	0,68	0,31	4,98
Mercimekli Bulgur Pilavı	88,50	1,92	48,00	0,10	0,06	0,68	0,52	0,14	0,12
Peynirli Ağzı Açık	321,81	32,88	69,00	0,15	0,26	6,96	0,62	0,42	5,13
Kaymaklı Ekmek Kadayıfı	4,15	0,09	0,00	0,06	0,02	0,99	0,09	0,02	0,50
Kuşburnu Hoşafı	4,00	0,50	8,00	0,03	0,02	0,21	0,04	0,05	0,27

* µg: mikrogram; mg: miligram. Geleneksel tarifte yer alan kişi sayısına göre bölünerek birer porsiyondaki değerler verilmiştir.

Tablo 4. Seçili Afyonkarahisar yöresel yemeklerinin bazı mineral içerikleri (1 porsiyon)

Yemek Adı	Sodyum (mg)	Potasyum (mg)	Kalsiyum (mg)	Magnezyum (mg)	Fosfor (mg)	Demir (mg)	Çinko (mg)
Afyonkarahisar Patatesli Ekmeği	235,46	203,98	11,86	19,32	69,82	1,05	0,71
Afyonkarahisar Katmeri	199,38	174,75	25,80	13,41	120,58	2,52	1,69
Afyonkarahisar Kebabı	1102,12	799,64	56,50	35,78	460,48	5,90	8,62
Keşkek	790,73	529,65	51,00	13,8	423,00	3,50	2,89
Arabaşı	915,32	397,90	36,45	25,66	180,97	2,00	1,96
Bükme	147,75	496,86	58,58	48,15	271,98	5,24	3,05
Göce Tarhanası	330,72	226,58	40,73	22,45	153,00	1,79	1,16
Haşhaşlı Lokul	259,79	215,30	54,36	14,5	180,41	1,99	1,69
İlibada Sarması	430,72	966,99	238,05	186,41	216,53	8,10	2,41
Kıymalı Ağzı Açık	43,62	294,08	39,67	36,25	185,34	3,15	2,74
Mercimekli Bulgur Pilavı	433,66	176,55	25,50	4,95	91,50	1,87	1,01
Peynirli Ağzı Açık	438,71	308,56	168,20	50,37	264,94	3,54	3,21
Kaymaklı Ekmek Kadayıfı	290,55	52,14	43,53	6,21	62,55	345,24	0,20
Kuşburnu Hoşafı	3,34	159,80	24,00	1	16,00	0,51	0,21

*mg: miligram. Geleneksel tarifte yer alan kişi sayısına göre bölünerek birer porsiyondaki değerler verilmiştir.

Tartışma

Birleşmiş Milletler, Dünya Turizm Örgütü'ne göre 2022 yılında Türkiye dünyada en iyi turizm performansı gösteren ülke olarak bildirilmiştir (United Nations, 2022). Yıl bazlı harcama türlerine göre turizm gelirleri incelendiğinde 2022 yılında toplam turizm gelirlerinin %16,20'si yeme-içme harcamaları oluştururken bu tutar, 2023 yılı ilk iki çeyreğinde %19,34 olarak bildirilmiştir (TÜİK, 2023). Özellikle 2017 yılından beri ilgisi giderek artan gastronomi turizmi ile ilişkili olarak günümüzde, dünyada yöresel mutfak deneyimi ve başarılı şeflerin yemeklerini tatmak için seyahat eden insanların sayısı gün geçtikçe artmaktadır (Barzallo-Neira ve Pulido-Fernández, 2023). Bu nedenle ülkemizde gelişmekte olan gastronomi turizmini tanıtmak ve geliştirmek oldukça önemlidir (Gülen, 2017).

Anadolu'da uygun yabani bitki ve hayvanların bulunması ile iklim koşulları bölgeyi besin çeşitliliği bakımından zenginleştirmiştir. Bu zenginlik çoğu medeniyetin bu bölgede kurulmasına fırsat sunmuş ve kurulan medeniyetler de bölgeyi ekonomik ve sosyal açıdan geliştirmiştir. Böylece Anadolu mutfakları dünyanın en zengin mutfakları arasında yerini almıştır (Muslu ve Şensoy, 2020).

Afyonkarahisar ili İç Anadolu Bölgesi'nden Ege kıyılarına açılan geçit konumundadır. Bölgede hayvancılık ve tarım faaliyetlerinin yaygın olması ile bu durumun çeşit olarak yöresel yemeklere de yansıdığı görülmektedir. Afyonkarahisar'a ait yöresel yemekler; hamur işleri, sebze ve et yemekleri temellidir. Genellikle haşhaş ve haşhaş yağı hamur işlerinde kullanılmaktadır. Haşhaşın yemeklerde sıklıkla kullanılması yemeklerde çeşit zenginliğinin artmasına katkı sağlamaktadır. Halkın geçim kaynağı da olan sucuk, kaymak ise il ile özdeşleşmiş ve ülke çapında tanınmaktadır (Yalın, 2020). Afyonkarahisar'ın yöresel mutfaklarında çoğunlukla et yemekleri etin kendi yağı ile pişirilmektedir. Nadiren iç ya da böbrek yağından sızdırılarak elde edilen "don yağı" da kullanılmaktadır (Kızıldemir, 2019). Sebze üretimi, daha çok sulu tarımın yapıldığı bölgelerde görülmektedir. Buna ek olarak, iklim şartlarına ve toprak özelliklerinin elverişliliğinden kaynaklı olarak tahıl üretimi de oldukça fazladır (Çıtak ve Sandıkcı, 2020). Bu sebeple yörede et yemeklerine ek olarak sebze yemekleri de ana yemek kategorisinde tüketilmektedir. Özellikle patlıcan yemeklerinin yapımı ve tüketimi oldukça fazladır (Yalın, 2020). Sebze yemeklerinden biri olan ilibada sarması latince adı *Rumex obtusifolius* olan labada bitkisinden yapılmaktadır (Yücel ve ark., 2010). Koyu yeşil yapraklı sebzelerde fazla miktarda klorofil, karotenoid ve flavonoidler bulunmaktadır. Sebzeler genellikle günlük enerji ve protein gereksinmesine çok az katkı sağlarken içerdiği vitaminler ve mineral ile hücreyi oksidatif strese karşı koruyan antioksidan ögeler açısından zengindir (Baysal, 2009). Araştırmamızda incelenen yemekler arasında bulunan ilibada sarmasının diğer yemeklere kıyasla labada koyu yeşil yapraklı bitkisinin kullanımı ile A, E ve C vitamininden zengin olduğu bulunmuştur. İçerdiği ince bulgur ve ince buğdaya bağlı olarak ise lif içeriği nispeten diğer yemeklerden üstündür (11,19 gr). Buna karşın Türkiye'de tüketilen başlıca yeşil yapraklı sebzelerin nitrat içerikleri 93,74-2512,12 mg/kg arasında bulunmuştur (Certel ve ark., 2006). Nitrat nispeten düşük toksisitede olmasına rağmen vücutta daha toksik olan nitrite dönüşebilme riski bulunmaktadır. Besinler ile beraber alınan nitratın yaklaşık % 4-8'inin nitrite dönüşmektedir. Nitrit maruziyetinin özellikle bebek ve küçük çocuk gruplarında kanda artmış methemoglobin seviyesi nedeniyle dokulara yeterli oksijen taşınamaması sonucu siyanoz ve solunum yetmezliği ile karakterize klinik bir durum olan methemoglobinemi'ye yol açtığı bildirilmiştir (Yücel ve ark., 2010; Şahin ve ark., 2018). Bu sebeple tüketim miktarında dikkatli olunması gerekmektedir.

Hamur işleri Afyonkarahisar mutfaklarında büyük bir yere sahiptir (Çıtak ve Sandıkcı, 2020). Patatesli ekmek, katmer, bükme, haşhaşlı Afyon lokulu ve ağzı açık bölgede oldukça fazla tüketilen hamur işlerindendir (Afyonkarahisar Belediyesi, 2020). Afyon katmeri içerdiği don yağı ve sıvı yağ miktarı ile enerji ve yağ içeriğinden en yüksek yemektir. Buna ek olarak içerdiği haşhaş tohumları dolayısıyla E vitamininden zengin bir yemektir (Gökhan ve Arslan, 2012). Çalışmaya dâhil edilen tüm hamur işi tarifleri diğer yemeklere oranla daha yüksek karbonhidrat

içermektedir. Buna ek olarak Afyon katmeri tüm yemeklerin içinde en yüksek yağ içeriğine sahip yemektir. Afyonkarahisar patatesli ekmeği ise, içerdiği patates sayesinde hamur mayalama sürecini kısaltmakta, bayatlama sürecini uzatmakta olup ekmeğe tok ve elastik yapı kazandırmaktadır. Buna ek olarak, patates sayesinde herhangi bir besin ögesi zenginleştirmesine ihtiyaç duymadan vitamin, mineral ve antioksidan yönünden ekmeğin içeriğini zenginleştirmektedir (Boyras, 2019). Fakat, hamur işi besinlerin yüksek miktarlarda tüketimi ile beden kütle indeksi artışı ve buna bağlı olarak obezite gelişimi riski arasında ilişkili olduğu bazı çalışmalar ile gösterilmiştir (Özdemir ve Ünal, 2022; Yılmaz ve ark., 2021). Ege Bölgesi'nde yer almasına rağmen Orta Anadolu kültüründen de etkilenen Afyonkarahisar şehrinde hamur işi tüketiminin yöresel mutfakta yer alması obezite için bir tehlike oluşturabilmektedir. Turistlerden ziyade bölge halkının hamur işi tüketiminde dikkatli olması ve düzenli tüketimi sonucu oluşabilecek rahatsızlıklar hakkında bilgilendirilmesi önemli olabilir.

Arabaşı çorbası, Afyonkarahisar'da birkaç ailenin bir araya gelerek pişirip tükettiği davetlerde tüketilen bir yemektir. Acılı hazırlanan çorba kış mevsiminde özellikle solunum sistemi ve enfeksiyon hastalıklarından koruduğu düşünülerek için bolca tüketilmektedir. Çorba için kaz veya hindi eti haşlanır ve küçük parçalara ayrılır. Ardından un, salça, baharat ve limon suyu ile çorba hazırlanır. Su, tuz ve un ile ayrı bir yerde hazırlanıp pişirilen çorba hamuru tepsiye döküldükten sonra soğumaya bırakılır. Hamur soğuyunca baklava dilimi şeklinde kesilerek servis edilir. Arabaşı çorbasının tüketimi bir seremoni şeklinde gerçekleşmektedir. Tepsinin yüzeyine hamur dökülür ve ortasına bir kase konularak çorba servis edilir. Çorba tüketiminde bireyler önce kesilmiş olan hamurdan ve ardından çorbadan alır. Hamur ağızda çiğnenmeden çorba ile yutulur (Uyan ve Baytok, 2013). Konya ve Yozgat illerinde de sıklıkla arabaşı çorbası tüketilmektedir. Çorba yapımında kullanılan et, salça, buğday unu gibi malzemeler kullanıldığı için arabaşı çorbası ve beraberinde hazırlanan hamuru besleyicidir. Etin tüketilmesinde en sağlıklı pişirme yöntemlerinden birisi de suda haşlanma yöntemi olup çorbanın haşlanmış etten yapılması ile daha sağlıklı olduğu düşünülmektedir. Kanatlı hayvan etlerindeki kolesterol ve yağ içeriği daha düşük olup genel olarak kırmızı etten daha fazla protein içeriğine sahiptir. Sivas gibi hayvansal protein kaynaklarını tariflerinde bolca kullanan bir şehre ait Bayram ve Peskutan çorbasına (Şeker ve Hastaoğlu, 2020) kıyasla arabaşı çorbasının protein miktarı daha yüksektir (22,75 g). Ayrıca kanatlı hayvan etleri niasin, B₆, riboflavin ve B₁₂ vitaminleri bakımından zengin besinler arasında olup arabaşı çorbasının besin değerini artırmaktadır (Badem ve Akturfan, 2020). Çalışmamızda da ilibada sarmasının ardından arabaşı çorbasının A vitamini açısından oldukça zengin bir yemek olduğu saptanmıştır (472,14 µg).

Tarhana, un, yoğurt, maya, sebze ve baharatlardan oluşan karışımın fermente edilmesi, kurutulması ve öğütülmesi sonucunda elde edilen geleneksel bir tahıl ürünüdür. Protein, demir, kalsiyum, sodyum, potasyum, çinko, magnezyum ve bakır gibi mineral madde içeriği oldukça yüksek ve kolay sindirilebilir bir besin olup A ve B grubu vitaminleri açısından oldukça zengindir (Çekal ve Aslan, 2017). Yörede yemeklerde sıklıkla kullanılan göce, tarhanada da kullanılmaktadır (Çıtak ve Sandıkcı, 2020). Afyon göce tarhanası yoğurt, sebze ve baharatların buğday kırması (göce) ile karıştırılıp fermente edildikten sonra kurutulup öğütülmesiyle elde edilmektedir (Yıldırım ve Güzeler, 2017).

Afyonkarahisar'da sade pilav tüketimi fazla tercih edilmemektedir. Pilavlar domates, havuç gibi sebzelerle veya mercimek nohut gibi kuru baklagillerle pişirilmektedir (Çıtak ve Sandıkcı, 2020). Analiz edilen mercimekli bulgur pilavı içerdiği lif miktarı (6,01 gr) ile sağlıklı ve yüksek lifli bir yardımcı yemek olarak tüketilebilmektedir. Keşkek hemen hemen Türkiye'nin tüm bölgelerinde hazırlanan ve düğün yemeği olarak da sunulan oldukça besleyici bir yemektir (Yaylacı ve Mertol, 2021). Temel malzemesi yarma/aşurelik buğday olan keşkeğin glisemik indeksinin buğdaya göre düşük olmasının yanı sıra içerisindeki et sayesinde proteinden de zengin bir yemektir (Esin ve Yücel, 2022).

Çalışmada analiz edilen keşkeğin diyet lifi içeriğinin (10,06 gr) yüksek olduğu saptanmıştır. Keşkeğin ana malzemesi olan dövme buğday, yüksek lif içeriğine ek olarak buğdaya oranla daha düşük glisemik indekse de sahiptir (Özkan, 2019). Tahıllar, B₁₂ vitamini dışında diğer B grubu vitaminlerinin önemli birer kaynağıdır (Şanlıer ve ark., 2019). Çalışmamızda elde edilen verilere göre analiz edilen yemekler içinde en yüksek B grubu vitaminleri keşkekte saptanmıştır.

Afyonkarahisar kebabı besin ögesi değerlendirmesi yapılan bir çalışmada Tokat kebabına kıyasla sebze içermemesi nedeniyle lif içeriği daha düşüktür. Buna karşın yağ ve karbonhidrat miktarı Tokat kebabından daha yüksektir (Esin ve Yücel, 2022). Enerji, yağ ve karbonhidrat miktarının yüksek olması nedeniyle kebabların tüketiminde porsiyon kontrolünün yapılması tavsiye edilmektedir (Karakuş-Seren ve ark., 2015).

Afyonkarahisar kaymaklı ekmek kadayıfı enerji, yağ ve şeker içeriği yüksek bir besindir. İçerdiği yöresel kaymağı diğer yörelerdeki ekmek kadayıfı tariflerinden ayırıcı özelliğine katkı sağlamaktadır. Afyon kaymağı 2005 yılından beri coğrafi işarete sahip olmakla beraber, özellikle manda sütünden elde edilmektedir (Türk Patent, 2018). Buna ek olarak daha dayanıklı ve lezzetli olmasının nedeni inek sütüne göre manda sütünün kuru madde, yağ ve protein oranlarının daha yüksek ve laktoz oranının daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır (Boyras, 2019). Kaymaklı ekmek kadayıfı gibi tatlıların içerdiği yüksek enerji ve besin ögeleri nedeniyle tüketim sıklığının sınırlandırılması obezite ve ilişkili hastalıkların riskinin azaltılması açısından önemlidir (TÜBER, 2022).

Yemeklerin yanında hoşaf, yoğurt veya ayran sıklıkla tüketilmektedir (Çıtak ve Sandıkcı, 2020). Bu ürünler Türk mutfağına Selçuklu dönemi ve öncesinde dâhil olmuştur. Hem yan ürün olarak tüketilmekte hem de bunlardan sütlü tatlı, meyveli tatlılar gibi tarifler geliştirilmektedir. Özellikle Osmanlı mutfağında sıklıkla kullanılan hoşaf Afyonkarahisar şehrinde de yaygın olarak tüketilmektedir. Kuşburnu Rosaceae familyasından *Rosa* cinsine ait çalı formunda, kışın yaprağını döken bir bitki türüdür (Öz ve ark., 2018). Kuşburnu, bahçe bitkileri, meyve ve sebzeler arasında oldukça yüksek C vitamini ve P içeriğine sahip olduğu için dikkat çekmektedir. Fakat bitkiye uygulanan dondurma, uzun süre pişirme, ışık ve sıcaklığa maruz kalma gibi işlemler C vitamini içeriğinde kayba yol açmaktadır (Ahmad ve Anwar, 2016). Kuşburnu meyvesinin C vitamini içeriği 200-5000 mg/100 gr aralığında değişiklik gösterirken (Öz ve ark., 2018), bizim çalışmamızda Afyonkarahisar bölgesinde yapılan hoşafının C vitamini içeriği 0,27 mg olarak hesaplanmıştır. Buna ek olarak eklenti şeker içermesi nedeniyle hoşaf tüketilirken porsiyonuna dikkat edilmelidir.

Afyonkarahisar mutfağının gastronomi turizmi açısından önemini artırmak için, özellikle Z kuşağı gibi teknolojiyi kullanan, aşırı sosyal, yaratıcı ve eğlenceye önem veren bireylerin dikkatini çekmek gerekmektedir (Sladek ve Grabinger, 2013). Geleneksel yemeklerin sağlık ve beslenme üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan bilimsel içerikler sunmak, eğlenceli gastronomi festivalleri düzenlemek veya geleneksel yemekleri glütensiz veya vegan gibi popüler beslenme trendleriyle entegre ederek sunmak, özellikle eğlence odaklı Z kuşağının Afyonkarahisar mutfağına olan ilgisini artırabilir. Bu stratejiler, genç tüketicilerin bu mutfağın değerlerini daha iyi anlamalarına ve tercih etmelerine katkıda bulunabilir (Akşit Aşık 2023; Kaylor ve ark., 2023).

Sonuç ve Öneriler

Mutfak kültürü toplumu oluşturan ögeler arasında yer almaktadır. Türk mutfak kültürü de Türk toplum tarihinde farklı coğrafyaların etkisiyle zenginleşmiş ve gelişmeye devam etmektedir. Afyon mutfağı söz konusu olduğunda akla gelen yöresel yemek tarifleri Afyonkarahisar patatesli ekmeği, Afyonkarahisar katmeri, Afyonkarahisar kebabı, keşkek, arabaşı, bükme, göce tarhanası, haşhaşlı lokul, ilibada sarması, kaymaklı ekmek kadayıfı, kıymalı ve peynirli ağzı açık, mercimekli bulgur pilavı ile kuşburnu hoşafıdır. Afyon mutfağına ait bu

yemekler farklı bileşen ve içeriklere sahip olup hem halkın hem de şehri ziyaret eden turistlerin beslenmesinde önemli yer tutmaktadır.

Afyonkarahisar şehrine ait yöresel yemeklerin içerdiği makro ve mikro besin öğelerinin incelendiği bu çalışmada şehrin mutfak kültürünün var olduğu coğrafyanın özelliklerini gösterdiği açıklanırken Ege Bölgesi ve İç Anadolu bölgesinden izler taşıdığı da saptanmıştır. Yüksek enerji ve karbonhidrat miktarına sahip katmer, bükme, lokul ve ağzı açık gibi hamur işleri yöresel mutfakta önemli bir yere sahiptir. Bireylerin hamur işlerini tüketirken porsiyon miktarına dikkat etmesi, kişilerde gelişebilecek obeziteyi önlemek amacıyla oldukça önemlidir. Pilav ve tarhana gibi her yörede tüketilen yemeklere Afyon mutfağında farklı dokunuşlar ile besleyici özelliği artırılmıştır. Afyonkarahisar mutfağının gelişimi için turizm yönetiminde yer alan paydaşların (valilik, belediye, üniversite, dernekler, odalar ve MEB gibi kurumlar), geleneksel tariflerin korunmasına yönelik çalışmalar yapmaları büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, yerel tariflerin güncel tüketici eğilimlerine (vegan, glütensiz vb.) uygun olarak revize edilmesi mutfağın gelişimine katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda, yerel üreticilerle iş birliği yaparak gastronomi işletmelerinde bölgesel ürünlerin kullanımı teşvik edilmeli ve organik tarım desteklenmelidir. Afyon'da düzenlenecek yemek festivalleri, yarışmalar ve lezzet rotaları, hem yerel halkın hem de turistlerin bölge mutfağına olan ilgisini artıracaktır.

Türkiye'de gastronomi turizminin gelişimine katkı sağlayabilmek adına bireylerin yerel mutfak hakkındaki bilgilerinin ölçüldüğü, yerel yemeklerin besin öğelerinin değerlendirildiği ve turistlerin yerel yemeklere olan bakış açılarının değerlendirildiği çalışmalarının artırılması gerekmektedir. Yerel mutfaklar hakkında farkındalık ve bilgi düzeyinin artması, tariflerin standartlarının korunarak iyileştirilmesini ve zenginleştirilmesini sağlayacaktır. Ayrıca, turizm paydaşlarının düzenli iş birliği içinde çalışması, gastronomi turizminin sürdürülebilir şekilde gelişmesini destekleyecektir. Bu çalışmalar, şehir ve bölgelerin hem lezzetli hem de besin ögesi bakımından dengeli yemekleri ziyaretçilere sunmasına olanak tanıyacaktır. Afyon mutfağının dijital platformlarda ve sosyal medyada tanıtılması da turistlerin ilgisini çekmek açısından önemli olacaktır. Böylece, Afyon mutfağı geleneksel değerlerini korurken, güncel gastronomi trendlerine uyum sağlayarak bölgesel turizme katkı sunmaya devam edecektir.

Kaynakça

- Ahmad, N., ve Anwar, F. (2016). *Rose hip (Rosa canina L.) oils. In Essential oils in food preservation, flavor and safety* (ss. 667-675). Academic Press. doi: 10.1016/B978-0-12-416641-7.00076-6
- Afyonkarahisar Belediyesi. (2023). *Gastroafyon Yemek Tariflerimiz*. <https://gastroafyon.org/yemek-tariflerimiz/> (Erişim tarihi: 09.05.2023).
- Akşit Aşık, N. (2023). X ve Z Kuşağı Tüketicilerin Yiyecek Tercihlerini Etkileyen Faktörler (Factors Affecting Food Preferences of X and Z Generation Consumers). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 7(4), 2599–2611. <https://doi.org/10.21325/jotags.2019.489>
- Badem, A., ve Akturfan, M. (2020) *Yöresel bir çorba: Arabaşı (Arap Aşı, Ara Aşı)*. *Anadolu Mutfak Kültüründen Esintiler*, 38.
- Barzallo-Neira, C., ve Pulido-Fernández, J. I. (2023). Identification of the Main Lines of Research in Gastronomic Tourism: A Review of the Literature. *Sustainability*, 15(7), 5971.
- Baysal, A. (2009). *Beslenme*. Hatipoğlu Yayınları. Ankara.

- Birdir, K., ve Akgöl, Y. (2015). Gastronomi turizmi ve Türkiye'yi ziyaret eden yabancı turistlerin gastronomi deneyimlerinin değerlendirilmesi. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 3(2), 57-68.
- Boyras, M. (2019). Coğrafi işaretli ürünler: Afyonkarahisar. *International Journal Entrepreneurship and Management Inquiries (Journal EMI) Dergisi*, 3(4), 26-46.
- Certel, M., Sık, B., Cengiz, F., ve Karakaş, B. (2006). *Antalya yöresinde tüketilen yenabilir bazı yabani bitkilerin nitrat ve nitrit içerikleri*. Türkiye 9. Gıda Kongresi, Bolu, 24-26 Mayıs.
- Çekal, N., ve Aslan, B. (2017). Gastronomik bir değer olarak tarhana ve coğrafi işaretlemede tarhananın yeri ve önemi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 124-135.
- Çetin, K. (2020). *Medeniyet Değerlerimiz Mutfak ve Yemek Kültürü*. Ravza Yayıncılık Matbaacılık. Yayın No: 47242. İstanbul.
- Çıtak, B., ve Sandıkcı, M. (2020). Afyonkarahisar mutfağının yöresel çorbaları ve diğer şehirlerle karşılaştırılması. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 23(2), 256-270.
- Esin, K., ve Yücel, E.E. (2022). Gastronomik değere sahip tokat yöresel yemeklerinin enerji ve besin ögesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10(3):1699-715. doi: 10.21325/jotags.2022.1063.
- Gökhan, İ., ve Arslan, N. (2012). Gıda maddesi olarak haşhaş (papaver somniferum l.) tohumunun değerlendirilmesi. *Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi*, (2), 99-101.
- Gülen, M. (2017). Gastronomi turizm potansiyeli ve geliştirilmesi kapsamında Afyonkarahisar ilinin değerlendirilmesi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-42.
- Halıcı, N. (2020). *Yemek ve Mutfak Alan Araştırmaları İçin Soru Kitabı*. Ankara: Girişim Ajans Ofset Matbaacılık.
- İlhan S. (2022). *Turistlerin gastronomi turizmi etkinliklerine katılım düzeyi: türkiye unesco yaratıcı şehirler ağı Afyonkarahisar ve Gaziantep örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, İstanbul.
- Karakuş Seren, S., Ceyhun Sezgin, A. ve Şanlıer, N. (2015). Türk mutfağında kullanılan et ve etli yemek çeşitlerinin yapımı ve sağlık açısından değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3):62-8.
- Kaylor, S. K., Allen, I., Crim, A. D., & Callihan, M. L. (2023). Calories and control: Eating habits, behaviors, and motivations of Generation Z females. *Journal of American College Health*, 71(8), 2578-2586.
- Kızıldemir, Ö. (2019). Afyonkarahisar mutfak kültürü üzerine bir değerlendirme (An evaluation on the cuisine culture of Afyonkarahisar). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(1), 647-663. doi: 10.21325/jotags.2019.383.
- Muslu, M., ve Şensoy, F. (2020). Muş yemeklerinin beslenme antropolojisi bağlamında değerlendirilmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(UMS'20), 21-27. doi: [10.18506/anemon.832136](https://doi.org/10.18506/anemon.832136).
- Öz, M., Baltacı, C., ve Deniz, İ. (2018). Gümüşhane yöresi kuşburnu (*Rosa canina* L.) ve siyah kuşburnu (*Rosa pimpinellifolia* L.) meyvelerinin C vitamini ve şeker analizleri. *Gümüşhane Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 8(2), 284-292. doi: 10.17714/gumusfenbil.327635.
- Özdemir, A., ve Ünal, E. (2020). Bursa ili merkez ilçelerindeki sağlıklı yaşam merkezlerini tercih eden bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite düzeyleri ile beden kitle indeksi arasındaki ilişki. *JAREN*. 6(1).

- Özdemir, G. & Dülger Altıner, D. (2019). Gastronomi kavramları ve gastronomi turizmi üzerine bir inceleme . *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 12 (1), 1-14 .
- Özkan, K. (2019). *Bazı geleneksel gıdalarımızın B grubu vitamin kompozisyonunun belirlenmesi ve sağlıklı beslenme açısından değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pamukçu, H., Saraç, Ö., Aytuğar, S., ve Sandıkçı, M. (2021). The effects of local food and local products with geographical indication on the development of tourism gastronomy. *Sustainability*, 13(12), 6692.
- Pramezwar, A., Lemy, D. M., Sitorus, N. B., Masatip, A., Dalimunthe, F. I., ve Yanti, D. (2022). Sustainability gastronomy tourism in medan city. *International Journal of Sustainable Development & Planning*, 17(3).
- Sladek, S. ve Grabinger, A. (2013). Gen Z: The First Generation of the 21st Century Has Arrived! 1-15. http://xyzuniversity.com/wp-content/uploads/2014/02/GenZ_Final.pdf. asp (10.12.2020).
- Şahin, K., Elevli, M., Pop, S., Mutluay, K. ve Duru, H.N.S. (2018). Bebeklik Döneminde Görülen Methemoglobinemi Olgusu. *Medical Bulletin of Haseki/Haseki Tıp Bülteni*, 56(2). doi: [10.4274/haseki.3806](https://doi.org/10.4274/haseki.3806).
- Şanlıer, N., Ulusoy, H. ve Ceyhun Sezgin, A. (2019). *Beslenme İlkeleri Laboratuvar Uygulamaları*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Şeker, İ. T., ve 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.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2022). *Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2022*, Yayın No: 1031, Ankara.
- TÜİK. (2023). *Turizm İstatistikleri, IV.Çeyrek: Ekim-Aralık ve Yıllık, 2022*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turizm-Istatistikleri-IV.Ceyrek:-Ekim-Aralik-ve-Yillik,-2022-49606>, (Erişim tarihi: 6.09.2023)
- Türk Patent (Türk Patent ve Marka Kurumu). (2018). *Coğrafi işaretler ve geleneksel ürün adları başvuru kılavuzu*. (Erişim Tarihi: 10.09.2023) <https://ci.turkpatent.gov.tr/coGRAFI-isaretler/detay/37936>
- United Nations. (2022). "World Tourism Barometer". <https://www.unwto.org/taxonomy/term/347#:~:text=AccordingtonewdataUNWTO,increases in international tourist numbers> , (Erişim tarihi: 09.05.2023)
- Uyan, M., ve Baytok, A. (2013). *Afyonkarahisar Yemek Kültürü*. Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi Yayıncılık.
- Yalın, G. (2020). Kaybolmakta olan yerel mutfak kültürünün turizme kazandırılması: balıkesir ili Edremit körfezi örneği. *Uluslararası Global Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 101-113.
- Yaylacı, S. ve Mertol, H. (2021). Coğrafi işaretli ürünler ve gastronomik lezzetler: Tokat örneği. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 313-334. doi: [10.31463/aicusbed.891301](https://doi.org/10.31463/aicusbed.891301).
- Yıldırım, Ç., ve Güzeler, N. (2017). Tarhana Cipsi. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 5, 1-8.
- Yılmaz, M., Kundakçı, G.A., Uyanık, G., Oğan, D., Sarı, H. Y., Nurdan, A., ... ve Yıldırım, A. (2021). İlkokul öğrencilerinde obezite, fiziksel aktivite ve özyeterlilik-yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Medical Journal*, 6(2), 174-183. doi: [10.46332/aemj.841750](https://doi.org/10.46332/aemj.841750).

- Yücel, E., Güney, F. ve Şengün, İ. Y. (2010). Mihaliççık ilçesinde Eskişehir/Türkiye gıda olarak tüketilen yabani bitkiler ve bu bitkilerin tüketim şekilleri. *Biyolojik Çeşitlilik ve Koruma*, 3(3), 158-175.
- Zengin, B., ve Gürkan, A. S. (2019). Afyonkarahisar mutfağının gastronomi turizmi açısından değerlendirilmesi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 225-240.

Ek Tablo 1. Mülakat yapılan bireyler

Kod	Doğum Yılı	Cinsiyeti	Eğitim Seviyesi	Memleketi
K1	1982	Kadın	Yüksek lisans	Afyonkarahisar merkez
K2	1974	Erkek	Yüksek lisans	Afyonkarahisar merkez
K3	1941	Erkek	İlköğretim	Afyonkarahisar merkez
K4	1940	Kadın	Okur yazar	Afyonkarahisar merkez
K5	1954	Kadın	Lisans	Afyonkarahisar merkez

Ek Tablo 2. Seçili Afyonkarahisar yöresel yemeklerinin aminoasit içerikleri

Yemek Adı	İzolöysin (mg)	Löysin (mg)	Lizin (mg)	Metionin (mg)	Treonin (mg)	Triptofan (mg)	Valin (mg)	Sistein (mg)	Fenilalanin (mg)	Tirozin (mg)	Arginin (mg)	Histidin (mg)	Alanin (mg)	Aspartik as. (mg)	Glutamik as. (mg)
Afyonkarahisar Patatesli Ekmeği	236,01	410,54	171,50	86,79	179,45	63,76	268,43	116,29	281,65	164,03	230,30	109,50	203,19	368,66	1786,92
Afyonkarahisar Katmeri	600,45	1105,73	306,10	221,70	428,38	157,93	664,95	346,725	756,13	411,38	555,30	284,98	476,65	668,70	5360,00
Afyonkarahisar Kebabı	2038,80	3607,35	3276,99	1078,33	1890,35	511,46	2222,34	624,59	1913,63	1498,40	2685,72	1441,62	2544,44	3820,83	8743,91
Keşkek	950,03	1492,01	1160,59	423,96	740,94	221,27	979,94	353,96	913,33	682,47	1134,82	509,65	930,32	1449,41	4910,72
Arabaşı	1077,98	1678,84	1469,24	499,73	846,96	243,48	1064,90	358,87	969,73	728,47	1232,60	598,53	1062,65	1704,96	4840,89
Bükme	736,23	1291,04	876,47	295,54	762,74	239,24	1120,02	436,46	889,37	687,11	1233,94	486,84	839,44	1611,49	6919,49
Göce Tarhanası	210,07	354,88	168,73	81,24	157,04	54,51	239,47	97,20	237,30	81,56	235,38	101,21	183,78	296,49	1503,57
Haşhaşlı Lokul	528,86	949,13	329,18	196,64	385,26	136,00	583,19	272,96	632,71	368,49	470,88	249,43	421,34	620,23	4242,05
İlibada Sarması	399,94	706,88	432,27	154,04	359,56	126,58	514,25	158,90	480,35	308,86	471,35	197,92	434,30	702,48	2224,58
Kıymalı Ağzı Açık	923,99	1558,50	879,37	387,66	715,48	224,04	1048,66	393,71	983,32	621,65	971,42	475,53	871,90	1303,66	5607,86
Mercimekli Bulgur Pilavı	229,74	394,56	262,94	71,70	192,72	73,34	278,52	97,36	274,35	173,49	348,78	133,92	226,17	457,21	1452,48
Peynirli Ağzı Açık	1179,50	2073,93	896,70	449,12	844,93	294,78	1309,32	481,24	1293,42	848,35	962,96	544,11	819,62	1321,92	8176,66
Kaymaklı Ekmek Kadayıfı	1,81	2,93	2,48	0,83	1,36	0,43	2,14	0,36	1,69	1,40	1,52	0,86	1,51	3,53	6,79
Kuşburnu Hoşafı	5,10	12,55	13,33	19,22	15,88	3,33	15,88	10	12,55	10,98	43,73	20,98	24,31	72,16	121,18

*mg:miligram.

ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir. Yazarlar etik kurul izni gerektiren çalışmalarda, izinle ilgili bilgileri (kurul adı, tarih ve sayı no) yöntem bölümünde ve ayrıca burada belirtmişlerdir.

Kurul adı:

Tarih:

No:

ARAŞTIRMACILARIN MAKALEYE KATKI ORANI BEYANI

1. yazar katkı oranı : %40

2. yazar katkı oranı : %40

3.yazar katkı oranı : %20