

# AKSARAY İLİ ESKİL İLÇESİ GELENEKSEL BİR BUĞDAY ÜRÜNÜ: CÜĞCÜK A TRADITIONAL WHEAT PRODUCT OF AKSARAY CITY, ESKIL COUNTY: CÜĞCÜK (CRACKED WHEAT)



**ADEVİYE FİLİKCI**

SelçukÜniversitesi

dyt.filikci@gmail.com

ORCID:0000-0001-7619-4073

**Dr. Öğr. Üyesi NERMİN İŞİK**

SelçukÜniversitesi

nermin@selcuk.edu.tr

ORCID:0000-0001-9623-5469

## ABSTRACT

Traditional foods are those grown in a region and created by getting together with the culture of the local community and traditionalized in that region. Cüğcük is one of the traditional food of the cuisine of Eski County. The purpose of study is to compile and record the making stages and consumption forms of cüğcük and to transfer it to the next generations. The data of the study for which the qualitative research method was used have been obtained by using the semi-structured interview form (n = 8) from housewives living in Eski and having source traits. Wheat is cleaned, washed and then boiled and dried when making the cüğcük. Foods required to be added according to its assortment (such as hemp, melon-watermelon, terebinth, flaxseed) would be added and ground. It was found that it is generally consumed by adding milk with raisins or with crisp shaped Tarhana (such as Maras Tarhana) and rarely by mixing with grape molasses or in a dry form like night snack. Cüğcük that is made after harvesting the wheat is a food consumed favourably in the county until the next harvest. It is important to record cüğcük food that is sinking into oblivion with regards to cuisine culture through this study.

Keywords: Cüğcük, Eski, Culinary Culture, Aksaray, Traditional Food

## ÖZ

Geleneksel yiyecek, bir bölgede yetiştirilen ürünler ve bölge halkının kültürüyle bir araya getirilerek oluşturulan, bölgede gelenek haline gelmiş yiyeceklerdir. Cüğcük, Eski ilçesi mutfağının geleneksel yiyeceklerindedir. Araştırmanın amacı, Aksaray'ın Eski ilçesinde yapılan cüğcüğün yapım aşamaları ve tüketim şeklinin derlenerek kayıt altına alınması ve gelecek kuşaklara aktarılmasıdır. Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmanın verileri, Eski'de yaşayan, kaynak kişi olma özelliklerine sahip, ev kadınlarından (n=8), yarı-yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak elde edilmiştir. Cüğcük yaparken buğday temizlenir, yıkanır ve kaynatılarak kurutulur. Yapılacak çeşidine göre eklenmesi gereken besinler (kenevir, kavun-karpuz çekirdeği, menengiç, zeyrek (keten tohumu) eklenerek öğütülür. Genellikle sütün içine katılarak içine kuru üzüm eklenir ve cips şeklindeki tarhanayla (Maras tarhanası gibi), nadir olarak da pekmezle karıştırılarak ya da kuru şekilde, yat geberlik olarak tüketildiği belirlenmiştir. Buğdayın hasat edilmesinden sonra yapılan cüğcük bir sonraki hasada kadar ilçede sevilerek tüketilen bir besindir. Bu çalışmayla unutulmaya yüz tutmuş bir besin olan cüğcüğün kayıt altına alınması, tanıtılması mutfak kültürü açısından da önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Cüğcük, Eski, Mutfak Kültürü, Aksaray, Geleneksel Gıda.

## GİRİŞ

Tahıllar, özellikle de buğday Anadolu’da yaşayan çeşitli toplulukların beslenmesinde önemli yer tutmuştur. Bu konuda çok sayıda tarihi-arkeolojik belgeye ulaşılabilir. Örneğin Anadolu’da Hititler’ in yaklaşık 8000 yıl önce buğday tarımı yaptığını ve ekmeğe ürettiğine dair bulgular vardır. Ayrıca son yıllarda Göbeklitepe’de yapılan kazı çalışmaları buğday tarımının daha da eskiye günümüzden 12000 yıl öncesine dayandığını göstermektedir(Köksel, Çetiner & Şanal, 2016). Hem geçmişte hem de günümüzde buğday ve buğday ürünleri ve ekmeğe Türk insanının en önemli besin kaynaklarından biri olmuştur. Buğday ve ekmeğin beslenme yanında kültürel, sosyal ve tarihi değeri büyüktür. Buğday saygı duyulan, kutsal sayılan bir üründür ve sadece Türkiye için değil aynı zamanda dünya insanının beslenmesinde de giderek artan bir öneme sahiptir.(Özberk, Karagöz, Özberk & Atlı, 2016). “Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) istatistiklerine göre, Türkiye de kişi başına buğday tüketimi 173,5 kg/yıl ve Avrupa Birliği ülkelerinde ise 102,9 kg/yıl’dır.” (WWF-Türkiye (Doğal Hayatı Koruma Vakfı, 2016).

Adeviye Filikci,  
Nermin Işık, 2 (Ek.1)  
2018

• 79

Buğday tanesi; tanenin %2,5-4’ünü teşkil eden rüşeym, %14-16’sını teşkil eden kabuk ve %81-84’ünü teşkil eden endosperm olmak üzere üç kısımdan oluşur(Kalkan, 2013). Rüşeym, folik asit ve demir açısından bir hayli zengindir, aynı zamanda çok güçlü bir E vitamini deposudur. Yüksek lif içeriği sayesinde insan sağlığı için oldukça elzemdir. Aynı zamanda rüşeymin içerisinde A, C, D gibi vitaminler ve selenyum, fosfor, sodyum, çinko, kalsiyum gibi mineraller de bulunur( Köksel vd., 2016). Tüketicinin beyaz ekmeğe ilgi duyması nedeniyle öğütürken kepek ve rüşeym buğdaydan ayrılmıştır. Fakat son yıllarda tüketicinin daha sağlıklı ve fonksiyonel gıda arayışı içine girmesi ile buğdayın vitamin, mineral ve besinsel lif bakımından zengin olan dış kısmını da içeren tam buğday ununa olan ilgi artmıştır(Özberk vd., 2016). Günlük beslenmede alınan karbonhidratın temelini buğday ve buğday ürünleri oluşturur ve günlük enerjinin büyük kısmını karşılar. Nişasta ve lif gibi karmaşık karbonhidratların en iyi ve en ekonomik kaynaklarının başında buğday gelir. Buğdayla ilgili olarak ; “Dünyada gelişen 94 ülkede 4,5 milyar insanın protein ihtiyacının yüzde 20’si buğday ürünleri tarafından karşılanıyor” şeklinde bilgi verilmiştir (WWF-Türkiye (Doğal Hayatı Koruma Vakfı, 2016).

Anadolu topraklarının ve coğrafi koşulların buğday yetiştirilmesine elverişli olması nedeniyle, buğday ve buğdaydan yapılan ürünler Anadolu Türk mutfağı kültürünün temelini oluşturur(Şeren Karakuş, Küçükkömürler &

Ekmen, 2007). Dünya’da ilk işlenen gıda maddelerinden bir tanesi, Anadolu’nun temel gıda maddelerinden birisi olan bulgurdur. Bulgur; kaynatılıp kurutulan kısmen kabuğu çıkarılıp kırılmış buğdaydır. İnsanımızın geleneksel olarak beslenmesinde, içerdiği besinsel lif, vitaminler ve mineral maddeler nedeniyle önemli rol oynamaktadır(Dönmez, Salantur, Yazar, Akar & Yıldırım, 2004). Ayrıca yüksek besleme değeriyle, vejetaryen diyeti için de çok uygun bir besindir(Özberk vd., 2016).

Aksaray İli Eski İlçesi  
Geleneksel Bir  
Buğday Ürünü:  
Cüğcük

Cüğcük: Bulgur süt ile kaynatılıp kuruması için serilir. Kuruduktan sonra değirmende öğütülüp toz haline getirilmesi veya bulgurun kavrulup melengiç, ay çekirdeği vb. besinlerle karıştırılıp değirmende öğütülmesiyle elde edilen yiyecektir. Bu çalışma, Aksaray ili Eski ilçesinde geçmişten günümüze kadar yapılan son yıllarda üretimi azalan bir ürün olan cüğcüğün bileşimi, yapım aşamaları ve tüketim şeklinin belirlenerek kayıt altına alınması, tanıtılması ve gelecek nesillere aktarılması amacıyla yapılmıştır.

## YÖNTEM

• 80

Çalışma, nitel bir araştırma olup, veriler Eski’de yaşayan, kaynak kişi olma özelliklerine sahip, ev kadınlarından (n=8) yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Görüşme formunda kaynak kişiye ilişkin demografik özelliklerin yanı sıra, cüğcük yapımında kullanılan malzemeler, yapılış aşamaları ve tüketim şeklini saptamaya yönelik sorular yer almıştır.

## BULGULAR

Eski’de yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, geleneksel bir yiyecek olan cüğcüğün, yapıldığı ve tüketildiği zaman dilimleri, yapılış aşamaları, malzemeleri tespit edilmiş ve eskiden her evde yapılan günümüzde ise unutulmaya yüz tutmuş bir gıda olduğu belirlenmiştir.

## Cüğcük

Harman zamanında (Temmuz-Ağustos) buğdayların hasat edilmesiyle birlikte yapılır(Ayşe Canlı, kişisel görüşme, Nisan 2017). Hasat edilen buğday kalburla elendikten sonra değirmen arkına serilen palaz üzerinde, nehirde veya akan çeşme suyu altında leğenlerde yıkanır(Cennet Filikci ve Cennet Eski, kişisel görüşme, Mayıs 2017). Bahçeye yapılan yer ocağı üzerine konan kazan içerisine alınan buğdayların üzerini örtecek kadar su konulur ve kaynamaya bırakılır. Buğdaylar piştikten sonra kazan ocaktan alınarak yere serilen palaz, kilim veya ters çevrilen halının üzerine serilerek kurutulur (Adeviye Filikci, Mayıs 2017 ve Mualla Keskin, Ocak 2018, kişisel görüşme). Kurutulan buğday içerisine katılan çeşitli besinlerle karıştırılarak değirmende öğütülür (Adeviye Filikci, Elmas İnanç, Cennet Eski ve Cennet

Filikci, kişisel görüşme, 2017). Ayrıca dibek ve taş el değirmeni de öğütme işlemi için kullanılır(Elmas İnanç, Nisan 2017 ve Zekiye Gül, Şubat 2018, kişisel görüşme).

### Çeşitleri

- Kuru Cüğcük

Öğütülen bulgur önce kalburla daha sonrada kevgirle elenir(Ayşe Canlı, kişisel görüşme, Nisan 2017). Elde edilen en küçük taneli ürün kuru cüğcüktür(Adeviye Filikci, kişisel görüşme, Mayıs 2017).

- Yağlı Cüğcük.

Bulgur veya yarma leğen içerisine konular üzerini bir parmak geçecek şekilde çiğ süt eklenerek sabaha kadar bekletilir(Elmas İnanç ve Adeviye Filikci, kişisel görüşme, 2017). Günümüzde çiğ süt yerine pişmiş süt ile yapılır. Şişen bulgur veya yarma bir bez üzerine güneşe serilerek kurutulur (Adeviye Filikci, Elmas İnanç ve Cennet Filikci, kişisel görüşme, 2017). Yarma kullanılarak yapılan çeşidi, yarmanın sütü daha iyi emmesi nedeniyle daha lezzetli olur(Elmas İnanç kişisel, görüşme, Nisan 2017). Üzerine uçan çöplerin uzaklaştırılması için savrulur. El değirmeninde ya da değirmende öğütülür(Cennet Eski, kişisel görüşme, Mayıs 2017).

- Kokulu Cüğcük.

Ocak üzerine ters çevrilen yufka sacı içinde kavruan bulgurun el değirmeninde öğütülmesiyle elde edilir(Cennet Eski, kişisel görüşme, Mayıs 2017).

- Menengiç(*pistaciaterebinthus*), Genevir(kenevir tohumu), Zeyrek(keten tohumu- *Linumusatissimum*) ve Kelek/Karpuz Çekirdeği Cüğcüğü.

Menengiç, kenevir, zeyrek veya kelek(kavun)/karpuz çekirdeği ocak üzerine ters çevrilen yufka sacı içinde kavruur. Bulgur da hafif kavruur. Karıştırılarak değirmende veya taş el değirmeninde öğütülür(Ayşe Canlı, Elmas İnanç ve Adeviye Filikci, kişisel görüşme, 2017).

Günümüzde Eklenen Çeşitleri: Fındık, Ceviz ve Ay Çekirdeği(yağlık çekirdek) Cüğcüğü.

- Fındık/Ceviz Cüğcüğü: Hafif kavruan bulgur içerisine fındık/ceviz içi eklenerek(1 şinik bulgura (8 kilo) 2 kilo) değirmende öğütülür (Döne Dağlı, kişisel görüşme, Şubat 2018).
- Ay Çekirdeği Cüğcüğü: Hafif kavruan bulgur ve ay çekirdeği 2/1 oranında katılarak değirmende öğütülür(Cennet Filikci ve Cennet Eski, kişisel görüşme, Mayıs 2017).

Adeviye Filikci,  
Nermin Işık, 2 (Ek.1)  
2018

## Tüketim

Genellikle gece yat geberlik olarak tüketilirken, öğün aralarında açlığı geçiştirmek amacıyla da tüketilir(Adeviye Filikci ve Elmas İnanç, kişisel görüşme, 2017). Bütün çeşitleri kuru olarak çayın yanında tüketilebilirken özellikle yağlı cüğcük olmak üzere hepsi süt ile karıştırılıp kaşık ya da kaşık yerine kullanılan göce ile yapılan cips tarhana kullanılarak yenir(Elmas İnanç, Ayşe Canlı ve Cennet Filikci, kişisel görüşme, 2017). Ayrıca tarhana sobanın üzerinde kırılaştırılarak cüğcük süt karışımının içine eklenerek de yenir( Döne Dağlı, kişisel görüşme, Şubat 2018). Süt eklenen cüğcüğün içerisine tat vermesi açısından kuru üzümde eklenebilir(Cennet Eski, kişisel görüşme, Mayıs 2017). Kuru cüğcük, pekmez eklenerek, yağlı cüğcük de toz şekerle karıştırılarak yenilebilir(Adeviye Filikci, kişisel görüşme, Mayıs 2017). Kuru cüğcük topalanın (et, baharat, kuru cüğcük ve yumurta içeren yuvarlak salçalı köfte) içerisine de eklenir(Cennet Eski ve Elmas İnanç, kişisel görüşme, 2017). Günümüzde topalana kuru cüğcük yerine irmik eklenir (Mualla Keskin, kişisel görüşme, Ocak 2018). Eğer cüğcük süt veya pekmezle karıştırılmadan kuru haliyle yenecekse boğaza durmaması için yanında 1 bardak çay veya su tercih edilmeli.(Cennet Filikci, Mayıs 2017 ve Zekiye Gül, Şubat 2018, kişisel görüşme). Eskiden okula giden çocukların acıkınca yesin diye ceplerine konurdu, kuru üzümle birlikte çok lezzetli olurdu( Zekiye Gül, kişisel görüşme, Şubat 2018).

Tarhana da yine hasat zamanı yapılan besinlerden biridir. Değirmende ezdirilen buğday, sabahın erken saatlerinde kazanda su ile pişirilerek hamurumsu bir madde "aş" elde edilir. Gölgeye çekilerek soğumaya bırakılan aş, akşam vakti (ikinci ile akşam arası bir zaman dilimi) kazandan çıkarılır. Birer parça komşulara hem yağlayıp yemeleri(kaymak eritilir aş içine eklenir karıştırılarak özleşmesi sağlanır ve yenir) hem de tarhana yapılacağıının habercisi olarak gönderilir. Haberi alan komşuların da gelmesiyle süzme yoğurtan elde edilen ayranın içine isteğe göre çörek otu veya kenevir katılır, buna "ürün" denir. Aş bu ürünle leğenler içerisinde iyice yoğrularak istenilen kıvama getirilir(bu işleme aş öğme denir) ve bu işlemden sonra temiz bir bez üzerine serilerek sabaha kadar ürünle aşın birbirine işlemesi için (fermente olması için) bekletilir(Adeviye Filikci, Mayıs 2017 ve Zekiye Gül, Şubat 2018, kişisel görüşme). Günümüzde içerisine fındık veya sevilen baharatların eklenmesiyle farklı çeşitleri de yapılıyor(Zekiye Gül, kişisel görüşme, Şubat 2018). Sabahın ilk ışıklarıyla birlikte komşuların da toplanmasıyla derilen ekin saplarının üzerine serilen çığ (çeğenle (kamuş benzeri bitki) örülen bir tür örtü) üzerine tarhanalar elle şekil verilerek kurumaya bırakılır(Adeviye Filikci, kişisel görüşme, Mayıs 2017). Günümüzde naylon poşetler üzerinde merdane ile açılarak yapılır

(Döne Dağlı, kişisel görüşme, Şubat 2018). Kuruyan tarhanalar çuvalara doldurularak saklanır(Adeviye Filikci, kişisel görüşme, Mayıs 2017).

### **Besin Değerleri:**

Bulgur; pişme suyunda çözülen vitamin ve diğer besin maddeleri su tamamen çekilene kadar pişirildiği için tekrar danenin içerisine emilerek besin maddelerinin kaybına engel olur. Ayrıca kaynatma sırasında karbonhidratlar ve proteinler ısının etkisi ile basit formlara dönüşerek insan vücudunda daha çabuk sindirilebilecek şekle dönüşmektedirler. Nişasta ısı, kaynama ve soğuma sonucunda jelleşerek yapısını korur ve karmaşık karbonhidratlar basit yapıları oluşturmaktadır. Bunun sonucunda bulgurun ön sindirimi önceden gerçekleştirilmiş olur(Dönmez vd., 2004). Keten tohumu, içerdiği omega3 yağ asitleri ile kalbi korur, aynı zamanda bağışıklığı kuvvetlendirir ve kansere karşı koruyucudur. Yapılan araştırmalar omega3'ün depresyonda da olumlu sonuç gösterdiğini kanıtladı. B vitamini, potasyum ve demir gibi mineraller açısından da zengindir(Egelioğlu, 2012).Biyolojik olarak yararlı ve kolay sindirilebilen protein için kenevir tohumu iyi bir bitkisel kaynaktır. Kenevir tohumları esansiyel 10 aminoasidi de içerir. Yağ asitleri, E vitamini ve aminoasitten zengindir. Menengiçin olgun meyvesi protein, yağ, lif, doymamış yağ asitleri ve minerallerce zengin bir gıda maddesidir. Menengiç; protein, oleik asit ve linoleik asit içeriğinin yüksekliği nedeniyle beslenme için sağlıklı bir gıda maddesi olma özelliğindedir(Ünüvar, 2013). Karpuz çekirdekleri de içinde bulunan "Cucurbocitrin" adlı madde ile kan basıncını düşürmeye ve böbrek fonksiyonlarının düzenlenmesine yardımcı olur(Başoğlu, 2010). Kavun çekirdeğinin faydaları arasında öksürük kesme, idrarı arttırarak idrar yollarını temizleme, balgam sökmeye yardımcı olma, ateşi düşürme ve parazitleri vücuttan uzaklaştırma yer almaktadır (gidagundemi.com). Ceviz, çoklu doymamış yağ asitlerince zengindir. Biyolojik kalitesi yüksek ve kolay hazım edilebilen protein içerir. Bileşiminde yağda çözünen vitaminlerden A ve E vitaminleri, suda çözünenlerden C, B1, B2, folik asit, pantotenik asit ve niasin, minerallerden; demir, çinko, bakır, magnezyum ve fosfor bulunur. (Yiğit, Ertürk ve Korukluoğlu, 2005).

Cüğcük, besin değeri içeriğiyle zengin olan bulgur ve çeşidine göre içerisine eklenen yiyeceklerin içeriğiyle de birleşerek besin değeri yüksek ve sağlıklı bir yiyecektir, denilebilir.

### **SONUÇ**

Aksaray ilinin Eski ilçesinde üretilen geleneksel bir ürün olan cüğcüğün, günümüzde değişikliklere uğradığı fakat uzun yıllardır yapıldığı ve sevilerek tüketildiği bilgisine ulaşılmıştır. Yağlı cüğcük, kuru cüğcük, kokulu cüğcük,

Aksaray İli Eski İlçesi  
Geleneksel Bir  
Buğday Ürünü:  
Cüğcük

menengiç cüğcüğü, zeyrek cüğcüğü, kenevir cüğcüğü ve kavun/karpuz çekirdeği cüğcüğü olmak üzere birçok çeşidi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca günümüzde yağlı cüğcük ve kokulu cüğcük dışındakilerin çok yapılmadığı fakat fındık cüğcüğü, ceviz cüğcüğü ve yağlık çekirdek cüğcüğü gibi yeni çeşitlerin eklendiği görülmüştür. Cüğcük, yapılmak istenen çeşidine göre bulgurla diğer malzemelerin karıştırılarak undan iri yarmadan küçük olacak şekilde günümüzde değirmende eski zamanlarda taş el değirmeniyle öğütülmesiyle elde edilir. Cüğcük, kuru olarak (içerisine toz şeker eklenir) veya süt ya da pekmezle karıştırılarak, yanında tarhana ve kuru üzümle birlikte tüketilmektedir. Besin değeri yüksek olan cüğcük, zamanında çok sevilerek tüketilse de günümüzde çeşitli hazır gıdaların piyasada yerini alması, bunlara olan ilginin artması vb. nedenlerden dolayı, eski değerini kaybetmiş ve giderek yapan kişi sayısının azaldığı görülmüştür.

• 84

Yapılan çalışmalar özü, kepeği ayrılmadan hazırlanan tahıl ürünlerinin kanser, kalp hastalıkları ve diyabet gibi kronik hastalıkların risklerini azalttığını ve tam tahıl ürünlerine dayalı geleneksel beslenme biçiminin terk edilerek, saflaştırılmış tahıl ve şekerli besinleri daha çok tüketmeye başlayan toplumlarda şişmanlık ve kronik hastalık risklerinin arttığını göstermektedir. Beslenme ile ilgili kaynaklarda günlük diyetlerle tüketilen tahılların en az yarısının tüm taneden hazırlanmış gıdalardan alınmasının gerekliliği sıklıkla vurgulanmaktadır. Tüketici tercihi üzerine yapılan tarama çalışmalarında bu ürünlere olan tüketici tercihinin arttığı görülmüştür. Tam buğdayın, un ve undan hazırlanan besinler dışında, çerez gibi günlük diyetlerde önemli yer tutan farklı ürünlere işlenmesi, tüketim miktarını artıracak belirtilmektedir (Işıklı ve Şenol 2009). Anadolu insanının bölgeye bağlı olarak farklı işleme yöntemi ve farklı tahıllardan tüm taneyi kullanarak hazırladığı geleneksel bir ürün olan cüğcüğün, tanıtılıp yaygınlaştırılması, sağlıklı beslenmenin yanı sıra, ürün çeşitliliğine de katkı sağlayacağından dolayı önemlidir. Ayrıca standart tarifesinin belirlenerek besin içeriklerinin detaylandırılması için çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Marketlerden alınan ve içinde ne olduğu bilinmeyen müsli benzeri bağırsak çalıştıran ürünlerin yerine geleneksel ve katkısız ürünlerin konulması için gerekli adımlar atılmalı, buğdayın anavatanı olan Anadolu' da yaşayanlar olarak buğdaya ve buğdaydan üretilen ürünlere sahip çıkılmalıdır.

#### KAYNAKÇA

Baçoğul, N. (2010), Karpuz ve çekirdekleri ile gelen sağlık, 09.01.2018  
<http://www.hakaynasi.com/nazan-basogul/622/karpuz-ve-cekirdekleri-ile-gelen-saglik-nazan-basogul-tabiat-ecz-as-ha.aspx>



- Dönmez, E. Salantur, A. Yazar, S. Akar, T. ve Yıldırım, Y., (2004). Ülkemizde bulgurun yeri ve bulgurluk çeşit geliştirme, Tarla Bitkileri Merkez Araştırma Enstitüsü Dergisi, Sayı 1-2, 71-76
- Egeliolu, N. (2012). Keten tohumu kullanımının menopozal semptomlar ve yaşam semptomları üzerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir, 32
- Işık, N. ve Şenol, B. (2009). 'Buğday çerezi: Kavurga', II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu 27-29 Mayıs 2009, Van, 315-319
- Kalem, S. ve Dural, B. (Ed). (2016 ). Türkiye'nin buğday atlası, WWF Vakfı 2016 Raporu,
- Kalkan, F. (2013). Buğday öğütmede ilk kırma valslerinin yapısal özellikleri ve işletme parametrelerinin buğday boyut küçültmesine ve enerji tüketimine etkisinin belirlenmesi, , Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 1
- Kavun çekirdeği suyunun inanılmaz faydaları, 09.01.2018 <http://www.gidagundemi.com/beslenme-ve-saglik/beslenme/kavun-cekirdegi-suyunun-inanilmaz-faydalari-h14764.html>
- Köksel, H. Çetiner, B. Şanal, T., 2016, (2016). Hububat Ürünleri Konusunda Yanıltıcı İddialar Ve Bilimsel Değerlendirmeler, TUSAF Dergisi Sayı 1, 50-66
- Özberk, F. Karagöz, A. Özberk, İ. Atlı, A., (2016). Buğday Genetik Kaynaklarından Yerel ve Kültür Çeşitlerine; Türkiye'de Buğday ve Ekmek, Tarla Bitkileri Merkez Araştırma Enstitüsü Dergisi, 2016, Sayı 2, 218-233
- Şeren Karakuş, S. Küçükkömürler, S. Ekmen, Z., (20 ). Türk Kültürün de Bulgur, 38. ICANAS (Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi) Bildiri Kitapçığı, 10-15 Eylül 2007, ANKARA, 1179-1190
- Ünüvar, A. (2013). Menengiç (Pistaciaterbinthus L.) Ve Bazı Ekmek Katkı Maddelerinin Hamur Reolojik Özellikleri Ve Ekmek Kalitesi Üzerine Etkileri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, , Ankara, 4
- Yiğit, A. Ertürk, Ü. Korukluoğlu, M., (2005). Fonksiyonel Bir Gıda: Ceviz, *DergiPark*, 2005, Sayı 1, Cilt 34, 163-170