

## **Program Adı**

Besin ve Beslenme Bilimleri Yüksek Lisans - 2010

## **Tezin Adı**

Lefkoşa Bölgesinde Yaşayan Kadınların Geleneksel Kıbrıs Mutfağına Özgü Yemekleri Tüketim ve Pişirme Sıklıkları ile Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması - Sözen Çelik Arifoğlu

## **Tezi Hazırlayan**

Sözen ARİFOĞLU

## **Danışman**

Prof. Dr. Mine YURTTAGÜL

## **ÖZET**

Geleneksel yemeklerin yaşatılması ve yeni nesillere aktarılması kültür zenginliğinin korunmasına katkıda bulunacaktır. Bu araştırma Lefkoşa bölgesinde Geleneksel Kıbrıs Mutfağına özgü yemekleri tüketim ve pişirme sıklıkları ile beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla 20 yaş ve üzeri 250 kadın üzerinde yürütülmüştür. Veriler, anket formu ile yüz yüze görüşülerek toplanmış ve SPSS istatistik programı ile değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %60.4'ü 50 yaşın altındadır. Yüzde 42'si lise ve %24'ü üniversite mezunudur. Bireylerin %49,2'si çalışmaktadır. Yüzde 45.2 oranındaki birey normal vücut ağırlığında, %34.8'i hafif şişman ve %13.2'si ise şişmandır. Yaş arttıkça BKİ'i artmaktadır ( $p<0.05$ ). Bireylerin %80'i üç ana öğün tüketmektedir. En çok atlanan öğün sabah kahvaltısıdır (%16.4). Bireylerin %88.8'i yemek pişirmektedir. Bireylerin yemek hazırlama ve pişirme sırasında, besin ögesi kayıplarına neden olabilecek hatalı uygulamalar yaptıkları saptanmıştır. Bireyler kış için molehiya (%79.6), çakıstez (%73.6), alıç reçeli (%64), gazayağı turşusu (%56.8), kereviz turşusu (%56.4), gabbar turşusu (%51.6), ceviz macunu (%49.6), turunç macunu (%46.8), tarhana (%45.2) gibi geleneksel yiyecekleri hazırlamaktadır. Bireylerin yarısından fazlasının süt ve süt ürünlerini, sebze ve meyveyi, ekmek ve zeytinyağını hergün tükettikleri belirlenmiştir. Tavuk eti, kırmızı et ve balığa oranla daha sık tüketilmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin %60.4'ünün Geleneksel Kıbrıs mutfağına özgü kebablardan şeftali kebabını hiç tüketmediği, altı ayda 1 veya daha seyrek tükettiği gözlenmiştir. Patates kebabı bireylerin %72.8'i tarafından haftada 1-2 veya onbeş günde 1 tüketilmektedir. Çorbaların tüketim sıklığına bakıldığında; palaz çorbasının unutulmaya yüz tuttuğu ve

bireylerin %95.2'si tarafından hiç tüketilmediği belirlenmiştir. Mücendra pilavı, bireylerin %67.6'sı tarafından haftada 1-2, onbeş günde 1 veya ayda 1 sıklıkla tüketilirken çapıtlı pilav, bireylerin %91,6'sı tarafından hiç tüketilmemektedir. Kıbrıs mutfağının en özgün iki yemeği olan Molehiya ve Kolokas'ın ise sıklıkla tüketildiği gözlenmektedir. Bir av hayvanı olan yaban tavşanından yapılan lalangı ve tavşan yahnisi tüketim oranı azalmıştır. Hamur çeşitlerinden hellimli ve zeytinlinin sık tüketimi gözlenirken diğer çeşitlerin daha seyrek tüketildiği belirlenmiştir. Kıbrıs mutfağına özgü olan macun tüketim oranı düşüktür. Bireylerin Geleneksel Kıbrıs Mutfağına Özgü Yemekleri Pişirme durumları değerlendirildiğinde, bireylerin %90'dan fazlasının palaz çorbası, çitlenbikli bidda, çapıtlı pilav, hurma macunu, buğday muhallebisi, topak helva ve bergamut macununu pişirmediği saptanmıştır. Kıbrıs mutfağında, çiçek dolması, bullez, enginar dolması ve gömeç haşlama sırasıyla; %72.8, %74.4, %76, %76.4 oranındaki birey tarafından kolokas yahnisi, tarhana çorbası, mücendra, makarna-bulli, molehiya, patates kebabı ve mercimek çorbası ise %80.8-%84.4 oranındaki birey tarafından sıklıkla pişirilmektedir. Çalışan bireylerin fast food türü besinleri çalışmayan bireylerden daha sık tükettiği ( $p<0.05$ ) ve bireylerin yaşları ilerledikçe fast food tüketiminin azaldığı gözlenmiştir ( $p<0.05$ ). Bireylerin yarısından fazlasının (%59.2) ölümden önce irmik helvası, %48' inin yılbaşında golifa, %43.2'sinin kandillerde lokma, % 34.4'nün ise muharrem ayında aşure pişirdiği belirlenmiştir. Genel olarak et, tahıl, sebze ve hellim karışımlarından oluşan Geleneksel Kıbrıs yemeklerinin besin değerlerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu yemeklerin beslenme ilkelerine uygun şekilde hazırlanıp pişirilmesi ve yeni nesillere aktarılması hem beslenme hem de kültür zenginliğinin korunması açısından önemlidir. Bu konuda bireyler bilinçlendirilmelidir.

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