

Yemeklerin Standart Tarifeleri: Besin Ögeleri Açısından Değerlendirilmesi

Editör: Prof. Dr. Makbule GEZMEN KARADAĞ

Yazarlar: Prof. Dr. Makbule GEZMEN KARADAĞ
Doç. Dr. Semra NAVRUZ VARLI
Arş. Gör. Ayşe Derya BAYAZIT



Editör: Prof. Dr. Makbule GEZMEN KARADAĞ

**YEMEKLERİN STANDART TARİFELERİ:
BESİN ÖGELERİ AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ**

ISBN 978-625-6287-59-4

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMI

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınev**idir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır; indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Eylül 2024, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı sadece hastalık veya engelliliğin olmayışı değil fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlamıştır. İnsan sağlığını etkileyen genetik, çevresel faktörler gibi çeşitli etmenlerden en önemlisi şüphesiz beslenmedir. Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin arttırılması, üretkenliğin sağlanması için gerekli olan besinlerin uygun kalitede, yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda tüketilerek vücutta kullanılması için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir. Sağlığın temeli yeterli ve dengeli beslenmedir. Yeterli ve dengeli beslenme; “sağlıklı beslenme” ve “optimal beslenme” olarak da adlandırılmaktadır.

Bilimsel araştırmalarla, insanın yaşamı için 50'ye yakın besin ögesine gereksinimi olduğu ve bu ögelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu ögelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur. Günümüzde sıklıkla görülen şişmanlık ve şişmanlığa bağlı kronik hastalıklar ile vitamin ve mineral yetersizliklerinin önlenmesi hem birey hem de toplum için önem taşımaktadır.

Çeşitli kitap ve rehberlerden alıntı yapılarak derlenen bu eser, Türk toplumunda günlük yaşamda en sık tüketilen yemeklerin bir porsiyonlarına yönelik tarifelerini, enerji ve besin ögesi içerikleri ile günlük gereksinimleri karşılama yüzdeleri hesaplamalarını içermektedir. Başta üniversitelerin Beslenme ve Diyetetik Bölümlerinde okuyan lisans öğrencileri, besin tüketim kaydı değerlendirmesiyle ilgili çalışmaları yürüten yüksek lisans/doktora öğrencileri ve tüm meslektaşlarımız olmak üzere konuyla ilgilenen diğer sağlık profesyonellerine ve tüm topluma katkı sağlamasını dileriz.

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Kısaltmalar	x
1. Bölüm: Sağlıklı Beslenme.....	1
2. Bölüm: Besin Hazırlama ve Pişirme Süreci	9
Hazırlık Süreci	10
Piştirme Süreci	11
Besin Gruplarına Göre Hazırlama ve Pişirmede Dikkat Edilecek Temel Hususlar.....	11
Piştirme İşlemi Sürecinde Oluşan Bazı Zararlı Bileşenler	15
Isıl İşlem Uygulamalarında Piştirme Dumanı Kaynaklı Sağlık Riskleri	19
3. Bölüm: Tarifelerde Kullanılan Ölçü ve Miktarları	23
Ölçü Alma Araçları	24
Ölçü Alma Şekli.....	25
4. Bölüm: Yemek Tarifeleri.....	27
Büyük Parça Et Yemekleri	28
Haşlama Et	29
Rosto Et	32
İslim Kebabı	35
Şehriyeli Güveç.....	38
Ankara Tava	41
Küçük Parça Et Yemekleri	44
Bahçevan Kebap (Kış Sebzeli)	45
Bahçevan Kebap (Yaz Sebzeli).....	48
Tas Kebabı	51
Orman Kebap	54
Çiftlik Kebap.....	57
Patlıcan Kebap	60
Çoban Kavurma	63
Et Sote.....	66
Sac Kavurma	69
Köfteler.....	72
Rosto Köfte.....	73
Kadınbudu Köfte	76
Dalyan Köfte	79

İzmir Köfte	82
Hasan Paşa Köfte.....	85
Izgara Köfte	88
Terbiyeli Köfte	91
Etlı Sebze Yemekleri	94
Etlı Taze Fasulye	95
Etlı Bezelye	98
Etlı Bamya	101
Kıymalı İspanak.....	104
Kıymalı Karnabahar	107
Patlıcan Musakka	110
Kabak Kalye	113
Karnıyarık	116
Patates Oturtma	119
Etlı Yaz Türlü	122
Etlı Kış Türlü.....	125
Kıymalı Sebze Ograten	128
Kıymalı Kabak Ograten.....	131
Etlı Dolma ve Sarmalar	134
Kıymalı Biber Dolma.....	135
Kıymalı Kabak Dolma	138
Kıymalı Yaprak Sarma	141
Kıymalı Lahana Sarma	144
Etlı Kurubaklagil Yemekleri	147
Etlı Kuru Fasulye	148
Etlı Nohut.....	151
Tavuk Yemekleri	154
Fırında Tavuk Baget.....	155
Tavuk Haşlama	158
Fırında Tavuk Köfte	161
Mantarlı Tavuk Sote.....	164
Tavuk Şnitzel.....	167
Yumurtalı Yemekler	171
Yumurtalı İspanak.....	172
Menemen	175
Balık Yemekleri.....	178
Fırında Balık	179
Balık Buğulama	182
Balık Tava.....	185

Çorbalar.....	188
Kırmızı Mercimek Çorba.....	189
Yayla Çorba.....	192
Sebze Çorba (Yaz).....	195
Sebze Çorba (Kış).....	198
Brokoli Çorba.....	201
Domates Çorba.....	204
Tarhana Çorba.....	207
Ezogelin Çorba.....	210
Köylü Çorba.....	213
Toyga Çorba.....	216
Düğün Çorba.....	219
Kremalı Mantar Çorba.....	222
Terbiyeli Şehriye Çorba.....	225
Pilavlar.....	228
Sade Pirinç Pilavı.....	229
Şehriyeli Pirinç Pilavı.....	232
Nohutlu Pirinç Pilavı.....	235
Bulgur Pilavı.....	238
Mercimekli Bulgur Pilavı.....	241
Makarnalar.....	244
Fırın Makarna.....	245
Peynirli Makarna.....	248
Soslu Makarna.....	251
Kıymalı Makarna.....	254
Erişteler.....	257
Sade Erişte.....	258
Peynirli Erişte.....	261
Cevizli Erişte.....	264
Börekler.....	267
Talaş Böreği.....	268
Peynirli Tepsi Böreği.....	271
Ispanaklı Börek.....	274
Kıymalı Börek.....	277
Peynirli Kalem Böreği.....	280
Patatesli Kol Böreği.....	283
Zeytinyağlı Sebzeler.....	286
İmam Bayıldı.....	287
Mücver.....	290

Şakşuka.....	293
Zeytinyağlı Taze Fasulye	296
Zeytinyağlı Bakla (Yoğurt Garnili)	299
Zeytinyağlı Pırasa.....	302
Zeytinyağlı Kereviz	305
Zeytinyağlı Karnabahar.....	308
Zeytinyağlı Brokoli	311
Zeytinyağlı Brüksel Lahanası	314
Havuç Kızartma	317
Biber Kızartma	320
Karışık Yaz Kızartması	323
Zeytinyağlı Kurubaklagiller	326
Zeytinyağlı Barbunya Pilaki	327
Zeytinyağlı Yeşil Mercimek Yemeği.....	330
Zeytinyağlı Dolma ve Sarmalar.....	333
Zeytinyağlı Biber Dolma.....	334
Zeytinyağlı Yaprak Sarma	337
Cacık ve Salatalar	340
Cacık.....	341
Çoban Salata	344
Kırmızı Lahana Salata	347
Karışık Salata	350
Havuç Salata.....	353
Kıvırcık Salata.....	356
Şerbetli Tatlılar	359
Baklava (Fıstıklı)	360
Baklava (Cevizli)	363
Tel Kadayıf (Cevizli)	366
Tel Kadayıf (Fıstıklı)	369
İrmik Helvası	372
Sütlü Tatlılar	375
Sütlaç.....	376
Keşkül	379
Muhallebi	382
Krem Karamel	385
Sup.....	388

Meyveli Tatlılar.....	391
Vişne Komposto	392
Üzüm Hoşafı	395
Balkabağı Tatlısı	398
Ayva Tatlısı.....	401
Seçilmiş Kaynaklar.....	404

KISALTMALAR

g	Gram
mcg	Mikrogram
mg	Miligram
mL	Mililitre
kkal	Kilokalori

1. BÖLÜM

SAĞLIKLI BESLENME

Sağlık ve Beslenme

Beslenme; insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre sağlıklı yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır. Yeterli beslenme; vücudun yaşamı ve çalışmasını sürdürebilmesi için gerekli enerjinin sağlanmasını, dengeli beslenme ise enerjinin yanında besin öğelerinin gereksinim kadar alınmasını ifade etmektedir.

1.1. Besin Ögesi ve Besin Grupları

Sağlıklı beslenmenin amaçlarından biri farklı besin gruplarının tüketilmesiyle gereksinim duyulan enerji ve çeşitli besin öğelerinin vücuda alınmasıdır. Besinler “besin ögesi” denilen yapı taşlarından oluşmaktadır. Besin öğeleri kendi içinde makro ve mikro besin öğeleri olarak iki gruba ayrılmaktadır. Karbonhidrat, protein ve yağlar makro besin öğelerini oluştururken; vitamin ve mineraller mikro besin öğelerini oluşturmaktadır. Makro besin öğelerinin temel işlevi vücudumuz için gerekli enerjiyi sağlamak iken; mikro besin öğeleri enerji vermez. Besin öğelerinin gereksinmesi yaşa, cinsiyete, gebe ve emzicilik durumuna göre değişmektedir. Bu kitapta tarifelerin enerji ve besin ögesi içeriklerinin, yaşa ve cinsiyete özgü gereksinmeyi karşılama oranları hesaplanırken Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022 verileri kullanılmıştır.

Besinler içerdikleri besin öğelerinin benzerliğine göre dört grupta toplanır. Bunlar; süt ve ürünleri grubu, et-yumurta-kuru baklagiller-yağlı tohumlar grubu, ekmek ve tahıl grubu, sebze ve meyve grubudur.

Süt ve Süt Ürünleri Grubu

Süt; inek, koyun, keçi, manda, deve gibi hayvanlardan elde edilen oldukça besleyici bir besindir. Süt genel olarak; %87.3 su, %5 karbonhidrat, %3.4 protein, %3.5 yağ ve %0.7 mineral içermektedir. Süt ve ürünleri yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B₁, B₂, B₆, B₁₂ ve niasin olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır. Bu gruptaki yiyecekler, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuklarda ve adölesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesi, yetişkinlerde ise kalp-damar hastalıkları, inme, hipertansiyon, Tip II diyabet, osteoporozun önlenmesinde etkilidir. Her gün yetişkin bireylerin 3 porsiyon; çocukların, adölesanların, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 2-4 porsiyon süt ve ürünlerini tüketmeleri gerekmektedir. Bir orta boy kupa süt (240 mL) veya yoğurt (200-240 mL) veya iki kibrit kutusu büyüklüğünde (ortalama 40-60 g) peynir bir porsiyondur.

Et- Yumurta- Kuru Baklagiller- Yağlı Tohumlar Grubu

Bu grupta; et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi yiyeceklerin yanı sıra ceviz, fıındık, fıstık gibi sert kabuklu yemişler ve yağlı tohumlar yer alır. Bu gruptaki besinler protein, B grubu vitaminler, demir, ınko, magnezyum ve fosfor yönünden zengindir. Et iyi kaliteli protein, B₁₂ vitamini ile demir ve ınko gibi mineraller açısından zengindir. Kuru baklagiller protein ve posadan zengindir. Yumurta, protein kalitesi en yüksek besindir. Yumurta proteinlerinin tamamını vücut proteinlerine dönüşebildiği için yumurtanın proteini örnek protein olarak değerlendirilir. Yumurtanın sarısı demir, A ve B grubu vitaminlerinden zengindir. Protein kalitesi yüksek olduğu için çocukların her gün bir adet yumurta tüketmesi yararlıdır. Yağlı tohumlar ise doymamış yağ asitleri, E vitamini ve flavonoidler yönünden zengin olup kolesterol içermezler.

Bu gruptaki yiyecekler yüksek protein içerikleri sayesinde büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, doku yapımı ve onarımında görev alırlar. Kuru baklagiller, içerdikleri izoflavonlar sayesinde kanser ve kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu özellik gösterir. Kuru baklagiller yine içerdikleri posa sayesinde özellikle kolon ve rektum kanserlerinin önlenmesinde, serum kolesterol ve glukoz düzeylerinin regülasyonunda etkindir. Yağlı tohumlar, besin ögelerine ek olarak flavonoidler ve terpenler gibi biyoaktif bileşikler içerirler. Bu ögeler antioksidan kapasiteye sahip olduklarından hücreleri serbest radikallere karşı korurlar. Bu bileşikler aynı zamanda antiinflamatuvar, kolesterol düşürücü etkinliğe sahiptir. Bu sayede kronik hastalıklardan koruyucu ve yaşlanmayı geciktirici etkinliğe sahiptir.

Et – yumurta- kuru baklagiller- yağlı tohum grubundan yetişkin bireyler ve gençler günde 2.5-3 porsiyon tüketmelidir. Pişmiş kırmızı et ve tavuğun 80 g (3-4 ızgara köfte veya 1 el ayası kadar), pişmiş balığın 150 g, pişmiş kuru baklagillerin 130 g (8-10 yemek kaşığı) fıındık ve cevizin 30 g'ı bir porsiyondur. Bir adet yumurta ½ porsiyondur.

Ekmek ve Tahıllar Grubu

Tahıl grubu; ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, yulaf, arpa ve kahvaltılık tahılları içerir. Tahıl tanesi; kabuk, rüşeym ve endospermden oluşur. Tam tahıl ifadesi tahıldaki bu üç bileşeni belirtir. Tam tahıllar demir, magnezyum, selenyum, B vitaminleri ve diyet posası kaynağıdır. Tam tahıl tüketiminin kalp-damar hastalığı, bazı kanserler ve Tip 2 diyabet, obezite riskini azaltabilmektedir. Bu gruptaki besinler karbonhidratlardan zengindirler. Protein içerirler. B vitaminlerinden zengindirler (B₁₂ vitamini dışında, bütün B grubu vitaminlerini içerirler). Posa yönünden zengindirler.