



## Gastronomik Değere Sahip Tokat Yöresel Yemeklerinin Enerji ve Besin Ögesi İçeriklerinin Değerlendirilmesi (Evaluation of Energy and Nutrient Content of Tokat's Local Dishes with Gastronomic Value)

Kübra ESİN<sup>a</sup> , \* Esra ESİN YÜCEL<sup>b</sup> 

<sup>a</sup> Tokat Gaziosmanpaşa University, Faculty of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics, Tokat/Turkey

<sup>b</sup> Tokat Gaziosmanpaşa University, Faculty of Engineering and Architecture, Department of Food Engineering, Tokat/Turkey

### Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 07.07.2022

Kabul Tarihi: 23.08.2022

### Anahtar Kelimeler

Tokat mutfağı

Yöresel yemekler

Enerji ve besin ögesi

Beslenme

### Öz

Tokat, tarihsel geçmişiyle birlikte oldukça zengin bir mutfak ve beslenme kültürüne sahiptir. Bu çalışmada, Tokat yöresel yemeklerinden bazılarının enerji ve besin ögesi değerleri analiz edilerek hem yerel halkın hem de şehri ziyarete gelen misafirlerin besin seçimleri ve sağlıklı beslenme konusunda farkındalığının artırılması amaçlanmıştır. Araştırmada Tokat mutfağına ait Tokat kebabı, keşkek, madımak, bakla dolması, cevizli bat, Tokat çöreği ve erik çiri yemeklerinin enerji ve besin ögeleri Beslenme Bilgi Sistemi (BeBiS) 9 bilgisayar programında analiz edilmiştir. Analiz edilen yemeklerin yaklaşık 1 porsiyonunun enerji değeri Tokat kebabı, keşkek, madımak, bakla dolması, cevizli bat, Tokat çöreği ve erik çiri için sırasıyla 763,4; 355,3; 265,8; 279,3; 221,6, 439,4 ve 252,1 kkalordir. Tokat mutfağında etin yanı sıra sebzelerin ve kurubaklagillerin yaygın kullanımı yemeklerin besin değerini artırmaktadır. Bu ve benzeri çalışmaların yapılmasının yöresel yemeklerin sadece lezzet boyutunun değil besin ögesi ve sağlık ile olan ilişkisinin anlaşılması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

### Keywords

Tokat cuisine

Local foods

Energy and nutrient

Nutrition

### Abstract

Tokat has a very rich culinary and dietary culture along with its historical past. In this study, it is aimed to increase the awareness of both the local people and the guests who come to visit the city about food choices and healthy diet by examining the energy and nutritional content of some of the local dishes of Tokat. In this study, the energy and nutrient content of Tokat Kebab, Keskek, Madimak, Dolma with horse beans, Bat with walnut, Tokat bun and plum ciri dishes belonging to Tokat cuisine were analyzed in the Nutrition Information System 9 computer program. The energy value of approximately 1 portion of the analyzed dishes was for Tokat Kebab, Keskek, Madimak, Dolma with horse bean, Bat with walnut, Tokat Bun and Plum Ciri 763.4; 355.3; 265.8; 279.3; 221.6, 439.4 and 252.1 calories respectively. The widespread use of vegetables and legumes in addition to meat in Tokat cuisine increases the nutritional value of the dishes. It is thought that carrying out studies similar to the present study will be useful for understanding not only the taste of local dishes but also their relationship with nutrients and health.

### Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

\* Sorumlu Yazar

E-posta: esinyasemin@yahoo.com (E. E. Yücel)

DOI:10.21325/jotags.2022.1063