BİR OSMANLI İFTARININ ENERJİ VE BESİN DEĞERİ

Doç. Dr. Osman Güldemir

Giriş

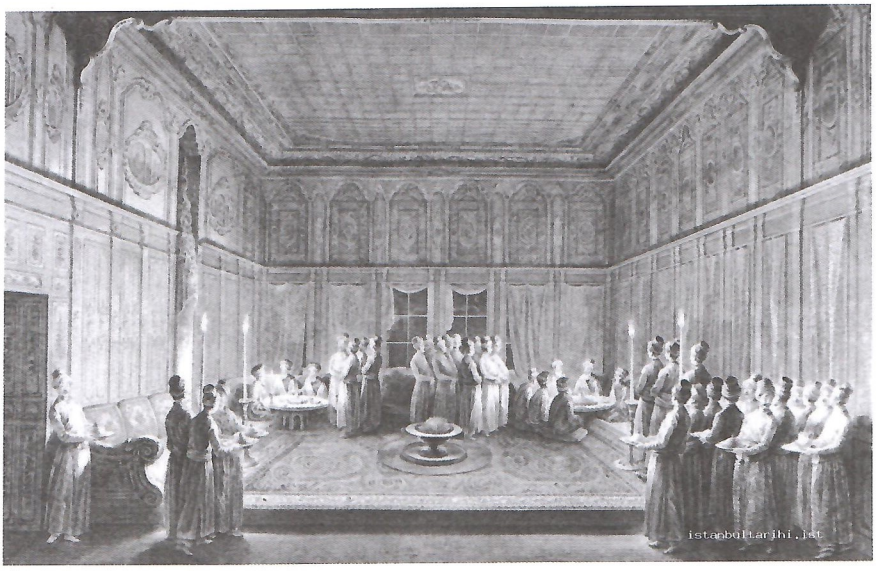
Orta Asya'dan Cumhuriyet dönemine kadar, Türk kültüründe Ramazan dikkat çekici özellikler taşımaktadır. Osmanlı iftar sofraları iki bölümde gerçekleşmiştir. İlk kısmında yalnızca su ve iftariyelik bulunurdu. İftariyelik olarak çoğu zaman kahvaltılık gıdalar bulunurdu. İftariyelik ile oruç açıldıktan sonra akşam namazı eda edilirdi. Namaz sonrası çorbayla başlayarak yemekler sofrada yer edinir, iftar süreci bu yemeklerin tüketilmesiyle tamamlanırdı. Bu bölümde sunulan çalışmada bir Osmanlı iftarı menüsü oluşturulmuş, bir yetişkinin tahmini ortalama tükettiği miktarlar uzmanların görüşleri alınarak belirlenmiştir. Bu yiyecek ve içeceklerin Beslenme Bilgi Sistemi programı ile enerji ve besin ögeleri analizi yapılarak değerlendirilmiştir. Ele alınan iftar menüsünün 1550 kkal enerji içeriğinin %46'sının karbonhidratlardan, %38'inin yağlardan ve %16'sının proteinlerden geldiği hesaplanmıştır. Bu zengin iftar menüsü bireylerin günlük enerji ve protein gereksiniminin büyük bir kısmını tek öğünde karşılamalarını sağlamaktadır. Yağ için önerilen değerlerin ise tamamı bu örnek iftar menüsü ile alınabilmektedir. Ancak A vitamini, B12 vitamini ve fosfor bakımından oldukça zengin olan ve gereksinimin tamamını karşılayan bu öğün, C vitamini, tiamin, demir, kalsiyum ve posa gereksiniminin ise sadece yarısını karşılayabilmiştir. İlerleyen çalışmalarda Osmanlı Ramazanlarında hem sahurda hem de iftarda tüketilen yiyecek ve içeceklerin standart tariflerinin oluşturulması, enerji ve besin değeri açısından değerlendirilmesi önerilmektedir.

Her bir hayat sahibi insanın, öncelikli ve mecburi ihtiyacı yemek ve içmektir.[1] Kültürü oluşturan önemli bileşenlerden birisi de yemektir. Beslenmenin inançla etkileşim içerisinde olmasıyla tabular ve ritüeller vücut bulmaktadır. Bu bağlamda Müslümanların özellikle Ramazan ayı beslenme gelenekleri

önem arz etmektedir. İslamiyet'in benimsenmesiyle birlikte Orta Asya'dan Cumhuriyet dönemine kadar, Türk kültüründe Ramazan dikkat çekici özellikler taşımaktadır. Bir kısmı günümüz yaşantısına da kümülatif olarak etki etmiş olan bu özelliklerin sahur ile iftar ekseninde gelişen ritüellerden oluştuğunu belirtmek mümkündür. Ramazan ayında sahur vakti tüketilen yiyecek ve içecekler akabinde niyet edilerek tutulan oruç; iftar vaktine kadar beslenmeye ara verilmesi anlamını taşımaktadır. Tabii bu ay içerisinde yeme içme vasıtasıyla nefsin terbiyesi, toplumsal paylaşımların ve anlayışın güçlenmesi gibi ahlâki değerlere de vurgu yapılmaktadır. Ramazan ayının beslenmeyle ilişkili detaylarının yanı sıra hayal ve orta oyunu, sirk, cambaz, tiyatro gibi çeşitli eğlencelerin, mahya geleneğinin, davulcuların, manilerin, diş kirasının, mahalle bekçilerinin ve daha nicesi irdelenebilecek detaylar barındırmaktadır.[2–5]

Osmanlı yaşamında Ramazan, *on bir ayın sultanı* olarak nitelenen ve tüm Müslümanların diğer aylardan daha çok özlemle bekledikleri huzur, mutluluk ve mağfiret sağlayıcısıdır. Padişahtan sadrazama, paşalardan halka kadar toplumun tüm kesiminde ayrı bir yeri ve önemi mevcuttur (Şekil 1). Üç aylar ile beraber *Ramazan karşılaması* denilen gelenekler başlar. Ramazan'a yönelik hazırlıklar hem ruhen hem de maddeten aylar öncesinden başlamaktadır. Yaşam alanlarının boyanması, temizlenmesi, mutfak araç ve gereçlerinin elden geçirilmesi ve eksiklilerin tamamlanması, alışverişler yapılması gibi hazırlıklar maddi hazırlıkların bazılarıdır. Sahur ve iftara uygun yiyeceklerin temini için yapılan alışverişe Ramazan masrafı görmek denilirdi. Çeşitli et ve et ürünleri, sakatatlar, yağlar, baklagiller, sebze ve meyveler, kuru yemişler, süt ve süt ürünleri, baharatlar, hurma ve zeytin, reçeller, tatlılar, hamur işleri ve içecekler gibi gıdaların Ramazan ayında sarayda tüketildiği, dolayısıyla Ramazan öncesi temini yapıldığı bilinmekteydi. Ayrıca Ramazan öncesinde bu ayda kullanılacak mutfak araçlarının teminine ve bakımına yönelik de kayıtlar bulunmaktadır. Yani bakır kap ve kacaklar, kaşıklar, fincanlar, kâseler, cam kaplar ve nicesi satın alınmakta, özellikle bakırlar tamir edilerek kalaylatılmaktaydı. Varlıklı Osmanlı tebasının ise tekke ve medreselere *Ramazaniye* denilen erzak yollamaları yaygındı. Ayrıca hayır sahiplerinin her gün sofralarına ilaveler yapmaları, fazlaca yemek hazırlatmaları ile mahallede ihtiyacı olanlara *sofralık göndermeleri* beklenirdi. Zengin olanlar iftar vakti öncesi hanelerinde bulunan yemeklerin hepsinin yer aldığı bir tepsi hazırlatarak uygun gördüklerine yollarlardı. Ramazan ayı boyunca ek sofralara oturan misafirlere, yani iftar edenlere *diş kirası* denilen hediyeler verilmekteydi. Bu bazen bir miktar bahşiş, bazen altın liralar olabiliyordu. Osmanlıda davetlere genellikle Ramazan'ın üçüncü günü itibariyle başlanırdı. Çoğu zaman yakınlardakilerden uzaklara doğru davet edilmekteydi. Haliyle sırasıyla komşular (mahalle sakinleri), devlet

çalışanları, mahalle imamı, muhtar ve esnaf davet ediliyordu. İftara gelenler yanlarında başkalarını da getirdiklerinden ev sahipleri bu öngörüyle daha fazla kişilik hazırlıklar yapıyorlardı. Bunların haricinde konakların selamlık bölümlerinde, yani ailenin bulunmadığı kısımlarında yolu düşen, davetsiz ve habersiz gelecekler için ona yakın ek sofra açılırdı. Hatta kimi konaklarda bu selamlık sofralarına ihtiyaç sahiplerini oturtmak için hizmetkarlardan birisi görevlendirilirdi. İftar yemekleri, diğer aylarda hazırlanan yemeklerden farklılık göstermekteydi. Haliyle sofralar da diğer zamanlara kıyasla çeşitlenmekteydi. Varlıklı insanların sofraları kadar zengin olamasa da İstanbul'un dar gelirlilerinin Ramazan sofrasında da en azından birkaç çeşit iftariyelik, bir çorba, bir et, bir sebzeli yemek, pilav ve tatlı, genellikle güllaç yer alırdı. Ayrı bir hayır olarak da camilerde iftar düzenleme geleneği yaygındı. Buralarda ihtiyaç sahiplerine hurma, zeytin ve pide gibi yiyecekler dağıtılmaktaydı.[3,4,6-8]

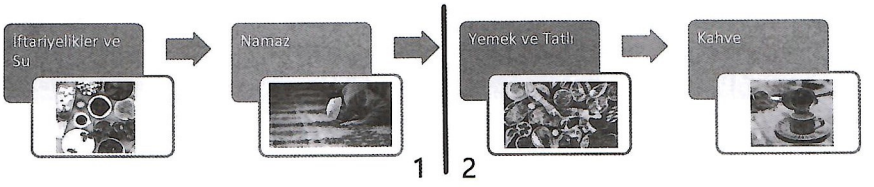


Şekil 1. Sadrazam konağında iftar (d'Ohsson).[6]

Osmanlı iftar sofralarında oruç açmak/yemek yemek Şekil 2'de belirtildiği gibi iki kısma ayrılmıştır. İftar sofralarının ilk bölümünde sadece iftariyelikler ve su yer alırdı. İftariyeliklerin içeriğini genellikle tadımlık kahvaltılık ürünler oluştururdu. Tabaklarda çok çeşitli reçeller, peynirler, zeytinler, hurma, halka çörekler, sucuk, pastırma, turşu çeşitleri bulunur; ortasına da saplı, kulplu ve kapaklı elmastıraş denilen billurdan çok küçük bardaklar içinde zemzem yer alırdı. Bunların yanı sıra, bazı seçkin konaklarında balık yumurtası, siyah havyar gibi yiyecekler de iftarlıkların arasına girerdi. Peynir ve reçeller öyle bir iki çeşit konulmazdı. Tepside; beyaz peynir, kaşar peyniri, Çerkes peyniri, kaşkaval peyniri, dil peyniri, tulum peyniri gibi birçok peynir çeşidi;

gül, mürdüm eriği, ayva, vişne, kayısı, çilek, incir, ceviz, patlıcan reçelleri gibi birbirinden lezzetli iftariyelikler olurdu. Tabii bunlar doyumluk değil tadımlıktı. Ramazan iftariyelikleri arasında en çok önem verilen yiyecek reçellerdi. Ev hanımları ramazan için, mevsim meyvelerinden reçeller hazırlarlardı. Bunlara vişne, çilek, nar gibi yemişlerden şerbetler de ilave edilirdi. Durumu elverişli olmayanların dahi iftar sofrasında reçel, zeytin, peynir, pastırma, sucuk gibi en az altı yedi çeşit iftariyelik bulunurdu. Oruç açmak için ezan okunması ve top atışı beklenirdi. Nihayetinde vakit geldiğinde oruç kısa bir dua ve besmele ile var ise zemzem suyuyla açılırdı. Zemzem, o yıl Kâbe'ye gidenler tarafından Ramazan için özel olarak getirtilirdi. Zemzem içildikten sonra hurma yenilir ve devamında iftariyeliklere geçilirdi. Eğer ev halkının maddi durumu hurma almaya yetmiyorsa, hurma yerine zeytinle oruç açılırdı. İftariyeliklerle oruç açıldıktan hemen sonra sofradan kalkılarak akşam namazı kılınırdı. Namaz sonrası çorba ile başlayan ve devamında ana öğün olarak tüketilecek yemekler sofraya konulurdu. Her sofrada mutlaka çorba bulunur, genellikle terbiyeli çorbalar ile şehriye çorbası tercih edilirdi. Fakat en çok sevilen çorba, işkembe çorbası idi. İster zengin olsun ister fakir, herkes sofrasında işkembe çorbasının bulunmasını isterdi. Fakat bu çorbanın pişirilmesi uğraşlı olduğundan, pişirmekten ziyade satın alınırdı. Bu sebeple iftar saatine yakın işkembeci dükkânları tıka basa dolardı. Bu çorba herkes tarafından o kadar sevilmekteydi ki durumu elverişli olmayanlar, hindi derisinden işkembe çorbası yaptırırdı. İftara dakikalar kala çorba kâselerini alanlar, işkembeci dükkânının önünde nöbete yatarlardı. Konaklarda çalışan görevliler, kâseleri getirip çorba kazanının etrafına dizilirlerdi. Çorba faslının ardından mutlaka, *yumurta-yı hassa* gelirdi. Bu yemek soğanlı yumurta olarak da bilinen ve çok tercih edilen bir yemekti. Evlerde ise bu yemek yapılamıyorsa, bunun yerine pastırmalı yumurta yapılırdı. Çorba, *yumurta-yı hassa* ya da pastırmalı yumurtadan sonra, çöp şiş veyahut ızgara kebap gelir, bunları sırasıyla etli sebze yemeği, kol ya da bohça böreği, dolma ve sütlü tatlı takip eder ve yemeğin birinci faslı böylece sona ererdi. İftar sofralarının ortasında salatalar, turşular ve mevsimine göre ezmeler bulunur ve çokça tüketilirdi. Tatlılardan en çok tercih edilen güllaç olurdu. Güllaç, Ramazan sofralarının baş tacı olarak mutlaka her iftar sofrasında yerini alırdı. Tatlıdan sonra ikinci fasıl başlar; tavuk, hindi fırın veya dolması, bir çeşit zeytinyağlı sebze, taze veya çalı fasulyesi, pilav ve baklava ile yemek son bulurdu. Yemekten sonra kahve içmek her evde değişmeyen alışkanlıktı. Hatta tiryakiler, iki veya üç fincan kahve içerlerdi. Kahve tüketmeyenler ise şerbet içmeyi tercih ederlerdi. Şerbetler Osmanlı'nın önemli içeceklerindendi. Neredeyse bütün meyvelerden, baharatlardan ve yağlı tohumlardan şerbet yapıldığı bilinmekle birlikte, Evliya Çelebi Ramazan ayında Bitlis'te köknar şerbeti ve nar şerbetini özellikle belirtmekteydi. Ayrıca, Ramazan gecelerinde bal şerbetinin zengin yoksul,

yaşlı ve gence dağıtıldığını yazmaktaydı. Bu yiyecek ve içeceklerin tüketilmesi ardından Osmanlı'da bir Ramazan iftar açma süreci tamamlanırdı.[1-5,9-13]



Şekil 2. Osmanlı iftarının akışı.

Şekil 3'te tasvir edildiği gibi pide Ramazan'ın sembolik ve önemli bir gıdasıydı, Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde 16. yüzyılda İstanbul'da bademli haşhaşlı, anasonlu, çörek otlu, safranlı Ramazan pideleri olduğunu aktarmaktadır. Osmanlı halkı eve giderken fırına uğrayarak üzeri yumurtalı Ramazan pidelerinden almayı ihmal etmezlerdi. İftar vaktine yaklaşırken, mahallelerden sakalar (sucular), ciğerciler ile turşucular geçer, fırın önleri taze pide, yumurtalı pide ve çörek satın almak için kalabalıklaşırdı.[4,14]

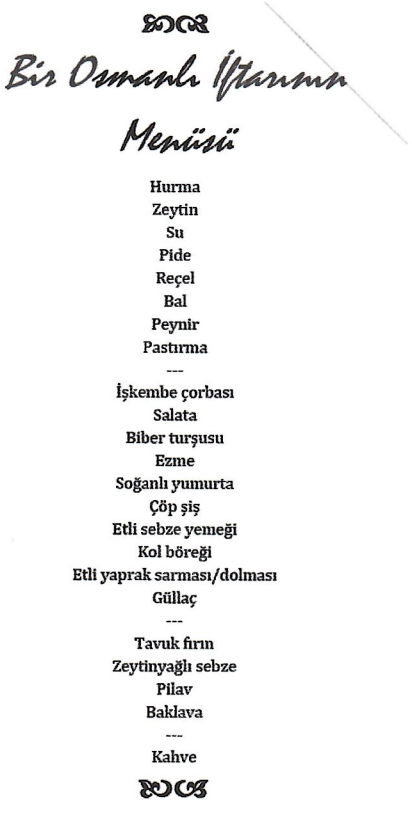


Şekil 3. Osmanlı'da pide ve ekmek satıcıları[15]

Bilindiği üzere Ramazan ayı, kameri bir ay olması hasebiyle Miladi Takvim üzerinde her yıl 11 gün geriye gitmektedir/düşmektedir. Bu sayede Müslümanlar dünyanın hangi coğrafi diliminde olurlarsa olsun ortalama bir ömür içinde her türlü hava şartlarında ve farklı mevsimlerde oruç tutma imkânına haizdirler. Osmanlı'da yaz kış Ramazanları; ziyaretleri, yemekleri ve ayın bütün etkinliklerini etkiler.[5,16] Dolayısıyla Ramazan yemeklerinin mevsime ve coğrafyaya göre sürekli çeşitlilik arz ettiğini çıkarsamak mümkündür.

Çalışma Yöntemi

Bu çalışmada Şekil 4'de aktarılan bir Osmanlı iftarı menüsü oluşturulmuş, bir yetişkinin tahmini ortalama tükettiği miktarlar Tablo 1'de belirtilen uzmanların görüşleri alınarak belirlenmiştir. Ardından bu yiyecek ve içeceklerin BeBiS (Beslenme Bilgi Sistemi)[17] programı ile enerji ve besin ögeleri analizi yapılarak değerlendirilmiştir.



Şekil 4. Bir Osmanlı iftarı menüsü.[11]

Tablo 1. Görüşleri alınan uzmanlar.

No	Doğum Yılı	Mesleki Tecrübesi	Mesleği	Eğitim Seviyesi
1	1956	44 yıl	Emekli akademisyen (Beslenme Öğretmenliği)	Doktora
2	1984	24 yıl	Akademisyen (Gastronomi)	Yüksek lisans
3	1986	22 yıl	Akademisyen (Aşçılık)	Yüksek lisans
4	1986	22 yıl	Akademisyen (Aşçılık)	Doktora
5	1990	14 yıl	Akademisyen (Beslenme ve Diyetetik)	Doktora

Çalışma Bulguları

Şekil 2'de belirtilen bir Osmanlı iftarında, bir yetişkinin tahmini ortalama tükettiği miktarlar Tablo 2'de aktarılmaktadır.

Tablo 2. Bir Osmanlı iftarının içeriği ve tahmini tüketim miktarları.

İsim	Miktar	İsim	Miktar
Hurma	1 adet	Soğanlı yumurta	yarım porsiyon
Zeytin	1 adet	Çöp şiş	yarım porsiyon
Su	2 SB	Etli fasulye yemeği	yarım porsiyon
Pide	çeyrek	Kol böreği	çeyrek porsiyon
Reçel	1 TK	Etli yaprak sarması/ dolması	2 adet
Bal	1 TK	Güllaç	1 porsiyon
Peynir	1 dilim	---	
Pastırma	2 dilim	Tavuk fırın	çeyrek porsiyon
---		Zeytinyağlı sebze	2 YK
İşkembe çorbası	1 kâse	Pilav	4 YK
Salata	1 porsiyon	Baklava	2 dilim
Biber turşusu	2 adet	---	
Patlıcan ezme	2 YK	Kahve	1 fincan

Kısaltmalar: SB: su bardağı, TK: tatlı kaşığı, pors: porsiyon, YK: yemek kaşığı

İsveç'in İstanbul elçiliğinde görevli Ermeni asıllı d'Ohsson Osmanlı'yı[1] kapsamlı analiz ederek değerlendirdiği eserinde Ramazan ayı dışında muhteşem sofralara, büyük öğle ve akşam yemeklerine rastlanmadığını belirtmektedir. Kısacası Osmanlı'da ziyafetin pek yaygın olmadığını vurgulamaktadır[2]. Ama Ramazan'da yetişkinlerin en yakın dostlarıyla bir araya toplandıkları, devlet ricalinin önce ilmiye mensupları, ardından üst düzey devlet çalışanlarının davet edildiği ve Ramazan'ın on beşinden sonra Yeniçeri Ocağı ağalarından başlayıp kaptan-ı derya ile sona ermek üzere düzenlenen bir teşrifat dahilinde askeri kesimin, sadrazam dışında da sıra ile diğer vezirler tarafından iftara alındığı, bu iftarlarda gösterişli ve bol çeşitli yemekler verildiği bilgisi aktarılmaktadır.[3-5,18,19] Dolayısıyla yıl boyu heyecan ile beklenen Ramazan'da, belki de senede bir defa yenilebilecek yemeklerin tadına bakma heyecanı olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3'te bir Osmanlı iftarının enerji ve besin ögesi değerlerine yer verilmiştir. Bu değerlerin anlaşılabilmesi ve gündelik yaşantıda kullanılabilmesi için Türkiye Beslenme Rehberi'nde 19-50 yaş kadın ve erkekler için önerilen günlük enerji ve besin ögeleri referans değerlerine [20] göre kadın ve erkekler için günlük gereksinmeyi karşılama oranları hesaplanarak sunulmuştur.

Tablo 3. Bir Osmanlı iftarının enerji ve besin ögesi değerleri ile günlük gereksinimi karşılama durumu.

Enerji ve Besin Ögeleri		Karşılama Durumu %	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	1550,6	89	71
Karbonhidrat (g)	173,5	76	61
Posa (g)	14,5	58	58
Protein (g)	62,6	90	79
Yağ (g)	66,2	125	100
A vitamini (mcg)	736,3	113	98
C vitamini (mg)	51,8	55	47

1 Özellikle III. Selim devrini.

2 İstisnai aktarımlar da bulunmaktadır. Örneğin II. Mahmut devrinde iki defa şeyhülislâm olan Dürrîzade Abdullah Molla kibarlığı, konak yaşantısı ve ziyafetleriyle meşhurdu. II. Mahmut davetsiz ve habersiz olarak kendisinin konağına bir Ramazan günü ezana beş on dakika kala iftar yapmaya gittiğinde muazzam bir sofra ile karşılaşmıştı. Padişah hem yemeklerin hem de tabakların güzelliğini dile getirmiş, ancak pilavdan sonra gelen hoşaf kâsesinin diğerleri kadar şatafatlı olmamasını Dürrîzade'ye sormuştu. Molla ise hoşafın tadı bozulmasın diye bizzat hoşaftan dondurulmuş kâseler yaptırıp onun içinde hoşafı içtiklerini anlatmıştı. [3] Dolayısıyla Osmanlı'da çok ince yemek zevkleri olan seçkinlerin padişahı bile şaşırtacak ziyafetleri olduğunu belirtmeliyiz.

E vitamini (mg)	9,3	85	72
Tiamin (mg)	0,6	55	50
Riboflavin (mg)	1	91	77
B12 vitamini (mcg)	4,4	110	110
Folat (mcg)	275,5	83	83
Demir (mg)	8,5	53	77
Çinko (mg)	9,4	93	73
Kalsiyum (mg)	536,2	55	55
Fosfor (mg)	850,9	155	155

Ele alınan iftar menüsünün 1550 kkal enerji içeriğinin %46'sının karbonhidratlardan, %38'inin yağlardan ve %16'sının proteinlerden geldiği hesaplanmıştır. Günlük alınması gereken diyet enerjisinin %45-60'nın karbonhidratlardan, %10-20'sinin proteinlerden ve geri kalanının yağlardan alınması gerektiği bilgisiyle bu iftar menüsünün yağ oranının tavsiye edilen orandan yüksek olduğu söylenebilir. Yağlar enerji kaynağıdır ve yağda çözünen vitaminlerin alınımını olanaklı kılar, hücre ve bazı hormon yapıları için hayatidir. [20,21] Ama fazla alımı kilo alımı temelli uzun vadede sağlık sıkıntıları oluşturabilir.

Bu zengin iftar menüsü bireylerin günlük enerji ve protein gereksiniminin büyük bir kısmını tek öğünde karşılamalarını sağlamaktadır. Yağ için önerilen değerlerin ise tamamı bu örnek iftar menüsü ile alınabilmektedir. Ancak A vitamini, B12 vitamini ve fosfor bakımından oldukça zengin olan ve gereksinimin tamamını karşılayan bu öğün, C vitamini, tiamin, demir, kalsiyum ve posa gereksiniminin ise sadece yarısını karşılayabilmiştir. Vitamin ve mineraller ise hayati besin ögeleri olarak, makro besin ögelerinin (karbonhidratlar, proteinler, yağlar) vücut için gerekli işlevleri yapabilmeleri için yardımcıdır. Vücuda alınan makro ve mikro besin ögeleri arasındaki denge önem taşımaktadır. [20]

Sonuç ve Öneriler

Geleneksel Osmanlı iftarları iki ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde iftariyelikler ve su ile oruç açılmakta ve akşam namazı kılınmaktadır. Ardından çorba, yemekler, tatlı ve kahve ile yeme-içme sürdürülmektedir. Uzun süreli oruç akabinde hızlı gıda tüketiminden sakınmak beslenme ve sağlık açısından önemlidir. [22] Dolayısıyla Osmanlı iftarının uzun süreye yayılarak, yavaş yavaş

gerçekleştirilmesi insanların iyi hali için pozitif etkilidir.

Bu araştırmada Osmanlı döneminde örnek bir iftar menüsü ele alınmıştır. Ancak bireylerin tüketim miktarları tahmini olarak hesaplanmış ve değerlendirilmiştir. Kişilerin bu dönemde daha yüksek veya düşük tüketimleri olması olasıdır. Menünün enerji, yağ ve protein içeriği ise oldukça yüksek olması ise, Ramazan ayında öğün sayısının azaldığı ve tüketim saatlerinin değiştiği düşünüldüğünde normal karşılanabilir.

Osmanlı iftarlarının davetliler ile gerçekleşmesi, fakir fukaranın gözetilmesi, diş kirası, iftariyelik-namaz-yemek-kahve sıralaması gibi ritüeller içermesi mutfak kültürü, tarih ve gelenek yönünden de dikkat çekicidir. Çünkü Ramazan, milli tarih, nostalji ve gündelik hayat arasındaki etkileşimi ve farklılıkları yansıtan yollardan biridir. Ramazan iftar sofraları, geçmiş ile geleceğin, yeni ile eskinin, küresel ile yerelin deneyimlenmesinin merkezinde yer alır. Ramazan bir tüketim ve gösteri alanı olmanın yanı sıra her yaştan, dinden, sınıftan ve etnik kökenden çok çeşitli insanların ortak bir noktada buluşmasıdır. [8] Dolayısıyla geleneğin yeniden inşası, kültürden, geçmişten olanın gündelik hayata aktarılması ve yaşatılması doğrultusunda Osmanlı iftarları etkili olacaktır.

Ramazan ritüelleri ve bu bağlamda iftar menüleri, yiyecek ve içecek odaklı yürütülen çalışmaların beslenme ve diyetetik alanı ile mikrobiyolojiye kadar farklı disiplinlere; kültür ve gastronomi turizmi alanlarında da değerlendirilerek, hizmet sektörü içerisinde konaklama tesisleri ve yiyecek içecek işletmelerine olumlu katkıları olabilir. [23-25] Osmanlı iftarlarında yer aldığı bilinen yiyecek ve içeceklerin enerji ve besin ögesi bilgileri Beslenme ve Diyetetik alanında rahatlıkla kullanılabilir. Beslenme ile ilişkili menü planlamada faydalanılabilecek bu bilgiler, işletmeler için de teknik materyaller olabilir.

İlerleyen çalışmalarda Osmanlı Ramazanlarında hem sahurda hem de iftarda tüketilen yiyecek ve içeceklerin standart tariflerinin oluşturulması, enerji ve besin ögeleri değeri açısından değerlendirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Hadiye Fahriye. Yeni Ev Kadının Yemek Kitabı (1924). Karakaş E, editör. İstanbul: Cinius Yayınları; 2018.

2. Demirci EŞ. Eski İstanbul'da Ramazan ve Mahalle Bekçileri. Anasay.; 5 (18):67-79, 2021.

3. Balıkhane Nazırı Ali Rıza Bey. Eski Zamanlarda İstanbul Hayatı. 3. baskı. Çoruk AŞ, editör. İstanbul: Kitabevi; 2011.

4. Abdülaziz Bey. Osmanlı Âdet, Merasim ve Tabirleri. Arısan K, Arısan Günay D, editör. İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları; 1995.

5. Georgeon F. Osmanlıdan Cumhuriyete İstanbul'da Ramazan. Tümertekin A, editör. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 2018.

6. Arpaguş HK. İstanbul'da Dinî Hayat. Yılmaz C, editor. Antik Çağ'dan XXI. Yüzyıla Büyük İstanbul Tarihi. İstanbul: İSAM ve İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığı Kültür A.Ş. s. 204–239, 2015.

7. Özden HÖ. Türk Ramazan Kültürü. A.Ü. Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi. 12(30):109, 2006.

8. Karaosmanoglu D. Nostalgia Spaces of Consumption and Heterotopia. Culture Unbound. 2:283–302, 2010.

9. Çetin O. Geçmişten Bugüne Ramazan Gelenekleri ve Geleneklerin Yaşatılarak Geleceğe Aktarılmasına Dair Öneriler. Türk Ekini Dergisi. (6):14–36, 2020.

10. Samancı Ö. 19. yüzyıl İstanbul'unda Ramazan sofraları. Yemek ve Kültür. (25):48–55, 2011.

11. Aşık F. Osmanlı İstanbul'unda Ramazan Kültürü ve Ramazan Sofraları [Yüksek Lisans Tezi]. [Sakarya]: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2019.

12. Samancı Ö. 1900'lerde İstanbul Ramazan Sofraları. Yemek ve Kültür. (14):106–114, 2008.

13. Evliya Çelebi. Günümüz Türkçesiyle Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi: Bağdad-Basra-Bitlis-Diyarbakır-Isfahan-Malatya-Mardin-Musul-tebriz-Van. Kahraman SA, Dağlı Y, editör. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları; 2010.

14. Evliyâ Çelebi. Günümüz Türkçesiyle Evliya Çelebi Seyahatnâmesi: İstanbul. 5. baskı. Kahraman SA, Dağlı Y, editör. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları; 2008.

15. Osmanlı'da Ramazan nasıldı? İşte Osmanlı'da Ramazan adetleri... [İnternet]. Takvim. 2019 [Erişim 11 Nisan 2022]: https://www.takvim.com.tr/galeri/yasam/osmanlida-ramazan-nasildi-iste-osmanlida-ramazan-adetleri

16. Gemici N. Evliya Çelebi Seyahatnamesinde Ramazan. İlahiyat İlimleri Araştırma Merkezi 2021 Ramazan. 17–23, 2021.

17. Erhardt J. Beslenme Bilgi Sistemi (BeBiS) Tam Versiyon. Stuttgart: Entwickelt an der Universität Hohenheim; 2010.

18. DOhsson M de M. XVIII. Yüzyıl Türkiyesinde Örf ve Adetler. İstanbul: Kervan Kitapçılık A.Ş.; t.y.

19. Şener M. İftar. TDV İslâm Ansiklopedisi. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı; s. 518–520, 2000.

20. Aksoy M, Nişancı F, Kızıl M, Çakır B, Çarkçı M. Besin Ögeleri ve Besin Grupları. In: Pekcan AG, Şanlıer N, Baş M, Başoğlu S, Acar Tek N, editör. Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı; 2016.

21. Baysal A. Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi; 2007.

22. Özer K. Müslüman'ın Diyeti. 6. baskı. İstanbul: Hayykitap; 2013.

23. Fatah FA, Salehuddin M, Zahari M, Rashdi MO, Patah A, Hafiz M, Hanafiah M, Pasaribu A. Supporting Attributes and Muslim Customer Purchase Behaviour of Ramadhan Iftar Buffet at Five-star and Four-star Hotels Restaurants. .International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences. 8(17), 24–36, 2018.

24. Nur IT, Talukder M, Das TR, Asaduzzaman M, Feroz F, Munshi SK. Microbiological status of some street iftar items collected from Chalk bazar in Dhaka city, Bangladesh. Food Research. 5(3):236–240, 2021.

25. Toparaslan M. XIX. Yüzyıl İstanbul Kültüründe Ramazan Eğlenceleri [Yüksek Lisans Tezi]. [İstanbul]: T.C. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2018.



EDİTÖRLER
PROF. DR. GÜLGÜN ERSOY
DOÇ. DR. NİHAL BÜYÜKUSLU
DR. ÖĞR. ÜYESİ RABİA İCLAL ÖZTÜRK

HER YÖNÜYLE RAMAZAN'DA SAĞLIKLI BESLENME

MEDİPOL
UNV-YAYIN
MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI

İstanbul Medipol Üniversitesi Yayınları: 60

Yayın Adı
Her Yönüyle Ramazan'da Sağlıklı Beslenme

Editörler
Prof. Dr. Gülgün Ersoy
Doç. Dr. Nihal Büyükuslu
Dr. Öğr. Üyesi Rabia İclal Öztürk

Yayıncı
İstanbul Medipol Üniversitesi
Kavacık Kuzey Kampüs, Kavacık Mah.
Ekinciler Cad. No:19 34810 Beykoz/İstanbul

Yayın Koordinatörü
Mert Sarsağ

Mizanpaj
Sertan Vural - Medicomia

Kapak
Levent Karabağlı - Medicomia

Basım Tarihi
2023

ISBN
978-605-4797-60-8

Baskı
İhlas Gazetecilik A.Ş.
Merkez Mah. 29 Ekim Cad, İhlas Plaza No:11 A/41
Yenibosna Bahçelievler, İstanbul / Türkiye, 34197
Tel: 0212 454 30 00

İçindekiler

SUNUŞ 5

TEŞEKKÜR 7

Bölüm 1
RAMAZAN'DA SAĞLIKLI BESLENME 15

RAMAZAN AYINDA SAĞLIKLI BESLENMENİN TEMELLERİ 17

Kaynaklar 25

RAMAZAN'DA MENÜ PLANLAMA 27

Ramazan Ayında Beslenme Durumu Özellikleri 28

Ramazan Ayının Besin Seçimi ve Mutfak Harcamaları Üzerine Etkisi 29

Ramazan Ayında İsraf 30

Ramazan'da Menü Planlamada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar 31

Sahur Menülerinin Planlanması 33

İftar Menülerinin Planlanması 33

KAYNAKLAR 35

RAMAZAN ORUCUNDA METABOLİK DEĞİŞİMLER 37

Ramazan Orucu 37

Metabolik Biyoritm 38

Beslenme Metabolizması 40

Zamana Bağlı Metabolik Değişimler 41

Ramazan Ayında Uyku-Uyanıklık Durum Değişiminin
Beslenme Üzerine Etkisi 45

Ramazan Orucunda İştah, Tokluk ve Açlığın Düzenlenmesi 46

Ramazan Orucunda Lipid Metabolizması 47

Ramazan Orucunda Glukoz Metabolizması 47

Ramazan Orucunda Protein Metabolizması 48

Ramazan Orucunda Hormonal Değişimler 48

Gastrointestinal Hormonlar: 50

KAYNAKLAR 51

RAMAZAN ORUCUNUN VÜCUT AĞIRLIĞI VE BİLEŞİMİ ÜZERİNE ETKİLERİ 55
Ramazan Orucu ile İlgili Çalışmaların Özellikleri 57
Ramazan Orucunun Vücut Kompozisyonuna Etkileriyle İlgili Yapılan Çalışmaların Sonuçları 57
Ramazan Orucunun Metabolizmaya Etkisi 64
Ramazan Orucunun Etkilerinin Kronik Hastalık Varlığında Değerlendirilmesi 65
Ramazan Orucu ve COVID-19 71
KAYNAKLAR 73
RAMAZAN'DA BESLENME VE İNFLAMASYON 79
İnflamasyon ve Belirteçleri 81
Ramazan Orucu ve İnflamasyon 82
Anti-İnflamatuar Diyet ve Ramazan'daki Önemi 84
KAYNAKLAR 86

Bölüm 2
RAMAZAN'DA ÖZEL DURUMLARDA BESLENME 91
DİYABET, RAMAZAN ORUCU ve RAMAZAN BESLENME PLANI 93
Diyabet 94
Ramazan Orucu 103
Sağlıklı Kişilerde Glisemik Değişiklikler 106
Lipid Değişiklikleri 108
KAYNAKLAR 123
RAMAZAN AYINDA YAŞLILAR İÇİN BESLENME 127
Yaşlı Yetişkinler için Beslenme Önerileri 130
KAYNAKLAR 140
RAMAZAN AYINDA İŞÇİLERİN YETERLİ VE DENGELİ BESLENMESİ 145
İşçilerin Beslenme Gereksinimleri 146
Beslenmenin İşçilerin İş Performansına Etkisi 147
Sirkadiyen Ritim, Vardiyalı Çalışma ve Beslenme 148
Ramazan Orucunun İşçi Performansına Etkisi 151
Ramazan'da İşçiler İçin Menü Planlama 152
KAYNAKLAR 157

RAMAZAN ORUCU SIRASINDA SPORCULARIN
PERFORMANSININ KORUNMASI İÇİN BESLENME İLKELERİ 161
Ramazan Orucunun Sağlıkla İlişkisi 162
Ramazan Orucunun Spor Performansına Etkisi 164
Ramazan Orucu Sırasında Egzersizin Zamanlaması 165
Ramazan Orucu Sırasında Sporcular için Beslenme ve
Hidrasyon Önerileri 166
Besin Desteği (Supleman) Kullanmak 169
Uyku Düzeninin Sağlanması 169
KAYNAKLAR 171

Bölüm 3
RAMAZAN'DA GELENEKSEL VE SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME 183
BİR OSMANLI İFTARININ ENERJİ VE BESİN DEĞERİ 185
Yöntem 190
Bulgular 191
KAYNAKLAR 194
RAMAZAN'DA KULLANILAN İŞLEVSEL BESİNLER 197
KAYNAKLAR 208
RAMAZAN'DA GIDA İSRAFI VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK 213
Besin Kaybı ve İsrafı ile İlgili Sayısal Veriler 217
Besin Kaybı / İsrafının Çevresel Etkileri 218
KAYNAKLAR 223

HER YÖNÜYLE RAMAZAN'DA SAĞLIKLI BESLENME

Ramazan, İslam dünyasında sağlıklı yetişkinlerin 29-30 gün süreyle gün doğumundan gün batımına kadar oruç tuttukları kutsal bir aydır. Oruç tutma dini bir yükümlülüğün ötesinde insan metabolizmasındaki etkileri ve sonuçları nedeniyle toplum sağlığı açısından önemlidir. Sürdürülebilir gıda sistemleri ile sağlıklı beslenme Ramazan orucu sırasında ayrı bir önem taşır.
Kitap; "Ramazan'da Sağlıklı Beslenme", "Ramazan'da Özel Durumlarda Beslenme" ve "Ramazan'da Geleneksel ve Sürdürülebilir Beslenme" olarak üç bölümden oluşmaktadır. Ramazan ayında oruç tutmak, fizyolojik ve bilişsel işlevler dahil olmak üzere vücudun çeşitli fonksiyonlarını etkiler. Ramazan ayı süresince kültürü, yemeklerin içeriği, günlük yaşam tarzı, iklim, rakım, gün uzunluğu ve vücut işlevlerine etkisi gibi konularda yapılan araştırmalar bu kitap kapsamında değerlendirilmiş ve konu ile ilgili sorulara çözüm önerileri sunulmuştur.

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ
İSTANBUL, 2023

MEDİPOL
UNV-YAYIN
MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI