

Akdeniz Diyetinde Tahılların Rolü

Nazlı Yeyinli^{1*}, Ergun Köse¹

¹Celal Bayar Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü 45140 Muradiye, Manisa

*nazli.yeyinli@bayar.edu.tr

Özet

Akdeniz Diyeti terimi 1960'ların başında Akdeniz'de özellikle Girit, Yunanistan'ın bazı yöreleri ve Güney İtalya gibi bölgelerdeki yeme alışkanlıklarını yansıtmaktadır. Bu diyetten en fazla tüketilen gıda grubu tahıllardır. Tahıllar arasında buğday ve ürünleri çeşitli şekillerde tüketilmektedir. Ekmek, pita, pizza ve makarna Akdeniz beslenme piramidinde buğdaydan elde edilen en temel ürünlerdir.

Anahtar Kelimeler: Akdeniz diyeti, tahıllar, buğday, ekmek, makarna.

Giriş

İspanya, Portekiz, Fransa, İtalya, Malta, Hırvatistan, Bosna, Arnavutluk, Yunanistan, Kıbrıs, Suriye, Lübnan, İsrail, Mısır, Libya, Tunus, Cezayir ve Fas Akdeniz'e kıyısı olan 18 Akdeniz ülkesidir. Akdeniz havzasındaki farklı bölgelerin kendine has diyetleri olmakla birlikte hepsi Akdeniz diyetinin birer varyasyonudur. Akdeniz diyetinde; bol miktarda bitkisel yiyecekler (meyve, sebze, ekmek, diğer tahıl türleri, patates, fasulye, ceviz ve diğer tohumlar); mevsimlik taze gıdalar ve yöresel yetiştirilmiş gıdalar; temel yağ kaynağı olarak zeytinyağı; az veya orta ölçülerde günlük süt ürünleri (özellikle peynir ve yoğurt); az veya orta miktarlarda balık; haftada dörtten az yumurta; az miktarda kırmızı et ve genellikle yemeklerde az veya orta ölçülerde şarap tüketimi söz konusudur (1). Akdeniz diyetine model oluşturan ülkelerden İtalya'da yüksek oranda balık tüketimi yanında tahıl ürünlerinden makarna tüketimi mevcuttur. Yunanistan'da ise daha çok tam tane ekmeği, baklagil ve sebzelerle hazırlanan zeytinyağınca zengin salata ve yemekler tüketilmektedir (2).

Tahıllar: Ekmek, pita, pizza ve makarna Akdeniz beslenme piramidinde buğdaydan elde edilen en temel ürünlerdir (3) Akdeniz diyetinde tüketimle ilgili 1960'lardan öncesine ait çok az veri mevcuttur. 1960 yılı ile beraber elde edilen veriler, diyetten alınan kalorinin esas kaynağının ekmek ve makarna gibi tahıl ürünleri olduğunu göstermiştir (4). Kuzey Afrika ülkelerinde tahıl ürünlerinin diyetdeki yerinin oldukça önemli olduğu, Batı Akdeniz ülkelerinde ise tahıl ürünlerinin diyetten daha az öneme sahip olduğu bildirilmiştir (5,6,7). Türkiye yılda kişi başına 218,42 kg tahıl tüketimi ile Fas, Mısır ve Cezayir'den sonra 4. sırada gelmektedir. 18 Akdeniz ülkesi arasında en az tahıl tüketen ülke ise 99,24 kg ile

Türkiye 10. Gıda Kongresi; 21-23 Mayıs 2008, Erzurum

İspanya'dır. Dünyada tahılların ortalama tüketimi 155,3 kg/kişi/yıl'dır. 6 Akdeniz ülkesi bu değer altında kalırken 12 Akdeniz ülkesinin toplam tahıl tüketimi dünya ortalamasının üzerindedir (Çizelge 1). Türkiye'de tahıllar diyetin %26,38'ini oluşturmaktadır. tahıllar arasında.

Çizelge 1. Akdeniz ülkelerinde kişi başına yıllık ortalama tahıl tüketimi (kg/kişi/yıl) (8)

	Buğday	Mısır	Pirinç	Arpa	Diğer ¹	Toplam ²
Arnavutluk	160,89	4,33	6,78	0,20	0,78	173,10
Bosna Hersek	86,48	83,56	0,74	1,97	1,47	174,23
Cezayir	196,88	8,73	1,58	17,36	0,45	224,99
Fas	174,71	28,00	0,82	45,83	1,13	250,50
Fransa	95,86	12,68	4,54	0,20	1,00	114,29
Hırvatistan	95,57	10,80	1,90	0,02	0,65	108,92
İspanya	88,61	1,59	7,85	0,07	1,12	99,24
İsrail	119,70	16,47	10,66	0,50	1,86	149,20
İtalya	149,67	3,67	5,85	0,58	0,76	160,04
Kıbrıs	98,76	2,21	4,95	0,05	0,49	106,57
Libya	168,69	0,93	16,18	13,00	0,45	199,20
Lübnan	121,92	0,04	8,32	0,57	0,16	131,01
Malta	154,89	4,03	4,68	0,55	1,21	165,38
Mısır	129,15	57,93	47,11	0,37	4,92	244,90
Suriye	159,40	3,59	9,60	0,01	0,01	172,60
Tunus	204,70	0,00	1,45	6,70	0,54	213,40
Türkiye	193,37	15,08	7,46	0,00	2,51	218,42
Yunanistan	137,74	1,64	7,72	0,25	3,52	150,87
Akdeniz Ort	140,94	14,18	8,23	4,90	1,28	169,83
Dünya	69,16	18,11	57,71	1,21	10,11	155,30

Sonuçlar 1995- 2003 yılları ortalamasıdır

¹yulaf, çavdar, akdarı, sorgum ²bira dışındaki tahıllar

İşlenmiş gıda olarak buğday 1990'lı yıllarla birlikte Akdeniz ülkeleri için en önemli tahıl türü haline gelmiştir (4). 18 Akdeniz ülkesinden 15'inde buğday, tahıllardan alınan enerjinin %80'inden fazlasını karşılayarak tahıl tüketiminin esas kaynağıdır (8). Türkiye'de buğdayın tahıl tüketimindeki payı %88,53, diyetteki payı ise %23,35'tir. Akdeniz ülkeleri arasında buğdaydan sonra en fazla tüketilen

Türkiye 10. Gıda Kongresi; 21-23 Mayıs 2008, Erzurum

tahıl türü mısırdır. Türkiye 15,08 kg/kişi/yıl mısır tüketimiyle Akdeniz ülkeleri arasında 5. sırada gelmektedir. Mısırın tahıl tüketimindeki payı ise %6,90'dır. Pirinç tüketiminin en fazla olduğu ülke Mısır (%19,24), en az olduğu ülke ise Bosna Hersek'tir (%0,42). Türkiye'nin yıllık kişi başına pirinç tüketimi 7,46 kg'dır. Pirincin tahıl tüketimindeki payı %3,42'dir. Pirinç, Akdeniz ülkelerinde dünya ortalamasının altında tüketilmektedir. Akdeniz ülkelerinde arpa; buğday, mısır ve pirince göre nispeten düşük düzeylerde tüketilmektedir. Türkiye'de arpanın gıda amaçlı kullanımı mevcut değildir.

Akdeniz ülkelerinde çavdar, yulaf, akdari ve sorgumun tahıl tüketimindeki payı oldukça azdır. Türkiye'de çavdar tüketimi kişi başına yıllık 2,37 kg olup en çok çavdar tüketen ülke Türkiye'dir (8).

Tahıl Ürünleri: Akdeniz ülkelerinde tahılların tüketim şekilleri ve miktarları ülke halkının geleneksel yeme alışkanlıklarına göre değişmekle birlikte en fazla tüketilen tahıl ürünü buğdaydan elde edilen **ekmek**dir. Bazı Akdeniz ülkelerinde tüketilen geleneksel ekmek çeşitleri Çizelge 2'de gösterilmiştir (9).

Çizelge 2. Bazı Akdeniz ülkelerindeki geleneksel ekmek çeşitleri

Ülke	Ekmek tipi
Arnavutluk	Bukë misri, Bukë thekre, Bukë me qiqre, Bukë zize
Cezayir	Matlowa, Khobz El-daar, Fransız ekmeği, Avrupa ekmeği
Fas	Khobz El-daar, Fransız ekmekleri
Fransa	Baguette, Pain parisien, Pain du gruau, Viennese, Biscottes
İsrail	Sadj, Tarboon, Kimaj (Arap), Avrupa ekmeği
Lübnan	Lebanese, Suaj, Avrupa ekmekleri
Libya	Arap ve Fransız ekmekleri
Mısır	Baladi, Shami, Samoon, French, Fatier, Shamsi, Batawa
Suriye	Mafrood (Arap), Armani, Samoon, Suaj, Avrupa ekmekleri
Tunus	Trabilsı, Fransız ekmeği
Türkiye	Bazlama, yufka, Fransız ve Avrupa ekmekleri

Akdeniz ülkelerinde yıllık kişi başına ekmek tüketim miktarları genel olarak 55- 75 kg arasında değişirken (10), Türkiye ve Fas'ta ekmek tüketimi diğer Akdeniz ülkelerinin oldukça üstündedir (Çizelge 3). Fas'ta kişi başına yıllık ekmek tüketimi 210,44 kg olarak bildirilmektedir (11). Türkiye yıllık kişi başına ortalama 210 kg ekmek tüketimi ile dünya ve Akdeniz ülkelerinde en fazla ekmek tüketen ülkeler arasındadır (12).

Makarna, ekmekten sonra en çok tüketilen ikinci tahıl ürünüdür. İtalya, kişi başına yıllık 28 kg ile Akdeniz ülkeleri ve dünyada en çok makarna tüketen ülke olarak 1. sırada gelmektedir (Çizelge 4). İtalya'yı 11,7 kg ile Tunus ve 10 kg ile Yunanistan izlemektedir. Türkiye'de makarna tüketimi kişi başına yıllık 5,8 kg'dır (13).

Türkiye 10. Gıda Kongresi; 21-23 Mayıs 2008, Erzurum

Çizelge 3. Bazı Akdeniz ülkelerinde ekmek tüketim miktarları (kg/kişi/yıl) (10,11,12)

Ülke	kg/kişi/yıl
Fas	210,4
Türkiye	210
İtalya	75
Yunanistan	70
İspanya	70
Fransa	56

Çizelge 4. Bazı Akdeniz ülkelerinde makarna tüketim miktarları (kg/kişi/yıl) (13)

Ülke	kg/kişi/yıl
İtalya	28,0
Tunus	11,7
Yunanistan	10,0
Fransa	7,5
Türkiye	5,8
İspanya	4,9
İsrail	4,0
Libya	2,0
Mısır	1,2

Geleneksel Tahıl Ürünleri: Akdeniz ülkelerinde tahıllar çeşitli geleneksel gıdalar olarak değerlendirilmektedir. Türkiye’de buğdaydan, ekmek ve makarnanın yanı sıra bazlama, yufka, pide, erişte, kuskus, bulgur gibi geleneksel ürünler elde edilmektedir (9).

Kaynaklar

- 1.Helsing E, Trichopoulou A. 1989. The Mediterranean diet and food culture. European Journal of Clinical Nutrition. 43 (Suppl. 2), 1-92.
2. Trichopoulou A, Ligiou P. 2001. The Mediterranean Diet: Definition, Epidemiological Aspects and Current Patterns. In: *The Mediterranean Diet: Constituents and Health Promotion*. AL Matalas, A Zampelas, V Stavrinou, I Volinsky (eds), pp: 53-73, Boca Raton, Florida.
- 3.Nanos GD, Gerasopoulos DG. 2001. Fruits, vegetables, legumes and grains. In: *The Mediterranean Diet: Constituents and Health Promotion*. AL Matalas, A Zampelas, V Stavrinou, I Volinsky (eds), pp: 97-125, Boca Raton, Florida.
- 4.Grigg D. 1999. Food consumption in the Mediterranean region. Tijdschrift voor Economische en Sociale Geographic, 90 (4) 391- 409.
- 5.Sarpaki A. 1992. Agriculture in Ancient Greece, Stockholm, 61-76 pp.
- 6.Braun T. 1991. The Mediterranean Diets in Health and Disease. New York, Van Nostrand Reinhold 10-55 pp.
- 7.Foxhall L, Forbes HA. 1982. Sitometreia: The role of grain as a staple food in classical antiquity. Chiron, 12: 41-90.
- 8.Anonymous, 2007. Food and Agricultural Organisation. Food Balance Sheets, FAOSTAT, FAO Statistics Division 2007, 09 December 2007. www.faostat.fao.org
- 9.Qarooni J. 1998. Wheat usage in the Middle East and North Africa. In: *Wheat End Uses Around the World* H Faridi, JM Faubion (eds), pp: 215- 249.
10. ICC 1991. International Association for Cereal Science and Technology, ICC Study Group, ‘Nutritional Aspects of Cereal Foods’
- 11.Chaoui A, Faid M, Belhcen R. 2003. Effect of natural starters used for sourdough bread in Morocco on phytate biodegradation, Eastern Mediterranean Health Journal, 9 (1/2) 141-147.
- 12.World Grain 2006. Focus on Turkey, April 11, Sosland Publishing Co. www.world-grain.com
- 13.UN.A.F.P.A. 2008. Union of Organizations of Manufactures of Pasta Products of the E.U. www.pasta-unafpa.org