



**TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDE SUSAM VE SUSAM YAĞI (SESAME AND SESAME OIL IN  
TURKISH CUISINE CULTURE)**

**Mehmet KABACIK**<sup>1</sup> (Orcid.org/ 0000-0002-3772-2950)

**Ebru TANRIVERDİ**<sup>2</sup> (Orcid.org/000-0002-3344-0286)

<sup>1</sup>Ordu Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Ordu, Türkiye

<sup>2</sup>Dr.,

**Özet**

Türk mutfağı, tarih boyunca farklı kültürlerin etkisiyle, yaşanan coğrafyanın sunduğu bol ve çeşitli yiyecek içeceklerle, günümüzde dünya mutfakları içerisinde ön plana çıkmaktadır. Mutfak kültürü bir toplumun yiyecek ve içecekleri, bu yiyecek ve içeceklerin hazırlanmasında kullanılan araç-gereçleri, pişirme yöntemlerini, öğünleri, saklama yöntemlerini, sofrada adabını ve yeme içme ritüellerinin toplamını ifade eder. Türk mutfak kültürü, Türklerin tarihsel süreçten günümüze kadar beslenme şekillerinin tamamını içeren bir yaşam biçimidir. Türkler, tarih boyunca yaşadıkları coğrafyanın onlara sundukları birçok yiyeceği, kullanarak çeşitli yemekler hazırlamışlar, savaşlar veya göçlerle gittikleri yeni yerlere bu yemeklerini de taşıyarak, farklı dünya mutfakları ile etkileşim içerisinde olmuşlardır. Türklerin köklü tarihi boyunca beslenmelerinde kullandıkları yiyeceklerden biri de özellikle Anadolu'ya geldikten sonra bölgedeki yerleşik topluluklardan öğrendikleri sağlıklı bir besin kaynağı olan susamdır. Bu çalışmada susamın ve susam yağının Türk Mutfak kültüründeki kullanım alanları, susamın sağlıklı beslenme açısından önemi ve susam ile ilgili ritüellere değinilmiş, bu sayede Türk Mutfağının zenginliği gözler önüne serilerek literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Türk Mutfak Kültürü, Susam, Susam Yağı

**Abstract**

Turkish cuisine, with the influence of different cultures throughout history, with the abundant and diverse food and beverages offered by the geography where it is lived, comes to the fore among world cuisines today. Culinary culture expresses the sum of the food and beverages of a society, the tools used in the preparation of these foods and beverages, cooking methods, meals, storage methods, table manners and eating and drinking rituals. In Turkish culinary culture, it is a way of life that includes the entire diet of Turks from the historical process to the present. Turks have prepared various dishes using many foods offered by the geography they have lived in throughout history, and they have interacted with different world cuisines by carrying these dishes to new places they went through wars or migrations. One of the foods that Turks have used in their diet throughout their deep-rooted history is sesame, which is a healthy food source that they learned from the settled communities in the region, especially after they came to Anatolia. In this study, the usage areas of sesame and sesame oil in Turkish Cuisine culture, the importance of sesame in terms of healthy nutrition and the rituals related to sesame are mentioned, thus it is aimed to contribute to the literature by revealing the richness of the Turkish Cuisine.

**Keywords:** Turkish Cuisine, Sesame, Sesame Oil

\* Sorumlu Yazar: mehmetkabacik@gmail.com

DOI: 10.33083/joghat.2022.159

## **Giriş**

Türkler tarih boyunca buldukları coğrafyalarda yetişen birçok ürünü yemeklerinde kullanarak mutfak kültürlerini geliştirmişlerdir. Yemeklerinde kullandıkları ürünlerden biri de susamdır. İnsan sağlığı açısından oldukça faydalı olan susam, Türk Mutfak kültüründe genellikle hamur işlerinde lezzet verici olarak kullanılmaktadır. Susamın kavrulup ezilmesiyle elde edilen tahin ise Türk Mutfağının kadim ürünlerinden olan helvanın yapımında kullanılmaktadır. Ayrıca susamın preslenmesiyle elde edilen susam yağı, geçmişte özellikle balıkların kızartılmasında kullanılırken, günümüzde kullanımı oldukça sınırlıdır. Bu çalışmada önce Türk Mutfak Kültürü kavramı, tarihsel süreç açısından ele alınmış, sonra susam ve susam yağının genel özellikleri ve insan sağlığı açısından önemine vurgu yapılmış, daha sonra Türk Mutfak kültüründe susamın ve susam yağının geçmişte ve günümüzde kullanım alanlarına yer verilmiştir. Son olarak da susam ve susam yağının günümüz Türk Mutfağında kullanımı ile ilgili öneriler geliştirilmiştir.

## **Kavramsal Çerçeve**

### **Türk Mutfak Kültürü**

Beslenme biçimleri, içinde bulunulan kültürel, coğrafi, ekolojik, ekonomik yapıya ve tarihsel sürece göre şekillenmektedir. Mutfak kültürü bir ülkenin ya da bölgenin kendine özgü gıda ürünlerini, yemeklerini ve yemek pişirme tekniklerini tanımlar. Ayrıca mutfak kültürü; tarihsel gelişim, coğrafi konum, yemek çeşitleri, hazırlanış, beslenme biçimleri çerçevesinde şekillenir (Yarış ve Özkaya, 2015). Türk Mutfağı ise Orta Asya'dan günümüze kadar çeşitli etnik kökenli milletlerin bir arada yaşayarak oluşturduğu şekliyle günümüze kadar gelmiş ve dünya mutfakları arasındaki seçkin yerini almıştır (Cömert ve Özkaya, 2014). Türk mutfağı denildiğinde Türkiye'de yaşayan insanların beslenmesini sağlayan yiyecekler- içecekler, bunların hazırlanması, pişirilmesi, korunması; bu işlemler için gerekli araç-gereç ve teknikler ile yemek yeme adabı ve mutfak çevresinde gelişen tüm uygulamalar ve inanışlar akla gelmektedir (ARAGEM, 2016).

Yemek ve kültür dergisi yayın kurulu, Türk mutfağını, Türkiye Cumhuriyeti topraklarında geçmişten bugüne, yaratılmış bütün mutfakların birleşimi olarak bir üst kimlik şeklinde tanımlamaktadır (Yemek ve Kültür, 2005:5). Orta Asya'dan Anadolu'ya doğru gelen Türkler, geçtikleri ülkelerin mutfaklarıyla etkileşimde bulunmuş, mutfaklarını zenginleştirmiş ve bir sentez mutfağı olma yolunda ilk adımlarını bu göç yolunda atmışlardır (Sandıkçıoğlu 2016:9). Orta Asya ve Anadolu topraklarının Türklere sunduğu çeşitlilik, uzun bir tarihsel süreç boyunca birbirinden çok farklı kültürlerle yaşanan etkileşim, Selçuklu ve Osmanlı saraylarında gelişen yeni tatlar, Türk mutfak kültürünün karakteristiğini oluşturmaktadır (Sandıkçıoğlu 2016:3). Osmanlılar, hiç kuşkusuz Türk mutfak kültürünün büyük bir zenginliğe ulaşmasına çok katkı sağlamışlardır, bunda üç kıtaya yayılan bir imparatorluk kurmaları en önemli etkidir. Bu sınırlar içinde yaşayan, birbirinden çok farklı geleneklere sahip kavimler, topluluklar başka ülkelere göre daha yoğun kültür alışverişinde bulunmuşlardır (Gürsoy, 2013).

Cumhuriyet dönemi mutfağı, saray, konak, aşçılar üçgeniyle İstanbul'da gelişen ve artık yalnızca evlerde yaşayan Klasik Türk Mutfağı, büyük oranda Batı yemekleriyle karışmış olarak lokanta ve otellerde uygulanan karma mutfak ve Anadolu'da uygulanarak ve bölgesel ürünlerle bütün canlılığıyla var olan Türk Halk Mutfağından oluşmaktadır (Halıcı, 2009:25).

Türk mutfak kültürü incelediğinde; yemeğin sadece bir beslenme aracı olmadığını, sosyal düzeni sağlayan önemli bir unsur, devlet idaresi ve resmî törenlerde, komşuluk ilişkilerinde ve misafirlerin ağırlanmasında diğer faaliyetler kadar etkili olduğu görülmektedir (Şimşek, 2008.701).

### **Susam**

Eşsiz bir gıda olan susam, bütün ya da öğütülmüş ve yemeklik yağ kaynağı olarak ilk çağlardan beri dünya genelinde farklı şekillerde kullanılmakla birlikte daha çok yağı ve proteini için yetiştirilmektedir (Kaya ve Kahyaoğlu, 2006; Shahidi ve ark., 2006; Namiki, 2007). Morfolojik, sitogenetik çalışmalar ve arkeolojik bulgulara göre eski bir baharat olan susam, içerdiği yüksek miktar ve kalitedeki yağı nedeniyle dünyada kültüre alınan en eski ve en önemli yağlı tohum bitkilerinden biridir. İlk kez, M.Ö. 2250'de Hindistan'da İndus Vadisi'nde Harappa'da kültüre alındığı ve M.Ö. 2000'de Mezopotamya ve Anadolu'da da tarımının yapıldığı belirtilmiştir. Sesamum cinsinin 26 yabani, 13 kısmen ve bir tane de kültürü yapılan türü (Sesamum indicum L.) olmak üzere 40 türü bulunmaktadır. Susama ait 17 tür Afrika'da bulunduğu için dolayı Afrika susam bitkisinin orijini olarak kabul edilmektedir. Afrika kökenli olan susamın buradan Mısır, Hindistan, Orta Doğu, Çin ve diğer bölgelere yayıldığına inanılmaktadır. (Namiki, 2007; Tan, 2011; Arıgül ve Zorba, 2012; Bhattacharya ve ark., 2014).

Susam tohumu küçük ebatlı, yassı, oval, parlak görünümlüdür ve beyazdan koyu renge kabuk renkleri vardır. Bununla birlikte, tanenin rengi beyazdır (El-Adawy ve Mansour, 2000; Olagunju ve Ifesan, 2013). Susam tohumu ve susam yağı tipik sağlıklı bir gıda olarak değerlendirilmektedir ve çoğunlukla tat ve lezzetleri için kullanılmaktadır. Mısır'da bulunan tarihi, eski bir metin olan Teb Tıbbi Papirüs'ü bir enerji kaynağı olarak susamın tıbbi etkisini açıklar. Yunanistan'da Hipokrat, susamın yüksek besin değerinin olduğunu belirtmiştir. Çeşitli bitkilerin tıbbi etkilerinin açıklandığı bir Çin kitabında (M.Ö. 300) susam “çeşitli fizyolojik etkilere sahip olan, özellikle enerji sağlayan, sakin bir ruh hali için yararlanan ve sürekli tüketildiğinde yaşlanmayı önleyen bir gıda” olarak tanımlanmıştır. Ayrıca, 3 geleneksel Hint tıbbında, susam yağı M.Ö. 700-1100'den beri insan vücuduna masaj yapmak için temel yağ olarak kullanılmaktadır (Namiki, 2007). Lisin bakımından fakir olmakla birlikte; susamın yüksek miktarda niasin içermesi nedeniyle vücudu yaşlanmaya karşı koruduğu ve yüksek miktarda metionin, sistin, arginin, lösin, triptofan içeriği ile pozitif bir amino asit yapısı sergilemesi susamı diğer bitkisel protein kaynaklarından üstün kılmaktadır (Baydar, 2005; Namiki, 2007; Arıgül ve Zorba, 2012). Ham ya da kavrulmuş olarak birçok fırın ürünü ve yağ üretiminde kullanılmakla birlikte, yüksek kalite ve nitelikteki yağdan dolayı yağlı tohumların kraliçesi olarak adlandırılmaktadır. Susam tohum yağı margarin üretiminde ve yemeklik yağlarda kullanılan çoklu doymamış yağ asitleri bakımından oldukça zengindir. Susam, tohumun oksidasyona karşı stabilitesinden sorumlu olan sesamin ve sesamolin lignanlarını önemli miktarda içermektedir. Tohum mükemmel bir bakır ve demir kaynağıdır. Ayrıca lif, karbonhidrat, esansiyel aminoasitler (niasin, lisin ve metionin), kalsiyum, okzalik asit, fosfor, magnezyum, mangan, çinko ve B1 vitaminince de zengindir. Susamın içerdiği yağın kalitesi ve miktarının; ekolojik, genetik faktörlere, iklim, toprak tipi, bitkinin çeşit ve olgunluğu gibi fizyolojik etmenlere bağlı olduğu belirtilmiştir (Chaudhry, 1988; Bozkurt, 2006; Namiki, 2007; Arıgül ve Zorba, 2012; Makinde ve Akinoso, 2013; Rostami ve ark., 2014; Gharby ve ark., 2015).

Susam, yeryüzünde yağı çıkarılan ilk bitki olduğuna inanılmaktadır. Yağı, Günümüzde Mısır ve Irak'ta yaşayan Musevilerin ve Hıristiyanların yemeklerinde sıklıkla kullanılmaktadır. Geçmişte Irak'ta Musevî evlerinin ve sokaklarının kokusu bu yağdan dolayı kilometrelerce öteden alınabilirmiş. 19. yüzyıl Mısır'ını anlatan Edward Lane göre Mısırlı Musevîlerin şiş yüzlü, kızarıklık gözlü insanlar olmaları susam yağının ölçsüz olarak tüketmelerinden kaynaklanmaktadır (Zubaida,2000).

Günümüzde, Doğu Asya ülkelerinde kavrulmuş susam tohumu genellikle, ekmek, bisküvi ve kraker gibi birçok fırın ürünlerinde üst malzeme olarak kullanılırken, Uzak Doğu ve Kuzey Afrika'da ise susam ezmesi (tahin) olarak tüketilmektedir. Kuzey Amerika'da susam tohumu soyularak, ekmek ve hamburger ekmeklerinin üzerinde kullanılmaktadır (Namiki, 2007). Avrupa'da bütün ya da kabuğu soyulmuş susam tohumları, ekmek, hamburger ekmeği, bisküvi ve çubuk şekerler dahil unlu mamüller ve şekerleme ürünlerinde hem tatlandırıcı olarak hem de süsleme amacıyla kullanılmaktadır (Moazzami ve ark., 2007).

## **Yöntem**

Türk Mutfak Kültüründe susamın ve susam yağının kullanım alanlarının belirlemeyi amaçlayan bu çalışma, belgesel tarama modeline dayalı betimsel karakterli bir araştırmadır. Var olan kayıt ve belgeleri inceleyerek veri toplamaya belgesel tarama adı verilir. Yazılı belgelerle tarama işlemi; belli bir amaca dönük olarak, kaynakları bulma, okuma, not alma ve değerlendirme işlemlerini kapsar (Karasar, 2006:183). Betimsel analiz yaklaşımına göre elde edilen veriler, daha önceden belirlenen temalara göre özetlenir ve yorumlanır. Bu tür analizde amaç, elde edilen bulguları düzenlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde okuyucuya sunmaktır. Bu amaçla elde edilen veriler, önce sistematik ve açık bir biçimde betimlenir. Daha sonra yapılan bu betimlemeler açıklanır ve yorumlanır, neden sonuç ilişkileri irdelenir ve birtakım sonuçlara ulaşılır. Ortaya çıkan temaların ilişkilendirilmesi, anlamlandırılması ise araştırmacının yapacağı yorumların boyutları arasında yer alabilir (Özdemir, 2010; Yıldırım ve Şimşek 2013:256). Bu çalışmada Türk Mutfak kültürü ve susam ile ilgili dökümanlar taranıp, önce Türk Mutfak Kültürü, sonra susam ve susam yağı, sonrasında Türk Mutfak Kültüründe susam ve susam ayağı olarak sistematik bir şekilde betimlemeler yapılmış ve yorumlanmıştır. Çalışmada etik kurul onayı gerektiren anket, mülakat, odak grup çalışması, deney, görüşme ve gözlem gibi yöntemler kullanılmamıştır

## **Türk Mutfak Kültüründe Susam ve Susam Yağı**

Türklerin tarih sahnesinde yer aldıkları Orta Asya bozkırlarında tarımı yapılan ürünlerden biri de susamdır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008:1299; Ögel, 2000:165-178). O dönemlerde susamın kullanımı ile ilgili bilgiye rastlanılmamıştır. Ancak sonraki dönemlerde Türklerin Anadolu'ya yerleştiği dönemlerde Mevlana'nın eserlerinde susamın yemeklerin yanı sıra, kandil yağı ihtiyacı için de kullanıldığına rastlanılmaktadır. Susam, Menteşeoğulları döneminde ihrac edilen ürünler arasında yer almaktaydı (Şahin, 2016:39).

Erken dönem Osmanlı mutfağında susam ve susam yağının kullanımına nadiren de olsa rastlanılmaktadır. Bağdadi'nin 1226 yılında yazdığı Kitabü't- Tabih adlı yemek kitabını Türkçeye çeviren ve 15 yüzyıl yemeklerini de bu kitaba ilave eden Şirvani'nin eserinde tavada pişirilen yumurta ve balık yemeklerinde genellikle susam yağı kullanıldığı görülmektedir (Bozağcı ve Gök, 2021: 102; Argunşah ve Çakır, 2018;97). Osmanlı'nın sonraki dönemlerinde saraya alınan malzemeler arasında susam ve susam yağı da yer almaktadır. Ancak bu dönemde susamın veya susam yağının yemeklerde kullanımı ile ilgili bilgiye rastlanılmamıştır. Bu dönemde susam ve susam yağı genellikle helvahanede yapılan tatlılar ve macunlarda kullanılırdı (Başaran, 2016:73). Bunun yanında sarayda susam yağından sabun yapıldığına kaynaklarda rastlanılmaktadır (Onur, 2017:19; Demirgöl, 2018:114; Bilgin, 2008). Osmanlıda yemeklerde kullanılmayan susam, daha çok fırında pişen ekmeklerin ve çöreklerin üzerinde kullanılırdı. Dönem kayıtlarında susamın, has fırına yani, hariçi fırına göre daha kaliteli ekmek ve unlu mamul üreten fırına daha çok verildiği görülmektedir (Akkoyunlu, 2012:326; Bilgin 2008).

Günümüz Türkiye'sinde susam özellikle Ege, Akdeniz ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerinde yaygın olarak yetiştirilmektedir. Doğu Anadolu'nun yüksekleri dışında nadiren de olsa hemen hemen her yerde susam yetiştirilmektedir (Özcan, 1993; Yiğit, 2016:235).

Türk Mutfak Kültüründe susam, geçmişten beri çoğunlukla ekmek, simit, helva ve tahin yapımında kullanılan bir üründür. Susam tohumları kavularak çerez olarak doğrudan tüketildiği gibi, çörek, pide, simit, kurabiye ve bazı böreklerin, ekmek ve pastaların yüzeylerine serpilme suretiyle onlara hoş bir görünüm ve lezzet kazandırmaktadır. Ayrıca susam tohumlarının ezilmesiyle elde edilen tahin, bal ve pekmezle karıştırılarak doğrudan tüketildiği gibi, tahin helvası yapımında da kullanılmaktadır (Deniz ve ark., 2010; Şahin, 2014).

Farklı renklerde, hoş kokulu ve besleyici değeri yüksek olan susam; tohum ya da yağ olarak kullanılmaktadır. Susam yağı gıda maddesi olarak kullanıldığı gibi, sanayide hammadde olarak da kullanılmaktadır. (Onur, 2017:20). Susam yağı çoğunlukla soğuk sıkım yöntemi ile elde edilir. Ayrıca geleneksel olarak susam tohumları, bir havanda ezilir. Ezilen susam tohumları bir tavada kavrulur. Son olarak kavruşan susam tohumları bir tülbent torbaya alınır, üzerine bir ağırlık koyarak susam yağının çıkması sağlanır. Susam yağı, insan beslenmesi açısından önemli bir yağ olmasına rağmen Türkiye'de yağ sanayinde fazlaca kullanılamamaktadır (Onur, 2017:23). Bu nedeni susam yağının maliyetinin yüksek olması olabilir. Yaklaşık olarak 1 litre susam yağı Ayçiçek yağının 7 katı, mısırozü yağının 4 katı, zeytinyağının ise 3 katı fiyata piyasaya sunulmaktadır. Son yıllarda mutfaklarda susam yağı daha çok soğuk olarak salata ve yemek soslarında, et ve balık marinasyonlarında kullanılmaktadır.

Günümüz Türkiye'sinde susam genel olarak simit ve ekmeklerin üzerinde kullanılırken, yörelere göre farklı kullanımlarına da rastlanılmaktadır. Ege Bölgesi mutfak kültürünün oluşmasında göçlerin etkisi büyüktür. Özellikle İzmir'de, Selanıklilerin getirdiği, susamlı kumru (bir çeşit sandviç) yöresinin önemli yöresel değerlerindedir (Kılıç, 2010:22). Uşak yöresinde kahvaltılarda kıvrım diye adlandırılan dövülmüş susamlı ekmek tüketilmektedir (Özdoğan, 2019:182).

Akdeniz Bölgesinde özellikle Hatay yöresinde genellikle kahvaltıda tüketilen zahterli ekmek hazırlanırken, susam, karpuz, kavun çekirdeği hafif kavrulur, zahter, kimyon ilave edilerek karıştırılıp havanda dövülerek yapılır. Ekmek önce zeytinyağına sonra zahtere batırılıp yenir. Osmaniye yöresinde yapılan geleneksel bayram kömbesinin (bir çeşit kurabiye) üzerinde kavruşmuş susam kullanılır (Işık, 2019;205-223). Mersin yöresinde yapılan bir çeşit sarma yemeği olan batırık yemeğinin iç harcında yörede yetiştirilen susamlar kullanılmaktadır. (Çetinsöz ve Polat, 2018).

Güneydoğu Anadolu Bölgesinde susam, yörede daha çok küncü diye adlandırılır. Genellikle çöreklerin, ekmeklerin ve simitlerin üzerinde kullanılır. Özellikle Gaziantep yöresinde yapılan bir çeşit kurabiye olan bayram kahkesinin üzerinde susam kullanılır (Bekar, 2019:131). Günümüzde helva, Gaziantep'te tahin ve küncüyle(susam) yapılan ve çoğunlukla kahvaltıda tüketilen bir tatlıdır. Kışın, soğuk gecelerde ısınmak için yenilen bu tatlı yörede bolca tüketilir. Gelen misafire ikram için hemen yapılabilen bu tatlı, sohbet edilirken içilen çayın yanında da servis edilmektedir (Baran, 2016).

İç Anadolu Bölgesinde özellikle Sivas yöresinde geleneksel olarak yapılan susamlı ve haşhaşlı ekmekler yörede beğenilerek tüketilmektedir. (Aydın ve Yıldız, 2011). Son yıllarda, Çorum yöresinin meşhur leblebilerinin üzerine susam dökülerek tüketime sunulmaktadır (Çalışkan ve Gemicci, 2011).

Türk Mutfak Kültüründe susam yemeklere kattığı lezzetin yanı sıra sağlıklı beslenme açısından da önemli olmuştur. Özellikle balık yemeklerinden sonra bir susam ürünü olan tahinle yapılan helvalar tüketilmektedir. Susam balıklarda olası ağır metallerin etkisini azaltarak sindirimi kolaylaştırmaktır (Sarı, 2022). Bunun benzeri

bir durum 15 yüzyıl Osmanlı döneminde de rastlanılmaktaydı Şirvanın Arapçadan tercüme edip geliştirdiği Kitabü't- Tabbahin'de özellikle balık yemeklerinin susam yağında pişirildiği görülmektedir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Türklerin yaşadığı coğrafyalarda üretimi yapılan ürünlerden biri de susamdır. Susam ilk çağlardan beri insanların yemeklerine lezzet katmak için ve bazı hastalıkları önlemek için kullandıkları nadir yiyeceklerden biridir. Türk Mutfak kültüründe de susam geçmişten bu yana ekmeklerin ve çöreklerin üzerinde, ezilerek elde edilen tahin helvaların ve macunların yapımında, susam tohumlarının ezilmesiyle elde edilen susam yağı, yemeklerde kızartma yağı olarak ve kandil yağı olarak kullanılmıştır. Günümüz Türkiye'sinde susam çoğunlukla geçmişte olduğu gibi ekmek, simit ve diğer hamur işlerinin üzerinde lezzet verici olarak kullanılmaktadır. Susamın ezilmesiyle elde edilen tahin ise helvaların ana malzemesinin oluşturmaktadır. Hem ekmek ve simit hem de helvalar Türk Mutfağının en temel besinleri arasında yer almaktadır. Ayrıca susam yerel olarak çoğunlukla yetiştirildiği bölgelerde, sandviçlerde, bazı soğuk mezelerde, kahke ve kömbe gibi yerel kurabiyelerde ve leblebilerde kullanılmaktadır. Türk Mutfağında susamın geniş ve yaygın kullanımı olmasına karşın susam yağının kullanımı oldukça sınırlıdır. Bunun nedeni susam yağının elde edilme süreçlerinin zahmetli ve maliyetli olması olabilir. Ayrıca ülkemizde susam üretimi yağ elde etmek için yeterli değildir, üretilen susamlar daha çok lezzet vermesi için ekmek ve diğer hamur işlerinin ve helvaların yapımında kullanılmaktadır. Türkiye 2014 verilerine göre Dünya susam üretiminin yaklaşık % 0.2'sini karşılamaktadır, bu oran Türkiye'nin susam ihtiyacını karşılamadığı için yurtdışından ithal edilmektedir (Seçer, 2016;28-29).

Tarihsel süreçte Türk Mutfak Kültüründe önemli bir yeri olan susam ve susam yağı, günümüzde üretim yetersizliği ve yüksek maliyetlerden dolayı genellikle, ekmek ve diğer hamur işlerinin üzerinde lezzet verici olarak kullanılmaktadır. Besin değeri açısından insan sağlığı için oldukça önemli olan susam ve özellikle de susam yağının kullanılması özendirilmelidir. Osmanlı mutfağında olduğu gibi kızartmalarda susam yağı kullanılabilir. Bunun için öncelikle bir tarım politikası geliştirilerek susam ithal ürünü olmaktan çıkarılıp susam ekim alanları çoğaltılmalıdır. Gastronomi alanındaki aşçılar ve akademisyenler tarafından susamın besin değerine de vurgu yapılarak susam ve susam yağlı yeni ürünler geliştirilip yiyecek içecek işletmelerinin menülerine konulabilir.

### **Kaynakça**

- Akkoyunlu Z. (2012). Türk Mutfağında Kaybolan Kerkük Yemekleri, Motif Akademi Halkbilimi Dergisi (Balkan Özel Sayısı-II), 326-343.
- Argunşah, M. ve Çakır, M. (2018). 15 Yüzyıl Osmanlı Mutfağı, Muhammed Bin Mahmud Şirvani, İstanbul. Gökkuşbu Yayınları.
- Arıgül, M. ve Zorba, M. (2012). Kütahya İline özgü geleneksel bir tatlı: paşa helvası, Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, 7 (3), 17-23.
- Aydın, F., ve Yıldız, Ş. (2011). Sivas İlinde Ekmek Tüketim Alışkanlıkları ve Tüketici Dinamiklerinin Belirlenmesi, Atatürk Üniv. Ziraat Fak. Derg., 42 (2): 165-180.
- Baran, D. (2016). Gaziantep Mutfağı Üzerine Halkbilimsel Bir İnceleme, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Başaran, V. (2016). Osmanlı Dönemi Türk Mutfak Kültürü, (Editör: Alev DÜNDAR ARIKAN), Türk Mutfak Kültürü, Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayınları No:3286.
- Baydar, H. (2005). Susamda (Sesamum indicum L.) Verim, Yağ, Oleik ve Linoleik Tipi Hatların Tarımsal ve teknolojik özellikleri, Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 18 (2), 267-272.
- Bekar, A. (2019). Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin Yöresel Mutfağı, (Editör: Ebru ZENCİR), Yöresel Mutfaklar, Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Bhattacharya, C., Deshpande, B., Pandey, B. ve Paroha, S. (2014). Effect of Ageing on Storage in Biochemical and Antioxidant Characterization of Sesame (Sesamum indicum L.) Seeds, Indo American Journal of Pharmaceutical Research, 4 (1), 384-389.
- Bilgin, A. (2008). Klasik Dönem Osmanlı Saray Mutfağı, , Türk Mutfağı Ed: Arif Bilgin ve Özge Samancı. Ankara, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.

- Bozağcı, E.C ve Gök, İ. (2021). Osmanlı Mutfağında Yumurta ve Yumurtalı Yemekler Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi 6(1): 102-112.
- Bozkurt, G. (2006). Susam Yağının Antioksidan Özellikteki Başlıca Bileşenlerinin Nitelik ve Nicelikleri Üzerine Araştırmalar, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Chaudhry, S. N. (1988). Characterization and Processing of Raw and Roasted Sesame Oil, Master's Thesis, Chapman College Food Science and Nutrition, California, 1-4.
- Cömert, M., Durlu-Özkaya F. (2014). Gastronomi Turizminde Türk Mutfağının Önemi, Journal Of Tourism and Gastronomy Studies, 2/2, 62-66.
- Çalışkan, V. ve Gemici, Y. (2011). Türkiye’de Leblebi Üretimi ve İhracatı, Marmara Coğrafya Dergisi, 23:234-266.
- Çetinsöz, B. C. ve Polat, A. S. (2018). Sürdürülebilir Gastronomi Turizmi Bağlamında Yerel Yemeklerin Mikro Ölçekte Hazırlanış Farklılıkları: Batırık Üzerine Bir Araştırma. Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi, 2 (Ek.1), 60-77.
- Deniz, L., Serteser, A. ve Kargıoğlu, M. (2010). Uşak Üniversitesi ve Yakın Çevresindeki Bazı Bitkilerin Mahalli Adları ve Etnobotanik Özellikleri, Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi, 1, 57-72.
- Demirgöl, F. (2018). Çadırdan Saraya Türk Mutfağı, Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi 3(1):114.
- El-Adawy, T. A. ve Mansour, E. H. (2000), Nutritional and Physicochemical Evaluations of Tahina (sesame butter) Prepared From Heat-treated Sesame Seeds, Journal of the Science of Food and Agriculture, 80, 2005-2011.
- Gharby, S., Harhar, H., Bouzoubaa, Z., Asdadi, A., El Yadini, A. ve Charrouf, Z., (2015). Chemical Characterization and Oxidative Stability of Seeds and Oil of Sesame Grown in Morocco, Journal of the Saudi Society of Agricultural Sciences, DOI: 10.1016/j.jssas.2015.1003.1004.
- Gürsoy, D. (2013), Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürümüz, (İkinci Baskı), İstanbul, Oğlak Yayıncılık.
- Halıcı, N. (2009). Türk Mutfağı, İstanbul, Oğlak Yayınları.
- Işık, N. (2019). Akdeniz Bölgesi’nin Yöresel Mutfağı, (Editör: Ebru ZENCİR), Yöresel Mutfaklar, Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- İnternet: ARAGEM. (2016). <http://aregem.kulturturizm.gov.tr/TR,12762/genel-ozellikleriyle-turk-mutfak-kulturu.html>. 01.03.2022 alınmıştır.
- Karasar, N. (2006). Bilimsel Araştırma Yöntemi (16. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, S. ve Kahyaoğlu, T., (2006). Influence of Dehulling and Roasting Process on the Thermodynamics of Moisture Adsorption in Sesame Seed, Journal of Food Engineering, 76 (2), 139-147.
- Kılıç, N. (2010), Türk Mutfağının Ege-Akdeniz Karakterinin Kültürel ve Turistik Açından İncelenmesi: Ayvalık Örneği. Uzmanlık Tezi, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü. Ankara.
- Makinde, F. M. ve Akinoso, R., (2013). Nutrient Composition and Effect of Processing Treatments on Anti Nutritional Factors of Nigerian sesame (Sesamum indicum Linn) Cultivars, International Food Research Journal, 20 (5), 2293-2300.
- Moazzami, A. A., Haese, S. L. ve Kamal-Eldin, A., (2007). Lignan Contents in Sesame Seeds and Products, European Journal of Lipid Science and Technology, 109 (10), 1022-1027.
- Namiki, M. (2007). Nutraceutical Functions of Sesame: A Review, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 47, 651-673.
- Olagunju, A. I. ve Ifesan, B. O. T., (2013). Nutritional Composition and Acceptability of Cookies made from Wheat Flour and Germinated Sesame (Sesamum indicum) Flour Blends, British Journal of Applied Science & Technology, 3 (4), 702-713.
- Onur, N. (2017). Türk Mutfak Kültüründe Özel Bir Tat: Manavgat’ın Altın Susamı, Uluslararası Kırsal Turizm ve Kalkınma Dergisi, 1 (1): 19-25.

- Ögel, B. (2000). Türk Kültür Tarihine Giriş, II, Ankara 4. Baskı
- Özcan, M. M. (1993), Susam, Susam Yağı ve Tahinde Fiziksel-Kimyasal Analizler ve Yağ Asitleri Bileşiminin Belirlenmesi, Yayınlanmamış, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya, 1-5.
- Özdemir, M. (2010). Nitel Veri Analizi: Sosyal Bilimlerde Yöntembilim Sorunsalı Üzerine Bir Çalışma. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 11(1), 323-343.
- Özdoğan, O.N. (2019). Ege Bölgesi'nin Yöresel Mutfağı, (Editör: Ebru ZENCİR), Yöresel Mutfaklar, Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Rostami, M., Farzaneh, V., Boujmehrani, A., Mohammadi, M. ve Bakhshabadi, H. (2014). Optimizing the Extraction Process of Sesame Seed's Oil Using Response Surface Method on The Industrial Scale, Industrial Crops and Products 58 160–165.
- Sandıkçioğlu, T. (2016). Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi, (Editör: Alev DÜNDAR ARIKAN), Türk Mutfak Kültürü, Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayınları No:3286.
- Sarı N. Osmanlı Tıbbında Besinlerle Tedavi ve Sağlıklı Yaşam. Türk Mutfağı. Osmanlı Tıbbında Besinlerle Tedavi ve Sağlıklı Yaşam. file:///C:/Users/test/Downloads/Osmanli\_Tibbinda\_Besinlerle\_Tedavi\_ve\_Sa.pdf. Erişim Tarihi:01.03.2022.
- Shahidi, F., Liyana-Pathirana, C. M. ve Wall, D. S. (2006). Antioxidant Activity of White and Black Sesame Seeds and Their Hull Fractions, Food Chemistry, 99 (3), 478-483.
- Seçer, A. (2016). Türkiye'de Susam Üretim ve Dış Ticaretinde Gelişmeler, Çukurova Tarım Gıda Bil. Der. 31: 27-36.
- Sürücüoğlu, M.S. ve Özçelik, A.Ö. (2008,10-15 Eylül). Türk Mutfak Ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi. 38. İcanas Kongresi. Ankara. Bildiriler Maddi Kültür III. Cilt. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları: 4/3. s.1289-1310.
- Şahin, H. (2016). Orta Asya, Selçuklu ve Beylikler Dönemi Türk Mutfak Kültürü (Editör: Alev DÜNDAR ARIKAN), Türk Mutfak Kültürü, Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayınları No:3286.
- Şimşek, E. (2008). Kadiri (Osmaniye) Mutfağı ve Mahalli Yemekler, (Hazırlayan: M. Sabri KOZ), Yemek Kitabı, Tarih-Halkbilim-Edebiyat, , İstanbul, Kitabevi Yayınları.
- Tan, A. Ş. (2011). Bazı Susam Çeşitlerinin Menemen Koşullarında Performansları ANADOLU Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü Dergisi, 21 (2): 11-28
- Yarış, A., Özkaya, F.D., (2015). Amerikan Mutfak Kültürünün Gelişim Süreci, Journal Of Tourism and Gastronomy Studies, 3/3, 90-101.
- Yemek ve Kültür. (2005). Neden Çıkıyoruz, Yemek ve Kültür, Kış 2005 (1):5-6.
- Yıldırım, A. Ve Şimşek, H, (2013). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (Genişletilmiş 9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yiğit, A. (2016). Baharatlar, (Editör: Semra GÜNAY AKTAŞ), Gıda Coğrafyası, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayınları No:3274.
- Zubaida, S. (2000). Ortadoğu Yemek Kültürlerinin Ulusal, Yerel ve Küresel Boyutları, Ortadoğu Mutfak Kültürleri, Çeviri: Ülkü Tansel, Tarih Vakfı Yurt Yayınları.