

TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDE ÖZEL BİR İÇECEK: ŞALGAM SUYU

*IŞIK, Nermin
**HAKLI, Gülperi
***BARI, Nimet
TÜRKİYE/TURÇIA

ÖZET

Türk mutfağına özgü, geleneksel içeceklerden biri de fermente ürün olan şalgam suyudur. Şalgam suyu ülkemizde, Adana, Mersin, Hatay ve çevresinde yapılmakta, yaz aylarında soğuk, kış aylarında acılı olarak tüketilmektedir. Şalgam suyu, bu yörelerde; ayran ve kola gibi içeceklerle alternatif olarak sunulmaktadır Kebap türleri, lahmacun, çiğ köfte ve diğer et yemeklerinin yanında sevilerek tüketilmektedir.

Geleneksel şalgam suyunun yapılmasında hammadde olarak; şalgam, kırmızı havuç, bulgur unu, ekmek hamuru, tuz, su ve isteğe göre acı biber kullanılmaktadır. Şalgam suyu denilmekle birlikte, her mevsim bulunmaması nedeniyle yapımında çoğu kez şalgam kullanılmamaktadır. İşlevsel bir içecek olarak da görülen şalgam suyunun bileşimini oluşturan maddelerin besleyici özelliklerinin yanı sıra; birçok yönden de sağlığa yararlı olduğu bilinmektedir.

Bu çalışmanın amacı, geleneksel Türk mutfağında özel bir içecek olan şalgam suyunun tanıtılmasıdır. Çalışma, Mersin İli'nde geleneksel ev teknolojisiyle şalgam suyu üretimi yapan kaynak kişilerden derlenerek yapılmış ve resimlendirilmiştir. Ayrıca şalgam suyunun, sağlık üzerindeki olumlu etkileri üzerinde durulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Şalgam suyu, geleneksel içecek, Türk mutfağı, ev teknolojisi.

* Yard. Doç. Dr.: Selçuk Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı. e-posta adresi: nermin@selcuk.edu.tr

** Araş. Gör.: Selçuk Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı. e-posta adresi: gulperi@selcuk.edu.tr

*** Öğr. Gör.: Selçuk Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı. e-posta adresi: nbari@selcuk.edu.tr

ABSTRACT

A Special Beverage in Turkish Cuisine: Turnip Juice

Turnip juice, a fermentated product is one of the traditional beverages originating from Turkish cuisine. Turnip juice is produced in Adana, Mersin, Hatay and other environmental cities and it is consumed cold in summer; in winter it is consumed hot. In these regions, turnip juice is offered as alternative beverages instead of ayran, cola, etc. it is consumed with kinds of kebabs and all meals.

In the traditional production of turnip juice, turnip, purple, carrot, bulgur flour, yeast-cake dough, salt, water, hot pepper (optional) are used. Because it doesn't grow in every season, turnips aren't used mostly in production of turnip juice although its name is turnip juice, As well as its nutritious features, turnip juice has a lot of benefits on health.

The aim of this study is introduction of turnip juice which belongs to traditional Turkish cuisine. The study is conducted in Mersin. The production of turnip juice by using traditional home technology was observed, knowledge about production phases of turnip juice were written down and photographs were taken through people who are resident in Mersin and produce turnip juice.

Key Words: Turnip juice, traditional beverage, Turkish Cuisine, home technology.

Giriş

Bir toplumun beslenme kültürü,yaşam şekliyle yakından ilişkilidir. Yaşam şeklinin değişmesi,beslenme kültürünün de değişmesine neden olur.İlk çağlarda, insan kendi yaşamını sürdürmek için doğada bulunan hayvanları avlamak,bitkileri de toplamak zorundaydı.Zamanla bunları kendi yetiştirmeye, yetiştirdiklerini saklamaya, pişirerek daha lezzetli duruma getirmeyi öğrendi. Diğer topluluklarda olduğu gibi eski Türklerin yaşamı da hayvancılığa ve tarıma dayalı idi.Orta Asya'da tarım şartları uygunsuz duruma geldiğinde şartları daha iyi olan batı ve güneye göç etmişlerdi.Gittikleri yörelerde doğal yetişen hayvan ve bitkilerden yararlandıkları gibi bunlardan yöre şartlarına uygun olanları yetiştirmişler ve yetiştirdiklerini basit tekniklerle, bulunmayan zamanlarda kullanmak üzere işlemişlerdir (Baysal ve ark., 1993: 1).

Uzun bir tarihsel geçmişi olan Türkler, mutfak konusunda zengin bir kültüre sahiptirler. Türk toplumu, yemek kültürü bakımından diğer kültürlerden farklılık göstermektedir (Tezcan, 2000: 13).

İnsanoğlunun yerleşik hayata geçmesini sağlayan besin üretimi, işlenmesi ve saklanması ile ilgili teknolojiler büyük ölçüde Anadolu'da gelişmiş ve buradan dünyanın diğer taraflarına yayılmıştır. Bu bakımdan Anadolu zengin bir beslenme kültürüne sahiptir (Baysal, 2002: XI).

Ülkemizde yemek yeme alışkanlıkları tarihsel ve bölgesel olarak hatta köy, kent gibi yerleşme biçimlerine göre de değişiklik göstermektedir (Tezcan, 2000: 13).

Başta Adana, İçel, Hatay olmak üzere, ülkemizin güney illerinde seviyeleri tüketilen, geleneksel bir içecek olan şalgam suyu da bölgesel farklılıklara örnek teşkil etmektedir.

Şalgam suyu, bulgur unu, ekşi hamur, içilebilir su ve yemeklik tuzun karıştırılıp laktik asit fermentasyonuna tabi tutulduktan sonra elde edilen özütün; şalgam, mor havuç ve istenirse acı toz biber ilave edilerek hazırlanan karışımın tekrar laktik asit fermentasyonuna tabi tutulmasıyla elde edilen ve istendiğinde ısı işlem ile dayanıklı hale getirilen bir ürün olarak tanımlanmaktadır (TSE, 2003: 1).

Şalgam suyu, kırmızı renkli, bulanık ve ekşi lezzette fermente bir içecektir. Adana ve çevresinde çok sıcak geçen birkaç ay dışında yılın büyük bir kısmında sofrada ve sofranın dışında en çok tüketilen bir içecek olduğu belirtilmiştir (Birer, 1999: 123).

Şalgam suyunun Adana ve çevresinde bu denli yayılmasına neden olarak, şalgam suyunun bu yöreye özgü yiyeceklerle uyum sağlaması ve tat yönünden bunları tamamlaması gösterilmiştir (Canbaş ve Fenercioğlu, 1984: 279).

Geleneksel Türk mutfağında özel bir içecek olan şalgam suyunun tanıtılması amacıyla hazırlanan bu çalışma, Mersin'de geleneksel ev teknolojisiyle şalgam suyu üretimi yapan kaynak kişilerden (K.K.) derlenerek hazırlanmış, ayrıca şalgam suyunun sağlık yönünden önemi üzerinde durulmuştur.

Şalgam Suyunun Yapılışında Kullanılan Malzemeler

Şalgam suyunun yapılmasında hammadde olarak bulgur unu, su, kırmızı havuç, tuz, maya ve şalgam kullanılır. Adı şalgam suyu olmakla beraber, her zaman bulunmaması ve özellikle maliyet üzerindeki etkisi nedeniyle yapımında çoğu kez şalgam kullanılmamaktadır (Canbaş ve Fenercioğlu, 1984: 279).

Bulgur Unu

Bulgur unu, bulgura işlenmek üzere kaynatılmış ve kurutulmuş buğdayın dış kabukları ayrıldıktan sonra, kırma haline getirilmesi sırasında olu-şan ve elek altında toplanan kısımdır. Bu kısım kırılan tanenin %2-3'lük kısmını oluşturmaktadır. Bulgur öğütülerek de bulgur unu elde edilebilir (TSE, 2003: 1; Canbaş ve Fenercioğlu, 1984: 280).

Haziran, Temmuz aylarında avlularda büyük kazanlar içinde buğday kaynatılır, damlara çekilir, kurutulur. Buğday kuruduktan sonra değirmenlerde kırdırılarak bulgur yapılır. Değirmenden gelen bulgur, bezler üzerine serilir, savrulduktan sonra altta kalana “setik” veya “bulgur unu” adı verilir. Bulgur unu (setik), şalgam suyu yapımından başka ekmek yapımında da (setikli ekmek) kullanılır. Ayrıca, şalgam fermentasyonunda, setik yerine bulgur da yörede kullanılmaktadır (Artun, 1998: 91).

Bulgur unu, şalgam suyu yapımında kullanıldığı gibi hayvan yemi olarak da değerlendirilir (Canbaş ve Fenercioğlu, 1984: 280).

Ekmek Mayası

Şalgam yapımında maya olarak genellikle ekşi hamur kullanılır. Geleneksel olarak evlerde şalgam yapımında fırınlardan alınan mayalanmış ekmek hamuru kullanılmaktadır. Bu hamur daha sonra bulgur veya setik ile yoğurularak fermentasyona bırakılır (Erginkaya ve Aksan, 2004: 449).

Mor Havuç

Havuç, şemsiyegiller (Umbelifereae) familyasından iki yıllık bir sebzedir. Bilimsel adı “*Daucus carota*” dır. Orijini, Avrupa, Asya ve Kuzey Avrupa'dır. Ülkemizin güney ve güneydoğu illerinde yetiştirilir (Oraman, 1968: 169; Ekinci, 1972: 29).

Havuç sözü Farsçadır. Fars-Arap kültüründen geçmiştir. Türklerde ilk defa XIV. yüzyılda Anadolu'da tercüme edilmiş olan İbn Baytar yazmalarında görülmüştür. Türkler Orta Asya'da iken havuca, “sarig turma” derlerdi. Argu'lar gibi çok batıda yaşayan ve biraz karışmış olan Türk toplulukları ise, havuca “gizri” diyorlardı. Kaşgarlı Mahmud, Oğuzlar'ın XI. yüzyılda havuca “keşür” dediklerini belirtmiştir (Ögel, 1985: 242-243).

Eski Mısır Türkleri ile Kıpçak Türk kesimlerinde ve Türkmenler ile yakınlığı olan bazı kaynaklarda ise havuca, Türklerin “çemru” dedikleri yazılmaktadır. Çağatay Türkleri de havuca bazen “çumur” derlerdi. Türk sözcüklerinde havucun Arapça karşılığı, “cezar” olarak verilmiştir.

Anadolu köylerinde çoğu zaman havuca “keşir, keşür, kişir, gezer” denir. Osmanlı kitaplarında ise havuç “yer kökü” olarak belirtilmektedir. Bu deyiş Anadolu’da da çok yaygındır. “Zerdek” sözü de İran ve bilhassa Afganistan’da çok yaygındır (Ögel, 1985: 243-244).

Şalgam suyu yapımında kırmızı-mor havuçlar kullanılır. Şalgam suyunun kendine özgü rengi havuçtan geçen pigmentlerden ileri gelir. Fermentasyon sırasında bir yandan havuçtaki renk maddeleri sıvıya geçer, bir yandan da mikroorganizmaların (laktik asit bakterilerinin) etkisi ile asit oluşur. Bu olaylar sonucunda şalgam suyu kendine özgü kırmızı rengini alır ve ekşi lezzetini kazanır (Canbaş ve Fenercioğlu, 1984: 280).

Havuç, A, B1 ve B2, niasin ve C vitaminleri içermektedir, antoksidan bakımından çok zengindir, karoten, laykopen ve zantrofil gibi pigmentler içerir (Ekinci, 1972: 29; Baysal, 1975X 253; Erkut, 1969: 56; Oraman, 1968: 168).

Havuç, vücudumuzdaki güçlü kolestrol düşürücü ajanlardan olan fitosteroller içermektedir. Bu sayede, vücuttaki kolesterol seviyesini düşürür, bitkinliği azaltır (Koca ve Koca, 2006: 3; Anonim, 2007a).

Havuç suyu, kronik mide-barsak rahatsızlıklarına, soluk borusunun mucousmembrane’ın katarına faydalıdır. Dıştan yanıklarda kullanılır, kansere karşı koruyucu etki gösterdiği belirtilmiştir (Oraman, 1968: 169; Topuz, 2007).

Şalgam

Şalgam, hafif acımsı-tatlımsı, kökleri sebze olarak yenilen turpgillere ait bir bitkidir (Ebcioğlu, 2003: 152).

Cruciferae familyasından olup Brassica cinsine ait olan şalgamın bilimsel adı “Brassica rapa”dır. Şalgamın vatani kesin olarak bilinmemekle birlikte, anayurdunun Kuzey Avrupa ve Kuzey Asya olduğu sanılmaktadır (Oraman, 1968: 171; Ebcioğlu, 2003: 152).

Ülkemizde en çok Sivas, Erzincan ve Erzurum gibi iklimi soğuk olan doğu illerimizde ve az miktarda diğer illerde yetişmektedir. Şalgam, ülkemizde en çok kışlık sebze olarak, az miktarda da turşu, salata, bazı çorba, pilav ve soslarda kullanılmakta, yemeklerin yanında garnitür olarak tüketilmekte; ayrıca şalgam suyu, Adana ve çevresinde lokanta ve kebabçılarda sevilerek içilmektedir (Ekinci, 1972: 44; Ebcioğlu, 2003: 153).

Şalgama Arap-Fars Kültüründe “şelcem” denilirdi. XI. yüzyıldaki Türkler şalgama “çamgur” veya “çamur” diyorlardı. Anadolu köylerin-

de örnek olarak Sivas'ta da şalgama "camgur", "cangur", Mısır Türkleri ile Kıpçak Türk kültür çevrelerinde "çemru" ve Çağatay edebiyatında ise, "çumur" olarak ifade edilmiştir. Kuzey Türkleri şalgama "şalkan" derlerdi. Altayların kuzeyindeki Türkler ise şalgam sözünü, "çalkan", "çalgan" yapmışlardı (Ögel, 1985: 244-245). Şalgam, Divan-ı Lügat-it Türk'te ise "Çagmur", "Çamgur" olarak belirtilmiştir (Oğuz, 2002: 430). Batı Türkleri ile Anadolu'da ise şalgam olarak adlandırılmıştır (Ögel, 1985: 245).

Şalgam, kök sebzeler grubundan olup kalori oranı düşük, B1, B2 , C vitaminleri ve kalsiyum, potasyum, demir gibi mineraller yönünden zengin bir besindir. Kanser oluşumunu önleyici fitokimyasallar içerir. Ayrıca, şalgam yaprakları, önemli miktarda kansere karşı koruyucu güçlü antioksidanlar olan A ve K vitaminlerini de içermektedir (Yıldız, 1995: 427; Baysal, 1975: 253; Ebcioğlu, 2003: 153; Oraman, 1968: 171; Tonn, 2007: Anonim, 2007b).

Besin değerinin yanı sıra şalgam, hazmı kolaylaştırır, içerdiği zengin orandaki lifi sayesinde kabızlığı giderir. Pişmiş kökü gut hastalığına iyi gelir. İdrarı söktürür. Akciğer ve bronşları temizler. Cild hastalıklarına faydalıdır. Zengin potasyum içeriğiyle yüksek tansiyonu düşürmektedir. Romatizma, mide, barsak hastalıklarına ve siyatik ağrılarına iyi gelen bir besin olduğu belirtilmiştir (Yıldız, 1995: 427; Ebcioğlu, 2003: 153; Maurice, 1998: 129; Baytop, 1999: 345).

Geleneksel Asya tedavi şekline göre şalgam vücuttaki enerji ve kan dolaşımını düzenler. Ayrıca şalgam, etkili bir mukus temizleyicisidir, öksürük, astım, bronşit gibi solunum hastalıklarını tedavi eder (Tonn, 2007).

Sivas'ta şifalı bir bitki olarak bilinen şalgamın yemeğinin senede bir defa yenmesi bu da olmazsa şalgam tarlasının yanından geçilmesi önerisi Lokman Hekim'e ait bir öğüt olarak söylenmektedir. Şalgam yemeği, şifalı olarak bilinen bir yemektir.Eskiden kış günlerinde, soğuk algınlığı,üşüme olduğu zaman "Biberlice bir şalgam pilavı pişirelim" denildiği belirtilmiştir (Üçer, 1992; 47).

Geleneksel Yöntemle Şalgam Suyunun Hazırlanması

Maya için Gerekli Malzemeler (60 litre için)

- Bulgur kepeği: 500
- İnce bulgur(düğürçük veya çiğköftelik) 50 gr
- Ekmek hamuru: 50 gr (fırından alınır)
- Aldığı kadar su

Yapılışı

- Bulgur kepeği, ince bulgur, önceden mayalanmış ekmeğ hamuru geniş bir kaba koyulur (Resim 1-3).

- Karışım üzerine oda ısısındaki su eklenerek yumuşak bir hamur elde edilinceye kadar yoğrulur. Hamurun üzeri elle düzeltilir, kapak örtülür. 25-30 °C derecelik ortamda 1 gün bekletilir. Bu mayalanma esnasında hamurda diğer mayalı hamurlara göre daha az bir kabarma ve ekşime meydana gelir (K.K. Tatoğlu.a: Tatoğlu.b: Çelik).

Şalgam Suyu Hazırlamak için Gerekli Malzemeler (60 litrelik bidon veya küp için)

- 7 kg şalgamlık mor havuç
- 2 su bardağı iri yemeklik tuz
- 40 lt içme suyu
- 2-3 adet şalgam turpu(kış mevsimi)
- 1 kg acı süs biberi(isteğe bağlı)
- 3 lt su(Biberi haşlamak için)

Yapılışı

- Havuçlar ayıklanır, kabukların kötü kısımları alınarak temizlenir ve iyice yıkanır (Resim 4-6).

- Uzunlamasına dörde bölünüp bidon veya küp içerisine doldurulur (Resim 7-9).

- Havuçların üzerine küp doluncaya kadar su ilave edilir (Resim 10)

- Önceden hazırlanmış olan ekşi maya bir tülbent içine konularak bağlanır su ile doldurulmuş olan küpün içine bırakılır.

- Tuz ilave edilerek küpün ağzı hava almayacak şekilde kapatılır, karanlık bir yerde bekletilir. Yaz aylarında 7 günde, kış aylarında 15-20 günde içilebilecek duruma gelir (K.K. Tatoğlu.a; Tatoğlu.b; Çelik). (Resim 11).

Şalgam suyu kışın hazırlanırsa içerisine doğranmış şalgam ilave edilerek daha lezzetli olması sağlanır. Acılı olarak yapılmak istenilirse süs biberi suyla kaynatılır, biberin suyu şalgam suyuna eklenir. Ayrıca, ikram edilirken acı biber suyu, yanında da verilebilir. Böylece içecek olan kişi, acısını istediği gibi ayarlar. Şalgam suyunun kısa sürede olması istenirse; havuçlar daha küçük parçalara ayrılarak yapılır.Uzun sürede olması istenilirse havuçlar ayıklandıktan sonra bütün olarak kullanılır. Ancak tüketiciler tarafından bardağın içerisinde havuç dilimlerinin bulunması tercih edilmektedir (K.K. Tatoğlu.a: Tatoğlu.b: Çelik).

Not: Yörede şalgam suyunu ticari olmaksızın, ailenin tüketmesi için yapanlar, isteğe göre sarımsak ilave etmektedir. Ayrıca, yine şalgam suyu-na maya olarak eklemek hamuru yerine tülbente sarılmış nohut ve mayalı eklemek de konabilir (K.K. Tatoğlu.a: Çelik).

Araştırmada, yöredeki birçok ailenin ev tipi şalgam suyu yapıp sattığı ve bunu meslek edindikleri öğrenilmiştir. Şalgamcılık, bu ailelerin geçim kaynağıdır. Bazı aileler kendileri tüketecekleri miktarda şalgam suyu yapmaktadırlar.

Şalgam suyu sevilerek tüketilen bir içecektir. Yörede hemen her yerde şalgam suyu ikram edilir ve tüketilir. Özellikle yaz aylarında soğuk, kış aylarında acılı olarak tüketilmektedir.

Lokantalarda, kafelerde, alışveriş yerlerinde şalgam suyu; ayran ve kola gibi içeceklere göre alternatif bir içecektir. Kebap türleri, lahmacun, çiğ köfte ve diğer et yemeklerinin yanında sevilerek tüketilmektedir.

Şalgam suyunun kısa bir sürede tüketilmesi gerekir. Çünkü çok dayanıksızdır. Özellikle sıcaklığın biraz yüksek ve hava ile temas yüzeyinin geniş olması hâlinde yabancı mayalar kolayca gelişir ve asitliği düşürerek şalgam suyunun niteliğinde bir değişmeye ve zamanla bozulmasına neden olur. Sıcak yaz aylarında şalgam suyu yapılmamasının en önemli nedeni de bozulması ve saklama güçlüğüdür. Şalgam suyu ya açık olarak büyük plastik bidonlarda yada basit olarak kapatılmış şişeler içerisinde piyasaya verilir. İçerisine herhangi bir koruyucu madde katılmadığı için kısa sürede tüketilmesi gerekir. Açık olarak satılan yerlerde içerisinde dilim halinde havuçlar da bulunur ve bunlar da şalgam suyu ile birlikte tüketime sunulur (Canbaş ve Fenercioğlu, 1984: 280).

Şalgam Suyunun Sağlık Açısından Önemi

Şalgam suyu, bol miktarda A, C ve B grubu vitaminleri, kalsiyum, potasyum, demir ve enzimler içermektedir. Sindirime yardımcı olur, barsakları çalıştırır, konstipasyonu önler, zayıflamaya yardımcı olur, stresi azaltarak rahatlama sağlar ve soğuk algınlığını önler (Baysal ve Ark., 2007).

C vitamini içeriğinin yüksek olması nedeniyle şalgam suyunun soğuk iklimlerde tüketilmesi önerilmektedir. Sıcak iklimlerde tüketilmesi de kişiyi rahatlatmaktadır. Şalgam suyunun rakı ile tüketildiğinde alkolün etkisini azalttığı söylenmektedir (Anonim, 2007c).

Ayrıca şalgam suyunun kansere karşı koruyucu etki gösterdiği bildirilmektedir (Topuz, 2007).

Çoğu fermentasyon ürünlerinde olduğu gibi iştah açıcı özelliği ve içerdiği laktik asitten dolayı sindirimi kolaylaştırır, içeriğindeki maya, B vitaminlerinden bazıları için iyi kaynak olduğundan sinir sistemi için yararlıdır (Baysal, 2002; 80; Canbaş ve Fenercioğlu, 1984; 279). Mide ve karaciğer fonksiyonlarını olumlu yönde etkilediği, kemik ve dişleri kuvvetlendirdiği belirtilmektedir. Şalgam, vücuttaki toksinleri atmak, idrar söktürücü, romatizma, nikris(gut hastalığı) ağrılarına, mafsal şişliklerine, böbrek kumu ve taşlarının düşmesine, apse, dolama, kan çıbanı, donma, ergenlik sivilceleri, egzama, göğsü yumuşatıcı, akciğer ve bronşları temizleme özelliklerinden dolayı işlevsel gıda sayılmaktadır (Erginkaya, Aksan, 2004; 448).

Baysal ve arkadaşları (2007) tarafından, geleneksel Türk içeceği olan şalgam suyunun işlevsel özelliklerinin incelendiği çalışmada, şalgam suyunun doğal antioksidanlar, fenolikler ve laktik asit bakterileri gibi bileşenleri içerdiği ve bu açıdan güçlü bir işlevsel içecek olduğu belirlenmiştir.

Sonuç

Şalgam suyu, kırmızı renkli, bulanık ve ekşi lezzette bir içecek olup Adana başta olmak üzere, Mersin, Hatay illerinde çok yaygın olan bir fermentasyon ürünüdür. Yapımında bulgur unu, ekmeklik hamur (ekşi hamur), tuz, kırmızı-mor havuç, şalgam ve içme suyu kullanılır. İstenirse acı biber katılarak acılı da yapılabilir.

Şalgam suyu yapımında fermentasyon iki aşamada yürütülür. İlk aşama, bulgur unu, ekmek hamuru, tuz ve su ile yapılan hamurun fermentasyonudur. İkinci aşama ise, bulgurunun su ile ekstraksiyonu sonucu elde edilen sıvının dilimlenmiş havuç ve şalgamlarla birlikte fermentasyonudur. Fermentasyon süresi, toplam olarak yaz aylarında 7 gün, kış aylarında 15-20 gün arasında değişmektedir.

Şalgam suyunun besin değerinin yanı sıra, doğal antioksidanlar, fenoller ve laktik asit bakterileri gibi bileşenleri içermesi açısından güçlü bir işlevsel içecek olması nedeniyle tüketiminin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Anonim, (2007a), The Art of Juicing. 24 Temmuz 2007'de indirilmiştir.

<http://www.intuitart.com/page/juicing.html> .

Anonim, (2007b), "Turnips", **Norwich Meadows Farm CSA Newsletter** 2 (2), 24 Temmuz 2007'de indirilmiştir.

http://washingtonsquarecsa.org/pdf/newsletters/nmf2_2.pdf .

Anonim, (2007c), “Learn About Traditional Drinks”, **Mediterra News** (2). 24 Temmuz 2007’de indirilmiştir. <http://mediterrafoods.com/newsletters/newsletter08.pdf> .

Artun,Erman, (1998), **Adana Mutfak Kültürü ve Adana Yemeklerinden Örnekler**. Adana: ÇUKTOB Yayınları: 91.

Baysal, Ayşe, (1975), **Beslenme**. Ankara: Hacattepe Üniversitesi Yayınları: 1,145, 253.

Baysal, Ayşe, (2002), **Beslenme Kültürümüz**. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi: XI,80.

Baysal, Ayşe; Merdol Kutluay, Türkan; Taşçı Ciğirim, Nevin; Sacır, Handan & Başoğlu, Sevil, (1993), **Türk Mutfağından Örnekler**. Ankara : Türk Tarih Kurumu Basımevi: VII, 6.

Baysal, Dinçer A.Handan; Çam, Mustafa & Harsa H. Şebnem, (2007), “Functional Properties Of ‘Şalgam Juice’, A Traditional Fermented Turkish Beverage”. 24 Temmuz 2007’de indirilmiştir.<http://europe.ilsa.org/NR/rdonlyres/54189060-FACE-4AF4-9DAC-808E5D0060A6/0/BAYSAL1postermy07.pdf>

Baytop, Turhan, (1999), **Türkiye Bitkileri ile Tedavi**. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi: 345.

Birer, Selma, (1999), “Şalgam Suyu ve Yapılışı”. Kamil Toygar (Haz.) **Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar**. Ankara: Takav Matbaası. 123-125.

Canbaş, Ahmet & Fenercioğlu, Hasan, (1984), “Şalgam Suyu Üzerine Bir Araştırma”, **Gıda**, 9 (5), 279-286.

Ebcioğlu, Nejat, (2003), **Sağlığımızın Yapıttaşları Sebze Ve Meyveler**. İstanbul: Remzi Kitabevi: 152-153.

Ekinci, Sati Ali, (1972), **Özel Sebzecilik**. İstanbul: Ahmet Sait Matbaası: 29, 44, 45,46.

Erginkaya, Zerrin & Aksan, Emine, (2004), “Adana Geleneksel İçeceği Şalgam”. **23-24 Eylül Geleneksel Gıdalar Sempozyum Bildiriler Kitabı**. 448-451.

Erkut, Ayşe, (1969), “Taze Meyva Ve Sebzelerin İnsan Beslenmesindeki Önemi Ve Besin Değerleri”. **Besin Sempozyumu**. Ankara: Tisa Matbaacılık.56,62-66.

Koca, İlkey & Koca Faik Ahmet, (2006), “Gıdalarda Bulunan Fitosterol/ Fitastanoller Ve Sağlık Üzerine Etkileri”, **Akademik Gıda**, 4 (24), 3-10.

Messeque, Maurice, (1998), **Hayat Veren Şifalı Otlar**. (Çev.Burhan Güneysu). İstanbul: Altan Matbaacılık:129.

Oğuz, Burhan, (2002), **Türkiye Halkının Kültür Kökenleri**. İstanbul:

Kurtiş Matbaacılık: 430.

Oraman, Nail, (1968), **Sebze İlimi**. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi: 168-171.

Ögel, Bahaeddin, (1985), **Türk Kültür Tarihine Giriş II**. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları:638, 240-245.

Tezcan, Mahmut, (2000), **Türk Yemek Antropolojisi Yazıları**. Ankara: Genç Ofset: 13,15.

Tonn, Sandra, (2007), Turnips are Tops for Health. 24 Temmuz 2007’de indirilmiştir.http://www.alive.com/3610a6a2.php?subject_bread_cramb=952

Topuz, Erkan, (2007, Temmuz 8), “Yeşil Sebzeleri Sofranızdan Eksik Etmeyin” **Sabah Gazetesi**

–Günaydın Eki, Sağlık Köşesi.

TSE, (2003), **Şalgam Suyu Standardı**. Standart No: TS 11149. 1-2.

Üçer, Müjgan, (1992), **Sivas Halk Mutfağı**. Sivas: Sivasta Halk Kültürü Araştırmaları:1, 47.

Yıldız, Ramazan, (1995), **Büyük Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi**. İstanbul: Huzur Yayınevi: 426-427.

KAYNAK KİŞİLER

| Soyadı-Adı | Yaşı | Mesleği | Öğrenim Durumu | Yöresi |
|------------------|------|-------------|----------------|--------|
| ÇELİK, İsmail | 26 | Öğretmen | Üniversite | Mersin |
| TATOĞLU, Cennet | 41 | Şalgamcılık | İlkokul | Mersin |
| TATOĞLUb, Mehmet | 45 | Şalgamcılık | İlkokul | Mersin |

Ekler: Şalgam Suyu Yapılışına Ait Resimler



Resim 1: Bulgur Kepeği



Resim 2: İnce Bulgur



Resim 3: Ekmek Hamuru



Resim 4: Mor Havuç



Resim 5: Mor Havuçların Ayıklanması



Resim 6: Mor Havuçların Ayıklanması



Resim 7: Mor Havuçların Dilimlenmesi



Resim 8: Mor Havuçların Dilimlenmesi



Resim 9: Dilimlenmiş Mor Havuç



Resim 10: Şalgam Suyu ve Bekletildiği Küp



Resim 11: İçime Hazır Şalgam Suyu

