

# BATI KARADENİZ BÖLGESİ'NİN YEMEK KÜLTÜRÜ VE PİŞİRME TEKNİKLERİ

Elif KOCAKAYA



Editör: Doç. Dr. Fatih TÜRKMEN

**BATI KARADENİZ BÖLGESİNİN  
YEMEK KÜLTÜRÜ VE PİŞİRME TEKNİKLERİ**

**Elif KOCAKAYA<sup>1</sup>**

**Editör: Doç.Dr. Fatih TÜRKMEN**



---

<sup>1</sup> Elif KOCAKAYA e-mail:elifkocakayaaa@gmail.com Orcid: 0000-0003-1508-4502

Copyright © 2023 by iksad publishing house

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. Institution of Economic Development and Social

Researches Publications®

(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)

TURKEY TR: +90 342 606 06 75

USA: +1 631 685 0 853

E mail: iksadyayinevi@gmail.com

www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.

Iksad Publications – 2023©

**ISBN: 978-625-367-057-3**

Cover Design: Elif KOCAKAYA

April/ 2023

Ankara / Turkey

Size = 16 x 24 cm

*...her zaman yanımda olan  
her koşulda bana desteklerini sağlayan  
annem Gülşen, babam Ramazan,  
kardeşim Erhan ve ablam Filiz'e ithaf ediyorum  
sevgilerle...*



## ÖNSÖZ

Yeme içme eylemi avcılık, toplayıcılık dönemlerinden günümüze dek insanların hayatta kalma mücadelesinde öncelikli ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Tarihsel süreçte değişen ve gelişen yaşam koşulları ile beraber tekdüze bir eylem olan yemek olgusu temel bir ihtiyaçtan öte farklı bir boyut kazanarak kültürel bir öge halini almıştır. Günümüze gelene dek coğrafi yapı, dini inanışlar, sosyal ve ekonomik yapı, teknoloji, savaşlar, göçler, demografik yapı gibi pek çok bileşen toplumların yemek kültürlerini oluşturmuştur. Yemek toplumların kimliğini gösteren künye niteliğindedir. Yemek, için gerekli hammadde seçiminden ikramına kadar tüm aşamalarda ulusların, toplumların, kültürel benliklerini görmek mümkündür. Kullanılan ekipmanlar, içine katılan çeşitli besinler, pişirme metotları, ulusların içinde buldukları coğrafya, dünya görüşleri, geçmişte yaşamış olduğu olaylar hakkında bilgiler sunmaktadır. Geçmiş tasvir eden en önemli belirleyicilerden biri olmasından dolayı yemek ulusların kültürel mirasları içinde yer almaktadır.

Kültürel miras; geçmiş kuşaklar tarafından üretilmiş, önceki kuşaklardan devralınarak gelecek kuşaklara aktarılan, taşıdığı değerler bakımından evrensel özelliğe sahip somut ya da somut olmayan kültürel unsurlardır. Arkeolojik eserler, mimari yapılar, resim vb. eserler somut kültürel mirası oluştururken yemekler, gelenekler, folklor vb. değerler somut olmayan kültürel mirası oluşturmaktadır. Kültürel miras geçmişle ilişki kurmamızı sağlayan önemli değerlerdir. Kültürel miras değerlerinin devamlılığı sağlanarak gelecek kuşakların geçmişleri hakkında bilgi edinmeleri sağlanmaktadır. Kültürel köklerini iyi tanıyan ve analiz eden kuşaklar geleceklerini doğru yönlendirmede daha başarılıdırlar. Yemek, kültürel mirası gelecek kuşaklara servis etmede en önemli araçlardan biridir. Yemek olgusu sayesinde uluslar kültürlerini kuşaktan kuşağa iletmekte ve devamlılığını sağlamaktadır. Geleneksel olarak anneden kızına, ustadan çırağa, ya da gerekli eğitim kurumlarında öğrenilerek yemek kültürünün gelişimi sağlanmaktadır.

Yemek tarihsel süreçte fizyolojik temel bir gereksinim iken günümüzün en önemli sosyal olgularından biridir. Toplum ve birey üzerinde üzerin de önemli etkiler göstermektedir. Sosyalleşme, sevgi, hoşgörü, eğlence, kişisel gelişim, yalnızlıktan kurtulma, yenilen bir yemekle geçmiş anıları tazeleme, bireysel etkilerden bazılarıdır. Sosyal dayanışma, birlik beraberlik duygusunu güçlendirme, iletişimi artırma ise gösterdiği toplumsal yansılardan yalnızca bazılarıdır. Ayrıca yemek etrafında düzenlenen davetler, festivaller, ritüeller kültürlerin buluştuğu önemli bir atmosferlerdir. Kültürel mirasın bir parçası olması ve sosyal

bir olgu olması, her yönüyle toplumları derinden etkilemesi sebebiyle yemek kültürü araştırılması gereken önemli konulardan biridir.

Yemek kültürünü konu alan eser altı bölümden oluşmaktadır. Çalışmada öncelikli olarak yemek ve kültür arasındaki bağ, yemek kültürünü etkileyen unsurlar, yemeğin toplum üzerindeki etkileri, coğrafi işaret konuları güncel kaynaklar araştırılarak okuyucuların bilgilerine sunulmuştur. İkinci bölümde evrensel olarak yemek kültürü ve dünyanın öne çıkan bazı mutfakları hakkında bilgiler verilmiştir. Üçüncü bölümde Türk yemek kültürünün özellikleri ve gelişim evreleri konusunda bilgilere yer verilmiştir. İlerleyen bölümlerde Türkiye'nin coğrafi bölgelerinin yemek kültürü ve çalışma alanı olan Batı Karadeniz yemek kültürü hakkında bilgiler sunulmuştur. Son bölümde Batı Karadeniz bölgesinin bazı yemeklerine uygulamalı olarak yer verilmiş ve orijinal fotoğraflarla araştırma zenginleştirilmiştir.

Eserde yemek kültürünün oluşumundan olgunlaşmasına kadarki süreçler güncel bilgilerle sunulmuştur. “Yemek kültürü” hakkında çalışma yapmak isteyen araştırmacı ve uygulayıcılar, öğrenciler kaynak kitap olarak istifade edebileceklerdir. Değerli bilgiler içeren eser konuyla ilgili tüm bireylerin fayda sağlayabileceği bir kaynaktır.

Bu eserin hazırlanma sürecinin her aşamasında ilgilerini, engin tecrübelerini ve değerli zamanını esirgemeyerek bana her fırsatta yardımcı olan değerli hocam Sayın Doç. Dr. Yasin DÖNMEZ'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Eserin hazırlanma esnasında motivasyon ve desteklerini eksik etmeyen Zuhal ASLAN ŞENER'e teşekkürü borç bilirim. Görsel temalar konusunda fikirlerini ve yardımlarını esirgemeyen Eyüp GÜNAYDIN'a ve Sena AKSOY'a teşekkür ederim.

Elif KOCAKAYA

## İÇİNDEKİLER

<b>1.BÖLÜM</b> .....	<b>9</b>
<b>YEMEK VE ETKİLEŞİMLERİ</b> .....	<b>9</b>
1.1. Yemek ve Kültür İlişkisi.....	9
1.2. Yemek Kültürünü Etkileyen Bileşenler.....	13
1.2.1.Coğrafi Faktörler.....	14
1.2.2.Dini Faktörler.....	14
1.2.3. Ekonomik Faktörler.....	16
1.2.4.Tarihi Faktörler.....	16
1.2.5.Teknolojik Faktörler.....	17
1.3.Yemek Kültürünün Toplum Üzerindeki Etkileri.....	18
1.3.1.Birleştirici Özelliği.....	19
1.3.2.İletişim sistemidir.....	20
1.3.3.Kültür aktarıcısı.....	21
1.3.4.Sosyalleşme Aracı.....	21
1.3.5.Ekonomik etkiler.....	22
1.4.Yemek Kültürü ve Coğrafi İşaret.....	22
1.5. Yemek Kültürü ve Turizm.....	26
1.6. Yemek Kültüründe Yaşanan Değişim.....	28
1.6.1. Yemek ve Sosyal Medya.....	30
1.6.2. Yemek ve Teknoloji.....	32
<b>2. BÖLÜM</b> .....	<b>34</b>
<b>DÜNYA DA YEMEK KÜLTÜRLERİ</b> .....	<b>34</b>
2.1. İtalyan Yemek Kültürü.....	35
2.2.Fransız Yemek Kültürü.....	36
2.3.Yunanistan Yemek Kültürü.....	37
2.4. Alman Yemek Kültürü.....	37
2.5. Afrika Yemek Kültürü.....	38
2.6.Amerika Yemek Kültürü.....	39
2.7. Meksika Yemek Kültürü.....	40



2.8. Çin Yemek Kültürü .....	41
2.9. Japon Yemek Kültürü.....	42
2.10. Cezayir Yemek Kültürü.....	43
2.11. Hindistan Yemek Kültürü.....	44
2.12. Rus Yemek Kültürü.....	45
<b>3. BÖLÜM .....</b>	<b>47</b>
<b>TÜRK YEMEK KÜLTÜRÜ .....</b>	<b>47</b>
3.1. Türk Yemek Kültürü ve Genel Özellikleri .....	47
3.2. Tarihsel Dönemlere Göre Türk Yemek Kültürü .....	49
3.2.1. Orta Asya Dönemi Mutfağı .....	49
3.2.2. Selçuklular Dönemi Mutfağı.....	50
3.2.3. Osmanlı Dönemi Mutfağı .....	51
3.2.4. Cumhuriyet Dönemi Mutfağı.....	53
3.3. Türk Yemek Kültüründe Özel Gün Yemekleri .....	54
3.4. Türk Mutfak Kültüründe Kış Hazırlıkları .....	55
3.5. Türk Yemek Kültüründe Sofra Adabı .....	57
<b>4. BÖLÜM .....</b>	<b>59</b>
<b>TÜRKİYE'NİN BÖLGELERİNE GÖRE YEMEK KÜLTÜRÜ .....</b>	<b>59</b>
4.1. Akdeniz Bölgesi Yemek Kültürü .....	59
4.2. Doğu Anadolu Bölgesi Yemek Kültürü .....	62
4.3. Ege Bölgesi Yemek Kültürü .....	64
4.4. Güneydoğu Anadolu Bölgesi Yemek Kültürü .....	66
4.5. İç Anadolu Bölgesi Yemek Kültürü.....	68
4.6. Karadeniz Bölgesi Yemek Kültürü .....	70
4.7. Marmara Bölgesi Yemek Kültürü.....	73
<b>5. BÖLÜM .....</b>	<b>76</b>
<b>BATI KARADENİZ BÖLGESİ YEMEK KÜLTÜRÜ .....</b>	<b>76</b>
5.1. Bartın Yemek Kültürü .....	77
5.2. Bolu Yemek Kültürü .....	81
5.3. Düzce Yemek Kültürü.....	84
5.4. Karabük Yemek Kültürü .....	87

5.5. Kastamonu Yemek Kültürü .....	92
5. 6. Zonguldak Yemek Kültürü .....	96
<b>6.BÖLÜM .....</b>	<b>99</b>
<b>BATI KARADENİZ BÖLGESİ YEMEKLERİNİN YAPIM VE PIŞİRME TEKNİKLERİ .....</b>	<b>99</b>
6.1. Bartın İli Yöresel Yemekleri Yapım ve Pişirme Teknikleri .....	100
6.1.1. Pum Pum Çorbası.....	100
6.1.2. Pirinçli Mantı .....	101
6.1.3. Bartın Kabak Burması .....	102
6.2. Bolu İli Yöresel Yemekleri Yapım ve Pişirme Teknikleri .....	103
6.2.1. Kızılıcak Tarhanası .....	103
6.2.2. Balkabaklı Gözleme .....	104
6.2.3. Bolu Beyi Tatlısı .....	105
6.3. Düzce İli Yöresel Yemekleri Yapım ve Pişirme Teknikleri .....	106
6.3.1. Lahana Çorbası .....	106
6.3.2. Düzce köftesi .....	107
6.3.3. Üzüm Muhallebisi (Tatara Tatlısı).....	108
6.4.Karabük İli Yöresel Yemekleri Yapım ve Pişirme Teknikleri .....	108
6.4.1. Sulu Yayım Çorbası .....	109
6.4.2.Çullu Börek.....	110
6.4.3.Safranlı Zerde Tatlısı.....	111
6.5. Kastamonu İli Yöresel Yemekleri Yapım ve Pişirme Teknikleri .....	112
6.5.1. Ecevit Çorbası.....	112
6.5.2. Kastamonu Banduması .....	113
6.5.3. Kastamonu Kaşık Helvası.....	114
6.6. Zonguldak İli Yöresel Yemekleri Yapım ve Pişirme Teknikleri .....	115
6.6.1. Pırasa Çorbası .....	115
6.6.2. Malay.....	116
6.6.3. Hüppülü (Höppeli) Tatlısı.....	117
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>118</b>
<b>İNTERNET KAYNAKLARI .....</b>	<b>132</b>



## 1.BÖLÜM

### YEMEK VE ETKİLEŞİMLERİ

Hayatımızın önemli bir bölümünü kapsayan yemek, yiyeceğin üretilmesinden tüketilmesine kadar geçen süreçlerinden oluşmaktadır. Geçmişten günümüze kadar gelinen noktada yemek, toplumun kültür ögesi haline gelmiştir. Yemek, pişirilme amacı, içine katılan malzeme, pişirilme tekniği, kullanılan ekipmanlar, takdim şekliyle farklı birçok alanlar ile etkileşim halindedir.

Yemek insanların kültürlerini servis etmede önemli rol üstlenmektedir. Kültürel mirasın gelecek nesillere aktarılmasında ki en önemli etkenlerden biri olmuştur. Belli bir bölgeye, ulusa ait olan yöresel yemeklerin, gelecek kuşaklara aktarılması üzerinde durulması gereken, önem arz eden konulardan biridir. Bu amaç ile hazırlanan kitabın 1. bölümünde yemek ve kültür hakkındaki çalışmalar derlenmiştir. Böylelikle kitapta yer alan bilgilerin güncel kaynaklar olması sağlanmıştır.

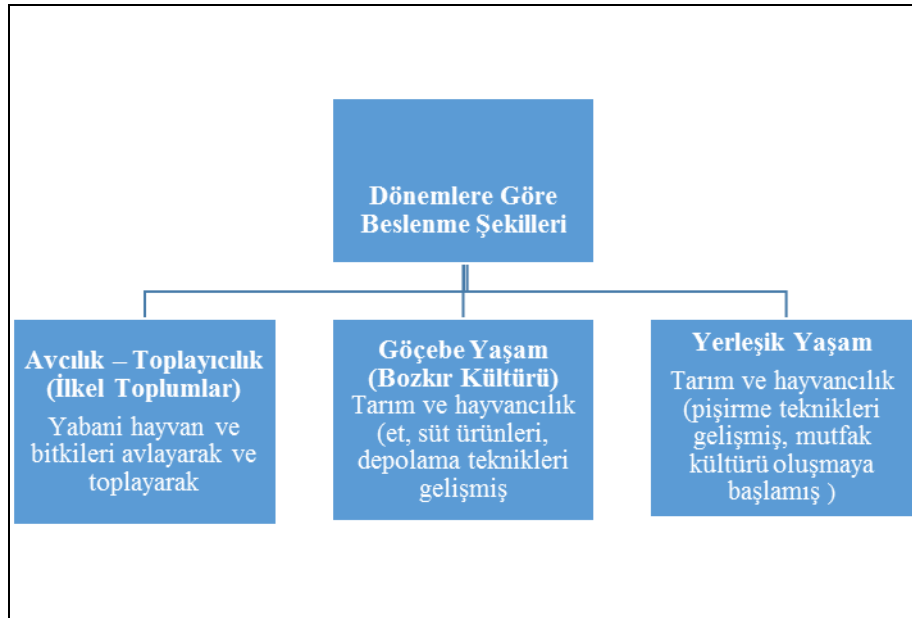
#### 1.1. Yemek ve Kültür İlişkisi

Yeryüzündeki tüm canlılar, yaşamını idame ettirebilmek ve hayatta kalmak için ilk olarak beslenme, barınma ve çoğalma gibi temel içgüdüsel ihtiyaçlarını gidermek zorundadır. Bunlar, tüm canlıların ortak özelliklerindedir (Yıldız, 2018). Biyolojik bir ihtiyaç olan yeme-içme insanoğlunun varoluşuyla birlikte ortaya çıkan önemli bir olgudur. İlk çağlar, insanın yeryüzünde var olabilmek için yediği hatta genellikle ne olduğunu ne işe yaradığını anlamadan yediği, tek gayesinin yaşamını sürdürmek olduğu dönemdir (Resim 1-2) (Düzgün ve Özkaya, 2015). Bu dönemde bütün insanlar hayatlarını sürdürebilmek için, doğada bulunan hayvan ve bitkileri avlayarak ya da toplayarak besinlerini sağlamışlardır. Zamanla tecrübe kazanarak kendilerine faydalı olan besinleri öğrenerek, yemek menülerini zenginleştirmişlerdir (Akın vd., 2015). İnsanoğlunun ateşi icadından ardından da ısınma, vahşi hayvanları yakalama, onlardan korunma, daha elverişli aletler yapma, geceleri ateşin çevresinde toplanarak birbirleriyle farklı şekillerde iletişim kurma davranışlarını öğrenmişlerdir. Besinlerin pişirilmesiyle de daha lezzetli olduğunu ve kolay çiğnendiğini, sindirildiğini anlamışlardır (Akın ve Gültekin, 2015).



**Resim 1-2:** Avcılık toplayıcılık döneminde yemeğe ulaşma yöntemleri (URL 1- 2)

Avcı-toplayıcı sürecinin ardından da yoğun bir şekilde Anadolu'ya göç eden ve yerleşen toplumlar göç ettiği topraklarda uzun zamanlar hayvancılık ve tarımla (Şekil 1) beslenme gereksinimlerini karşılamışlardır (Göde vd., 2021). İnsanlar bu şekilde hayatta kalmak için vücutlarının ihtiyaç duyduğu gerekli enerjiyi sağlamışlardır. “Enerjinin sağlanması için gerekli besinlerin temini, insan tüketimi için uygun hale getirilmesi ve tüketim davranışları süreci, beslenmeyi salt biyolojik bir eylem olmaktan çıkarmakta, kültürel bir olgu haline dönüştürmektedir” (Beşirli, 2010).



**Şekil 1:** Dönemlere Göre Beslenme Şekilleri

Beslenme ve yemek kültüründeki en önemli dönüm noktası, insanoğlunun yerleşik yaşama geçmesi ve tarımla uğraşmaya başlamasıdır (Resim 3-4). Avcı toplayıcı grupların tarım yapmaya başlamasıyla köyler ve kentler meydana gelmiş, bunun neticesinde de toplum

kavramı ortaya çıkmıştır (Şahin, 2021). Toplumun ortaklaşa benimsediği maddi manevi unsurlarda kültürü oluşturmaktadır. Kültür, “İnsanlığın tabiat ile olan mücadelesi boyunca elde ettiği maddi ve manevi kazanımların bütünü olarak” tanımlanmaktadır (Avcıkurt, 2015). Kültür, “toplumların kendileri için faydalı bir amaca ulaşma yolunda gösterdikleri çabaların ve bu çabalar sonucu ürettikleri tüm ürünlerin evrensel adı” olarak kullanılmıştır. Bu kullanımıyla kültür tarihsel olmasının yanında tabiatı kendi amaçları doğrultusunda şekillendiren ve değiştiren bir faktör olarak insanı ön plana çıkarır (Özlem, 2000). Yeme içme insan ürünü olması açısından bir kültür meselesidir (Talas, 2005). Kültür, insanın yaşamı, insanda kültürün yaşam kaynağıdır (Nişancı, 2012). Haliyle insana özgü niteliklerin tamamı kültürün birleşenleridir. Yeme- içme kültürü toplumun dünya görüşüyle doğrudan ilintilidir. Hayat tarzının değişmesi yeme-içme kültürünün de farklılaşmasına sebep olmaktadır. Çünkü mutfak bir medeniyet göstergesi olup, kültürün vazgeçilmez unsurudur (Bekâr ve Zağralı, 2015).

Kültür ve kültür unsurları bir toplumun, günlük hayatından gelişmişlik düzeyine dek pek çok faktörü doğrudan etkileme kapasitesine sahiptir. Kültürün izleri topluma ait mimari, sanat, gelenek görenekler, örf ve adetleri, hukuk kuralları, beslenme şekilleri gibi pek çok faktörde açıkça görülmektedir (Diker ve Deniz, 2017). Kültür, toplumsaldır; insan doğumundan ölümüne kadar bir toplum içinde yaşar (Özkan, 2006). Bir toplumun sahip olduğu kültürel öğeler, toplumların hayat tarzlarında ne denli etkiliyse yeme içme davranışlarında da o kadar etkilidir (Kızıldemir vd., 2014).



**Resim 3-4:** Yerleşik yaşamla beraber tarım ve hayvancılık (URL 3-4)

Toplumların kültürel değerleri ve insanoğlunun yaşamını idame ettirebilmesi için gerekli olan beslenme sentezlenerek yemek kültürünü oluşturmaktadır. Kültürün parçalarından biri olan yemek, yemeği tüketen kişiyi kültürel yapının ve toplumsal dünyanın bir parçası haline

dönüştürmektedir (Çapar ve Yenipınar, 2016). Bireyin kendini tanımaya başlaması, yediğinden haz ve tat almaya başlamasından itibaren yemekle ilgili tercih ve düşünceleri oluşmaya başlamıştır (Sar, 2021). Başlarda insanların hayatta kalabilmesi için zorunlu bir eylem olan yemek, tarihsel süreç içinde gelişerek toplumların kimliklerini yansıtan bir kültür haline dönüşmüştür (Şekil 2). Yemeğin hammaddesi hazırlanış metotları, yeme biçimleri bölgesel farklılıklar içerdiğinden ötürü yemek kültürel bir olgu olarak görülmektedir. Yemek ve kültür bütünleşmiş iki önemli kavramdır. Yemek ve yiyecekler, sosyal- kültürel anlam taşıyan kültür öğeleridirler. Kültürel ve toplumsal ortamlarda, bireylerin yemek yeme alışkanlıklarıyla doğrudan ilintilidir (Tezcan, 2000).

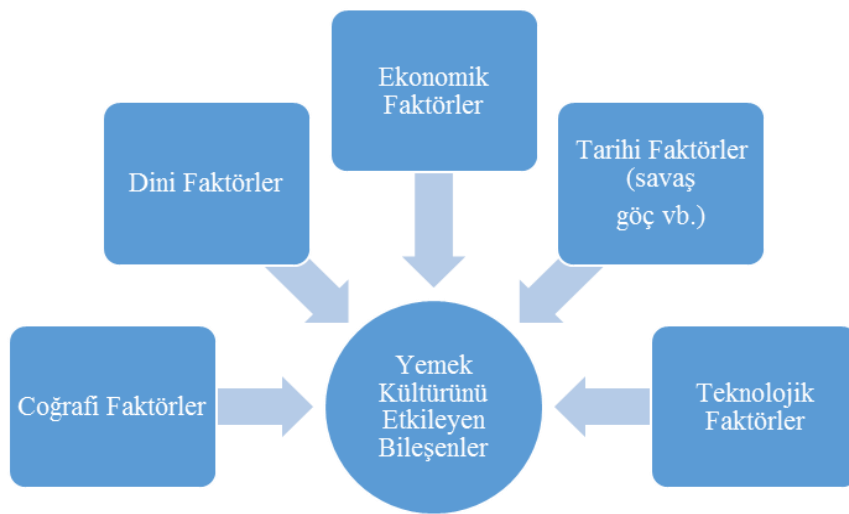
Yeme-içme kültürü, toplumların hayata bakışlarını ve yaşam tarzlarını gösteren en önemli belirleyicilerdir (Gökbulut ve Yeniasır, 2021). Yemek kültürü bir ulusun damak zevkini ortaya koyduğu gibi o ulusun sosyo-kültürel yapısı hakkında da bilgi sunmaktadır (Eratalay, 2019). “Yemek güçtür, kimliğin ve ideolojinin yansımasıdır” sözü, yemek kültürü aracılığıyla bir toplumun uygarlığı ve insanların farklı niteliklerini açıklayabilmenin mümkün olduğunu göstermektedir (Aslan vd., 2019). Yöresel bir yemek içinde bulunduğu toplumun künyesini oluşturmakta ve tadan kişilere üretildiği toplumun yaşam şekli hakkında bilgi vermektedir. Yöresel bir yemek birçok kültürel bileşenin somutlaşmış halidir. Bundan ötürü yediklerimiz mensubu bulunduğumuz toplumun kültürü, hayat tarzı ve dini yapısıyla doğrudan bağlantılıdır (Gürhan, 2017). Haliyle yöresel yiyecekler kültürel mirasın önemli unsurları arasında yer almaktadır. Geleneksel yemeklerin korunarak gelecek kuşaklara nakledilmesi uluslar açısından büyük önem arz etmektedir.

Bireyden bireye, ulustan ulusa, yöreden yöreye, farklılıklar gösteren bir dizi kültürel ve geleneksel unsurların oluşturduğu sistem yemek kültürüdür (Onur, 2021). “Yeme içme ve toplum düzeni, yemeğin düzeni, yemeğin dili, yemek ve diğer kültür sistemleriyle olan ilişkisi, bir yemeğin içine konan yiyecekler, bir öğünde yenen yemekler vb. gibi yemeği oluşturan sistemi, yemek kültürü” olarak tanımlamaktadır (Bekâr ve Zağralı, 2015). Yemek kültürü, “bir toplumun beslenme ile ilgili hayat tarzı veya alışkanlıkları” olarak ifade edilmektedir (Acar, 2019). Farklı bir tanımla “yemek kültürü bir toplumda yiyeceğin üretiminden tüketimine kadar izlediği süreç ve bu sürece bağlı olarak ortaya çıkan maddi, manevi kültürel öğelerin oluşturduğu önemli bir kültürel sistemdir” şeklinde ifade edilmektedir (Ay ve Şahin, 2014). Yemek kültürü “toplumun üyesi olan insanlar tarafından kültür sonucunda öğrenilen ve bir sonraki kuşağa aktarılan, farklı beslenme davranışlarının bütünüdür” (Türk ve Şahin, 2003). Yapılan tanımlardan anlaşıldığı üzere yemek kültürü yalnızca yemeklerin tüketilmesini değil, üretimden sofralarımıza gelene kadar ki tüm süreçleri içeren

kültürel bir sistemdir (Öztürk ve İspir, 2021). Yemeklerin hazırlanma teknikleri, gerekli malzemenin seçimi, sofranın düzeni, sunum şekillerinin tümü bu süreci kapsamaktadır. Yemek kültürü toplumların kendine has bakış açısını yansıtan çeşitli estetik ilkelerin, ekonomik, coğrafi ve sosyokültürel koşulların etkisiyle şekillenmektedir (Tekin, 2017).

## 1.2. Yemek Kültürünü Etkileyen Bileşenler

Bölgelerin yemek kültürlerini etkileyen farklı dinamikler mevcuttur (Süzer ve Özkanlı, 2020). Yemek kültürü, toplumun içinde bulunduğu dönemin kültürel ve ekonomik yapısındaki değişimlerden etkilenmekte ve bu değişimler yemeğin/mutfağın şekillenmesinde dolaylı ya da dolaysız olarak etki etmektedir (Gürhan, 2017). Baysal ile Yücecan (1982) gerçekleştirdikleri çalışmada yemek kültürünü oluşturan ana faktörleri: demografik, coğrafi, ekonomik, eğitim ve etnografik olarak belirlemişlerdir (Türk ve Şahin, 2014). Albayrak (2013); bazı dinamiklerin toplulukların yeme- içme kültürlerini etkileyebildiğini, bu dinamikler içinde tarımsal faaliyetler, coğrafi konum ve sanayileşme durumlarının örnek gösterilebileceğini ifade etmiştir. Kültürel dinamiklerin çeşitli ve fazla olduğu bölgelerin çoğunlukla zengin yemek kültürlerine sahip olduklarını belirtmiştir (Süzer ve Özkanlı, 2020). Türk ve Şahin ise yaptıkları çalışmada yemek kültürünü etkileyen etmenleri çevresel (ekolojik), sosyal-kültürel, kişisel etmenler olmak üzere üç temel başlık altında ele almıştır (Türk ve Şahin, 2014). Şekil 2 de belirtilen ve kolektif bir yapıya sahip olan yemek kültürünü etkileyen bazı faktörler ayrı başlıklar altında incelenmiştir.



Şekil 2: Yemek kültürünü etkileyen bileşenler



### 1.2.1.Coğrafi Faktörler

İlk çağlardan bugüne kadar medeniyetlerin temeli olan insanlar yaşadıkları coğrafyanın iklim ve toprak şartlarına elverişli yöresel tatlar keşfetmiş ve her devrin öznel değerlerine (sınır komşuluğu, savaş, göç, düğün, vb. sebeplerle) uygun olarak yemeklerini çeşitlendirmişlerdir. Nitekim çeşitlenen yemek kültürünün temelinde coğrafi unsurlar aktif rol oynamış, her medeniyetin kendine has yöresel “mutfak” kültürü biçimlenmiştir (Cihangir vd., 2017). “Yemek yeme eylemi yenilecek besinin üretiminden hazırlanmasına, pazarlanmasından tüketimine kadar tarih boyunca her coğrafyada, o coğrafyanın koşullarına özgü anlamları oluşturarak farklı yemek kültürlerin ortaya çıkmasını sağlamakta; zaman içerisinde de insanlık tarihinin ekonomik, sosyal ve siyasal değişimi ile birlikte beslenme tarzının kodları yani yemek kültürü de değişmektedir” (Gürhan, 2017). Toprağa kök salan insan ve onun oluşturduğu uygarlıklar, kök saldıkları coğrafyadan fazlasıyla etkilenmeye ve ondan faydalanmaya başlamıştır. Farklı fizik şartlar, fauna ve flora, toplumların hayat tarzının biçimlenmesinde rol oynamıştır. Bu “yaşam biçimlerinden” biri de yeme içme davranışlarıdır. Şüphesiz yaşanan yer ve onun faktörleri, yeme içme davranışların oluşmasında önemli bir faktördür (Candan, 2019).

İnsanların içinde bulunduğu coğrafya ve iklim şartları; davranış, nasıl konuşma, ekonomik faaliyetleri, ev yapıları, giyim kültürünü, şekillendiriyorsa aynı tarzda yemek kültürlerini de etkilemektedir (Yolcu, 2018). İklim özellikleri ve coğrafi koşullar, ekonomisi tarıma dayalı toplumlarda oldukça önemlidir. Bu tarz toplumlarda bölgenin fiziksel koşulları ne tür besinleri sunuyorsa, onları mutfak kültürlerine dâhil etmektedirler (Yalçın, 2013). Verimli bir bölge ile kurak verimsiz bir bölge arasında, kentte yaşayan bireylerle köyde yaşayan bireyler arasında yemek kültürleri bakımından farklılıklar görülmektedir (Kıstak, 2013).

### 1.2.2.Dini Faktörler

Geçmişten günümüze dek yemek kültürünü etkileyen en güçlü faktörlerden biri dindir. Yemek kültürleri ve insanların dini inançları arasında doğrudan bir bağlantı vardır. İnanç tarzları kişilerin ne yiyeceğini ya da neyi yememesi gerektiğini belirlediği gibi, dini törenlerde ikram edilen yiyecekler de insanların hayatlarında hayli etkili olmaktadır (Türk ve Şahin, 2014). “Din, nelerin yenilip yenilemeyeceği, yılın belli günlerinde nelerin ve nasıl yenilebileceğini, günün hangi zamanlarında yemek yenileceği gibi alışkanlıklarda etkili

olabilmektedir” (Kaypak ve Uçar, 2018). Hinduların sığır eti, Müslüman ve Yahudilerin domuz eti, yememeleri, Katolik dini mensuplarının cumaları et tüketmemeleri, bu günlerde genelde balık yemeleri; Çinlilerin maymun ve köpek eti, Japonların çiğ balık; yemeleri (Çelik, 2018) dinin icabetlerindedir.

Yemek kültürü din ekseninde irdelendiğinde, bir kutsal ve onun normları çevresinde birleşen bir toplumsal sistem vardır. Dini normlar, değerler, direktifler toplumun hem kendi içyapısını hem de farklı kültürleri tanımalarında etkilidir. Dinin helal ve haram saydığı yemeklerin olması dinin yemek üzerindeki belirleyiciliğinin kanıtıdır (Kıstak, 2013). Haram ve helal kılınan besinler her dinde farklılık içermektedir. Ayrıca dinen özel günlerde ikram edilen yemek ritüellerinin toplum üzerinde yapıcı etkisi bulunmaktadır. Hristiyanların paskalya ve christmas ziyafetleri, Yahudilerin oruç ritüeli, İslam âleminin kandil ikramlıkları, iftar yemekleri, ramazan pidesi, aşure, adak ve kurban etinin dağıtımı gibi birçok uygulamalar toplumda dayanışmayı artırmaktadır (Resim 5-6). Dinin yemeğin üretiminden tüketimine kadar ki süreçlere etkisi altı başlık altında ele alınmıştır;

- Direkt beslenme düzenindeki farklılıklar ile alakalı ritüeller oluşturarak beden üzerinde iktidarını tesis etmesi,
- Sadaka, kurban gibi doğrudan besinler üzerinden dini ritüeller oluşturması,
- Yemeklere kutsallık atfederek dini simge haline getirmesi,
- Sofra adabını biçimlendirmesi,
- Ekonomi piyasası ve üretim süreçlerini biçimlendirmesi.
- Yemekleri yenir-helal, yenmez-haram biçiminde ikili bir tasnife tabi tutarak yemeği dini kimlik oluşumunda bir araç durumuna getirmesi (Gürhan, 2017).



**Resim 5-6:** Müslümanların Muharrem ayına özgü aşure ve Ramazan ayına özgü pide

Dinin yemek üzerindeki etkileri irdelendiğinde yalnızca nelerin yenilip yenilmeyeceği belirleyen sosyal bir olgu olmadığı anlaşılmaktadır. Sofra adaplarının biçimlenmesinde, farklı besinlerde semboller yükleyerek dini ritüel oluşturması, yemeklerin üretim ve tüketim süreçlerini şekillendirmesi, ekonomiyi biçimlendirme gibi toplum üzerinde yadsınmayacak yapıcı işlevleri bulunmaktadır.

### 1.2.3. Ekonomik Faktörler

Ekonomik faktörler yemek kültürünün ana belirleyicilerinden biridir. Yoksulluk hayal gücünü çalıştırır yenilebilir ve lezzetli kılınabilir daha çok nesnenin keşfedilmesini teşvik eder. Ancak bir süre sonra işin içine zenginlik katılmalı ve yoksulluğun buluşları üst düzeyde yeni formüllerle geliştirilmelidir (Belge, 2001). Ekonomik etkiler yalnızca yeni yemek icatları, yemek çeşitlerinin artırılması ve geliştirilmesi ile alakalı değildir. Ailelerin besin maddesi alımları ve yemek tercihleri ile de yakından alakalıdır. Yeme- içme alışkanlıkları, ailelerin sosyo-ekonomik seviyelerine göre farklılaşmaktadır (Tezcan, 2000). Tercih edilen yemekler ve içecekler, pek çok zaman mevcut kazanç durumu ya da imaj göstergesinin bir neticesi olabilmektedir (Bayrakçı ve Tuncay, 2020). Bu sebepten kimi yiyecekler yüksek statüler ile ilişkilendirilirken, kimi yiyecekler düşük statü ya da yoksulluk ile ilişkilendirilmiştir (Beardsworth ve Keil, 2002). Yani gelir yükseldikçe gıda tüketim oranı da artmaktadır. Örneğin ulus ölçeğinde gerçekleştirilen bir araştırmada gelir yükseldikçe ekmek ve farklı buğday mahsulleri tüketim miktarı düşmekte, pirinç tüketimi ise fazlalaşmaktadır (Tezcan, 2000). Toplumların istihdam olanaklarındaki yetersizlik, ekonomik bozukluklar, kıtlık, insanları zorunlu bir göçe zorlamaktadır. Göçle beraber farklı kültürler kaynaşmakta ve bu kaynaşmadan yemek kültürü etkilenmektedir. Farklı kültürlerin etkileşimi ile yemek kültürü zenginleşmektedir.

### 1.2.4. Tarihi Faktörler

Yemek kültürünü etkileyen diğer bileşenlerden biride tarih faktörüdür. Toplum ve ulusların geçmişte yaşamış olduğu göçler, ekonomik ilişkiler, savaşlar, ticaret yolları, keşif gibi faktörler aynı zamanda yemek kültürünün de yayılmasına etki eden belirleyicilerdir (Beşirli, 2011). Yemek kültürünün çeşitlenmesinde ki unsurlardan biri de komşu halk ya da uluslarla yaşanan ilişkililerdir. Ekonomi, doğal felaketler, savaşlar, vs. nedenlerle göç eden kişiler farklı toplumlarla bir araya gelirken kültür göçüde yaşanmaktadır. Gerçekleşen kültür

göçünün önemli bir parçası da yeme içme davranışlarıdır (Koç 2016). Tarihte ticaret yolları farklı medeniyetlerin karşılaşmasını sağlamış ve birbirlerinden etkilenmelerine neden olmuştur. Geçmişte yaşanan Savaşların sonrasında bölgeye istilacı taraf yerleştiğinde kendi kültürünü de oraya taşıyacağından dolayı, göçlerde olan etkinin benzerini savaşlarda da rastlamak mümkün olmaktadır. Yeni kültür ve önceki kültürün uyumlaşma sürecinin sonrasında mutfak zenginleşmesi kaçınılmaz olur (Atabey, 2022). Tarihi süreçte yaşanan kıtlık ve doğal felaketler de yemek kültürünü derinden etkilemiş ve mutfak kültürünün zenginleşmesini sağlamıştır. Aç kalmamak için yemeğe çevrilebilecek ürünler keyfedilmiş, nelerin yenilebileceği, araştırılması yapılmıştır. Kıtlık döneminde ot yemekleri dağlardan ya da doğadan toplanan yabani otların kullanılmasıyla oluşmuştur ot yemekleri kıtlık yemekleri de olarak adlandırılmaktadır (Atabey, 2022).

### 1.2.5. Teknolojik Faktörler

Teknolojik gelişmeler büyük gelişme göstererek yaşamımıza süratle girmekte ve sağladığı rahatlık yaşam standartlarımızı artırmaktadır. Teknolojide yaşanan gelişmeler yemek kültüründe de farklı bir boyut kazandırmıştır. Tarihsel süreç incelendiğinde, insanlar avcı ve toplayıcı toplumlarda karınlarını doyurmak için çabalarken, tarım toplumunda bunun yerini beslenme almıştır. Fakat sonraları, beslenmeye takviye olarak lezzet ve tat olguları da toplumsal yaşama girmiştir (Öztürk, 2020). Teknolojik gelişme ile beraber Ergonomi, kolaylık, estetik ön plana çıkmakta biyolojik gereksinim arka planda kalmaktadır. Sıcak taş üstünde pişen besinlerden modern ocaklara, mağaralarda saklanan yemeklerden, akıllı buzdolaplarına, yer sofralarından masa düzenine geçişe, elle yemek yemekten çatal bıçak kullanımına dek günlük yaşam alışkanlıkları süratle değişmiştir. Hammaddeye ulaşım kolaylaşmış, çeşitli pişirme yöntemleri değişmiştir (Resim 7-8).



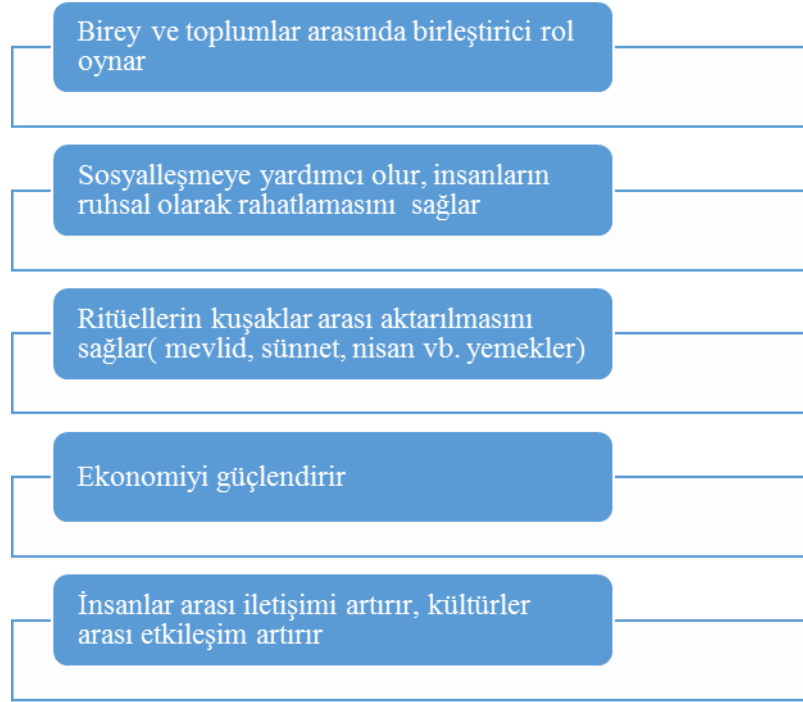
**Resim 7- 8:** Teknolojik gelişimle beraber yemek pişirme araçlarının değişimi (URL -5)

Ulaşım teknolojilerinde yaşanan hızlı değişim sınır ötesi iletişimi artırmakta, hammaddeye erişimi kolaylaştırmakta ve farklı ulusların kültürlerini, yeme içme alışkanlıklarını yakından tanıma fırsatı sunmaktadır. İletişim teknolojileri başka ulusların mutfaklarını görsel ve yazılı olarak görme olanağı sağlamaktadır. Bunun yanı sıra ofis, ev gibi ortamlara yemek siparişi verilmesini kolaylaştırmakta ve ticari işletme sayısının artmasına neden olmaktadır. Yeme- içme sanayisindeki teknolojik ilerlemeler hazır gıda çeşitliliğini ve gıda saklama yöntemlerinin değiştirmiştir. Görüldüğü üzere teknoloji ile beraber yemek kültürü evrim geçirmiştir. Teknoloji yemek için gerekli malzeme tedarikinden, yapım, pişirme tekniği, sunumu, farklı yemekleri görme, yerinde deneyimlemeye kadar pek çok şekilde yemek kültürünü derinden etkilemektedir.

### **1.3.Yemek Kültürünün Toplum Üzerindeki Etkileri**

Tarih öncesi dönemlerden günümüze dek insanın yaşam macerasında yemek özel bir yer teşkil etmektedir. İnsan doğası gereği yemek üretmekte ve tüketmektedir. Yemek, hazırlanışı, sunumu ve tüketim tarzı ile insanlar için her zaman önemli bir deneyim aracı olmuştur. Yani hayatta kalmayı sağlamanın ötesinde günümüzde hobi, zevk, sanat, kültürel tasarım, eğlence ve kutlamalar gibi değişik boyutlarda deneyim kazandırmaktadır (Semerci ve Akbaba, 2018). Yemek kültürü pek çok unsurun harmanlanmasıyla oluşan ve toplum üzerinde farklı etkileri olan sosyal bir imgedir. Yemek, birçok ritüelde önemli rol oynamış insanlığın uygarlaşmasına ve gelişmesine ve katkı sağlamıştır (Bayrakçı ve Akdağ, 2016).

Yapılan çalışmalar irdelendiğinde yemeğin toplumsal yapının şekillenmesinde çok çeşitli etkilerinin olduğu görülmektedir. Uluslararası diyalogdan bireysel diyaloga, ekonomiden sosyalleşmeye kadar çok çeşitli işlevselliğe sahiptir. Yemek siyasal güç, statü simgesi, aile bağları ve toplumsal düzenin bir ifadesi olarak toplumsal birçok işlevi yerine getirir (Türk ve Şahin, 2014). Yemeğin, sosyalleşmedeki işlevi, uluslararası siyasete yön vermesi, sosyal düzendeki rolü, onu önemli bir güç sembolü haline getirmektedir (Kırmızıuşak ve Aksoy, 2021). Özellikle bu önemli güç sayesinde toplumların ulusal kimleri oluşmakta ve diğer uluslardan ayrılmaktadır. Ayrıca yemek ekonomiyi iyileştiren, gelir seviyesini düzenleyen itici bir güç sembolü olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan açıklamalardan da anlaşıldığı üzere yemeğin birey ve uluslar üzerinde çeşitli roller üstlenmektedir. Şekil 3'de verilen ve yemeğin toplum üzerindeki rolleri alt başlıklar halinde ayrı ayrı ele alınarak açıklanmaya çalışılmıştır.



**Şekil 3:** Yemek kültürünün toplum üzerindeki etkileri

### 1.3.1. Birleştirici Özelliği

Yemek birçok toplumun üzerinde önemle durduğu kültürel bir yaklaşımdır. Toplumlar üzerinde güçlü, yapıcı etkileri olan sosyal bir olgudur. Özellikle birey ve toplumları birleştiren bir niteliğe sahiptir. Düzenlenen eğlenceler, misafir ağırlama, dost sohbetleri, nişan, düğün, adak, dinsel törenler, bayram ritüelleri gibi sosyal olgular yemek kültürüyle de paralel ilerleyerek toplumda bir iletişim ağının gelişimine katkıda bulunmaktadır (Sağır, 2016). Farklı maksatlarla bir araya gelinen yemek davetleri sevinç ve üzüntü gibi duyguların paylaşımına ve insanların birbirleriyle kaynaşmasına olanak sağlayan sosyal araçlardır. Gerçekleştirilen yemek organizasyonları yoğun, yorucu, emek gerektiren eylemler olması sebebiyle toplum içinde yardımlaşmaya (Resim 9) ihtiyaç vardır. Bu yardımlaşma faaliyetleri sayesinde insanlar arası hoşgörü ve toplumsal refah artmakta, birlik beraberlik duygusu pekişmektedir.

Toplumları oluşturan ve en küçük grubu olan aile içinde de yemek kültürünün temelinde paylaşmak vardır. Yemek sofraları aile fertlerini birbirlerine yakınlaştırmakta ve aile birliğini güçlendirmektedir. Ayrıca yiyecek ve içeceğin farklı bir özelliği de hediyelik unsur olarak kullanılmasıdır. Yöreyle özdeşleşmiş bazı yiyecekler (Safranbolu lokumu, Bolu çikolataları, Kastamonu çekme helvası vb.) hediyelik ürün olarak kullanılmaktadır. Bu

hediyelik ürünlerin birbirleriyle paylaşılması neticesinde kişisel bağlar kuvvetlenmekte ve toplumsal birlik, beraberlik duyguları artmaktadır.



**Resim 9:** Yemek daveti için yardımlaşma faaliyeti

### 1.3.2. İletişim Sistemidir

Yemek yapmak tüm toplumlar için aynı dil gibi evrensel özellik taşıyan bir kavramdır (Goody, 2013). Bu konu üzerine bazı araştırmacılar görüş belirtmiştir. Barthes de buna vurgu yaparak “yemeği dil gibi bir iletişim sistemi olarak görmekte ve yemeğin iletişim sisteminde yer alan temsil ve göstergelere sahip olduğunu” belirtmektedir (Beardsworth ve Keil, 2012). Claude Levi-Straus ise “yeme-içmeyi bir tür dil olarak incelemiş, yemek pişirmenin toplumlar için dil gibi evrensel bir olgu olduğunu, dilsiz toplum olamayacağı gibi yemeğinin bir kısmını herhangi bir şekilde pişirmeyen toplum da olamayacağını” savunmuştur (Kaypak ve Uçar, 2018). “Yemek sofralarının iletişimsel sistemi” adeta konuşma dili gibi kendine has bir fonksiyonu vardır (Özdemir, 2005). Takdim edilen yemekler, yemeklerin servis biçimi ve sıralaması birer iletişimsel simge özelliğindedir. Türk kültüründe ilk olarak çorbanın servis yapılması ve akabinde ana yemek, ardından tatlı, çay veya kahve sıralaması yemek tüketme olgusunun önemli bir parçasıdır. “Çayın aksine kahve” sunumu, iletişimsel bakımından uzun süreli bir toplantı olduğunun göstergesi olarak anlaşılabilir (Özdemir, 2005). Ayrıca yemek yeme kültürel ve duygusal etkileşimler aracılığıyla; yaşamı, tarihi ve toplumları anlamlandırmamıza yardımcı olur. Bununla beraber, yemek kültürleri toplumların farklı

topluluklarla iletişim kurmaları ve kendi kültürlerini iletmesi noktasında bir araç olmuştur (Çaycı ve Aktaş, 2018). Örneğin, Romalılar ve Yunanlıların birbirleri arasındaki uyuşmazlıkları müzakere yapmak için yiyecekleri kullanarak anlaşmazlıkları çözdüğü ve bunun dışında devlet sırlarını öğrenmek için de birbirlerine çokça şarap ikram ettikleri bilinmektedir. Sonuç olarak ulusların, tarih boyunca diplomatik ilişkilerinde yiyecekleri önemli bir vasıta olarak kullanmaya başladıkları görülmektedir (Çevik ve Aslan, 2020). Yemek, sevgi, nezaket, cömertlik, sevinç, üzüntü, başarı, paylaşım gibi duyguların iletmesini sağlayan önemli sembollerden biridir. Birey ve toplumların birbirleriyle iletişim kurmanın yolunu açan kültürel bir olgudur.

### **1.3.3.Kültür Aktarıcısı**

Yemek kültürünün toplum üzerindeki en önemli işlevlerinden biride kültür aktarıcı olmasıdır. Richard ve arkadaşları (2010), “yiyecek, bir kültürü anlama konusunda vazgeçilmez bir unsur olmasının yanında toplum ve kültürel ifade için önemli bir araç” (Demirel ve Ayyıldız, 2017) olduğunu belirtmişlerdir. Heldke (2001) ile Pratt (2007) göre ise “yiyecek-içecek, kültür ve kimlik ile yakından ilişkilidir ve yöresel yemekler bir bölgenin sahip olduğu kimliğin bir ifadesi olarak görülmektedir. Bu yüzden yöresel yemeklerin tüketilmesi bir anlamda yerel kültürü tanıma ve deneyimleme anlamına gelmektedir” (Lee, 2014). Yemek yerel kültüre ilgi duyan turistlerin rota oluşturmasında ve destinasyon tercihinde belirleyici unsurlardan biridir. Yemek kültürünün gelenek ve göreneklerin devamlılığı sağlamada etken olduğu görülmüştür. Özellikle kültürel mirasın bir unsuru olan yöresel lezzetlerin farklı toplumlar tarafından tadılmasıyla ulusların kültürel yapılarının tanıtımında ve aktarılmasında önemli bir misyon üstlenmektedir. Yemek farklı toplumların kültürleri hakkında bilgi edinmemizi, fikir sahibi olmamızı sağlayan önemli bir olgudur.

### **1.3.4.Sosyalleşme Aracı**

Yemek kültürünün üstlendiği misyonlardan biride sosyalleşme aracı olmasıdır. Bireysel olarak yemek, “sıradanlıktan kurtulma, kendini bulma, özgürleşme ve toplumsal cinsiyet perspektifinden cinsel kimliğini belirleme” aracıdır (Eker, 2018). Beraber yemek yeme bir sosyalleşme eylemidir. Bunun en geçerli sebebi, yemek yemenin başkalarıyla paylaşmak istediğimiz hoş duygulara sebep olmasıdır. Çağdaş toplumlarda yemeğe ayrılan sürenin, sosyalleşmenin belirleyici bir koşuludur (Corvo, 2015). Aile, akraba, komşu ve dostlarla yenilen yemekler bireylerin sosyal doyuma ulaşmasını ve yalnızlık duygusundan



arınmasını sağlayan işlevlerden biridir. Yemek, her daim insanları bir araya getirme ve sosyal ilişkilerin artmasında vesile olmuştur. Bu da yemeğin, sosyal yönünü göstermektedir (Çaycı, 2019). Tertip edilen yemekli toplantılar, doğum günü eğlenceleri, barbekü toplantıları, beş çayları, yemekli piknik eğlenceleri vb. toplantılarda insanlar sosyalleşmekte ve kurulan diyaloglarla günlük hayatın yorucu temposundan bir nebze olsun uzaklaşmaktadırlar (Resim 10-11).



**Resim 10-11:** Sosyalleşme ve eğlence aracı olarak yemek

### 1.3.5. Ekonomik Etkiler

Tüm toplumlar için yemek göz ardı edilemeyecek eylemlerden biridir. Yemek insanların vazgeçilmez ihtiyaçlarından biri olması sebebiyle ekonominin canlanmasına da etki etmektedir. Yemeğin hazırlanmasından, tüketimine, pazarlanmasına kadar oluşan bütçe yemek endüstrisinin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Yemek hazırlama için gerekli pek çok kalem ekonomiyi güçlendirmekte, bireysel ve toplumsal gelişime olanak sunmaktadır. Yemek üzerine açılmış birçok ticari işletme istihdam fırsatları sunmakta ve ulusal ölçekte ekonominin büyümesine pozitif katkı sağlamaktadır. Ayrıca turizmin önemli elemanlarından biri olan yemek, destinasyona turist akışını sağlamada önemli rol üstlenmektedir. Turistlerin destinasyona teşvikiyle beraber finansal açıdan bölgeye kaynak sağlanmakta ve ekonomik olarak kalkınmaktadır.

### 1.4. Yemek Kültürü ve Coğrafi İşaret

Hayatın vazgeçilmez unsurlarından en önemlisi yeme içme gereksinimidir. Yemek kültürü sosyal yaşamın en önemli ögesidir. Yemeklerin ve içeceklerin yapılış süresi, yapılış metotları kullanılan malzemelerin özellikleri, takdimi, yenmesi ve yemek sonrasında yapılan

serbest zaman aktiviteleri yemek kültürünü önemli kılmaktadır (Deniz ve Yavaş, 2020). Mutfak ve yemek kültürü de toplumların benliğini, yaşam biçimlerini, beslenme davranışlarını ve özgünlüğünü ortaya koyan önemli kültürel miraslar içinde yer almaktadır (Karaca ve Karacaoğlu, 2016). Her ülke yaşam şeklini yansıtan bir mutfak kültürüne sahiptir. Ülkelerin mutfağı geçmiş kültürel değerleri, yaşam işaretlerini günümüze aktaran bir ifade şeklidir. Geçmişle diyalog kurmamızı sağlayana en önemli kültürel miraslarımızdan biridir.

Bir yemek, yapımından sunumuna kadar ki tüm aşamalarda içinde bulunduğu toplumun izlerini taşır. Yemeğin içerisindeki yöresel tatlar onun yaşadığı coğrafya hakkında bilgi verirken kullanılan malzemeler, pişirilme şekli ve sunum biçimi de o coğrafyanın kültürü hakkında bilgi verir. Yemek kısaca bir kültürün sahip olduğu kimliği yansıtır (Yenipınar ve Çapar, 2016). Bu bakımdan Üretildikleri yöreler ile güçlü bağları ve her birinin ayrı ayrı hikâyeleri bulunan geleneksel ürünler, yerel kültürün de önemli birer parçalarıdır. Geleneksel ürünlerin haksız rekabete maruz kalmaması ve taklitlerine karşı korunması için pek çok ülke yasal düzenlemeler yoluna gitmiştir. (Cebeci ve Şen, 2020). Bu yasal düzenlemelerden biride coğrafi işaretlerdir.

Coğrafi işaret, “belirli bir bölgede yapılan yöresel yemeğin ve üretilen bir ürünün, yalnızca üretildiği bölgeye has karakteristik (Resim 12-13) özellikler sergilediğini belirten ad ve işaretlere verilen isimdir” (Hazarhun ve Tepeci, 2018). Bir ürünün ait olduğu bölgeyi, sahip olduğu nitelikleri gösteren, geleneksel niteliklerini koruyarak gelecek kuşaklara iletilmesini sağlayan işaretler olarak da tanımlanabilir (Mertol ve Yaylacı, 2021). Coğrafi işaret, mahreç ya da menşe olarak tasdiklenir. Bir ürünün üretiminden itibaren başlayarak bitimine kadarki bütün aşamaları alakalı coğrafi alanda gerçekleşiyorsa buna menşe ismi verilmektedir. Ürünün bu aşamalarından en az birinin ilgili coğrafi alanda gerçekleşmesi halinde ise mahreç işareti ismi verilmektedir (Savaşkan ve Kınır, 2020).



**Resim 12-13:** Kastamonu iline özgü coğrafi işaretli (kel) simidi

Günümüzde çoğu geleneksel ürünün özü bozulmuş ya da birçok gıdanın genetiğiyle oynanmıştır. Bu da kültürel anlamda yoksullaşma neden olmaktadır. Bu bakımdan coğrafi işaret sistemi uluslar açısından önem arz eden hususlar içinde yer almaktadır. Coğrafi işaretleme sistemi ilk kez 1992 tarihinde AB (Avrupa Birliği) tarafından ölçeceği ve uygulamaları yasal düzenlemelere bağlanarak uygulamaya konulmuştur (Orhan, 2010). Coğrafi işaretleme sisteminin uygulanması Türkiye’de ise ilk kez 1995 tarihinde 555 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile başlatılmış olup bu kararnamenin yetkileri Türk Patent Enstitüsü’ne (TPMK) verilmiştir (Pektaş, Kahraman ve Güler, 2018). Türkiye’nin coğrafi konumun elverişliliği, sahip olduğu kültürel nitelikler, iklimsel ve topraksal yapı, farklı kültürel mirasa sahip insan toplulukların beraber yaşaması, bu bölgeye ait ürünleri ve yemek kültürünü meydana çıkarmaktadır. Türkiye sahip olduğu biyoçeşitliliği ve coğrafi işaret hususunda potansiyeli fazla olan uluslararası yere almaktadır (Başat vd., 2017). Her bölgede farklı ürünler yetiştirmekte ve kendine özgü geleneksel yemekleri bulunmaktadır. Bu bakımdan “Ankara Ticaret Odası (ATO) ile Ankara Patent Bürosu” Türkiye’nin lezzet haritalarını oluşturmuştur (Harita 1). 81 ili kapsayan haritaya göre, Türkiye, 2 bin 205 tür yöresel yiyecek ve içecekten oluşan zengin mutfağıyla lezzetli bir ülke konumundadır (Perçin ve Keskin, 2019).



**Harita 1:** Türkiye’nin tescilli lezzet haritası (URL 6)

Coğrafi işaretli ürünler, bulunduğu yöreye ait olan, yöresel tecrübe ve birikimden oluşan ülkenin kalkınmasında önemli rolleri olan üstün özellikli ürünlerdir (Oraman, 2015).

Coğrafi işaret uygulamasının doğrudan ya da dolaylı olarak sağladığı farklı faydalar bulunmaktadır. İlk önce coğrafi işaretler sistemiyle belirli bir bölgede üretilen ürünlerin kalitesi ve doğallığının devamlılığı güvence altına alınmaktadır (Tanrikulu ve Doğandoğar, 2021). Coğrafi işaret sistemi küresel ürünlerin gelişimine karşı yöresel ürünleri korurken, ürünlerin güvenilirliği ve kalitesinin de kanıtı olarak karşımıza çıkmaktadır (Bekâr ve Karakulak, 2017).

Coğrafi işaret uygulaması yerel ekonomilerde özellikle kırsal bölgelerin canlandırılmasında bir vasıta olarak kullanılabilme niteliğine sahiptir (Kan ve Gülçubuk, 2008). Coğrafi işaretler; ürünün kaynaklandığı coğrafi alanı ve ürün kalitesini garanti etmeleri, ürünün katma değerini ve tanınmışlığını artırmaları, (Resim 14-15) ait oldukları bölgeye ekonomik fayda sağlamaları, üretici ile tüketicileri korumaları bakımından önem taşımaktadır (Öz ve Dönmez, 2018). Fransa'nın Champagne bölgesinde yapılan ve coğrafi işaret uygulamasıyla korunan ürün olan "Champagne köpüklü şarabından" dolayı Fransa'nın bölgeye turist çektiği ve ülke turizmin canlandığını belirtmişlerdir (Üzülmez ve Mercan, 2014). Zapata (2009)'da Meksika'nın coğrafi işaret alan tekila ürünü sayesinde uluslararası arenada bilinirliğini artırdığı ve Meksika'nın bölgesel ilerlemesine önemli katkıda bulunduğunu belirtmiştir (Hazarhun ve Tepeci, 2018). Ayrıca yemek kültürü gibi pek çok kültürel miras unsurunun korunarak gelecek kuşaklara iletilmesini sağlayan önemli bir sistemdir.



**Resim 14-15:** Coğrafi işaretli Safranbolu lokumu ve Fransa'nın comte peyniri (URL 7)

## 1.5. Yemek Kültürü ve Turizm

Yemek ve turizm birlikte ele alınması gereken (Bayrakçı ve Tuncay, 2020) iki önemli kavramdır. Turizm, insanların iştirak ettiği sosyal bir olay, insanları psikolojik bakımdan tatmin eden bir araç, finansal değeri olan bir aktivite, kültürel değeri bulunan bir etkinlik ve doğrudan veya dolaylı birçok unsurla etkileşim içinde olan bir faaliyet alanıdır (Dönmez ve Türkmen, 2015). Bu faaliyet alanlarından biride yemektir. Yemek yemek insanların yalnızca yaşadıkları yerde hayatlarını devam ettirmek için gerçekleştirdikleri bir eylem olmasının yanında turistik etkinliklerin bir parçası hatta bazı durumlarda odak noktası durumuna gelmiştir (Nebioğlu, 2018). Gastronomik ürünler birçok turistik destinasyonda, turistik ürünleri tamamlayıcı özelliğinin yanı sıra tek başına bir turistik ürün olma ve destinasyon imajı oluşturmada büyük rol üstlenmektedir (Deveci vd., 2013). Bu sebepten yemek ve turizm birbirine bağımlı iki bileşendir ve bunun neticesinde yemek turizmi ortaya çıkmıştır.

Turizm literatüründe yemek kavramı, tadım turizmi, yemek ve şarap turizmi, mutfak turizmi, gurme turizmi, yemek turizmi gibi pek çok alt başlıkta ele alınmaktadır (Torusdağ vd., 2022). Yemek turizmi, bir özel ilgi turizm türlerinden biridir. Seyahatler esnasında turistler gezdikleri yerlerde genel olarak o yöreye özgü yemekleri tatmak arzusundadırlar. Çünkü bir bölgenin yemekleri farklı bir kültürü tanımak ve o kültürün içine girebilmek için en önemli araçlar içinde yer almaktadır (Yetiş, 2015). İnsanlar farklı lezzetler tatmanın yanı sıra bu lezzetleri yapmayı da öğrenmek arzusundadırlar. Bu bakımdan yiyecek -içeceğin her yönüyle turizm faaliyetleri için çekicilik unsuru olduğu da yok sayılamaz bir gerçektir (Çapar ve Yenipınar, 2016).

Yemek turizmi hareketlerine son dönemlerde oldukça rağbet gösterilmektedir. Özellikle dünya genelinde farklı gastronomi kentlerine yemek rotaları oluşturulmakta ve turlar düzenlenmektedir. Fransa şarap ve peynirleriyle; Amerika'nın Kaliforniya eyaleti şaraplarıyla, Meksika ve İspanya yemekleriyle, İtalya pizza, spagetti, şarap ve zeytinyağıyla; gastronomi turlarına katılanları kendilerine çekmektedir (Gökdeniz vd., 2015). Tayland da restoranlarının ücretleri, güler yüzlü personelleri, İngilizce menü seçenekleri ve kolay erişimiyle (Küçükkömürler vd., 2018) gastro turistlerin dikkatini çekmektedir. Türkiye'de ise yemekleriyle özdeşleşmiş pek çok kent bulunmaktadır. Gaziantep baklavasıyla, Kayseri mantıyla, Hatay künefe, tepsi kebabıyla, Afyon kaymak, sucuk gibi pek çok lezzetleriyle ziyaretçilere farklı yemek deneyimi yaşatmaktadır.



**Harita 2:** Dünyanın seyahat severler için lezzet lokasyon haritası (URL 8)

Turistlerin seyahatleri sırasında yöresel yiyecek ve içecekler, turistik deneyimi geliştirmekte ve yeniden ziyaret için iyi bir sebep olmakta ve (Küçükkömürler, 2018) ve çekicilik unsuru oluşturmaktadır. Bir destinasyonun çekici unsurları, o destinasyonun tercih edilmesi ve farklı destinasyonlar karşısında rekabet üstünlüğü elde etmesi bakımından hayli önem taşımaktadır (Türkmen ve Dönmez, 2015). Bunun dışında yemek turizmi yerel, bölgesel ve ulusal açıdan önemli yaralar sağlamaktadır. Yemek, yöresel kültürleri tanımada hem turist bakımından hem de yerel halk bakımından aktif bir rol oynamaktadır (Bayrakçı ve Akdağ, 2016). Bölgelerin yaşam biçimi, geçmişi, sosyal ve ekonomik yapısı hakkında bilgi edinmemizi sağlamaktadır. Bir yöre veya bölgeye özgü yemekler, söz konusu yöre ve bölge için bir farkındalık unsuru olabilmektedir (Erol ve Alaşhan, 2020). Yöresel yemekler rekabet faktörü olarak o bölgeye veya ulusa benzeri olmayan bir nitelik katmaktadır. Netice itibari ile yöresel yemeklerin turizm endüstrisinde önemi her geçen gün artmaktadır. Yemek kültürü iç ve dış turizm talebinin hareketlenmesini sağlayarak turizm gelirlerinin yükselmesine, bulunan bölgenin imajı ve kalkınmasına katkı sağlamaktadır (Çapar ve Yenipınar, 2016). Ekonomik bir bakış açısı ile değerlendirildiğinde turizm gelirlerinin kaynağı, seyahat eden insanların kişisel harcamalarından oluşmaktadır (Dönmez ve Türkmen, 2019). Turistlerin seyahatleri sırasında yiyecek ve dışarıda yemek için yaptığı harcamalar, yemeğin turizm endüstrisindeki önemini de göstermektedir (Yılmaz, 2017). Turizmin önemli elemanlarından biri olan “yemek” festivallerle, yeme içme şenlikleri ile adından söz ettirmektedir. Her yıl dünya genelinde çeşitli yemek festivalleri, düzenlenmektedir. Sidney uluslararası yemek festivali, İtalya pizza festivali, İspanya domates festivali, Adana uluslararası lezzet festivali, Afyon gastronomi festivali, Bursa yemek festivali, bunlardan yalnızca bazılarıdır. Bölgelerin yöresel ürün ve yemeklerinin sergilendiği, çeşitli eğlencelerin yapıldığı festivallere, yerli ve yabancı

pek çok gastro turist iştirak ettirmektedir (Resim 16-17). Örneğin 2019 yılında Adana festivaline 270.000 kişi iştirak etmiş ve Dünya'nın en uzun kebabı yapılarak Guinness Rekorlar Kitabına girmiştir (Anonim, 2020). Turistlerin ilgisi çeken ve turizmin gelişimini etkileyen farklı bir unsurlardan biride (Dönmez ve Türkmen, 2015) yemek müzeleridir. Çikolata müzesi, peynir müzesi, mutfak araç gereçleri müzesi, zeytinyağı müzesi bunlardan birkaçıdır. Yemek müzelerinde geçmişten günümüze bölgede üretilen yemek ve ürünler, araç gereçler gösterilmektedir. Bu faaliyetler sayesinde bölgelere turist akışı yaşanmakta, bölgesel ve ulusal açıdan tanıtımı sağlanmaktadır.



**Resim 16-17:** Sidney yemek festivali ve Adana lezzet festivali (URL 9-10)

### 1.6. Yemek Kültüründe Yaşanan Değişim

İnsanların beslenme ve yemek konusundaki algı ve düşünceleri tarih boyunca devamlı değişmiştir. Geleneksel toplumlarda gündelik yaşam içinde yalnızca ihtiyaç olarak değerlendirilen, tören ve festivallerde bir paylaşımaya dönüşen yeme fiili, bugünün dünyasında insanların estetik kaygılarla yaklaştığı ve tasarladığı bir seremoniye dönüşme sürecindedir (Sağır 2016). Teknolojik gelişmeler, nüfusun artması, okuma yazma oranının artışı, köyden şehre göç gibi sebeplerden ötürü üretici toplumdaki daha çok tüketici topluma geçiş ile birlikte yemek kültürünün farklılaşması kaçınılmaz olmuştur (Özdemir ve Aktaş, 2007).

Kadınların, ekonomik ve toplumsal hayatta görünür olması ve iş piyasasına aktif katılımı, aile içi rollerde ve güç ilişkilerinde farklılaşma yaşanmasına sebep olmakla beraber gıda üretimi ve tüketimi, yemek yeme alışkanlıkları bakımından değer ve tutumlarda da değişime kaynaklık etmiştir (Akarçay, 2016). Çalışan bireylerin süreç sıkıntısı yaşanması, bekârların çoğunlukla ayrı konutlarda kalmaları, yoğun şehir yaşamı vb. sebepler ile insanların yaşamını sürdürebilmesi için ihtiyaç duydukları beslenme, yalnızca tokluk hissi

veren ya da ayaküstü atıştırmalıklardan oluşan yiyeceklerin tercih edilmesine sebep olmaktadır (Bekâr ve Zağralı, 2015). Ayrıca menülerdeki gelişmeler dışarıda yemek yeme arzusunu olumlu yönde etkilemiştir (Kaya ve İlhan, 2018). İşletmeler tarafından kısa sürede hızlı hazırlanmaları, lezzet unsuru, düşük fiyatlı olmaları, yaygın olarak bulunabilmeleri ile kolay ulaşılabilmesi, farklı ülkelere hayranlık ve onları taklit etme isteği, rengârenk menüler ve el ilanlarıyla reklamlarının yapılması, promosyonlar, hem lezzeti hem de kolaylığı fast food alımındaki artış eğilimine katkıda bulunmaktadır (Sayın, 2022). Radyo, televizyon, gazete, gibi yazılı ve görsel basındaki reklamlar ve bu reklamlarda bulunan sloganlar önce çocuklar ardından da çok insan yemek yeme alışkanlıklarını değiştirmiştir (Mengü, 2006). Bu sebeplerden dolayı yemek hazırlama ve başkaları ile paylaşma alışkanlığı farklılaşarak yerini tek başına ve hızlı yiyecek tüketme alışkanlığına bırakmış böylelikle yaşam tarzlarında farklılık meydana gelmiştir (Özdemir, 2019). Evde yemek tüketme alışkanlıkları, restoranlarda, yemek servis hizmeti veren yerlere taşınmakta ya da dışarıdan eve yemek siparişi verilerek (Resim 18-19) beslenme ihtiyacı karşılanmaktadır.



**Resim 18-19:** Türk usulü fast food tüketimine bir örnek

Ulusların kültürel mirasları arasında yer alan toplu yemek ve özel gün yemekleri de yaşanan toplumsal değişimlerden etkilenmiştir. Çalışma hayatının getirdiği yoğunluk, bireysellik, pandemi süreci gibi etkenler bu tür adetlerin azalmasına neden olmuştur. İnsanlar yemekle taçlandıkları özel anlarını ufak atıştırmalıklarla geçiştirmekte ya da yakın çevrelerine yemek ikramı yapmaktadırlar.

Yemek tüketim alışkanlıklarındaki başka bir değişim ise estetik kaygılardır. Günümüzde hızlı beslenme ve hareketsizliğin yol açtığı obezite pek çok insanın ortak



sorunudur. İnsanlar formda kalmak, güzel görünmek için yemek tüketim alışkanlıklarını farklılaştırmaktadır. Diyet yemekler, sebze ağırlıklı beslenme, ödem attırıcı çeşitli sular ile fazla kilolarından kurtulmak istemekte bu da yemek kültürüne yansımaktadır. Yemek kültüründe önemli bir yere sahip olan hamur işleri, kavurmalar, tatlılar, makarnalar yerini sebze, haşlama et gibi yemeklere bırakmaktadır.

Teknoloji birçok dünya mutfağının yemeğini görme ve tatma olanağını kolaylaştırmıştır. Kültürler arasındaki etkileşimin süratle artmasıyla beraber farklı mutfaklara özgü birçok metot ve malzeme aynı mutfaklarda kullanılır duruma gelmiştir. Farklı ülkelerin mutfaklarının aynı mutfak çatısı altında toplanmasıyla “füzyon mutfak” akımı ortaya çıkmıştır (Erdem ve Akyürek, 2017). Farklı milletlere ait yemek kültürlerini bir araya toplayan füzyon mutfak günlük yeme içme alışkanlıklarına yansımıştır. İnsanlar farklı mutfak kültürlerini aynı tabakta deneyimlemeye başlamışlardır.

Beslenme alışkanlıklarında yaşanan değişim sofrada adaplarına da yansımıştır. Aile içi iletişim ve dayanışmanın azalmasına, toplu yemek kültürünün yok olmasına, sağlıksız beslemeye, toplumsal dayanışmanın yok olmasına neden olmaktadır. Her daim insanları birleştirici bir rol üstlenen yemek toplumsal yapıdaki bu farklılaşma ile asimile olmakta ve değişime direnç gösterememektedir. Yemek kültürünün değişimine neden olan, sosyal medya ile teknoloji konuları bir sonraki bölümde ayrı başlıklarda detaylıca ele alınmıştır.

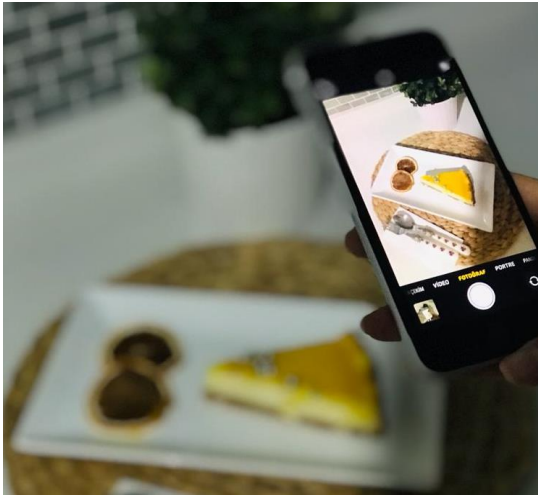
### **1.6.1. Yemek ve Sosyal Medya**

Günümüzde internet ağlarının yaygınlığı, akıllı telefonların gelişimi, kullanım kolaylığı ve taşınabilirliği sosyal medya araçlarının kullanımını artırmaktadır. İnsanlar Facebook, Twitter, Instagram, YouTube gibi farklı platformlarda hesaplar açarak dijital dünyada kendilerine yer edinmektedir. Büyük küçük fark etmeksizin her yaş grubundan insanlar sosyal medyayı aktif olarak kullanmakta ve çevrim içi yaşamlar sürdürmektedir. Buna bağlı olarak toplumsal yapı ve onun bir unsuru olan yemek kültürü de derinden etkilenmektedir.

Yemeğe olan talebin fazlaşması ve rekabetin gelişmesinde medya araçlarının büyük bir rolü vardır. Televizyon programlarıyla başlayan ilginin yerini ilk başta internet siteleri ve bloglar daha sonra da sosyal medya almıştır. Yemek tarifleri verilen programlar, yarışmalar ve yaşam biçimi programları tüketicilere geniş bir çeşitlilik sunmaktadır (Kılıçlar vd., 2021). Sosyal medya, yemek üretme ve tüketme tarzlarına yeni oluşumlar meydana getirirken; aynı zamanda popüler yeme-içme alanları oluşturmaktadır. Sosyal medya araçlarının bir

bölümünde yalnızca yemek paylaşımları yapılmaktadır (Çaycı ve Aktaş, 2018). İnsanların birbirleriyle tariflerini paylaştığı siteler, bloglar ve binlerce sayfa bulunmaktadır. Tarif defterleri yerini artık bu yemek blogları almıştır. Bu konuda derya deniz olan internet, farklı ülke mutfaklarına, değişik pişirme ve sunum metotlarına ve pek çok tarife çok kısa zamanda ulaşma olanağı sağlamıştır. Ayrıca bu tarifler yalnızca yazıdan ibaret değildir. Paylaşımların her aşaması fotoğraf ve video ile sunulmaktadır (Tuç ve Özkanlı, 2017). Sosyal medya mecraları yeme-içme alışkanlıklarını gözler önüne seren önemli mecralardır.

Sosyal medyanın kullanımının fazlalaşmasıyla insanlar, yemek masaya geldiğinde ellerini çatal ve bıçağa dokunmak yerine cep telefonlarına götürüp tabaktaki yemeğin fotoğrafını çekmekte ve sosyal medya vasıtasıyla takipçileriyle paylaşmaktadır (İflazoğlu ve Ünlüöner, 2020). Yemeğin sunum fotoğrafı paylaşılırken diğer önemli kriterde nerede ve kiminle yenildiği etiketidir. İnsanlar daha çok lüks mekânlar ve lüks yemekler tercih etmekte olup böylelikle yeni statüler ve imajlar kazanmayı arzuladıklarını göstermektedirler (Şener, 2014). Tadımdan önce paylaşım, fizyolojik değil psikolojik doyuma yönelik bir belirtidir. Sosyal medyada sıkça paylaşılan fotoğraflar içinde olan yemek, (Resim 20-21) bir simge şeklini alarak, günümüzde bazı insanların nezninde artık kendini tanımlamaya dönüşmüştür (Demirel ve Karanfiloğlu, 2020). Bu göstermeye dayalı simgesel değerler farklılık, saygınlık, bir gruba ait olma, imaj, kimlik, sınıf atlama gibi ifade edilebilir. Yiyecekler arka planda kalarak simgesel değerler ön plana çıkmaktadır (Şener, 2014).



**Resim 20-21:** Sosyal medyada paylaşılan yemek fotoğraflarına örnekler

Çevrimiçi yaşamla beraber insanların davranışlar kalıpları değişmekte, mahremiyet duygusu yok olmakta, göz hakkı denilen kavram önemini yitirmektedir. Komşu hakkı gözetilen, pişimine, kokusuna şahit olunana pay edilen yemek kültüründen, yemeğin güç,

gösteriş unsuru olduğu bir toplum düzenine geçilmektedir. Biyolojik bir ihtiyaç olan yemek kişilerin ekonomik, sosyal gücünü gösterdikleri bir psikolojik bir davranış haline dönüşmüştür.

### 1.6.2. Yemek ve Teknoloji

Yiyecek sektöründe de farklı alanlarda olduğu gibi teknoloji ve uygulamalar büyük önem arz etmektedir (Öztürk, 2020). Özellikle iletişim ve ulaşım teknolojileri gelişimi ve servis hizmeti veren işletmelerin artışı yemek tüketimini derinden etkilemiştir. İnsanlar telefonla ya da online yemek siparişler vermekte ve kuryeler vasıtasıyla adreslere teslimi sağlanmaktadır. Evde yemek hazırlama ve pişirme alışkanlıkları restoranlarda menü seçimine dönüşmektedir.

Yemek kültürü yalnızca besin hazırlama, pişirme, yemek çeşitlerinden ibaret değildir. Yemek kültürünün tamamlayıcı aktörlerinden biri de mutfak argümanlarıdır. Yemek kültürü içinde bir yemeği hazırlamak, pişirmek, sunum yapmak için mutfak araç gereçlerinin önemi göz ardı edilemez. Gelişen teknoloji ve değişen toplumsal yapı mutfak eşyalarına da yansımıştır. Sıcak taş üstünde pişen yemekten akıllı fırınlara, akıllı buzdolaplarına, hamur karma makinalarına kadar önemli gelişimler göstermiştir. Ortada tek tabaktan yenilen yemekten bireysel yemeğe, elle yemek yemekten, çatal bıçak sayılarındaki artışa kadar köklü bir değişim yaşanmıştır. Bundan dolayı sofrada adabına ilişkin davranışlarda da değişim yaşanmıştır.

Sanayi devrimi toplumun her alanında köklü değişimleri de beraberinde getirmiştir. Özellikle gıda endüstrisinin gelişimi yemek hazırlama ve tüketim alışkanlıklarında dönüm noktası olmuştur. Endüstri devrimi ile beraber gıdalar fabrikalarda üretilmeye başlanmıştır. Seri üretim ve paketleme olanağı ortaya çıkmıştır (Yıldız, 2018). Konservelme, dondurulmuş gıdalar vb. pek çok besin maddesi fabrikalarda üretilmeye başlamıştır. İnsanlar hızlı ve fabrikasyon yiyecekleri tüketmeye başlamıştır. Yaz dönemlerinde kışlık yemek ihtiyacını karşılamak için yapılan tarhana, salça, erişte, reçel, turşu vb. gibi hazırlıklar eski önemini yitirmiştir. Geleneksel yöntemlerle hazırlanan gıdaların yerini işlenmiş, ambalajlı gıdalar almaktadır. Gıda endüstrisi ile beraber evde yapılan birçok hazırlık market raflarına taşınmıştır. Aile bireylerin zaman sıkıntısı yaşamaları ve yemek ihtiyacına pratik çözümler aramasından dolayı bu tarz gıdalar hızlı gelişim göstermektedir. Kolaylık sunmaları ve zaman tasarrufu sağlamaları açısından da insanlar bu tarz tüketime eğilim göstermektedir.

Teknoloji ve sanayinin gelişmesiyle beraber gıda maddelerinin farklı ülkelerden hatta deniz aşırı bölgelerden gemi ve trenle hızlı ve kolay bir şekilde gelmesi ve başka yerlere taşınabilmesi gibi kolaylıklar sağlandı (Davidson, 2006). Uluslar başka ülkelerden temin etmek istedikleri gıda maddelerine ulaşma fırsatı yakalamışlardır.

## 2. BÖLÜM

### DÜNYA DA YEMEK KÜLTÜRLERİ

Mağara hayatının sona ermesiyle, tarım ve hayvancılık faaliyetlerine başlayan insanoğlu, yemek kültürleri yaşadıkları coğrafya, birbirlerinden öğrenme faaliyetleri ile sahip olunan malzemelere göre farklılıklar göstererek günümüze kadar gelmiştir. Böylece farklılaşan yemek kültürleri, o topluluk hakkında bilgilerde sunmaktadır

“Yemekler” veya daha genel bir ifadeyle “mutfak kültürü”, ulusların kültürel zenginliğini gösteren faktörlerin başında gelmektedir (Canbolat vd., 2016). Her ülke kendine özgü geleneksel yapısını yansıtan bir mutfak kültürüne sahiptir. Tüm kültürlerde bulunan yeme-içme davranışları, bu yönüyle evrensel bir özellik taşımaktadır (Çelik vd., 2021). Dünya mutfakları incelendiğinde hepsinin ayrı özellikleri bulunmaktadır. Ancak en popüler mutfakların üç ana özelliği ise tanınmışlık, çeşitlilik ve özgünlüktür.

- **Tanınmışlık:** bir mutfağa özgü yemeklerin farklı kültürlerce tanınıp uygulanmasını,
- **Çeşitlilik:** mutfakta üretilen yiyeceklerin, tariflerin bolluğunu ve zenginliğini
- **Özgünlük:** ise bir mutfakta üretilen yemeklerin tümüyle o kültüre özgü olmasını, göstermektedir (Gülen, 2017).

Dünya mutfaklarında bu özelliklere sahip birçok ulus bulunmaktadır. Kruvasan Fransız toplumunun, fast food Amerikan toplumunu, hamurlu tatlılar Türk toplumunun, kebab Arap toplumunun, pizza İtalyan toplumunun ulusal kimliği ile özdeşleşmiş lezzetlerdir. Uygurların Türkistan ve Özbeklerin samsa pilavı (Beşirli, 2010) ulusal lezzet ve kimliklerinin göstergesidir.

Dünya mutfakları, toplumların kendine özgü yerli unsurların etkisinin yanında küreselleşme ve bir takım sosyolojik ve toplumsal olaylar da rol oynamıştır. Endüstri devriminin neticesinde kent kavramının ortaya çıkışı, Fransız devrimi ve buna paralel olarak toplumsal hayatta görülen sosyal ve siyasi değişim (Taşpınar, 2017) dünya mutfaklarını şekillendiren etkilere sahiptir. Tarihte yaşanan savaşlar, göçler, teknoloji gibi pek çok olay da dünya mutfaklarının birbirlerinden etkilenmesini sağlamıştır. Türk Mutfağı batı mutfaklarından etkilenmiş fakat onları da etkilemiştir. Örneğin, makarna İtalyan mutfağından, pasta Fransız mutfağından Türk mutfağına girmiştir. Bununla beraber buğday unundan elde edilen hamurun açılmasıyla yapılan erişte eskiden beri kırsal alanda çok fazla tüketilmektedir. Bu da makarnanın Anadolu'dan İtalya'ya geçtiğini düşündürmektedir (Baysal, 1993a). Bu bölümde genel olarak dünyanın önde gelen bazı mutfakları hakkında bilgiler verilmeye çalışılmıştır.

## 2.1. İtalyan Yemek Kültürü

Yaşama zevkinin ön planda tutulduğu İtalyan Kültürü'nde, yeme-içme pratikleri de yaşamdan zevk almaya yöneliktir. Bu durum yemeğin hazırlanmasına da yansır, sofraya hazırlamak bir çeşit şölen şeklini alır (Gülen, 2017). Genel olarak İtalyan Mutfağının hammaddeleri Akdeniz ürünlerinden oluşmaktadır. Kuzeyde pirinç, güneyde mısır unu, geniş alanda kullanılır. Et olarak sığır ve domuz eti tüketimi yaygındır. Ördek, kuş, tavuk ve etleri kullanımı da söz konusudur Her bölgede makarna yaygındır. (Jacop ve Ashkenazi, 2007). Tagliatelle türü makarna, İtalya ile özdeşleşmiştir. Kuzey kesimlerinde taze makarnalar yaygınken; peynir, et ve sebze parçalı soslarla sunulmaktadır. Güney bölgesinde kurutulmuş makarnalar, genellikle domates soslu olarak servis edilmektedir. Fakat tüm ülke de fesleğen, kekik ve maydanoz en popüler baharatlardır (Erciyas, 2021).

İtalyan Mutfağının ana ürünü olarak gösterilen pizza ve makarna (pasta) (Resim 22-23) tahıl zenginliğinin bir göstergesi olarak düşünülebilir. Aynı zamanda peynir çeşitliliği de hayvancılık alanındaki üstünlüğünün bir göstergesidir. İtalya'nın kozmopolit bir yapıya sahip olması ve değişik özelliklerde ürün yetiştirmesi; ürün ve üretim metotlarında da farklılıklar ortaya koymaktadır (Sarıışık, 2018). Başta mozzarella ve permasan olmak üzere çok sayıda peynir çeşitleri, espresso ve cappucino gibi kahve türleri ve şaraplar İtalyan mutfağında hayli önemlidir (Girgin, vd., 2017). İtalya; hamur işlerinin cenneti olduğu kadar, doğal, sağlıklı yiyeceklerin de önem verildiği Akdeniz ülkeleri arasında yer almaktadır. Bundan dolayı İtalyan sofralarında içeriği çok zengin olan İtalyan salataları bulunmaktadır. Balık ve deniz mahsulleri de sofralarda önemli yer tutar. (Tezcan, 2000). Tatlılar içinde, taze meyvelerden üretilen ve yoğun bir lezzeti bulunan İtalyan dondurasını da ilk sıraya koymak gerekir (Girgin, vd., 2017).



**Resim 22-23: İtalyan mutfağına özgü makarna ve pizza örneği****2.2.Fransız Yemek Kültürü**

Fransız mutfağı, yüzyıllardır gelişen Fransız kültürünün önemli bir yönüdür ve sınırları aşmayı başarmış önemli uluslardan birisidir. Fransız mutfağı, lezzeti, kalitesi, çeşitli malzemeleri ve renkli formuyla bütün dünyada bilinen uluslararası bir üne sahiptir (Molnar ve Pal, 2021). Fransız Mutfağı, dünyanın en bilindik mutfaklarından biridir. Fransızlar yemek pişirmeyi bir sanat olarak görürler (Yıldız, 2018). Şarap, tereyağı, peynir Fransız mutfağının en önemli unsurları arasındadır (Teyin, 2017). Fransız mutfağında her çeşit av hayvanı, deniz ve tatlı su balıkları dâhil tüm su ürünleri, domuzdan kuzuya kadar hatta salyangoz, kurbağa bacağı, kaplumbağa da dâhil olmak üzere her çeşit et çok sık yer almaktadır. Fransızlar yemek alışkanlıklarında patates (özellikle bifteğin yanında), sarımsak, soğan ve diğer her çeşit sebzenin önemli bir yeri bulunmaktadır (URL 11). Fransız aşçılar pişirdikleri etleri çoğunlukla şarap ile beraber marine ederler. Şarap, yemekleri hazırlamada kullanıldığı gibi yemeklerin yanında da sıkça tüketilmektedir. Fransız mutfağında peynir ve şarap uyumu da önemli bir yere sahiptir (Girgin vd., 2017).

Fransız mutfağının farklı özelliklerinden biride sunum ve görselliktir (Resim 24-25). Bir yemek doyurucu veya lezzetli olmayabilir fakat sunumu güzel olabilir. Dünya mutfakları içinde Fransız mutfağını değerli kılan niteliklerinden biri de yemeklerin sunumundaki hassasiyet ve titizliktir (Taşpınar, 2017). Çünkü sunum, yemeğe verilen değerdir. Bu niteliğinden ötürü Fransız Mutfağı “UNESCO Kültür Mirası Listesi’nde” yer alır. “Somut Olmayan Kültürel Miras” olarak dünyaya kendini tanıtır (URL-12).



**Resim 24-25: Fransız yemeklerinden soğan çorbası ve kiş leron (URL 13-14)**

### 2.3. Yunanistan Yemek Kültürü

Balık ve diğer deniz mahsulleri de Yunan halkının favori lezzetleridir (Resim 26). Taze balık her daim mevcuttur ve bu balıklar yılların tecrübesiyle hazırlanırlar. Yunanistan'ın bir kıyı ülkesi olması ve pek çok adadan oluşması gerçeği bu konuda büyük bir rol oynuyor. (Oktay ve Güden, 2021). Yunan yemek kültüründe güveç, musakka ve her çeşit çorba yaygın yiyeceklerdendir. Ekmeği az ancak yemeği çok tüketirler. Patates kızartması ve peynir sofralarında devamlı olarak yer alır. Yemeğin ardından Türk kahvesi tüketilir (Tezcan 2000) Zeytinyağı üretiminin çok olması nedeniyle zeytinyağlı yemek çeşitleri oldukça gelişmiştir. Öğle yemekleri genellikle öğleden sonra yenir ve masada iki parça ekme konur (Varol ve Gök, 2021).



**Resim 26-27:** Yunanistan lezzetlerinden deniz ürünleri ve musakas (URL 15-16)

### 2.4. Alman Yemek Kültürü

Alman mutfağı farklı Avrupa ülkelerinden de hayli etkilenmiştir. Alman mutfağında et tüketilen ana besinlerin başında gelir. Başta domuz eti olmak üzere kümes ve dana hayvanlarının eti hayli fazla kullanılmaktadır (Resim 28-29). Özellikle domuz, geyik ve tavşan gibi av etleri de sıklıkla tercih edilen malzemelerdendir (URL 17). Alman mutfağının temelinde meyve aromalı ekmekekler, yulaf, çavdar ve av etlerinden üretilen rostolar yer almaktadır. (Sonuç, 2016). Alman mutfağında sosisin önemi oldukça büyüktür. Özellikle domuz etinden üretilmiş sosisler dikkat çekmektedir. Sosislerin çeşitliliği bakımından ortalama 1500 türde domuz sosisi bulunmaktadır. Bunun beraber ekmeğe de büyük önem vermektedirler. Yüzlerce ekmekek çeşitliliği ile beraber patateslerde değişik şekilde kullanılarak



birçok yöresel yemek türlerini geliştirmişlerdir (Alpaslan, 2019). Alman yemek kültüründe et kadar önemli olan patates, Almanlar tarafından bir sebze olarak değerlendirilmez. Alman mutfağına 18. yüzyılın sonlarında dâhil olan patates, mutfağın vazgeçilmez gıdalarındandır (URL 18). . Alman yemek kültüründe sebzeler çoğunlukla sade tüketilmemekte, balık, domuz, kırmızı et, av hayvanları ile yapılan yemeklerle beraber garnitür olarak servis edilmektedir (Oktay, 2018).



**Resim 28-29:** Alman yemek kültürüne örnekler (URL 19-20)

## 2.5. Afrika Yemek Kültürü

Coğrafi koşulların en zorlayıcı olduğu ulusların başında Afrika gelmektedir. Geçmişten günümüze dek en yoksul kıta olarak tanınan Afrika kıtasının bu niteliği mutfak kültürünü de etkilemiştir. İlk insanın görüldüğü yer olarak kabul edilen Afrika ülkesinde, göçebelik, avcılık ve toplayıcılık bölgede halen sürmektedir (Taşpınar ve Demirkol, 2017). Afrika mutfağı, yayılmacı, milliyetçi ve kapitalist akımlar tarafından etkilenmiştir. Yüzyıllardır Afrika mutfağını etkileyen, özgün özelliğine katkı sağlayan uygarlıklar Hristiyan Avrupalı uygarlıklar ile Müslüman Arap medeniyetleri olmuştur (Yetimoğlu, 2016). Afrika'da 54 ülke yer almaktadır. Bununla beraber kıtada 2000 değişik dil konuşulmakta ve farklı topluluklar yaşamaktadır. Farklı dinlerin bulunması ve farklı yerel inanışların var olması da yemek kültürünü etkilemektedir. Ayrıca coğrafi değişiklikler yetiştirilen ürün çeşitliliğine yansımakta ve farklı bölgelerin farklı yeme içme alışkanlıkları zengin bir mutfak kültürünü oluşturmaktadır (Ağıldere, 2019). Afrika mutfağı genel olarak kurak iklimin getirdiği şartların yansıması olarak kabul edilebilir. Bu bakımdan yerel ürünler Afrika yemeklerinde önemli bir yer kaplıyor. Yerel tahıllar, bölgelere göre farklılaş sebze ve meyveler, et ürünleri ve süt

ürünlerinin genel bir birleşimi Afrika mutfağının temel malzemeleridir (URL 21) (Resim, 23-24).

Afrika bölgesi coğrafi açıdan doğu, batı, orta, kuzey ve güney olmak üzere beş bölüme ayrılmıştır. Her bölümün mutfak kültüründe değişiklikler görülmektedir (Özby, 2016). Doğu Afrika ülkelerinin kendine has bir yemek kültürü olduğu ve başka bölgelerin yemek kültüründen etkilenmiş oldukları varsayılmıştır (Ayyıldız ve Özkaya, 2019) (Resim 30-31). Doğu Afrika da et ürünlerinin tüketiminin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Koyun Sığır ve keçi eti zenginlik belirtisi olarak düşünülürken, yaban domuzu, antilop timsah ve maymun gibi avlanan hayvanların eti de yenilmektedir (Özby, 2016). Afrika'nın orta bölümünde pirinç, soğan, sorgum, muz, ıspanak, yam, darı, hurma, sarımsak ve bamya yemek kültürünün ana bileşenleri. Et olarak tavuk ve keçi kullanılırken balık da Orta Afrika mutfağında önemli bir yere sahiptir. Afrika'nın kuzey kesiminde ise daha çok Asya mutfağına benzer bir mutfak kültürü hâkimdir. Özellikle burada et tüketimi ve baharatlar hayli yüksek (URL 22). Muz kızartması, mantar, pirinç çorbası, buğday ve mısır unu ekmeğın, manyok, neredeyse tüm kıtada tüketilmektedir. Aslında Afrika'nın genelinde, fakir ile zenginlerin aynı gıdaları yedikleri görülmektedir. Yalnızca zenginler aynı gıdalardan biraz daha çok yiyebilmektedirler (Közleme, 2012).



**Resim 30-31:** Afrika yemeklerine örnek (URL 23-24)

## 2.6.Amerika Yemek Kültürü

Amerika farklı kıtalardan gelen, başka milletlerden insanı içinde bulunduran bir ülke olmasından dolayı yemek zenginliği de bu ölçüde gelişmiştir (Dilsiz, 2010). Amerikan mutfağı ülkenin gelişme şekline uygun olarak, dünyanın her yerinden gelen insanların beraberinde, dünyanın her yerinden gelen yemeklerin de yer aldığı bir mutfaktır (Közleme, 2012). Amerika mutfağının genel niteliklerine bakıldığında; geyik eti, hindi eti, mısır, kabak

patates, tatlı patates ve akçaağaç şurubu gibi malzemelerin kullanıldığı görülmektedir (Şengül, 2017).

Amerikan mutfağı denildiğinde zihinlere, Fast Food (Resim32) yemek alışkanlığı ve Amerika’da ortaya çıkan Mac Donalds vb. hızlı ve ayaküstü yemek yenilen mekânlar gelmektedir. (Dilsiz, 2010). Amerikan mutfağına dair en dikkat çeken özellik porsiyonların büyüklüğüdür. Kahvaltılarda pancake, yumurta, tereyağlı ekmek, reçel, bacon, meyve suyu ve kahve tercih edilmektedir. Yoğun iş hayatından ötürü kahve ve tatlı satılan nerdeyse her yerden alınabilen Donut (Resim 33) ve beraberinde tüketilen kahve bu kültürün sembollerindendir (Kara, 2022).



**Resim 32-33:** Amerikan mutfağına özgü hamburger ve donut (URL 25)

## 2.7. Meksika Yemek Kültürü

Tarımın başladığı ve gelişim yaşandığı Latin Amerika’nın önemli ülkeleri arasında yer alan Meksika, özellikle deniz mahsulleri ve mısır, Meksika’ya has kendi topraklarında üretilen acı biberlerden yapılan soslar Meksika’yı diğer Latin Amerika ülkelerinden ayırır. Halkın günlük beslenmesinde önemli bir rol üstlenen acı biber Meksika’yla özdeşleşen “kültürel bir miras” olarak da nitelendirilmektedir (Tekin, 2017).

Meksika mutfağında yemeklere tat katan en önemli unsurların başında hiç kuşku yok ki çok çeşitli soslar geliyor. Bu soslar içinde Meksika’da en çok tercih edilenler “Salsa Verde” ve “Salsa Mexicana” olarak öne çıkıyor. Acı biber de Meksika mutfağının ayrılmaz bir parçasıdır (Selimoğlu ve Gültekin, 2018). Meksika’da yaygın olarak tüketilen sebzelerden olan mısır, domates, fasulye; acı sos ve biberler ve tortilla ekmeğiyle beraber sofralarda yerini almaktadır (Resim 34-35). Tortilla’nın hem mısır unundan hem de buğday unundan yapıldığı

bilinmektedir. Buğdayı “Yeni Dünya” ya, Mısır’ı da “Eski Dünya” ya Kolomb’un getirip götürdüğü elde olan bilgiler arasındadır (Belge, 2006).

Meksika’da yemek ister dışarıda ister evde yensin, yalnızca fiziksel bir gereksinimi gidermekten ziyade aile ve arkadaşlar arasında bir eğlence ve sosyalleşme vakti olarak kabul edilir. Bu sebeple yemek hayli yavaş servis yapılır ve yenir. Yemeği hızlıca tüketmek hoş karşılanmadığı gibi, ortamdan uzaklaşmak için bahane olarak da görülür (Mil, 2018).



**Resim 34-35:** Meksika mutfağına özgü yemekler (URL 26-27)

## 2.8. Çin Yemek Kültürü

Dünyanın en ihtişamlı mutfaklarından biri Çin mutfağı olarak kabul edilmektedir Çin mutfağı üç ana bölgeye ayrılmaktadır. Güneydeki Kanton bölgesinde deniz mahsulleri yoğun iken, Secuan bölgesindeki yemeklerin özelliği acılı olmasıdır. Pekin’in ise, başkent olması nedeniyle daha zarif bir mutfağına sahip olduğu görülmektedir (Közleme, 2012). Çinliler çok sayıda ve çeşitlilikte doğal nesnelere yemekte ya yenecek şey ya da lezzet artırıcı olarak faydalanmayı öğrenmişlerdir (Belge, 2001).

Pişirme tekniklerinin farklılığı, kullanılan araç gereçler yemeklerde kullanılan baharatlar ve soslar, sunum çeşitliliği ile diğer dünya mutfaklarından ayrılmaktadır. Pişirme yöntemi olarak genellikle buhar veya kızartma kullanılmaktadır. Çok yüksek ısılarda, Wok tavalarda pişirilen, besin değerlerini kaybetmeyen, hızlı ve sağlıklı pişen yemekler Çin mutfağında önemli bir yere sahiptir (Kara, 2022). Çin mutfağının kendine özgü ürünleri olan soya fasulyesi, soya sütü, fasulye filizi, tofu ve soya sosu yemeklerin vazgeçilmez tat vericileridir Ekmek Çin mutfağında kullanılmayıp, buharda pişmiş pirinç tercih edilmektedir (Dilsiz, 2010). Çin yemeklerinin bariz lezzetleri olduğu için pilavları kontrast oluşturacak şekilde yavandır (Belge, 2001). Ülkede soya, balık, pirinç, mantar, çay (özellikle yeşil çay), et

ve sebzeler en fazla kullanılan besin maddeleridir. Çin'in dünyaca tanınan yemeklerinden birisi "Pekin ördeği" dir (Dilsiz, 2010) (Resim 36-37).

Çin gibi toplumlarda, yiyecek yaşama dair çok fazla saygı gerektiren ve önem atfedilen bir unsurdur (Tanrıtanır, 2010). Çinlilerin kendilerine has olan yemeklerinde çubuk kullanmalarının nedeni de bıçak gibi farklı ekipmanlarla yemek yemenin günah ve saygısızlık olarak görülmesidir. Haliyle yemeğe saygı göstermek için de çubuk kullanılmaktadır (Belge, 2001).



**Resim 36-37:** Çin yemeklerinden Pekin ördeği ve Çin böreği (URL 28-29)

## 2.9. Japon Yemek Kültürü

Deniz canlılarından pek çok yemek türünün yapıldığı, suşinin, pirincin, yaygın olarak tüketildiği Japon Mutfağı da uzak doğunun oldukça köklü ve zengin mutfaklarından (Girgin vd., 2017). Japonya'nın ada ülkesi olduğundan ötürü hammadde çeşitliliği sınırlıdır. Bu nedenle iş olarak balıkçılık ön sıralarda yer almaktadır. Bugün dünyada balıkçı ülke sıralamasının başlarında yer alan Japonya, balık ve diğer deniz mahsullerini mutfağında sıklıkla tüketmektedirler (Kara, 2022). Japonlar sadece balıktan faydalanmakla kalmadılar deniz bitkilerini, çeşitli yosunları yenilir duruma getirmek için çaba sarf etmişlerdir (Belge, 2001).

İnsanların Japon mutfağı denildiğinde ilk aklına gelen sushi olur ancak tempura, udon, sukiyaki, ramen, soba, okonomiyaki vb. yemekleri ile oldukça zengin bir mutfaktır. Pirinç Japon mutfağının en önemli gıda maddesidir. Türklerdeki ekmek anlayışı neyse Japonlarda da pirinci aynı şekilde görebiliriz (URL-30) (Resim 38-39). Japonya mutfağını diğer Asya ülkelerinden ayıran birtakım farklılıklar bulunmaktadır. En önemli fark, Japonya mutfağında baharat ve yağ kullanımının çok daha düşük olmasıdır. Japonya mutfak kültürünü diğer ülkelere ayıran bir diğer fark ise yiyeceklerin sunumudur. (Bucak ve Yiğit, 2020).

Görselliğe önem veren bir millet olan Japonlar, mutfakta da servis ve sunum tarzına oldukça özen göstermektedir. Çinlilerin aksine lezzet arka plandadır. Yemekler göze hitap eden, sanatçı edasıyla, görkemli ve rengarenk hazırlanarak yemek sofralarında yerlerini almaktadır (Kara, 2022).



**Resim 38-39:** Japon mutfağının meşhur lezzeti sushi ve onigiri (URL 31-32)

## 2.10. Cezayir Yemek Kültürü

Cezayir mutfağı bölgelere göre farklılık gösteren çok sayıda tat ve lezzet içeren zengin bir mutfaktır. Zenginliği, berberi yemek kültürünün, Osmanlı, İspanyol, Fransız ve Akdeniz mutfak kültürleri ile birleşiminden kaynaklanmaktadır (Ağıldere, Özkaya ve Aksoy, 2018). Cezayir halkının beslenme biçimi diğer kuzey Afrika ülkelerinde olduğu gibi sağlıklı bir mutfağı temsil etmektedir. Cezayir mutfağı, sebze, salata, taze meyve, zeytinyağı, bakliyat, ekmek, kümes hayvanları, balık, et, baharat ve otlar açısından zengindir (Türker ve Ayyıldız, 2020). Sebzeler genellikle tajine, çorbalar, salatalar, sos bazlı yemekler ve kuskus için kullanılır (Resim, 40-41). Mevcut tüm Cezayir geleneksel yemeklerinden en meşhuru, ulusal bir yemek olarak kabul gören kuskustur. Ayrıca Cezayir’de Müslümanların domuz eti kurallarına göre yasaktır (URL 33).



**Resim 40-41:** Cezayir yemeklerinden couscous ve shakshuka (URL 34-35)

## 2.11. Hindistan Yemek Kültürü

Hint mutfağına incelendiğinde çok çeşitli mutfakların bir harmonisi olmasının beraberinde coğrafi şartların sağladığı ürünlere dayalı olarak şekillendiği de görülmektedir. Hint mutfağı, baharatlı ve bulamaç şeklindeki yemekleriyle, özellikle köri (kari) denen baharatıyla ünlüdür (Fumey ve Etchverria, 2007). Hint yemeklerin de köri, vazgeçilmez bir baharattır. Hint mutfağında birçok baharatın bir araya getirilmiş karma şekline “köri” denilmektedir. Hint mutfağında çeşitli baharatların bir araya gelmesiyle oluşmuş neredeyse her yemeğin kendine özgü bir “köri” si bulunmaktadır (Közleme, 2012).

Yemek kültürü bölgesel olarak değerlendirildiğinde Hindistan’ın kuzey ve güneyinde değişik tatlar dikkati çekmektedir. Kuzeyde; safran, köri, tavuk ve et yemekleri fazlaca tüketilir. Güney Hindistan’ın en önemli malzemesi ise; hindistancevizi olmasından dolayı genelde tüm yemeklere katılmaktadır. Kuzeyde deniz ürünleri bulunmazken; güneyde ıstakoz ve karides gibi deniz mahsulleri tüketilmektedir (Dilsiz, 2010). Et tüketimi Hindistan’da ekonomiden ziyade dini sebeplerle düşüktür. Milyonlarca Hindu sığır eti ve et yemez, milyonlarca Müslüman domuz eti vb. tüketmez (Resim 42-43). Buna ekonomik faktörlerde katılınca Hindistan’da “zoraki” veya “gönüllü” vejetaryen ya da yarı vejeteryen pek çok insan mevcut demektir (Belge 2001). Dolayısıyla ülkede sebze tüketimi yaygındır.



**Resim 42-43:** Hindistan lezzetlerinden biryani ve jalebi (URL 36-37)

## 2.12. Rus Yemek Kültürü

Rusya farklı kültür ve damak tatlarını içinde bulunduran ve imparatorluk dönemi görkemini sergileyen zengin bir mutfağa sahiptir (Güldemir, 2018). Rusya’da, Coğrafi konum ve soğuk iklim koşulları ülke mutfağını hayli etkilediği için yiyecek & içecek tüketimini de etkilemiştir. Vücut ısını üst düzeylerde tutmaya yarayan tarifler, alkol tüketimi ve balık ürünleri Rus mutfak kültüründe (Akyol ve Zengin, 2017) tercih edilmektedir. Rusya’nın mutfak kültürü soğuk iklim kuşağında bulunması nedeniyle, Akdeniz yemeklerinden değişiklik gösterse de ülkenin her bölgesinde farklı lezzetler hâkimdir (Dilsiz, 2010). Rusya yemek kültüründe, nehir ve göllerin fazla olmasından dolayı balık tüketiminin hayli çok olduğu; lahana, patates, pancar ve havuç gibi soğuk iklim koşullarına dayanıklı sebzelerin ise Rus yemeklerin temel malzemelerini oluşturduğu görülmektedir (Akyol ve Zengin, 2017) (Resim 44-45). Değişik mutfak kültürlerini bir arada bulunduran sentez bir mutfak olmasına karşın Rus Mutfağının en önemli ortak özelliği, ülkenin çoğunlukla her bölgesinde yetişen aromatik otlar ve baharatlardır. Anason, dereotu, soğan, sarımsak nane, tarhun otu, karabiber, safran, tarçın, gibi bileşenler tatlı, tuzlu su balıkları, sebze ve et yemeklerinde yoğunlukla kullanılmaktadır (Işık, 2007).

Bölgesel olarak bakıldığında Rusya’nın kuzeyinde “Shchi” (lahanalı, balıklı çorba), arpa içerikli ve lahana ağırlıklı yemek türleri, çavdar ağırlıklı bir içki olan “Kvass” tercih edilmektedir. Güney Rusya’da lahanadan yapılan “Borsc Çorbası” ve Don bölgesinde domatesle hazırlanan “Ucha” denilen balık çorbası sunulmaktadır. Türklerde olduğu gibi Şiş kebab, Ruslarda da severek tüketilen bir yemek olup “Şaşlık” olarak isimlendirilmektedir (Dilsiz, 2010).





**Resim 44-45:** Rus yemeklerinden havyar ve blini (URL 38-39)

### 3. BÖLÜM

#### TÜRK YEMEK KÜLTÜRÜ

Sayılsız uygarlıkların yeşerdiği, yerleştiği ve tarihe karıştığı Anadolu denilen coğrafyada gelişen Türk mutfağı gerek coğrafi nitelikleri gerekse etnik ve kültürel birikimi sebebiyle, binlerce yıllık bir sürecin ardından dünyanın en zengin üç mutfağı içinde gösterilen eşsiz bir yemek kültürüne sahip olmuştur (Yıldırım vd., 2018). Ulusal alan yazın incelendiğinde Dünya Mutfakları arasında en çok isminden söz edilen mutfaklar “Çin, Fransız ve Türk” Mutfaklarıdır. (Girgin vd., 2017: 220). Bu bölümde önemli mutfaklar arasında yer alan Türk mutfağının gelişimi genel özellikleri kullanılan hammaddeler yemek pişirme teknikleri ve beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi verilecektir.

##### 3.1. Türk Yemek Kültürü ve Genel Özellikleri

Türk yemek kültürünün, Orta Asya bozkırları, Çatalhöyük ve Anadolu medeniyetlerinin ilkçağlardan günümüze taşıdığı bir bileşimden oluştuğu söylenebilir (Halıcı, 2009). Orta Asya’daki göçebe kültüründen kopup gelen Türkler geçtikleri yerlere geleneklerini götürmüşlerdir. Anadolu’ya yerleşen Türkler, önceki beslenme alışkanlıklarını korumakla beraber, yeni mutfak kültürleriyle de karşılaşmış ve bunlardan etkilenmişlerdir (Demirgöl, 2018). Türk toplumunun beslenme alışkanlıklarında; göçebe kültürünün etkisi, tarımsal yapı, farklı toplumlardan etkilenme, davranış kalıpları, sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşma, yemeklerin bölgelere göre değişiklik göstermesi ve toplu yemek yeme geleneği gibi unsurların etkili olduğu görülmektedir (Bozok ve Kahraman, 2015). Türkler, tarihî süreç içerisinde gerek yaşadıkları coğrafi faktörlerin gerekse politik olayların bir neticesi olarak pek çok yere göç etmiştir. Yaşanılan göçlerle beraber yine pek çok kültürle karşılaşan Türkler, bunları etkilediği gibi, aynı zamanda bunlardan etkilenmiş fakat yine de kendi kültürünün birçok özelliğini korumayı başarmıştır (Kapar, 2019).

Türk milletinde yemek yalnızca açlık dürtüsünün karşılandığı biyolojik bir ihtiyaç değil farklı kültürel etkinliklerin birer yansımasıdır. Türkler, tarihte görülmeye başladıkları süreçten itibaren, yemeğe önem vermişler, yeme içme sosyal yaşamlarının vazgeçilmez unsurlarından biri olmuştur. Bu nedenden dolayıdır ki “Türk idarecileri, halkını aç ve çıplak bırakmamayı ana prensip olarak görmüşlerdir” (Talas, 2005). Türk yemek kültürünün temelini paylaşmak oluşturmaktadır. Türk halkının vazgeçilmez karakteristik özelliklerinden biri, konuksever olmaları ve misafire değer vermeleridir. Bu sebeple Türk gelenek ve

göreneklerinde misafiri iyi karşılamak ve ağırlamak, misafire güler yüzlü olmak ve onu hoşnut etmek her Türk insanı için önemli ve zorunlu bir görevdir (Doğan, 2007). Türk yemek kültürünün zenginleşmesinde, geleneksel Türk konukseverliğinin önemli bir yeri vardır. Yiyecek ikramları, misafirperverliğin bir ölçütüdür (Güler, 2010). Türk milletinin bu özelliği yemek kültürüne yansımış ve hayli zengin bir yemek kültürü oluşturmuştur.

Türk mutfağının genel özellikleri bir hayli zengindir. Ana başlıklara bakıldığında özet olarak aşağıdaki niteliklerin ön plana çıktığı görülmektedir

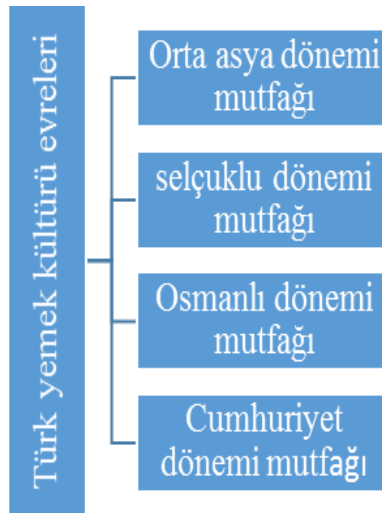
- Türk beslenmesinde temel yiyecek kutsal olarak sayılan ekmeğdir.
- Sulu yahni tarzı et yemekleri, kebablar ve hamur işleri çoğunluktadır.
- Sebzelerin et ile beraber salçalı ve soğanlı pişirilmesi yaygındır
- Zeytinyağı çoğunlukla Batı Anadolu’da yapılan yemeklerde kullanılmaktadır.
- Bulgur; sebze yemekleri, çorba ve köfte de en sık kullanılan Anadolu’ya özgü bir tahıldır.
- Türk mutfağında yemekler meyve ve meyve kuruları ile tatlandırılır.
- Yemeklerde baharat kullanımı yaygındır. En çok kullanılan baharat kırmızıbiber ve tuzdur
- Yoğurt Türk sofralarının vazgeçilmezidir. Birçok yemek üzerine sarımsaklı veya sade yoğurt dökülerek yenilmektedir.
- Tatlandırıcı olarak tatlılarda pekmez kullanılmaktadır.
- Sofralarda sonradan sos servisi olmadığı gibi yemeklerde ve tabaklarda süsleme yapılmaktadır” (Solmaz ve Altın, 2018).

Türk yemek kültürü belirtilen özelliklerinden anlaşıldığı üzere zengin bir içeriğe sahiptir. Tahıl, bakliyat, sebze, meyve, meyve kuruları, et, sakatat, süt mamulleri gibi birçok üründen çeşitli yiyecek-içecek elde etmişler ve yemek menülerini zenginleştirmişlerdir. Etlere çeşitli sulu yemek, kebablar, kavurmalar yapılmakta, sebzelerden, tahıllardan, bakliyalardan farklı hamur işleri, yemekler, sarmalar, salatalar, mezeler ve çorbalar yapılmaktadır. Çorbalar Türk yemek kültüründe ayrı bir öneme sahiptir. Sofralarda başlangıç yemeği, kısım kahvaltısı sofralarının vazgeçilmezi, soğuk algınlıklarına şifa yemeği olarak tüketilmektedir. Türk yemek kültürünün başka bir özelliği ise kahvaltısı geleneğidir. Türk milleti ilk öğün olan

kahvaltıya büyük önem vermekte ve zengin kahvaltı sofraları hazırlamaktadır. Çeşitli kahvaltılık yiyeceklerin yanında kızartmalar, soslar, hamur işleri, çorbalar yapılarak kahvaltı sofraları zenginleştirilmektedir. Ayrıca aile bireyleri ve dostlar arasında kahvaltı davetleri yapılarak güne başlangıç keyifli bir hale dönüştürülmektedir.

### 3.2. Tarihsel Dönemlere Göre Türk Yemek Kültürü

Dünya tarihi incelendiğinde yemek kültürünün belirli süreçlerden geçerek günümüze kadar ulaştığı görülmektedir. Türk yemek kültürünün tarihsel süreç içinde gelişimine bakıldığında ise farklı evrelerden oluştuğu görülmektedir. “Orta Asya dönemi, Selçuklu ve Beylikler dönemi, Osmanlı Saray Mutfağı ve Cumhuriyet dönemi mutfağı” olmak üzere farklı dönemlerden geçmiştir (Toygar, 2001). Şekil’ 4 de belirtilen Türk mutfağı evreleri ayrı ayrı ele alınarak bilgiler verilmiştir.



Şekil 4: Evrelere göre Türk yemek kültürü

#### 3.2.1. Orta Asya Dönemi Mutfağı

Asya Türklerin anayurdu olarak kabul edilmektedir. Uzun bir tarih sürecinde göçebe bir yaşam sürdürmüşlerdir (Özkaya ve Cömert, 2017). Türkler Orta Asya ve Anadolu’ya göç etmelerinin ardından, tarım ve hayvancılıkla meşgul olmuşlardır. Tarım ve hayvancılıkla uğraşmaları doğal olarak beslenme tarzlarına da yansımıştır. Türk yemekleri genellikle hayvani ürünlerden oluşmaktadır. Bu durum, Türk yemeklerinin tadını pozitif yönde etkilemiştir (Önçel, 2015). Etin beslenmedeki önemi hayli fazla olmuştur. Et deyince tarihi

dönemlerde önce geyik, daha sonra da at eti esas olmakla beraber, sonraki süreçlerde daha ziyade koyun eti anlaşılmalıdır. Hemen belirtilmelidir ki keçi eti tüketilmesi de olağandır (Güldemir, 2014). Orta Asya döneminde göçebe hayatın (Resim 46) getirdiği pratiklik ile yerleşik hayatta sağlanan tarımsal gıdalar kullanılmış, gıdalar kurutma ve fermantasyon gibi değişik yöntemler ile hem lezzetli hem de dayanıklı olması sağlanmıştır. Böylece diğer milletlerden zengin ve farklı bir yemek kültürü ortaya çıkmıştır (Demirgöl, 2018).



**Resim 46:** Orta Asya dönemi göçebe yaşamı (URL 40)

### 3.2.2. Selçuklular Dönemi Mutfağı

Selçuklu Türk mutfağı, Selçuklu Türklerinin Anadolu'ya göç ettikleri XII. Yüzyıldan sonra gelişmeye başlamıştır. Orta Asya'dan yanlarında getirdikleri kültürlerini yeme içme alışkanlıklarına yansıtmışlar, sade ve gösterişsiz bir mutfak anlayışını bu dönemde de sürdürmüşlerdir. Bu dönemde mutfak ve ocağın kutsallığına büyük önem verilmiştir (Arman 2011). Selçuklu Anadolu'sunun Orta Asya'ya kıyasla daha fazla şekillenmesi ve daha zengin olmasındaki en önemli faktör şüphesiz Anadolu coğrafyasının pek çok bakımdan avantaja sahip olmasıydı (Uzunağaç, 2015). Selçuklu Türkleri yemek türleri, yemek pişirme ve saklama yöntemleri ile kendine özgü bir mutfak kültürüne sahip olup, et, yağ ve un üçlüsü bu toplumun beslenme tercihi bakımından ilk sırada yer almaktadır (Cihangir, vd., 2017). İnsanlar Selçuklu döneminde de yiyeceklerini bitki ve hayvanlardan sağlamaktalardı. Dolayısıyla küçükbaş ve büyükbaş hayvanların etleri, sütleri, kümes hayvanları, yabani otlar, ağaçlar ve meyveler, tarımsal bitkiler ile besleniyorlardı (Kızıldemir, vd., 2014). Orta

Asya’da olduğu gibi Selçuklular döneminde aynı ismi taşıyan süt ve ağız sütü sade tüketildiği gibi, süttten üretilen kaymak, yoğurt, peynir, yağ, soğut (çökelek) gibi gıdalar beslenmede önemli bir yere sahip olup çokça tüketilmekteydi. Selçuklularda da Kırmızın tüketildiği Osmanlı devrinde de İslamiyet’in tesiriyle yerini şerbetlere bıraktığı bilinmektedir (Solmaz ve Altınar, 2018).

Selçuklular döneminde düzenlenen törenlerde misafirlere pilav, borani, helise (keşkek), kebab, yahni, şerbet, bulamaç, tirit, ekmek ve sebze yemekleri ile kadayıf ve helva gibi tatlıların ikram edildiği bu dönemde yazılmış olan Selçuknameler’de geçmektedir (Akın vd., 2015). İslamiyet’in kabulüyle birlikte helva ile tanışan Türkler, Selçuklu ve Osmanlılar döneminde helvayı sıradan bir besin maddesi olmaktan çıkarak ona sosyolojik bir değer atfetmiş; helva etrafında zengin, etkileyici ve güçlü bir kültür oluşturmuşlardır. Helva; Anadolu Selçukluları döneminde yas tutma, sevinme ve manevi bir bereketi paylaşmanın simgesi olarak görülmüştür (Közleme, 2013).

### 3.2.3. Osmanlı Dönemi Mutfağı

Olağanüstü zengin bir sentez olan Osmanlı mutfağının, yaratıcılığının önemli bir rol oynadığı bir mutfak olarak kendine has bir yapıya sahip olmasının pek çok sebebi vardır. Bunların en önemlileri imparatorluğun çok kültürlü yapısı, çok çeşitli bitki türlerinin yetiştiği farklı iklimlere sahip geniş toprakların yer alması, geniş ticaret ağı ve toplumun önde gelenleri arasında gelişmiş damak zevkine sahip, yeniliklere meraklı insanların bulunmasıdır (Işın, 2014). Geçmişe bakıldığında Türk mutfağına en çok ilginin gösterildiği ve gösterişli zamanları altı asırdan çok hüküm süren Osmanlı İmparatorluğu döneminde yaşandığı söylenebilir (Aktaş ve Özdemir, 2007). Osmanlı imparatorluğu devrinde mutfak; “saray mutfağı” ve “halk mutfağı” şeklinde ikiye ayırmaktadır (Güler, 2010) (Resim 47-48). Bugünkü Türk mutfağının temelini oluşturan ise Saray Mutfağı olmuştur (Aktaş ve Özdemir, 2007:25).

“Osmanlı Saray Mutfağı Orta Asya, Orta Doğu (İslam dünyası), Balkanlar, kısmen Akdeniz ve Avrupa yemek kültürlerinin harmanlanmasından oluşan geniş bir yelpazeye sahiptir. Bahsi geçen kültürün geçmişte en görkemli şekilde hüküm sürdüğü yer ise Osmanlı sarayıdır” (Gürsoy, 2017). Mutfak, Osmanlılarda Saray hayatının önemli bir parçasıdır. Padişah ve erkânı ile soylular bir sofraya etrafında toplanmayı bir sosyal etkinlik olarak görmüş bu sebepten de Saray mutfağı daima yenilikler arayan, lezzetli ve zengin çeşitler ortaya çıkaran bir mekân olmuştur. Padişah erkânının beğeneceği yemekleri üretmek ve verilen

ziyafetleri daha görkemli yapabilmek için aşçılar birbirleriyle yarışarak Türk Mutfak kültürünün zenginleşmesine katkı sağlamışlardır (Ciğerim, 2001). İmparatorluğun geniş bir coğrafyada, farklı etnik grupları kapsamasının etkisiyle saray mutfağında birçok kültüre ait yemek çeşidi bulunmaktadır (Göde vd., 2021). Özellikle “Çerkez tavuğu, Arnavut ciğeri, Laz böreği ve Tatar böreği”, gibi sıkça tüketildiği bilinen yemekler, adlarını ait olduğu etnik gruplardan almıştır (Hatipoğlu ve Batman, 2014). Saray halkının yemekleri Fatih zamanında kurulduğu düşünülen Matbah-ı Amir’ de yapılmıştır. Saray Mutfağı her gün binlerce insana yemek yapılan dev yemek fabrikaları gibi çalışmıştır. Padişahın yemekleri, yalnızca padişaha hizmet veren ve Matbah-ı Amire’nin içinde farklı bir yerde bulunan kuşhane kısmında yapılmıştır. Matbah-ı Amire’nin helvahane bölümünde ise şerbetler, hoşaf lar, turşular, reçeller, her çeşit tatlılar ve şifa kaynağı macunlar hazırlanmıştır (Demirgöl, 2018).



**Resim 47-48:** Osmanlı döneminde yemek kültürü (URL 41-42)

Osmanlı da Halk mutfağı, saray mutfağı kadar gösterişli olmamasına karşı çeşitlilik ve lezzet yönünden hayli zengin bir menüye sahip olmuştur (Demirgöl, 2018). Konuksever bir yapıya sahip olan halk, hazırlanan yemekleri konuklarına beğendirebilmek için çok çaba sarf etmişler ve bunun için özel lezzetler ortaya çıkartmışlardır (Güler, 2010). Halk mutfağı yemeklerinin çeşitleri, saray mutfağı kadar zengin ve fazla olmasa da Batı ülkelerinin yemek çeşitleri ile mukayese edildiğinde halk mutfağı yemek çeşitliğinin çoğu ülkelerin yemeklerinden daha çok olduğu söylenebilir. Bu da Türk mutfağının aslında her dönem zengin bir yapıda olduğunu göstermektedir (Kasar, 2021). Türk mutfağı, Osmanlı İmparatorluğu süresince en hızlı gelişimini Fatih Sultan Mehmet’in hükümdarlığı döneminde göstermiştir (Seçim, 2018). Fatih’in başlattığı bir uygulama ile Osmanlı padişahları, bir “cihan hükümdarına” yakışacak şekilde yalnız yemek yerlerdi (Yerasimos, 2019). Fatih devrinde, Ege kıyılarının fethi neticesinde, zeytinyağlı yemekler, balık ve deniz mahsulleri,

mutfağın parçası şekline gelmiştir. Bunun haricinde pilavlar ve et yemekleri dönemin favori yemekleri olmuştur (Seçim, 2018).

### 3.2.4. Cumhuriyet Dönemi Mutfağı

Birinci dünya savaşı ardından bütün dünyada siyasal, sosyal, ekonomik ve kültürel olarak büyük değişimler yaşanırken, çok kültürlü, çok uluslu ve geniş bir coğrafyaya hüküm süren Osmanlı İmparatorluğu'nun çöküşü ve Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulması kaçınılmaz olmuştur. Bu nedenden dolayı mutfak kültürü de etkilenmiştir (Alabacak, 2018). Cumhuriyet dönemi Türk mutfağı özellikle geçmiş mutfak kültürlerinin devamı niteliğindedir. Önceki dönemlerin mutfak kültürlerinden etkilenmiştir. Bu dönemde mutfak kültürü Batılı ülkelerin mutfaklarından da etkilenmiştir. Özellikle Avrupa'nın etkisiyle 20 yy. başlarında saray ve halk mutfağı yerini geleneksel (alaturka) ve modern (alafranga) mutfak anlayışına bırakmıştır (Kasar, 2021). Gıda zincirinin küreselleşmesi, coğrafi keşifler ile hammaddeye ulaşımın kolaylaşmasına paralel olarak mutfağa yeni ürünler girmiş ve yemeklerde kullanılmaya başlanmıştır (Çakar ve Erol, 2022). Batı'ya ait ürünlerin Osmanlı piyasasında artmasıyla damak tadı etkilemiştir. Tüketim anlayışındaki farklılaşma, Osmanlı toplumunun yeme içme davranışlarına yansımıştır. Domates, patates, domates salçası, kakao ve çikolata gibi gıdalar Osmanlı sarayının, elit sınıfın ve XIX. Yüzyılda yükselişe geçen orta sınıfın sofralarında yerini almıştır. (Solmaz ve Altınar, 2018). Batının yansımaları günlük öğün sayısını da etkilemiştir. Cumhuriyet dönemine dek günde iki öğün yemek yenirken, bu dönemde modernleşme süreciyle birlikte “kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeğinden” meydana gelen üç öğün düzenine geçilmiştir (Samancı, 2016).

Cumhuriyet döneminde Türk yemek kültürü tüketim davranışlarının gıda endüstrisindeki gelişim ve değişim etkilemiştir. İç yağı ve tereyağın yerine margarin ve çiçek yağları, pekmez ve balın yerine endüstriyel şeker, tam buğday unu yerine beyaz un üretilip tüketilmeye başlanmıştır. Hazır gıdalar, katkı maddeleri ve konserveler, mutfak kültürünü derinden etkilemiştir (Oktay, 2018 Cumhuriyet döneminin en önemli özelliklerinden biri, yemek eğitiminin devlet yoluyla ile verilmeye başlanmasıdır (Resim 49). Yemek eğitimi Cumhuriyet dönemine kadar usta-çırak ilişkisine dayanmaktaydı. Cumhuriyet döneminde aşçılık eğitimi önceden olduğu gibi usta-çırak ilişkisi ile sürdürülmekle birlikte bir okulda eğitim maksatlı bağımsız bir dal olarak görülmektedir (URL 43). Cumhuriyet döneminde yapılmış olan devlet yatılı okullarında yemekhane ve mutfaklara yer verilmiştir (Kaya ve İlhan, 2018).





**Resim 49:** Erken Cumhuriyet dönemi kız mektebi yemekhanesi (44)

### 3.3. Türk Yemek Kültüründe Özel Gün Yemekleri

Türk yemek kültürünün niteliklerinden biride özel anları yemek ile taçlandırmaktır. Aileye özgü özel günler ve toplumsal özel günler için hazırlanan yemekler bölgeden bölgeye değişiklikler göstermektedir. İnsan yaşamında ki acılı ve sevinçli günlerin başka insanlarla paylaşılmasında yemek, önemli bir yere sahiptir (Resim 50-51). Bu özel günlerde hazırlanan yemekler Türklerin ikram konusun da ne denli cömert olduğunu göstermektedir (Halıcı, 1997). Türk halkının özel günlerde tertip ettiği yemek adetleri şunlardır;

- Düğün, kına, nişan, sünnet vb. yemekler
- Mevlit sonrası verilen yemekler,
- Ölüm ve taziye yemekleri ve helva dağıtımı
- Muharrem ayı ve kandil gününde verilen ikramlıklar (aşure, helva, tatlı vb.),
- Ramazan ayı yemekleri (iftar-sahur sofraları),
- Kurban, akik, adak eti ve yemekleri
- Bayram için hazırlanan geleneksel ikramlıklar (Baklava, dolma, börek vb.)
- Doğum öncesi ve sonrası verilen yemekler
- Gün sofraları
- Asker uğurlamaları
- Terfi ve özel anlarda düzenlenen yemekler (doğum günü vb.)

- Yılbaşı yemekleri vb.
- Okulların geleneksel yemek günleri (pilav vb.)

Düzenlenen bu yemekli ritüellerde hazırlanan yemekler toplumların “somut kültürel mirasları” olarak değerlendirilmektedir (Üzülmez ve Onur, 2021). İnsanlar ortak bazı yemeklerle geçmiş anılarını hatırladıkları ve atalarının benzer deneyime sahip olduklarını düşündükleri için yemeğin dillerinde bıraktığı lezzet güçlü duygular uyandırır, ortak, toplumsal, yaşanılan bu duyular insanları birbirine yaklaştırır ve bu gerçekleştiğinde de yemek mirasa dönüştürülür (Bayram, 2018). O halde “kuşaktan kuşağa aktararak toplulukların etkileşmesiyle yeniden yaratılan ve yeni bir kimlik kazanan yemek pişirme tarzları, saklama koşulları, geleneksel üretim ve tüketim şekilleri somut olmayan kültürel miras kapsamına girerken, bu soyut kültürü yansıtan yiyecek ve içeceklerin kendisini somut kültürel miras” olarak ifade etmek mümkündür (Çapar ve Yenipınar, 2016). Bundan dolayı yemek kültürü uluslar açısından büyük önem taşımaktadır. Ulusların kültürel değerlerini korumak amacıyla kurulan UNESCO bazı yörelerin mutfak kültürlerine özgü yemeklerini miras listesine dâhil ederek koruma altına almıştır. Geleneksel tören keşkeği, Türk kahvesi geleneği, ince ekmek açımı, mesir macunu şenliği, gibi gelenekler koruma altına alınarak yemek kültürünün sürdürülebilirliği sağlanmıştır.



**Resim 50-51:** Türk geleneklerinde düğün yemeği ikramı

### 3.4. Türk Mutfak Kültüründe Kış Hazırlıkları

Coğrafi yapı ve iklimin elverişliliği ülkemizde çok çeşitli ürünlerin yetişme olanağı sağlamıştır. Özellikle yaz aylarında bol meyve ve sebze yetiştirilmekte, ülke genelinde hububat üretimi yapılmaktadır. Yazın yetiştirilen ürünleri kışın da tüketmek ve aile bütçesine

katkıda bulunması amacıyla kış hazırlıkları yapılmaktadır. Yapılan bu hazırlıklar Türk yemek kültürünün en önemli özellikleri arasında yer almaktadır.

Sonbahar mevsiminin de taze meyve ve sebzelerden geleneksel yöntemlerle çeşitli mutfak hazırlıkları yapılmaktadır (Resim 52-53). Tarhana, turşu, salça, konserve, üzüm yapraklarından salamura, çeşitli soslar, Türk mutfak kültüründe en yaygın olarak yapılan kış hazırlıklarıdır. Biber, kabak, patlıcan, bamyaya gibi sebzeler kurutulmakta ve kışın çeşitli yemeklerde ya da tek başına kullanılmaktadır. Taze meyvelerden çeşitli reçeller, marmelatlar, pekmezler (şeftali, incir, vişne, çilek, kapuz, kuşburnu vb.) yapılmaktadır. Kış mevsiminde içecek olarak tüketmek amacıyla hoşaf, komposto, kiren, ekşi, pestil gibi yiyecekler hazırlanmaktadır. Bunun yanında erişte, kışlık yufka açımı gibi hamur işleri de yapılan kış hazırlıkları içinde yer almaktadır. Yapılan kış hazırlıkları yörelere göre farklılıklar göstermektedir. Mersin ve İzmir'de zeytin salamurası, Maraş'ta tarhana, Ege'de salça, Sivas'ta pezük turşu bunlardan yalnızca bazılarıdır. Özellikle güneydoğu Anadolu bölgesinde ise sebzeler kurutulmakta ve şehri ziyarete gelenlere ticareti yapılmaktadır.



**Resim 52-53:** Kış hazırlıklarına örnek (turşu, reçel, acılı sos, kızılıklık suyu)

Kış uğraşlarının (Resim 54-55) yaz meyve ve sebzelerini kış sofralarına taşımak dışında topluma ve insanlara farklı yararları bulunmaktadır. Kış hazırlıkları toplumsal olarak ele alındığında sosyal bir eylem olduğu görülmektedir. İmece usulü yapılan kış hazırlıkları esnasında insanlar birbirleriyle yardımlaşmakta, kaynaşmakta ve toplumsal dayanışma artmaktadır. Bireysel olarak ele alındığında kış uğraşları esnasında insanlar birbirleriyle sohbet etmekte, sevinç ve hüznelerini paylaşarak hayatın sıkıntılarından uzaklaşmaktadır. Yapılan çeşitli hazırlıklarla aile ekonomisine katkı sağlayan kadının aile içindeki rolünü

pekiştirmektedir. Ayrıca işlenmiş, ambalajlanmış gıda tüketimini önüne geçmektedir. Yapılan kış hazırlıklarının bireysel ve toplumsal yararları maddeler halinde verilmiştir;

- İmece usulü yapılan kış hazırlıkları toplumsal birlik ve beraberlik duygusunu güçlendirmekte
- Kadının aile içindeki rolünü pekiştirmekte
- Paket gıdalar yerine sağlıklı yiyecekler tüketimine teşvik etmekte
- Aile ekonomisine katkı sağlamakta
- Kış hazırlıkları sayesinde israf önlemekte
- Yemek ritüellerin devamlılığını sağlamakta
- Kış uğraşları esnasında yapılan sohbetler sayesinde insanlar sosyalleşerek psikolojik rahatlama sağlamaktadır



**Resim 54-55:** Kış hazırlıklarından tarhana ve kuru yufya örnekleri

### 3.5. Türk Yemek Kültüründe Sofra Adabı

İnsanlar yemek yeme ihtiyacını karşılamak için sofralar kurmaktadır. Ancak Sofra, sadece fizyolojik ihtiyaçların giderildiği basit bir fiziksel ortam değil; aynı zamanda, aile bireylerini çevresinde bir araya toplayan ve onların birbirleriyle çok boyutlu etkileşimlerde bulunmalarına olanak sunan son derece kapsamlı toplumsal bir olgudur (Çerikan, 2018). Her

ülkenin her ailenin kendine özgü sofrada yemek yeme kuralları vardır. Türk yemek kültürünün de kendi toplumsal yapısını yansıtan davranış kalıpları bulunmaktadır.

Türk yemek kültüründe ekmek kutsal bir besindir. Bu sebepten yere ekmek ve yemek kırıntılarının dökülmesini önlemek amacıyla sofrada atlarına örtü serilmektedir. Türk adetlerinde yemeğe başlamadan önce ve yemeği tamamladıktan sonra ellerin yıkanması önemli bir sofrada adabıdır. Yemeğe herkes oturmadan başlanmaması, ayakta yemek yenmemesi ağızda bir şey varken konuşmaması, sağ elle yemek yenmesi, bacak bacak üstüne atılmaması Türk sofrada adabıdır. Ayrıca yemek esnasında sofrada burun karıştırmak, diş karıştırmak, sofraya karşı öksürmeme, mide bulandırıcı söylemlerde bulunmamaya dikkat edilmelidir. Sofrada herkes yemeğini tamamlamadan tabak toplanmamalı buna özen gösterilmelidir. Yemek yeme eylemini dua ile tamamlamak ise sofranın bereketinin artacağını inanılan bir ritüeldir.

Türk yemek kültüründe yemek sıralamasının da ayrı bir yeri vardır. Yemeğe çorba ile başlamak ardından ana yemek ve en son olarak tatlı tüketilmesi yazılı olmayan bir sofrada adabıdır. Yemeğin ardından sofrada toplandıktan sonra içecek ikram edilmektedir. Özellikle çay Türk yemek kültürünün vazgeçilmez içecekleri arasında yer almaktadır. Çay yanında çeşitli kuru yemişler ve meyve ikram edilmektedir. Kahve ise yanında bir bardak su ile en son servis edilen içecek ikramıdır.

## 4. BÖLÜM

### TÜRKİYE'NİN BÖLGELERİNE GÖRE YEMEK KÜLTÜRÜ

Türk yemek kültürünün genel özellikleri irdelendiğinde “yemeklerin coğrafi bölgelere göre değişiklik göstermesi” önemli özellikler içinde yer almaktadır (Harita 1). Bu husus geniş bir yüzölçümüne sahip olan Türkiye'nin coğrafi bölgelere göre farklı kültürel özelliklere sahip olduğunun bir işaretidir (Karaca ve Karacaoğlu, 2016). Bir kültür mozaïği olan Anadolu da farklı bölgeler farklı yemek alışkanlıkları gösterir (Tezcan, 2000). Akdeniz ve Ege Bölgesi'nde zeytinyağı ve zeytinyağlı sebze yemekleri, İç Anadolu Bölgesi'nde hamur işleri, Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nde et yemekleri, Karadeniz Bölgesi'nde hamsiden ve mısırdan hazırlanan yemek türleri (Demirel ve Karakuş, 2019) bunun bir örneğidir. Bir bölgede yetiştirilen ürünler yöre halkının kültürüyle de bütünleşerek yerel yemeklerin oluşmasına katkı sağlamış ve bu yöresel yemeklerin gelenekselleşerek kuşaktan kuşağa aktarılmasına yardımcı olmuştur (Korkmaz ve Tekman, 2021). Bu bölümde 7 coğrafi bölgenin yemek kültürleri ayrı ayrı ele alınarak anlatılmıştır. Alfabetik sıraya göre mevcut bölgelere ait bilgiler verilmiştir.



**Harita 1:** Türkiye'nin bölgesel haritası (URL 45)

#### 4.1. Akdeniz Bölgesi Yemek Kültürü

Türkiye'nin coğrafi bakımından 4. büyük bölgesi olan Akdeniz toplam 8 ilden oluşmaktadır. Konumu, denizi, tarihi dokusu, gölleri, şelalesi, mağarası, doğal güzellikleriyle özel coğrafyalardan biridir. Yıl boyunca yerli ve yabancı turistlere ev sahipliği yapmaktadır. Bölge yemek kültürü ile de dikkat çekmektedir. Akdeniz mutfağı tarihsel süreçte, Afrika ve

Arap mutfaklarının etkisiyle baharat ve tahıl, Balkan ve Ege mutfaklarının etkisiyle meyve, sebze, süt türevleri ve kendi geçmişinden getirdiği üzüm suyu, zeytinyağı ve deniz mahsulleri gibi gıda malzemelerinin temel taşı olduğu bir mutfağa dönüşmüştür (Öney, 2016).

Akdeniz mutfak kültürü ve yeme-içme alışkanlıkları Doğu Akdeniz ve Batı Akdeniz bölgelerinde değişiklik göstermektedir. Batı Akdeniz’de bulunan Isparta, Antalya ve Burdur şehirlerinde İç Anadolu mutfak kültürünün ve Türk mutfak kültürünün hamur işi ve tahıl ağırlıklı etkilerine rastlanmaktadır. Özellikle bu bölgede Türk mutfağında yaygın olan yoğurt, tarhana gibi ürünleri yöre halkı sofralarında hayli yaygındır. Doğu Akdeniz’de bulunan Osmaniye, Adana, Kahramanmaraş, Hatay, Mersin, şehirlerinde ise Güney Doğu Anadolu mutfak kültürü ve Arap mutfak kültürünün yağlı ve etli yemeklerinin, özellikle kebabların daha yoğun olduğu anlaşılmaktadır (Şengül ve Türkay, 2016). Bir gastronomi kenti olan Hatay içli köftesi, fellah köftesi, geniş bir etnik çeşitliliğe sahip olan mersin mutfağında künefe, (Resim 56) tantuni, cezeryesi, Adana ise meşhur kebabı, (Resim 57) şırdan yüksük çorbası, şalgam suyu, bıcı bıcı, Kahramanmaraş; dondurma gibi lezzetlerle öne çıkmaktadır.



**Resim 56-57:** Akdeniz bölgesine özgü Adana kebab ve künefe (46)

Akdeniz bölgesi kıyı bölgesi olmasına rağmen balık yemekleri, belki de aşırı sıcak iklim den ötürü çok çeşitlilik göstermez (Halıcı, 2015). Bu sebeple, Akdeniz mutfağı et yemekleri bakımından incelendiğinde, pidelerin ve kebabların egemen olduğu gözlenmiştir. Et, pirinç, bulgur gibi farklı tahıllarla veya sebzelerle karışım şeklinde tüketilir. İçli köfte, (Resim 58) Simit kebabı, elbasan tava, patlıcan kebabı, tas kebabı, orman kebabı, etli sebze yemekleri, dolmalar bunlara örnektir (Ertaş ve Karadağ, 2013). Ancak bölge illerinden

Antalya ve Alanya'nın önemli bir tatil beldesi olması ve turist akışının çok olması balık tüketiminin fazla olmasına neden olmuştur.



**Resim 58-59:** Akdeniz bölgesi illerinde yapılan kerebiç ve iç köfte örneği

Sebzeleri, et yemekleri, balıkları, baharatları, hamur işleri, hazırlama ve pişirme teknikleri, sunumları, hammadesiyle zengin bir yemek yelpazesine sahip olan Akdeniz bölgesinin en çok tercih edilen bazı yemekleri Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1:** Akdeniz bölgesi yöresel lezzetleri<sup>2</sup>

AKDENİZ BÖLGESİ YEMEKLERİ	
Yüksük Çorbası	Burdur Şiş
Adana Kebap	Antakya Usulü Soslu Döner
Humus	Kerebiç
Tantuni	Babagannuş
Künefe	Kireçte Kabak Tatlısı
Taş Kadayıf	İçli köfte
Fellah Köfte	Tepsi Kebabı
Şalgam Suyu	Analıkızlı Çorbası
Şırdan	Bici Bici
Adana Usulü Su Böreği	Burdur Şiş
Ciğer	Karakuş Tatlısı
Tahinli Piyaz	

<sup>2</sup> Tablo 1 “ <https://blog.obilet.com/akdeniz-bolgesi-mutfaginin-en-sevilen-yemekleri/>, <https://blog.obilet.com/akdeniz-bolgesi-mutfaginin-en-sevilen-yemekleri/>” kaynaklarından derlenmiştir



Tablo 1 incelendiğinde görülmektedir ki; illerin sahip olduğu yemekler yöresel çeşitliliğe göre farklılık göstermemiştir. İç kesimlerde daha çok et ve sebze ağırlık iken, deniz kıyısına sahip olunana iller özellikle Antalya ili ve dolaylarında deniz mahsulleri tüketimi fazladır. Küçükbaş hayvan yetiştiriciliğinin yaygın olduğu bölgede et tüketimi bir hayli fazladır. Bölge genelinde bulgur, baharat, nar ekşi, koruk gibi yitceklerin yaygın olarak tüketildiği anlaşılmaktadır.

#### 4.2. Doğu Anadolu Bölgesi Yemek Kültürü

Doğu Anadolu bölgesi yedi coğrafi bölge arasında en büyük yüz ölçümüne sahiptir. İklimsel durumu sebebiyle bölgede enerji sağlayan besinler tercih edilmektedir (Sauner, 2008). Doğa şartlarının olumsuz etkisinin yaşandığı Doğu Anadolu Bölgesi'nde en önemli ekonomik etkinlik hayvancılıktır. Bölgenin güneyinde küçükbaş hayvancılık kuzeyinde ise büyükbaş hayvancılık, gelişmiştir. Hayvancılığın beraberinde tarım faaliyetleri bölgenin güneyinde daha çok yoğunlaşmıştır. Buralarda daha çok lahana, patates, gibi sebzeler, kayısı gibi meyveler, buğday, arpa gibi tahıllar, yetiştirilmektedir. Bu durum bölgenin yemek kültürüne de yansımış, sebze yemeklerinin bölge mutfağında çok az yer almasına sebep olmuştur (Gökçe, 2016). Hayvancılığın aktif olarak yapılması sebebiyle bölgenin yemek kültüründe hayvansal gıdalar öne çıkmaktadır. Özellikle et, süt ve süt ürünleri yaygın olarak mutfaklarda yerini almıştır. Yüz ölçümü bakımından Türkiye'nin %21'ini kaplayan, tarımsal nüfus yoğunluğu en çok olan ve "Türkiye'nin çatısı" olarak adlandırılan Doğu Anadolu Bölgesi yaklaşık olarak 50 tür peynire ev sahipliğini yapmaktadır (Güzeler ve Koboyeva, 2020).

Doğu Anadolu peynir türlerinden bahsederken Kars gravyeri, Kars kaşar peyniri ve Kars'ta yapılan karın kaymağı ilk akla gelen peynir türlerindedir. Bunun dışında, Ardahan'da üretilen küflü peynir ve İkizdere keçi peyniri Muş'ta yapılan Varto keçi peyniri, Bitlis küp peyniri Bingöl'de üretilen salamura peynir, Doğu Anadolu Bölgesi'nin Van'ın adı ile özdeşleşmiş ama pek çok ilde yapılan otlu peynir, (Resim 60) Erzincan tulum peyniri ve Erzurum civil peynirinden de bahsetmek gerekmektedir (Kızıleli, 2017). Ayrıca Van ili kahvaltılılarıyla isminden söz ettirmektedir. Doğu illeri dendiğinde Peynirden sonra akla gelen ilk lezzetlerden birisi de tandır ekmekleri oluyor (Resim 61) Önemli bir ekmek kültürü olan tandırın günümüzde de yapımı devam etmektedir. Bingöl tandır dışında kadayıf ve baklavasıyla meşhur illerimizden biridir.



**Resim 60-61:** Van otlu peyniri ve Bingöl tandır ekmeği (URL 47-48)

**Tablo 2:** Doğu Anadolu bölgesi yöresel lezzetleri<sup>3</sup>

<b>DOĞU ANADOLU BÖLGESİ YEMEKLERİ</b>	
Çağ Kebabı	Büryan
İçli Köfte	Analı Kızılı
Kâğıt kebabı	Tas kebabı
Kaz eti pilavı	Analıkızlı köfte
Tuzlu Kaz	Lor Dolması
Patlıcan kebabı	Saç kavurma
Kadayıf Dolması	Kaysefe
Su Böreği	Hingel
Gırar Çorbası	Lalanga
Dut Çullaması	Mihla
Kavut	Acem Köftesi
Kelle Paça	Bumbar Dolması
Patatesli Malatya Böreği	Asma Yapraklı Baturma Pilavı
Katıklı Dolma	Avşor
Tırşık Yemeği	Soğuk Ayran Aşı
Tatar Böreği	Omaç Helvası
Kete	Azeri Pilavları
Kiraz Yapağı Sarması	

<sup>3</sup> Tablo 2 “ Bayrak, F. (2015). Doğu Anadolu Yemekleri. Alfa Yayıncılık, <https://www.turizmgunlugu.net/dogu-anadolu-bolgesi-gastronomi>” kaynaklarından derlenmiştir.

Tablo 2’de belirtildiği üzere doğu Anadolu bölgesinin yemek kültürünün temelini et yemekleri oluşturmaktadır. Kentte farklı şekilde kebaplar, köfteler, sakatat yapılmaktadır. Hayvancılığa dayalı olarak süt ve süt ürünleri oldukça fazladır. Bölge peynir çeşitleri ile ön plana çıkmaktadır. Bununla birlikte hububat ürünleri doğu Anadolu mutfaklarında yer almaktadır.

#### 4. 3.Ege Bölgesi Yemek Kültürü

Konum olarak Türkiye’nin batısında bulunan Ege bölgesi koyuları, doğal güzellikleri, antik kenti, gölleri ile Türkiye’nin gözde bölgelerinden biridir. Güneşli gün sayısının fazlalığı, uzun kıyıları, fauna ve florası, tarihi geçmişi, yemek kültüründeki zenginlikten dolayı turizm bölgenin önemli ekonomik faaliyetleri arasındadır. Bölge tatilcilerin varış noktalarından biridir. Turistler gezi ve tatilleri esnasında yörenin çeşitli yemeklerini tatma olanağı da sağlamaktadırlar.

Ege yemek kültürünün ve beslenme pratiklerinin kıyılardan iç kesimlere ilerledikçe değişiklik gösterdiği görülmektedir. Aydın, Muğla, İzmir, gibi kıyı kesimlerinde yer alan kentlerde Akdeniz tip beslenme kültürü yaygınken, Uşak, Kütahya, Denizli ve Afyonkarahisar gibi iç kesimlerde yer alan kentlerde ise bu beslenme tipinden uzaklaşıldığı bilinmektedir (Kızıleli, 2017). İzmir’de çok zengin olan sebze yemekleri ile deniz mahsullerinden yapılan yemekler, Afyon’da etli ve haşhaşlı yemekler, Manisa’da nohutlu yemekler ve her ilde çok çeşitli hamur işleri ve hamur tatlıları Ege Bölgesi mutfağının özelliklerini yansıtmaktadır (Halıcı, 1981). Bölge illerinden Afyon UNESCO’nun gastronomi kentleri arasında yer almaktadır. Yalnızca yemekleri ile değil sucuk ve kaymağıyla da adından sıklıkla bahsettirmektedir.

Ege Bölgesi’nde çok çeşitli otlar yetişmekte ve bu ot, çiçek ve bitkiler ile yapılan zeytinyağlı yemekler, Ege mutfağının ‘yeşil mutfak’ olarak anılmasına neden olmaktadır (Kök vd., 2020). Ege mutfak kültürünün özünü zeytinyağı oluşturur. (Resim 62-63). Sebzeler, etli yemekler, dolma, pilavlar, tamamen zeytinyağlı olarak pişirilir. Haşlanmış otlar ve salata üzerine limon ve zeytinyağı konular. Kahvaltıda yaygın olarak zeytin ve zeytinyağı yer alır. Taze zeytinyağının üzerine tuz, karabiber ve tercihen kekik serpilir. Taze ekmek veya kızarmış ekmek içine banarak tulum peyniri ile tüketilmesi çok popülerdir. Kalp ve damar hastalıklarına karşı en iyi çözüm zeytinyağıdır (Tezcan, 2000).



**Resim 62-63:** Kabak Çiçeği Dolması ve Enginar Dolması (URL 49-50)

Akdeniz tipi beslenme görülen Ege Bölgesinin bazı lezzetleri Tablo 3’ verilmiştir

**Tablo 3:** Ege bölgesi yöresel lezzetleri<sup>4</sup>

EGE BÖLGESİ YEMEKLERİ	
Deniz Börülce	Labada Salatası
Kabak Çiçeği Dolması	Papaz Yahnisi
Şevketi Bostan	Şambalı
İzmir Köfte	Zeytin Yağlı Sarma
Fava	İzmir Lokması
Tahinli Pide	Sütlü İncir Tatlısı
Otlu Börek	Zerde
Lokma	Ciğer Sarma
Afyon Kebabı	Çökertme Kebabı
Bal Kabağı Sinkonta	Koruk Ekşili Bamya
Kuyu Kebabı	Pideli Paça
Turp Otu Salatası	Kabak Çiçeği Kızartması
Ege Usulü Keşkek	Zeytinyağlı Bakla
Enginar Dolması	

Tablo 3’ de belirtildiği üzere Ege bölgesi yemek kültüründe otlar, sebzeler, zeytinyağlı yemek ve salatalar geniş yer kaplamaktadır. Yemeklere konulan malzeme ve pişirme teknikleri ile oldukça sağlıklı bir mutfaktır

<sup>4</sup> Tablo 3 “ <https://blog.baruthotels.com/egenin-meshur-yemekleri>, <https://www.neredekal.com/blog/egeye-ozgu-denemeniz-gereken-10-lezzet/>, <https://blog.obilet.com/ege-bolgesinin-en-sevilen-yemekleri/>” kaynaklarından derlenmiştir.

#### 4.4. Güneydoğu Anadolu Bölgesi Yemek Kültürü

Güneydoğu Anadolu bölgesinin farklı uygarlıklara ev sahipliği yapması ve “Bereketli Hilal” olarak adlandırılan bölgede yer alması sebebiyle Türkiye'nin yemek kültürünün farklılık kazandığı en önemli bölgelerden biri olduğu düşünülmektedir (Aksoy ve Sezgi, 2015). Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin zengin fauna ve florası ilin yemek kültürünün çeşitli olmasını sağlamıştır. Yemeklere konulan malzemeler ve pişirme metotları geçmişten gelen kültürün izlerini yansıtmaktadır (Çıldam, 2021). Güneydoğu Anadolu bölgesi de geleneksel tatlarıyla ünlenmiş, mutfak kültürünün gözde bölgelerindedir. Bu bölgede Araplar ile Türkler uzun yıllar beraber yaşadıkları için kültürel yönden birbirlerinden etkilenmişlerdir (Dilsiz, 2010). Yörede baharatlı yiyecekler, özellikle acı biberin kullanımı bunun başlıca örnekleridir. (Tezcan, 2000). Bununla beraber, koruk suyu, nar ekşisi ve turunç meyvesi suyunun özellikle bu bölgede ekşi tadı vermek ve meze, salatada yemekleri tatlandırmak maksadıyla yoğun biçimde kullanımı da bu etkileşimin göstergesidir (Karaca ve Karacaoğlu, 2016).

Güneydoğu Anadolu mutfağında bakliyat ve tahıl yaygın olarak tüketilmektedir. Bulgur ve buğday, etten sonra en sık tüketilen malzemelerdir. Bunun beraberinde mercimek, pirinç, nohut gibi bakliyatlar sıkça kullanılmaktadır. Hayvan yetiştiriciliğinin yaygın olması nedeniyle kırmızı et olarak koyun eti daha çok tercih edilmektedir. Süt ürünleri ise bölgenin farklı mutfak malzemeleridir (Aksoy ve Sezgi, 2015). Bölgede zengin bir kültürel mirasa sahip olan Gaziantep fıstıklı baklavaları, katmeri, kurutulmuş sebzelerden yapılmış dolmaları, (Resim 65) baharatları, beyran çorbası, çeşitli kebabları ile adından söz ettirmektedir. Unesco'nun gastronomi şehirleri arasında yer almaktadır. Bölgenin illerinden Urfa, çiğ köfte, Urfa kebabı, peynir tatlısı, şıllık tatlısı gibi yöresel lezzetleri ve toplu yemekleri ile meşhurdur. Bu toplu yemeklerin en başında 'sıra gecesi' gelmektedir. Sıra gecesi sadece Şanlıurfa'ya özgü olmamakla beraber Şanlıurfa ile özdeşleşen, onunla öne çıkan bir dostluk ve ziyafet şeklidir. (Şahinalp, 2005: 77).

Diyarbakır, yemekle ilgili zengin bir folklorla sahiptir. Burada lokantalarda mumbar, kaburga dolması, kelle paça, evlerde burma kadayıf ve güllaç- baklava arası nefis bir lezzete sahip olan Nuriye tatlısı meşhurdur (Halıcı, 2015). Ayrıca Diyarbakır karpuzları ile adından söz ettirmektedir. Mardin'de, ise yörenin en meşhur yemekleri daha çok köylerde yapılmakta olup, et ve süt ürünlerine hemen hemen bütün yemeklerde rastlanmaktadır. Sebzenin yemek kültüründe yeri çok azdır. Tüketilen sebzelerin pek çoğu kışa hazırlık için kullanılmaktadır (Aksoy ve Sezgi, 2015).



**Resim 64-65:** Güneydoğu Anadolu lezzetlerinden fıstıklı kadayıf ve kuru dolma

Güneydoğu Anadolu'nun illerinden Kilis denildiğinde Kilis katmeri, Kilis tava, cennet çamuru, oruk ilk akla gelen lezzetlerdir (Akbaba, 2017). Adıyaman da çiğ köfte Siirt; fıstığı, perde pilavı, Şırnak, içli köfte, perde pilavı, Batman ili ise bol yağlı et yemekleri ile öne çıkmaktadır. Ancak doğu Anadolu illerinin yemekleri bunlarla sınırlı değildir. Bölge zengin bir yemek kültürüne sahiptir. Güneydoğu Anadolu bölgesine ait bazı yöresel lezzetler Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4:** Güneydoğu Anadolu bölgesi yöresel lezzetleri<sup>5</sup>

GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİ YEMEKLERİ	
Maltahalı Köfte	Börek Çorbası
Simit Kebabı	Kuru Dolma
Soğan Kebabı	Katmer
Lahmacun	Perde Pilavı
Künefe	Sembüsek
Peynirli Helva	Dövme Aşı
Yuvalama	Antep Baklavası
Patlıcan Kebabı	Billuriye
Beyran	Firig Pilavı
Cennet Çamuru	Nohut Dürüm
Bakla (Yoğurtla Yapılır)	Antep Salatası
Bezelye (Yoğurtla Yapılır)	Mumbar
Kadayıf	Kaburga Dolması

<sup>5</sup> Tablo 4 “ <https://biletbayisi.com/blog/degisik-tadlar-zamani-guneydogu-anadolu-bolgesi> , <https://gapturlari.com.tr/yeme-icme/guneydogu-yemekleri>” kaynaklarından derlenmiştir.

Tabloda 4' de görüldüğü üzere güneydoğu Anadolu bölgesi çok zengin bir yemek kültürüne sahiptir. Özellikle bölgede çeşitli kebabların varlığı et tüketimin fazla olduğunu bir göstergesidir. Baharatlar bakımından da zengin olan bölgede kırmızıbiber, isot kullanımı hayli yaygındır. Bölgeden temin edilen etler çeşitli baharatlarla harmanlanmakta ve farklı pişirme metotları yemeğin lezzetini artırmaktadır. Bölge Fıstıklı baklava, fıstıklı kadayıf, peynirli kadayıf, şıllık gibi tatlı çeşitleriyle ülke genelinde adından söz ettirmektedir. Bölgeye yıl boyunca gastronomi rotaları oluşturulmakta ve pek çok ziyaretçi akını yaşanmaktadır. Bölgenin tanıtım ve kalkınmasında yemek önemli bir rol üstlenmektedir.

#### 4.5. İç Anadolu Bölgesi Yemek Kültürü

İç Anadolu Bölgesi Türkiye'nin ortasında ve bozkır iklimine sahiptir. Çevresinde deniz bulunmaması, balıkçılık yerine tarımsal etkinliklerin daha ön planda olmasına neden olmuştur (Dilsiz, 2010). İç Anadolu bölgesi Anadolu'nun buğday rezervi olmasından dolayı mutfağı, baklagiller, yenilebilir otların yanında asıl tahıla dayanmaktadır. Kuru meyveler (özellikle kayısı), susam ezmesi, pekmez ve haşhaş bu mutfağı daha da zenginleştirmektedir (Alabacak, 2018). İç Anadolu bölgesinde yer alan iller çeşitli lezzetleriyle isimden söz ettirmektedir. Kayseri yemek kültüründe hamur işlerinin ön planda olduğu görülmektedir. Kayseri mutfağı dendiğinde akıllara sucuk ve pastırma gelse de mantı, (Resim 67) börek, yağlama (Resim 68) ve katmer gibi hamur işleri ürünleriyle de nam salmıştır (Eren ve Karamustafa, 2018). Özellikle mantı Kayseri ili ile özdeşleşmiş ve ülke çapında nam salmış bir hamur işidir.



**Resim 66-67:** İç Anadoluya özgü lezzetlerden sütlaç ve kayseri mantısı

İç Anadolu bölgesinin diğer önemli illerinden biride Konya ilidir. Konya yemek kültürü “hem Selçuklu saray mutfakları ve Mevlevi adetleri ile hem de Osmanlı mutfak kültürünün harmanlanmasıyla şekillenmiştir” (Ünlü ve Nizamlıoğlu, 2022). Konya denildiğinde akılda ilk çağrışım yapan lezzet etli ekmektir. Yöre halkının ve ziyaretçilerin en sevdiği tatlardan biridir. Bunu dışında Mevlâna böreği, su böreği, sacarası, hoşmerim, fırın kebabı, bamyacı çorbası (Resim 69) vb. lezzetler Konya mutfağında önemli bir yere sahip lezzetlerdendir. Eskişehir hamur işleri özellikle çiğ börek ile anılmaktadır.



**Resim 68-69:** Konya ili etli bamyacı çorbası ve Kayseri yağlaması (URL 51)

Sivas'ta; toyga çorbası, kesme çorba, peskütan çorbası, Sivas tavası, pancar çorbası, çirli et, sebzeli et gibi et yemekleri, evelik, ısırğan, gelinparmağı, madımak, ebeğömece, gibi otlardan yapılan yemekler, Sivas usulü un helvası (Ertaş ve Karadağ, 2013) yörenin lezzetlerindendir. Eskişehir'de ise hamur işleri mutfağının temelini oluşturmaktadır. Yemek, meze, ev usulü çorba, hamur işleri ve tatlılar şehir merkezi, ilçe ile köylerde yapılmaya devam etmektedir (Kaşlı vd., 2015). Bölgenin diğer illerinden Karaman bıldırcın dolması, arabaşı, Aksaray soğanlama, Aksaray tava, Kırıkkale yoğurtlu tarhana gibi pek çok lezzetleriyle zengin bir yemek kültürüne sahiptir. Nevşehir ise testi kebabı gibi birçok lezzetle dikkat çekmektedir. Ankara siyasi bir kent olması ve göç alması nedeniyle farklı mutfakların sentezleştiği bir yemek kültürüne sahiptir. Bölgede pek çok uygarlığın yaşamış olması, Ankara mutfağına etki etmiş ve pek çok kültürün damak zevkine uyum sağlayabilecek yemek çeşitlerini bir araya getirmiştir (Arioğlu, 2019). Ankara da Beypazarı kurusu, Ankara tava, çubuk turşusu gibi çeşitli lezzetleriyle adından söz ettirmektedir. İç Anadolu bölgesinin en çok tercih edilen bazı yöresel lezzetleri Tablo 5' de verilmiştir.



**Tablo 5:** İç Anadolu bölgesi yöresel lezzetleri<sup>6</sup>

İÇ ANADOLU BÖLGESİ YEMEKLERİ	
Kayseri Mantısı	Kırşehir Usulü Yoğurt Çorbası
Ankara Tava	Orman kebabı
Yağlama	Bamya Çorbası
Madımak	Arapaşı
Çubuk turşusu	Fırın kebabı
Efelek sarma	Beypazarı güveci
Çiğ Börek	Etli Ekmek
Saç Arası	Nevzine Tatlısı
Keşkek	Testi Kebabı
Tirit	Mevlâna böreği
Divriğ Pilavı	Ekmek Kadayıfı
Gazete Baklavası	Balaban Köfte
Aside	Sucuklu köfte
Madımak	Ayva Dolması
Nohutlu Yahni	Bazlama kebabı

Tablo 5’ de belirtildiği üzere İç Anadolu bölgesi denize kıyısı olmaması sebebiyle yemek kültüründe tarım ürünleri, hamur işleri ve et yemekleri hâkimdir.

#### 4.6. Karadeniz Bölgesi Yemek Kültürü

Türkiye’nin 3. Büyük bölgesi olan Karadeniz; denizi, limanı, yaylaları, tarihi alanları, turistik yerleri, eşsiz manzaralarıyla dikkat çeken bölgelerden biridir. Orta, doğu ve batı Karadeniz olmak üzere bölge üç bölümden oluşmaktadır. Coğrafi yapısı ve iklimsel özelliklerinden dolayı bol yağış alan, yeşilin bol olduğu bir bölgedir. Ancak coğrafi yapısı, dağların sıralanışı gibi nedenlerden dolayı bölge genelinde iklimsel farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıklar yetişen bitki çeşitliliğini de etkilemiştir. Bölge zengin bir fauna ve flora sahiptir. Çok çeşitli bitkiler yetişmekte ve endüstriyel bitkiler bölgede yetiştirilmekte bulunmaktadır. Kıyı kesimlerde çay, fındık, mısır, karalahana, (resim 70) gibi bitkiler yetişirken iç kesimlerde tahıl şeker pancarı gibi bitkiler yetişmektedir. Karadeniz bölgesi bu özelliklerin yanında yemek kültürü ile de adından söz ettirmektedir. Zengin hammaddesi yöre halkının becerisiyle sentezlenerek çok çeşitli yemek kültürü ortaya çıkmıştır.

Karadeniz mutfağına incelendiği zaman hem deniz mahsullerinin hem de bitkilerin ve hayvansal ürünlerin yer aldığı geniş bir yelpaze görülür. Deniz kıyısında olan bölgelerde

<sup>6</sup> Tablo 5 “<https://www.turizmgunlugu.net/icanadolu-bolgesi-gastronomi>, <https://zehragrup.com/ic-anadolu-bolgesi-kulturel-yemekleri/>” kaynaklarından derlenmiştir.

deniz mahsulleri ağırlıktayken dik ve son derece zengin bitki örtüsüne sahip Karadeniz dağlarının eteklerinde kurulan köy ve kasabaların mutfaklarında hayvansal ürünler ile bitkisel yemeklere dayalı yemekler daha çok yer kaplamaktadır (Kabak, 2018). Karadeniz Bölgesi mutfağı denince akla balık ve özellikle hamsiden yapılan yiyecekler (Resim 71) gelir. Öyle ki hamsinin pek çok yemeği yapılır. Hamsi tava, hamsi kuşu, hamsili pilav, hamsi turşusu, hamsi köftesi, fırında hamsi bu yemeklerden bazılarıdır. Hamsi fıkraları ve türküleriyle birlikte, hamsi için yazılmış şiir ve gazellere rastlanır Bölgede sıklıkla tüketilen yiyeceklerden birisi de mısır unu ve mısırdan üretilen yiyeceklerdir (Kabacık, 2019).



**Resim 70-71:** Karadenize özgü hamsi buğulama ve karalahana sarması örneği

Karadeniz bölgesinde bol yağış alan bir iklime sahip alamsı sebebiyle buğdaydan ziyade mısır yetiştirilmektedir. Mısır ve unundan yapılan birçok yemek, hamur çeşidi ile mısır ekmeği, kuymak ve muhlama, sarma, sulu yemekleri, fasulye yemekleri ve turşusu ısırgan, pazı gibi otlar, karalahana çorbası da tüm bölge mutfağında bulunan lezzetler arasındadır (Şengül ve Türkay, 2017). Lahana ve karalahanadan yapılan yiyecekler bölgede sevilerek tüketilir. Çay yalnızca bölgede değil ülke genelinde sevilerek tüketilen bu bölgeye özgü bir içecektir (Kabacık, 2019). Karadeniz mutfağının en önemli özelliklerinden biride turşulardır. Turşular yemeklerin yanında tüketildiği gibi soğanla lezzetlendirilerek yapılan turşu kavurmaları da Karadeniz mutfağının vazgeçilmez tatları arasında yer almaktadır. Bölgenin başka bir lezzeti ise Karadeniz pidesisidir (Resim 72) Farklı usullerde yapılan pide yörede sevilerek tüketilen lezzetlerdendir.



**Resim 72-73:** Karadeniz Bölgesinin lezzetlerinden pide ve kuymak (URL 52)

Karadeniz bölgesinin en önemli özelliklerinden biride meşhur kahvaltılarıdır. Doğal malzemelerden elde edilen tereyağı, bal, kaymak, reçel, marmelat, pekmez, mısır ekmeği, peynir, çökelek, taze otlar, çay gibi çeşitli ürünler kahvaltı sofralarında yer almaktadır. Bölgenin meşhur lezzetlerinden kuymak (Resim 73) ya da mıhlamada Karadeniz kahvaltılarının vazgeçilmez doğal ürünlerindedir. Karadeniz bölgesini ziyaret eden turistler yöreye özgü peynir ve tereyağı ile yapılan kuymağı mısır ekmeği eşliğinde tadarak farklı bir lezzet deneyimi yaşamaktadırlar. Karadeniz bölgesine özgü bazı yöresel lezzetler tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 6:** Karadeniz Bölgesi yöresel lezzetleri<sup>7</sup>

KARADENİZ BÖLGESİ YEMEKLERİ	
Hamsi Tava	Ovmaç Çorbası
Hamsi Buğulama	Laz Böreği
Karalahana Çorbası	Karadeniz Pidesi
Karalahana Sarması	Mısır Ekmeği
Fasulye Turşu Kavurması	Kaygana
Kuymak	Hamsiköy Sütlacı
Nokul	Amazon Tatlısı
Topuz Salatası	Amasra Salatası
Kastamonu Tiridi	Safranbolu Kuyu Kebabı
Hamsi Pilavı	Silor
Banduma	Bakla Dolması
Bolu Köftesi	Sinop Mantı
Peruhi	Bazlama
Pide	Etlı ekmeğ (Kastamonu)
Hinkal	

<sup>7</sup> Tablo 6 “Batı Karadeniz Yöresel Lezzetleri (BAKKA), <https://blog.obilet.com/karadeniz-yoresel-yemekleri/>” kaynaklarından derlenmiştir.

Tablo 6’da belirtildiği üzere Karadeniz bölgesinin yemek kültüründe ağırlıklı olarak balık tüketildiği, bunun yanı sıra karalahananın hemen hemen her yemek de yer aldığı görülmektedir. Ayrıca süt ve süt ürünlerinden çeşitli ürünler elde edilerek Karadeniz mutfağının zenginleştiği anlaşılmaktadır. Bölgede yoğun olarak yetişen mısır ununun bölgenin her kesiminde tüketildiği görülmektedir. Özellikle kıyı kesimlerde yer alan illerde balık iç kesimlerdeki illerde ise sebze ve hamur işli yemekler ağırlıklı tüketilmektedir.

#### 4.7. Marmara Bölgesi Yemek Kültürü

Marmara Bölgesi pek çok bölgeden göç alması nedeniyle karma bir mutfağa sahiptir (Sauner 2008:262). Bölge, Asya ve Avrupa kıtalarından topraklara sahip olması, üç farklı denize kıyısı olması, imparatorluklara başkentlik yapmış olan İstanbul, Bursa Edirne, gibi şehirleri içinde bulundurması sebebiyle zengin bir yemek kültürüne sahiptir. Dünyanın değişik yerlerinden imparator ve padişahların sofralarına getirilen lezzetlerin halk tarafından da kabullenilerek mutfaklarda kullanılması bölgenin yemek kültürünün çeşitlenmesine katkı sağlamıştır (Şengül ve Türkay, 2014). Marmara bölgenin Trakya kesimi Ayçiçek yağları, Edirne peynirleriyle meşhurdur. Anadolu bölümü ise meyve, sebzeden yana hayli zengindir. Bursa meşhur İskender (döner) kebabının doğduğu ildir (Halıcı, 2009).

Marmara bölgesinde Özellikle Tekirdağ, Bursa ve Edirne, Balıkesir’in kendine has yöresel mutfak ürünleriyle dikkat çektiğini söylemek mümkündür (Gökçe, 2016). Tekirdağ mutfağı denildiğinde akla en ünlü yemeği Tekirdağ Köftesi geldiği görülmektedir. İçerisine irmik katılarak yapılan Tekirdağ Köftesi farklı kültürlerden pek çok insanın severek yediği bir yemek çeşididir (Şimşek ve Kızıldemir, 2020). Bölgenin başka bir ili ise tarihte Osmanlılara başkentlik yapmış olan Bursadır. Bursa ve Balıkesir çevresi ise halen Osmanlı Mutfağının birçok özelliğini yansıtmaktadır. Hayvansal ağırlıklı yemeklerin yanı sıra baklagil ve sebzeli yemeklerde sıklıkla yapılmaktadır (Alabacak, 2018). Bursa, İskender’i, (Resim 74) pideli köftesi, cantığı, kestane şekeri gibi çok çeşitli lezzetlerle geniş bir mutfak kültürüne sahiptir. Balıkesir, ulusal üne sahip hoşmerim tatlısı, Susurluk Ayranı, Ayvalık tostı, gibi lezzetlerinin yanı sıra pek çok farklı, yöre dışında tarifi bilinmeyen yöresel lezzetlere de sahiptir (Demirel ve Karakuş, 2019).



**Resim 74-75:** Bursa'nın iskender kebabı ve Edirne'nin tava ciğeri (URL-53).

Bölgenin Trakya bölümünde yer alan bir diğer ili Osmanlıya başkentlik yapmış olan Edirne'dir. Kent dışından gelen ziyaretçilerin en çok rağbet gösterdiği ve talep ettiği yiyecekler arasında; köfte, tava ciğer, (Resim 75) beyaz peynir, badem ezmesi ilk sıralarda yer almaktadır. Çanakkale mutfağında bahsedildiğinde ise zeytinyağlı ve balık yemeklerinden oluşan bir mutfak akla gelmektedir (Kızıldemir, 2020). Çanakkale'de genellikle sardalye, levrek, lüfer ve palamut avlanmakta olup restoran mutfaklarında sunulan ahtapot, karides ve çipura ise başka illerden sağlanmaktadır (Bucak ve Taşpınar, 2014). Marmara bölgesi illerinde sıklıkla tercih edilen yöreye özgü yemeklerden bazıları Tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7:** Marmara bölgesi yöresel lezzetleri<sup>8</sup>

MARMARA BÖLGESİ YEMEKLERİ	
İskender Kebabı	Hayrabolu tatlısı
İnegöl Köftesi	Pideli Köfte
Kestane Şekeri	Çardak Kebabı
İstanbul Pilavı	İslama Köfte
Milföylü Yalova Kebabı	Balıkesir Tirid
Tekirdağ Köftesi	Pazılı Kuzu Kapama
Tahinli Pide	Hamur Bamyası
Süt Helvası	Pilimen Çorbası
Gerdanlı Akıtma	Cevizli Lokum
Çullama	Şipsi
Höşmerim	Ayvalık Tostu
Susurluk Ayranı	Kartalaç
Sakızlı Kebap	

<sup>8</sup> Tablo 7” <https://blog.obilet.com/marmara-bolgesi-mutfaginin-en-sevilen-yemekleri/>,  
<https://www.turizmgunlugu.net/marmara-bolgesi-gastronomi>” kaynaklarından derlenmiştir.

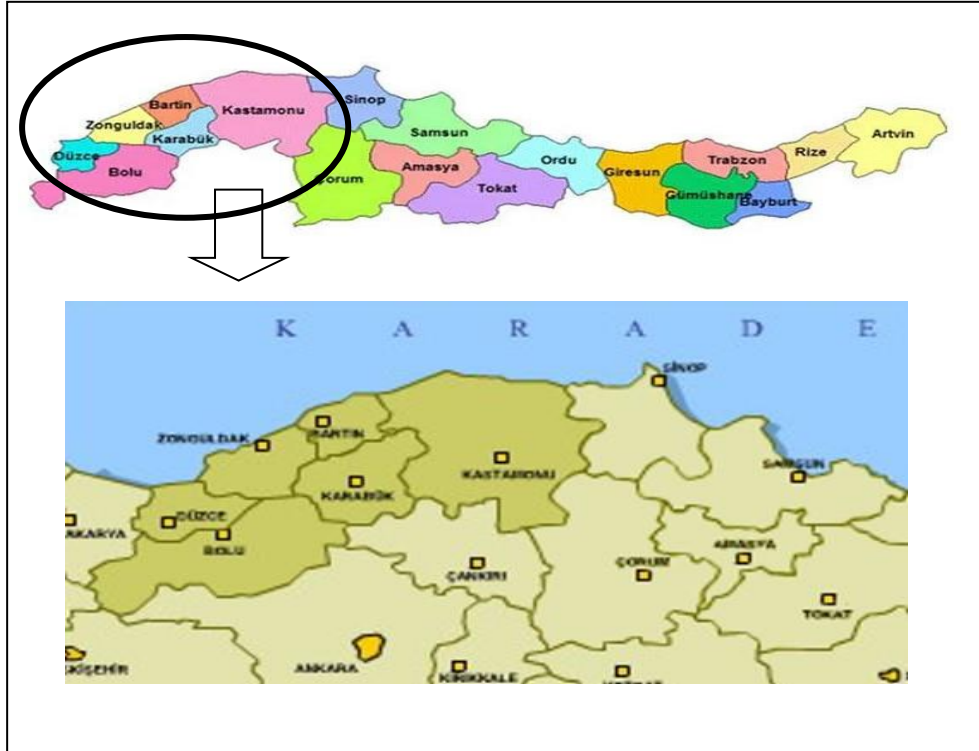
Tablo 7’de belirtildiği üzere Marmara bölgesi geçmişte Osmanlıya başkentlik etmiş şehirlere sahip olması nedeniyle yemek kültüründe Osmanlının izlerini taşıyan lezzetlere sahiptir. Tarım ve hayvancılığın yapılması, iklimsel özellikler, coğrafi yapısı da yemek kültürünü etkilemiştir. Ayrıca İstanbul gibi bir metropolü içinde barındırması, nedeniyle yoğun göç alan bir bölgedir. Bundan dolayı yemek kültürü de etkilenmiş ve yemek çeşitliliği artmıştır. Et ve balık yemekleri, sebze yemekleri, hayvansal gıdalar, hamur işleri bölge mutfağını zengin kılmaktadır

## 5. BÖLÜM

### BATI KARADENİZ BÖLGESİ YEMEK KÜLTÜRÜ

Batı Karadeniz bölgesi Karabük, Bolu, Kastamonu, Bartın, Düzce ve Zonguldak illerinden oluşmaktadır (Harita 2). Bölge, sahip olduğu zengin taşkömürü, yer altı kaynakları ve bu zenginliklerine bağlı olarak gelişmiş olan demir-çelik endüstrisiyle tanınmaktadır. Bölgedeki sanayi faaliyetleri günümüz itibariyle hala ağırlıklı olarak madencilik ve demir-çelik endüstrisine dayanmaktadır (BAKKA, 2013). Bunun yanı sıra bölgede ormanlık alanlar da geniş yer kaplamakta ve bölge ekonomisine katkı da bulunmaktadır.

Bölge doğal güzellikleri, tarihi ve kültürel özellikleri ile adından söz ettirmektedir. Bölgenin illerinden Zonguldak taş kömürü yatakları, Karabük demir çelik sanayisi Kastamonu, Bartın, Bolu zengin ormanları, düzce ili ise iki metropol kente yakınlığı ile dikkat çekmektedir. Ayrıca Batı Karadeniz turizm potansiyeli yüksek bölgeler arasında yer almaktadır. Bölgenin doğal güzellikleri, tarihi alanları, denizi, gölleri, türbeleri, yöresel yemekleri ile alternatif turizm çeşitleri oldukça fazladır. Kültür turizmi, deniz turizmi, göl turizmi, inanç turizmi, yemek turizmi bunlardan bazılarıdır. Özellikle yöresel yemekler bölgeyi ziyaret eden turistlerin önemseydiği unsurlardan biridir. Bölgeyi ziyaret eden turistler gezileri esnasında yöresel yemekleri tadarak farklı bir lezzet deneyimi yakalamaktadırlar.



Harita 2: Batı Karadeniz Bölgesi haritası

Bölge sebze yemekleri, hamur işleri, et yemekleri, tatlıları, yemek ritüelleri ile zengin bir mutfığa sahiptir. Bu bölümde Batı Karadeniz bölgesi illeri ayrı başlıklar altında ele alınarak her ilin yemek kültürü hakkında bilgi verilecektir.

### 5. 1. Bartın Yemek Kültürü

Bartın köklü tarihi, doğal güzellikleri, gelenekleri, folkloru ve bir liman kenti oluşuyla Batı Karadeniz bölgesinin dikkat çeken illerinden biridir. Ulus, Kurucaşile ve Amasra olmak üzere üç ilçeden oluşmaktadır. Kurucaşile ahşap tekne yapımı, ulus sebze ve meyveleri Amasra ise balık lokantaları ile öne çıkmaktadır. Genel olarak kent tarihi dokusu, yeşil ile mavinin bütünleşmesiyle oluşan eşsiz manzaraları, geleneksel el sanatları, gastronomik özelliklerinden dolayı yıl boyu ziyaretçi ağırlamaktadır (Resim 76). Özellikle Amasra ilinin yazın deniz severlerin kışın ise balık severlerin önemli uğrak noktalarından biridir.



**Resim 76:** Bartın'ın Amasra ilçesinden bir görünüm ve yemek çeşitleri (URL- 55)

Bartın mutfağı incelendiğinde Bartın ve dolaylarının mutfak kültürünü belirleyen unsurlar içinde; gelenek ve görenekleri, halkın yaşama bakış biçimi, pişirme yöntemleri, ortak karakter, ekolojik denge ve iklimin büyük payı vardır (Emir, 2011). Yemek kültürü yönünden



bölge; Bartın Merkez- Arıt, bölgesi, Ulus bölgesi olmak üzere iç kesimler, Amasra ve Kurucaşile'yi kapsayan kıyı kesimleri olmak üzere iki ana sınıfa ayrılır. İç kesimlerde yerleşmiş mutfak gelenekleri ile kıyı bölgesindekiler birbirinden farklıdır. Karasal kesimin sunduğu buğday, tahıl et ve deniz kıyısının sunduğu deniz mahsulleri bu tasnifi belirleyen ana faktördür (Güven, 2022). Bartın yemekleri etli, sütü, sebze, zeytinyağlı ve hamur işli yemekler ile çorba, pilav ve tatlı türlerinden oluşur. Dikkati çeken farklı bir konu ise aynı türe ait yiyeceklerden birçok çeşidin olmasıdır. Örneğin, ondan fazla pilav ve dolma çeşidine rastlanır (Emir, 2011). Bartın mutfağı ile alakalı olarak yapılan araştırmalarda tespit edilen 100'den fazla yemek türünün olması yöre mutfağının zenginliğini açıkça ortaya koymakla beraber kentleşmenin etkisiyle daha fazla olan yemek çeşitliliği unutulmaktadır (Ayaz ve Çobanoğlu, 2017).

Bartın yemek kültürünün yakın civardaki kentlerden etkilendiği görülmektedir. Yemek çeşitliliğinde coğrafi konum, sosyal hayat ve yaşam biçimleri etkili olmaktadır. Bol yağış alan bir bölge olmasından dolayı, bölgede mantar çeşitliliğinin fazla olduğu görülmektedir (Seçim ve Coşan, 2019). Ayrıca yağışın çok olması yeşilliklerin bol olmasını sağlamıştır. Bölgede ot çeşitleri olarak; ısıpıt, ısırgan otu, mancar, ebeğümeci kazayağı otu, karahindiba, sirken otu, diken ucu, eşek diken, takacak otu, çükündür (pazı) otu yaygın kullanılmaktadır. Bölge mutfağında mancar çeşitliliği fazladır. (Cömert ve Kırmızıkuşak, 2021). Bölgedeki ot çeşitliliği ve mantar çokluğu yemek kültürüne yansımış ve Bartın mutfağında sıklıkla yer almıştır. Yörede yapılan yemeklerin büyük bölümünü sebze yemekleri oluşturmaktadır (Coşan, 2020). Bartın mutfağında çorbalar ise önemli bir yere sahiptir. Çorba tüketimi yaz ve kış aylarında devamlı olarak içilmektedir. Bu durum çorbanın kuşaktan kuşağa aktarılmasını daha kolay hale getirmiştir (Coşan ve Seçim, 2019). Bartın mutfağında, yoğun olarak tahılın yer aldığı görülmektedir. Tahıl ile üretilen en kolay ürün ekmektir ve Bartın mutfağında ekmeğin yeri hayli büyük ve önemlidir. Buğday, kepek, mısır unuyla yapılan çeşitli ekmeklerin yanında simit, yufka, gözleme, çeşitleri de bu gruptaki yiyecek çeşitliliğine katkı sunmaktadır (Güven, 2022).

Bartın mutfağı et tüketimi bakımından incelendiğinde yörede sınırlı seviyede kırmızı et yemeği bulunmaktadır. Genelde büyükbaş hayvan eti tercih edilmekte ve etler kavrulduktan sonra dondurularak saklanmaktadır. Şap şap köfte, Bartın mutfağına özgü önemli bir yöresel lezzettir (Cömert ve Kırmızıkuşak, 2021). Bartın bir kıyı kenti olmasından dolayı deniz mahsulleri (Resim 77) yemek kültüründe önemli bir yere sahiptir. Yörede, mezgit ve iskorpit balıkları her mevsim çokça tüketilen balıklar arasındadır. Hamsi balığı genellikle Aralık-Ocak aylarında, Kalkan balığı, Ocak ve Mayıs aylarında, Barbunya balığı ise Eylül ve Nisan ayları

içerisinde tüketilmektedir (Seçim ve Çoşan, 2019a). Bartın ilinin en önde gelen lezzetlerinden biride Amasra salatasıdır (Resim 78). Farklı Sunumu ve lezzetiyle yerli halkın ve şehri ziyaret eden turistlerin damak tadına hitap etmektedir.



**Resim 77-78:** Meşhur Amasra salatası ve hamsi tava (URL-56-57)

Bartın yemek kültürünün farklı bir özelliği ise kış hazırlıklarıdır. Yazın yetişen taze meyve ve sebzelerden kışın tüketmek amacıyla farklı hazırlıklar yapılmaktadır. İklimsel yapının elverişliliği sebze ve meyvenin fazla olmasını sağlamış ve bunlardan konserveler, turşular, salça, kurutma, tarhana, sirke gibi kış hazırlıkları yapılmaktadır. Çileğiyle meşhur Bartın ilinde çilekten ve diğer meyvelerden reçeller, marmelatlar, pestiller, pekmezler, kompostolar hazırlanmaktadır. Hamur işi olarak da erişte olarak bilinen makarna kesimi ve kuru yufka gibi yiyecekler yapılmaktadır. Bartın ilinin yöresel lezzetlerinden bazıları Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8:** Bartın iline özgü yöresel yemekler<sup>9</sup>

<b>BARTIN İLİNE ÖZGÜ YÖRESEL LEZZETLER</b>			
<b>TÜRÜ</b>	<b>ADI</b>	<b>COĞRAFI İŞARET DURUMU</b>	
<b><u>Corbalar:</u></b>	Pum Pum Çorbası		
	Kesme Çorbası		
	Ovmaç Çorbası		
	Öğre Çorbası		
	Kıymalı Tarhana Çorbası		
	Keşkek Çorbası		
	Mısır Unu Çorbası		
<b><u>Yemekler:</u></b>	Yumurtalı Isıpt	Coğrafi işaret (10.03.2022)	
	Araka		
	Mancar Dolması		
	Döşemeli Mançar		
	Amasra Salatası		
	Gıcır		
	Şap şap köfte		
	Maydonozlu Köfte		
	<b><u>Tatlılar:</u></b>	Kabak Burması Tatlısı	Coğrafi işaret (09.10.2020)
		Ballı Yoğurt	
Zırva			
Deli Oğlan Sarığı			
Ağda Tatlısı		Coğrafi işaret (08.10.2020)	
Beyaz Baklava		Coğrafi işaret (09.10.2020)	
Kaha Tatlısı			
Kaşık Helvası			
Tatlı Börek		Coğrafi işaret (17.08.2020)	
İncir Dondurması		Coğrafi işaret (09.10.2020)	
<b><u>Hamur işleri:</u></b>	Halışka		
	Pirinçli Mantı	Coğrafi işaret (09.10.2020)	
	Tirit		
	Su Böreği		
	Çöven Ekmeği	Coğrafi işaret (10.03.2022)	
	Bartın Gözlemesi	Coğrafi işaret (10.03.2022)	
	Tavuklu Börek		
	Amasra Pidesi		

<sup>9</sup> Tablo 8, “Batı Karadeniz Yöresel Lezzetleri (Bakka), Bartın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Türk Patent ve Marka Kurumu, Batı Karadeniz’in coğrafi işaretli ürünleri (BAKAB)” kaynaklarından derlenmiştir.

Tablo 8’de belirtildiği üzere Bartın ilinde yapılan yemekler iklimin ve coğrafi yapının elverişliliği sebebiyle genellikle sebze ağırlıklı olduğu görülmekte ancak hamur işleri de sofralardan eksik edilmemektedir. Çorba kültüründe de Karadeniz’de yoğun olarak yetişen mısır unu yaygın olarak kullanılmaktadır. Et olarak ise kırmızı etten ziyade balık daha çok tercih edilmektedir.

## 5. 2. Bolu Yemek Kültürü

Konumu itibariyle Bolu, Ankara-İstanbul gibi iki metropol eksenin içinde yer alması ve otoyol ile bu illere bağlanması ulaşım rahatlığı oluşturmakta, erişilebilirliği ve turistlik, ticari potansiyeline katkı sağlamaktadır (Tanrıku ve Doğandor, 2021). Bolu şehri doğal güzellikleri, tarihi zenginlikleri, gür ormanları, tabiat parkları, gölleri ve konumu itibariyle Türkiye’nin öne çıkan illerindedir. Şehirde termal Turizm, kültür turizmi, kış turizmi, festival, inanç turizmi, yürüyüş, yemek turizmi, yayla turizmi gibi pek çok turizm türü yıl boyunca gerçekleştirilen aktivitelerdendir. Termal su kaynaklarının zenginliği ise sağlık turizminin gelişmesini sağlamıştır.



**Resim 79:** Bolu ilinden genel bir görünüm ve yöresel lezzetleri (URL-58)

Bolu ili belirtilen niteliklerin dışında Aşçılar diyarı olarak da anılmaktadır. Bolu şehri genelinde aşçılık mesleği, ata mesleği olarak görülmekte ve büyük bir saygı gösterilmektedir (Şimşek ve Aytuğar, 2021). Bolu Mengen de aşçılık mesleği ahilik kültüründen gelen usta-çırak şeklinde başlayıp aşçılık okullarının açılmasıyla profesyonel

şekilde sürdürülmektedir (Çavuş ve Eker, 2022). Bolu da yalnızca karın doyurmak için yapılmayan bu aşçılığın tarihi saray mutfağına dek uzanmaktadır. Bolu ili tarihi ve turistik niteliklerinin yanı sıra yemekleri de hayli zengindir. Özellikle Mengenli aşçılar dünyaca tanınmışlardır. Mengen'den yetişen aşçıların kökleri padişah mutfaklarına kadar uzanmaktadır. Atatürk'ün aşçısının da Mengenli olduğu bilinmektedir (Bozkurt ve Yaman, 2021). Mengen Aşçılar Festivali hem gastronomi hem de festival turizmi bakımından büyük rol oynamaktadır (Kurnaz, 2020).

Bolu gür ormanları, geniş yaylaları, orman içi gölleri ve verimli ovalarıyla hayvan ve bitki çeşitliliği bakımından zengin bir bölgedir. Balıkçılık, avcılık, arıcılık, küçük ve büyükbaş hayvancılık, baklagiller ve tahıl üretimi ve bunların yanında zengin meyve ve sebze çeşitliliğine sahiptir. Özellikle kümes hayvancılığı konusunda ülke çapında önemli bir yere sahiptir (Öztürk, 2008). Göllerin fazlalığı da balık yetiştirilmesine olanak sunmuştur. Buna paralel olarak Bolu da çeşitli hayvansal ve tarımsal ürünler gelişme göstermiştir. Özellikle Boluyla özdeşleşmiş ve yemek kültürünü etkileyen çok çeşitli ürünler bulunmaktadır. Bolu sarı patatesi, karakabak, kıbrısçık pirinci, Bolu dağı fıncığı, çivril fasulyesi, gibi birçok sebze Bolu ve köylerinde yoğun olarak yetiştirilmektedir. Yetiştirilen ürünler özellikle patates, yol kenarlarında kurulan tezgâhlarda satışı yapılmaktadır. Bunun yanında Gerede keşi, manda kaymağı gibi hayvansal ürünler da yaygın olarak üretilmektedir. Bu ürünler kalitesi, yetiştirilme, muhafaza yöntemleri gibi farklı özelliklerinden dolayı coğrafi işaretleri alınarak Bolu iline kazandırılmıştır. Bu zenginlik Bolu yemek kültürünü derinden etkilemiştir.

Kara kabaktan yapılan kabaklı gözleme, börek, tatlı, sarı patatesten yapılan ve tüm ülkede nam yapmış ekşi mayalı patatesli ekmek, fıncıklı çikolata, kızılıcık tarhana, yetiştirilen pirinçlerden yapılan paşa pilavı, Mengen pilavı gibi pek çok yemek Bolunun yöresel lezzetleri arasında yerini almıştır. Ayrıca bölgede bulunan gür ormanlar kanlıca mantarı başta olmak üzere çok çeşitli mantarlar yetişmesine olanak sunmuştur. İlde oldukça yaygın olarak yetişen "Bolu Kanlıca Mantarı" 23.02.2021 tarihinde tescil ettirilerek Bolu'nun coğrafi işaretli ürünleri arasına kazandırılmıştır. Bu bakımdan mantarlar bölgenin yemek kültüründe önemli bir yere sahiptir. Böreklerde, etli yemeklerde, çorbalarda ve pilav makarna gibi farklı yemeklerde de mantarları görmek mümkündür. Bolu dışından gelen birçok kişi bu damak tadına alışmış ve mantarlara sofrasında yer vermeye başlamıştır (Öztürk, 2008: 129). Bolu iline özgü yöresel lezzetlerden bazılarını Tablo 9' da yer verilmiştir.

**Tablo 9:** Bolu iline özgü yöresel yemekler<sup>10</sup>

BOLU İLİNE ÖZGÜ YÖRESEL LEZZETLER		
TÜRÜ	ADI	COĞRAFI İŞARET DURUMU
<b>Çorbalar:</b>	Ovmaç Çorbası	
	Sütlü Fasulye Çorbası	
	Patates Çorbası	
	İmarat Çorbası	
	Yayla Çorbası	
	Yoğurtlu Bakla Çorbası	
	Baş Ayak Çorbası	
	Mengen Çorbası	
	Nohutlu Çorba	
	Kızılıcak Tarhana	Coğrafi İşaret (01.12. 2017)
	Sirken Çorbası	
	Ciğerli Tarhana Çorbası	
	Cincile Çorbası	
	<b>Yemekler:</b>	Abant Kebabı
Mengen Kaldırık Dolması		Coğrafi İşaret (19.07.2022)
Bolu Kebabı		
Islama Et		
Bolu Pilavı		
Mengen Pilavı		
Paşa Pilavı		
Bolu Keşi		Coğrafi İşaret (21.09.2020)
Yedigöller Kebabı		
Bakla Çullaması		
Keşli Erişte		
<b>Tatlılar:</b>	Saray Helvası	
	Gerede Şak Şak Helva	Coğrafi İşaret (06.11. 2020)
	Göynük Dik Börek/ Oklava Tatlısı	Coğrafi İşaret (07.12. 2020)
	Göynük Uğut Tatlısı	Coğrafi İşaret (09.12. 2020)
	Mudurnu Basma Helva	Coğrafi İşaret (23. 12.2020)
	Göynük Kabaklı Yufka Tatlısı	Coğrafi İşaret (07.12. 2020)
	Bolu Fındık Şekeri	Coğrafi İşaret (21. 09. 2020)
	Bolu Beyi Tatlısı	
	Kaşık Atması	Coğrafi İşaretli (28. 05.2021)
	Mengen Höşmerim	Coğrafi İşaretli (19.07.2022)
	Palize	
<b>Hamur işleri:</b>	Kabaklı Gözleme	Coğrafi İşaretli (10. 11. 2020)
	Mudurnu Kaşık Sapı	Coğrafi İşaretli (28.05. 2021)
	Mudurnu Bal Kabaklı Gözleme	Coğrafi işaretli (12.04. 2021)
	Çantıklı Pide	
	Patatesli Köy Ekmeği	Coğrafi İşaretli (21. 09. 2020)
	Bolu Mantısı	
	Çiğ Börek	
Mengen Kedi Batmaz	Coğrafi İşaretli (19.07.2022)	

<sup>10</sup> Tablo 9, “Batı Karadeniz Yöresel Lezzetleri (BAKKA), Bolu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Bolu Ticaret ve Sanayi Odası, Batı Karadeniz’in coğrafi işaretli ürünleri (BAKAB)” kaynaklarından derlenmiştir.

Tablo 9’da da belirtildiği üzere Bolu ilindeki yöresel yemek çeşitliliği ve coğrafi işaretli yemekleri oldukça fazladır. Bolu ilinin tarihi derinliği, kültürel dokusu, coğrafi yapısı yemek kültürünü derinden etkilemiş ve zengin bir yemek kültürü ortaya çıkmıştır. Bolu halkı için yemek önemli bir kavramdır. Mutfak kültürünün zenginliğinin bir göstergesi de bölgede tarihi çok eskilere uzanan günümüz de de devam eden toplu yemek yeme geleneğidir (Öztürk, 2008). Bolu yemek kültüründe eve gelen bir konuğa, Türk adetlerinde olduğu gibi yiyecek ve içecekler ikram edilir. Söz konusu konuğun açlık ve tokluk durumuna göre servis yapılır. Misafirin aç olduğu hallerde yemek hazırlanılarak sofraya kurulur. Tok olduğu durumda ise çay ya da kahve gibi içecek ikramı yapılır. Çay ikramları özellikle kek ve cevizli gömeç gibi atıştırmalıklarla servis yapılır (Şimşek ve Aytuğar, 2021).

### 5. 3. Düzce Yemek Kültürü

Düzce, Batı Karadeniz bölgesinin önemli illerinden biridir. Akçakoca, Kaynaşlı, Gölyaka, Yığılca, Gökova, Cumayeri, Çilimli olmak üzere toplam 7 ilçeden meydana gelmektedir. İstanbul ve Ankara gibi, Türkiye’nin iki büyük metropolü arasında önemli bir konuma sahip bir ildir (Kekeçoğlu vd., 2014). Bu avantaj kentin gelişimine önemli katkı sağlamıştır. Düzce, doğal güzellikler ve kültürel çeşitliliğin bulunduğu ender şehirlerden biridir. Düzce, gölleri, şelaleleri, ormanları ve sahilleriyle doğa ve deniz tutkunları için çeşitli alternatifler sunmaktadır (URL-59). Bu çeşitlilik turizmi olumlu yönde etkilemekte ve kentte farklı turizm aktiviteleri gerçekleştirilmektedir. Sosyal kültürel yönden Düzce, yöreye göç edip buraya yerleşen çeşitli etnik gruplara ev sahipliği yapmaktadır. Bu denli değişik kültürlerin bir arada olduğu şehirde dil, töre, gelenek, görenek, müzik, giyim ve mutfak ile çok az rastlayabileceğimiz bir kültür zenginliğine sahiptir (URL 60) (Resim 80).



**Resim 80:** Düzce ilinden genel bir görünüm ve yöresel yemek çeşitleri (URL-61)

Düzce yemek kültürü incelendiğinde, Karadeniz ikliminin ve bu iklimin temel bitki örtüsünün hâkim olduğu bir coğrafyaya sahip olduğundan, farklı kültürel özellikleri gibi yemekleri de genellikle Karadeniz Bölgesi mutfağının etkisinde şekillenmiştir (Evirgen vd., 2020). Özel gün yemekleri, dini ritüelleri, sofrada adapları, sunumları, kış hazırlıkları ile bölgesinin diğer illeriyle benzer özellikler taşımaktadır. Ancak her kesimden göç alan bir il olması ve farklı etnik grupların bir arada yaşaması sebebiyle yemek çeşitlerinde bazı farklılıklar olduğu görülmektedir. Çerkezler, Lazlar, Abazalar, Manav, Gürcü gibi etnik kimliklerin bir arada yaşaması zengin bir yemek kültürünün oluşmasını sağlamıştır. Kültürel etkileşim neticesinde Çerkez tavuğu, Boşnak böreği, Laz böreği, Gürcü mantısı, oturtma tatlısı, mamursa, tatana, melengüceği tatlısı, roman kavurma, metaz, gibi lezzetler düzce mutfağında yerini almıştır (Resim 81-82).



**Resim 81-82:** Düzce yemeklerinden Çerkez tavuğu ve mamursa (URL 62-63)



Karadeniz coğrafyasının vazgeçilmez zirai ürünlerinden mısırın da yetiştiği Düzce’de yemekler yoğun olarak mısır unu, yoğurt, peynir, tereyağı, barbunya, fasulye karalahana, gibi malzemelerle yapılmaktadır. Bunun beraberinde bal kabağı, kırmızı et ve tavuk eti de yemeklerde kullanılmaktadır. Ayrıca ormanlık bölgelerde, kır ve bayırlarda yetişen mevsime uygun otlar ve bazı kök bitkileri Düzce mutfağının karakteristik yemeklerinin malzemelerini oluşturmaktadır. Yine kentte çokça yetişen fındık ve ceviz de yemek kültürünün önemli bir parçasıdır (Evirgen vd., 2020). Düzce ili yöresel yemeklerden bazıları Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10:** Düzce iline özgü yöresel yemekler<sup>11</sup>

DÜZCE İLİNE ÖZGÜ YÖRESEL LEZZETLER		
TÜRÜ	ADI	COĞRAFI İŞARET DURUMU
<b>Corbalar:</b>	Cevizli Karalahana Çorbası	
	Isırgan Otu Çorbası	
	Tarhana Çorbası	
	Kızılık Tarhanası	
<b>Yemekler:</b>	Karalahana Sarması	
	Etlı Yaprak Sarması	
	Düzce Köftesi	Coğrafi işaret (28.12.2017)
	Mezgit Tava	
	Hamsi Tava	
	Hamsili Pilav	
	Sirkeli Biber	
	Yufkalı Konuralp Pilavı	Coğrafi işaret (07.05.2021)
	Düzce Acıkası	Coğrafi işaret (28.12.2017)
	Ekşi Erikli Yoğurt	
	Şıpşı	
	Lebsi	
	Çerkez Tavuğu	
	Kakliyani (Cevizli Patlıcan)	
	Mancar Diblesi	
	Roman kavurma	
Nıyoris skalı (erik ekşili ve sarımsaklı tavuk)		
<b>Tatlılar:</b>	Akçokoca melengüceği tatlısı	Coğrafi işaret (18.12.2017)
	Kabak tatlısı	
	Üzüm muhallebisi pelemurşi (tatara)	
	Oturma tatlısı	
	Fındıklı Baklava	
<b>Hamur işleri:</b>	Fındık şekerlemesi	
	Mamura	
	Tavuklu Kömbe	
	Haluç	
	Gürcü Mantısı (Hinkalı)	
	Abısta	
	Akçokoca Mancarlı Pide	Coğrafi işaret (29.12.2017)
	Katlama Böreği	
	Cevizli Gözleme	
	Haçaburi (Peyirli Ekmek)	
Laz Böreği		
Çiğ Börek		

<sup>11</sup> Tablo 10, “Batı Karadeniz Yöresel Lezzetleri (BAKKA), Düzce İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Düzce İl Tarım ve Orman Müdürlüğü, Şehrimiz Düzce, Batı Karadeniz’in coğrafi işaretli ürünleri (BAKAB) ” kaynaklarından derlenmiştir.

Tablo 10’da belirtildiği üzere Düzce yemek kültürü etnik grupların mutfaklarından yoğun olarak etkilendiği görülmektedir. Kozmopolit bir yapıya sahip olan kentte batı Karadeniz bölgesinin yemek kültürü kadar etnik grupların mutfak kültürünün de hâkim olduğu anlaşılmaktadır.

#### **5.4. Karabük Yemek Kültürü**

Karabük batı Karadeniz bölgesinde yer alan bir ağır sanayi kentidir. Karabük bir köy iken 3 Nisan 1937’ de Karabük Demir- Çelik fabrikasının temellerinin atılmasıyla birlikte büyüyen ve gelişen bir kent ve ilin ismi olmuştur. O günden sonra sanayinin, ülkenin, bölgenin can damarı olmuş ve olmayı da sürdürmektedir (Ersoy, 2011). Yeni yeni gelişen tekstil sanayi ve Karabük’te kurulan üniversitede kentin ekonomik olarak dinamik kalmasını sağlayan unsurlardandır. Endemik bir bitki olan safran bitkisi de kentin ekonomisine pozitif katkı sağlamaktadır. Bunun yanı sıra kentin turizm potansiyeli oldukça yüksektir. Özellikle UNESCO tarafından koruma altına alınan Safranbolu kenti Karabük’ün turizm potansiyelini artırmaktadır. Kültür turizmin önemli duraklarından biri haline gelen kentte pek çok tarihi ve kültürel yapı bulunmaktadır. Doğal güzellikleri, yemyeşil ormanları yayla turizmi, kayak turizmi, mağara turizmi, çadır ve kamp turizmi, trekking gibi turizm faaliyetlerinin gerçekleştirilmesine olanak sunmuştur. Yöresel yiyeceklerin çeşitliliği, yapım ve pişirme çeşitliliğinin özgünlüğü ise kentte yemek turizmi faaliyetlerini arttırmaktadır. Karabük yemek yeme alışkanlıkları, ritüelleri bakımından oldukça köklü bir yemek kültürüne sahiptir.



**Resim 83:** Karabük ilinden genel bir görünüm ve yemek çeşitleri (URL 64)

Karabük ilinde yemek yeme ve hazırlama alışkanlıkları kırsalda ve kentte değişiklik gösterir. Şehir merkezlerinde hazırlaması uzun süren ve daha özenli yemekler tercih edilirken zamanın büyük bir kısmını bahçe ve tarlada geçtiği köylerde ise daha pratik yemekler pişirilmiştir. İl genelinde tarım, hayvancılık ve orman ürünleri hâkimdir. Buna paralel olarak Karabük mutfağında geleneksel olarak hamur işleri, sebze yemekleri ve et yemekleri önemli yer tutar (Cin vd., 2020). Karabük iklimsel yapısı, zengin ormanları bölgede çok çeşitli mantarların yetişmesine olanak sunmuş ve kentin yemek kültürüne yansımıştır. Kentin genelinde özellikle kanlıca mantarı, cincile mantarı vb. mantar türleri yemeklerde ve hamur işlerinde kullanılmakta ve severek tüketilmektedir. Mantardan börekler, gözlemeler, yumurtalı, soğanlı kavurmalar, sulu yemekler yapılmaktadır.

Karabük yemek kültüründe hamur işleri geniş bir yer kaplamaktadır. Bazlama, gözleme, su böreği, yayım, Ovacık çullu böreği, Eflâni hindi bandırması, Safranbolu bükmesi, peruhi, baklava kentte yapılan hamur işlerinden yalnızca bazılarıdır. Yayım ve yufka ekmeği yaz ve sonbahar dönemlerinde hazırlığı yapılmakta ve kışın da tüketilmektedir. Karabük kentinde küçük ve büyük baş hayvancılık yapılmasından dolayı ilde et tüketimi de oldukça fazladır. Kuyu kebabı kentin meşhur yemeklerindedir. Et tek başına tüketildiği gibi sebze

içlerine de katılarak tüketilmektedir. Sebze yemekleri ise Karabük mutfağında yaz ve kış her daim yer bulmakta ve severek tüketilmektedir. Çeşitli sebze ve otlardan yemekler yapılmakta ve hamur işlerinde de kullanılmaktadır (Resim 84-85). Özellikle karamancar Batı Karadeniz'in tüm illerinde sıklıkla tüketilmektedir. Ayrıca Safranbolu ilinde yetişen ve endemik bir bitki olan safran Karabük mutfağın da önemli bir yer kaplamaktadır. Safran bitkisini pilavlarda, tatlılarda, çeşitli yemeklerde, hamur işlerinde ve coğrafi işareti alınarak yöre ile özdeşleşmiş olan Safranbolu lokumunda ağırlıklı olarak kullanılmaktadır.



**Resim84-85:** Karabük yemek kültüründe hamur işi ve taze fasulye yemeği

Yemek kültürü Karabük'ün farklı ilçelerinde ufak farklılıklar göstermesine rağmen ana hatları itibariyle ortak değerler taşımaktadır. Şehir Merkezlerinde hazırlaması özenli ve daha uzun süreli yemekler tercih edilirken tarla ve bahçede zamanın büyük bir bölümünün geçtiği köylerde ise daha pratik yemekler pişirilmiştir (Cin vd., 2020). Ayrıca tarihi dokusu ve çok çeşitli kültür varlıklarına sahip olması ve pek çok medeniyete ev sahipliği yapması sebebiyle Safranbolu kentinin yöresel tatları da dikkat çekmektedir. Safranbolu kentinin yöresel mutfağı ve yemekleri ile ilgili çeşitli çalışma yapılmıştır. Yurt ve Bayraklı (2022) yaptığı çalışmada Safranbolu yöresel bir lezzeti olan “peruhi” incelemiştir. Peruhi reçetelendirilerek gelecek kuşaklara taşınması amaçlamıştır. Taşkın ve Yavaş (2020) ise gerçekleştirdiği çalışmasında UNESCO'nun tescil ettiği tören keşkeğini Safranbolu özelinde incelemiştir. İbrahim Canbulat (2021) da Safranbolu şehir yemekleri hakkında bir çalışma yapmıştır. Bakkaloğlu (2022), ise çalışmasında Safranbolu'nun tören yemeklerini ve tören yemek kültürünü incelemiştir.

Karabük ve ilçelerinde yapılan bazı yöresel yemekler Tablo 11'de yer verilmiştir.

**Tablo 11:** Karabük iline özgü yöresel lezzetler <sup>12</sup>

KARABÜK İLİNE ÖZGÜ YÖRESEL LEZZETLER		
TÜRÜ	ADI	COĞRAFİ İŞARET DURUMU
<b>Corbalar:</b>	Sütlü Keşkek Çorbası	
	Etli Keşkek- Bayram Keşkeği	
	Pirinç Çorbası	
	Oğmaç Çorbası	
	Sulu Yayım Çorbası	
	Mısır Çorbası	
<b>Yemekler:</b>	Etli bamya	
	Zeytinyağlı Kapuska	
	Safranlı Pilav	
	Şehzade Pilavı	
	Etli yaprak sarması	
	Borana	
	Etli Bulgur Aşısı	
	Bütün et yemeği	
<b>Tatlılar:</b>	Ev Baklavası	
	Safranlı Zerde	
	Höşmerim	
	Safranbolu Baklavası	
	Safranbolu lokumu	Coğrafi işaret (15.07.2014)
<b>Hamur işleri:</b>	Peruhi	
	Eflani Hindi Banuduma	Coğrafi işaret (22.12.2017)
	Safranbolu Kıtırı	Coğrafi işaret (30.12.2020)
	Safranbolu bükmesi	
	Su Böreği	
	Cevizli Erişte	
	Çullu Börek	
	Bandırma	
Deli oğlan sarığı		

Tablo 11’ de de belirtildiği üzere hamur işleri, sebze yemekleri, et yemekleri, özel gün yemekleri, örf ve adetleri ile Karabük ili zengin bir yemek kültürüne sahiptir. Yemek çeşitlerinin yanı sıra Türk yemek kültürünün vazgeçilmez ritüellerinden biri olan kış hazırlıkları Karabük yemek kültüründe de yer almaktadır. İl de yetişen sebze ve meyvelerden konserveler, turşular, salçalar, reçeller, kompostolar, tarhana, pekmez gibi çeşitli ürünler

<sup>12</sup> Tablo 11, “Batı Karadeniz Yöresel Lezzetleri (BAKKA), Karabük İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Türk Patent ve marka kurumu”, Batı Karadeniz’in coğrafi işaretli ürünleri (BAKAB) kaynaklarından derlenmiştir

yapılmaktadır., Karabük ve civarında yetişen mantarlardan da kışın tüketmek üzere turşu, salamura, kurutma, dondurucuya koyma gibi işlemler yapılmaktadır. Yapılan kış hazırlıkları çoğu zaman imece usulü ile yapılmakta ve birlik, beraberlik duygusunu pekiştirmektedir.

Karabük ilinde geçmişten günümüze süre gelen pek çok yemek ritüeli ve özel gün yemekleri bulunmaktadır. Düğün, nişan, sünnet gibi merasimlerde ikramlıklar verilmekte özellikle kırsal kesimlerde yemek sofraları kurulmaktadır. Cenaze evine yemekler getirilmekte taziyeye gelenlere ikramlarda bulunmaktadır. Bayramlarda birçok köyde bayram öncesi arife günü tören keşkeği pişirilmekte ve bayram sabahı yenilmektedir. Ayrıca baklava, dolma ve su böreği her evin olmazsa olmaz bayram ikramlıkları arasında yer almaktadır. Kentte ikram tabağı yapılırken köylerde köylü ağırlaması yapılarak sofralar hazırlanır. Özellikle kurban bayramlarında kurban eti geliri düşük ailelere dağıtılmakta evde kalan kısmı ise misafirlere tattırılmaktadır.

Dini ritüeller de Karabük yemek kültüründe devam ettirilmektedir. Ramazan ayında iftar ve sahur yemekleri, kandillerde dağıtılan kandil simidi, helva, tatlılar, adak etinin dağıtımı, hac uğurlama ve hoş geldin ikramlıkları, mevlit ardından ekmek, pide veya yemek dağıtımı günümüzde de devam eden yemek adetleridir. Bunların yanında Hıdırellez kutlamaları, asker uğurlamaları, mevlit yemekleri, okulların pılav günü, kermesler, gün sofraları, terfi kutlamaları gibi pek çok adet Karabük yemek kültürü içinde yer almaktadır (Resim 86-87). Özellikle kırsal alanlarda gelenekler yaşatılmaya devam etmekte ve çok çeşitli yemekler yapılmaktadır.



**Resim 86-87:** Karabük yemek kültüründe mevlit sonrası yemek ikramlıklarına örnek

### 5.5. Kastamonu Yemek Kültürü

Kastamonu ili zengin tarihi, milli parkları, yemek kültürü, doğal güzellikleri ile Batı Karadeniz bölgesinin önemli kentleri arasında yer almaktadır. Tarihsel süreçte birçok uygarlığa ev sahipliği yapmasıyla beraber bu uygarlıklara ait pek çok eseri bünyesinde bulundurmaktadır. Külliyeler, imaretler, hanlar, hamamlar, höyükler, Tümülüsler, medreseler gibi birçok kültürel ve tarihi eser Kastamonu'nun turistik potansiyelini artırmaktadır. Kastamonu “Evliyalar Şehri” olarak da bilinmekte birçok evliya ve âlimin mezar ve türbeleri yer almaktadır (Yaman, 2003). Bunların yanında Kastamonu somut olmayan kültürel miras içinde değerlendirilen çeşitli yemekleri ile de ön plana çıkmaktadır. Kastamonu ilinde yıl boyunca yemek turizmi, kayak turizmi, inanç turizmi, doğa turizmi deniz turizmi, kültür turizmi gibi alternatif turizm türleri gerçekleştirilmektedir. Şehir çokça ziyaretçi ağırlamaktadır. Şehri ziyaret eden turistler yöresel lezzetlerini tatma fırsatı da yakalamaktadırlar (Resim 88).



**Resim 88:** Kastamonu şehrinden genel bir görünüm ve yemek çeşitleri (URL 65).

Zengin bir kültürel mirasa sahip olan Kastamonu şehrinde kazı çalışmaları yapan arkeologlar, milattan önce 7.000’lerde Kastamonu’nun yemek kültürü temellerinin atılmaya başladığını belirtmişlerdir. Arkeologlar antik kentte yaptıkları çalışmalarda servis, saklama ve

pişirme maksatlı olarak kullanılan yeme- içme araçlarını ortaya çıkarmışlar, Kastamonu Mutfağının köklerine ulaşmışlardır (Avcı ve Şahin, 2014). Geçmişten günümüze Hititlilerden Gaslara, Paflagonlardan Bizanslılara çok çeşitli kültürlerle beşiklik etmiş Kastamonu, mutfak kültürü olarak da Türk Mutfağı içinde ayrı bir değere sahiptir. Kastamonu; köklü ve korunmuş tarihi, kültürü, farklı iklim şartları ve geniş coğrafi yapısı ile yemek kültüründe de önemli bir yer edinmiştir (Aydoğdu ve Mızrak, 2019). Kastamonu'da binlerce yıllık bir kültür birikimi ve il sınırlarındaki coğrafi çeşitlilik yemek kültürünün zenginliğinde de kendisini hayli göstermektedir. Yapılan derleme çalışmalarında Kastamonu'da 812 çeşit yemek belirlenmiş ve bu yemeklerden yaklaşık olarak 500 âdetinin Anadolu'nun diğer yörelerinde bilinmediği anlaşılmıştır (Bayrakdar, 2018).

Bölgenin yemek kültüründe et ve hamur işleri hâkimdir. Üstelik bölgede yetiştirilen ürünler de geleneksel tatların ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır. Osmanlı İmparatorluğu'nun idari merkezi olarak kabul edilen Topkapı Sarayı'nda çalışan şeflerin çoğunun Kastamonulu olduğu bilinmektedir. Aşçılar, kültürlerini saray mutfağıyla harmanlayarak 15. ve 17. yüzyıllarda Kastamonu mutfağını sunmuşlardır. Etkili bir şekilde sembolize ettikleri söylenebilir (Avcı ve Şahin, 2014).

Kastamonu mutfağında; mantar, sarımsak, pastırma, bulgur (Resim 89-90), çeşitli yenilebilir otlar bulunmakta ve kullanılmaktadır (Akkuş ve Yordam, 2020). Özellikle kenti simgeleyen ve coğrafi işareti alınmış yerel yiyecekler oldukça fazladır. Üryani eriği, Tosya'nın sarıkılıç pirinci, siyez buğdayı ve bulguru, Taşköprü sarımsağı, Kastamonu pastırması yöresel yiyecekler arasında en dikkat çeken ürünlerden bazılarıdır. Bu ürünlerden pastırmadan börek, pide, siyez bulgurundan pilav; mantardan turşu ve mıhlama, kavurma; yenilebilir otlardan farklı çay ve salatalar yapılmaktadır. Haliyle bu ürünlerin mutfakta geniş bir kullanım alanına sahip olduğu, Kastamonu'nun yöresel ürünlerinin yemeklerde kullanıldığı görülmektedir (Akkuş ve Yordam, 2020).





**Resim 89-90:** Kastamonu lezzetlerinden mantarlı gözleme ve ekşili pilav

Et ve hamur işlerinin oldukça fazla tüketildiği Kastamonu mutfağının yöresel yiyecekleri arasında kuyu kebabı oldukça rağbet görmektedir. Taşköprülü Helvacı Halil Efendi tarafından Türk Mutfağına kazandırılan ve Dünya çapında bir nam kazanan Kuyu Kebabı sadece yöre halkına değil, ülke genelinde damak zevki düşkünlerine de sunulmaktadır (Aydoğdu ve Mızrak, 2019). Bunun yanı sıra çekme helva, elma pekmeziyle tatlandırılan kel simit, Devrekâni banduması, Kastamonu tiridi, Daday etli ekmeği gibi yöreye özgü lezzetle Türk yemek kültüründe önemli bir yere sahiptir. Yapılan araştırmada Kastamonu mutfağının kendine özgü özellikleri bulunmaktadır. Abdulkadiroğlu (1997; Yüce, 2018), Kastamonu yemek kültürüne hâkim olan unsurlar şu şekilde belirlemiştir:

- “Yemekler ocak ya da maltızda tercihe göre odun ve kömürle hafif ateşte pişirilmektedir.
- Yemekler tarif edilirken kıyma doğranır ifadesiyle iç yağı ile kavrulmuş dondurulmuş kuru kıyma kastedilmektedir.
- Yemeklerde kullanılan yağ; zeytinyağı, tereyağı ve kuyruk yağıdır.
- Bulgur, Kastamonu İhsangazi yöresine ait olan iri cins Siyez Bulguru ’dur.
- Yemeklerde kullanılan süt, yoğurt ve sarımsaklı yoğurt oranı fazla olmaktadır. Özellikle dolmalar, oğmaç çorbası, patates paçası, tirit gibi yiyeceklerde bu durum söz konusudur.
- Mutfak eşyalarına yönelik bakırcılık sanatı olabildiğince gelişmiş olduğundan, yemek çeşitlerine göre özel imalat yapılmaktadır. Bunlara; cezveler, maşrapalar, mihlama

sahanı, tirit sahanı, yağ tavaları gibi örnekler verilebilmektedir” (Çam ve Çılgınoğlu, 2021).

Kastamonu ilinin çoğunlukla tüketilen bazı yöresel yemekleri Tablo 12 ‘de yer verilmiştir.

**Tablo 12:** Kastamonu iline özgü yöresel yemekler<sup>13</sup>

KASTAMONU İLİNE ÖZGÜ YÖRESEL LEZZETLER		
TÜRÜ	ADI	COĞRAFI İŞARET DURUMU
<b>Corbalar:</b>	Ecevit Çorbası	
	Kızılıcak Tarhana Çorbası	
	Yaş Tarhana	
	Isırgan Çorbası	
	Bulamaç Çorbası	
	Araç Akdene Çorbası	Coğrafi İşaret (22.06.2022)
	Patates Paçası	
	Oğmaç Çorbası	
	Pınarbaşı Kara Çorba	Coğrafi İşaret (29.12.2017)
	Mısır Unu Çorbası	
<b>Yemekler:</b>	Ekşili Pilav	Coğrafi İşaret (17.09.2021)
	Taşköprü Kuyu Kebabı	Coğrafi İşaret (28.07.2016)
	Mihlama	
	Ala Pilav	
	Etli Sebze Yemekleri	
	Azdavay Soğan Dolması	
<b>Tatlılar:</b>	Cırık (Lokma Tatlısı)	Coğrafi İşaret (09.10.2020)
	İncir Dolması	
	Kaşık Helvası	
	Üryan Eriği Hoşafı	
	Çatalzeytin Fındık Şekeri	Coğrafi İşaret (24.04.2021)
	Çekme Helva	Coğrafi İşaret (17.10.2018)
	Hasude	
	Cide Ceviz Helvası	Coğrafi İşaret (27.09.2020)
	Yassı Kadayıf	
	Kastamonu Egşisi	Coğrafi İşaret (07.12.2022)
<b>Hamur işleri:</b>	Devrekani Hindi Banduma	Coğrafi İşaret (26.06.2019)
	Köle Hamuru	
	Daday Etli Ekmek	Coğrafi İşaret (15.08.2018)
	Kastamonu Tiridi	Coğrafi İşaret (16.12.2019)
	Araç Kül Çöreği	Coğrafi İşaret (09.12.2021)
	Kel Simit	Coğrafi İşaret (21.06.2019)
	Cevizli Burmalı Çörek	
	Katmer	

<sup>13</sup> Tablo 12, “Batı Karadeniz Yöresel Lezzetleri (BAKKA), Kastamonu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Türk Patent ve Marka Kurumu, Batı Karadeniz’in coğrafi işaretli ürünleri (BAKAB)” kaynaklarından derlenmiştir.

Tabloda 12’ de görüldüğü üzere Kastamonu coğrafi işaretli yemek bakımından oldukça zengin bir ilidir. Kastamonu yemek kültüründe hamur işleri yaygın olarak tüketilmektedir. Sebze tüketimi az, et tüketimi oldukça fazladır. Kente ait yöresel lezzetler turizm çekicilik unsurları arasında önemli bir yer kaplamaktadır.

### 5. 6. Zonguldak Yemek Kültürü

Zonguldak Batı Karadeniz bölgesinde yer alan önemli bir liman kentidir. Taş kömürü madenin burada çıkarılması ilin ekonomi ve gelişimine katkı sağlamış ülke çapında da önemini artırmıştır. Emegın ve kömürün başkenti olarak kabul edilen Zonguldak, simidi, çileği, bastonu, elpek bezi, kömürü, yamaçlardaki evleri ve uzun ince merdivenleriyle özgün bir şehir görünümündedir (Özer vd., 2018). Zonguldak doğal güzellikleriyle öne çıkan iller arasında yer almaktadır. Denizi, plajları, yeşillikleri ile dikkat çekmekte ve özellikle yaz döneminde yoğun turist ağırlamaktadır. Ayrıca çevre illerden Zonguldak’a tren seferlerinin oluşu, ekonomik ve konforlu olması şehre ziyareti artırmakta ve kolaylık sağlamaktadır. Zonguldak ilin başka bir özelliği ise yöresel yemekleridir. Hammadde, hazırlama, pişirme teknikleri, sunumları örfü ve âdetiyle kendine özgü yemek kültürüne sahiptir (Resim 91).



**Resim 91:** Zonguldak ilinden genel bir görünüm ve yemek çeşitlerine örnek (URL-66).

Zonguldak yemek kültürü incelendiğinde, kentte yetişen çeşitli sebze, ot ve meyveler ile balıkçılık faaliyetlerinin yemek kültürünün zenginleşmesinde büyük rol oynadıkları

görülmektedir. Zengin bir mutfağa sahip kentte, turistlerin ve dışarıdan gelenlerin tecrübe etmek isteyeceği pek çok yöresel lezzet bulunmaktadır (Badem ve Kurt, 2021). Zonguldak ilinin coğrafi nitelikleri göz önünde bulundurulduğunda şehrin çok engebeli bir yapıya sahip olması ekili dikili tarım alanlarının dar ve parçalı olmasına sebep olmuştur. Buna rağmen yetiştirilen ürün çeşidi fazladır. Bu tarım ürünleri şehrin yemek kültürünü etkilemiş ve sebze ağırlık yemek kültürünün oluşmasının sağlamıştır (Anonim, 2013). Zonguldak'ta da balıkçılık sektörü olmasına karşın balık tüketimi düşüktür. Bu sebeple, Zonguldak'ta sebzedен yapılan yemekler ağırlık göstermektedir. Eren, yörede sebzelerin yapraklılarına “mancar” (pancar), tanelilerine ise “bakla” denerek ikiye ayrıldığını belirtir. Buna ek olarak, Karadeniz beslenmesinin tipik ürünleri olan mısır ve lahanaya Zonguldak yöresinde de rastlanıldığını ifade eder (Özer vd., 2018).

Sofraların vazgeçilmez yemeği olan çorbalar, Zonguldak mutfağında ayrı bir yere sahiptir. Çorba çeşidi bakımından zengin olan yörede, çorbaların temel malzemesini tahıllar ve bunlardan elde edilen erişte, bulgur, göce mısır, gibi ürünler, çeşitli sebzeler ve kuru baklagiller ve oluşturmaktadır (Anonim, 2013). Bölge hamur işleri bakımında da oldukça zengindir kuru yufkası, cevizli kömeci özellikle coğrafi işareti alınmış damaklarda unutulmaz bir tat bırakan beyaz baklavası bunlardan bazılarıdır. Zonguldak ili ile özdeşleşmiş ve çoğunlukla tüketilen bazı yöresel yemekler Tablo 13' de verilmiştir.

**Tablo 13:** Zonguldak iline özgü yöresel yemekler<sup>14</sup>

ZONGULDAK İLİNE ÖZGÜ YÖRESEL LEZZETLER		
TÜRÜ	ADI	COĞRAFI İŞARET DURUMU
<b>Çorbalar:</b>	Kestane Çorbası	
	Uğmaç Çorbası	
	Eksili Çorba	
	Mısır Unu Çorbası	
	Pırasa Çorbası	
	Kızılık Çorbası	
	Pırtıklı Bam Bam Çorbası	
	<b>Yemekler:</b>	Beddam Mancar Yemeği
	Yumurtalı Zılbit	
	Çöpele	
	Pırasalı Mancar	
	Karalahana Sarma	
	Isırgan Yemeği	
	Kavşak Çorbası	
	İçli Tavuk	
	Tenekede Tavuk	Coğrafi İşaret ( )
	Cevizli Dolma	
<b>Tatlılar:</b>	Beyaz Baklava	Coğrafi İşaret (30.07.2020)
	Hüppülü Tatlısı	
	Naneli Osmanlı Çileği	
<b>Hamur işleri:</b>	Malay	
	Devrek Cevizli Kömeç	Coğrafi İşaret (30.07.2020 )
	Kabaklı Börek	
	Pirinçli Börek	
	Pırasa Böreği	
	Tirit	
	Cevizli Dolma	
	Ereğli Pidesi	Coğrafi İşaret
	Kestaneli El Böreği	

Mutfak kültürü Zonguldak'ta önemli bir yere sahiptir. İldeki yöresel yemekler, düğün, bayram ve eğlence gibi günlerde yapılarak gelenekselleştirilmiştir. Zonguldak'ın çoğunlukla kırsal yerlerinde, dinî bayram kutlamalarında ikramlar yemeklidir. Bayramlaşmaya gelen misafirler için en az 20 tür yemek hazırlanır. Yaz aylarında salça, turşu, kuru yufka, tarhana, pekmez, reçel gibi yiyecekler hem yazın tüketmek amacıyla hem de kışa hazırlık amacıyla yapılır (Özer vd., 2018).

<sup>14</sup> Tablo 13, "Batı Karadeniz Yöresel Lezzetleri (BAKKA), Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Türk Patent ve Marka Kurumu, Batı Karadeniz'in coğrafi işaretli ürünleri (BAKAB)" kaynaklarından derlenmiştir.

## 6.BÖLÜM

### BATI KARADENİZ BÖLGESİ YEMEKLERİNİN YAPIM VE PİŞİRME TEKNİKLERİ

Batı Karadeniz, sınırları içinde Karabük, Bolu, Kastamonu, Bartın, Zonguldak, Düzce illerini kapsayan bir bölgedir. Gür ormanları, zengin bitki türleri, yer altı kaynakları denizi, doğal güzellikleri ve kültürel niteliklere sahip bir coğrafyadır. Bu zenginlik mutfak kültüründe yansımış ve çeşitli yemek türleri oluşmuştur. Batı Karadeniz Bölgesinin yemek kültürü incelendiğinde sebzeden hamur işlerine, balıktan et ürünlerine kadar çok çeşitli lezzetler mevcuttur. Karadeniz bölgesinin genelinde hâkim olan yemek kültürünü Batı Karadeniz bölümünde de görmek mümkündür. Karadeniz halkının cömertliği sofralarına yansımıştır. Kıyı kesimlerde deniz mahsulleri, bölümün genelinde sebze ve et yemekleri, iç kesimlerde ise hamur işlerinin yoğunlukta olduğu görülmektedir. Karadeniz kültürünün bir parçası olan karalahana, mısırdan ve mısır unundan yapılan yiyeceklere batı Karadeniz bölümünde de yoğun olarak rastlanmaktadır. Batı Karadeniz bölgesinin genelinde çeşitli mantarlar yetişmekte ve buda yemek kültürüne yansımaktadır. Mantardan çeşitli yemekler, gözleme, börek gibi çeşitli hamur işleri yapılmaktadır.

Bölümün illeri arasında yemek çeşitleri özel gün yemekleri, toplu yemek kültürü, kış hazırlıkları, sofrada adapları, kullanılan araç gereçler, yemek ritüelleri bakımından benzer özellikler olduğu görülmektedir. Ancak Düzce ili çok göç alması kozmopolit bir yapıya sahip olması sebebiyle yemek çeşitleri oldukça farklı ve fazladır. İl genelinde Çerkez, Gürcü, Laz gibi etnik grupların fazla oluşu ve bir arada yaşamaları kentin yemek kültürüne yansımıştır. Her grup kendi kültüründen bir iz bırakmış ve zengin bir mutfak kültürü ortaya çıkmıştır. Bölümün mevcut illerinde geçiş dönemi yemekleri, (doğum, evlenme, ölüm vb.) bayram hazırlıkları, özel gün ritüelleri, davetler, kutlamalar, kışın tüketmek amacıyla yapılan kış hazırlıkları Türk yemek kültürünün niteliklerini taşımaktadır.

Bu bölümde Batı Karadeniz Bölgesi illerine özgü yöresel yemeklerin yapım ve pişirme teknikleri hakkında bilgi verilmiştir. Belirtilen illere ait bilgiler alfabetik sırayla verilmiştir. Mevcut illere ait bir adet çorba, bir adet ana yemek ve bir adet tatlı tarifine yer verilmiştir. Çorba, yemek ve tatlı seçimi yapılırken şehrin coğrafi işaretli yöresel lezzetleri ya da kentin özelliklerini yansıtan, ilde sıklıkla tüketilen bazı yemekleri tercih edilmiştir. Reçete ve yapım tekniklerine yer verilen yemekler görsel temalarla desteklenerek çalışma zenginleştirilmiştir.

## 6.1. Bartın İli Yöresel Yemekleri Yapım ve Pişirme Teknikleri

Bartın şehrinde Tablo 8’ de belirtilen yemek ve çeşitlerinden Pum pum çorbası, pirinçli mantı ve kabak burmasının reçetesi ve yapım metotları hakkında bilgi verilmiştir. Coğrafi yapı ve iklimsel özelliklerden dolayı mısır, ot, kabak sebze çeşitleri oldukça çok olduğu kentte yemek tercihleri yapılırken bu özellikleri dikkate alınmıştır.

### 6.1.1. Pum Pum Çorbası

Soğuk havalarda içleri ısıtan sofraların vazgeçilmez yöresel lezzetlerinden biridir.



**Resim 92-93:** Pum pum çorbası malzemeleri ve sunum şekli örneği

#### **Malzemeler**

- 1 litre su ya da et suyu
- 1 su bardağı mısır unu
- 1 dilim kavurma
- Tuz
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- Kırmızı pul biber
- 1 dilim ekmek
- 1 çorba kaşığı sıvı yağ

#### **Yapılışı**

Tencereye su konular, içine mısır unu ilave edilerek kaynayınca kadar karıştırılır. Kavurma bir kenarda birkaç dakika kavrulur ve kaynayan çorbanın üzerine ilave edilir. Bayat ekmekler küp küp doğranarak sıvı yağda kızartılır ve ardından çorbanın üstüne konular. En son tereyağı kızdırılarak çorbanın üzerine gezdirilir.

### 6.1.2. Pirinçli Manti

Pirinç, et gibi çeşitli besinlerden yapılan hamur işi Bartın'ın severek tüketilen yöresel lezzetlerinden biridir.



**Resim 94-95:** Pirinçli mantı malzemeleri ve sunum şekli örneği

#### **Malzemeler**

- 2 yumurta
- 2 adet kuru soğan
- 1 kg. un
- 700 gr. kıyma
- 1 su bardağı pirinç
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ -15 gr. kaşığı tereyağı
- 7-8 dal maydanoz
- ½ su bardağı su
- Tavuk suyu
- Karabiber- kırmızı pul biber- tuz

#### **Yapılışı**

Un, su, tuz, yumurtadan yumuşak kıvamlı bir hamur yoğrulur ve üzeri örtülen hamur dinlenmeye bırakılır. Sıvı yağ ve tereyağı bir pişirme kabına alınır yağ kızdıktan sonra soğanlar ufak ufak doğranır ve karıştırılır. Bu karışımı kıyma ve baharatlar ilave edilerek kavrulur. Ardından pirinç ile su eklenir. Suyu çeken karışıma doğranan maydanozlar konulur. Dinlenen hamurlardan bezeler yapılır ve yufka şekline açılır. 3-4 cm genişliğinde kare şeklinde kesilir. İçine hazırlanan harçtan konularak dört ucu birleştirilir. Yağlanan tepsiye dizilerek pişirilir. Pişen mantıların üzerine sıcak et suyu dökülür ve üstü kapatılarak et suyunun çekmesi beklenir. Soğumaya bırakılan mantı daha sonra ikram edilir.



### 6.1.3. Bartın Kabak Burması

Kabak burması, Karadeniz bölgesinde yaygın olarak yetiştirilen kabaktan yapılan tatlı bir börek çeşididir.



**Resim 96-97:** Bartın kabak burması malzemeleri ve sunum örneği

#### **Malzemeler**

- 1 yumurta
- Un
- Tuz
- 1 kg. kabak
- Ceviz
- 1 kâse şeker

#### **Serbet**

- 2 su bardağı su
- 2 su bardağı şeker
- Limon

#### **Yapılısı**

Un, su tuz ve yumurtadan yumuşak bir hamur yoğrulur. Daha sonra hamur bezeler yapılarak dinlenmeye bırakılır. Bezelerden yufka yapılır ve üzeri yağlanır. Onun üzerine rendelenmiş kabak serilir ve toz şeker serpilir. Yufka ortadan ikiye kesilerek her iki tarafı yuvarlanarak burğu şekli verilir. Bu işleme bezeler bitene kadar devam edilir. Üstü yağlanan börek fırında pişirilir. Üzerine hazırlanan şerbet dökülür.

## 6.2. Bolu İli Yöresel Yemekleri Yapım ve Pişirme Teknikleri

Bolu iline özgü kızılıcık tarhana çorbası (hasta çorbası), kabak gözlemesi ve Bolu Beyi tatlısının reçetesi ve yapım teknikleri hakkında bilgi verilmiştir. Yemek seçiminde Bolu ilinin coğrafi işaretli yöresel yemekleri ve Bolu da severek tüketilen Bolu beyi tatlısı tercih edilmiş ve yapılmıştır.

### 6.2.1. Kızılıcık Tarhanası

Kızılıcık meyvesi, yoğurt ve çeşitli besinlerle yapılan tarhana hem vitamini hem de göze hitap eden rengiyle severek tüketilen lezzetlerdendir. Kentte yoğun olarak yapılan lezzet 01.12.2017 tarihinde coğrafi işaret sistemi ile tescillenmiştir.



**Resim 98-99:** Kızılıcık tarhana çorbası malzemeleri ve sunum aşaması

#### **Malzemeler**

- 1 kâse kızılıcık tarhanası
- Su
- 3-4 diş sarımsak
- Tereyağı
- Tuz

#### **Yapılısı**

Tencereye su konulur, içine tarhana ilave edilir ve sürekli karıştırılır. Bu karışıma 3 -4 diş sarımsak rendelenir kıvam alan çorbanın üzerine tereyağı kızdırılarak dökülür. İsteğe göre nane ilave edilir.

### 6.2.2. Balkabaklı Gözleme

Bolu ilinde yoğun olarak yetiştirilen balkabağından çeşitli lezzetler yapılmaktadır. Balkabaklı gözleme bu lezzetlerden biridir. Kentte severek tüketilen lezzet 10.11.2020 tarihinde coğrafi işareti alınarak tescil ettirilmiştir.



**Resim 100-101:** Balkabaklı gözleme malzemeleri ve sunum aşaması

#### Malzemeler

- 1 adet kuru soğan
- 2.5 su bardağı su
- 1 büyük kâse rendelenmiş kabak
- 1 çorba kaşığı sıvı yağ
- 10 -15 gr. tereyağı
- Alabildiği kadar un
- 1 tatlı kaşığı tuz (silme)

#### Yapılışı

Bir tavada ince kıyılmış soğan kavrulur, tuz ve şeker ilave edilir. Daha sonra rendelenmiş kabak eklenerek karıştırılır ve yumuşayınca ocaktan alınıp soğumaya bırakılır. Una tuz eklenir, yavaş yavaş su ilave edilerek kulak hamur yoğrulur. Hamur dinlendikten sonra 5 eşit parçaya bölünür, pazarlanır ve üzerine nemli bir örtü örtterek yarım saat kadar dinlendirilir. Pazı açılır içine kabaklı karışım konularak diğer tarafı üstüne kapatılır. Kenarları elle bastırarak için pişerken dökülmemesi sağlanır. Teflon tavada orta dereceli bir ateşte önlü arkalı pişirilir. Üzerine şeker konulan tereyağı kızdırılıp pişen gözlemenin üzerine dökülür ve servis edilir.

### 6.2.3. Bolu Beyi Tatlısı



**Resim 102-103:** Bolu Beyi tatlısı malzemeleri ve sunum aşaması

#### **Malzemeler**

- 1.5 su bardağı su
- 2 su bardağı un
- 1 çorba kaşığı margarin
- 3 yumurta

#### **Kreması için**

- 3 su bardağı süt
- 4 çorba kaşığı un
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 yumurta sarısı
- 1 paket vanilya
- 1 tutam tuz

#### **Yapılısı**

İlk olarak tencereye su konulur, ardından margarin, tuz, şeker eklenerek su kaynatılır. Daha sonra un ilave edilerek tahta kaşık yardımıyla hamur sürekli olarak karıştırılır ve ocaktan alınır. İliyan hamura yumurtalar yedirilir. Daha sonra sıkma torbasına alınarak fırın tepsinine yuvarlak olarak sıkılır ve pişirilir.

Kreması için süt tencere alınır üzerine un, 1 yumurta sarısı, toz şeker, vanilya ilave edilerek krema yapılır. Pişen hamurlar ortadan ikiye açılarak içine soğuyan kremadan konulur. Üzerine çikolata eriterek süsleme yapılır. İsteğe göre üzerine saray helvası, ceviz, toz Antep fıstığı ya da Hindistan cevizi konulur.

### 6.3. Düzce İli Yöresel Yemekleri Yapım ve Pişirme Teknikleri

Düzce şehrinin mutfak kültüründe yaygın olarak yer alan yöresel lezzetlerden cevizli karalahana çorbası, coğrafi işaretli düzce köftesi ve damaklarda hoş bir aroma bırakan tatar tatlısına ait reçete ve yapım metotları anlatılmıştır.

#### 6.3.1. Lahana Çorbası

Lahana Karadeniz halkının severek tükettiği ve çeşitli yemeklerinin yapıldığı bir sebzedir. Düzce ilinde de lahanadan yapılan çorba yaygın olarak tüketilmektedir.



**Resim 104-105:** Lahana çorbası malzemeleri ve sunum aşaması

#### Malzemeler

- 1 kilo karalahana
- 1/2 su bardağı ceviz
- 1 /2 su bardağı kuru fasulye
- 1/2 su bardağı mısır yarması
- 1 adet soğan
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 çay kaşığı tuz
- Mısır unu

#### Yapılısı

Öncelikli olarak mısır yarması ve kuru fasulye haşlanarak hazırlanır bir kenara alınır. Soğan ufak ufak doğranarak yağda kavrulur ve salça eklenir. Üzerine ılık su ilave edilir. Su kaynadıktan sonra karalahanalar eklenir. Lahanalar yumuşadıktan sonra karışıma haşlanmış olan mısır yarması ve kuru fasulye, tuz ilave edilir. Daha sonra mısır unu ilave edilerek karıştırılır ve ceviz eklenir. İsteğe bağlı olarak üzerine tereyağı kızdırılır.

### 6.3.2. Düzce köftesi

Düzce ilinin meşhur lezzetleri arasında yer alan Düzce köftesi şehrin coğrafi işaretli ürünleri arasında yer almaktadır. 28.12.2017 tarihinde tescil edilen ürünün ayırt edici özelliği ise etin doğal ortamda yetişen düve dana, ya da kuzudan sağlanması ve kendi yağı dışında başka bir yağ kullanmamasıdır.



**Resim 106-107:** Düzce köftesi malzemeleri ve servis aşaması

#### **Malzemeler**

- 1 kg kıyma
- 2 adet kuru soğan
- 1 çay bardağı mısır unu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber, kimyon
- 1 tatlı kaşığı karabiber- kırmızı pul biber
- 2 diş sarımsak

#### **Yapılısı**

Kıyma yoğurma kabına alınır içine rendelenmiş soğan ve baharatlar eklenir. Daha sonra mısır unu ilave edilir ve parmak uçları ilave köfte yoğrulur ve kıvam verilir. Yoğurulan köfteden ceviz büyüklüğünde parçalar alınarak avuç içinde bastırılarak şekil verilir. Bu şekilde bütün köfteler yapılır ve bir kenara konulur.

Köfteleri pişirmek için ızgara yakılır ve köz olması beklenir. Köfteler ızgaraya alınarak önlü arkalı olarak pişirilir. Pişen köftelerin ardından domates, biberde ızgarada közlenir ve köftelerle birlikte sıcak servis edilir.

### 6.3.3. Üzüm Muhallebisi (Tatara Tatlısı)

Üzüm muhallebisi Düzce ilinde yapılan bir Gürcü tatlısıdır. Kokulu üzümünden yapılan tatlı, hoş kokusu ve aromasıyla damaklarda iz bırakan lezzetlerden biridir.



**Resim 108-109:** Tatara (üzüm muhallebisi) tatlısı örneği

#### Malzemeler

- 5 su bardağı kokulu üzüm suyu
- 8 yemek kaşığı un
- 2 çay bardağı toz şeker
- 8 – 10 tane bütün ceviz içi

#### Yapılısı

Bir pişirme kabına üzüm suyu, un ve şeker konulup ocağa alınır. Karışım kıvam alıncaya kadar pişirilir. Daha sonra servis tabaklarına alınarak üzeri ceviz ile süslenir. Soğuduktan sonra servis edilir.

### 6.4. Karabük İli Yöresel Yemekleri Yapım ve Pişirme Teknikleri

Karabük ilinde sulu yayım çorbası, çullu börek ve safranlı zerde tatlısının reçetesi ve yapım metotları hakkında bilgi verilmiştir. Özellikle il genelinde yaygın olarak yapılan yayım makarnasının sulu şekli olan yayım çorbası, Karabük köylerinde sıklıkla yapılan ve yoğun

emek gerektiren çullu börek yine safran baharatıyla ekstra tatlandırılan zerde tatlısı tercih edilerek yöre lezzetleri anlatılmaya çalışılmıştır.

#### 6.4.1. Sulu Yayım Çorbası

Sulu yayım çorbası evlerde geleneksel yöntemlerle kesilen makarnadan yapılan Karabük'ün yöresel çorbalarından biridir.



**Resim 110-111:** Sulu yayım çorbası malzemeleri ve servis aşaması

#### **Malzemeler**

- 1.5 su bardağı yayım
- 1 yemek kaşığı salça
- 10-15 gr tereyağı
- 100 gr. kuru kıyma
- 1 litre su

#### **Yapılısı**

Yağ hafif kızdırılır içine salça eklenip kavrulduktan sonra kuru kıyma ilave edilir. Bir kaç dakika sonra karışıma 5 su bardağı su eklenir ve kaynamaya bırakılır. Kaynayan suya yayım eklenir. İsteğe göre çeşitli baharatlar ilave edilerek lezzetlendirilip servis edilir.



### 6.4.2.Çullu Börek

Çullu börek Karabük ve köylerinde sıklıkla yapılan, özellikle düğünlerde ikram edilen yöresel bir lezzettir. Yapımı emek isteyen yöresel lezzet genellikle yardımlaşma usulü ile yapılmakta ve sofraları süslemektedir.



**Resim 112-113:** Çullu böreğin yapım aşaması ve sunum örneği

#### **Malzemeler**

- 200 gr. tereyağı
- Un
- Su
- Tuz

#### **Yapılısı**

Yufka yapılacak hamur hazırlanır ve yufkalar açılarak saçta pişirilir. Daha sonra pişirilen yufkalar rulo şeklinde katlanır ve ince şekilde kesilerek bir kenara alınır. Tepsinin altına 2 ya da 3 adet yufka serilir. Kenara ayrılan kesilmiş yufkalar tepsi içine alınarak eritilmiş tereyağı ile iyice harmanlanır ve üzeri yufka ile örtülür. Közde ya da fırında pişirilerek servise hazır hale getirilir.

### 6.4.3.Safranlı Zerde Tatlısı

Zerde, Osmanlı döneminden günümüze gelmiş yöresel bir lezzettir. Safranbolu kentinde yetişen safranla lezzetlendiren zerde tatlısı Osmanlılarda başlarda matem daha sonraları ise sünnet gibi törenlerde ikram edilen tatlılar arasında yer aldığı bilinmektedir.



**Resim 114-115:** Zerde tatlısı malzemeleri ve sunum örneği

#### **Malzemeler**

- 1 su bardağı pirinç
- 1.5 litre su
- 3 çorba kaşığı nişasta
- 2 su bardağı toz şeker
- Yarım çay kaşığı safran
- Üzerini süslemek için toz Antep fıstığı, fındık, ceviz, kuş üzümü vb.

#### **Yapılısı**

İlk olarak pirinçler yıkanır ve haşlanır. 1.5 litre su kaynatılır ve Önceden sıcak su ile ıslatılan safran üzerine eklenir. Haşlanmış pirinçler ve su ile açılan nişasta, karışıma ilave edilerek jöle kıvamı alınca kadar pişirilir. Daha sonra servis kâselerine alınır. Tercihe göre üzeri toz Antep fıstığı, fındık, fıstık vb. malzemelerle süslenip servis edilir.

## 6.5. Kastamonu İli Yöresel Yemekleri Yapım ve Pişirme Teknikleri

Kastamonu ilinde Tablo 12’de belirtilen yemeklerden Ecevit çorbası, banduma ve kaşık helvasının reçeteleri ve yapım tekniklerine yer verilmiştir. Yemek seçimi yapılırken yöre ile özdeşleşmiş ya da tescil ettirilmiş yaygın olarak tüketilen bazı lezzetler tercih edilmiştir.

### 6.5.1. Ecevit Çorbası

Ecevit çorbası besin değeri yüksek, tarihi eskilere uzanan Kastamonu’nun yöresel çorbalarından biridir.



**Resim 116-117:** Ecevit çorbası malzeme ve servis örneği

#### **Malzemeler**

- 1 çay bardağı pirinç
- 1 yumurta
- 2 çorba kaşığı yoğurt
- 1 çorba kaşığı un
- 5 su bardağı su
- 15 gr. Tereyağı
- 1 tatlı kaşığı nane
- 1 çay kaşığı tuz (silme)

#### **Yapılısı**

Öncelikli olarak pirinç yıkanır ardından uygun bir tencerede haşlanır. Ayrı bir yerde yoğurt, yumurta ve un karıştırılır. Haşlanan pirincin üzerine hazırlanan yoğurtlu karışım ilave edilerek karıştırılır. Üzerine kızdırılan yağ ilave edilerek nane ve tuz eklenir. Ardından servis kâselerine alınarak hazır hale getirilir.

### 6.5.2. Kastamonu Banduması

Kastamonu banduması 26.06.2019 tarihinde coğrafi işareti alınarak tescil edilmiştir. Bölgede yetiştirilen hindi etlerinden yapılan yöresel lezzet Kastamonu halkının severek tükettiği yiyecekler arasında yer almaktadır.



**Resim 118-119:** Kastamonu banduması yapım aşaması ve sunum örneği

#### Malzemeler

- 1 kg. un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Su
- 200 gr. tereyağı
- Hindi
- Ceviz

#### Yapılısı

İlk olarak hindi pişirilir ve suyu bir kenara alınır. Daha sonra un, tuz ve su bir yoğurma kabına alınarak hamur yoğurulur. Hamurdan yufkalar yapılır, pişirilen yufkalar rulo şeklinde katlanır ve 6-7 cm. boyunda kesilir. Kesilen yufkalar hazırlanmış olan hindi suyuna bandırılarak tepsiye dizilir ve ceviz serpiştirilir. Hindinin eti tepside bandırılan yufka ekmeklerin üzerine ufalanarak konulur. Ayrı bir yerde kızdırılan tereyağı etli karışımın üzerine dökülerek servise hazır hale getirilir.

### 6.5.3. Kastamonu Kaşık Helvası

Kaşık helvası özel günlerde, misafir ağırlamalarda, çay- kahve yanında aranan Kastamonu da uzun zamandır yapılan yöresel bir tatlıdır.



**Resim 120-121:** Kaşık helvası malzemeleri ve sunum örneği

#### **Malzemeler**

- 125 gr. tereyağı
- 125 gr. katı yağ
- 1.5 çay bardağı sıvı yağ
- 5.5 su bardağı un
- 2.5 su bardağı pudra şekeri
- Ceviz

#### **Yapılısı**

Tereyağı ve katı yağ kısık ateşte çok kızdırmadan eritilir ve içine sıvı yağ katılır. Daha sonra un eklenir ve sürekli karıştırılır. Kremi bir kıvama geldikten sonra ocaktan alınır ve pudra şekeri ilave edilerek karıştırılır. İsteğe göre ceviz eklenir ve bir kaşık yardımıyla şekil verilerek servise hazır hale getirilir.

## 6.6. Zonguldak İli Yöresel Yemekleri Yapım ve Pişirme Teknikleri

Zonguldak ili sebzenin, meyvenin, mısır ununu ağırlıklı kullanıldığı, Karadeniz'in karakteristik özelliğini taşıyan mutfaklarından biridir. Tablo 13 de belirtilen bazı lezzetlerden pırasa çorbası, malay ve hüppülü tatlısının reçete ve yapım tekniklerine yer verilmiştir.

### 6.6.1. Pırasa Çorbası

Pırasa çorbası, fasulye, mısır unu ve pırasa gibi besinlerin harmanlanmasıyla yapılan ve kent genelinde yaygın olarak tüketilen yöresel bir çorbadır.



**Resim 122-123:** Pırasa çorbası malzemeleri ve sunum örneği

#### Malzemeler

- 5 adet orta boy pırasa
- 1 adet kuru soğan- 1 adet havuç
- 1 su bardağı barbunya-
- 1 su bardağı mısır unu
- 30-40 gr. tereyağı
- 1 çay kaşığı tuz- bir piske şeker
- 1 litre su

#### Yapılısı

Tereyağı ve soğan kavrulur, daha sonra ince kıyılmış pırasa, havuç, haşlanmış fasulye ve su eklenerek bütün malzemeler pişirilir. Bütün malzemeler piştikten sonra mısır unu ve tuz eklenerek bir süre daha pişirilir. Çorbanın kıvamı isteğe göre ayarlanıp su ilave edilebilir. En son olarak tereyağı kızdırılarak çorbanın üzerine eklenir. İsteğe bağlı olarak kırmızıbiber ya da farklı baharatlarla lezzetlendirilir.

### 6.6.2. Malay

Zonguldak ilinin yaygın olarak yapılan yöresel tatlarındandır. Mısır unundan yapılan hamur işi sevilerek tüketilmektedir. Yanında pekmez ya da cevizle lezzetlendirilmektedir.



Resim 124-125: Malay malzemeleri ve sunum örneği

#### **Malzemeler**

- 1 litre su
- 2.5 su bardağı mısır unu
- 150 gr. tereyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- Ceviz
- Pekmez (isteğe göre)

#### **Yapılışı**

Suyu pişirme kabına alarak kaynatılır, kaynayan suyun içine tuz ilave edilir. Daha sonra mısır unu yavaş yavaş ilave edilerek çırpma teliyle karıştırılır. Suyu çekinceye kadar karıştırmaya devam edilir. Soğumaya bırakılan mısır unlu karışım dinlenmeye bırakılır. Katılaşmaya başlayan karışım servis kaşık yardımıyla parça parça kabına alınır ve üzerine tereyağı, kaymak ve ceviz ilave edilir. İsteğe göre üzerine şeker ya da pekmez dökülür.

### 6.6.3. Hüppülü (Höppeli) Tatlısı

Bölgede yetişen meyve kurusu ve fasulyeden yapılan tatlı oldukça hafif yöresel lezzetlerden biridir.



Resim 126-127: Hüppülü tatlısı malzemeleri ve servis örneği

#### **Malzemeler**

- 1 kg. haşlanmış barbunya
- 500 gr. elma kurusu
- 500 gr. toz şeker
- 5 su bardağı su

#### **Yapılısı**

İlk olarak fasulye haşlanarak hazırlanır. Ardından elma kurusu ve fasulye tekrar kaynatılır. Pişmesine yakın şeker ilave edilerek hazır hale getirilir ve servis tabaklarına alınır.



## KAYNAKÇA

- Ağıldere, S. T., Özkaya, F. D. ve M. Aksoy, (2018). Afrika Yemek Kültürü, TC. Cumhurbaşkanlığı Yayınları, ss.1-203.Ankara.
- Timur Ağıldere, S. (2019). Afrika Yemek Kültürü. *Akdeniz Havzası ve Afrika Medeniyetleri Dergisi*, 1 (1) , 88-88.
- Akarçay, E. (2016). Beslencenin Sosyolojisi -Orta Sınıf (lar)ın Yeme İçme ve Eğlence Örutüleri-, Ankara: Phoenix Yayınları.
- Akbaba, M., Özel, G. ve Yıldız, F. (2017). Yöresel Yemeklerin Restoran Menülerinde Yer Alma Düzeyinin Belirlenmesi: Kilis Mutfağı Örneği. *Kesit Akademi Dergisi* , (11) , 351-364.
- Akın, G. ve Gültekin, T. (2015). Günümüz Restoran Tasarımında Kriterler. *Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi*, 3(3) , 251-258.
- Akın, G., Özkoçak, V. ve Gültekin, T. (2015). Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi. *Antropoloji* , (30) , 33-52.
- Akkuş, Ç., ve Yordam, S. (2020). Kastamonu Yemek Kültürünün UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı Kriterleri Kapsamında. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8 (2), 915-936.
- Aksoy, M. ve Sezgi, G. (2015). Gastronomi Turizmi ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi Gastronomik Unsurları *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 79-89.
- Aktaş, A. ve Özdemir, B. (2007). *Otel İşletmelerinde Mutfak Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Akyol, C. Z. B., ve Zengin, B. (2017). Türk ve Rus Mutfağı Arasındaki Etkileşim ve Benzerlikler. *VII. Uluslararası Karadeniz Sempozyumu: "Türk-Rus İlişkileri*, 698-703.
- Alabacak, H. C. (2018). Türk Mutfak Kültüründeki Geleneksel Yemeklerin Bilinirliği: Ankara İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı. Ankara.
- Alpaslan, K. (2019). Yöresel Yemeklerde Moleküler Gastronomi Kullanımı. Yüksek Lisans Tezi. Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı Kastamonu.
- Anonim, (2013). *Zonguldak Yemekleri*. Zonguldak Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü.
- Anonim (2020). Adana Gastronomi Stratejisi Çukurova Kalkınma Ajansı. T.C. Ticaret ve Teknoloji Bakanlığı
- Arıoğlu, İ. E. (2019). *Ankara: Ankara Tava*. Yıldırım Saçılık, M. ve Çevik, S. (Ed.), Bir Yerin Tabaktaki Kimliği (s: 63-69). Detay yayıncılık. Ankara.

- Arman, A. (2011). "Türk Mutfak Kültürü Tanıtım Sorunu: Mengen Mutfağı Örneği". Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce, 116.
- Aslan, F. P., Güldemir, O., ve Işık, N. (2019). Karaman Mutfak Kültürü ve Yemekleri. *Karaman Araştırmaları II (Palet yayınları, Konya)*.
- Atabey, S. (2022). Girit Mutfağının Türk Mutfak Kültüründeki Yeri ve Sürdürülebilirliği. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Aydın.
- Avcı, M., ve Şahin, İ. (2014). Geleneksel Kastamonu Mutfağı ve Yemek Kültürü. *KSBD Karadeniz Özel Sayısı*, 6, 31-56.
- Avcıkurt, C. (2015). *Turizm Sosyolojisi Genel ve Yapısal Yaklaşım* (Detay Yayıncılık, Ankara).
- Ay, Ş. ve Şahin, K. (2014). Eski Yakındoğu'da Yemek Simgeselliği Üzerine Bir Değerlendirme. *Pursuit of History*, (12).
- Ayaz, N. ve Çobanoğlu, S. (2017). Ev kadınlarının turizm amaçlı yöresel yemek üretimine bakış açıları: Bartın ili örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 413-427.
- Aydoğdu, A., ve Mızrak, M. (2019). Yöresel Yemeklerin Sürdürülebilirliğinde Standart Reçetelendirmenin Önemi: Kastamonu Mutfağı Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (20) , 366-394.
- Badem, A. ve Kurt, E. Zonguldak'ın Meşhur Bir Unlu Mamülü: Ereğli Pidesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (25), 701-721.
- BAKKA (2013). 2014-2023 Batı Karadeniz Bölge Planı. Zonguldak- Karabük- Bartın. Cilt 1 Mevcut Durum Analizi.
- Bakkaloğlu, M. (2022). Safranbolu'nun Tören Yemekleri Ve Tören Yemek Kültürünün İncelenmesi. Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi. Karabük
- Bayrakçı, S., ve Akdağ, G. (2016). Yerel Yemek Tüketim Motivasyonlarının Turistlerin Tekrar Ziyaret Eğilimlerine Etkisi: Gaziantep'i Ziyaret Eden Yerli Turistler Üzerine Bir Araştırma.
- Bayrakçı, S. ve Tuncay, N. (2020) Yemek Kültürü Kapsamında Gastronomi Turizminin Değerlendirilmesi. Editör: Tuğba Kabakçı, Dr. Yılmaz Seçim, Dr. Selman Bayrakçı.
- Bayrakdar, G. N. (2018). *Kastamonu'daki İnanç Turizminin Kastamonu'ya Katkısı: Şeyh Şaban-I Velî Külliyesinde Bir Uygulama*. Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Hizmet Tasarımı ve İşletmeciliği Yüksek Lisans. Kastamonu.
- Baysal, A. (1993a). *Beslenme Kültürümüz*. Kültür Bakanlığı Yayınları:1230, Ankara.
- Beardsworth, A.ve Keil, T., (2002). *Sociology of Menu*. London, Routledge.

- Beardsworth, A., KEIL, T. (2011) *Yemek Sosyolojisi, Yemek ve Toplum Çalışmasına Bir Davet*, (Çev. Abdalbaki DEDE), Ankara: Phoenix Yayınları.
- Bekar, A., Zağralı, E. (2015). Türk Yemek Kültürü ve Teknolojik Gelişmelerin Yemek Kültürü Üzerine Etkileri. *Journal of Tourism Theory and Research*, 1 (1), 56-67.
- Bekâr, A. ve Karakarlık, Ç. (2017). Coğrafi İşaretleme Yoluyla Gastronomik Kimlik Oluşturma ve Gastronomik Kimliğin Destinasyon Pazarlamasındaki Rolü: Trakya Örneği. *Gastronomi Üzerine Araştırmalar*. (Editörler; Bozok D., Avcıkurt, C., Doğdubay, M., Sarioğlan, M., Girgin, K. S.) Detay Yayıncılık. Ankara.
- Belge, M. (2001). *Tarih Boyunca Yemek Kültürü*. İstanbul: İletişim
- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Milli Folklor*, 22 (87), 159-169.
- Başat, H. T., Sandıkçı, M., ve Çelik, S. (2017). Gastronomik Kimlik Oluşturmada Yöresel Ürünlerin Rolü: Ürünlerin Satış ve Pazarlanmasına Yönelik Bir Örnek Olay İncelemesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(2), 64-76.
- Bayram, Ü. (2018). Gastronomik Kültürel Miras Olarak Buldan Günbalı. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6 (1), 361-371.
- Bozkurt, F. İ., ve Yaman, M. (2021). Bolu İli Seben İlçesinde Geçmişten Günümüze Yemek Kültürü. Food Culture from. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9 (2), 921-938.
- Bozok, D., ve Kahraman, K. (2015). Kırsal turizmde yöresel yemek kültürünün rolü: Balıkesir. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 5(1), 85-90.
- Bucak, T. ve Taşpınar, O. (2014). “Türk Mutfağı Tarihinde Deniz Kültürünün Yeri ve Önemi”, *International Journal of Human Sciences*, Cilt: 11, Sayı:1: 551-568.
- Canbolat, E., Keleş, Y., ve Akbaş, Y. Z. (2016). Gastronomi Turizmi Kapsamında Samsun Mutfağına Özgü Turistik Bir Ürün: Bafra. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 75, 87.
- Candan, G. (2019). Yemek Kültüründe Coğrafyanın İzleri. *Goeced, Coğrafya Eğitim Derneği* (1), 19-28.
- Çavuş, O., & Eker, Ş. (2022). Coğrafi İşaretle Ürünlerin Sürdürülebilir Gastronomi Turizmi Bağlamında Değerlendirilmesi: Bolu Kanlıca Mantarı, Mengen Örneği. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 303-320.
- Cebeci, H. ve Şen, M. (2020). Coğrafi İşaret Tescilli Soğuk Bir Lezzet: Görele Dondurması. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 4 (2), 197-217.
- Ciğirim, N. (2001), “Batı ve Türk Mutfağının Gelişimi, Etkileşimi ve Yiyecek-İçecek Hizmetlerinde Türk Mutfağının Yerine Bir Bakış”, *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları Yayın No:28*, 49-61.

- Cihangir, S. İ., Gökçe, F. ve Sunar, H. (2017). Gelenekselden Evrensele Kültürel Bir Olgu Yemek: “Osbar da Mimbar Dolması” 3 (7) 1373-1384.
- Cin, Y., Özdemir, K. Baykala, A. Şakar, B. Kılıç, İ. Bişici, E. ve Cebecik, H. (2020). Şehrimiz Karabük. (Editör, Cin, Y.) .Karabük İl Millî Eğitim Müdürlüğü.
- Çoşan, D. (2020). Bartın Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Cömert, M., ve Kırmızıkuşak, D. (2021). Taş Sacı Kullanımının Bartın İli Mutfak Kültüründeki Bilinirliğinin İncelenmesi. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 21 (3), 1121-1140.
- Corvo, P. (2015). Food Culture, Consumption and Society. Italy: *Palgrave Macmillan ASBİ Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 2021, Cilt: 21, Sayı: 3/Güz: 1121-1140.
- Çakar, S. ve Erol, G. (2022). Türk Mutfak Kültürünün Dönemsel Olarak İncelenmesi ve Günümüz Restoran Menüleri Üzerine Bir Değerlendirme: İstanbul Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10 (1), 671-69.
- Çakıcı, S. ve Sünnetcioğlu, A. (2022). Dışarıda Yemek Yeme Amaçlarında Sosyal Görünürlüğün Etkisi: Çanakkale Örneği. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5(2) 754-768.
- Çam, O. ve Çılgınoğlu, H. (2021). Yöresel Mutfakların Gastronomi Turizmindeki Önemi: Kastamonu Mutfağı Örneği. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6 (1) , 176-192.
- Çapar, G., ve Yenipınar, U. (2016). Somut Olmayan Kültürel Miras Kaynağı Olarak Yöresel Yiyeceklerin Turizm. *Journal Of Tourism And Gastronomy Studies*, 4 (1), 100-115.
- Çaycı, A. E. ve Aktaş, C. (2018). Dijitalden Tatmak: Yemeğin “Yeni” Gastro Mekânlardaki Seyirlik Gösterisinin Kültürel Yansımaları. *TRT Akademi*, 3 (6), 710-727.
- Çaycı, A. E. (2019). Sosyal Medya’da Dijital Yemek Kültürü. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 5 (1), 120-136.
- Çelik, S. (2018). Şırnak İlinin Gastronomi Turizmi Potansiyeli. *International Journal of Contemporary Tourism Research*, 2 (2), 41-51.
- Çelik, S., Curoğlu, Ö. B., ve Sandıkçı, M. (2021) Bölgede Yaşayanların Yöresel Mutfak Kültürü İle İlgili Algısının Belirlenmesi: Sakarya İli Örneği. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*. 4(2) 626-636.
- Çetinkaya, N. ve Yıldız, S. (2018). Erzurum’un Yenilebilir Otları ve Yemeklerde Kullanım Şekillerine Yönelik Bir Araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, Ek Sayı 1, 482-503.

- Çevik, A., ve Aslan, Z. (2020). Dünyada ve Türkiye’de Gastrodiplomasi Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma *A. Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8 (3), 2298-2317.
- Çerikan, U. F. (2019). Türk Ailesinde Sofra Adabı, Denizli Örneği ve İşlevselliği. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 8 (1), 481-511.
- Çıldam, Y. S. (2021). Kültürel Coğrafya Denemesi Olarak Siirt Mutfak Kültürü. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (1) , 305-325.
- Davidson, A. (2006). *The Oxford Companion to Food*, 1. Basım. Oxford University Press, Oxford.
- Dilsiz, B. (2010). Türkiye’de Gastronomi ve Turizm (İstanbul Örneği). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Girgin, G. K., Demir, Ö. ve Çetinkaya, V. (2017). Dünyanın En İyi Mutfakları ve Türk Mutfağı. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5/Special Issue2, 219-229.
- Doğan, C. (2007). Kazak Türklerinde Konukseverlik ve Konuk Ağır lama. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (36), 27-44.176-192.
- Dönmez, Y. ve Türkmen, F. (2015). Turistlerin Satın Alma Kararında Peyzaj Düzenlemelerinin Rolü: Belek Örneği. *Turizm Akademik Dergisi*, 2 (2) , 0-0.
- Dönmez, Y., ve Türkmen, F. (2019). Konaklama işletmelerinde peyzaj düzenlemelerinin önemi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 1698-1705.
- Gilles Fumey, Olivier Etcheverria, (2007). Hindistan’da Baharatlar , Dünya Mutfakları Atlası, NTV yayınları Doğu Grubu İletişim Yayıncılık ve Ticaret A.ş., Mas Matbaacılık A.Ş., Çev: İsmail Yerguz, Eylül, s.33
- Göde, G., Kayaardı, S., Uyarcan, M. ve Söbeli, C. (2021). Tarihin Gelişim Sürecinde Türk Yemek Kültürü ve Beslenme Alışkanlıklarının Değişimi. *Food and Health*, 7 (3), 216-226.
- Gökçe, N. (2016). Meyveler. S. Günay Aktaş (Editör). Gıda Coğrafyası. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, No:3274.
- Gökdeniz, A Erdem, B. Dinç, Y. Uğuz, Ç. S. (2015). Gastronomi Turizmi: Ayvalık’ta Yerli Turistler Üzerinde Görgül Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 14-29.
- Güldemir, O. (2018). Dünya Mutfakları I (Editör, Doç. Dr. Hakan Yılmaz), T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3309 Açık öğretim Fakültesi Yayını No: 2171, Eskişehir.

- Güldemir, O. (2014). Orta Asya'dan Cumhuriyet Dönemine Türk Mutfağındaki Yemeklerin Değişimi: Yazılı Kaynaklar Üzerinden Bir Değerlendirme. *VII. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi*, 346 (358), 04-05.
- Gülen, M. (2017). Gastronomi Turizm Potansiyeli ve Geliştirilmesi Kapsamında Afyonkarahisar İlinin Değerlendirilmesi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi* 1 (1) 31-42.
- Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, sayı (26), 25-30.
- Güven, S. M. (2022). Bartın Mutfağının Lehrer Yemek Üçgeni Üzerinden Değerlendirilmesi. Editör; Baş, M. Sosyal Beşeri ve İdari Bilimler Alanında Uluslararası Araştırmalar XVII. Eğitim Yayınevi.
- Demirgöl, F. (2018). Çadırdan Saraya Türk Mutfağı. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3 (1) , 105-125.
- Demirel, H. ve Ayyıldız, S. (2017). Mutfak Kültürü ve Değişimi; Giresun İli Örneği Culinary Culture And Change; Example. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 280, 298.
- Demirel, G.ve Karanfiloğlu, M. (2020). Sosyal Medyada Yemek Fotoğraflarının Kimlik İnşası Bağlamında Tüketimi: Instagram Örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (34), 236-259.
- Demirel, H., ve Karakuş, H. (2019). Balıkesir Yeme İçme Kültürü ve Değişimi Üzerine Bir Alan Araştırması A Field. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 1383, 1404.
- Deveci, B. Türkmen, S. ve Avcıkurt, C. (2013). Kırsal Turizm İle Gastronomi Turizmi İlişkisi: Bigadiç Örneği. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi International Journal of Social and Economic Sciences* 3 (2): 29-34.
- Diker, O. ve Taşkın, D. (2017). *Coğrafya ve Tarih Perspektifinden Somut Kültürel Miras ve Türkiye*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Düzgün, E. ve Özkaya, F. D. (2015). Mezopotamya'dan Günümüze Mutfak Kültürü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 41, 47.
- Erciyas, N. (2021). Besin Sunum Tekniklerinin Kişilerin Yeme Arzusunun Üzerine Etkisine Yönelik Bir Araştırma. V. Uluslar Arası Gastronomi Turizmi Araştırmalar Kongresi Bildiriler Kitabı Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi. ISBN: 978-605-74118-3-9.
- Evirgen, Ö. F., Özkan, J., Velioğlu, M., Ertuğrul, A. , Sönmez, S. B. ve Şahin, Ş. (2020). *Şehrimiz Düzce*. Düzce İl Milli Eğitim Müdürlüğü, ISBN: 978-975-11-5167-4.

- Goody, J. (2013) *Yemek, Mutfak, Sınıf -Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması-*, (Çev. Müge Günay Güran), İstanbul: Pinhan Yayınları.
- Günden, B. (2021). Yükseköğrenim Gören Bireylerin Somut Kültürel Mirasa Yönelik Tutumları İle Kültürel Miras Kavramına İlişkin Metaforik Algıları Üzerine Bir Çalışma. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir.
- Gürhan, N. (2017). Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (2) , 1204-122.
- Gökbulut, B. ve Yeniasır, M. (2021). Kıbrıs Türk Yemek Kültürünün Değişimi Üzerine Bir İnceleme. *Uluslararası Uygur Araştırmaları Dergisi* , (18), 42-61.
- Güzeler, N. ve Koboyeva, F. (2020). Doğu Anadolu Bölgesinde Üretilen Peynir Çeşitleri. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3 (2), 172-184.
- Halıcı, N. (1981). *Ege Bölgesi Yemekleri*. Konya Kültür ve Turizm Vakfı. Güven Matbaası – Ankara.
- Halıcı, N (1997). “Anadolu Bayramlarında Beyaz Renkler”, Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı yayınları, Yayın No: 20, s.65-67.
- Halıcı, N. (2009). *Türk Mutfağı, Türk Mutfağının Temel Eğitim ve Uygulamam Kitabı*, Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd. Şti. Beyoğlu İstanbul.
- Hatipoğlu, A., ve Batman, O. (2014). Osmanlı Saray Mutfağına Ait Gastronomik Unsurların Günümüz Türk Mutfağı İle Kıyaslanması. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 11(2), 62-74.
- Hazarhun, E. ve Tepeci, M. (2018). Coğrafi İşarete Sahip Olan Yöresel Ürün ve Yemeklerin Manisa'nın Gastronomi Turizminin Gelişimine Katkısı. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, Ek Sayı 1, 371-389.
- Işık, N. (2007). Dünya Mutfak Kültürleri Ders Notları-1, Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Işın, M.P.(2014). *Osmanlı Mutfak İmparatorluğu*. Kitap Yayınevi-300. İnsan ve Toplum Dizisi 71. Mas Matbaacılık İstanbul.
- Işkın, M. ve Sarıışık, M. (2019). *Karadeniz Bölgesi mutfağı*. Sarıışık, M. ve Özbay, G. (Ed.), Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı içinde. Ankara: Detay Yayıncılık.
- İflazoğlu, N., ve Ünlüönen, K. (2021). Sosyal Medyada Yemek Temalı Paylaşımların Gösterişçi Tüketim Bağlamında İncelenmesi: Mardin Artuklu Üniversitesi Örneği. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4 (3), 2606–2621.

- Jacop, J. ve Ashkenazi, M. (2007). *The World Cookbook for Students, Afghanistan to Cook Islands, Volume 1*, Greenwood Press, London.
- Eker, G. Ö. (2018). Farklı Görme Biçimiyle Modern Dünya Ritüeli Olarak Yemek Kültürü: Sınanma/Erginlenme ve İntikam Alma Gizli İşlevleri. *Milli Folklor*, 30 (120).
- Emir, G. (2011). *Bartın ve Çevresinin Turizm Envanteri - Sektör Analizi*. T.C. Bartın Üniversitesi, Bartın Meslek Yüksekokulu. Bartın.
- Eratalay, S. (2019). Batı Anadolu Yörüklerinde Yemek ve Mutfak Terimleri I: Yemek Adları ve Mutfak Gereçleri. *Vankulu Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3), 11-34.
- Erdem, B., ve Akyürek, S. (2017). Yeni bir mutfak akımı: Yaşayan mutfaklar. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5 (2), 103-126.
- Erol, G. ve Alaşhan, E. (2019). Özel Günlerde Geleneksel Yemek Anlayışı: Ürgüp Örneği. *Nevşehir Hbv Üniversitesi Turizm Fakültesi*, 108 -115.
- Eren, D. ve Karamustafa, A. T. (2022). Kayseri İlinin Gastronomi Destinasyonu Olarak Pazarlanması. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10 (1), 716-731.
- Ersoy, L. H. (2011). Karabük'ün Köyden Kente Dönüş Öyküsü. Karabük Tarihi. Karabük Valiliği İl Özel İdaresi Kültür Yayını.
- Ertaş, Y., ve Karadağ, G. M. (2013). Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 117-136.
- Kabak, T. (2018). "Yerel Mutfaktan Ulusal Mutfağa Kuymak'ın Seyrinin Kültür Endüstrisi Açısından İncelenmesi", *Karadeniz Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 4 (6), 347-352.
- Kan, M. ve Gülçubuk, B. (2008). Kırsal Ekonominin Canlanmasında ve Yerel Sahiplenmede Coğrafi İşaretler. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 22(2), 57-66.
- Kapar, M. A. (2019). İki Seyyah Bir Kültür: Broquière ve İbn Battûta Seyahatnâmelerine Göre Türklerde Yemek Kültürü. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (41), 427-444.
- Kara, Z. E. (2022). *Türk ve Dünya Mutfaklarında Tatlı Tabağı Tercihleri: İstanbul Restoranları Örneği*. İstanbul Topkapı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Karaca, O. B. ve Karacaoğlu, Sıla (2016). Kültür, Din ve Yemek Etkileşimi Çerçevesinde Arap Mutfağının Kavramsal Olarak İncelenmesi: "Adana İli Örneği", *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl 9, Sayı 2, 561-584.
- Kasar, H. (2021). Türk Mutfak Kültürü Evreleri ve Mutfak Sentezinin İncelenmesi. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 11 (2), 359-378.



- Kaşlı, M., Cangöz, D., Köz, E.N. ve Ekici, A. (2015). Gastronomik Miras ve Sürdürülebilirlik: Eskişehir Örneği, *Eko-Gastronomi Dergisi*, 1 (2), 27-46.
- Kaya, S. Y., ve İlhan, S. (2018). Toplu Yemek (Hazır Yemek) Sektöründe Yaşanan Problemler ve Çözüm Önerileri. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2 (Ek1), 553-581.
- Kaya, A. (2020). Akademik Gastronomi Çalışmaları. Konya Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları: 421. Konya.
- Kaypak, Ş., ve Uçar, A. (2019). Antakya kentinin yemek kültürüne bakışı. *Journal of Academic Value Studies*, 4 (18), 190-202.
- Kekeçoğlu, M., Rasgele, P. G., Acar, F.ve Kaya, S. T. (2014). Düzce İlinde Arıcılığın Yapısı ve Arıcılık Faaliyetleri Üzerine Bir Araştırma. *Düzce Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 2 (1), 1-15.
- Kılıçlar, A., Bozkurt, İ., Sarıkaya, G. S., ve Şahin, A. (2021). Sosyal Medyanın X ve Z Kuşağı Üzerindeki Yemek Yeme Davranışına Etkisi. *The Effect. Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9 (1), 531-552.
- Kırmızıkuşak, D. ve Aksoy, M. (2021). Geleneksel Ailede Yemek ve Güç İlişkisi (Food And Power Relationship In). *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 4 (2), 183-198.
- Kıstak, D. (2013). Yemek Sosyolojisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2 (2) , 281-284.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., ve Sarıışık, M. (2014). Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Kızıldemir, Ö. (2020). Edirne Mutfak Kültürü Üzerine Bir Değerlendirme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7 (12), 100-113.
- Kızıleli, M. (2017). Türkiye'nin Coğrafi Farklılıkları ve Gastronomik Çeşitliliğin Bölgesel Turizmin Geliştirilmesindeki Önemi. *International Science and Technology Conference (ISTEC)*, 592-602.
- Koç, A. (2016). Yemek, Kültür ve Kimlik: Türk ve Macar Mutfağı Üzerine. Aynı Sofrada Buluşmak: Türkiye Macaristan Ortak Yemek Kültürü. (Editörler : Hoppal, M., Oğuz, Ö. ve Özünel, Ö. E.) Uneco Türk Milli Komisyon Yayınları. Ankara.
- Korkmaz, S. ve Tekman, T. K. (2021). Yozgat Yöresi Yemek ve Tatlı Kültürünün Sürdürülebilirliği. *Folklor/Edebiyat*, 27 (105) , 299-319.

- Kök, A., Kurnaz, A., Akyurt Kurnaz, H. ve Karahan, S. (2020). Ege Otlarının Yöresel Mutfaklarda Kullanımı. *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, 3 (2), 152-168.
- Közleme, O. (2013). Türk Mutfak Kültüründe Siyasi, Sosyal ve Dini Sembolizm. *Toplum Bilimleri*, 7 (14) , 387-395.
- Közleme, O. (2012). *Türk Mutfak Kültürü ve Din*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Sosyolojisi Bilim Dalı. Yayımlanmış Doktora Tezi. İstanbul.
- Kurnaz, H. (2020). Bolu Turizm Potansiyelinin Turist Rehberleri Açısından Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*.
- Küçükkömürler, S., Şırvan, N. B. ve Sezgin, A. C. (2019). Dünyada ve Türkiye’de Gastronomi Turizmi. *Uluslararası Turizm Ekonomi ve İşletme Bilimleri Dergisi*, 2 (2) , 78-85.
- Lee, K.H. (2014). The Importance of Food in Vacation Decision-Making: Involvement, Lifestyles and Destination Activity Preferences of International Slow Food members. Queensland Üniversitesi, Doktora Tezi. Australia.
- Mengü, M.M. (2006). Reklam Sloganları Ve Tüketici Zihni. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 25, 109-121.
- Mercan, Ş. O. ve Üzülmez, M. (2014). Coğrafi İşaretlerin Bölgesel Turizm Gelişimindeki Önemi: Çanakkale İli Örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 29 (2) , 67-94.
- Mil, B. (2018). Meksika Mutfağı. (Ed. Hakan Yılmaz). T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3309 Açık öğretim Fakültesi Yayını No: 2171. Eskişehir.
- Molnár J, Mahendra P (2021) Wonders of International Gastronomy: French, Italian, Hungarian, Indian and Chinese Cuisine. *J. Nutrition And Food Processing* 4(4).
- Nebioğlu, O. (2018). Turistlerin Yemek Tüketim Davranışları Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme. *Turizm Akademik Dergisi*, 5 (1), 124-136.
- Nişancı, Z. N. (2012). Toplumsal Kültür-Örgüt Kültürü İlişkisi ve Yönetim Üzerine Yansımaları. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1 (1) , 1279-1293.
- Oktay, S., ve Guden, N. (2021). Yunan, Türk ve Kıbrıs Mutfaklarının Gastronomik Kültürel Yansıması. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 4 (2), 465-48.
- Oğuz, E. S. (2011). Toplum Bilimlerinde Kültür Kavramı. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28 (2), 123-139.
- Oktay, S. (2018). *Gastronomi Bilimine Giriş*. İstanbul: Der Yayınları.

- Onur, N. (2021). Gastronomi turizmi ve Hatay lezzet rotası. *Turizm Ekonomi ve İşletme Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 150-162.
- Oraman, Y. (2015). Türkiye’de Coğrafi İşaretli Ürünler. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 76-85.
- Orhan, A. (2010). Yerel Değerlerin Turizm Ürününe Dönüştürülmesinde “Coğrafi İşaretlerin” Kullanımı: İzmit Pişmaniyesi Örneği, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 21(2): 243-254.
- Önçel, S. (2015). Türk Mutfağı ve Geleceğine İlişkin Değerlendirmeler. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3 (4), 33-44.
- Öney T. A. (2016). “Antalya ve Batı Akdeniz'de Mutfak Kültürü”, EXPO 2016, 23 Nisan- 30 Ekim, 1-44, Antalya.
- Öz, H. ve Dönmez, B. (2018). Yerel Gıda ve Coğrafi İşaretleme Kapsamında Süryani Şarabının Değerlendirilmesi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2 (2) , 260-269.
- Özbay, Gülçin, (2016), “Afrika Mutfağı”, (Ed. Alev Dünder Arıkan), Dünya Mutfakları II, An Anadolu Üniversitesi Yayınları, Ankara.
- Özer, H., Turan, Ö., ve Yener, S. (2018). Zonguldak’ın Yöresel Yemek İsimleri Üzerine Bir İnceleme. *Electronic Turkish Studies*, 13(12). 341-361.
- Özkaya, D. ve Cömert, M. (2017). *Türk Mutfağında Yolculuk*. Ankara Detay Yayıncılık.
- Öztürk, E. (2008). Bolu Ağzında Yemek Kültürüyle İlgili Kelimeler. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (17) , 128-132.
- Öztürk, H. M. (2020). Teknolojik Gelişmeler ve Gastronomi Alanına Yansımaları: Gastronomi 4.0. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4 (2), 222-239.
- Öztürk, Y. ve İspir, N. (2021). Sosyal Medyanın Yerel Yemek Kültürü Etkileri Üzerine Bir Değerlendirme: Dijital Fenomenler. *Elektronik Cumhuriyet İletişim Dergisi*, 3 (1) , 9-26.
- Özdemir, G. ve Çelebi, Y. (2021). Gastronomi Destinasyonu Olarak Bolu İle İlgili Turist Bakış Açıları İle Davranışsal Niyetlerinin Belirlenmesi. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 5 (1), 23-44.
- Özdemir, N. (2005).Türk Mutfağının Gelişmesi ve Türk Tarihi Gelenekleri. Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür Turizm Bakanlığı Araştırma Dairesi Yayınları.
- Özdemir, S. (2019). Sosyal Medyada Yemek Kültürüne Bakış: Instagram Örneği. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 21-32.
- Özkan, H. H. (2006). Popüler Kültür ve Eğitim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 (1) , 29-38

- Sağır, A. (2016). Ölüm Sosyolojisi Bağlamında Yemek, Cenaze ve Ölümün Sofra Pratikleri Üzerine. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20 (1), 271-298.
- Özlem, D. (2000). *Kültür Bilimleri ve Kültür Felsefesi*. İstanbul: İnkılap.
- Pektaş, G., Ö., E., Kahraman, C. ve Güler, A. (2018). Türkiye’de Coğrafi İşaretler ve İhracat Pazarlaması Açısından Değerlendirilmesi, *Doğu Coğrafya Dergisi*, 23 (39): 65-82.
- Perçin, N. Ş., ve Keskin, S. N. Tarsus Mutfağına Özgü Bir Lezzet: Cezerye. *Nevşehir Hbv Üniversitesi Turizm Fakültesi*, 190.
- Samancı, Ö. (2016). “Cumhuriyet Döneminde Türk Mutfak Kültürü” (Ed Alev DüNDAR Arıkan). Türk Mutfak Kültürü. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları. 86-106.
- Sar, İ. (2021). *Gastronomi, Mutfak Sanatları*, T.C. Kültür Bakanlığı Yayıncısı Baygenç Yayıncılık Antalya.
- Sarıışık, M. (2018). İtalyan Mutfağı (Ed. Yılmaz, H. ). Dünya Mutfakları I. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3309 Açık öğretim Fakültesi Yayını No: 2171. Eskişehir.
- Savaşkan, Y., ve Kınır, S. (2020). Sakarya İli Gastronomik Unsurlarının Coğrafi İşaret Kapsamında Değerlendirilmesi. *Alanya Akademik Bakış*, 4 (3), 939-961.
- Sayın, K. (2022). Hızlı Yemek Ürünlerinin Sağlık Üzerine Etkileri ve Tercih Nedenleri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10 (1), 302-320.
- Şahinalp, M.S. (2005). Şanlıurfa Şehrinin Kültürel Fonksiyonu, *Marmara Coğrafya Dergisi*, (11), 77-79.
- Seçim, Y. (2018). Selçuklu ve Osmanlı Mutfağının Gastronomi Açısından Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 4 (2), 122-132.
- Seçim, Y., ve Coşan, D. (2019). Bartın Yöresel Yemek Alışkanlıklarının Tespit Edilmesi Üzerine Bir Araştırma. (Ed. Yıldız, S.) *Alternatif Turizm Araştırmaları İçinde*, 3-26.
- Şahin, T. (2021). Eski Mısır Toplumunda Yeme ve Beslenme Kültürü. *Oannes – Uluslararası Eskiçağ Tarihi Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 127-148.
- Selimoğlu, E. ve Gültekin, T. (2018). Laura Esquivel ‘in Acı Çikolata Romanı Üzerinden Duygusal Dünya ve Yemek Kültürü İlişkisi. *Antropoloji*, (36) , 71-85.
- Semerci, H. ve Akbaba, A. (2018). Bodrum’a Gelen Uluslararası Ziyaretçilerin Yerel Yemek Tüketimindeki Motivasyon Faktörlerinin Değerlendirilmesi. *International Journal of Contemporary Tourism Research*, 2 (1), 41-57.
- Şener, K. N. (2014). Sosyal Medyada Günün Menüsü: Sosyal Medyada “Paylaşılan” Yemek Fotoğrafları Üzerine Bir Değerlendirme. *Erciyes İletişim Dergisi “Akademia”*, 3(3), 72-82.

- Şengül, S. ve Türkay, O. (2016). Akdeniz Mutfak Kültürünün Gastronomi Turizmi Bağlamında Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 (1), 86-99.
- Şengül, S. (2017). Amerika Mutfağı. M. Saruışık ve G. Özbay içinde, Uluslararası Gastronomi (s. 111-137). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Şimşek, E. ve Kızıldemir, Ö. (2020). Tekirdağ Mutfak Kültürü Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of Turkish Tourism Research*, 4 (1), 758-775.
- Solmaz, Y. ve Altınar, D. D. (2018). Türk Mutfak Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1 (3) , 108-124.
- Şimşek, A. ve Aytuğar, S. (2021). Bolu İlinin Gastronomi Turizmi Potansiyelinin Belirlenmesi. *Sivas Interdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4 (2) , 110-124.
- Süzer, Ö. ve Özkanlı, O. (2020). Bölge Mutfaklarının Kullanılan Malzemeler Bağlamında Değerlendirilmesi: Gaziantep Yemekleri Üzerine Bir İnceleme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3 (2) , 117-138.
- Talas, M. (2005), “Tarihi Süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mehmet Eröz’e Göre Türk Yemekleri”, *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 18, 273-283.
- Taşpınar, O. (2017). Türk Mutfağının Otel İşletmelerinin Örgütsel Yapısındaki Yeri ve Önemi. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 1 (1), 47-58.
- Tekin, B. (2017). Mutfakta Edebiyat: Laura Esquivel’in Acı Çikolata Adlı Eserinde Yemek Kültürü ve Duyguların Etkileşimi. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (37), 131-140.
- Tezcan, M. (2000). *Türk Yemek Antropolojisi Yazıları*. T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları Ankara.
- Tanrikulu, M. ve Doğandor, E. (2021). Coğrafi İşaretleri ve Coğrafi İşaret Potansiyeliyle Bolu İli. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (1) , 223-257.
- Teyin, G., Aslan Yetkin, N., Sormaz, Ü., Pekerşen, Y. ve Nizamlıoğlu, F. H. (2017). Turizm Sektöründe Etnik Restoranlar: İstanbul Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5/Special, 77-87.
- Torusdağ, G. B. Önem, E. Ö., Sami, F. ve Kızıldemir, Ö. (2022). Yerel Mutfakların Gastronomi Turizmi Çerçevesinde Değerlendirilmesi. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel (Online)*, 5 (1), 66-82.
- Taşpınar, O. ve Demirkol, Ş. (2017), “Dünden Bugüne Dünya Mutfakları”, (Ed. Mehmet Saruışık), Gastronomi Bilimi, Detay Yayıncılık, Ankara.

- Toygar, K. (2001). Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar: Türk Mutfağı Hakkında Genel Bilgiler, Ankara, Yayın No:29, Eylül, 13.
- Tuç, Z. ve Özkanlı, O. (2017). Yeme İçme Kültürünün Sosyal Medya Aracılığıyla Yeniden Üretimi Üzerine Bir Araştırma: Gaziantep İli Örneği. *Kent Akademisi*, 10 (30), 216-239.
- Türk, H. ve Şahin, K. (2014). Antakya Geleneksel Yemek Kültürü. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Mutfakları. Enstitüsü Dergisi*, 1 (2).
- Türker, N. ve Ayyıldız, S. (2020). Cezayir Mutfağı.(Editör, Perçin, Ş. N.). Dünya mutfakları Beta Basım Yayım Evi A.Ş., İstanbul.
- Türkmen, F. ve Dönmez, Y. (2015). Korunan Alanların Turizme Açılmasına İlişkin Yerel Halkın Görüşleri (Yenice Örneği) . *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5 (2) , 189-204 .
- Uzunağaç, Ö. (2015). Selçuklu Anadolu'sunda Beslenme ve Yemek Kültürü. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı 1. Baskı, ISBN: 978-605-4907-51-9. İstanbul.
- Ünlü, Y. ve Nizamlioğlu, H. F. (2022). Gastronomi Festivalleri Kapsamında Konya Mutfağının Değerlendirilmesi. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 25 (1) , 68-97.
- Üzülmez, M. ve Onur, M. (2021). Osmaniye Mutfak Kültüründe Yer Alan Yemek Ritüelleri Üzerine Bir Araştırma, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2):1349 -1368.
- Varol, E. ve Gök, İ. (2022). Balkan Göçmenlerinin Sofra Kültürü: Tekirdağ Malkara Örneği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24 (2) , 775-789.
- Yalçın, M. (2013). Yemek Yeme Mekânlarının Oluşum Sürecinde Sosyo-Kültürel ve Fiziksel Belirleyiciler. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1 (12) , 173-191.
- Yaman, Z. (2003). "Kastamonu 2003 Turizm Envanteri Gezi Rehberi", Kastamonu.
- Yaylacı, S. ve Mertol, H. (2021). Coğrafi İşaretli Ürünler ve Gastronomik Lezzetler: Tokat Örneği. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (1) , 313-334.
- Yazıcıoğlu, İ. , Işın, A. ve Yalçın, E. (2019). Coğrafi İşaretli Ürünlerin Gastronomi Turizmi Kapsamında Değerlendirilmesi: Akdeniz Bölgesi Örneği. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, Iv. Uluslararası Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu Özel Sayısı, 861- 871.
- Yerasimos, M. (2019). *500 Yıllık Osmanlı Mutfağı*. Boyut Yayıncılık ve Ticaret A.Ş. İstanbul.
- Yıldız, E. (2018). Fransız Mutfağı. (Ed. Yılmaz, H.). Dünya Mutfakları I., T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3309 Açık öğretim Fakültesi Yayını No: 2171. Eskişehir.

- Yıldız, F. (2018). Hızla Yaygınlaşan ve Gelişen Tüketim Kültürünün Geleneksel Yemek Kültürüne Etkileri; Gaziantep Mutfağı. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep.
- Yıldırım, O, Karaca, B. O. ve Çakıcı, C A. (2018). Yöresel Yemeklere Konaklama ve Yiyecek İçecek İşletmelerinin Menülerinde Yer Verilme Durumu: Adana ve Mersin Bölgesinde Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6/4, 376-39.
- Yılmaz, G. (2017). Gastronomi ve Turizm İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 14 (2), 171-191.
- Yetimoğlu, S. (2016), “Afrika Mutfağı”, (Ed. Hülya Kurgun, Demet Bağırın Özşeker), Gastronomi ve Turizm (Kavramlar-Uygulamalar-Uluslararası Mutfaklar -Reçeteler), Detay Yayıncılık, Ankara.
- Yetiş, A. Ş. (2015). Kapadokya Yemek Kültürü ve Mustafapaşa Beldesi (Sinassos) Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3 (2), 12-19.
- Yılmaz, G. (2017). Gastronomi ve Turizm İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 14 (2), 171-191.
- Yolcu, M. A. (2018). Nevşehir Yöresinde Ailelerin Geleneksel Kış Hazırlıkları. *Kültür Araştırmaları Dergisi*, 1 (1) , 7-22.
- Zengin, B., Uyar, H., ve Erkol, G. (2015). Gastronomi Turizmi Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Ulusal Turizm Kongresi*, 1, 16.

## İNTERNET KAYNAKLARI

- URL-1: <https://arkeofili.com/avci-toplayici-toplumlarin-comlek-kullaniminda-baliklar-etkili-oldu/> Erişim Tarihi: 27.11.2022.
- URL-2: <https://www.megarontour.com/tarih-oncesi-avlanma/> Erişim Tarihi: 29.11.2022
- URL-3: <https://bilimvegelecek.com.tr/index.php/2019/11/11/avci-toplayici-toplumlar-gecimlerini-nasil-saglar-ve-nasil-yasarlardi/> Erişim Tarihi: 08.09.2022.
- URL-4: <https://nereye.com.tr/tarih-oncesinden-10-buyuleyici-mutfak-aliskanligi/ilk-koyler-1/>. Erişim Tarihi: 08.09.2022.
- URL-5: <https://www.tokihaber.com.tr/haberler/mutfaklar-icin-kendini-temizleyebilen-akilli-firin/> Erişim Tarihi: 14.09.2022.
- URL-6: <https://www.gzt.com/infografik/lokma/turkiyenin-tescilli-lezzet-haritasi-6864> Erişim Tarihi: 14.09.2022.
- URL-7: <https://www.gurmeninyeri.com/tr/old-comte-peyniri-220-gr>. Erişim Tarihi: 14.09.2022.

URL-8: <https://laughingsquid.com/tasteatlas-maps-of-popular-local-food/>. Erişim Tarihi: 18.09.2022.

URL-9: <https://onedio.com/haber/rejim-yapanlar-bakmasin-iste-dunyanin-en-populer-12-yemek-festivali-505802>. Erişim Tarihi: 25.09.2022.

URL-10: <https://www.yenisafak.com/gundem/adana-lezzet-festivali-basliyor-500-bini-askin-ziyaretci-bekleniyor-3861996> Erişim Tarihi: 25.09.2022.

URL-11: [https://www.academia.edu/4042779/FRANSIZ\\_MUTFAGI](https://www.academia.edu/4042779/FRANSIZ_MUTFAGI). Erişim Tarihi: 25.09.2022.

URL-12: <https://www.nefisyemektarifleri.com/blog/fransiz-mutfagi-yemekleri-ve-mutfak-kulturu/>. Erişim Tarihi: 30.09.2022.

URL-13: <https://www.kisikates.com.tr/tarif/sogan-corbasi-583>. Erişim Tarihi: 30.09.2022.

URL-14: <https://onedio.com/haber/sadece-eiffel-kulesi-yle-akillara-gelmemesi-gereken-fransa-nin-mutfagindan-enfes-tarifler-705500>. : Erişim tarihi: 12.10.2022.

URL-15: <https://www.yunanistantatili.com/yunanistan/yeme-icme/yunanistanda-tatmaniz-gereken-30-meshur-lezzet/56>. Erişim tarihi: 12.10.2022.

URL-16: <https://www.yunanistantatili.com/yunanistan/yeme-icme/yunanistanda-tatmaniz-gereken-30-meshur-lezzet/56>. Erişim tarihi: 12.10.2022.

URL-17: <https://gastromanya.com/alman-mutfagi-hakkinda-genel-bilgiler/>. Erişim tarihi: 21.10.2022

URL-18: <https://www.daszeitung.com/alman-mutfagi/>. Erişim tarihi: 27.10.2022.

URL-19: <https://blog.biletbayi.com/almanyada-ne-yenir-ne-icilir.html/>. Erişim tarihi: 27.10.2022.

URL-20: <https://blog.biletbayi.com/almanyada-ne-yenir-ne-icilir.html/>. Erişim tarihi: 27.10.2022.

URL-21: <https://blog.turkishairlines.com/tr/afrika-mutfagi/>. Erişim tarihi: 29.10.2022.

URL-22: <https://blog.turkishairlines.com/tr/afrika-mutfagi/>. Erişim tarihi: 29.10.2022.

URL-23: <https://www.takvim.com.tr/galeri/yasam/afrikada-ne-yenir-afrika-yemekleri-nelerdir-afrikanin-lezzetiyle-dikkat-ceken-15-yoresel-yemegi>. Erişim tarihi: 05.11.2022.

URL-24: <https://www.takvim.com.tr/galeri/yasam/afrikada-ne-yenir-afrika-yemekleri-nelerdir-afrikanin-lezzetiyle-dikkat-ceken-15-yoresel-yemegi>. Erişim tarihi: 05.11.2022.

URL-25: <https://www.lezzet.com.tr/yemek-tarifleri/tatli-tarifleri/cikolatali-tatlilar/cikolatali-donut>. Erişim tarihi: 05.11.2022.

URL-26: <https://blog.jollytur.com/meksika-yemekleri/>. Erişim tarihi: 05.11.2022.

URL-27: <https://www.lezzet.com.tr/lezzetten-haberler/meksika-yemekleri>. Erişim tarihi: 18.12.2022

URL-28: <https://mutfakkulturu.com/2020/08/24/peking-duck-pekini-ordegi-nedir/>. Erişim tarihi: 18.12.2022.

URL-29: [https://www.sofra.com.tr/tarifler/borekler-corekler-ve-pogacalar/cin\\_boregi-20110208](https://www.sofra.com.tr/tarifler/borekler-corekler-ve-pogacalar/cin_boregi-20110208). Erişim tarihi: 18.12.2022.

URL-30: <https://www.yemekkulturu.net/japon-mutfagi-ve-yemek-kulturu.html>. Erişim tarihi: 26.12.2022.

URL-31: <https://www.hurriyet.com.tr/lezizz/galeri-hemen-denemeniz-gereken-5-japon-mutfagi-yemegi-36921574>. Erişim tarihi: 26.12.2022.



- URL-32: <https://www.hurriyet.com.tr/lezizz/galeri-hemen-denemeniz-gereken-5-japon-mutfagi-yemegi-36921574>. Erişim tarihi: 26.12.2022.
- URL-33: [https://tr.wikipedia.org/wiki/Cezayir\\_mutfagi](https://tr.wikipedia.org/wiki/Cezayir_mutfagi). Erişim tarihi: 29.12.2022.
- URL-34: <https://blog.biletbayi.com/cezayirde-ne-yenir-ne-icilir.html/>. Erişim tarihi: 29.12.2022.
- URL-35: <https://blog.biletbayi.com/cezayirde-ne-yenir-ne-icilir.html/>. Erişim tarihi: 29.12.2022.
- URL-36: <https://yemek.com/hint-yemekleri/>. Erişim tarihi: 05.01.2023.
- URL-37: <https://yemek.com/hint-yemekleri/>. Erişim tarihi: 05.01.2023.
- URL-38: <https://www.nefisyemektarifleri.com/blog/rus-yemekleri/>. Erişim tarihi: 14.01.2023.
- URL-39: <https://www.nefisyemektarifleri.com/blog/rus-yemekleri/>. Erişim tarihi: 14.01.2023.
- URL-40: <https://www.tohumtoprak.com/eski-turklerde-hayvancilik/812/>. Erişim tarihi: 17.01.2023.
- URL-41: <https://seyler.eksisozluk.com/osmanli-saray-mutfagindaki-bircoguna-sasiracaginiz-yemek-aliskanliklari>. Erişim tarihi: 23.01.2023.
- URL-42: <https://www.kisikates.com.tr/blog/osmanli-saray-mutfagi-62>. Erişim tarihi: 23.01.2023.
- URL-43: <http://www.turkish-cuisine.org/print.php?id=182&link=http://www.turkish-cuisine.org/historical-development-1/republic-period-177/turkish-cuisine-in-republic-period-182.html>. Erişim tarihi: 28.01.2023
- URL-44: <https://www.bitmezat.com/urun/4523948/egitim-tarihi-erken-cumhuriyet-donemi-balikesir-kiz-mektep-talebeleri-okul-yeme>. Erişim tarihi: 28.01.2023.
- URL-45: <https://www.denkbilgi.com/turkiye-bolgeler-haritasi.html>. Erişim tarihi: 28.01.2023.
- URL-46: <https://yemek.com/tarif/adana-kebab/>. Erişim tarihi: 02.02.2023
- URL-47: <https://van.ktb.gov.tr/TR-88271/otlu-peynir.html>. Erişim tarihi: 02.02.2023.
- URL-48: <https://gidayurdu.com/lezzetli/bingol-tandır-ekmegi>. Erişim tarihi: 04.02.2023.
- URL-49: <https://onedio.com/haber/ege-bolgesi-ne-yolunuz-dustugunde-aksam-yemeklerinde-tatmaniz-gereken-12-lezzet-690027>. Erişim tarihi: 08.02.2023.
- URL-50: <https://yemek.com/tarif/enginar/>. Erişim tarihi: 08.02.2023.
- URL-51: <https://yemek.com/tarif/bamya-corbasi/>. Erişim tarihi: 08.02.2023.
- URL-52: <https://www.dogrucarrefour.com/kuymak-mihlama-tarifi/>. Erişim tarihi: 14.02.2023.
- URL-53: <https://yemekyapin.com/edirne-tava-cigeri/>. Erişim tarihi: 14.02.2023.
- URL-54: <https://bartin.ktb.gov.tr/TR-68984/bartın-mutfagi.html>. Erişim tarihi: 17.02.2023.  
<https://bartin.ktb.gov.tr/TR-68984/bartın-mutfagi.html>. Erişim tarihi: 17.02.2023.  
<https://medyabaskent.com/haber/12077407/masterchefte-unlenen-sap-sap-kofteyi-herkes-denemeye-basladi-sap-sap-kofte-tarifi-masterchef-sap-sap-kofte-malzemeleri>. Erişim tarihi: 17.02.2023.
- URL-55: <https://www.amasra.com.tr/amasra-salatasi.html>. Erişim tarihi: 21.02.2023.
- URL-56: <https://www.etstur.com/lets-go/yesil-cennet-amasrada-ne-yenir/>. Erişim tarihi: 21.02.2023.
- URL-57: <https://az.wikipedia.org/wiki/Bolu>. Erişim tarihi: 21.02.2023.  
<https://gezibiletim.com/boluda-ne-yenir-bolunun-meshur-yemekleri/>. Erişim tarihi: 05.11.2022.
- <https://www.bolu.bel.tr/gastronomi/patatesli-koy-ekmegi/>. Erişim tarihi: 23.02.2023.
- URL-58: <http://www.duzce.gov.tr/kultur-ve-turizm>. Erişim tarihi: 23.02.2023.

URL-59: [http://geography.humanity.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/277/2016/03/COG444\\_7.pdf](http://geography.humanity.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/277/2016/03/COG444_7.pdf). Erişim tarihi: 23.02.2023.

URL-60: <https://www.haberturk.com/duzce-nerede-hangi-bolgede-duzce-de-gezilecek-yerler-nelerdir-duzce-ili-hakkinda-3114221>. Erişim tarihi: 23.02.2023.

<https://otelleri.net/duzcenin-meshur-yemekleri.htm>. Erişim tarihi:23.02 .2023.

URL-61: <https://otelleri.net/duzcenin-meshur-yemekleri.htm>. Erişim tarihi:24.02.2023.

URL-62: <https://otelleri.net/duzcenin-meshur-yemekleri.htm>. Erişim tarihi: 24.02.2023.

URL-63: <https://karabukogrenci.com/rehber/item/karabuk/>. Erişim tarihi: 24.02.2023.

URL-64: <https://www.mynet.com/gelinim-mutfakta-kastamonu-usulu-simit-tiridi-tarifi-simit-tiridi-nasil-yapilir-1216412-myyemek>. Erişim tarihi: 24.02.2023.

<https://www.yasemin.com/yemek/haber/2975689-cirik-tatlisi-nedir-ve-en-kolay-cirik-tatlisi-nasil-yapilir-kastamonunun-meshur-cirik-tatlisi>. Erişim tarihi: 24.02.2023.

<https://37haber.com/kuyu-kebabi-kastamonudan-mutfaklara-bir-lezzet-armaganidir/>. Erişim tarihi: 05.01.2023.

URL-65: <https://www.devrekgazetesi.com/devrek-beyaz-baklava>. Erişim tarihi: 24.02.2023.

## EDİTÖRDEN



Editörlüğünü üstlendiğim Elif KOCAKAYA tarafından hazırlanmış olan bu çalışmanın akademik ve sektörel açıdan yemek kültürüne farklı bir bakış açısı getirdiği kanaatindeyim. Özellikle eserde Türkiye'nin Batı Karadeniz Bölümü ölçeğindeki yemek kültürünün değerlendirilmesi bu konuda büyük bir eksikliği gidererek, konuyla ilgili yazılmış olan az sayıda eserin de önüne geçtiğini belirtmek isterim. Bu vesileyle Elif KOCAKAYA'yı kutluyor, alana olan katkılarından dolayı teşekkür ediyorum.

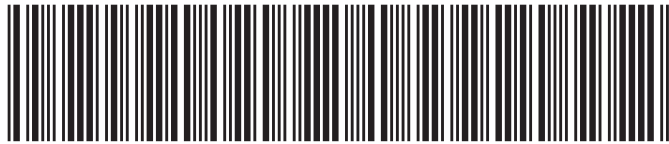
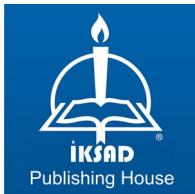
**Doç. Dr. Fatih TÜRKMEN**



Yüksek Lisans Tez danışmalığını yürütmüş olduğum ve Bilim Uzmanı ünvanını alan Elif KOCAKAYA'nın kaleme almış oldu bu değerli eser, bilim dünyasına alanı ile ilgili katkı sağlayacaktır. Ülkemizin sahip olduğu doğal ve kültürel özelliklerinin yanında yemek kültürü de önemli konular arasındadır. Batı Karadeniz bölümünde yer alan illere ait seçilen yemeklerin pişirme tekniklerinin yanında, Türk ve Dünya yemek kültürlerine ilişkin bilgiler de yer almaktadır.

**Doç. Dr. Yasin DÖNMEZ**

“Hayatımızın önemli bir bölümünü kapsayan yemek, yiyeceğin üretilmesinden tüketilmesine kadar geçen süreçlerinden oluşmaktadır. Geçmişten günümüze kadar gelinen noktada yemek, toplumun kültür ögesi haline gelmiştir. Yemek, pişirilme amacı, içine katılan malzeme, pişirilme tekniği, kullanılan ekipmanlar, takdim şekliyle farklı birçok alanlar ile etkileşim halindedir. Yemek insanların kültürlerini servis etmede önemli rol üstlenmektedir. Kültürel mirasın gelecek nesillere aktarılmasında ki en önemli etkenlerden biridir.”



ISBN: 978-625-367-057-3