

SAĞLIKLI BESLENMEDE TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN YERİ

Yasemin ERTAŞ¹, Makbule GEZMEN-KARADAĞ²

ÖZET

Türk mutfağı, Çin ve Fransız mutfakları ile birlikte dünyanın sayılı üç mutfağından biridir. Orta Asya'nın et ve mayalanmış süt ürünleri, Mezopotamya'nın tahılları, Akdeniz çevresinin sebze ve meyveleri, Güney Asya'nın baharatı ile birleşerek zengin bir yemek kültürü oluşturmuştur. İslam dini ile birlikte Türk mutfağında domuz, eşek, kurbağa gibi hayvanların eti yasaklanmıştır. Günümüzde Türkiye genelinde tahıl ve tahıl ürünlerinin tüketimi ilk sırada, sebze tüketimi ise ikinci sırada gelmektedir. Marmara, Ege ve Akdeniz bölgelerinde zeytinyağı tüketme alışkanlığı yaygındır. En yüksek meyve tüketimi Ege bölgesinde, en yüksek balık tüketimi Karadeniz bölgesinde, en yüksek kola tüketimi ise Akdeniz bölgesindedir. Güneydoğu Anadolu bölgesinde yoğurt tüketimi süt tüketiminden yüksek, İç Anadolu'da kümes hayvanlarının etlerinin tüketimi ile balık tüketimi eşittir. Sağlık açısından birçok yararlı uygulamanın yer aldığı Türk mutfağında, etlerin ızgaraya yakın tutularak pişirilmesi, sebzelerin kızartılması ve kurubaklagillerin haşlama sularının dökülmesi gibi bazı sağlıksız uygulamalar da bulunmaktadır. Bu yazıda Türk mutfağının genel özellikleri, sağlık açısından değerlendirilmesi ve bölgelere özgü bazı yöresel mutfak örnekleri verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Türk Mutfağı, Yöresel Yemekler, Sağlık

¹ Araş. Gör. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

² Yrd. Doç. Dr.Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

İletişim/ Corresponding Author: Makbule GEZMEN-KARADAĞ **Geliş Tarihi / Received:** 06.06.2012

Tel: (312)2162638 **e-posta:** mgezmen@gazi.edu.tr

Kabul Tarihi / Accepted:11.11.2012

TURKISH CUISINE IN HEALTHY NUTRITION

ABSTRACT

Turkish cuisine is one of the well-known three cuisines in the world with Chinese and French cuisine. The combination of meat and fermented products from Central Asia, cereals from Mesopotamia, vegetables and fruits from Mediterranean and spices from South Asia has created a rich food culture. With Islam, meats of some animals such as pig, donkey and frog are prohibited in Turkish cuisine. Today in Turkey, consumption of grains and grain products comes first place and consumption of vegetables comes second place. The habitude of consuming olive oil is common in the Marmara, Aegean and Mediterranean regions. The highest fruit consumption is in the Aegean region, the highest consumption of fish is in the Black Sea region, the highest consumption of cola is in the Mediterranean region. In the Southeastern Anatolia region the consumption of yogurt is higher than the consumption of milk and in the Central Anatolian region the consumption of poultry meat is equal with the consumption of fish meat. There are some unhealthy practices in Turkish cuisine, which has many useful practices in terms of health, such as cooking meat with keeping close to the grill, frying vegetables and pouring of legumes boiled water. In this review, general characteristics of Turkish cuisine, evaluation of Turkish cuisine in terms of health and some specific examples of traditional foods are given.

Key Words: Turkish Cuisine, Traditional Foods, Health

I. TÜRK MUTFAĞININ TARİHSEL GELİŞİMİ

Orta Asya'dan Anadolu'ya geçen Türkler, tarihsel geçmişleri nedeniyle zengin bir kültüre sahiptirler. İnsan beslenmesinde temel olan besinlerin çoğu Türklerin ana yurdu Orta Asya ve göç ettikleri Anadolu'da yetiştirilerek dünyanın başka yörelerine taşınmıştır (1). Göç ettikleri yörelerde bulunan hayvan ve bitkilerden yararlanmışlar, bunlardan yöre şartlarına uygun olanları yetiştirmişler ve yetiştirdiklerini basit tekniklerle işleyerek bulunmayan zamanlarda kullanmışlardır (2).

Eski Türklerde, et olarak en çok koyun eti daha sonra keçi ve sığır eti gelmiştir. Kısırak ve eti yenen diğer hayvanlar aynı zamanda sütü için de kullanılmıştır. Et ürünlerini saklamak için kavurma yöntemi veya tuzlayıp baharatlayarak kurutma yöntemlerinden (sucuk ve pastırma) yararlanılmıştır. Süt, yoğurt, kıymız, kefir ve peynir en çok tüketilen süt ürünleri olmuştur. Yoğurttan ayrılan tereyağı ve kalan ayranın tuzlanarak kaynatılmasından elde edilen lor, çökelek, keş gibi ürünler de tüketilen besinler arasındadır. Bitkisel besinlerin başında buğday ve arpa gelmiştir. Buğdaydan elde edilen unun su ile yoğrulup tandır veya sac üzerinde ekmek, börek, gözleme, katmer ve pidelerin yapılması eski çağlardan beri devam etmektedir. Hamur açıldıktan sonra küçük parçalara kesilerek et veya mercimekle pişirilmesiyle yapılan tutmaç aşısı da eski Türklerden günümüze gelen yemeklerdendir. Buğday ve arpa ezmesinin mayalandırılmasıyla bozanın yapımı günümüzde hala sürdürülmektedir. Geçmişte elma, erik, armut, ayva, üzüm gibi meyveler taze olarak yendiği gibi kurutularak kış için de saklanmış, kuru meyveler pekmeze tatlandırılarak hoşaf yapmıştır. Sebzelerden başta patlıcan olmak üzere salatalık, havuç, ıspanak, soğan ve turp Türklerin beslenmesinde önemli bir yer almıştır (1).

İslam Dininin Ve Diğer Kültürlerin Türk Mutfağına Etkisi

Günümüz Türk mutfağında, İslam dininin yasakladığı domuz eti ve tek tırnaklı hayvanların eti (eşek, katır vb.) ile sürüngen, kurbağa, tilki gibi hayvanların etleri yer almamaktadır. İslam dini ile birlikte özellikle Güneydoğu yemeklerinde Arap beslenme kültürünün etkisi görülmüştür. Fazla miktarda baharat ve özellikle acının kullanımı bu etkiye örnektir (1). Türkler, Anadolu'ya yerleştiklerinde ise bu topraklarda yaşayan toplumların yiyecek-içecek adetleri doğal olarak mutfak kültürünü etkilemiştir. Türklerin et ağırlıklı mutfağı ile yöresel Anadolu mutfakları süreç içinde birbirleriyle kaynaşmıştır. Ege adaları ve Ege kıyılarından balık ile zeytinyağı, güneyden şerbetli tatlılar, Bizans'tan gelen Roma

mutfağı, Osmanlı İmparatorluğunun geniş topraklara yayılması ile birlikte Ortadoğu, Güney Akdeniz ve Avrupa yemekleri de Anadolu mutfağının zenginleşmesini sağlamıştır. Bunun yanı sıra; padişahın hoşuna gidecek yemekleri üretmek, saraylarda verilen ziyafetleri daha gösterişli yapmak için aşçılar birbiri ile yarışarak Türk mutfağının zenginleşmesine katkıda bulunmuşlardır (3). Pasta Fransız mutfağından, makarna ise İtalyan mutfağından Türk mutfağına girmiştir (1).

II. TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Türk mutfağında bulunan yemekleri; çorbalar, et yemekleri, etli sebze yemekleri, diğer sebze yemekleri, etli kurubaklagil yemekleri, zeytinyağlı yemekler, pilavlar, börekler, salatalar, tatlılar gibi çok çeşitli şekillerde sınıflandırmak mümkündür (4).

Türk mutfağında çorbalar, her öğünde tüketilebilen ve yemeğin başlangıcında sunulan sıcak bir yiyecek çeşididir. Haşlanmış et ve tavuk suyuna yapılan çorbalar dışında genellikle unlu, taneli ve süzme-ezme çorbalar olmak üzere üç grupta incelenebilirler. Unlu çorbalara tarhana, toyga, arabaşı, düğün, domates gibi çorbalar; taneli çorbalara tutmaç, mercimekli oğmaç, işkembe, paça, ezogelin gibi çorbalar; süzme-ezme çorbalara ise mercimek, sebze çorbası gibi örnekler verilebilir (4). Beslenme açısından bakıldığında; özellikle tarhana, yayla, toyga ve mercimek dengeli karışımlar oluştururlar. Toyga ve tarhana çorbasında yoğurt, pirinç (yarma ya da bulgur) ve nohudun bir arada kullanılması ve sebze salatası veya sebze yemeğiyle servis edilmesi dengeli bir karışım oluşturur (1). Ayrıca birçok çorba çeşidinde yumurta, süt veya yoğurt kullanılarak hazırlanan terbiyeler kullanılmaktadır (4). Bu uygulamalar çorbaların protein değerinin artmasını sağlamaktadır. Ancak unlu çorbaların pişirilmesi sırasında yağda unun pembeleşinceye kadar kavrulması, protein değerinin azalmasına ve vitamin kaybına yol açmaktadır (5). Tarhananın hazırlanmasında ise, kurutma işleminin B grubu vitaminlerinin kaybının önlenmesi amacıyla gölgede yapılması gerekmektedir (6).

Türk mutfağı, dünyada, koyun ve kuzu eti ile pişirilen şiş ve döner kebab gibi et yemekleriyle ünlenmiştir (7). Ancak geleneksel Türk mutfağında; çevirmeler, kızartmalar, ızgaralar, tava yemekleri, kavurmalar, ızgara kebaplar, tencere kebapları, yahniler, güveçler, sahan yemekleri, buğulamalar, kapamalar, haşlamalar, köfteler, etli dolmalar ve meyveli et yemekleri olmak üzere oldukça çeşitli et yemekleri pişirilmektedir. Bunlardan kapamalar etlerin kısık ateşte az su ile uzun süre; yahniler etlerin önce yağda alt üst edilerek kızartılıp

daha sonra soğan ve bazı sebzeler ile birlikte; kavurmalar daha çok dini bayramlarda etin kendi yağı ile pişirilmesi esasına dayanmaktadır. Yağda kızartma ve kavurma gibi bu uygulamalar besinlerin yağ miktarını artırıcı etki göstermektedir (5). Köfteler ise en yaygın pişirilen et yemeğidir (8). Köftelerin kıyma ve çeşitli malzemeler ile karıştırılarak yapılanlarının yanında özellikle Güneydoğu, Doğu ve Akdeniz bölgelerinde ince bulgur ile hazırlananları da bulunmaktadır. Sağlık açısından değerlendirildiğinde kıyma veya bulgurun sebzelerle karıştırılarak fırında, sahadında veya sulu ortamda pişirilmesi oldukça sağlıklı bir uygulamadır (9). Türk mutfağında önemli bir yere sahip bir diğer et yemeği ise etli sebze yemekleridir. Etli sebze yemeklerinde genellikle kuşbaşı doğranmış etler ile sebzeler birlikte uzun süre pişirilir (8). Izgara kebaplar özellikle Güneydoğu Anadolu bölgesinde kıyma ile yapılan et yemeklerindedir. Et ürünlerinin pişirilmesi sırasında ısı kaynağına olan yakınlığına dikkat edilmelidir. Izgaraya yakın tutularak pişirilen etlerde karsinojen bir madde olan nitrozamin oluşumu görülmektedir (5). Ayrıca etlerin ızgara edilmesi ile B₂, B₁₂ ve folik asit kaybı olmaktadır (6).

Tavalalar, silkmeler, kavurmalar, bastılar, musakka ve oturtmalar, sarma-dolmalar ve zeytinyağlı sebze yemekleri Türk mutfağında yer alan sebze yemeği çeşitleridir. Tavalalar daha çok patlıcan, biber veya kabağın doğrudan veya unla birlikte yağda kızartılmasıyla hazırlanıp sosla servis edilmektedir. Kıymalı harç kullanılarak yapılan musakka ve oturtmalarda da sebzeler önce kızartılır. Daha sonra, musakkada harç sebzelerin üzerine dökülerek, oturtmalarda ise oyulmuş sebzelerin içerisine doldurularak pişirilir (8). Sebzelerin kızartılması enerji değerinin artmasına sebep olur. Ayrıca yağın tekrar tekrar kullanılması karsinojen maddelerin oluşumuna neden olacağından sakıncalıdır (5). Sarma ve dolmalar sıcak olarak tüketilebildiği gibi zeytinyağlı olarak soğuk da tüketilebilir. İçi oyulabilen veya lahanalar ve asma yaprağı gibi sarılabilen her türlü sebzenin temelde pirinç, kıyma, soğan, yeşillik ve çeşitli baharatlardan oluşan bir iç ile doldurulmasıyla elde edilirler. Sarma ve dolmaların genellikle yoğurt veya ayran ve hoşaf ile servis edilmesi dengeli bir beslenme alışkanlığıdır (9). Türkiye’de Ege, Marmara ve Akdeniz bölgelerinde tüketimi fazla olan zeytinyağlı sebze yemekleri genellikle soğuk olarak tüketilmektedir. Çoğunlukla çiğ veya pişmiş sebzelerden hazırlanan salatalar ise daha çok limon, sirke ve zeytinyağı ile tatlandırılırlar. Türk mutfağında ana yemeğe eşlik etmek üzere kullanılırlar ve soğan, domates, sivri biber ile yapılan çoban salatası ve yeşillikle yapılan marul salatalarının dışında piyazlar olarak bilinen ve baklagiller ile hazırlananları da bulunmaktadır (8). Bu salatalar diğerlerine oranla protein

miktarı açısından daha zengindir. Ayrıca, sebzeler ile birlikte bulgurun kullanıldığı kısır ve batırık gibi salatalar da mevcuttur (10). Sebze yemekleri hazırlanırken yapılan yanlışlar; sebzelerin yıkanmadan yenmesi, doğandıktan sonra bekletilmesi ve haşlama suyunun dökülmesidir. Sebzelerin yıkanmadan yenmesi tarım ilaç kalıntılarının vücuda alınmasına neden olurken, diğer iki uygulama ile özellikle suda eriyen vitaminlerin büyük bir kısmı kaybolur (5). Aynı şekilde yeşil ve sarı sebzelerden yapılan salatalara limon veya sirke eklenip bekletilmesi A vitamini kaybına sebep olmaktadır (6).

Türk mutfağında en çok kuru fasülye, nohut ve mercimek gibi kuru baklagillerin yahni veya pilakisi pişirilmektedir (8-10). Özellikle et yemeklerini tüketmeyenlerin beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir yere sahip olan kurubaklagillerin pişirilmesi sırasında eklenen patates, havuç ve soğan gibi sebzeler besin değerini arttırırken pirinç veya bulgur pilavı ve ayran ile servis edilmesi dengeli bir öğün olmasını sağlar (4, 9, 10). Kurubaklagillerin pişirilmesi sırasında yapılan bazı yanlışlar vardır. Kurubaklagillerin tarımda kullanılan ilaçların vücuda alınmasını önlemek için yıkandıktan sonra pişirilmesi gerekir. Kurubaklagillerin ıslatılmadan pişirilmesi ise proteinin biyoyararlılığını azaltan proteinaz inhibitörlerinin inaktif hale gelmesini önler. Kurubaklagillerin haşlama suyunun dökülmesi ise vitamin ve mineral kayıplarını arttırır (5,6).

Geleneksel Türk mutfağında pilav yapımında Doğu ve Güneydoğu Anadolu'da bulgur, Batı bölgelerinde ise pirinç daha sık tercih edilmektedir. Bulgur, B grubu vitaminlerinden ve posadan en zengin tahıl ürünü, pirinç ise işlenme sürecine bağlı olarak özellikle B grubu vitaminlerince fakirdir. Bu nedenle bulgurla yapılan pilavlar pirince göre daha besleyicidir. Öte yandan bulgur ve pirincin kurubaklagiller ile pişirilmesi veya tüketilmesi aminoasit örüntüsünün dengelenmesini sağlar (1, 10, 11). Pilavlar pişirilirken yüksek sıcaklıkta kavurma protein biyoyararlılığının azalmasına ve karsinojenik maddelerin oluşmasına neden olurken; iyi yıkanmadan pişirilen tahıllar tarım ilaç kalıntılarının vücuda alınmasına neden olur (5, 6). Türk mutfağında sıklıkla yapılan makarnalar ve eriştelere ise pilavlardan farklı olarak haşlanıp suyu dökülerek pişirilmektedir; ancak haşlayıp suyunu dökme vitamin ve mineral kayıplarına neden olmaktadır (1, 5, 6).

Türk mutfağında buğday, çavdar, kepek, mısır gibi çeşitli tahıllar kullanılarak yapılan ürünlerden en önemlisi ekmeçtir (12). Ekmeğin yanında, börek, gözleme, katmer, kete ve pideler de Türk mutfağında önemli yere sahiptirler (1, 11). Türk mutfağında bazı hamur işlerinin hazırlanma ve pişirilme aşamasında fazla miktarda yağ kullanılması sağlıklı bir

uygulama değil iken, tutmaç ve mantı gibi hamur işlerinin içlerine kıyma konarak servislerinin yoğurtla yapılması sağlıklı bir uygulamadır (5, 10). Bazı hamur işlerinin yapılması sırasında haşlama suyunun dökülmesi B grubu vitaminleri kayıplarına sebep olmaktadır (5,6).

Türk mutfağında tatlılar; hamur işi tatlıları, taze veya kuru meyve ve sebzelerle yapılan tatlılar ve sütlü tatlılar olarak ayrılmaktadır (8). Hamur tatlılarının başında baklavalalar gelir. Dilberdudağı, hanımğöbeği gibi mayasız hamurdan, lokma ve şambaba gibi mayalı hamurdan hazırlanıp kızartılan hamur tatlıları da vardır. İrmik ile yapılan revani, kaygana gibi tatlılar da ayrı bir gruptur (13). Türk mutfağında birçok törende un veya irmikle hazırlanan helvalar yer almaktadır. Bu grupta değerlendirilecek diğer tatlılar ise zerde, bulamaç ve hedik olarak verilebilir. Sebze ve meyvelerle yapılan tatlılardan en yaygını hoşaflardır. Aşure gibi tatlılarda ise meyveler kuru olarak kullanılmaktadır (1, 11). Sütlü tatlılar içerisinde muhallebi, sütlaç, tavukgöğsü, kazandibi, keşkül, güllaç gibi tatlılar yer alır. Sütlü tatlılar pişirilirken şekerin tatlının ocaktan indirilmeye yakın eklenmesi protein değerinin azalmasını önlemektedir. Türk mutfağında yapılan tatlılardan enerji ve besin değeri açısından en dengeli olanları sütlü tatlılardır. Protein, kalsiyum ve özellikle B₂ vitamininden zengin ve yağdan fakirdirler. Meyve ile yapılan tatlıların ise protein içeriği düşük iken, hamur tatlılarının enerji değerleri oldukça yüksektir (13).

III. BÖLGELERE GÖRE YÖRESEL YEMEKLER

Ülkemizde bölgelere göre besin tüketim durumu incelendiğinde 2010 yılında yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) kesin rapor sonuçları henüz açıklanmadığından bu konudaki en son veriler 1994 yılı Hane Halkı Tüketim Harcamaları ve Gelir Dağılımı Araştırması'na dayanılarak yapılan çalışmalardan elde edilmektedir. Buna göre;

- ✓ En yüksek meyve tüketimi Ege bölgesinde,
- ✓ Güneydoğu Anadolu bölgesinde yoğurt tüketimi süt tüketiminden daha fazla,
- ✓ En yüksek balık tüketimi Karadeniz bölgesinde,
- ✓ En düşük balık tüketimi Güneydoğu Anadolu bölgesinde,
- ✓ Kümes hayvanı tüketimi sadece Ege Bölgesinde koyun ve kuzu eti tüketiminden fazla,
- ✓ İç Anadolu ve Doğu Anadolu bölgelerinde kümes hayvanı tüketimi ve balık tüketimi yüzdeleri eşit,

- ✓ Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerinde sıcak içecekler (özellikle çay) kola tüketiminden daha fazla,
- ✓ En yüksek kola tüketimi Akdeniz bölgesinde,
- ✓ Bütün bölgelerde meyve suyu tüketimi sıcak içecek tüketiminin daha aşağısında bulunmuştur (14).

Türkiye genelinde, tahıl ve tahıl ürünlerinin tüketimi ilk sırada yer alırken ikinci sırada sebze tüketimi gelmektedir. Tahıl gurubundan buğday, genellikle ekmek, makarna ve bulgur şeklinde, mısır Karadeniz bölgesinde tüketilmektedir. Et ve et ürünlerinin tüketim yüzdesi diğer besin gruplarının tüketimleri içerisinde yalnızca %3'dür. Mercimek, nohut ve kuru fasulye en fazla tüketim alışkanlığı olan kurubaklagil ürünleridir. Süt ürünlerinden ise yoğurt ve peynir en fazla tercih edilen ürünlerdir. Marmara, Ege ve Akdeniz kıyı bölgelerinde zeytinyağı tüketim alışkanlığı yaygındır (14).

A. Akdeniz Bölgesi

Geleneksel Akdeniz beslenme sistemi, çok genel hatlarıyla tahıl (özellikle buğday), zeytinyağı, sebze-meyve, su ürünleri, süt türevleri, baharat ve şaraba dayandırılmaktadır. Akdeniz beslenme sisteminde birinci sırayı alan tahılın, özellikle buğdayın tarihin ilk dönemlerinden itibaren Akdeniz'de yetiştiği söylenmektedir. Bulgur, kuskus, yarma, firik gibi buğday ürünlerinin kullanımı özellikle Akdeniz ve Güney'de yaygındır (15). Akdeniz bölgesinde tahıllarla yapılan yemekler; çorbalar (analıkızlı, ekşili çorba, yüksük çorbası), dolmalar (patlıcan, yeşil- kırmızı biber, kabak veya asma yaprağı dolması), börek ve çörekler (su böreği, sıkma, saç böreği), köfte ve pilavlar (sarımsaklı köfte, mercimek köfte, ekşili köfte) olarak sınıflandırılabilir (16).

Zeytin ve zeytinyağı geleneksel Akdeniz beslenme biçiminin ikinci önemli yönünü oluşturur. Özellikle Hatay'da zeytinyağının geleneksel üretimi hala sürdürülmektedir. "Su zeyti" adı verilen bu yöntemle üretilen zeytinyağı ev halkının gereksinimini karşılamaya yöneliktir (15).

Akdeniz beslenme sisteminin diğer bir karakteristik yönünü deniz ürünleri oluşturur; ancak Akdeniz deniz ürünleri yönünden verimliliği düşük bir denizdir ve Doğu'ya doğru gidildikçe balık avı alanlarının da azaldığı görülür (15). Bu nedenle, Akdeniz mutfağı et yemekleri yönünden incelendiğinde, kebabların ve pidelerin egemen olduğu gözlenmiştir. Et, bulgur, pirinç gibi çeşitli tahıllarla ya da sebzelerle karışım halinde tüketilir. Simit kebabı, içli

köfte, elbasan tava, tas kebabı, patlıcan kebabı, orman kebabı, dolmalar, etli sebze yemekleri bunlara örnektir (17).

Akdeniz iklimiyle yetişen turuncgillerin dışında, anavatanının Akdeniz olduğu belirtilen beyaz ve kırmızı pancar, pazı, bamya; Hindistan kaynaklı patlıcan ve salatalık Akdeniz’de tüketilen sebzelerden birkaçını oluşturur. Akdeniz bölgesindeki sebzelerin çoğu, kıymalı, kuşbaşı etli, soğanlı olarak su ile pişirildiği görülmektedir. Sebze yemeklerini sınıflandıracak olursak; etli sebze yemekleri (patlıcan karnıyarık ya da musakka vb.), kızartmalar ve diğer sebze yemekleri ile (patlıcan, kabak, biber kızartması vb.) zeytinyağlı sebze yemekleridir (18).

1. Adana Mutfağı: Adana mutfağına hamur işleri, etli ve sebze yemekleri hakimdir. Adana mutfağında maydanoz, nane, kırmızıbiber, kırmızı pul biber, sumak, karabiber, kimyon, süs biberi, kekik, nar ekşisi soğan, sarımsak vb. gibi tat vericilerin oldukça kullanılmaktadır. Ana yiyecek maddeleri ekmek, yufka, hamur işleri ile zengin kebab ve sebze çeşitleridir. Salça olarak evde yapılan biber salçası tercih edilir, kuyruk ve iç yağı yemeklerde kullanılır. Son zamanlarda koyun eti ile birlikte dana etinin kullanımı da yaygınlaşmaya başlamıştır (19). Adana mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Bulgurlu Çorba: Taze sağılmış sütün bulgurla kaynatılması ve üzerine naneli tereyağı eklenmesiyle yapılmaktadır.

Adana Kebabı: Adana kebabı makine kıymasıyla değil, pala benzeri bir araç olan zırhla doğranmış kuzu etinden yapılmaktadır. Kuyruk yağı, tuz ve pul biber ile yoğurulan kıyma şişe dizilerek kömür ateşinde pişirilmektedir. Adana kebabına soğan eklenmemektedir.

Şalgam Suyu: Şalgamın çorbası ve dolması dışında en çok turşusu yapılır ve özellikle suyu kebabların yanında tüketilmektedir (20).

2. Isparta Mutfağı: Isparta’da çorbalar pişirildikten sonra üzerine kızdırılmış tereyağı, nane ve kırmızı biber dökülür. Bulgur çorbası, ıspanak çorbası, miyana, oğmaç, sakalı sarkan çorbası, totalak çorbası gibi çorbalar sıklıkla pişirilmektedir. Et yemekleri sebze, yoğurt, pirinç ve bulgurla beraber yapılmaktadır. Yörede yetişen bütün sebzelerin yemekleri etli ve etsiz olmak üzere iki şekilde pişirilir. Ispanak, kabak ve bakla gibi sebzelerin yoğurtla yapılan yemeklerine borani adı verilir. Yazın kurutulup kışın yenen bakla, bamya, kabak, fasulye, patlıcan, biber önce sıcak suda haşlanır, bir süre soğuk suda bekletildikten sonra kullanılır. Yörede su kaynaklarının ve gölün olmasından dolayı balık yemekleri de yapılır. Eğirdir gölünden dişli, sıraz, sazan gibi balıklar avlanmaktadır. Balıklar genellikle yağda kızartılarak

yenmektedir. Balık dolması ve balık yahnisi yöreye özgü balık yemeklerindedir. Yörede madımak, semiz, ebe gümece, ibrahim, tavuk kursağı, ümmü, sirken, ısırgan, kuzukulağı, toklu başı, pancarlık, labada gibi yöresel adlarla bilinen otlar kırlardan toplanarak yağ, soğan ve kıymayla pişirilir. Bölgeye özgü bazı hamur tatlıları, samsa, tosmankara, mafiş, süt tatlıları ise zerde, hoşmerimdir. Bunlardan başka haşhaş helvası, karga beyni ve derdimi alan gibi tatlılar da yapılmaktadır (21). Isparta mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Keşkek: Dibeklerde kepeği soyulmuş buğday az su ile kazanlarda haşlanır. İçerisine kurumuş kaburga etleri konur, yumuşayınca et kemiklerinden sıyrılır ve buğdayla dövülerek karıştırılır. Üzerine tereyağı ve salça eklenir.

Samsa: Yumurta, un, su, tuz ile hamur yoğrulup yufka gibi ince açılır. 10 cm genişliğinde şeritler halinde kesilir. Bir köşesine ezilmiş ceviz, tarçın ve toz şeker veya pekmez konur. Sonra küçük kareler halinde katlanır ve ağzı bastırılarak pişirilir. 15-20 dk kadar bir çarşaf üzerinde nem gidinceye kadar bekletilir ve şişe dizilerek yağda kızartılır. Üzerine şerbeti dökülür (21).

B. Karadeniz Bölgesi

Karadeniz halkının büyük bir kısmı gelirini tarımdan sağlamaktadır. Türkiye mısır üretiminin %45'i, fındık üretiminin %80'inden fazlası, çay üretiminin %65'i Karadeniz bölgesinden sağlanmaktadır. Pirinç, fasulye, ayçiçeği, soğan, patates, elma, tütün diğer en önemli ürünleridir. Karadeniz bölgesinin en önemli hayvansal gelir kaynağını balıkçılık oluşturmasına rağmen iç bölgelerde balık tüketimi sınırlıdır. Hatta sahilden yalnızca 20- 30 kilometre içeride bulunan ilçelerin köylerinde bile deniz balıkları nadiren tüketilmektedir (22). Karadeniz bölgesinde balık başta olmak üzere mısır, mısır unundan yapılan yiyecekler, kara lahana, taze ve kuru fasulye, patates ve pirinç en çok tüketilen yiyeceklerdir. Çorbalar kıyı ve iç bölgelerde farklılık göstermektedir. Kıyılarda balık, kara lahana ve yöre otlarıyla yapılan çorbalar; iç bölge şehirlerinde tarhana türleri daha yaygındır. Et ve kümes hayvanları klasik mutfak ile aynı özellikleri taşımakta, kümes hayvanları bölgenin batı bölümünde böreklerde de kullanılmasıyla farklılık göstermektedir. Deniz ürünlerinden hamsi başta olmak üzere balık, çorbadan pilavlara, böreklerle kadar çok çeşitli yemeklerin yapımında kullanılmaktadır (23). Yıl boyunca tüketilen gelenekselleşmiş hamsi yemeklerine hamsili içli tava, hamsili pide, hamsili pilav, hamsili börek, hamsi köftesi, hamsi buğulama, hamsi tava, hamsi çorbası ve hamsi kuşu örnek olarak verilebilir (24). Bakla kıyılarak sarma ve dolma içi

olarak kullanılmaktadır. Karadeniz'e özgü pirinçli bir sebze yemeği olan dibleler, her tür sebze ve otlarla yapılmaktadır. Sebzeler mıhlama ve ezme olarak da değerlendirilmektedir. Yenebilen yabani otlar ve mantar türleri çorbadan böreğe her yerde kullanılmaktadır. Zılbıt kavurması ve sakarca kayganası bu yemeklere örnektir. Bolu'da paşa pilavı olarak adlandırılan patates salatası tüm bölgenin salatasıdır. Tatlılar incelendiğinde; Rize'nin ünlü laz böreği ile birlikte baklava ve helva türlerine rastlanmaktadır. Bölgede sütün son derece lezzetli olması sütlü tatlılara ayrı bir özellik katmaktadır. Mısır ekmeği fırında, tavada, pilekide yapılan türleriyle oldukça fazla kullanılmaktadır. Muhlama ve kuymak ise yörenin çok ünlü iki yiyeceği olup, doğuda daha fazla olmak kaydıyla tüm bölgede yapılmaktadır (23). Karadeniz mutfağına ait özellikler genel hatlarıyla özetlendiği gibidir. Bu bölgeye ait bir ilimiz olan Rize'nin mutfağını örnek olarak verecek olursak; birçok bölgede birinci yemek olarak tüketilen çorbaların Rize'de pek fazla bilinmediği görülür. Sofraya önden sıcak olarak getirilen yemekler genellikle turşu kavurması ve muhlama gibi yemeklerdir. Bazı çorba benzeri manca adı verilen sulu yemekler ise genellikle bu tava yemeklerinden sonra tüketilmektedirler. Yöreyle özgü hamsili yiyeceklerin başında hamsili ekmeği, hamsili pilav, hamsi çığırtası, hamsi köftesi ve kiremitte hamsi gelmektedir (25). Rize mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Muhlama: Yuvarlak, yassı, yağsız, tuzlu ve sert Rize peyniri küçük parçalar halinde doğranarak suya konur. Mısır unu tereyağında kavrulup su katılıp pişirilir. Kaynamaya yakın peynirler eklenerek muhallebi kıvamına gelene kadar karıştırılır (20).

Hamsikoli (Hamsili Ekmeği): Kılçıkları ayrılan hamsilerin pazı, taze soğan, kuru soğan, pırasa yaprağı, mısır unu, iç yağı, tereyağı ve nane ile plekide pişirilmesi ile yapılır. Hamura su yerine kaymaklı süt ve yumurta katılırsa daha lezzetli olduğu söylenmektedir.

Pepeçura: Siyah üzümün şırası alınarak kaynatılır ve üzerine mısır unu ve gerekirse şeker eklenerek soğuk servis edilir (25).

C. Ege Bölgesi

Bu bölgemizin mutfak kültürüne ait özellikler seçilen birkaç ilimizin mutfakları irdelenerek verilmiştir. İllerin seçiminde buldukları bölümler göz önüne alınmıştır. Ege bölümünden İzmir ili örneği, İç Batı Anadolu bölümünden Kütahya ve Afyonkarahisar illeri örnek olarak seçilmiştir.

1. İzmir mutfağı: Zeytinyağlı yemeklerin ve salataların ön plana çıktığı İzmir mutfağında arapsaçı, hindiba, labada, kümülez, radika, dalgan, sarmaşık, keme diken, şevketi bostan, turpotu, ebegümece, hardalotu, roka, tere ve çibes gibi otlar yemeği yapılan veya yemeğe lezzet katmak için eklenen yiyecekler arasındadır (20). İzmir mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Dalyan Böreği: Taze soğan, taze sarımsak, ısırgan otu incecik doğranır, lor peyniri, yumurta sarısı ve süt ile karıştırılır. Yufkanın içine serpilerek rulo şeklinde sarılır. Üzerine yumurta sarısı sürülerek fırına verilir.

İzmir Köfte: Et iyice dövüldükten sonra soğan suyu, tuz, karabiber, ekmek içi, yumurta ve çeşitli baharatlar ile yoğrulup küçük parçalar halinde yağda kızartılır. Üzerine domates konularak pişirilir (20).

2. Kütahya Mutfağı: Kütahya'da tarımda tahılların yaygın olmasından ötürü hamur işleri ve bulgur işleri, hayvancılığın ön planda olmasından dolayı da et ürünleri dolayısıyla etli yemek türleri yaygındır. Küp eti, güveç, yahni, kavurma ve köfteler, labada, lahana, yaprak sarmaları, domates, biber, patates, patlıcan dolmaları yurdun diğer köşelerindeki gibi etli yemekleri oluşturur. Kütahya'da çorbaların özel bir yeri vardır. Kızılıcak tarhanası, miyane çorbası, oğmaç, teke ve sıkıcık çorbaları ile tutmaç çorbası hem kışın hem de oruç ayı ramazanda sofralara ilk gelen yiyeceklerdendir. Ev makarnası denen erişte, bulgur ve tarhana yörede en çok tüketilen yiyecekler arasındadır. Yazdan biber, fasulye, patlıcan gibi sebzelerin kurutulması geleneği hala sürmektedir. Yerli halk sebze kurutması yanında salça, erişte, bulgur, nişasta, tarhana, turşu gibi genel tüketim maddelerini evde kendileri hazırlamaktadır. Haşhaşlı, şibit denen saç pidesi beslenmedeki değişime karşın hala yaygın olarak yapılmaktadır. Kütahya'da böreklerde oldukça çeşitlilik görülmektedir. Haşhaşlı ekmek, gökçemen hamursuzu, parmak pide, gözleme, tereyağlı şibit, su böreği, mantı çeşitleri, cimcik, hamur işlerinin en sevilenleridir. Günlük yiyecekler arasında tarhana ve bulgur önemli bir yer tutar. Ayrıca kızılıcak tarhanası yapılmaktadır (26). Kütahya mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Kızılıcak Tarhanası: Ergin kızılıcaklar haşlama suyuna sıvı yağ ve tuz konularak haşlanır. Un teknelere dökülür. Kızılıcak eriyince teknelere dökülür. Kızılıcaklar ve un katılaşıncaya kadar karıştırılarak yoğrulur. Sonra beyaz bir bez üzerine ufak parçalar halinde serilerek terasta, güneşte kurutulmaya bırakılır. Sonra kalburdan geçirilir, tekrardan güneşte kurutulur. Diğer tarhana gibi bekletilmez (26).

3. Afyonkarahisar Mutfağı: Tarım ve hayvancılığın yaygın olduğu ilde bu durum çeşit olarak yöresel yemeklere de yansımaktadır. Afyon yöresi yemekleri incelendiğinde; et yemekleri, hamur işleri ve sebze yemeklerinin yaygın olarak yapıldığı görülmektedir. Bölgeye özgü bazı ürünlerin (örneğin haşhaş) yöre yemeklerinde yoğun olarak kullanılması çeşit zenginliğinin oluşmasında etkilidir. Afyon mutfağının genel özellikleri şu şekilde sıralanabilir: Haşhaş ve haşhaş yağı (özellikle hamur işlerinde) yaygın olarak kullanılır. Yöresel yemeklerde et kullanımı yaygındır. Afyon mutfağında et yemekleri kendi yağı ile pişirilir. Ayrıca yağ ilavesi yapılmaz. Yörede buğdaydan elde edilen göce, düğü (ince çekilmiş bulgur) ve nohut yemeklerde en çok kullanılan yiyeceklerdir. Örneğin nohut bütün musakkalara katılır. Yemeklerde iç ya da böbrek yağından sızdırılarak yapılan “don yağı” kullanılır. Hamur işleri Afyon mutfağında önemli yere sahiptir. Çoğunlukla haşhaş ilavesi ile hazırlanan hamur işlerinde, başta mercimek olmak üzere peynir, patates ve kıyma iç malzemesi olarak kullanılır. Afyon mutfağında birçok sebzenin yemeği yapılmaktadır. Patlıcan, kabak, pırasa ve maydanoz musakkası yapılan sebzelerdir. Patlıcan önemli bir yere sahiptir ve 20’den fazla çeşitte yemeği yapılmaktadır. Bunlardan patlıcan böreği Afyon’a özgü bir yemektir. Kaymak, Afyon’a özgü bir üründür ve Afyon mutfağının vazgeçilmezleri arasında yer alır. Kaymak, bal ve reçel ile kahvaltılık olarak tüketildiği gibi meyvelerden yapılan tatlılar ile birlikte ekmek kadayıfında da kullanılır. Afyon’da sade pilav pek yapılmaz. Pilavlar domates, havuç, patlıcan gibi sebzelerle veya mercimek, nohut gibi kuru baklagillerle birlikte pişirilir (27).

D. İç Anadolu Bölgesi

Bu bölgemizin mutfak kültürüne ait özellikler bölgenin Yukarı Kızılırmak bölümünden Sivas ili örneği, Yukarı Sakarya bölümünden Eskişehir ili örneği ve Konya bölümünden Konya ili örneği verilerek incelenmiştir.

1. Sivas Mutfağı: Sivas’da bilinen çorbalar içerisinde kışın en çok peskütan çorbası, bahar ve yaz aylarında ise pancar çorbası tüketilmektedir. Bu çorbalar dışında keş, toyga, kesme, urumeli (tarhana), katıklı çorba gibi daha birçok çorba çeşidi bulunmaktadır. Koyun etine dayanan Türk mutfağının bu özelliğini Sivas mutfağında da görmek mümkündür. Sığır ve dana etleri daha çok sucuk ve pastırma yapımında kullanılmaktadır. Sivas’da etle yapılan yemekler; sebzeli et, Sivas tavası, soğanlı et, pehli, çirli et ve söğüş gibi yemeklerdir. Yurdumuzun hemen her tarafında yetişebilen yaz ve kış mevsimlerine ait sebzelerle, baharda

başta madımak olmak üzere kendiliğinden yetişen evelik, ebegümece, ısırgan, gelin parmağı gibi otlarla yapılan yemekler Sivas'ın sebze yemeklerini oluşturmaktadır (28). Sivas mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Peskütan Çorbası: Yeterli peskütan su ile karıştırılıp ayran kıvamına getirildikten sonra yarma, yeşil mercimek ve kemikli kıyma atılıp tuzu ile pişirilir. Üzerine yağ, soğan ve nane karışımı eklenir (28).

2. Eskişehir Mutfağı: Eskişehir mutfağında beslenmenin temelini buğdaydan elde edilen ürünler oluşturmaktadır. Ebegümece, kuzukulağı, madımak gibi yöresel sebzeler ise zeytinyağı ile pişirildiği gibi etli yemeklere lezzet verilmesi için de kullanılmaktadır. Hamur işleri açısından zengin bir yemek kültürüne sahip Eskişehir, çiğ börek, gözleme ve bükme ile ünlüdür (20). Eskişehir mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Çiğ Börek: Kıyma, soğan, domates, karabiber, yeşil biber, maydanoz ve tuz ile hazırlanan iç malzemesinin, el ile açılan küçük ve ince hamur parçalarına konulup kızartılmasıyla elde edilir.

Ekmek Uğması: Bayat ekmeğin küçük parçalar halinde soğan, margarin ve tereyağı ile kavrulduktan sonra üzerine süt ve yumurta ilave edilmesiyle hazırlanır (20).

3. Konya Mutfağı: Çok zengin bir beslenme kültürüne sahip Konya mutfağına genellikle kuzu ve koyun etinden yapılan yemekler ile hamur işleri hakimdir (20). Konya mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Etlı Ekmek: Orta yağlı kıyma, soğan, domates, biber ve maydanozdan oluşan karışım pide hamuru üzerine yayılarak fırına sürülür. Kıyma yerine ince kıyılmış et ile hazırlananına ise bıçak arası adı verilir.

Tirit: Kemikli koyun ve kuzu eti su ile kaynatılarak et suyu bayat ekmek veya pide parçalarının üzerine dökülür. Soğan ve kıyma karışımı ekmeklerin üzerine konarak sarımsaklı ya da sade yoğurt ile kızdırılmış tereyağı dökülerek servis edilir (20).

E. Güneydoğu Anadolu Bölgesi

Bu bölgemizin mutfak kültürüne ait özellikler ise, Gaziantep ve Şanlıurfa illerimizin mutfak kültürleri incelenerek verilmiştir.

1. Gaziantep Mutfağı: Gaziantep yemekleri çok ve çeşitlidir. Bunda, tarih ve coğrafyasının etkisi vardır. Bu kentin sofralarında, yurdun öbür yörelerinde yapılmakta olan kimi et, sebze, hamur yemeklerinden başka, ata yurdundan göçüp gelirken birlikte getirip

korudukları yemeklerle, güney komşumuz Suriye'den geçmiş olanlar da yer almaktadır. Karakavurma, borani, sarımsak aşısı, pişi, börek çorbası veya diğer adıyla tutmaç, birinciye; bulgur ve etle yapılan yemekler ile kimi tatlılar ikinciye örnektir. Gaziantep'te yemek türü çokluğunun bir nedeni de yapılış yöntemlerinin ve kullanılan gereçlerin çeşitli olmasındandır. Yemeklerinde hasbir adı verilen safran, tarhın denilen bir nane türü, yoğurt, kırmızıbiber, sarımsak önemli yer tutar. Ayrıca kimi meyvelerden, yerel sebze ve bitkilerden, yemek türleri ortaya çıkarılmıştır. Gaziantep'te 18 tür çorba saptanmıştır. Çorbalar pişirildikten sonra yüzlerine, yakılmış sade yağ ile nane, kırmızıbiber, karabiber, hasbir konur. Bunlar çorbanın türüne göre değişir. Bu çorbalar içine giren nesnelere göre mercimek, malhita, maş, lebeniye, pirinç, un çorbaları, döğmeli alaca çorba, yoğurtlu döğme çorbası, öz çorbası, tarhana, tavuk, börek, bulgur, püsürük, uyduruk, muni, aşure, şehriye çorbaları şeklinde adlandırılır. Gaziantep'de yapılan sebze yemekleri yoğurtlu sebze yemekleri ve salçalı sebze yemekleri olarak ayrılmaktadır. Yoğurtlu sebze yemeklerinde ve yoğurdun girdiği çorbalarda, yoğurt içine bir iki yumurta kırıldıktan sonra kullanılır. Yoğurtlu sebze yemeklerinin eti haşlanmak suretiyle hazırlanır. Yoğurtla karıştırıldıktan sonra yanmış sadeyağla nane veya haspir de konulur. Bu tür yemeklerin başlıcaları patates, keme, kuru ve taze fasulye, bakla, soğan, sarımsak, tüylü acurun çekirdeksiz bölümü, çiğdem, badem çağlası gibi sebzelerle yapılırlar. Salçalı, etli sebze yemekleri "tava" genel adıyla anılır. Yapıldığı sebzeğe göre, patates, keme, bakla, fasulye, sarımsak, çiğdem, kenger, bamya, lolaz, kabuğu sertleşmemiş ceviz, erik, domates tavaları gibi isim alır. Kabak ve patlıcanla yapılan salçalısına musakka denir. Bir de yarım tava, unutbeni, etli salçalı yemek arasındadır. Bu yemeklerde kuşbaşı da kıyma da kullanılır. Gaziantep'te bulgur ve pirincin yanında olgunlaşan buğdayların ateşte ütülmesiyle elde edilen ve "firik" denilen bir tür bulgurdan da pilav yapılır. Her üç maddeden yapılan pilavlar etin türüne ve içine konan başka yiyeceklere göre adlandırılırlar. Gaziantep'de baklava ve sarığburması en çok yapılan iki şerbetli tatlılardır (29). Gaziantep mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Çağla Aşısı: Çağlaların çekirdekleri çıkartılıp 5 dk kaynatıldıktan sonra soğuk suya konarak birkaç saat bekletilir. Başka bir yerde kaynatılan parça etin üzerine nohut ve tuz eklendikten sonra çağlalar katılır. Yoğurt, yumurta ve zeytinyağı bir tarafta pişirilir ve yemeğe eklenir. Üzerine kızdırılmış yağ, karabiber ve haspir dökülür (20).

2. Şanlıurfa Mutfağı: Sebze kullanımının sınırlı olduğu kent mutfağında, yabancı yiyecekler olarak nitelenen domatese "frenk", patlıcana ise "frenk balcanı" adı verilir. Urfa

mutfağı yağ ve baharat kullanımını açısından Arap mutfağından etkilenmiştir. Urfa'nın ünlü çiğköftesi ve kebabı başta olmak üzere hemen hemen her yemekte kullanılan en değerli baharat isottur (20). Şanlıurfa mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Bostana: Domates, yeşil biber, isot, yeşil soğan, maydanoz, semizotu (pirpirim), taze nane ve nar pekmezi ile karıştırılarak hazırlanan bir salata çeşididir.

Şıllık: Sıra gecelerinde çiğ köfteden sonra ikram edilir. Un, ceviz içi, şeker ve yağ ile hazırlanıp sacda pişirilerek üzerine şerbet dökülen bir tür tatlıdır (20).

F. Doğu Anadolu Bölgesi

Bu bölgemizin mutfak kültürüne ait özellikler, Erzurum-Kars bölümünden Erzurum ili örneği, Yukarı Murat-Van bölümünden Van ili örneği seçilerek verilmiştir.

1. Erzurum Mutfağı: Erzurum'un mutfak kültürünün şekillenmesinde İpek yolu üzerinde bulunmasının yanı sıra iklim koşulları da etkili olmuştur. Geleneksel mutfak kültüründe et, bakliyat, tahıl, hayvansal yağlar, kurutulmuş sebze ve meyveler önem kazanmıştır. Erzurum'da yaz kış tüm sebzeler etle pişirilmektedir. Koyun eti kuşbaşı ve kemikli et olarak, sığır eti ise kıyma olarak kullanılmaktadır. Son yirmi yılda tekrar önem kazanan çağ kebabı kuzu etinden yapılan bir tür et dönerdir. Erzurum'da da tüm bölge şehirlerinde olduğu gibi yemeklerde kullanılan taze sebze dışında kurutulmuş veya salamurası yapılmış sebze ve meyveler de kullanılmaktadır. Kurutulan sebzelerin başında taze fasulye gelmektedir. Yeşil fasulyenin dışında, evelik, kızılca, mananık, ebe gümeci, madımak (kuşekmeği) gibi yeşillikler de gölgede kurutularak saklanır. Erzurum mutfağında kahvaltıda mutlaka tandırda yapılan Erzurum ketesi ve Erzurum pastası denilen hamur işleri bulunur. Ketenin özelliği içerisine un kokusu gidinceye kadar tereyağı ile pembeleştirilmeden kavruan unun konulmasıdır. Erzurum'a özgü bir diğer hamur işi ise kadayıf dolmasıdır. Normal kadayıftan daha nemli hazırlanan kadayıfın içerisine dövülmüş ceviz konarak sarma gibi sarılan ve yumurtaya batırılıp kızartılan bu kadayıf türü eskiden yalnızca evlerde yapılırken şuan ticari olarak da yapılmaktadır (30).

2. Van Mutfağı: Başlıca geçim kaynağı hayvancılık olduğu için et ve süt ürünleriyle biçimlenen beslenme, 1970'lerden sonra karayolu bağlantısının sağlanmasıyla sebze yönünden de zenginlik kazanmıştır. Ancak, Van kuru ve soğuk bir iklime sahip olduğu için evde hazırlanan peynir, keşkek, kavurma gibi yiyecekler kilerde, daha çok toprağa gömülerek; turp, lahana ve havuç gibi sebzeler ise daha çok kuyulama yöntemi ile serin ve karanlık

yerlerde muhafaza edilmektedir. Van'da evin bir köşesini oluşturan tandır evinde lavaş ve taptapa denilen ev ekmekleri günümüzde de hala pişirilmektedir. Van'da özellikle Nisan ve Mayıs aylarında gölden çıkarılan balıklarla balık tüketimi artmaktadır. Van balığı ve inci kefali gibi balıklar genellikle bulgur, yoğurt ve salçayla yapılan ayran aşıyla birlikte tüketilmektedir. Doğu Anadolu'nun kimi yörelerinde de yapılan otlu peynir Van mutfağı ile anılmaktadır. Otlu peynir koyun sütü ve özel peynir mayası ile yörede yetişen otların karışımıyla yapılmaktadır. Bu otlar; yabanıl sarımsak (sırma), dağnanesi, Mustafa çiçeği (mendo), maydanoz, kekik, helis (çaşur), manda ve hotoz gibi taze otlardır (20). Van mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Kavut: Taze kavrulmuş buğdayın çekilip öğütülerek tereyağında kavrulup bulamaç haline getirilmesiyle hazırlanır. İsteğe göre içine yumurta kırılabilir.

Çatçingir: Sengeser ve kelledos isimleriyle anılan türleri vardır. Sengeser'de kavurma soğanla su eklenerek yeniden kavrulur ve ayrı bir ateşte hazırlanan mercimek, kurutulmuş kaymak ve süzölmüş yoğurta eklenerek pişirilir. Kellodos'da ise kavurma bol soğanla kavrulur ve su eklenir. Parçalanmış lavaş ekmekleri ve ceviz üzerine dökülür (20).

G. Marmara Bölgesi

Bu bölgemizin mutfak kültürüne ait özellikler, Güney Marmara bölümünden Bursa ili örneği ve Ergene bölümünden Tekirdağ ili örneği seçilerek incelenmiştir.

1. Bursa Mutfağı: Yeşil Bursa olarak anılan yörede sebze ve meyve tarımı gelişmiş olsa da et ve etli yemekler ön plandadır. Bulgur, erişte, tarhana ve kuskus ise etin yanında garnitür olarak kullanılmaktadır. Bursa, İskender kebabı, birçok yörede pişirilen ancak yöresel bir yemek olan İnegöl köftesi ve kestane şekeri ile ünlüdür (20). Bursa mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Gavata: Yeşil domatese benzeyen bir sebze olan gavata doğranıp haşlanır ve soğanla kavruktan koyun etine katılır.

İnegöl Köfte: İçine baharat, ekme, maydanoz, yumurta katılmadan yalnızca kıyma ve kuru soğan ile yapılan köfte yoğurulduktan sonra buzdolabında dört gün bekletilerek pişirilmektedir (20).

2. Tekirdağ Mutfağı: Keşkek, kesme makarna, kuskus, tarhana gibi Anadolu'ya özgü yemeklerin yanı sıra; Trakya'nın tatlı türleri ve meyveler de beslenmeyi çeşitlendirmektedir. Karadeniz'de olduğu gibi mısır unu Trakya mutfağında da önemli bir yere sahiptir. Mısır unu

ve lahanla ile yapılan mısırdolu, pırasayla yapılan pıreşe, ıspanakla yapılan zennig yöreye özgü yemeklerdir. Tekirdağ'da, üzümde elde edilen şıranın içine irmik atılıp koyulaştırılarak üzerine dövülmüş karanfil serpilip şıra tarhanası elde edilmektedir (20). Tekirdağ mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Tekirdağ Köftesi: Dana etinin kaburga kısmından yapılan kıymaya rendelenmiş kuru soğan, ekme ve yumurta ilave edilerek hamur gibi yoğurur. Üzerine baharat ve tuz eklenerek yuvarlak köfteler şeklinde yağlı tavada kızartılır.

Elbasan Tava: Et haşlanır ve üzerine yoğurt, yumurta, tuz ve karabiber sosu dökülerek fırına verilir.

Papaz Mancası: Közlenmiş patlıcan, yeşil biber ve domates ezilir ve üzerine zeytinyağı ile maydanoz eklenir (20).

KAYNAKLAR

1. Baysal A, Merdol T.K, Sacır F.H, Taşçı N.C, Başoğlu S. Türk Mutfağından Örnekler. Kültür Bakanlığı Yayınları-1570, Tanıtma Eserleri Dizisi-56. Kültür Bakanlığı. 2. Baskı. ISBN: 9751710553 Ankara – 1996. ss: 1-11.
2. Sürücüoğlu M.S, Akman M. Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi Ve Bugünkü Değişim Nedenleri. Standart 1998;439:42-53.
3. Güler S. Türk Mutfak Kültürü Ve Yeme İçme Alışkanlıkları. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2010;2(26): 24-30.
4. Halıcı F (ed.), Yaman R. Türk Mutfağının Yabancı Yemek Kültürlerine Kıyasla Farklılığı. Birinci Milletlerarası Yemek Kongresi. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını, Ankara - 1986. ss: 319-340.
5. Baysal A, Criss W. Kanserden Korunmak İçin Beslenme Rehberi. Hatipoğlu Yayınevi. 1.Baskı. ISBN: 975832201X Ankara, 1999. ss: 32-33.
6. Baysal A. Beslenme. Hatipoğlu Yayınları. 13. Baskı. ISBN: 9789757527734 Ankara - 2011.
7. Toygar K (ed.), Baysal, A. Türk Yemek Kültüründe Değişmeler, Beslenme Ve Sağlık Yönünden Değerlendirme. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı-3, Ankara - 1993. ss: 12-20.

8. Şavkay T. Medeniyet Ve Coğrafya Değişimleri Çerçevesinde Türk Mutfağı, Eskimeyen Tatlar: Türk Mutfak Kültürü. Vehbi Koç Vakfı Yayınları-7, Mas Matbaacılık A.Ş., İstanbul - 1996. ss: 72-273.
9. Halıcı F (ed.), Baysal A. Türk Mutfağında Köfte, Sarma Ve Dolmalar: Türleri, Özellikleri, Besin Değeri. Birinci Milletlerarası Yemek Kongresi. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını, Ankara - 1998. ss: 50-57.
10. Büyüktuncer Z, Yücecan S. Türk Mutfağının Beslenme Ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi. Beslenme Ve Diyet Dergisi 2009;37(1-2):93-100.
11. Baysal A. Beslenme Kültürümüz. Kültür Bakanlığı Yayınları-1230. Kültür Bakanlığı, Ankara - 1993. ss: 64-67.
12. Toygar K (ed.), Tezcan M. Türk Mutfak Kültüründe Ekmekler Ve Hamur İşleri Yemekler. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları-14, Ankara - 1994. ss: 78-85.
13. Baysal A. Geleneksel Türk Tatlıları Ve Beslenme Değerleri. Geleneksel Türk Tatlıları Sempozyumu. Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayını-51, Ankara - 1984. ss: 45-55.
14. Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu (Ulusal Gıda ve Eylem Planı I. Aşama Çalışması Eki İle). İktisadi Sektörler ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü, Ankara, (Devlet Planlama Teşkilatı, 2003).
15. Çevik N.K. Türk Mutfağının Akdeniz Mutfak Kültürünün Genel Özellikleri Yönünden Değerlendirilmesinin Önemi. V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi. Maddi kültür seksiyon bildirileri, Ankara - 1996. ss: 194-199.
16. Akman M (ed.), Başoğlu S. Akdeniz Bölgesi Tahıl Yemekleri Ve Beslenmemizdeki Yeri, Türk Mutfağı İçerisinde Akdeniz Bölgesi Yemeklerinin Yeri Ve Önemi. Silifke - 1995.
17. Akman M (ed.), Merdol T.K. Akdeniz Yöremiz Mutfağı Et Yemekleri Ve Bu Yemeklerin Sağlık Ve Beslenme Açısından Değerlendirilmesi. Türk Mutfağı İçerisinde Akdeniz Bölgesi Yemeklerinin Yeri Ve Önemi. Silifke - 1994.
18. Akman M (ed.). Akdeniz Bölgesi Sebze Yemeklerinin Beslenmemizdeki Yeri Ve Sağlık Açısından Önemi. Türk Mutfağı İçerisinde Akdeniz Bölgesi Yemeklerinin Yeri Ve Önemi. Silifke - 1995.

19. Toygar K (ed.), Artun E. Adana Mutfak Kültürü. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları, Ankara - 1998.
20. Ögüt H (ed.). A'dan Z'ye Türkiye Lezzet Rehberi. İstanbul - 2004. ss: 5-98.
21. Kılıç A. Isparta Halk Mutfağı Ve Yemekleri. V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi. Maddi Kültür Seksiyon Bildirileri, Ankara - 1996. ss: 239-247.
22. Dokur N. Yüksek lisans tezi; "Rize İli Çamlıhemşin İlçesi Köylerinin Yemek Kültürü Üzerine Bir Çalışma" Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Tez Yöneticisi; Yrd. Doç. Dr. Nermin Işık. Konya - 2009.
23. Halıcı N. Karadeniz Bölgesi Yemeklerine Genel Bir Bakış. V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi. Maddi Kültür Seksiyon Bildirileri, Ankara - 1996. ss: 183-184.
24. Boran G, Albayrak N. Karadeniz Bölgesinin Yöresel Hamsi Yemekleri Ve Hamsinin Besin Miktarındaki Mevsimsel Değişim. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, Van, 2004.
25. Anonim. Yiyeceklerimizin Doğal Ve Kültürel Çevresi Işığında Rize Mutfağı. Rize Halk Eğitim Merkez Müdürlüğü Yayınları-4, Rize - 1996.
26. Tiryaki K.A. Yüksek lisans tezi; "Kütahya Halk Mutfağı" Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı, Tez Yöneticisi; Yrd. Doç. Dr. Gökhan Tarıman Cenikoğlu. Kütahya - 2011.
27. Baysal A. Afyonkarahisar'ın Beslenme Kültürü. II. Afyonkarahisar Araştırmaları Sempozyumu Bildirileri, Afyon Belediyesi Yayınları, Afyon - 1991.
28. Üçer M. Sivas Halk Mutfağı. Sivas Halk Kültürü Araştırmaları 1, Sivas - 1992. ss: 31-63.
29. Güzelbey CC. Gaziantep Mutfağı. (www.turkish-cuisine.org, 2012)
30. Belli O (ed.), Çomaklı Z. Geleneksel Erzurum Mutfak Kültürü Ve Yemekleri. I. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Yemekleri Sempozyumu, Bitlis - 2009. ss: 172-182.