

BİNGÖL MUTFAK KÜLTÜRÜ VE GASTRONOMİ TURİZMİ

Yılmaz IRMAK¹

Özet

İnsanoğlunun en temel biyolojik gereksinimlerinden biri olan beslenme, tarihi süreç içerisinde kültürel bir olgu hâlini almıştır. Yiyecek ve içecek çeşitleri, bunların hazırlanması, pişirilmesi, saklanması ve tüketilmesi “mutfak kültürü” olarak adlandırılmaktadır. Coğrafi konum, iklim çeşitliliği, dinî inanç ve eski uygarlıklar bu kültürün oluşmasında en önemli faktörlerdir. Orta Asya’da et ve mayalanmış süt ürünleri ile biçimlenen beslenme kültürünün göç ile beraber Anadolu’ya taşınması, Mezopotamya’da gelişen tarıma bağlı tahıl ürünleri, Ege ve Akdeniz’in sebze ve meyve türleri, Bizans, Ortadoğu, Avrupa ve Güney Akdeniz mutfakları ve ayrıca Osmanlı’nın içerisinde barındırdığı çok uluslu yapı ile şekillenen Türk mutfak kültürü, bugün dünyada ilk üç mutfak kültürü arasında gösterilmektedir.

Halkının geçiminin tarım ve hayvancılığa dayalı olduğu Bingöl’de yemekler genellikle et, hamur, süt ürünleri ve doğada yetişen çeşitli bitkilerden yapılmaktadır. Yörede yazları daha çok sebzeli ve etli yemekler; kışları ise süt ürünleri ve hamur işi yemekler tüketilmektedir. Bingöl’de son yıllarda yemek çeşitlerinin, yemek alışkanlıklarının ve sofranın, şehirleşme ve modernleşmeye bağlı olarak değişime uğradığı görülmektedir. Günümüzde gastronomi turizminin önem kazanmasıyla beraber şehirler, mutfak kültürü ile de ön plana çıkmaya başlamıştır. Turistlerin bir şehri ziyaret etmelerinde önemli faktörlerden biri de, o yörenin mutfak kültürünü tanıma isteğidir. Bu bakımdan Bingöl’ün yöresel yemeklerinin tanıtımı ve şehirde bu tür yemek yapan restoranların açılması oldukça önem arz etmektedir. Bu çalışmada; Bingöl mutfak kültürü hakkında bilgiler verilmeye çalışılacak ve ayrıca yöreye özgü yemeklerin gastronomi turizmi bakımından önemi üzerinde durulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Bingöl, Mutfak Kültürü, Beslenme, Yöresel Yemek, Gastronomi Turizmi.

BİNGÖL CUISINE CULTURE AND GASTRONOMY TOURISM

Abstract

Nutrition, which is one of the basic biological requirements of human beings, has become a cultural phenomenon in the historical process.

1 Doç. Dr., Bingöl Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, yirmak@bingol.edu.tr

Food and beverage types, their preparations, cookings, storages and consumptions are called as culinary culture. Geographical location, climate diversity, religious beliefs and ancient civilizations are the most important factors in the formation of this culture. The Turkish culinary culture which was shaped by migration of the nutritional culture formed with meat and fermented dairy products in Central Asia to Anatolia with migration, the cereal products that are connected to developed agriculture in Mesopotamia, the vegetable and fruit types of Aegean and Mediterranean, Byzantine's, Middle East's, European and Southern Mediterranean cuisines and also the multinational structure of the Ottoman Empire is among the top three culinary cultures in the world today.

In Bingöl, where the livelihood of its people is based on agriculture and animal husbandry, the dishes are generally made from meat, dough, dairy products and various plants grown in nature. In the summer, mostly vegetable and meat dishes; In winter, dairy products and pastry dishes are consumed. In Bingöl, it is observed that the variety of food, eating habits and table order have changed in recent years due to urbanization and modernization. Today, with gastronomic tourism's coming into prominence, the cities have also started to come to the forefront with culinary culture. One of the important factors for tourists to visit a city is the desire of the culinary culture of the region. In this respect, it is very important to introduce the local dishes of Bingöl and to open the restaurants cooking these kinds of food in the city. In this study; Information will be given about Bingöl culinary culture and also the importance of local foods in terms of gastronomic tourism will be emphasized.

Key Words: Bingöl, Culinary Culture, Nutrition, Local Food, Gastronomic Tourism.

GİRİŞ

İnsanoğlunun en temel biyolojik ihtiyaçlarından birisi olan beslenme, tarihi süreç içerisinde kültürel bir nitelik kazanmış ve mutfak kültürü olarak adlandırılmıştır. Mutfak kültürü kavramı; beslenmeyi sağlayan yiyecek ve içeceklerin hazırlanma, pişirilme, saklanma ve tüketilme sürecini ve buna bağlı olarak mekân ve yemek yapmada kullanılan araç-gereçleri ifade ederken, aynı zamanda yemek geleneği ile toplumun sosyo-kültürel ve ekonomik durumunu, tarihsel kimliğini, yeme-içme alışkanlıklarını, damak zevkini, tarım üretimine göre şekillenmiş mutfağını da içine alan kendine özgü kültürel bir yapıyı ifade etmektedir (Uzel, 2018: 38). Yeme-içme eyleminin kültürel bir olgu hâline gelmesinde şüphesiz bir toplumun uzun yıllar içerisinde oluşturmuş olduğu âdetler, alışkanlıklar, inançlar ve dinî ritüellerin önemli

bir payı vardır. Her toplum, yaşadığı coğrafi şartlara ve ekonomik yapılarına göre kendi mutfak kültürünü oluşturmuştur. Ancak göç, ticaret ve kültürel iletişim gibi faktörler mutfak kültürleri arasında etkileşimlere sebep olabilmekte ve bir toplumun mutfak kültürü başka toplumların yemek kültüründen izler taşıyabilmektedir.

Bir toplumun mutfak kültürü, içinde yaşadıkları bölgenin coğrafi şartları, tarım özellikleri, sosyo-ekonomik durumları, dinî özellikleri ve diğer toplumlarla ilişkilerine göre şekillenmektedir. Tarihsel olarak bakıldığında beslenme sisteminin ortaya çıkardığı mutfak kültürünün; gelenek-görenek, sosyo-kültürel ve ekonomik boyut gibi etmenlere paralel olarak birbirlerinden farklı gelişim evreleri geçirdiği söylenebilir (Solmaz, 2018: 119). Dünyada hemen her mutfağın temel sayılacak bazı özellikleri söz konusudur. Din ve inanışlar, bölgeye özgü hayvan ve bitki varlığı gibi faktörler yemek kültüründe etkili olmaktadır. Antropologlar, ilkel topluluklarda hayvan ve bitkilerin yenilebilir olmasına karşın bunların yemek menülerine alınmamış olmasını tabu inancı ile açıklamaktadır. Hemen her toplumda nelerin yenilip, nelerin yenilmeyeceğini değişik ölçülerde dinler belirlemiştir. Bu durum tek tanrılı dinlerde olduğu gibi çok tanrılı dinlerde de söz konusudur. Toplumların ekonomik yapıları ve bu yapıların şekillendirdiği gündelik hayat pratikleri mutfağın en temel belirleyicisi konumundadır. Yeme-içmede göçebe ve yerleşik olmaktan kaynaklı farklılıklar görülmekte ve bu durum da mutfak kültürünü önemli ölçüde etkilemektedir. Göçebe yaşam tarzı sürdüren ve hayvancılık yapan toplumların beslenme biçimlerinde et ve süt ürünleri ağırlıklı olduğu için besin ürünlerini saklamaya uygun koşullarda işlemeleri buna örnek verilebilir (Toprak, 2015: 69).

Türk edebiyatının ilk yazılı kaynaklarından Kaşgarlı Mahmud'un "Dîvânü Lugâti't-Türk" adlı eserinde; bardak, selçibiçek (aşçı bıçağı), etlik (et çengel), ıvrık (ibrik), tewsi (tepsi), kova, saç, şiş, soku (havan) ve susgak (susak, tahta su kabı) gibi aletlerin yanı sıra; küp, çanak, çömçe (tahta kepeç), kaşuk, tekne, tuzluk gibi toprak ve ahşap eşyalar; sarnıç (su tulumu), tulkuk (tuluk), tagar (çuval), sanaç (işlenmiş koyun derisinden torba) gibi mutfak araç ve gereçlerinin eski Türkler tarafından kullanıldığı belirtilmektedir (Genç, 2008'den akt; Demirgül, 2018: 109). Yusuf Has Hacib'in "Kutadgu Bilig" adlı eserinde, XI. yüzyılın ziyafet türleri olarak altı çeşit yemekten bahsedilmektedir. Bu yemekler; düğün yemeği (küdenke aş), sünnet yemeği (sünnet aş), ad, san alma yemeği (at aş), doğum yemeği (togum aş), arkadaş yemeği (koldaş aş), ölü yemeğidir (yoğ-yuğ aş). Orhun Abideleri'nde de görülen ve "yuğ aş" adı verilen ölü yemeği ilk toplu yemek olarak dikkat çekmektedir

(Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008: 1300-1301). Hacı Bektaş Velî'nin hayatı etrafında şekillenen "Velâyetnâme" adlı eserde ise; yahni, keşkek, somun, tereyağı, şerbet ve bişi gibi mutfak kültürü unsurları yer almaktadır (Özdemir, 2016: 215). Başka yazılı kaynaklar da incelendiğinde Türk mutfak kültürü ile ilgili birçok unsurun kullanıldığı görülmekte ve bu durum, Türklerin mutfak kültürüne ne kadar önem verdiğini açıkça ortaya koymaktadır. Orta Asya'da et ve mayalanmış süt ürünleri ile biçimlenen beslenme kültürünün göçle birlikte Anadolu'ya taşınması, Mezopotamya'da gelişen tarıma bağlı tahıl ürünleri, Ege ve Akdeniz'in sebze ve meyve türleri, Bizans, Ortadoğu, Avrupa ve Güney Akdeniz mutfakları, Osmanlı'nın içerisinde barındırdığı çok uluslu yapının da etkisiyle şekillenen Türk mutfak kültürü, bugün dünyada en çok beğenilen mutfak kültürleri arasında gösterilmektedir (Artun, 2008: 341-342). Genel olarak bakıldığında Türk mutfağının; tahıl, sebze ve ete dayanan yemekler, çorbalar, zeytinyağlılar, hamur işleri ve doğada kendiliğinden yetişen çeşitli otlarla hazırlanan yemeklerden oluştuğu söylenebilir.

Yöreden yöreye değişen tatları içerisinde barındıran mutfak kültürü, özel gün, kutlama ve yas törenlerinde farklı bir anlam taşımaktadır. İnsanların özel günleri ile ilgili kutlamalarda, dinî veya toplumsal kökenli bayramlarda hazırlanan yiyecek ve içecekler, kendine özgü kurallarına göre konuklara sunulmaktadır. Bingöl'de; doğumdan sonra doğum ağrısını ve sancısını dindirmek için kadına "kardu" adı verilen ottan yapılan çorba içirilmektedir. Erkek çocukların doğumun yedinci gününde yemekler, börekler, mezeler ve meyveler hazırlanırken, çocuğun dişi çıktıktan sonra buğday ve nohuttan oluşan "hedik" adı verilen bir yemek yapılmaktadır. Yine sünnet düğünleri, evlilik törenleri, dinî bayramlar, bazı kutlamalar ve yas merasimlerinde çeşitli yemekler yapılmakta ve ikram edilmektedir (Irmak, 2016).

Bu noktada çalışmanın asıl konusuna geçmeden önce Bingöl'ün coğrafyası, nüfusu, iklimi, bitki örtüsü ve hayvancılığı hakkında kısa bir bilgi vermekte fayda görülmektedir. Doğu Anadolu Bölgesi Yukarı Fırat bölümünde yer alan ve dört tarafı dağlarla çevrili Bingöl'ün doğusunda Muş, kuzeyinde Erzurum ve Erzincan, batısında Tunceli ve Elazığ, güneyinde ise Diyarbakır vardır. Adaklı, Genç, Karlıova, Kiğı, Solhan, Yayladere ve Yedisu olmak üzere toplam 7 ilçeye sahip olan şehir, Çapakçur ovasının kuzeybatı köşesinde Murat nehrine ve Genç ilçesi civarında Göynük suyuna hâkim bir düzlükte kurulmuştur. Çoğunlukla Zazaların yaşadığı bir il olan Bingöl'ün 2018 verilerine göre merkez nüfusu 160.165, merkez ve ilçelerle beraber toplam nüfusu

ise 281.205'tür.² İklim olarak karasal iklimin hüküm sürdüğü yörede yazlar sıcak ve kurak, kışlar soğuk ve karlı geçmekte, ilkbahar ve sonbaharda ise bolca yağmur yağmaktadır. Tarım ve hayvancılığın yapıldığı ve bitki örtüsü olarak meşe ormanlarının yaygın olduğu Bingöl'de, özellikle bitki örtüsünün küçükbaş hayvancılığa elverişli olmasından dolayı keçi yetiştiriciliği yapılmaktadır. Tarım faaliyeti olarak tahıl ürünleri, sebze ve meyve yetiştirilmektedir. Bingöl dağlarındaki bitki çeşitliliğinin zengin olması, son yıllarda arıcılığın gelişmesini sağlamış ve Bingöl balı ülke genelinde marka değeri kazanmaya başlamıştır. Bingöl'ün coğrafyası, iklimi, bitki örtüsü ve hayvancılığı mutfak kültürüne de yansımıştır. Yörede kış aylarının sert geçmesinden dolayı kalorisi yüksek kışa özgü yiyecekler tüketilirken, hayvancılığın gelişmiş olması bakımından da yemeklerde küçükbaş hayvan eti tercih edilmektedir. Özellikle Bingöl Soğuk Çeşme kavurması ve tepsi tava yapımında kullanılan keçi (çepiç) eti ve yine sabah kahvaltılarında bal ve süt ürünleri yörenin en önemli lezzetlerini oluşturmaktadır.

Günümüzde şehirler, tarihi ve doğal güzelliklerinin yanında gastronomi turizmi ile de ön plana çıkmaya başlamışlardır. Bir şehri ziyaret ettiğinizde orada nereleri göreceğiniz kadar hangi lezzetleri tadacağınız da önemlidir. Gastronomi: "Sağlığa uygun, iyi düzenlenmiş, hoş ve lezzetli mutfak, yemek düzeni ve sistemi"³ olarak tanımlanmaktadır. Gastronomi turizmi ise; "yeni bir yiyecek ve içecek deneyimi yaşamak için seyahat motivasyonu yaratan ve seyahat davranışlarının güdülenmesine önemli ölçüde yardımcı olan turizm şekli olarak tanımlanmakta ve bir tür gastronomik hareketliliği ifade etmektedir. Gastronomi turizmi, bölgeye özgü yemeklerin sunulmasıyla o bölgeye ait kültürel kimliği ve mirası yansıtmakta ve böylece yerel destinasyonlar için rekabet avantajı sağlamada etkili bir araç olmaktadır."⁴ Yemeklerin malzemesinden hazırlanışına, sunumundan yemek yenilen mekâna kadar her şey, gastronomi turizminin bir parçası olarak görülmektedir. Bu çalışmada; Bingöl mutfak kültürünün ana yemek, çorba, hamur işleri, ekme ve tatlı çeşitleri hakkında bilgiler verilecek, sonuç bölümünde ise yöre yemekleri ile ilgili gastronomi turizmi bağlamında değerlendirmeler yapılarak bazı önerilerde bulunulacaktır.

2 Bingöl'ün nüfusu ile ilgili bilgiler; (<https://www.nufusu.com/il/bingol-nufusu> Erişim Tarihi: 25.11.2019) adlı internet sitesinden alınmıştır.

3 [https://sozluk.gov.tr/Erişim Tarihi 10.10.2019](https://sozluk.gov.tr/Erişim_Tarihi_10.10.2019)

4 <https://gastronomiturizm.wordpress.com/gastronomi-turizmi-nedir/> Erişim Tarihi: 15.10.2019

Bingöl Mutfak Kültürü

1. Yemekler Çeşitleri⁵

1.1 Bingöl Tava (Tepsi Tava)

Malzemeler:

- 2 kilo çepiç (erkek keçi) eti
- 1 kilo domates
- 2 yemek kaşığı salça
- 500 gr yeşil biber
- 300 gr kuyruk yağı
- Tuz
- Pul biber



Resim 1: Bingöl Tava (Tepsi Tava)]

Yapılışı: Bingöl tava, merkeze bağlı Elmalı köyünde yapılan bir yemek çeşididir. Bu yüzden “Elmalı Tava” olarak da bilinir. Son zamanlarda şehir merkezinde de bu yemeği yapan restoranlar açılmıştır. Bingöl tavanın en önemli özelliği taş fırında yapılmasıdır. Yemekte etler, kavurma etine göre daha iri kesilir. Yemeğin içerisine kemikli etler de katılabilir. Bingöl tavanın yapımı için öncelikle çepiç eti ve kuyruk yağı iri bir şekilde kesilerek tepsiye dizilir. Üzerine irice kesilmiş domates ve yeşil biber konulduktan sonra bir miktar salça, tuz ve pul biber ilave edilir. Yemek taş fırında 160-180 derecelik sıcaklıkta 2 saat kadar pişirilir ve tepside sıcak olarak servis edilir (Kement vd., 2018: 80).

1.2 Gudu Faslan

Malzemeler:

- Yeşil fasulye
- Sarımsak
- Yumurta
- Tereyağı
- Tuz
- Pul biber



Resim 2: Gudu Faslan

5 Bu makalede yemek tarifleri ve malzemeler 4-5 kişilik olarak verilmektedir.

Yapılışı: Uçları koparılan yeşil fasulyeler, elle üç dört parçaya bölünür ve düdüklü tencerede 25 dakika kadar haşlanır. Haşlanmış yeşil fasulyelerin suyu süzülür. Yayvan geniş bir tencerede dövülmüş birkaç diş sarımsak tereyağı ile kavrulduktan sonra üzerine domates salçası ve haşlanmış yeşil fasulyeler ilave edilir. 2 yumurta kırılan ve bir miktar da kırmızı pul eklenen yemek, kısık ateşte 2-3 dakika daha pişirildikten sonra servis edilir. (KK1)

1.3 İçli Köfte

Malzemeler:

- İç harcı: 500 gr orta yağlı kıyma, 4 adet soğan, tereyağı, yarım yemek kaşığı domates ve biber salçası, tuz, pul biber, reyhan, karabiber ve maydanoz.
- Dış harcı: 500 gr köftelik bulgur, yarma, un ve 1 adet yumurta



Resim 3: İçli Köfte

Yapılışı: İnce kıyılmış soğanlar pembeleşinceye kadar yağda kavrulur. Kavrulmuş soğanların üzerine kıyma eklendikten sonra bir süre daha kavrulan karışımın üzerine salça, tuz, pul biber, maydanoz, reyhan ve karabiber eklenerek iç harç hazırlanır. İç harca isteğe göre ceviz de ilave edilebilir. İç harç soğumaya bırakıldıktan sonra dış harcın hazırlığına başlanır. Dış harcın yoğrulması için alüminyum köfte leğenleri tercih edilir. Leğenin içerisine bırakılan köftelik bulgur, yarma ve buğday unu 1 su bardağı ılık su ile ıslatıldıktan sonra üzerine 1 adet yumurta kırılır ve yeteri kadar tuz eklendikten sonra bir miktar ılık suyla kıvamını alıncaya kadar yoğrulur. Hamur kıvamını aldıktan sonra daha önceden hazırlanmış ve soğumaya bırakılan iç harcı, yumurta büyüklüğündeki dış harcın ortası oyularak içine yerleştirildikten sonra yuvarlak bir şekil verilerek üzeri kapatılır. Köfteler kaynar suda 5 dakika kadar haşlandıktan sonra sudan çıkarılır ve tabakta üzerine tereyağı yakılarak sıcak servis edilir.(KK2)

1.4 Kalbur Basması

Malzemeler:

- Un
- 2 yumurta
- Yoğurt, süt ve sıvı yağ (yarım bardak)
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çay kaşığı karbonat
- Tuz



Resim 4: Kalbur Basması

Yapılışı: Yumuşak bir hamur yoğrulur ve 10 dakika kadar dinlendirilir. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartılır ve oval şekil verilir. Delikli bir kap üzerinde üç parmak bastırılarak açılır ve mekik şeklinde yuvarlandıktan sonra yağ içinde kızartılır ve servis edilir. Kalbur basması, eskiden buğday elemek için kullanılan “kalbur” adı verilen alet ile yapıldığı için bu ismi almıştır. Deri iplerin tahta çerçeveye gerilmesi ve etrafının ince bir tahta ile çevrildiği bu alet, bu yemeğin hamuruna şekil vermek için kullanılmaktadır. Biçimi, hurmaya benzediği için bu yemeğe “kalbur hurması” veya “kalbura bastı” da denilmektedir. Günümüzde kalbur bulunamadığı durumlarda hamura, delikli bir kap üzerinde şekil verilmektedir (Bor, 2014: 80).

1.5 Karnıyarık

Malzemeler:

- 300 gr kıyma
- 5 adet patlıcan
- 1 adet soğan
- 3 adet domates
- Sivri biber
- 3 diş sarımsak
- Salça
- Tuz
- Sıvı yağ
- Karabiber
- Pul biber
- Maydanoz



Resim 5: Karnıyarık

Yapılışı: Yemeğin iç malzemesi olarak soğanla kavrulmuş kıymaya ince doğranmış domates eklenir. Üzerine pul biber, karabiber ve bir miktar ince doğranmış maydanoz ilave edildikten sonra iç harç soğumaya bırakılır. Böylece iç harç hazırlandıktan sonra yemeğin diğer aşamasına geçilir. Patlıcanlar alacalı olarak soyulur ve ortasından bıçakla çizilir. Acısı çıkması için yarım saat kadar tuzlu suda bekletilen patlıcanlar sudan çıkarılarak kâğıt havlu ile kurulanır ve kızgın yağda kızartılır. Kızartılan ve yağı alınan patlıcanlar fırın tepsisine sırayla dizilir, bir kaşık yardımıyla ortası açılır ve daha önce hazırlanmış iç harcı patlıcanların içerisine doldurulur. Üzeri sivri biber ve dilimlenmiş domates ile süslenir ve ardından yemeğe 1 su bardağı salçalı su ve yeteri kadar tuz ilave edildikten sonra 180 derecelik fırında ortalama 25-30 dakika pişirilir. Genellikle pirinç pilavı eşliğinde sıcak servis edilir. (KK3)

1.6 Keldoş

Malzemeler:

- Un
- Yoğurt & kuru çökelek
- Sarımsak
- Tuz
- Tereyağı



Resim 6: Keldoş

Yapılışı: Özellikle kış mevsiminde yapılmış olan bir yemek çeşididir. Mayasız olarak yoğrulmuş hamura ocağın genişliğine göre kalın ve yuvarlak ekmek şekli verilerek ateşe bırakılır. Ateşe bırakılan ekmek iyice piştikten sonra soğutulmaya bırakılır. Soğutulan ekmek geniş bir kabın içinde küçük küçük doğranır. Ekmek doğandıktan sonra üzerine sulandırılmış çökelek veya sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilir. Eskiden keldoş ekmeğinin üzerine toz şeker veya bal ile hazırlanan şerbet dökülerek yapılan “zerfet” adı verilen tatlı konulduğu belirtilmektedir. (KK4)

1.7 Kılörık/Gıllörık

Malzemeler:

- 300 gr kıyma
- 500 gr köftelik bulgur
- 2 adet kuru soğan ve sarımsak
- Salça, sıvıyağ, tereyağı
- Haşlanmış nohut
- Su, yoğurt
- Karabiber, reyhan, nane, yarım limon suyu, pul biber ve tuz



Resim 7: Kılörık/Gıllörık

Yapılışı: Bir kabın içinde kıyma ve köftelik bulgura tuz ve karabiber atılarak yoğrulur. Yoğrulan bu hamurdan fındık büyüklüğünde minik köfteler hazırlanır. Bu köfteler, tencerede kaynatılan suda haşlandıktan sonra suyu süzülerek ayrı bir kaba alınır. Daha sonra bir yemek tenceresinin içinde sıvı yağ ile ince kıyılmış soğanlar kavrulur ve yarım yemek kaşığı salça ilave edildikten sonra yemeğe bir miktar su katılır. Su kaynadıktan sonra bu karışımın içerisine haşlanmış nohut, bir yemek kaşığı limon suyu ve minik köfteler katılır. Yaklaşık 20 dakika kadar pişmeye bırakılan yemeğin üzerine sarımsaklı yoğurt döküldükten sonra tereyağı yakılarak servis edilir. (KK5)

1.8 Kiremitte Güveç

Malzemeler:

- 500 gr et
- 3 adet domates
- Yeşil biber
- 3 adet patlıcan
- 3 diş sarımsak
- Tuz
- Salça
- Sıvı yağ
- Pul biber



Resim 8: Kiremitte Güveç

Yapılışı: Bu yemekte et olarak daha çok Bingöl'de yetiştirilmiş olan kuzu veya oğlakların eti tercih edilir. Öncelikle kuşbaşı olarak doğranmış et, güveç

kabının alt kısmına yerleştirilir. Kiremitin içine sırasıyla iri doğranmış patlıcan, biber ve domates dizilir. Üzerine kabuğu soyulmuş birkaç diş sarımsak konulur. Son olarak bir bardak su, bir miktar sıvı yağ, salça, pul biber ve tuz eklenen güveç, yaklaşık 2 saat taş fırında pişirilir ve sıcak servis edilir. (KK6)

1.9 Kuru Dolma

Malzemeler:

- 10 adet kuru biber
- 2 adet soğan
- 5 adet kuru patlıcan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 2 su bardağı pirinç
- 1 demet maydanoz ve nane
- 1 yemek kaşığı sumak ve nar ekşisi
- Karabiber, pul biber ve tuz



Resim 9: Kuru Dolma

Yapılışı: Patlıcanlar ve kuru dolma ayrı ayrı haşlanır. Patlıcanlar biraz daha uzun süre haşlanır. Acısının çıkması için patlıcanlar bir kaç kere yıkanır kenara alınır. Pirinç ıslatılır ve güzelce yıkanarak bekletilir. Bir tencereye yarım bardak zeytinyağı konur üzerine 2 adet soğan doğranır. Soğanlar biraz kızardıktan sonra salçalar eklenip kavrulur. Pirinçler eklenir karıştırılır biraz kavrulur ve altı kapatılır. Yemeğe baharat, maydanoz, nar ekşisi ve tuz eklenir. Dolmalar doldurularak yatay vaziyette tencereye konulur. Birinin ağız kısmına diğerinin arka kısmı getirilir böylece dolmaların açılması önlenir. Üzeri geçmeyecek şekilde sıcak su konur ve en son da dolmaların dağılmamaları için üzerine tabak bırakılır. Yemek kaynadıktan sonra kısık ateşte suyu çekilene kadar pişirilir ve servis edilir.⁶

6 <https://www.dallica.com/yoresel-lezzetler/Erişim Tarihi: 18.11.2019>

1.10 Lopik

Malzemeler:

- 500 gr köftelik bulgur
- 2 yemek kaşığı un
- 2 diş sarımsak
- 1 adet yumurta
- Yoğurt
- Tereyağı
- Tuz
- Pul biber



Resim 10: Lopik

Yapılışı: Yoğurtlu bulgur köftesi olarak da bilinen Lopik, Doğu Anadolu bölgesinde yaygın olarak tüketilen bir yemek çeşididir. Öncelikle su ile yumuşatılan ve bir miktar un ilave edilen bulgurun üzerine yumurta kırılır. Kıvamını alıncaya kadar yoğrulan hamur, yassı, yuvarlak ve ortası delik küçük yumak şekli verildikten sonra suda haşlanır. Haşlanan yumaklar, elle yuvarlanarak misket şekline dönüştürülür. Bir kapta soğumaya bırakılan yemeğin üzerine sarımsaklı yoğurt ve pul biber döküldükten sonra tereyağı yakılarak servis edilir (Çakar, 2014: 105).

1.11 Mastuva

Malzemeler:

- 1 litre ayran
- 2 yemek kaşığı un
- 1 yumurta
- 250 gr pirinç
- Tereyağı
- Tuz



Resim 11: Mastuva

Yapılışı: Pirinçler ayıklanıp yıkandıktan sonra geniş bir tencereye bırakılır ve üzerine ayran, un ve yumurta kırıldıktan sonra kısık ateşte karıştırılmaya başlanır. Ayranın bozulmaması için tahta bir kaşıkla ara verilmeksizin sürekli karıştırılır. Ayran kaynamaya başladıktan sonra karıştırma işlemi yemek katı hâle gelinceye kadar devam eder. Katılaştıran yemek ateşten alınarak bir kapa konulur ve yemeğin ortası çukurlaştırıldıktan sonra üzerine tereyağı yakılarak servis yapılır. Bingöl yöresinin en yaygın yemeklerinden biri olan mastuvanın yapımında geçmişte darı (mısır) kullanılırken günümüzde pirinç kullanılmaktadır. (KK7)

1.12 Soğuk Çeşme Kavurması

Malzemeler:

- 1 kilo oğlak eti
- 200 gr kuyruk yağı
- Tuz



Resim 12: Soğuk Çeşme Kavurması

Yapılışı: Kuyruk yağı incecik doğranarak, tencerede yağın salana kadar kavrulur. İçerisine kuşbaşı doğranmış oğlak eti ilave edildikten sonra kısık ateşte yaklaşık 1 saat kadar etin kendi suyu ile pişirilir. Tencere kapalı bir şekilde arada bir silkelenerek etlerin yer değiştirmesi ve yağ ile teması sağlanır. Piştikten sonra üzerine tuz ilave edilen kavurma, beraberinde dilimlenmiş domates ve soğan ile servis edilir. (KK5)

1.13 Sörina Pel



Resim 13: Sörina Pel



Resim 14: Sörina Pel Ekmeği

Malzemeler:

- 4 adet sörina pel ekmeği,
- 1 kâse yoğurt,
- 2 yemek kaşığı tereyağı,
- 2 diş sarımsak ve tuz.

Yapılışı: Özellikle kış mevsiminde yapılmış olan bir yemek çeşididir. Pişirilip hazırlanan yufkalar 4-5 cm büyüklükte sarılır. Sarılan yufkalar hamur tahtası üzerinde belli aralıklarla kesilir. Kesilen parçalar dik bir şekilde yan yana sıkı sıkıya dizilir üzerine sarımsaklı yoğurt ve kızdırılmış tereyağı döküldükten sonra servis edilir (Bor, 2014: 78).

1.14 Yoğurtlu Parpar

Malzemeler:

- Parpar (semizotu)
- Yoğurt
- Sarımsak
- Tereyağı
- Pul biber



Resim 15: Yoğurtlu Parpar

Yapılışı: Tüm Türkiye’de semizotu olarak bilinen, Bingöl’de ise “parpar” adı verilen bu bitki daha çok yaz aylarında tarlalarda ve bahçelerde yetişir. Öncelikle parpar suda haşlanır. Daha sonra yumak şeklinde sıkılır ve bir taşa konulur. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek ve tereyağı yakılarak servis edilir. (KK5)

1.15 Zeytinyağlı Yaprak Sarması

Malzemeler:

- 500 gr salamura yaprağı
- 1 adet limon
- 2 orta boy kuru soğan
- 1,5 su bardağı pirinç
- 1 demet maydanoz
- yemek kaşığı salça
- Karabiber, kırmızı pul biber, kimyon, nane, tuz, 2 yemek kaşığı zeytinyağı



Resim 16: Zeytinyağlı Yaprak Sarması

Yapılışı: Öncelikle salamura yapraklar 4-5 saat kadar suda bekletilir, yıkanır ve süzgece alınır. Daha sonra pirinç yıkanır ve suyu süzülerek geniş bir kabın içerisine alınır. 1 adet soğan ince ince doğranarak pirince eklenir ve üzerine zeytinyağı, baharat, salça, tuz ve ince kıyılmış maydanoz ilave edilerek karıştırılır. Yaprığın geniş kısmına iç harçtan konulur ve rulo gibi iki yandan kapatılarak sarılır. Bu işleme yaprak bitene kadar devam edilir. Sarılan ve tencereye dizilen yaprakların üzerine zeytinyağı ve yaklaşık 5-6 su bardağı kadar sıcak su ilave edildikten sonra üzeri limon dilimleri ile süslenir ve kısık ateşte yaklaşık 1 saat pişirilir. Pişerken sarmaların dağılmaması için tencere kapağında biraz daha küçük ebatta bir kâse ile tencerenin ağzı kapatılır. Yemek piştikten sonra 15-20 dakika kadar dinlendirilir ve sıcak servis edilir. (KK3)

2. Çorba Çeşitleri

2.1 Germ (Ayran) Çorbası

Malzemeler:

- 1 litre ayran
- 1 adet yumurta
- 500 gr dövme veya pirinç
- 1 kâse nohut
- Pune otu
- Tuz



Resim 17: Germ (Ayran) Çorbası

Yapılışı: Germin bir diğer adı ayran çorbasıdır. Ayran çorbası Bingöl'de özellikle arife günlerinde bayrama hazırlık için yapılmaktadır. Geniş bir tencerenin içine boşaltılan ayran ile una, tuz ve yumurta sarısı ilave edilir ve malzeme karıştırılmaya başlanır. Normal bir ateşte tahta kaşıkla ayran kaynayınca kadar karıştırılır. Ayran kaynama aşamasına geldikten sonra haşlanmış nohut ve dövme (yarma) ilave edilir. 30-40 dakika kadar kaynadıktan sonra çorba, ateşten alınarak üzerine naneye benzeyen "pune" adı verilen yöresel bir ottan bir dal konularak servis edilir. (KK5)

2.2 Germa Keşk Çorbası

Malzemeler:

- Ayran
- Dövme
- Kurutulmuş keşk
- Pune otu
- Tereyağı
- Tuz



Resim 18: Kurutulmuş Keşk

Yapılışı: Germ çorbası kurutulmuş keşk ile de yapılmaktadır. Keşk için küplerde biriktirilen ayranlar ekşiyinceye kadar bekletilir. Ekşitilen ayran büyük kazanlarda ateşe bırakılır ve karıştırılmaya başlanır. Ayran kaynatıl-

dıktan sonra içine dövme ve az miktarda nohut eklenir. Karıştırma işlemine ayran katılıncaaya dek devam edilir. Katılan keşk ateşten alınarak soğutulmaya bırakılır. Soğutulan keşk, köfte büyüklüğünde hazırlanarak pune otu ile güneşte kurumaya bırakılır. Bu kurutulan bu keşkler, özellikle kış mevsiminde germa keşk çorbası yapımında kullanılır. Germa keşk çorbasının yapılışı, germ (ayran) çorbasının yapılışı gibidir. Yalnız bu çorbada haşlanmış nohut kullanılmaz. (KK5)

2.3 Kiji Çorbası



Resim 19: Kiji Çorbası



Resim 20: Kiji Otu

Malzemeler:

- *Kiji otu,*
- *bulgur,*
- *salça,*
- *soğan ve bulgur.*

Yapılışı: Kiji bitkisi yörede ilkbahar ve yaz aylarında derelede yetişen bir çeşit ottur. Bu bitkinin özelliği su içinde yetişmiş olmasıdır. İnce kıyılmış soğanlar tencerede kavrulduktan sonra domates salçası, tuz ve kiji ilave edilir. Kiji de bir süre kavrulduktan sonra kaynamış su ve bulgur da katıldıktan sonra kaynamaya bırakılır. Çorba kaynadıktan sonra sıcak olarak servis edilir.(KK8)

2.4 Tutmaç Çorbası

Malzemeler:

- 500 gr un
- 1 kg yoğurt
- 2 diş sarımsak
- Tereyağı
- 200 gr kavurma
- Anığ otu
- Tuz



Resim 21: Tutmaç Çorbası

Yapılışı: Una bir miktar tuz ilave edilerek biraz su ile yoğrulur. Hamur kâğıt inceliğinde yufka şeklinde açılarak bir bez üzerine tek tek istenilen büyüklükte kesilir. Önceden hazırlanmış yoğurda bir miktar su katılarak hafif ateşte kaynayınca kadar karıştırılır. 5 dakika kaynadıktan sonra kesilmiş olan yufkalar ilave edilir. Kavurma içine atılarak 15 dakika sonra ateşten indirilir. Yörede “anığ” adı verilen kurutulmuş ve toz hâline getirilmiş ot ile beraber yakılan tereyağı, çorbanın üzerine dökülerek servis edilir. (KK4)

2.5 Yelıng/Guluk Çorbası



Resim 22: Yelıng/Guluk Çorbası



Resim 23: Yelıng/Guluk Otu

Malzemeler: Yeluk otu, bulgur, salça ve soğan.

Yapılışı: Yelıng/guluk bitkisi ilkbaharda Bingöl dağlarında yetişen bir bitkidir. Öncelikle ince kıyılmış soğanlar, domates salçası ile tencerede kavrulur.

Daha sonra ince doğranmış yeling otu ve bir miktar bulgur ilave edilen yemek, üzerine yeteri kadar kaynamış su dökülerek pişmeye bırakılır. Piştikten sonra sıcak servis edilir. (KK4)

3. Hamur İşleri

3.1 Bişi

Malzemeler:

- Un
- Yumurta
- Tereyağı
- Tuz



Resim 24: Bişi

Yapılışı: Un, tuz ve yumurta bir kaptaki çırpılıp bulamaç hâline getirilir. Bu bulamaç, kepçe yardımıyla ocaktaki bakır tavaya dökülerek tereyağında kızartılır. Kısa övgü ve kalorisi yüksek olan bu yemeğin pişme süresi yaklaşık 20 dakikadır. Bişi böreği yumurta olmadığı durumlarda süt ile de yapılabilir. (KK3)

3.2 Glor/Patile

Malzemeler:

- 500 gr un
- 2 adet soğan
- 250 gr peynir
- Tuz
- biber



Resim 25: Glor/Patile

Yapılışı: Öncelikle un ılık su ile yoğrulur ve yumak şekline getirilen hamurlar böreklik yufka olarak açılır. Açılan hamurun içine soğan ile karıştırılmış peynir konular ve üzerine tuz ve pul biber atıldıktan sonra kapatılan börek sacda pişirilerek servis edilir. (KK5)

3.3 Kılç

Malzemeler:

- Un
- Soğan
- Maydanoz
- Çökelek/peynir
- Tereyağı



Resim 26: Kılç

Yapılışı: Yoğrulan hamur yufka ekmek şeklinde açılır. Açılan yufkanın arasına soğan, maydanoz, çökelek veya peynir konularak yufka ikiye katlanır. Kenarlarının açılmaması için parmakla bastırılarak kapatılan ekmek sonra sacın üstünde ya da tavada yağ ile birlikte pişirilir ve üzerine tereyağı gezdirilerek servis edilir.

3.4 Kıymalı Börek

Malzemeler:

- 500 gr kıyma
- 3 adet soğan
- Sivribiber
- Maydanoz
- Karabiber
- Tuz



Fotoğraf 27: Kıymalı Börek

Yapılışı: İnce kıyılmış soğanlar yağda kavrulduktan sonra üzerine kıyma, tuz ve pul biber eklenerek kavrulur. Böylece böreğin içi harcı hazırlanmış olur. Bu aşamadan sonra süt, yumurta ve sıvıyağ bir kaptan çırpılarak sos hazırlanır, ayrıca böreğin üzerine sürmek üzere 1 adet yumurtanın sarısı ayrılır. Un ılık su ile yoğrulur ve yoğrulan hamurdan 4 eşit beze yapılır. Açılan hamur bezelerinden bir tanesi fırın tepsisi içerisine yayılır ve sosun dörtte biri bu bezenin üzerine dökülerek fırça yardımıyla her yanına sürülür. Aynı büyüklükte başka bir hamur alınıp bu bezenin üzerine kapatılır ve önceki

ile aynı miktarda sos sürülür. Önceden hazırlanan iç harç, açılan hamurun üzerine eşit miktarda yayılır. Diğer iki hamur da aynı şekilde hazırlanır ve içerisine iç malzemesi konulduktan sonra üzeri kapatılır. Tepsinin etrafındaki fazlalık bıçak ile kesilir ve börek eşit miktarda dilimlenir. Üzerine fırça ile yumurta sarısı sürülen börek, fırında 200 derece sıcaklıkta kızarıncaya kadar pişirilir ve sıcak servis edilir. (KK5)

3.5 Löl



Resim 28: Pişmeye Hazır Löl



Resim 29: Pişmiş Löl

Malzemeler: Un, su, maya, çökelek/kavurma, soğan, tuz ve tereyağı.

Yapılışı: Un, su, tuz ve maya karıştırılarak yoğrulur. Yoğrulan hamur, 40 dakika kadar dinlendirildikten sonra iki eşit beze olarak ayrılır. Ayrılan bezelerin üzerine tereyağı sürülüp rulo şeklinde sarılarak yumak hâline getirilip beklemeye bırakılır. Daha sonra üzerine tereyağı sürülen yumak hâlindeki hamur, merdane yardımıyla açılır. Birinci kat yağlanmış tepsiye serilir ve arasına ince kıyılmış soğan, çökelek ve kavurma karıştırılarak eklenir. Diğer hamur bezesi üzerine örtüldükten sonra bıçak ile dilimlenerek kesilir. Ardından böreğin üzerine tereyağı sürülerek fırında 200 derece sıcaklıkta üzeri kızarıncaya kadar pişirilir. Piştikten sonra sıcak servis edilir. Peynirli de yapılabilen bu börek genellikle 2 katlı yapılır, 2 katlı olana “löla dı kat”, 7 katlı olana da “löla heft kat” adı verilmektedir. (KK5)

3.6 Su Böreği

Malzemeler:

- 8 su bardağı un
- 5 adet yumurta
- 500 gr peynir
- 1 demet maydanoz
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 3 litre kaynamış su
- 2 yemek kaşığı zeytin yağ
- 3 litre soğuk su
- Tuz



Resim 30: Su Böreği

Yapılışı: Un genişçe bir kabın içinde kıvamını alıncaya kadar yoğrulur. Yoğurulan hamur 10 adet bezeye ayrılır. Fırın tepsisi yağlanır ve ilk beze tepsiye konulup el ile bastırılarak tepsiye yerleştirilir. Tepsiyeye yerleştirilen bezenin üzerine sıvı yağ dökülüp el ile yayılır. Diğer bir beze de en son üzerine konulmak üzere bir kenara ayrılır. Diğer kalan 8 beze de açılır ve 3 litre kaynamakta olan suyun içine atılıp 1 dakika bekletildikten sonra kevgirle alınıp diğer tenceredeki soğuk suyun içine atıldıktan sonra hemen alınıp tepsiye el ile yerleştirilir ve üzerine peynir rendesi serpilir. Ardından bir bezenin daha aynı şekilde sıcak ve soğuk su ile şoklanıp üzerine rendelenmiş peynirler serpilir. Bu şekilde yufkaların arası hafifçe yağlanıp, içine peynirli harç konulduktan sonra, üzerine sıcak ve soğuk su ile şoklanmış bütün yufkalar aynı sıra ile üst üste dizilir. En üste de ilk başta ayrılmış olan haşlanmamış beze açılır ve tepsiye yerleştirilir. Üzerine yumurta sarısı sürülüp önceden ısıtılan 170 derece sıcaklıktaki fırına sürülür ve kızarana kadar pişirildikten sonra sıcak servis edilir.⁷

7 <https://www.dallica.com/yoresel-lezzetler/Erişim Tarihi: 18.11.2019>

3.7 Turakin

Malzemeler:

- Un
- Çökelek
- Beyaz peynir
- Maydanoz
- Tereyağı



Resim 31: Turakin

Yapılışı: Bir kaba un, su ve tuz eklenerek kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğrulur. Hamur sert olursa su, yumuşak olursa un eklenir. Ortalama 5-10 dakika yoğrulduktan sonra biraz dinlendirilir. Hamurdan avuç içi kadar parçalar ayrılarak yuvarlanır. Bu hamurlar, üzeri unlanarak ince bir şekilde açılır. İnceliği yufka şeklinde olmalıdır. Açılan hamurun iki ucu üst üste gelecek şekilde katlanır. Yayılarak açılan hamura peynirli veya çökelekli harç eklenir. Hamur sağdan ve soldan üst üste gelecek şekilde kapatılır. Alt ve üst kenarları el yardımı ile bastırılır. Teflon tavada pişirildikten sonra üzerine tereyağı sürülerek sıcak servis edilir. (KK5)

4. Ekmek Çeşitleri

4.1 Bingöl Pidesi



Resim 32: Bingöl Pide Fırını



Resim 33: Bingöl Pidesi

Malzemeler: Un, su, maya ve tuz

Yapılışı: Mayası ve yeteri kadar tuz katılan un, su ile yoğrulur. Yoğrulan hamur mayalanması için dinlenmeye bırakılır. Bingöl fırın ustalarının maharetli ellerinde açılan pideler taş fırınlarda pişirilir. Bingöl pidesi, fırınlarda taze ve sıcak olarak sunulmasından dolayı halk tarafından çok tüketilmektedir. Bu ekmeğin bir özelliği de birkaç gün bayatlamadan tazeliğini korumasıdır. (KK1)

4.2 Sac Ekmeği



Resim 34: Yufka Açma



Resim 35: Ekmek Pişirimi

Malzemeler: Un, su ve tuz.

Yapılışı: Un, soğuk su ile kıvamını alıncaya kadar yoğrulur. Yoğrulan hamurun üzeri nemli bir bez ile kurumaması için kapatılır ve yarım saat kadar dinlenmeye bırakılır. Ekmek pişirimi için ocakta ateş yakılır. Ateşin üzerine sacayağı ve sac konulur. Hamurlar ekmeklik yumak hâline getirilir. İnce olarak açılan yufkalar sac üzerinde hafif kızarıncaya kadar pişirilir. Sac ekmeği, yemekten önce üzeri hafif su ile ıslatılarak yumuşatılır ve katlanır. Yemek ile beraber yenilir. Bu ekmeğin özelliği uzun süre bayatlamaması, ıslatıldığında taze ekmek gibi yenilmesidir. (KK1)

4.3 Tandır Ekmeği



Resim 36: Tandır Ocağı]



Resim 37: Tandır Ekmeği

Malzemeler: Un, su ve tuz.

Yapılışı: Halkın ihtiyacına yönelik olarak topraktan ve taştan yapılan ekmeğ tandırları bir tür fırın görevi görmektedir. Tandırda pişirilen ekmeğin kendine has bir lezzeti vardır. Hâlâ kırsal kesimde varlığını sürdüren tandır, kent merkezlerinde ise sayısı her geçen gün azalmaktadır. Çömlek yapımında olduğu gibi tandır için de kolay yoğrulup şekil alabilecek bir toprak kullanılır. Bu toprak yoğrulup içine biraz da saman karıştırılarak onun dayanıklılığı ve yapışkanlığı sağlanmış olur. Yoğrulan çamur, çubuklar halinde üst üste dizilerek kaynaştırılıp 70-80 cm civarında bir yükseklikte çanak şekli verilir. Bu çanak ağız kısmından dibine doğru genişliği artacak şekilde olup, tabanında ön tarafa doğru bakan bir tünelciği vardır. Bu tünelcikten tandırın külü alınır, temizliği yapılır. Yapılan bu tandır çanağının etrafı taşlarla örölerek yapısı korunmuş olur. Ekmeğ pişirilmek istendiğinde tandır odun, tahta gibi yakacaklarla ısıdırılır. Normal bir sıcaklığa sahip olan tandırın iç kısmına, çanağına hazırlanan ekmeğlik hamur ısıdırılarak yapıştırılır. Bu şekilde ekmeğler tandırın çanağında odun ateşı ile pişmiş olur. Normal bir sıcaklığa ulaştıktan sonra tandırın iç kısmına “rafata” denilen tahtadan yapılmış olan yastık üzerine hamur serilir hafif bir şekilde ısıdırılır ve bu yastık yardımı ile tandıra yapıştırılarak pişirilir. Hamurun ıslatılmasının sebebi ise tandıra yapışması ve kolay pişmesidir. (KK1)

4.4 Yağlı Ekmek

Malzemeler:

- Un,
- su,
- margarin ve tuz



Resim 38: Yağlı Ekmek

Yapılışı: Bir miktar su ve tuz eklenen un yoğrulur. Yoğrulan hamur orta yuvarlak şeklinde açılır ve açılan hamurun üzerine margarin sürülür ve rulo hâline getirilen bu hamura tekrar yuvarlak beze şekli verildikten sonra merdane yardımı ile biraz açılır. Açılan bu hamur, üzerine çizgili bir şekil verildikten sonra odun ateşinde kızarıncaya kadar pişirilir. Bingöl yağlı ekmeği sabah kahvaltılarının vazgeçilmez bir lezzetidir ve sıcak yenilir. (KK1)

5. Tatlı Çeşitleri

5.1 Burma Kadayıf Tatlısı

Malzemeler:

- 1 kg çiğ kadayıf
- 600 gr tereyağı
- 1 kg öğütülmüş Antep fıstığı veya ceviz
- 1 çorba kaşığı pekmez
- 3 kg şeker
- 6 su bardağı su
- 3-4 damla limon suyu



Fotoğraf 39: Burma Kadayıf Tatlısı

Yapılışı: Öncelikle kadayıfın şerbeti için bir tencerede şeker ve su karıştırılarak kaynamaya bırakılır. Bir müddet kaynatılan şerbete limon suyu ilave edilerek şurup kıvamı alınca kadar kaynatmaya devam edilir. Daha sonra ise ocaktan indirilen şerbet ılımaya bırakılır. Bu aşamadan sonra kadayıf ya-

pımına geçilir. 100 gr eritilmiş tereyağı ve bir çorba kaşığı pekmez karıştırılarak kadayıf tepsinin dibine sürülür. Çiğ burma kadayıf, düz bir zeminde açıldıktan sonra ortasına boydan boya fıstık içi serpilir. Sonra içine fıstık konulan bu kadayıf bir ucundan tutulup burarak sarılır ve tepsiye dizilir. Tepsi tamamlanana kadar aynı işlem devam eder. Tepsi tamamlandıktan sonra ise kadayıfın üzerine kalan tereyağı eritilerek dökülür. Tepsi ocağa alınarak kısık ateşte altı kızarıncaya kadar çevrilerek pişirilir. Altı pişen kadayıf, bir başka tepsiye ters çevrilerek tekrar ocağa konulur. Aynı şekilde diğer taraf da kızarıncaya kadar pişirilir. Piştikten sonra ocaktan alınan burma kadayıfın üzerine eşit miktarda şerbeti dökülerek işlem tamamlanmış olur. Üzeri bolca Antep fıstığı ile süslenen kadayıf şerbetini çektikten sonra servis edilir.⁸

5.2 Ev Baklavası



Fotoğraf 40: Ev Baklavası



Fotoğraf 41: Ev Baklavası

Malzemeler: Mısır nişastası, margarin, çekilmiş ceviz veya fındık, un, tuz, kabartma tozu, sıvı yağ, süt, yumurta, limon suyu, şeker ve su.

Yapılışı: Bir kabın içerisine 3 adet yumurta kırılıp üzerine bir su bardağı süt, bir su bardağı sıvı yağ, yarım çay kaşığı tuz ve yeteri kadar un ilave edildikten sonra kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yoğrulur. 30 eşit parçaya ayrılan hamurlar, ceviz büyüklüğünde yuvarlanır. Yuvarlanan hamurlardan 1 tane alınır ve üzerine mısır nişastası serpildikten sonra merdane yardımı ile bir küçük tabak büyüklüğünde açılır. Diğer kalan yumaklar da aynı şekilde oklava ve mısır nişastası yardımı ile küçük bir tabak büyüklüğünde açılıp üst üste onar onar bırakılır. İlk on parçaya nişasta ve oklava yardımı ile bir fırın tepsi büyüklüğünde yufka şekli verilir. Tepsinin içine,

8 <https://gastromanya.com/burma-kadayif-tarifi/> Erişim Tarihi: 28.11.2019

açılan ilk on parça hamur yerleştirildikten sonra üzerine çekilmiş olan ceviz veya fındık serpiştirilir. Diğer on parça aynı şekilde ilk önce küçük bir tabak büyüklüğünde sonra da tepsi büyüklüğünde açılarak tepsiye yerleştirilir. Aynı şekilde üzerine çekilmiş ceviz veya fındık serpiştirilerek baklavanın ikinci katı oluşturulur. Geride kalan son on parçaya da aynı işlem uygulandıktan sonra yufkalar baklava dilimi şeklinde kesilir, 200 gram margarin eritilip baklavanın üzerine eşit bir şekilde dökülür ve fırında kızarana kadar pişirilir. Pişen baklavanın üzerine su, şeker ve limon suyundan oluşan şerbet dökülerek servis edilir. (KK7)

5.3 Kabak Tatlısı

Malzemeler:

- *Balkabağı*
- *Toz şeker*
- *Dövülmüş ceviz*
- *Hindistan cevizi*



Fotoğraf 42: Kabak Tatlısı

Yapılışı: Kabak ince ince dilimledikten sonra soyulup çekirdekleri çıkartılır ve istenilen uzunlukta doğranır. Büyük ve yayvan bir tencereye aralarına şeker serpilerek kat kat dizilen kapaklar, 2 saat kadar ya da bir gece ağzı kapalı olarak bekletilir. Bu bekleme sırasında kabak su salacağı için pişirilirken ayrıca su eklemeye gerek yoktur. Gecedan bekletilen kabak orta ateşte yumuşayana kadar pişirilir. Kabağın şerbetinin koyulaşması için bir sürede kapağı açık olarak pişirilir. Soğuduktan sonra servis tabağına alınan kabaklar, üzerine dövülmüş ceviz veya Hindistan cevizi serpilerek servis edilir. (KK5)

5.4 Sütlaç

Malzemeler:

- Süt
- Şeker
- Pirinç
- Buğday nişastası
- Vanilya
- Su



Fotoğraf 43: Sütlaç

Yapılışı: Yıkanan pirinç, suda haşlanana kadar pişirilir. Pişme sırasında pirinçlerin çok az sulu kalmasına dikkat edilir. Haşlanan pirinçlerin üzerine süt ve vanilya ilave edildikten sonra bir müddet daha pişmeye bırakılır. Daha sonra üzerine şeker, süt ve buğday nişastası karıştırılarak üzerine ilave edilir ve 5 dakika kadar kısık ateşte kaynatılır. Ocaktan alınan sütlaç, fırına dayanıklı toprak kâselere doldurularak tepsiye dizilir ve üzeri kızarıncaya kadar fırında pişirildikten sonra soğuk servis edilir. (KK3)

5.5 Şilki

Malzemeler:

- 1 su bardağı un
- 1 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı kuru maya
- 1 çay bardağı ılık su
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- Yarım su bardağı pekmez
- Yarım su bardağı su



Resim 44: Şilki

Yapılışı: 1 çay bardağı ılık suda maya eritilir. 10 dakika bekletip yumurta ilave edildikten sonra karıştırılır. Bir kaba alınan una maya eklenir. Un, lokma hamuru kıvamında yumuşak bir hamur hâline gelene kadar ılık su ile yoğrulur. Hamuru pişirmek için tava veya sac ısıtılır. Hamurdan bir kepçe alınarak tavaya yayılır. Krep şeklinde iki taraflı pişirilir. Krepler kesilerek bir tepsiye

yerleştirilir ve üzerine tereyağı yakılır. Su ve pekmez karışımından bir şerbet hazırlanır ve kreplerin üzerine döküldükten sonra servis edilir. (KK5)

5.6 Hesida/Maliyez

Malzemeler:

- Un
- Pekmez veya toz şeker
- Tereyağı



Resim 45: Hesida/Maliyez

Yapılışı: Doğu Anadolu bölgesinde “hesida”, “hasude” ve “hasıta” gibi adlarla, Bingöl’de ise “maliyez” olarak bilinen bir tatlı çeşididir. Un ve pekmez ile yapılan ve özellikle kış mevsiminde tüketilen bu tatlı, doğum yapan kadınlara bebeğe süt olması için yedirilir. Maliyez, pekmez olmadığı durumlarda şekerle de yapılabilir. Pekmez ile un karıştırılarak bulamaç hâline getirilir. Hazırlanan bu bulamaç, tavada kızartılmış tereyağı ile karıştırılır. Bu karışım büyük bir tavaya bırakılır ve ocakta yaklaşık yarım saat kadar kısık ateşte katılaşıp rengi kızarana kadar karıştırılarak pişirilir. Piştikten sonra ocaktan alınıp tavayla birlikte sıcak servis edilir. (KK5)

5.7 Un Helvası

Malzemeler:

- Tereyağı
- Un
- Süt
- Toz şeker



Fotoğraf 46: Un Helvası

Yapılışı: Un ve tereyağı bir tencereye konulup kahverengi bir hâle dönüşene kadar kısık ateşte kavrulur. Bu işlem yapılırken un ve yağ karışımının ten-

cereye ve kaşığa yapışmamasına özen gösterilmelidir. Un kavrulduğu sırada bir taraftan da ayrı bir kabın içerisinde süt ve şeker karıştırılarak ocakta bir müddet kaynatılır. Daha sonra ise kaynatılan bu süt tencerede kavrulmakta olan unun üzerine azar azar dökülür. Bu sırada ocağın altı biraz daha açılır. Kısa bir sürede un, sütü çekecektir. Un sütü çekene kadar hızlı hızlı karıştırmak gerekir. Un helvası katılaştınca ocağın altı kapatılır ve helva demlenmeye bırakılır. Helvası 5-10 dakika kadar demlendikten sonra bir kek kalıbına koyularak ya da kaşık ile şekil verilerek servis tabağına alınır ve afiyetle yenir. (KK3)

Sonuç

Bu çalışmada Bingöl mutfak kültürü içerisinde ana yemek olarak; Bingöl tava, gudu faslun, içli köfte, kalbur basması, karnıyarık, keldoş, klorik/gillorik, kiremitte güveç, kuru dolma, lopik, mastuva, Soğuk Çeşme kavurması, sörina pel, yoğurtlu parpar ve zeytinyağlı yaprak sarması, çorba çeşitleri; germ (ayran) çorbası, germa keşk çorbası, kiji çorbası, tutmaç çorbası ve yeling/guluk çorbası, hamur işleri; bişi, glor/patile, kılç, kıymalı börek, löl, su böreği ve turakin, ekmek çeşitleri; Bingöl pidesi, sac ekmeği, tandır ekmeği ve yağlı ekmek, tatlı çeşitleri; burma kadayıf tatlısı, ev baklavası, kabak tatlısı, sütlaç, şirki, hesida/maliyez ve un helvası gibi yiyeceklerin malzemeleri ve yapılışı hakkında bilgiler verilmiştir. Bu yiyeceklerden bazıları Türkiye'nin her yerinde bilinen, bazıları da sadece yöreye özgü lezzetlerdir. Bingöl tava, keldoş, klorik/gillorik, lopik, mastuva, Soğuk Çeşme kavurması, sörina pel, kiji çorbası, tutmaç çorbası, yeling/guluk çorbası, turakin, kılç, löl, şilki ve hesida/maliyez gibi yiyecek çeşitleri Bingöl yöresine özgü yiyeceklerdir. Halkının geçiminin tarım ve hayvancılığa dayalı olduğu Bingöl'de yemekler genellikle et, hamur, süt ürünleri ve doğada yetişen çeşitli bitkilerden yapılmaktadır. Yörede yazları daha çok sebze ve etli yemekler; kışları ise süt ürünleri ve hamur işi yemekler tüketilmektedir. Genellikle tandır ekmeği, Bingöl pidesi ve sacda pişirilen ekmek tüketilmektedir. Yağlı ekmek özellikle sabah kahvaltılarında tercih edilmektedir. Şüphesiz bu çalışmada bilgi verilen yiyeceklerin dışında Bingöl'ün başka lezzetleri de vardır ancak çalışmanın hacmi açısından sadece bu yiyeceklerle yetinilmiştir. Örneğin kışlık yiyecek hazırlığı olarak turşular, kurutmalıklar, kavurmalar, peynirler ve kurutulmuş sebzeleri de burada belirtmekte fayda vardır. Ayrıca Türkiye'de marka değeri olan Bingöl balı, yine Bingöl tava, Bingöl kavurması, sörina pel, keldoş, lopik, mastuva, tutmaç çorbası ve burma kadayıf tatlısı gibi yiyecekler, yöre mutfağında en çok sevilen yiyeceklerdir. Günümüzde gastronomi turizminin önem kazanmasıyla beraber şehirler, mutfak kültürü ile de ön plana çıkmaya baş-

lamıştır. Turistlerin bir şehri ziyaret etmelerinde önemli faktörlerden biri de, o yörenin mutfak kültürünü tanıma isteğidir. Yemeklerin malzemesinden hazırlanışına, sunumundan yemek yenilen mekâna kadar her şey, gastronomi turizminin bir parçası olarak görülmektedir. Bu bakımdan Bingöl'ün yöresel yemeklerinin tanıtımı, yöresel yemek yarışmaları ve şehirde bu tür yemek yapan restoranların açılması ve otellerin menülerinde yöresel yemeklere yer vermesi gibi konular üzerinde durulmalı ve ayrıca şehrin doğal güzelliklerinin yanında mutfak kültürünün de ön plana çıkarılarak gastronomi turizminden pay alınması için adımlar atılmalıdır. Bu noktada ayrıca belgesel film ve televizyon programları ve yemek festivalleri yapılmalı, Kültür ve Turizm Müdürlüğü tarafından Bingöl'ün il ve ilçelerinin mutfak kültürü envanteri çıkarılmalı, Bingöl Üniversitesi ve Bingöl Belediyesi tarafından mutfak kültürü ile ilgili projeler desteklenmelidir.

Kaynakça

- Artun, E. (2008). Türk Halkbilimi, İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Bor, Ş. (2014). *"Bingöl İli Karlıova İlçesi Aynık Köyü Monografisi"*, Bingöl Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, Yayınlanmamış Bitirme Tezi, Bingöl.
- Çakar, B. (2014).** *"Bingöl Folkloru"*, Bingöl Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, Yayınlanmamış Bitirme Tezi, Bingöl.
- Demirgöl, F. (2018). *"Çadırdan Saraya Türk Mutfağı"*, Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi, C.8, S.1, s.105-125
- Irmak, Y. (2016). *"Doğumdan Ölüme Bingöl Geçiş Dönemleri İnanç ve Uygulamaları"*, Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6 (11), s.113-131
- Kement, Ü. vd. (2018), Gastro Kültür Bingöl, İstanbul: Oğlak Yayınları
- Özdemir, C. (2016).** *"Hacı Bektaş Veli'nin Velâyetnâme Adlı Eserinde Yer Alan Halk Kültürü Unsurlarına İşlevsel Bir Bakış"*, Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Velî Araştırma Dergisi, S.78, s.197-217
- Solmaz, Y. (2018). *"Türk Mutfak Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Değerlendirme"*, Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi, C.1, S. 3, s.108-124
- Sürücüoğlu, M. S. ve Özçelik, A. Ö. (2008). *"Türk Mutfak ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi"*, 38. İcanas Kongresi, Ankara, 10-15 Eylül, s.1289-1310
- Toprak, L. (2015). Mardin ve Yemek Kültürü, Mardin: Artuklu Yayınları
- Uzel, A. R. (2018). *"Geleneksel Mutfak Kültürü ve Tarımsal Ürün Çeşitliliğinin, Üniversite Öğrencileri Beslenme Durumu Üzerine Etkisi"*, Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 55 (1): 37-44.

Elektronik Kaynakça:

- <https://www.dallica.com/yoresel-lezzetler/> Erişim Tarihi: 18.11.2019
- <https://gastromanya.com/burma-kadayif-tarifi/> Erişim Tarihi: 28.11.2019
- <https://gastronomiturizm.wordpress.com/gastronomi-turizmi-nedir/> Erişim Tarihi: 15.10.2019
- <https://gencmutfak.tr.gg/KIL%C7.htm?uid=2> Erişim Tarihi: 12.11.2019
- <https://www.nufusu.com/il/bingol-nufusu> Erişim Tarihi: 25.11.2019
- <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi 10.10.2019
- <https://www.yumpu.com/tr/document/view/14849600/bingolun-yoresel-yemekleri-slayt-12pdf-bingol-il-kultur-ve-> Erişim Tarihi: 09.11.2019

Kaynak Kişiler:

- KK1:** Medine Buğday, yaş 55, ilkokul mezunu, Bingöl
- KK2:** Sultan Acar, yaş 48; ilkokul mezunu, Bingöl
- KK3:** Melek Irmak, yaş 27, üniversite mezunu, Bingöl
- KK4:** Nesrin Aydar, yaş 50, ilkokul mezunu, Bingöl
- KK5:** Handan Hamarat, yaş 30, üniversite mezunu, Bingöl
- KK6:** Leyla Tunç, yaş 33, lise mezunu, Bingöl
- KK7:** Halime Aksoy, yaş 36, üniversite mezunu, Bingöl.
- KK8:** Neslihan İşlek, yaş 48, ilkokul mezunu, Bingöl/Solhan