

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**TÜRK MUTFAĞINA AİT TATLILARIN BÖLGE
TEMELİNDE ANALİZİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuğçe CEBECİ

Enstitü Anabilim Dalı : TURİZM İŞLETMECİLİĞİ

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Gülçin ÖZBAY

Mayıs 2019

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

TÜRK MUTFAĞINA AİT TATLILARIN BÖLGE TEMELİNDE
ANALİZİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ


Tuğçe CEBECİ

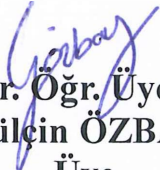
Enstitü Anabilim Dalı

TURİZM İŞLETMECİLİĞİ

Bu tez 29/05/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.


Doç. Dr.
Hatice GÜÇLÜ
NERGİZ
Jüri Başkanı


Doç. Dr.
Şevki ULAMA
Üye


Dr. Öğr. Üyesi
Gülçin ÖZBAY
Üye

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Tuğçe CEBECİ
07/05/2019

TEŞEKKÜR

‘Türk Mutfağına Ait Tatlıların Bölge Temelinde Analizi’ başlıklı tez çalışmam süresince her aşamada bana karşı göstermiş olduğu sonsuz özverisi, sabrı ve ilgisiyle yol gösteren, yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen, fikirlerime değer katan, en büyük destekçilerimden biri olan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gülçin ÖZBAY’a karşılaştığımız ilk günden beri kendisine duyduğum sonsuz sevgi ve saygı ile teşekkür ediyorum, saygılarımı sunuyorum.

Hayatımın her evresinde bana inanan, attığım her adımda bir dağ gibi arkamda duran, tüm şartları zorlayıp olmayana bile olduran ve bir gün olsun sevgisini benden esirgemeyen canım babam Hasan AKSOY ve canım annem Emine AKSOY varlığınıza şükrediyorum ve hep yanı başımda olmanızı diliyorum.

Beni tamamlayanlarım, mutluluğu da zorluğu da birlikte göğüslediğim, mükemmel bir aileye sahip olduğumu her daim hissettirenlerim ablalarım Birgül SÖNMEZ ve Sevil AYZAZ’a, abilerim Hakan SÖNMEZ ve Müjdat AYZAZ ile kıymetlim canım kardeşim Alican AKSOY’a sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu zorlu sürecin her aşamasını birlikte göğüslediğim, desteği, ilgisi, yardımları ve en önemlisi de sevgisiyle her koşulda yanımda duran, bana herkesten çok inanan, gösterdiği büyük bir sabır ve özveri ile en büyük destekçim olan canım eşim Burak Kaan CEBECİ’ye sonsuz sevgimi sunuyor ve benimle attığı her adım için kendisine teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	v
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
TABLolar LİSTESİ	viii-ix
ÖZET	x
SUMMARY	xi
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 2.	
TÜRK MUTFAĞI	4
2.1. Türk Mutfak Kültürü ve Gelişim Süreci	4
2.1.1. Orta Asya dönemi mutfak kültürü	6
2.1.2. Selçuklular ve beylikler dönemi mutfak kültürü	7
2.1.3. Osmanlı dönemi mutfak kültürü	8
2.1.4. Cumhuriyet dönemi mutfak kültürü	11
2.2. Türk Mutfak Kültürünün Genel Nitelikleri	11
2.3. Türk Mutfak Kültürü Oluşumunu Etkileyen Unsurlar	13
2.3.1. Coğrafi unsurlar	14
2.3.2. Sosyal ve kültürel unsurlar	14
2.3.3. Ekonomik unsurlar	15
2.3.4. Gelenek, görenek ve dini unsurlar	15
2.4. Türk Mutfağının Bölgesel Yapısı	16
2.4.1. Akdeniz Bölgesi mutfağı	17
2.4.2. Doğu Anadolu Bölgesi mutfağı	18
2.4.3. Ege Bölgesi mutfağı	19
2.4.4. Güneydoğu Anadolu Bölgesi mutfağı	20
2.4.5. İç Anadolu Bölgesi mutfağı	21
2.4.6. Karadeniz Bölgesi mutfağı	22
2.4.7. Marmara Bölgesi mutfağı	23

BÖLÜM 3.

TÜRK MUTFAĞINA ÖZGÜ TATLILAR VE BÖLGELERE GÖRE

FARKLILIKLAR.....	25
3.1. Türk Mutfak Kültüründe Tatlı	25
3.2. Türk Mutfağına Ait Tatlı Çeşitleri	26
3.2.1. Sütü tatlilar	26
3.2.2. Meyve ve sebze tatliları	28
3.2.3. Tahıl tatliları	28
3.2.4. Hamur tatliları	30
3.2.5. Hoşafılar	32
3.3. Bölge Mutfaklarına Yönelik Tatlilar ve Reçete Örnekleri.....	33
3.3.1. Akdeniz Bölgesi mutfağına ait tatlilar	33
3.3.1.1. Adana.....	33
3.3.1.2. Antalya	34
3.3.1.3. Burdur.....	35
3.3.1.4. Hatay	36
3.3.1.5. Isparta	38
3.3.1.6. Kahramanmaraş	39
3.3.1.7. Mersin.....	41
3.3.1.8. Osmaniye	42
3.3.2. Doğu Anadolu Bölgesi mutfağına ait tatlilar	43
3.3.2.1. Ağrı.....	43
3.3.2.2. Ardahan	44
3.3.2.3. Bingöl	45
3.3.2.4. Bitlis	46
3.3.2.5. Elazığ.....	47
3.3.2.6. Erzincan	48
3.3.2.7. Erzurum	49
3.3.2.8. Hakkâri	50
3.3.2.9. Iğdır	51
3.3.2.10. Kars	52
3.3.2.11. Malatya	53
3.3.2.12. Muş.....	54
3.3.2.13. Tunceli.....	55
3.3.2.14. Van	55
3.3.3. Ege Bölgesi mutfağına ait tatlilar	56
3.3.3.1. Afyonkarahisar.....	56
3.3.3.2. Aydın	57
3.3.3.3. Denizli	58
3.3.3.4. İzmir	59
3.3.3.5. Kütahya.....	60
3.3.3.6. Manisa	61
3.3.3.7. Muğla.....	62
3.3.3.8. Uşak.....	63
3.3.4. Güneydoğu Anadolu Bölgesi mutfağına ait tatlilar	64
3.3.4.1. Adıyaman.....	64
3.3.4.2. Batman.....	66
3.3.4.3. Diyarbakır	67

3.3.4.4. Gaziantep	68
3.3.4.5. Kilis	70
3.3.4.6. Mardin	71
3.3.4.7. Siirt	72
3.3.4.8. Şanlıurfa.....	74
3.3.4.9. Şırnak.....	76
3.3.5. İç Anadolu Bölgesi mutfağına ait tatlılar	77
3.3.5.1. Aksaray	77
3.3.5.2. Ankara	78
3.3.5.3. Çankırı	79
3.3.5.4. Eskişehir	80
3.3.5.5. Karaman.....	81
3.3.5.6. Kayseri.....	82
3.3.5.7. Kırıkkale	83
3.3.5.8. Kırşehir	84
3.3.5.9. Konya	85
3.3.5.10. Nevşehir.....	86
3.3.5.11. Niğde	87
3.3.5.12. Sivas	88
3.3.5.13. Yozgat.....	90
3.3.6. Karadeniz Bölgesi mutfağına ait tatlılar	91
3.3.6.1. Amasya	91
3.3.6.2. Artvin.....	92
3.3.6.3. Bartın	93
3.3.6.4. Bayburt	94
3.3.6.5. Bolu	95
3.3.6.6. Çorum.....	96
3.3.6.7. Düzce.....	97
3.3.6.8. Giresun	99
3.3.6.9. Gümüşhane	99
3.3.6.10. Karabük	100
3.3.6.11. Kastamonu	102
3.3.6.12. Ordu.....	103
3.3.6.13. Rize.....	104
3.3.6.14. Samsun.....	105
3.3.6.15. Sinop.....	106
3.3.6.16. Tokat.....	107
3.3.6.17. Trabzon.....	108
3.3.6.18. Zonguldak	109
3.3.7. Marmara Bölgesi mutfağına ait tatlılar	111
3.3.7.1. Balıkesir.....	111
3.3.7.2. Bilecik.....	112
3.3.7.3. Bursa.....	113
3.3.7.4. Çanakkale	114
3.3.7.5. Edirne	115
3.3.7.6. İstanbul	116
3.3.7.7. Kırklareli.....	118
3.3.7.8. Kocaeli.....	119

3.3.7.9. Sakarya	120
3.3.7.10. Tekirdağ.....	121
3.3.7.11. Yalova.....	122

BÖLÜM 4.

YÖNTEM VE ALAN ARAŞTIRMASI..... 124

4.1. Araştırmanın Yöntemi.....	124
4.1.1. Araştırmanın önemi ve amacı	125
4.1.2. Araştırmanın evreni	125
4.1.3. Veri toplama süreci.....	126
4.1.4. Araştırmanın kısıtları	126
4.2. Verilerin Analizi ve Bulguların Yorumlanması	126
4.2.1. Türk mutfağına ait tatlıların bölge temelinde dağılımına ilişkin bulgular.....	127
4.2.2. Türk mutfağı tatlılarına ait besin gruplarına ilişkin bulgular	128
4.2.3. Türk mutfağı tatlılarına ait toz şeker, pekmez, bal kullanımına ilişkin bulgular.....	141

BÖLÜM 5.

SONUÇ VE ÖNERİLER..... 143

KAYNAKÇA..... 149

EKLER 169

ÖZGEÇMİŞ..... 180

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

cl	: santilitre
cm	: santimetre
GAP	: Güneydoğu Anadolu Projesi
gr	: gram
kg	: kilogram
lt	: litre
m	: metre
M.Ö	: Milattan önce
M.S	: Milattan sonra
MSA	: Mutfak Sanatları Akademisi
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
TEM	: Trans European Motorway
UNESCO	: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü
vb	: ve benzeri
vd	: ve diğerleri

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1 : Türk mutfağı tatlılarının bölgesel dağılımı.....	128
Şekil 4.2 : Türk mutfağı tatlılarında hayvansal ürün kullanımı.....	129
Şekil 4.3 : Bölgelere ait tatlılarda hayvansal ürün kullanımı.....	130
Şekil 4.4 : Türk mutfağı tatlılarında yağ çeşitlerinin kullanımı.....	131
Şekil 4.5 : Bölgelere ait tatlılarda yağ çeşitlerinin kullanımı.....	132
Şekil 4.6 : Türk mutfağı tatlılarında tahıl ve tahıl ürünleri kullanımı.....	133
Şekil 4.7 : Bölgelere ait tatlılarda tahıl ve tahıl ürünleri kullanımı.....	134
Şekil 4.8 : Türk mutfağı tatlılarında sebze ve meyvelerin kullanımı.....	135
Şekil 4.9 : Bölgelere ait tatlılarda meyvelerin kullanımı.....	136
Şekil 4.10 : Türk mutfağı tatlılarında yağlı tohumların kullanımı.....	137
Şekil 4.11 : Bölgelere ait tatlılarda yağlı tohumların kullanımı.....	138
Şekil 4.12 : Türk mutfağı tatlılarında lezzet ve kıvam arttırıcıların kullanımı.....	139
Şekil 4.13 : Türk mutfağı tatlılarında unlu mamullerin kullanımı.....	139
Şekil 4.14 : Türk mutfağı tatlılarında diğer malzemelerin kullanımı.....	140
Şekil 4.15 : Türk mutfağı tatlılarında şekerli ürünlerin kullanımı.....	140
Şekil 4.16 : Türk mutfağı tatlılarında tuz kullanımı.....	141
Şekil 4.17 : Türk mutfağı tatlılarında toz şeker, bal ve pekmez kullanımı.....	142

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1 : Fatih Sultan Mehmet dönemi saray mutfağında tüketilen besinler	9
Tablo 3.2 : Adana mutfağına ait tatlı reçetesi	34
Tablo 3.3 : Antalya mutfağına ait tatlı reçetesi	35
Tablo 3.4 : Burdur mutfağına ait tatlı reçetesi.....	36
Tablo 3.5 : Hatay mutfağına ait tatlı reçetesi.	38
Tablo 3.6 : Isparta mutfağına ait tatlı reçetesi	39
Tablo 3.7 : Kahramanmaraş mutfağına ait tatlı reçetesi	40
Tablo 3.8 : Mersin mutfağına ait tatlı reçetesi.....	41
Tablo 3.9 : Osmaniye mutfağına ait tatlı reçetesi.....	43
Tablo 3.10 : Ağrı mutfağına ait tatlı reçetesi.....	44
Tablo 3.11 : Ardahan mutfağına ait tatlı reçetesi	45
Tablo 3.12 : Bingöl mutfağına ait tatlı reçetesi	46
Tablo 3.13 : Bitlis mutfağına ait tatlı reçetesi	47
Tablo 3.14 : Elazığ mutfağına ait tatlı reçetesi.....	48
Tablo 3.15 : Erzincan mutfağına ait tatlı reçetesi.....	49
Tablo 3.16 : Erzurum mutfağına ait tatlı reçetesi	50
Tablo 3.17 : Hakkâri mutfağına ait tatlı reçetesi	51
Tablo 3.18 : Iğdır mutfağına ait tatlı reçetesi	52
Tablo 3.19 : Kars mutfağına ait tatlı reçetesi	53
Tablo 3.20 : Malatya mutfağına ait tatlı reçetesi	54
Tablo 3.21 : Muş mutfağına ait tatlı reçetesi.....	54
Tablo 3.22 : Tunceli mutfağına ait tatlı reçetesi.....	55
Tablo 3.23 : Van mutfağına ait tatlı reçetesi	56
Tablo 3.24 : Afyonkarahisar mutfağına ait tatlı reçetesi.....	57
Tablo 3.25 : Aydın mutfağına ait tatlı reçetesi.....	58
Tablo 3.26 : Denizli mutfağına ait tatlı reçetesi	59
Tablo 3.27 : İzmir mutfağına ait tatlı reçetesi	60
Tablo 3.28 : Kütahya mutfağına ait tatlı reçetesi.....	61
Tablo 3.29 : Manisa mutfağına ait tatlı reçetesi	62
Tablo 3.30 : Muğla mutfağına ait tatlı reçetesi.....	63
Tablo 3.31 : Uşak mutfağına ait tatlı reçetesi.....	64
Tablo 3.32 : Adıyaman mutfağına ait tatlı reçetesi.....	65
Tablo 3.33 : Batman mutfağına ait tatlı reçetesi.....	66
Tablo 3.34 : Diyarbakır mutfağına ait tatlı reçetesi	68
Tablo 3.35 : Gaziantep mutfağına ait tatlı reçetesi	70
Tablo 3.36 : Kilis mutfağına ait tatlı reçetesi	71
Tablo 3.37 : Mardin mutfağına ait tatlı reçetesi	72
Tablo 3.38 : Siirt mutfağına ait tatlı reçetesi	74
Tablo 3.39 : Şanlıurfa mutfağına ait tatlı reçetesi	76
Tablo 3.40 : Şırnak mutfağına ait tatlı reçetesi.....	77

Tablo 3.41 : Aksaray mutfağına ait tatlı reçetesi.....	78
Tablo 3.42 : Ankara mutfağına ait tatlı reçetesi	79
Tablo 3.43 : Çankırı mutfağına ait tatlı reçetesi	80
Tablo 3.44 : Eskişehir mutfağına ait tatlı reçetesi	81
Tablo 3.45 : Karaman mutfağına ait tatlı reçetesi	82
Tablo 3.46 : Kayseri mutfağına ait tatlı reçetesi.....	83
Tablo 3.47 : Kırıkkale mutfağına ait tatlı reçetesi	84
Tablo 3.48 : Kırşehir mutfağına ait tatlı reçetesi	85
Tablo 3.49 : Konya mutfağına ait tatlı reçetesi	86
Tablo 3.50 : Nevşehir mutfağına ait tatlı reçetesi.....	87
Tablo 3.51 : Niğde mutfağına ait tatlı reçetesi	88
Tablo 3.52 : Sivas mutfağına ait tatlı reçetesi	89
Tablo 3.53 : Yozgat mutfağına ait tatlı reçetesi	91
Tablo 3.54 : Amasya mutfağına ait tatlı reçetesi.....	92
Tablo 3.55 : Artvin mutfağına ait tatlı reçetesi.....	93
Tablo 3.56 : Bartın mutfağına ait tatlı reçetesi	94
Tablo 3.57 : Bayburt mutfağına ait tatlı reçetesi	94
Tablo 3.58 : Bolu mutfağına ait tatlı reçetesi	96
Tablo 3.59 : Çorum mutfağına ait tatlı reçetesi.....	97
Tablo 3.60 : Düzce mutfağına ait tatlı reçetesi.....	98
Tablo 3.61 : Giresun mutfağına ait tatlı reçetesi	99
Tablo 3.62 : Gümüşhane mutfağına ait tatlı reçetesi	100
Tablo 3.63 : Karabük mutfağına ait tatlı reçetesi	102
Tablo 3.64 : Kastamonu mutfağına ait tatlı reçetesi	103
Tablo 3.65 : Ordu mutfağına ait tatlı reçetesi.....	104
Tablo 3.66 : Rize mutfağına ait tatlı reçetesi.....	105
Tablo 3.67 : Samsun mutfağına ait tatlı reçetesi	106
Tablo 3.68 : Sinop mutfağına ait tatlı reçetesi.....	107
Tablo 3.69 : Tokat mutfağına ait tatlı reçetesi.....	108
Tablo 3.70 : Trabzon mutfağına ait tatlı reçetesi.....	109
Tablo 3.71 : Zonguldak mutfağına ait tatlı reçetesi	110
Tablo 3.72 : Balıkesir mutfağına ait tatlı reçetesi.....	112
Tablo 3.73 : Bilecik mutfağına ait tatlı reçetesi	113
Tablo 3.74 : Bursa mutfağına ait tatlı reçetesi.....	114
Tablo 3.75 : Çanakkale mutfağına ait tatlı reçetesi	115
Tablo 3.76 : Edirne mutfağına ait tatlı reçetesi	116
Tablo 3.77 : İstanbul mutfağına ait tatlı reçetesi	118
Tablo 3.78 : Kırklareli mutfağına ait tatlı reçetesi.....	119
Tablo 3.79 : Kocaeli mutfağına ait tatlı reçetesi.....	120
Tablo 3.80 : Sakarya mutfağına ait tatlı reçetesi	121
Tablo 3.81 : Tekirdağ mutfağına ait tatlı reçetesi.....	122
Tablo 3.82 : Yalova mutfağına ait tatlı reçetesi	123

TÜRK MUTFAĞINA AİT TATLILARIN BÖLGE TEMELİNDE ANALİZİ

ÖZET

Türk mutfak kültürü, köklü tarihi geçmişiyle zenginliğini geniş bir coğrafyaya yayılmasından alan kültürel bir birikimdir. Anadolu topraklarında yaşayan farklı kültürlerin kendilerine has yemek kültürlerini bu coğrafyaya aktarmaları Türk mutfağının çeşitlilik kazanmasında etkili olmuştur. Bu topraklarda yaşanan mevsimsel çeşitlilik farklı türde bitki ve hayvan türlerinin yetiştirilmesine de olanak sağlamıştır. Bu durum bölge mutfaklarının ortaya çıkışına ve yöresel yemek kültürünün gelişimine katkı sağlamıştır. Türkiye'nin yedi bölgesi kendi içerisinde özgün ve çeşitlilik içeren bir yapıya sahiptir. Genel olarak bu bölgelerin sofralarında bütün yemek gruplarına dair ürünler yer almaktadır. Tatlılar da bu çeşitliliğin içerisinde en vazgeçilmez olan lezzetler arasında değerlendirilmektedir. Yaşamın her evresinde tüketilen ve kendisinden bolca keyif alınan tatlılar, bu çalışmanın konusu olarak ele alınmış olup bölgelerin tatlı çeşitliliğine yönelik bilgi verilmesi açısından önem arz etmektedir.

Bu çalışmada sırasıyla, Türk mutfak kültürü kavramı, Türk mutfağının tarihsel gelişimi ve genel nitelikleri, mutfak kültürü oluşumunu etkileyen unsurlar, Türkiye'nin yedi bölgesine ait yapısal özellikler, Türk mutfağına özgü tatlı türleri ve bölge mutfaklarına yönelik tatlı çeşitlerinden bahsedilerek reçete örnekleri verilmiştir. Çalışmanın son bölümünde ise araştırmanın yöntemi, önemi ve amacı, evreni, veri toplama süreci, araştırmanın kısıtları, veri analizi ve bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir. Çalışmada nitel araştırma yöntemleri kullanılarak ikincil verilerden faydalanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türk mutfak kültürü açısından ele alınan Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesine ait tatlılar oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinin sonunda çalışmada değerlendirmeye alınan 250 adet tatlının içerik incelemesiyle ortaya çıkan bulgular analiz edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre; yedi bölgenin coğrafi koşullarının tatlı çeşitliliği yönünden ne derece etkili olduğu belirtilmiş, tatlılarda kullanılan malzemelerin hangi besin gruplarından oluştuğu ortaya konulmuş, yedi bölgenin mutfağına ait tatlıların içeriklerine yönelik bilgiler şekiller ile gösterilmiştir. Çalışmanın sonucunda, Türkiye'nin yedi bölgesine ait tatlı reçetesinin ayrıntılı bir şekilde belirtilerek 81 ilin tatlı kültürlerine yönelik bir rehber niteliği taşıyacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Türk Mutfağı, Tatlı, Bölge Mutfağı, Mutfak Kültürü, Bölgesel Yapı

THE ANALYSIS OF THE DESSERTS BELONGING TO TURKISH CULTURE ON REGIONAL BASIS

SUMMARY

Turkish culinary culture is a cultural accumulation that has taken its rooted history and richness from a wide geography. Different cultures living in Anatolia have transferred their unique culinary culture to this geography and this has been effective in giving diversity to Turkish cuisine. Also, seasonal diversity in these lands has enabled the cultivation of different species of plants and animals. This situation has contributed to the emergence of regional kitchens and the development of regional food culture. Seven regions of Turkey has a unique and diverse structure in themselves. Generally, the tastes belonging to all the dining groups are available at the tables of all regions, and desserts are the most indispensable flavours in this variety. The desserts, which we consume in every phase of our lives and which we enjoy a lot of pleasure, are considered as the subject of this study and it is important in terms of making the promotion for the dessert diversity of the regions.

In this study, respectively, the Turkish culinary concept, the historical development and the general nature of Turkish cuisine, the factors affecting the formation of culinary culture, the structural features of Turkey's seven regions, dessert types of Turkish cuisine and dessert varieties for regional cuisines are mentioned, and recipe examples are given. In the last part of the study, the method, importance and purpose of the study, population, data collection process, limitations of research, data analysis and interpretation of findings are given. In this study, the intentional (random) sampling method was preferred from the qualitative research methods and the secondary data were used. Desserts in seven regions of Turkey discussed in terms of Turkish culinary culture constitute the research population. At the end of the data collection process, Content analysis of 250 desserts from seven regions evaluated in the study was analyzed.

According to the research results; how effective the geographical conditions of the seven regions are in terms of the dessert diversity has been indicated, which food groups are used in desserts has been shown, and the information about the contents of the desserts of the seven regions' kitchen has been illustrated with graphs. In conclusion, stating in detail the dessert recipe of Turkey's seven regions, it is thought that it will be a guide for dessert cultures of 81 cities.

Keywords: Turkish Cuisine, Dessert, Regional Cuisine, Culinary Culture, Regional Structure

BÖLÜM 1. GİRİŞ

‘Yemek için mi yaşamalı, yoksa yaşamak için mi yemeli?’ sorusu çoğu insan için cevabı karmaşık olan bir sorudur. Çünkü bu sorunun yanıtı tutumlu olmayı yaşayış biçimi edinen insanlar için elbette hayatını devam ettirebilecek ölçüde yemekten yana olmaktadır. Fakat farklı bir açıdan değerlendirildiğinde, çoğu insan yalnızca yaşamak için yemek yememekte bunun yanında yemekten keyif de almaktadır. Yaşamak mutlak biçimde yeme-içmeye bağlı bir faaliyet olarak gerçekleşmektedir. Doğadaki tüm canlılar yaşamak için beslenmek zorundadır. Fakat insanlar arasında beslenme zorunluluğunu sanata dönüştüren bir kesim vardır. İnsanlar hem yaşamak için yemek yemekte, hem de yemeği bir keyif aracına dönüştürmektedir. Bu doğrultuda da insanların yemek için yaşadıkları da söylenilebilmektedir.

İnsanoğlunun yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmesi için ihtiyacı olan yemek yeme olgusudur. Yemek, insanların hem en yakınındakilerle hem de çevresindeki diğer insanlarla kurup geliştirdikleri çok boyutlu bir sosyal paylaşım sürecinin önemli bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır. Geçmişte insanların yerleşik hayata geçmesi; sofralar kurma, sofralarda farklı gıda ürünlerinin bir arada kullanılması ve yeni ürün geliştirmede etkili olmuştur. Yemeklerde lezzetin ön plana çıkması ise insanlar arasında farklı statülerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Toplumlar arasında oluşan farklılıklar da aynı şekilde yemeklerle ilgili farklılıkları meydana getirmiştir. Bu farklılıklar toplumun kültürel bir parçasını oluşturmaktadır. Toplumların yaşayış biçimleri o toplumun yemek kültürünü yansıtmaktadır. Bir toplumun sahip olduğu yemek kültürü, coğrafi konumu, iklim ve bitki örtüsü, tarihi ve kültürel yapısı, çeşitli toplumlardan almış olduğu göçler ve farklı kültürlerle girmiş olduğu etkileşimle mutfak kültüründeki farklılıklar ortaya çıkmıştır. Sosyal yardımlaşma ve paylaşmayı, damak zevki ile bütünleştirmiş bir hazine olan Türk mutfağı, zenginliğiyle başka kültürleri ve mutfakları etkisi altına alacak kadar köklü ve geniş bir arşive sahiptir. Özellikle Ortadoğu ve

Balkan mutfakları ile etkileşim içerisinde olan Türk mutfağı, pek çok farklı lezzeti bünyesinde taşıyarak günümüze kadar ulaştırmıştır.

Türk mutfağı, içerdiği bölgelere göre de farklılıklar yansıtmaktadır. Yedi bölgenin her birinde uygulanan yemek çeşitleri, hazırlama aşamasında kullanılan malzemeler ve pişirme teknikleriyle aralarında geniş bir farklılaşma göstermektedir. İç Anadolu ve Doğu Anadolu da tahıl ve hamur işleri, Batı Anadolu'da sebze ağırlıklı yemekler, Güneydoğu'da bol baharat ve salçalı kebaplar, Karadeniz'de deniz ürünlerinden ve yeşil sebzelerden hazırlanan yemekler yaygındır. Yedi bölgenin her biri ayrı ayrı birer lezzet hazinesine sahiptir.

Günümüzde Türkiye'nin yedi bölgesinde bulunan lezzet çeşitliliğinin korunması ve geliştirilmesine yönelik çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Ancak bu çalışmalar içerisinde Türk mutfağından bahsedilirken farklı kültürlere ait olan lezzetlere de rastlanılabilmektedir. Ortaya çıkan bu karmaşık durum nedeniyle Türk mutfağının kendine has lezzet ve gelenekleri unutulmaya yüz tutmakta ya da günümüzde değişiklikler göstererek uygulanmaya devam etmektedir.

Ulusal literatürde incelenen çalışmalarda Türk mutfağına ait çorbalar ve ana yemeklere ait kaynaklara ulaşılırken öğünlerin sonlandırıldığı ya da sadece keyifli bir lezzet tatmak amacıyla tüketilen vazgeçilmez lezzet olan tatlılara yönelik detaylı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışma, tatlı konusunda Türk mutfağının bölgelere ait zenginliklerini irdelemek amacıyla hazırlanmıştır. Bu düşünceden yola çıkarak hangi bölgenin içerik bakımından daha çeşitli bir yapıya sahip olduğu, bölgelerde yetiştirilen ürünlerin tatlılarda kullanım oranları ve bunların besin gruplarına göre dağılımı, tatlı içerikleri açısından benzerlik durumları araştırılmış ve literatüre Türk tatlıları ile ilgili katkı sağlamak hedeflenmiştir.

Çalışmada; Türk mutfak kültürü kavramı, tarihsel gelişim süreci, Türk mutfağının genel nitelikleri, mutfak kültürü oluşumunu etkileyen unsurlar, Türk mutfağının bölgesel yapıları, Türk mutfağına özgü tatlı türleri ve bölge mutfaklarına yönelik tatlı çeşitlerinden bahsedilerek reçete örnekleri verilmiştir. Çalışmanın son bölümünde

reçetelerden elde edilen veriler içerik analizi ile ayrıştırılmış uygulanan yöntemle değerlendirilerek bulgular yorumlanmıştır.

Son yıllarda turizm faaliyetlerinin artması, ulaşımın kolaylaşması, kültürel etkileşimin yaygınlaşması ve gelişen teknolojiyle insanlarda merak duygusu tatlı kültürüne olan ilgiyi gün geçtikte arttırmaktadır. Bu çalışma ile, Türk mutfağındaki tatlı çeşitliliğinin irdelenmesi ve yedi bölgeye ait tatlı kültürünün ortaya konulması amaçlanmaktadır. Aynı zamanda bölgelere ait tatlı reçeteleriyle tatlı kültürü açısından hem her ile yönelik bir rehber olması hem de içeriğinde yer alan malzemelerin kullanım oranları incelenmektedir. Bazı iller, bazı tatlılar ile anılmaktadır. Bu tatlıların, geçmişten günümüze nasıl ulaştığı ve bölge mutfağının tanıtımında ne derece önemli olduğunun ortaya konulması amaçlar arasındadır.

Çalışmada Akdeniz, Doğu Anadolu, Ege, Güneydoğu, İç Anadolu, Karadeniz ve Marmara bölgelerinin tatlıları değerlendirmeye alınmıştır. Çalışma ikincil verilerden yararlanılarak hazırlanmış nitel bir çalışmadır. Çalışmanın ilk aşamasında ilgili literatür taraması yapılarak, Türk mutfağına ilişkin yazılmış araştırma kitapları, çalışmada ele alınan yedi bölge ve illerin mutfak kültürlerine yönelik hazırlanmış kitap ve makaleler, dergiler, internet kaynakları (il kültür ve turizm müdürlüğü, valilik ve belediye sayfaları), il tanıtım broşürlerinden kaynaklar incelenmiştir. Çalışmada elde edilen verilerle bir çerçeve oluşturulmuş, bu çerçeveye göre veriler Ek 2' de gösterildiği üzere yedi bölgenin tatlılarında kullanılan ürünleri gösteren içerikler kullanım oranları üzerinden işlenmiştir. Bölgelere ait tatlı reçetelerinden ortaya çıkan ürünler besin gruplarına, en çok kullanılan tatlı türü ve tatlandırıcı tercih durumlarına ayrılarak analiz edilmiş ve bulgular şekillerle yorumlanmıştır.

BÖLÜM 2. TÜRK MUTFAĞI

2.1. Türk Mutfak Kültürü ve Gelişim Süreci

Türk toplumu, uzun bir tarihsel gelişim süreciyle Orta Asya'dan Anadolu'ya uzanan köklü bir tarihe sahiptir. Bu denli köklü bir tarihe sahip olan Türk mutfak kültürü en renkli ve zengin mutfaklar arasında yer almaktadır. Orta Asya ve Anadolu'da mevcut olan ürün çeşitliliği ve pek çok medeniyetin kültürleriyle olan etkileşim neticesinde Türk mutfak kültürünün şekillenmesi sağlanmıştır (Maviş, 2003, s. 58; Çalışkan ve Seyitoğlu, 2014, s. 25). Her ülkenin ve ulusun kültürel yapısına bağlı olarak kendilerine özgü bazı özellikleri bulunmaktadır. Sahip olunan özellikler bir mutfağı diğer toplumların mutfaklarından ayırmaktadır ve bu ayrımların birçok nedeni bulunmaktadır. O bölgeye özgü hayvan ve bitki çeşitliliği, ekonomik faktörler, dini inanışlar ve bunların meydana getirdiği günlük yaşayış biçimleri başlıca nedenler olarak sıralanabilir. Yaşanılan coğrafyanın fiziksel yapısındaki çeşitliliği; yiyeceklerin çiğ veya pişmiş şekilde tüketilme durumlarını ve coğrafyaya ait yemek kültürünü de belirleyebilmektedir (Deveci, Türkmen ve Avcıkurt, 2013, s. 31).

Türk mutfak kültürü denildiğinde, Türk toprakları sınırları içinde yaşayan insanların tüketmiş olduğu yiyecek ve içecekler ile bunların hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasında kullanılan araç, gereç ve teknikler anlaşılmalıdır. Türk mutfak kültürü, dünyanın en önemli mutfakları arasında yer almaktadır. Türkiye'de yerel mutfakların özgün etkilerini içinde barındıran köklü ve çok yönlü bir mutfak kültürü yaşanmaktadır (Maviş, 2003, s. 58). Türk mutfağı sahip olduğu bu çeşitlilikle çok zengin bir mutfaktır. Geçmişten günümüze Anadolu'da yaşayan uygarlıklar yemek kültürleri ile Türk mutfağını beslemiştir. Özellikle Selçuklu ve Osmanlı sarayları, Türk mutfağının bu denli zengin bir mutfak olmasında önemli rol oynamıştır. Türkiye'nin çeşitli yörelerinde yüzlerce yemek yapılmakta ve tüm bölgelerde beslenme kültürü ile çeşitli

yemek ve pişirme teknikleri de büyük farklılıklar göstermektedir (Artun, 2011, s. 1). Türklerin Anadolu'ya göçüyle yeme içme alışkanlıklarının farklılaştığı, Türk mutfağının gelişmeye ve yemeklerinin de çeşitlenmeye başladığı bilinmektedir (Akkor, 2016, s. 41). Türk Mutfağı kendine özgü kültürü, ürün çeşitliliği, yapılış yöntemleri ve her mevsim için hazırlanan yiyecekleriyle birlikte oluşturulmuştur. Gıda bakımından bol zenginliğe sahip olan Türk Mutfağı, Türk devletlerinin ve Türk topluluklarının büyüklüğüyle aynı orantılıdır (Arman, 2011, s. 5). Osmanlı döneminde zenginleşmeye başlayan Türk Mutfağı, imparatorluğun egemenliğinde bulunan coğrafyadaki yiyeceklerin de katılmasıyla daha fazla çeşitlenmiştir (Közleme, 2012, s. 2).

Türk mutfağı, geçmişten günümüze gelen bir süreçle zengin bir mutfak olmasından ötürü Çin ve Fransız mutfaklarıyla birlikte bilinen dünyanın en önemli üç mutfağından birisi olarak gösterilmektedir. Bununla birlikte ortaya çıkan bu zenginlik, Türk mutfağında yemeklerin çeşitliliğini göstermektedir (Aktaş ve Özdemir, 2012, 23). Türk mutfağının bu canlılığını ve çeşitliliğini sağlayan kriterler ise şu şekilde sıralanabilir (Mussmann ve Pahalı, 1999, s. 16):

- Türk milletinin dünyanın en eski toplumlarından biri olması.
- Orta Asya'dan çıkıp Anadolu'da biten göç esnasında birçok toplumla yaşanan ilişkiler.
- Mezopotamya'dan kaynaklanan Anadolu mutfağının yeri.
- Osmanlı İmparatorluğu'nun büyümesinde Asya, Avrupa ve Afrika'daki ülkelerin imparatorluk himayesinde buluşması ve bu ülkelerin mutfaklarından etkilenme durumu.
- Gelişmiş Fransız mutfağından bazı pişirme yöntemlerinin alınması.

Değişen coğrafyası, bulunduğu bölgenin iklimi, yerel ürünleri ve çeşitli kültürlerin etkileşimi, Türklerin yeme içme alışkanlıklarını yansıtmaktadır. Bu yansımanın temelinde, Anadolu'da geçmiş dönemlerde yer almış İran ve Yunan kültürü; Türklerin 11.yy. öncesinde Çin devletleriyle sınır vaziyette olması, Orta Asya geçmişi ve İslamlaşma gibi etkenler bulunmaktadır. Sentezlenerek günümüze ulaşan Türk Mutfağı, geçmişte Orta Asya, Selçuklu-Beylikler ve Osmanlı dönemlerine dayanmaktadır (Demirgöl, 2018, s. 106).

2.1.1. Orta Asya dönemi mutfak kültürü

Uzun bir tarih diliminde göçebe bir hayat süren Türkler anavatanı olarak bilinen Orta Asya'da geniş bozkırlara sahiptir. Orta Asya'daki konargöçer yaşam tarzı Türk mutfağının temelini oluşturmaktadır. Orta Asya'da yaşayan Türk halkının topraklarının elverişsizliği ve kuraklığı, aşırı karasal iklimi, nüfusunun yoğun olması, tarım alanlarının sınırlılığı nedeniyle göçebe bir yaşam sürdürdükleri bilinmektedir (Sabbağ ve Boğan, 2019, s. 4).

Orta Asya Türkleri buldukları coğrafi bölgenin sınırlı şartları neticesinde yemek alışkanlıklarını ve yemek hazırlama becerilerini kazanma açısından gelişim gösterememişlerdir. Orta Asya'da yaşanan dönemlerde bölgenin meyve ve sebze çeşitlerinin sınırlı olması sebebiyle Türkler çoğunlukla buğday ve buğday unundan yapılan yağlı hamur işlerini, süt ve türevi ürünleri, et ve et ürünleriyle yapılan yemekleri tüketmişlerdir. O dönemde en çok tüketilen et genellikle koyun eti olmakla beraber yoğurt, peynir, yağ gibi yiyeceklerin ilk tüketicileri de Türkler olmuştur (Gülal ve Korzay, 1987, s. 103). Göç ettikleri yörelere ait doğal ortamlarda yetişen bitki ve hayvanlardan faydalanmışlar, bu hayvanlardan yöre şartlarına uygun olanlarla beslenmişler ve yiyecek bulamadıkları dönemlerde bunları kullanmışlardır (Baysal, 2002, s. 29). Türkler Orta Asya'da göçebe yaşam sürdürdükleri ve özellikle ekonomik olarak hayvancılıkla ilgilenen bir toplum olduklarından, etin toplumun beslenmesinde önemi oldukça fazla olmuştur. Et denildiğinde eski devirlerde geyik, daha sonra at eti esas olmakla birlikte, sonraki zamanlarda ise daha ziyade koyun eti anlaşılmalıdır. Uygun dönemde zenginler at eti, fakirler ise koyun eti yemeyi tercih etmişlerdir (Baykara, 2001, s. 99).

Orta Asya Türkleri için at önemli bir ulaşım aracı ve besin kaynağıdır. Temel besin kaynağı olan süt ürünleri içerisinde mayalanmış kısırak sütünden elde edilen kıymız, halkın en önemli içkileri arasında yer almaktadır. Yine aynı şekilde yoğurt kurutularak kışın tüketilmek üzere muhafaza edilmektedir. Kurut ismi ile adlandırılan bu kurutulmuş yoğurt bazı Anadolu illerinde hala tüketilmektedir (Oğuz, 2016, s. 104).

2.1.2. Selçuklular ve beylikler dönemi mutfak kültürü

Sosyal ve kültürel hayata Orta Asya'dan bu yana önem veren Türkler, toplumun birlik ve beraberliğini güçlü temeller üzerinde tutmaya özen göstermişlerdir. Bu dönemde Anadolu'da çeşitli vakıf kurumları (imaretler, aşevi vb.) kurulmuş ve gelişimlerine katkıda bulunulmuştur. Bu vakıf kurumları tüm halkın kullanımına açılmış olup, bir nevi sahibi halk olmuştur. Genellikle bu yerlerde sabah ve akşam olmak üzere günde iki öğün yemek verilmiş ve her insanın faydalanması sağlanmıştır. Öncelikle fakir, yetim ve yolculuk halindeki kimselerin yararlanması esas alınmıştır (Akman ve Mete, 1998, s. 19).

Selçuklular döneminde, Orta Asya'daki Türk yemekleri yerini Anadolu mutfağı yemeklerine bırakmıştır. Bu dönemde Türk mutfak kültürü daha çok önem kazanmış ve Selçuklulara özgü bir mutfak kültürü ortaya çıkmıştır. Dönemin yemek alışkanlığında simge olarak et, yağ ve un yer edinmiştir. Bu besin ürünleriyle çok çeşitli yemek reçeteleri oluşturulmuştur (Gülal ve Korzay, 1987, s. 103). Selçuklu mutfak kültürü, yöntem ve gelenek olarak 20. yüzyıla kadar devam eden bir zamanı içine almaktadır. Aynı gelenek, görenek, örf ve adetler Anadolu'nun birçok yerinde uygulanmaya devam etmiştir (Ünver, 1981, s. 1).

Selçuklu mutfak kültüründe sadelik hâkim olmuştur. Bu dönemde yemek reçetelerinden de anlaşılacağı üzere gösterişli ve büyük ziyafetlere yer verilmemiştir. Selçuklu sultanları genellikle günde iki öğün yemek yediği bilinmektedir ve bunlardan ilki "kuşluk" öğünü, diğeri ise akşam yemeği olarak sıralanmaktadır. Et olarak yağlı koyun, sığır ve keçi eti tercih edilmiş ve tüm kuş çeşitleri, etleri ve yumurtaları da çiğ olarak tüketilmiştir (Baykara, 2001, s. 99).

Selçuklu mutfak kültüründe hamurdan yapılan yemekler, yufka, katmer, çörek, ekme, tutmaç, helva, pekmez, ayran ve kımızın yanı sıra tandır ekmeği, şalgam, tirit, soğan, nane, sarımsak, elma, armut, üzüm, nar, bulgur aşı, pişmiş baş, patlıcan turşusu, borani, kadayıf, gülbeşeker, mercimek, pırasa ve kereviz de o dönemdeki yeme içme kültüründe kullanılmış besinler arasında yer almıştır (Gürsoy, 2016, s. 85).

Selçuklularda yemeklerin haricinde ikramlıklar mutfakta öne çıkan ürünler arasındadır. Kış aylarında sıcak olarak tarçın şerbeti ikram edilirken, yaz aylarında bal ve koruk şerbeti sunulmuştur. Kibarlığın bir unsuru olarak nar şerbeti ve ayran da sunulan içecekler arasında yerini almıştır. Bu dönemde sofraya kuralları dönemin tanınmış gezginlerinden olan İbn Batuta tarafından Anadolu'ya yeni yerleşen Türklerin geleneklerini sürdürdükleri söylenmekte ve bu kuralları şu şekilde sıralanmaktadır (Alabacak, 2018, s. 28);

- Yemeğe tuz ile başlamak ve bitirmek.
- Sofradan iyice doymadan kalkmak.
- Ayrı tabak çanaklardan yememek.
- Çok acıkıldığında yemek yemek.
- Hep birlikte aynı kaplardan yemek.
- Ekmek ve eti bıçak ile kesmemek.

2.1.3. Osmanlı dönemi mutfak kültürü

Osmanlı dönemi Türk mutfak kültürünün büyük bir zenginliğe ulaştığı yüzyılları ifade etmektedir (Gürsoy, 2014, s. 117). Osmanlı mutfağı üç farklı kıtanın kültürleri ile birleşen, verimli topraklarda yer alan geniş bitki örtüsüne sahip, bünyesinde zengin deniz ürünlerini barındıran, soğuk, sıcak, tatlı ve içecekleriyle zengin bir kültürdür (Arslan, 2010, s. 74).

Osmanlı imparatorluğunun kurulması, daha sonra Anadolu'ya ve devamında Rumeli'ye kadar uzanması hali hazırda etrafı denizlerle çevrili, birçok akarsu ve gölün bulunduğu, tüm mevsimlerin aynı anda yaşandığı bu verimli topraklar Osmanlı mutfağının sürekli gelişim göstermesini sağlamıştır. İmparatorluk sınırlarındaki genişlemeyle Osmanlı mutfağında geleneksel yapı bozulmadan çeşitlilik ve yenilikler artmaya başlamıştır (Akkor, 2016, s. 41). Özellikle Fatih Sultan Mehmet dönemi, Osmanlı saray mutfağının en hızlı gelişim gösterdiği dönem olarak bilinmektedir. Mutfak fiziksel bağlamda geliştirilmesinin yanında saray halkının ve padişahın sofraya adapları ve geleneklerin belli kurallara dâhilinde oluşturulması da bu dönem içerisinde gerçekleşmiştir (Şengül ve Türkay, 2017, s. 30). Fatih Sultan Mehmet, Osmanlı padişahlarının onun devrine kadar

süregelen ‘Padişahın başkalarının bulunduğu sofrada yemek yemesi’ geleneğini Fatih Kanunnamesiyle kaldırarak kendisinden sonra Abdülaziz’e kadar tüm padişahların da hayatları boyunca yalnız yemek yemelerine mecbur bırakıldığı bir gelenek başlatmıştır (Gürsoy, 2014, s. 120).

Osmanlı sarayları içerisinde Topkapı Sarayı’nda yer alan Matbah-ı Amire mutfak bölümünü temsil etmektedir. Osmanlı topraklarının büyümesi ve gelişmesiyle bu bölümün, her fetih ve toprak kazanılması sonucunda yeni kültürlerden etkilenildiği de bilinmektedir. Balkanlar, Kafkaslar, Mısır ve üç kıtaya yayılmış olan fetihleri ile farklı mutfak kültürleri saray mutfağına taşınmıştır. Osmanlı İmparatorluğu, çok uluslu kültür yapısının farklılıklarını sahip olduğu mutfak kültürünü zenginleştirmek amacıyla birleştirmiştir ve bu doğrultuda zeytinyağlı yemekler, baharatlı yemekler ve balık yemekleri ile mevcut mutfak kültürünü geliştirmiştir (Şengül ve Türkay, 2017, s. 30). Bu zengin mutfak kültürünü daha anlaşılır kılmak amacıyla Tablo 1.’de Fatih Sultan Mehmet dönemi saray mutfağında tüketilen besinlere yer verilmiştir. Bu besinler; sebze, baklagil, tahıl, yağ, hayvansal gıda, ot ve baharatlar olmak üzere 5 grup altında değerlendirilmiştir.

Tablo 2.1 : Fatih Sultan Mehmet dönemi saray mutfağında tüketilen besinler (Güler, 2010, s. 26).

Besin Grubu	Besinler
Sebzeler	Soğan, Pazi, Ispanak, Lahana, Pırasa, Şalgam, Hıyar
Baklagiller ve Tahıllar	Bulgur, Pirinç, Un, Mercimek, Buğday Nişastası, Nohut
Yağlar	Zeytinyağı, Kuyruk Yağı, Sadeyağ
Hayvansal Gıdalar	Yumurta, Tavuk, Peynir, Süt, Yoğurt, Kaymak, İstiridyeye, Karides, Paça, Kaz, Sığır İşkembesi, Bal, Av Kuşları, Balık
Otlar ve Baharatlar	Misk, Safran, Zeytin, Maydanoz, Hardal, Sarımsak, Kişniş, Nane, Kimyon, Eflak Tuzu, Sakız, Sirke, Fülful (Karabiber), Tarçın, Karanfil, Anber

Topkapı Sarayı’nda yemeklerin pişirildiği Matbah-ı Amire’nin, sekiz bölümden oluştuğu, her mutfağın başında alanında uzman aşçı ve yardımcıları ile tüm bu aşçıların başında da aşçıbaşının bulunduğu bilinmektedir. Matbah-ı Amire’de; pilavcı, sebze, kebabçı, balıkçı, tatlıcı, hamurcu, helvacı ve perhizci gibi adlarla anılan, uzman kişilerden oluşan yüzlerce aşçı ve aşçı yardımcısı çalışmıştır. Sarayın Enderun kısmında yer alan Padişah yemeklerinin hazırlandığı Has Mutfak isimli özel mutfakta ise usta aşçılar yer almıştır. Padişah için hazırlanan yemekler tek kişilik tencerelerde

hazırlanmış ve padişah sefere çıktığında has mutfakta çalışan usta aşçılar da padişahla sefere katılmıştır (Akkor, 2017, s. 11).

Osmanlı İmparatorluğu'nda yemek öğünleri dört yüz elli sene boyunca günde iki öğün şeklinde yenilmiştir. Öğle yemeği kültürü Sanayi Devrimi ve Batı'nın etkisi ile öğünler arasında yerini almıştır. Sabah (kuşluk) öğünlerinde yoğun kıvamlı çorbalar, yumurtalı yemekler, börekler, hamur işleri ve kahvaltılıklarla güne başlanmış, ikindi ile akşam namazı arasındaki vakitte güneş batmadan da ikinci öğün yenilmiştir. Osmanlıların yemeklerini uzun yıllarca iki öğün olarak yemelerinin sebebi, gıdaların vücutta sindirilmesini, mide ve bağırsakların dinlenmesini sağlamaktır (Akkor, 2016, s. 47; Gürsoy, 2014, s. 126).

Osmanlı mutfağı dönemsel olarak değerlendirildiğinde; 15. yüzyıla kadar yemekleri daha az çeşitte ve sadelikte olduğu, 16. yüzyılda ise en ihtişamlı yıllarını yaşadığı ve dünyanın sayılı mutfakları arasında yer edindiği dikkat çekmektedir. 17. ve 18. yüzyılda bu ihtişamlı dönemin devam ettiği fakat 19. yüzyılda geldiğinde Osmanlı Devleti'nin gerileme dönemiyle birlikte mutfak kültürünün de bu durumdan etkilendiği görülmüştür (Oğuz, 2016, s. 105).

Osmanlı İmparatorluğu sofrada adabında aşağıda sıralanan bazı uygun olmayan davranış ve kurallardan bahsedilmektedir (Kızıldemir vd., 2014, s. 201).

- Ev sahibinden önce yemeğe başlamak.
- Yemek yerken kaşığı sonuna kadar ağza sokmak.
- Ekmek ve yemeği büyük lokmalar halinde tüketmek.
- Sofrada durmadan başkalarının gözüne bakmak.
- Suyu çok hızlı, şerbeti sonuna kadar içmek.
- Yemekte eliyle ekmek ufaklarını toplamak.
- Herkes yemekten elini çektiği halde yine yemeğe uzanmak.
- Kahve içerken ağızla ses çıkarmak.
- Yemeğe ev sahibinden önce oturmak, ondan evvel kalkmak.

2.1.4. Cumhuriyet dönemi mutfak kültürü

Cumhuriyet dönemi mutfağı, Cumhuriyet'in ilanından günümüze kadar süre gelen bir süreci kapsamaktadır. Tanzimat'ın ilanı ve bu doğrultuda ortaya çıkan batılılaşma hareketlerinin de etkisi mutfak kültürünün gelişimine yansımış ve Cumhuriyetin de ilanı ile bu gelişim ve değişim hareketliliği devam etmiştir. Türk mutfağı, Cumhuriyetin ilk yıllarında evlerde bereket ile varlığını sürdürmüştür (Oğuz, 2016, s. 109). Cumhuriyetin ilk yıllarında Türk mutfağıyla ilgili yazılı kaynaklar daha çok İstanbul mutfağından bahsetmektedir. Cumhuriyet dönemine ait yemekler, Anadolu topraklarında daha önceleri yaşamış olan tüm devletlerin ve toplulukların mutfak kültürlerinin harmanlanması ve etkileşimi ile ortaya çıkan yemeklerdir (Akın vd., 2015, s. 44).

Cumhuriyetin kuruluşu ile şehirleşme oranındaki hızlı yükseliş ve iş ihtiyacı gibi nedenler köylerden kentlere doğru nüfus akışını arttırmıştır. Mutfak kültürü meydana gelen bu yer değişikliğinden etkilenmiştir. Köyden kente göç hareketinde insanların kendi mutfaklarına ait araçları da beraberlerinde getirmeleri ve kendi bölgelerine ait yemekleri tercih etmeleri, yaşanan şehirdeki insanları da etkilemiş ve halkın yeni lezzetler ile tanışmasına olanak sağlamıştır. Büyük şehirlerde açılan farklı kültürlere ait tantuniciler, lokantalar, lahmacun yapan fırınlar ve Antep baklavacıları bu kültürel değişimin ve göç etkisinin göstergeleri konumundadır (Şengül ve Türkay, 2017, s. 32).

2.2. Türk Mutfak Kültürünün Genel Nitelikleri

Her milletin, kendi iç yapısı ve davranışlarına göre oluşmuş bir mutfak kültürü vardır. Orta Asya ve Anadolu'nun sunmuş olduğu seçkin ürün çeşitliliği, tarih boyunca birbirinden farklı pek çok toplumla yaşanmış olan kültür etkileşimini ve Selçuklu ile Osmanlı saraylarında geliştirilen yeni tatların Türk mutfak kültürünün özünü oluşturan temel öğeleridir (Durlu Özkaya ve Cömert, 2017, s. 36). Türklerin İslâmiyet öncesi ve sonrasında kurmuş oldukları devletler sıralandığında geniş bir bölgeyi kapsadıkları görülmektedir. İslamiyet öncesi ve sonrası devletler şu şekilde sıralanabilir: Hun İmparatorluğu (Büyük Hun, Batı Hun, Avrupa Hun, Ak Hun), Göktürk Kağanlığı, Avar Kağanlığı, Hazar Kağanlığı, Karahanlı Devleti, Gazne Devleti, Büyük Selçuklu Devleti,

Altın Ordu Devleti, Timur İmparatorluğu, Babür İmparatorluğu, Osmanlı İmparatorluğu, Türkiye Cumhuriyeti. Sıralanan bu devletlerin sayısı, farklı bölgelerde kurulmuş ve farklı yapılara sahip olmaları ile zaman içerisinde farklı kültürlerle etkileşim halinde olmaları nedeniyle Türk mutfak kültürünü geliştirmiş bir yapıya ulaştırmışlardır. Türk mutfağının gelişmişlik düzeyi üzerinde tarihsel birikim ve coğrafi çeşitliliğin de etkisinin olduğu düşünülmektedir (Kızıldemir, Öztürk ve Sarıışık, 2014, s. 192).

Türk mutfağı sahip olduğu geçmişle kendisine miras kalan kültürel zenginliği sürdürmektedir. Beslenme biçimleri, içinde bulunulan kültürel, coğrafi, ekolojik, ekonomik yapıya ve tarihsel sürece göre oluşmaktadır. Türk mutfağı, Türkiye'de yaşayan insanların beslenmesini sağlayan yiyecek-icecekler, bunların hazırlanması, pişirilmesi, korunması; bu işlemler için gerekli araç-gereç ve teknikler ile yemek yeme adabı ve mutfak çevresinde gelişen tüm uygulama ve inanışların bütünü, yansıtmaktadır (Araştırma ve Eğitim Genel Müdürlüğü, 2018).

Türk mutfağının genel özellikleri aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Aktaş ve Özdemir, 2012, s. 26):

- Türk beslenmesinde ana yiyecek maddesi ekmektir. Sabah, öğle ve akşam öğünlerinde birçok yiyeceğin yanında katı olarak yenilmektedir.
- Türk mutfağında yemek çeşitleri çok olup; bunlardan hamur işleri başta gelir. Tatlı çeşitleri içerisinde sütlü ve şerbetli tatlılar, komposto, hoşaf gibi yiyecekler ön plandadır. Börek, mantı, erişte gibi hamur işleri de Türk mutfağına zenginlik katmaktadır.
- Çok tanınmış şekillerde kebab olmakla birlikte et yemeklerinden yahni denen sulu çeşitler çoğunluktadır.
- Türk mutfağında yağ, yemeklerin yapımında önemli bir yere sahiptir. En çok kullanılan yağ çeşitleri ise tereyağı, içyağı, kuyruk yağı ve özellikle Ege Bölgesi'nde üretilen zeytinyağıdır.
- Yemeklerde az tuz kullanımı yaygın değildir.
- Türk mutfağında yemekler meyve ya da meyve kurusuyla tatlandırıldığı ve çoğunlukla meyvelerin yağ ile pişirilerek yemek olarak tüketildiği bilinmektedir.

- Pek çok sebze çeşidi vardır. Sebzelerin et ile birlikte soğanlı, domatesli ya da salçalı pişirilmesi yaygındır.
- Çoğunlukla yemeklere konan soğan, kıyma, et, salça bir süre birlikte kavrulur, üzerlerine su ilave edilir.
- Sebzeler suda haşlanıp yemeğin yanında garnitür olarak sunulması Türk mutfağına has bir yemek hazırlama tekniğı değıldir. Yemeklerin görüntüsünden çok lezzeti daha ön plandadır.
- Soğan hemen hemen bütün yemeklerin baş malzemesidir. Yağda kavrularak yemeklere katıldığı gibi çiğ olarak da pek çok salatanın ana malzemeleri arasında yer alır.
- Kendi kendine yetişen ot, mantar ve köklerden özellikler kırsal yörelerde geniş ölçüde yararlanır.
- Yoğurdun Türk mutfağındaki yeri çok önemlidir. Sade olarak tercih edilebildiğı gibi sarımsak eşliğinde yemeklerin üzerine dökülebilmekte, salatalık ile karıştırılarak cacık yapılabilmekte, su ile karıştırılarak ayran elde edilebilmekte, meze, çorba ve yemek yapımında, hamur işleri ve tatlılarda kullanılabilir. Genellikle yemeklerde baharatların, maydanoz, dereotu ve nane kullanımı yaygındır. En çok kullanılan baharat kırmızıbiberdir.
- Hem garnitür olarak hem de lezzet katmak amacıyla sos servisi sofrada sonradan yapılmamaktadır. Kullanılan en yaygın sos çeşidi; yemeğin pişirilmesinde kullanılan domatestir.
- Pekmez tatlandırıcı ürün olarak tatlılarda kullanılmaktadır.

2.3. Türk Mutfak Kültürü Oluşumunu Etkileyen Unsurlar

Orta Asya dönemi ile başlayan, Selçuklu ve Osmanlı ile devam eden, küreselleşme ve sanayileşmenin meydana getirdiğı yenilikleri de bünyesine katan Türk mutfak kültürü, geçirmiş olduğı bu tarihsel süreçte aşağıdaki unsurların etkisi ile gelişmiştir (Türkoğlu, 2014, s. 49).

2.3.1. Coğrafi unsurlar

Türklerin yaşamlarının, Orta Asya ve Anadolu'ya göçler doğrultusunda geçim kaynaklarının hayvancılığa ve tarıma dayalı olarak geliştiği ve coğrafi konumdan etkilenildiği bilinmektedir (Akman, 1998, s. 12). İkamet edip yaşadığı coğrafyalar, mutfak kültürlerindeki çeşitliliği ortaya koyan etmenler arasındadır. Et ürünleri ve doğal fermente süt ürünleri Orta Asya'dan, tarım sisteminin gelişimine bağlı olarak tahıla dayalı yemek kültürü Mezopotamya'dan, meyve ve sebze türleri ise Akdeniz ve Ege bölgelerinden gelerek Türk mutfak kültürünün özünü belirlemiştir (Baysal, 1987, s. 102; Baysal, 1993a; Durlu-Özkaya vd., 2009, s. 266). Ayrıca Türk mutfağı yemeklerinin çoğunluğu tahıl ürünlerinden oluşmaktadır ve özellikle Anadolu'nun kırsal kesimlerinde tüketme sıklığı daha fazladır. Sebzeler ve tahıllar kıymalı, kuşbaşı etli, salçalı, bol baharatlı ve sulu olarak pişirilmektedir. Bundan dolayı çorba çeşitleri de oldukça fazladır. Tarhana çorbası, ezogelin çorbası, un çorbası, mercimek ve pirinç çorbaları daha çok tercih edilen çorbalardır (Güler, 2010, s. 26).

2.3.2. Sosyal ve kültürel unsurlar

Orta Asya'dan batı topraklarına doğru hareket eden Türklerin bir bölümü Asya'nın Kuzeydoğusunda yeni devletler kurarken, bir bölümü de Orta Asya'da, Ceyhun (Amu Derya) ve Seyhun (Siri Derya) nehirleri arasında kalan tarihi bölgeden Umman Denizi'ne kadar uzanan verimli topraklarda Karahanlılar, Gazneliler ve Büyük Selçuklular gibi yeni devletler kurmuşlardır. Bu topraklarda Arap, İran ve Hint kültürleri ile etkileşimde bulunarak yeni lezzetler kazanmış olup zenginleşirken bu kültürlerin mutfaklarını da etkilemişlerdir (Akın ve Lambraki, 2004, s. 16). Arap mutfağının özellikle Güneydoğu yöresinin yemeklerine etkisi fazladır. Çok miktarda baharat ve çoğunlukla acı biberin çok kullanımı bu etkinin örneklerindedir (Baysal, 1993b, s. 3). Bir saray yemeği olan iç pilav ise İran'dan Türk mutfağına katılmıştır. Hem tatlı hem tuzlu ikisi bir arada olan bu pilav önce saray sofralarında sonra da halk sofralarında yerini almıştır. İç pilavda tatlı olarak kuru üzüm ve fıstık bulunmaktadır (Şavkay, 2000, s. 811). Türkler, Anadolu'ya göç ettiklerinde, orada yaşamış olan değişik uygarlıkların yemek kültüründen de etkilenmiştir. Örnek olarak, bir sütlü tatlı

olan “Tavukgöğsü” ve “Kazandibi” tatlıları Romalılarından kalmıştır. Balık ile yapılan yemeklerin ve zeytinyağlı yemeklerin çoğu da Bizanslılardan Türk kültürüne geçmiştir (Güler, 2010, s. 26).

Osmanlılar döneminde, İmparatorluğun çok geniş bir alana yayılmış olmasıyla Türk mutfağı büyük bir gelişme özelliği göstermiştir. Özellikle Batı toplumlarıyla yaşanan etkileşim sonucunda, Türk mutfak kültürünün değişimine, gelişmesine ve zenginleşmesine katkı sağlanmış olup, aynı zamanda batılı toplumların mutfak kültürlerine de pek çok katkıda bulunulmuştur. Örneğin Türk mutfak kültürüne; Pasta Fransız mutfağından, makarna İtalyan mutfağından gelmiştir. Bunun yanında Anadolu kesimin uzun yıllardır beslenmesinde yer almakta olan buğday unundan yapılan hamurun açılmasıyla hazırlanan eriştenin, makarnanın Anadolu’dan İtalya’ya geçtiğini düşündürmektedir (Baysal, 1993b, s.3; Güler, 2010, s. 26).

2.3.3. Ekonomik unsurlar

İlk Türk toplumlarında ekonominin temelini tarımsal ve hayvansal üretimler oluşturmaktadır. Et, temel besin maddesi olarak yoğunlukta tüketildiği için koyun ve at yetiştirilerek yemeklerde ana besin maddesi olarak kullanılmıştır. Arpa ve buğday ise tarımsal ürünler arasında en çok üretim ve tüketimi yapılan yiyecekler olarak bilinmektedir. Bu nedenle ekme, çörek ve mantı gibi tahıl ürünleri ile et temel besin maddesi haline gelmiştir (Türkoğlu, 2014, s. 51). Toplumların ekonomik düzeylerinin iyi veya kötü olması yeme-içme alışkanlıklarının değişmesine neden olmaktadır (Güler, 2010, s. 28). Gelir düzeyi arttıkça gıda tüketim seviyesi ve tüketilen gıdaların kalitesi de artmaktadır. Tarihsel süreç içerisinde Osmanlı döneminde büyük kentlerde, saray ve konakların sofralarındaki zenginlik, buna karşılık yöresel halk sofralarındaki sadelik ekonomik farklılaşmayı ortaya koymaktadır (Arslan, 2010, s. 38).

2.3.4. Gelenek, görenek ve dini unsurlar

Türklerin İslam dinine geçmesi ve oraya yönelmesi de yemek kültürlerini etkileyen unsurlardandır. Helva, şerbet gibi yiyecekler İslam dininin tatlı yemeyi teşvik etmesi ile

Türk mutfağında yerini almıştır (Akın ve Lambraki, 2004, s. 16). Kur'an'da yasaklanan tek hayvanın domuz olduğu bilinmektedir. Ayrıca zamanla eşek, at, katır gibi tek tırnaklı hayvanların da eti ve sütü; kertenkele, yılan, sülük gibi sürüngenler ile kurbağa, tilki gibi hayvanların yenilmemesi de tembihlenmiştir. Günümüzde bu tür hayvan etlerinin ve türevlerinin Türk mutfağında yeri yoktur. İslam dininde alkol yasak olduğu için mayalanma sonucuyla asit yanında alkolden oluşan içeceklerden de vazgeçilmiştir. İçerisinde çok az miktarda alkol bulunan kefir, bazı yörelerde hem az miktarlarda hem de genellikle sağlık açısından yapılmaktadır (Baysal, 1993, s. 3). İslam şarabı yasakladığı için Türkler bu tarz içecek ve türlerinden uzaklaşmıştır. Ancak şarabın kaynatılıp tatlandırılarak kabul olur hale getirilmesi engellenememiştir (Akın ve Lambraki, 2004, s. 16). Yemeklere ilişkin diğer din içerikli uygulamalar ise; yoksul ve muhtaç sahiplerini doyurma, iftar sofraları kurma, kurban ve adak gibi toplumsal dayanışmayı destekleyici örneklerdir. Toplu yemek yeme geleneği Türk toplumunda sık rastlanılan bir gelenektir (Akman, 1998, s. 13).

2.4. Türk Mutfağının Bölgesel Yapısı

Sahip olduğu yedi farklı coğrafi bölgenin, mutfak kültürlerinin bir araya gelmesiyle bütünleşen Türk mutfak kültürü, içerisinde bulundurduğu bu bölgelerle zenginleşmekte ve gelişmektedir. Bölge mutfaklarının pazarlama açısından bir motivasyon unsuru olarak kullanılabilmesi bölgelerin gastronomi turizmi potansiyelini de arttırmaktadır. Bu bağlamda bölge mutfak kültürlerine ait yiyecek içecek ürünlerinin nitelik ve köken açısından ayrıştırılması ve buna göre sınıflandırılması önem arz etmektedir (Şengül, 2016). Türk mutfağında bölgeler arasında farklı çeşitlerde yemekler mevcuttur. Her bölgenin kendine has beslenme kültürü ve pişirme yöntemleri bulunmaktadır (Maviş, 2003, s. 58). Kıyı bölge illerinde zeytinyağı, zeytinyağlı yemekler ve sebze tüketimi daha yoğunlukta olurken, iç kesimlerde yer alan illerde ise tereyağı, etli yemekler ve hamur işi tüketiminin yoğunlukta olması farklı coğrafyaların farklı yemek kültürlerini ortaya koymaktadır (Türkoğlu, 2014, s. 50). Türkiye'de yaşanan bölgeye ait iklim ve yetiştirilen sebze ve meyvelere göre mutfak kültürü ve sahip olduğu çeşitlilik ile zenginliğini görmek mümkündür (Güler, 2010, s. 29). Lezzet ve çeşitliliğin yanı sıra

toplumların sağlıklı beslenmesi açısından da bölge mutfaklarının etkisi bulunmaktadır (Kadıoğlu Çevik, 1997, s. 194).

2.4.1. Akdeniz Bölgesi mutfağı

Akdeniz Bölgesi, Toros Dağlarının güneyinden uzanan eşsiz güzellikteki manzarası, sahili, koy ve plajları ile güneşi, denizi ve eğlencesiyle ünlü olan coğrafi bölgedir. Birçok antik kent kalıntısını bünyesinde bulunduran bölge 8 ilden oluşmaktadır. Bu iller Adana, Antalya, Burdur, Hatay, Isparta, İçel, Kahramanmaraş ve Osmaniye'dir (Bingöl, 2004, s. 127). Bölgede Akdeniz iklimi etkin olduğundan yazlar sıcak ve kurak, kışlar ılık ve yağışlı geçmektedir. Yıllık sıcaklık ortalaması 18°C'dir. Akdeniz kıyıları kış mevsiminin en ılık geçtiği alanlardır (cografya.gen.tr, 2019).

Akdeniz bölgesi mutfağı Doğu Akdeniz ve Batı Akdeniz bölgeleri ile kültürü ve beslenme alışkanlıkları açısından farklılık göstermektedir. Batıda Antalya, Burdur ve Isparta illerinde hamur işi ve tahıl ürünlerinin etkinliği ortaya çıkmaktadır. Bu bölgede özellikle yoğurt ve tarhananın sofralarda yer aldığı ve İç Anadolu mutfağından etkilenildiği bilinmektedir. Doğuda Kahramanmaraş, Osmaniye, Mersin, Adana ve Hatay illerinde et ve yağlı besinleri yoğunlukta kullanılarak Güneydoğu Anadolu mutfak kültüründen etkilenildiği bilinmektedir (Şengül ve Türkay, 2016, s. 92). Aynı şekilde kıyı ve iç bölgelerde de beslenme yönünden farklılıklara rastlanılmaktadır. Kıyı bölgelerinde deniz ürünleri tüketimi yaygın olup, iç kesimlerde ise pide ve kebab tüketiminin yoğunlukta olduğunu görmek mümkündür. Bölgede sakatat yemekleri olarak en fazla Adana kebab, tas kebabı, içli köfte, patlıcan kebabı, bumar dolması ve ciğer gibi yemekler yapılmaktadır. Bunların dışında zeytinyağlı yemekler ile etli sebze yemekleri de sıklıkla tüketilmektedir (Sabbağ ve Boğan, 2019, s. 54).

Akdeniz bölgesinde beslenme alışkanlıklarının genellikle tahıl ürünleri, zeytinyağlı yemekler, sebze ve meyveler, süt ve türevleri, su ürünleri, baharatlara ve üzüm suyuna dayandığı görülmektedir. Akdeniz mutfak kültüründe önemli bir yeri olan zeytin, zeytinyağı ve tahılların kullanımının tarihin ilk dönemlerine uzandığı bilinmektedir. Sarımsak, soğan, pırasa bölgenin en önemli besin maddeleri arasında yerini alır. Menşei

Akdeniz bölgesi olan beyaz pancar, kırmızı pancar, pazı ve bamya dışarıdan getirilen salatalık ve patlıcan en fazla tüketimi gerçekleştirilen sebzeler arasında yer almaktadır (Kadioğlu Çevik, 1997, s. 194).

Akdeniz bölgesi elverişli iklimi sayesinde meyve ve sebze üretimi yönünden oldukça zengindir. Ülkede en fazla turunçgil üretimi yaparak ön plana çıkan Çukurova Bölgesi ve Antalya yöresi Akdeniz bölgesinin turunçgil ile anılmasına olanak sağlamaktadır. Toprak yapısının uygunluğu ve az yağışlı hava şartları ile limon, mandalina, portakal ve greyfurt üretimi yapılarak ülke pazarlarına sunulmaktadır (Şengül, 2016, s. 58). Türkiye’de tüketilen muz yalnızca bu bölge topraklarından karşılanmaktadır. Seracılığın en yaygın olduğu bölge olan Akdeniz bölgesi soya fasulyesi, yer fıstığı ve mısır üretiminde de Türkiye’de ilk sıradadır (cografya.gen.tr, 2019).

2.4.2. Doğu Anadolu Bölgesi mutfağı

Türkiye’nin yedi coğrafi bölgesi arasında yüz ölçümünün büyüklüğü ile birinci sırada yer almaktadır. Bölge ekonomik faaliyetlerinin başında hayvancılık gelmektedir. Sıcaklıkların düşük olması sebebiyle tarımsal ürün faaliyeti gelişmemiş ve bu nedenle tarım ürün çeşitliliği az miktardadır. Doğu Anadolu Bölgesi 14 ilden oluşmaktadır. Bu iller; Ardahan, Ağrı, Bitlis, Bingöl, Erzincan, Elazığ, Erzurum, Hakkâri, Iğdır, Kars, Malatya, Muş, Tunceli ve Van’dır (cografya.gen.tr, 2019). Sert bir iklime sahip olan bu bölgede kış mevsimi uzun yaşanmakta ve kar yağışı etkili olmaktadır. Beslenme şekilleri bu sert iklime uygun bir biçimde olup enerji değeri yüksek hayvansal ve yağlı gıdalar tüketilmektedir (Sabbağ ve Boğan, 2019, s. 55).

Doğu Anadolu Bölge mutfağını un, baklagiller ve hayvansal ürün kaynaklı yiyecek ve yemekler oluşturmaktadır (Kars İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Bölge mutfağı küçük ve büyükbaş hayvansal ürünlerin çeşitliliği ile öne çıkmaktadır. Yoğurt, peynir ve süt ürünlerinin önemli bir yere sahip olduğu Doğu Anadolu mutfağında bölgede yetişen otların katılarak lezzetlendirilmesiyle ayran çorbası, yoğurtlu bulgur köftesi, Kürt köftesi ve keledoş gibi yemekler üretilmektedir.

Doğu Anadolu mutfağı kaşar ve farklı peynir çeşitleri ile Türk mutfağında bir üne sahiptir (Halicı, 2009). Hem Doğu Anadolu bölgesinde hem de diğer bölgelerde yoğunlukla tüketilmekte olan; Erzincan tulum peyniri, Kars gravyer peyniri, Van otlu peyniri gibi çeşitli peynirler üretilmekte ve sevilerek tüketilmektedir (Sabbağ ve Boğan, 2019, s. 55). Hamur işleri ve tahıl ürünleri de bölge beslenme tercihinde ilk sıralarda yer almaktadır. Katmer, kete, gagala, hangelin (mantı), nezik, feselli, kesme çorbası gibi hamur işleri ile ülke genelinde üne sahiptir (Özçelik Heper, 2017, s. 67).

2.4.3. Ege Bölgesi mutfağı

Ege Bölgesi, Türkiye'nin en uzun kıyı şeridinde sahip olan, Marmara Bölgesi'nden sonra en fazla göç alan ve nüfusun en yoğun olduğu bölgedir. 8 ilden oluşmaktadır. Bu iller Aydın, Afyon, Denizli, İzmir, Kütahya, Manisa, Muğla ve Uşak'tır. (Çakmak, 2017, s. 57). Ege yemeklerinin bol yeşillikli, sebzelili, zeytinyağlı hafif tarifleriyle Türk mutfağında önemli bir yeri bulunmaktadır (kulturveyasam.com, 2018).

Ege mutfağının temelini zeytinyağı oluşturmaktadır. 2500 yıllık bir süreci kapsayan zeytinyağının geçmişi Urla-Çeşme yarımadasında yer alan Klazomenai'deki kazılarda ortaya çıkarılan 'antik zeytinyağı işliğı' ile kanıtlanmaktadır (Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Dünya'da zeytin ve zeytinyağı üretiminde beşinci sırada yer alan Ege bölgesinin Türkiye'de bölge bazlı üretim miktarına bakıldığında %70-80'lik bir payla en başta yer aldığı bilinmektedir (Oktay, 2008, s. 86). Zeytinyağı üretiminde, değişen güneşlenme süresi, sıcaklıklar, yağışlar ve nemle rüzgârların yağın kimyasal bileşiminin oluşmasında etkili olduğu araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır. Soğuk bölgelerde yetişen meyveler geç olgunlaşmakta, olgunlaşmanın uzamasıyla don tehlikesi yaratmaktadır ve yağda odunsu kötü bir tat oluşmasına neden olmaktadır. Güney bölgelerde ise daha kıvamlı, acılaşmaya dayanıklı, hoş ve hafif kokulu yağ elde edilmektedir (Tariş, 2018).

Ege bölgesinin kahvaltılı sofralarında sıklıkla zeytin ve zeytinyağı bulunmaktadır. Etlili yemekler, sebzeler, pilavlar ve dolmalar tamamen zeytinyağı ilavesiyle pişirilmektedir. Salata ve haşlanmış otların üzerine zeytinyağı ve limon konularak yenilmektedir.

Zeytinyağlı yemekler ve salataların yaygın olarak kullanıldığı Ege mutfağında hindiba, labada, k m lez, radika, dalgan ve İzmir köfte önemli bir yer edinmektedir ( z elik Heper, 2017, s. 65).

Ege bölgesi aynı zamanda balık ve diğer deniz mahsulleriyle de anılmaktadır (Halıcı, 2009, s. 35). Denize kıyısı olan illerde  ipura, lüfer, levrek, kefal, barbunya gibi balık  eşitleri, midye, kalamar ahtapot ve karides gibi deniz mahsulleri t ketlenmektedir. Kıyı illerinden olan İzmir’de, Giritlilerin bölge mutfak kültürüne kazandırdığı ot yemekleri ve mezeler yaygın olarak t ketlenmektedir. Őevketi bostan, hindiba, turpotu, cibes, ebeğumeci, labada, ısırgan, arapsaçı, deniz b r lcesini, kazayağı olarak bilinen otlar en sık t ketlenenleridir (Sabbağ ve Boğan, 2019, s. 55).

2.4.4. Güneydoğu Anadolu Bölgesi mutfağı

 lke y z l m n n %10’unu, nüfusunun ise %9’unu kapsayan Güneydoğu Anadolu bölgesi 9 ilden oluşmaktadır. Bu iller Adıyaman, Batman, Diyarbakır, Gaziantep, Kilis, Mardin, Siirt, Şanlıurfa ve Şırnak’tır (Halıcı, 2015, s. 17). Türkiye’de yaz sıcaklığının ve buharlaşmanın en fazla olduğu bu bölgede ülkenin petrol üretimi gerçekleşmektedir ( akmak, 2017, s. 59).

Güneydoğu Anadolu Bölgesi iklimi ve coğrafi Şartları doğrultusunda Őekillenen bir mutfağa sahiptir. ‘Verimli Hilal’ olarak bilinen Dicle ve Fırat nehirleri arasında yer alan topraklarda yetişen tahıl ve türevleri, hayvancılık ile elde edilen et ve süt ürünleri olmak üzere baklagiller, zeytin, Antep fıstığı, üzüm ve akarsu boylarındaki sebze ve meyveliklerden elde edilen ürünler bölge mutfağının temelini oluşturmaktadır (Halıcı, 2015, s. 17). Bölge mutfağı pilav çeşitliliğiyle zengin bir kültüre sahiptir. Siirt’in perde pilavı, Gaziantep’in firik pilavı, Adıyaman’ın sarımsaklı tavuk pilavı ve Şanlıurfa’nın  zlemeli pilavı bölge illeri ile özdeşleşmiş lezzetlerdir (Halıcı, 2015, s. 18).

Arap beslenme kültürünün etkisi altında olan Güneydoğu Anadolu mutfağı yemeklerinde yiyecekler bol baharatlı olup acı biber kullanımı yaygındır ( z elik Heper, 2017, s. 66). Kebap  eşitleri, lahmacun ve çiğ köfte bölge mutfağının birer

simgesi olarak nitelendirilmektedir (Türkiye Tanıtım Gönüllüleri Derneği, 2018). Türkiye'nin en lezzetli kebab çeşitleri bölge mutfağını temsil etmektedir. Güneydoğu Anadolu Bölgesi, baklava türlerini kapsayan hamur tatlıları, katmer çeşitleri, burma ve peyniri, kadayıfları, peynirli helvalarıyla Türkiye'nin en zengin ve en güzel uygulamalarını içermektedir. Baklava ve kadayıf gibi diğer tatlı çeşitlerinin üretiminde de en başta gelen bölgedir (Halıcı, 2015, s. 18). Türk mutfağında bu duruma çok rastlanılmasa da bölge mutfağında hazırlanan yemeklerde çağla, yenidünya ve erik gibi meyveler kullanılmaktadır. Bol salçalı, yağlı, nar ekşili, acı, ekşi ve şekerli tatlar Güneydoğu mutfağının vazgeçilmez lezzetleri arasında yer almaktadır (Sauner, 2008, s. 264).

Bölge mutfağının geçmişten günümüze önemini kaybetmeden tüketilmekte olan içecekleri, meyan şerbeti ve acı kahve olarak adlandırılan mirradır. Gaziantep, Şanlıurfa ve Mardin illeri bölgenin öne çıkan mutfaklarıdır (Sabbağ ve Boğan, 2019, s. 57).

2.4.5. İç Anadolu Bölgesi mutfağı

İç Anadolu Bölgesi, konumu itibarıyla Anadolu'nun orta kısmında yer almasından dolayı 'Orta Anadolu' olarak da adlandırılmaktadır. Yüzölçümüyle Doğu Anadolu Bölgesi'nden sonra gelen ikinci büyük bölgedir. Bölge 13 ilden oluşmaktadır. Bu iller Ankara, Eskişehir, Çankırı, Kırıkkale, Kırşehir, Konya, Aksaray, Nevşehir, Yozgat, Kayseri, Sivas, Niğde ve Karaman'dır (cografya.gen.tr, 2019). İç Anadolu bölgesinin soğuk ve kar yağışlı bir iklime sahip olması enerji değeri yüksek besinlerin tüketilmesini zorunlu kılmıştır (Sabbağ ve Boğan, 2019, s. 57).

İç Anadolu Bölge mutfağının esası tahıla dayalı olup Anadolu'nun buğday rezervi konumundadır. Bölge ülkenin tahıl ambarı olarak anılmaktadır. Tahıl üretiminin zenginliğiyle bölge mutfağındaki ürün çeşitliliği de artmaktadır (Çakmak, 2017, s. 54). Türk mutfağına özgü olan tarhana, yoğurt, pastırma, bulgur gibi ürünler ve bölge mutfağına özgü hamur işleri İç Anadolu bölge mutfağının temelini oluşturmaktadır (Şengül, 2015, s. 117). Göçebe bir yaşam sürdüren Anadolu halkının hayvancılıkla uğraması ile birlikte et ürünlerinin tüketimi de bölgede yaygınlaşmaktadır. Kırmızı et,

tahıl ve sebze yemekleri içerisinde de kullanılmaktadır. İç Anadolu sofralarında kırmızı et sulu yemek dışında işlenmiş et ürünlerine (pastırma, sucuk vb.) dönüştürülerek sofralarda yerini almaktadır (Şengül, 2016, s. 83).

Bölge mutfağı içerisinde en zengin ürün çeşidiyle bilinen Kayseri ilinde üretilen sucuk ve pastırmanın ünü yurtdışına yayılmaktadır (Özçelik Heper, 2017, s. 65). Et dışında bölgede süt ve süt ürünleri tüketimi de yaygındır. Haşhaş, kuru meyveler, susam ve pekmez bölge mutfağını şekillendiren yiyeceklerdir (Sabbag ve Boğan, 2019, s. 5).

2.4.6. Karadeniz Bölgesi mutfağı

Karadeniz Bölgesi, her mevsim yağış almasıyla en fazla ormanlık alanı bünyesinde bulunduran bölgedir. Bölge 18 ilden oluşmaktadır. Bu iller Amasya, Artvin, Bartın, Bayburt, Bolu, Çorum, Düzce, Giresun, Gümüşhane, Karabük, Kastamonu, Ordu, Rize, Samsun, Sinop, Trabzon, Tokat ve Zonguldak'tır (Zencir, 2016, s. 140). Karadeniz Bölgesi genel itibariyle pratik ve basit içerikli bir mutfağa sahiptir. Karalahana, kabak, kuru veya taze fasulye, mısır unu, hamsi, alabalık, tereyağı ve içyağı yemeklerin temel malzemeleri olarak bölge mutfağında aktif rol oynamaktadır. Hazırlanan yemekler belirtilen malzemelerin tek başına ya da bir araya getirilerek kullanılmasıyla hazırlanmaktadır (Zencir, 2016, s. 143).

Karadeniz bölgesi sağlıklı ve benzer türdeki yemekleriyle 3 bölüme ayrılmaktadır. Batı, doğu kıyı ve doğu iç bölümleri olarak isimlendirilmektedir. Batı bölümü illeri: Bartın, Bolu, Düzce, Karabük, Kastamonu, Sinop, Zonguldak; doğu kıyı bölümü illeri: Artvin, Giresun, Ordu, Samsun, Rize, Trabzon; doğu iç bölümü illeri: Amasya, Bayburt, Çorum, Gümüşhane, Tokat şeklinde sıralanmaktadır. Bu üç bölümü oluşturan illerde yemeklerin, mutfak kültürünün ve kullanılan yiyecek-ıçeceklerin benzerliği gibi toprak yapısı, iklimi ve yaşayan insanların farklı etnik özellikleriyle de farklılıklar göstermektedir (Şengül, 2016, s. 88).

Karadeniz bölge mutfağı balık çeşitleri yönünden özellikle hamsili yemekler ile tanınmaktadır. Hamsi kullanılarak birçok ürün çeşidi elde edilmektedir. Hamsi, bölge

kültüründe yalnızca yemekler de değil türkölere, fıkralara, şiirlere ve gazellere konu olmaktadır. Bölgede en çok tüketilen yiyecekler arasında mısır unu, mısırdan hazırlanan yiyecekler, karalahanadan yapılan yemekler yer almaktadır. Çayın başkentini içinde bulunduran Karadeniz bölgesinde çay ve fındık üretimi yoğunluktadır (Zencir, 2016, s. 143).

Karadeniz mutfağı adından genellikle balık ile bahsedilen bir mutfak olsa da bölgeye özgü et ürünleri de bulunmaktadır. Akçaabat köftesi, Trabzon döneri ve Artvin et kavurması bunlara örnek olarak gösterilebilir. Bölgenin yoğun yağış alması dolayısıyla ortamın ot ve sebze yetiştirilmesine de uygun olmasını sağlamıştır. Karalahana sarması ve çorbası ile fasulye turşusu kavurması Karadeniz mutfağının sembolik ürünleri haline gelmiştir (Cesur ve Avcıkurt, 2018, s. 24).

2.4.7. Marmara Bölgesi mutfağı

Marmara Bölgesi, Asya ve Avrupa kıtalarını birbirine bağlayan bir köprü konumunda olup 11 ilden oluşmaktadır. Bu iller Edirne, Kırklareli, Tekirdağ, İstanbul, Kocaeli (İzmit), Sakarya (Adapazarı), Yalova, Bursa, Bilecik, Balıkesir ve Çanakkale'dir. Bölge yapısal olarak küçük olmasına rağmen kent nüfusu en yoğun olan bölgedir (cografya.gen.tr, 2018). Yunanistan ve Bulgaristan ülkelerine sınırı olan, Karadeniz, Ege ve Marmara Denizi'ne komşu olan, ismini Marmara denizinden almış Türkiye'nin altıncı büyük bölgesidir. İstanbul ve Çanakkale Boğazı'na sahip olan bölgenin tarım ve hayvancılığa elverişli toprakları ve üretken halkı sayesinde, yemekleri de çeşitlilik kazanmaktadır. Ayrıca Akdeniz, Karadeniz ve karasal iklimlerinin görülmesi, bitki örtüsündeki çeşitliliği daha da arttırmaktadır. Bu sayede bölgede çeşit çeşit meyveler ve sebzeler yetiştirilebilmektedir. Yani iklim çeşitliliği, Marmara Bölgesinin yemek kültürü zenginliği açısından büyük bir önem taşımaktadır. Marmara Bölgesinin mutfağının şekillenmesinde Osmanlı yemek kültürünün önemi fazladır. Marmara Bölgesi zamanında Osmanlı Devleti'ne başkentlik yapmış üç önemli şehre (Bursa, Edirne, İstanbul) sahiptir (yemekta.com, 2018). Marmara Bölgesi birçok yerden göç alması nedeniyle karma bir mutfak yapısına sahiptir. İstanbul yiyecek açısından son

derece çeşitli ve zengin bir yemek kültürü sunmaktadır. Bölge ayrıca Tekirdağ ve Bursa'nın İnegöl ilçesine ait et yemekleriyle de meşhurdur (Sauner, 2008, s. 261).

Bursa'nın Gemlik ilçesi zeytin üretiminde Türkiye'de öncü konumdadır. Halen Osmanlı mutfağının izlerini yansıtmakta olan Bursa ili bölgenin sahip olduğu diğer illere göre gastronomi lezzetleri açısından daha iyi tanınmaktadır (Sabbag ve Boğan, 2019, s. 59). Marmara mutfak kültüründe Bursa İnegöl köftesi, Kırklareli hardaliesi, Edirne beyaz peyniri ve tava ciğeri, Trakya bölümü geneli Ayçiçek yağları ile ünlüdür (Halıcı, 2009, s. 34). Hayvansal ağırlıklı yemeklerin dışında bakliyat ve sebze yemeklerinin de sıklıkla yapıldığı görülmektedir. Ayrıca bölgenin önemli bazı geleneksel yemek ve tatlılarını; tirit, sakızlı kebab, kuru erik yahnisi, etli kavata, kalburabastı şeklinde sıralamak mümkündür (Oğuz vd., 2006, s. 27 ; Akkor, 2009, s. 150).

BÖLÜM 3. TÜRK MUTFAĞINA ÖZGÜ TATLILAR VE BÖLGELERE GÖRE FARKLILIKLAR

3.1. Türk Mutfak Kültüründe Tatlı

Şeker ve şeker türevi ürünlerle hazırlanan yiyecekler tatlı olarak adlandırılmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2019). Tatlılar şeker, pekmez ve balın diğer besinlerle karıştırılmasıyla elde edilen besinlerdir (Halıcı, 2015, s. 239). Türk mutfağında yemek yeme sırası incelendiğinde yemeğe çorba ile başlanıldığı, tatlı ile yemeğin son bulunduğu görülmektedir (Aktaş ve Özdemir, 2016, s. 26).

Selçuklu döneminde tatlı önemli bir yere sahiptir. Un, pirinç, süt gibi malzemeler kullanılarak farklı tatlı türleri elde edilmiştir. Hamur tatlıları arasında yer alan baklava Selçuklu döneminde sofralarda yerini almıştır. Saraylardan tekkelere hemen her mutfakta helva çeşitleri yapılmıştır (Özçelik Heper, 2017, s. 52).

Osmanlı döneminde sarayın tatlıları helvahanelerde hazırlanmış ve tatlılar; helva, macun ve hoşaf isimleri ile anılmıştır. Sarayda tatlıların hazırlandığı bölümün başında “Helvacıyan-ı Hassa” olarak adlandırılan aşçı bulunmaktadır. Topkapı Sarayı’nda helvahaneler mutfaklara bitişik olarak konumlandırılmış ve burada hazırlanan macunlar şifa niyetine hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır. Bu macunlar, sarayın hekimbaşı gözetiminde hazırlanmıştır (Akkor, 2017, s. 12).

Osmanlı mutfağında sütlü tatlılar, hamur tatlıları ve meyve tatlıları olmak üzere üç farklı türde tatlı yapılmaktadır. Sütlü tatlı olarak keşkül, tavukgöğsü, sütlaç, kazandibi, muhallebi ve güllaç tercih edilmiştir. Keşkül sarayda ziyafet yemeklerinin menüsünde başta gelmektedir. Güllaç ise; Ramazan sofralarının vazgeçilmez tatlısı olarak bilinmektedir. Helva Osmanlı’da keyfin, sevincin, kültürün, bilimin, doğumun ve

şehzadelerin tahta geçlerinin şerefine hazırlanarak tüketilen tatlı çeşididir (Ömür Tufan, 2008, s. 126).

Türk mutfağında hazırlanan tatlılarda şeker kullanımının yanı sıra pekmez ve bal tercih edilmektedir. Bu nedenle pekmez, binlerce yıldır geleneksel Türk yemek kültürü ve damak zevkinin en önemli tatlı besinlerinden biri olmuştur. Pekmez, tatlı ve şeker ihtiyacının karşılanmasına yardımcı olmaktadır (Özçelik Heper, 2017, s. 61).

Tatlı yapımında dikkat edilmesi gereken bazı önemli hususlar vardır (Akkor, 2017, s. 15):

- Tatlı imalatında kullanılacak un, şeker, yağ, yumurta, süt, meyve gibi malzemelerin iyi kalitede, temiz ve taze olması gerekmektedir.
- Yumurta taze ve sağlam olmaz ise tatlı gereği kadar kabarmamaktadır.
- Yağ katkısız ve saf olmazsa tadı acı, kokusu ağır ve mideyi ekşiten bir yapıya sahip olmaktadır.
- Un ne kadar katkısız ve temiz olsa dahi yoğurmadan önce ince bir elekten geçirilmesi gerekmektedir.

3.2. Türk Mutfağına Ait Tatlı Çeşitleri

Türk mutfağında tatlılar; sütlü tatlılar, meyve ve sebze tatlıları, tahıl tatlıları ve hamur tatlıları olarak gruplandırılmaktadır.

3.2.1. Sütlü tatlılar

Sütlü tatlılar Türk mutfağının vazgeçilmez lezzetleri arasında yer almaktadır. Ana malzeme olarak sütün kullanıldığı, kıvam ve lezzet veren farklı malzemelerin de ilave edilmesiyle hazırlanan tatlılara sütlü tatlılar denir. Türk mutfağında eski zamanlardan bu yana sütlü tatlıların mutfaklarda yerini aldığı bilinmektedir. Roma mutfağından Türk mutfağına geçtiği halde günümüzde sadece Türk mutfağında hazırlanan tavukgöğsü ve kazandibinin, 15. yüzyıldan beri Osmanlı mutfağında üretimi yapılmaktadır. Keşkül, sütlaç ve muhallebi Türk tatlılarının başında gelmektedir. “Sütlü aş” kelimeleri zamanla

değişime uğrayarak “sütlaç” adını almış ve ilk Türkçe sözlüklerde dahi yer bulmuştur. Muhallebi ise Arapça’da süt anlamına gelen “halip” sözcüğünden türemiş olan ve Osmanlı’dan günümüze ulaşan sütlü tatlıdır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2012, s. 6).

Sütlü tatlılar sütün şekerle kaynatılarak nişasta, pirinç veya pirinç unu eklenmesiyle koyulaştırılması yoluyla hazırlanır. Sütlü tatlı çeşitlerinden olan kazandibi, muhallebi gibi hazırlandıktan sonra bir tepside altının kızartılarak karamelize edilmesiyle elde edilmektedir. Tavuk göğsü geçmişten günümüze sıklıkla uygulanan muhallebi çeşitlerinden biridir. Muhallebi malzemelerinin yanında ince ince didiklenmiş tavuk eti ilavesi ile hazırlanmaktadır (Türkiye Tanıtım Gönüllüleri Derneği, 2019). Osmanlı mutfağından Türk mutfağına geçen ve Ramazan sofralarının tatlısı olarak bilinen güllaç sütlü tatlı çeşitleri arasında yer almaktadır. Güllaç yapımında saplı bir tencerede kızdırılan nişastalı güllaç hamuru kızgın sac üzerine kepçeyle yavaş yavaş eklenmektedir. Eklenen hamurun artan kısmı kenarlarından tekrar tekneye dökülerek güllaç yaprakları imal edilmektedir (Seçim, 2011, s. 3).

Bir çeşit süt ürünü olarak değerlendirilen sütlü tatlılar, diğer tatlı türlerine oranla daha sağlıklı olarak bilindiğinden daha çok tercih edilmektedir. Sağlıklı olarak bilinmesinin sebepleri şu şekilde sıralanmaktadır (Kulaksız, 2015, s. 6):

- Türk mutfağı tatlıları arasında besin değeri ve enerji açısından en dengeli olan tatlılardır. Kalsiyum, protein ve B2 (riboflavin) vitamini açısından zengin olup yağ içerikleri düşük orandadır.
- Daha az şeker ve daha az yağ içerdikleri için diğer tatlı gruplarına göre daha düşük enerjiye sahiptir.
- Günlük protein ihtiyacını karşılayabilecek seviyede olan protein zenginliği ile sağlıklı beslenmede önemli yeri olan hayvansal protein açısından besin kaynağı konumundadır.
- Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde kemik gelişimi ve büyüme, yetişkinlik döneminde ise kemiklerde mineral devamlılığın sağlanması için gerekli olan kalsiyum minerali yönünden oldukça zengindir. Sütlü tatlılar ayrıca A,D,E,K ve B vitaminlerini de içermektedir.

- Kalp ve damar hastalıkları ile bazı kanser türlerine yakalanma riskini arttıran yanmış yağlar sütlü tatlıların içerisinde yer almamaktadır.
- İçerdikleri besin öğeleriyle dengeli ve sağlıklı beslenme için rahatlıkla tüketilebilecek sağlıklı tatlı çeşididir.
- Bir çeşit süt şekeri olan laktoz sütün içerisinde yer alan karbonhidrat çeşididir. Laktoz; glikoz ve galaktoz denilen basit şekerlerden oluşmaktadır. Sütte bulunan laktoz aynı zamanda süt ve türevleri içerisinde yüksek oranda yer alan kalsiyumun kullanımını kolaylaştırmaktadır.

3.2.2. Meyve ve sebze tatlıları

Tatlılar yemek grupları arasında en çok enerji sağlayan yiyeceklerdir. Türk mutfağına ait tatlı kültürünün bu kadar zengin olması sahip olunan coğrafi koşullardan kaynaklanmaktadır. Mevsimselliğin sağladığı çeşitlilik ve renklilik ile yedi bölgede yetişen farklı meyve ve sebzelerle hazırlanan tatlılar Türk mutfağında yer alan meyve ve sebze tatlılarını ortaya çıkartmaktadır. Meyve tatlıları meyvelerin şeker, pekmez veya balla tatlandırılması ile elde edilen tatlı çeşitleridir (Halıcı, 2015, s. 239).

Meyve tatlılarının diğer tatlı türlerine oranla özellikle de hamur tatlılarına göre daha hafif, daha sağlıklı ve daha kolay hazırlandığı bilinmektedir. Meyve ve sebze tatlıları hafif olması nedeniyle yağlı ve kırmızı et ağırlıklı özel gün yemeklerinden sonra tercih edilmektedir. Dolayısıyla bu tatlılarda şeker ve türevi ürünlerle meyvenin hafifliği birleştiğinde ağır menülerin vazgeçilmezi haline gelmektedir. Türk mutfağında meyveler mevsime göre ve kullanım şekline göre (taze veya kuru olarak) tüketilmektedir. Taze meyvelerden ayva, elma, kabak; kuru meyvelerden incir, hurma, üzüm ve kayısı tatlı yapımında kullanılmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2012, s. 68).

3.2.3. Tahıl tatlıları

Bir insanın doğumundan ölümüne onun adına yenmeye devam edilen tek besinin helva olduğu kültürel anlayış geçmişten bugüne devam ettirilmektedir. Her türlü acı ve mutluluk verici olaylar tatlı ile paylaşılıp, acılar paylaşılıp azaltılırken sevinçler ise

paylaşıp çoğaltılmaktadır. Ölümün ardından dağıtılan helva kadere razı gelmeyi, mutluluk verici olayların ardından helva dağıtılması ise sevinci ve şükürü paylaşmayı ifade etmektedir. Helva ikramı, tüm yönleriyle kaderin eş, dost, komşu ve akraba ile paylaşımını sembolize etmektedir (Tufan, 2008, s. 125).

Osmanlı mutfağında tahıl tatlılarının başında gelen helvalar önemli bir yere sahip olup pek çok sebeple hazırlanıp tüketilmiştir. Osmanlı mutfağında kavruan una bal, pekmez, üzüm suyu ve şeker ilave ederek çeşitli malzemelerle farklı çeşitlerde helvalar elde edilmiştir. Osmanlı döneminde halk arasında süregelen ‘helva sohbetleri’ geleneği helvanın toplum içerisindeki yerini ortaya koymaktadır. O dönemde helvalar helvahane adı verilen tencerelerde hazırlanmıştır. Bu tencerelerin özelliği helvacının küreklerinin ulaşamayacağı dik açılı köşelere sahip olmasıdır (Akkor, 2016, s. 259). Helva adıyla adlandırılan birçok tatlı çeşidi bulunmaktadır. Bu helva çeşitlerine örnek olarak; irmik helvası, un helvası, höşmerim, pişmaniye (keten helva, çekme helva), pekmez helvası, hasüde ve kağıt helva verilebilir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2012, s. 170). Helva hazırlamada bölgesel farklılıklar da görülmektedir. Örneğin, un helvası hazırlarken genellikle tereyağı kullanılırken, Akdeniz bölgesinde zeytinyağı tercih edilmektedir (Sabbağ ve Boğan, 2019, s. 31).

Tahıl tatlılarının bir diğeri ise besleyici özelliğiyle Türk mutfağının zenginliğine değer katan ve gelenek haline gelen aşuredir. Aşure hakkında dinsel niteliğe ait bazı söylentiler bulunmaktadır. Hz. Âdem peygamberin şeytana aldanması ve dünyaya gönderilmesinin ardından tövbesinin kabulünün bir sevinç göstergesi olarak pişirilmektedir. Ayrıca, Hz. İbrahim peygamberin ateşte yanmaktan kurtuluşunun sevincini ifade eden bir şükran tatlısı niteliğindedir. Hz. Yakup peygamberin oğlu Hz. Yusuf’a kavuştuğu günün sevinci olarak da hazırlanmıştır. Hz. Nuh peygamberin gemisinin Cudi dağına oturduğu gün, geriye kalan erzakların karıştırılarak hazırlanan bu tatlı yiyecek kurtulanların bayram sevincini ifade eden bir gelenek halini almıştır. Hz. Ali’nin oğlu Hz. Hasan’ın Kербela’da şehit edilmesinin ardından kederi paylaşmanın ve barış arzusunun simgesi olarak da pişirilip dağıtılmaktadır (Közleme, 2013 s. 394). Aşurenin pişirildiği evde gelen misafire ikram edilmesi, komşu ile paylaşarak komşuluk ilişkilerinin kuvvetlendirilmesi, küslüklere karşı gönül alınması ve hayır işlenmesi

amacıyla aşure toplumsal birlik beraberlik açısından bir vesiledir. Aşure içerisinde aşurelik buğday, nohut, kuru fasulye, kuru kayısı, incir, badem, iç ceviz, kuru üzüm, toz şeker, su, portakal kabuğu ve gül suyu kullanılabilir. Süsleme aşamasında ise; nar taneleri, ceviz içi, fındık, tarçın, Antep fıstığı, Hindistan cevizi, karanfil ve portakal kabuğu tercih edilmektedir. Aşure hazırlama aşamasında yöresel farklılıklar olabilmektedir. Bu durum bulunulan yöreye, iklime, inanışa, alışkanlığa, yörenin tarımsal ürün çeşitliliğine göre değişmektedir. Bazı bölgelerde ana malzemeye ek olarak bakla, kestane, pirinç, fıstık, fındık, süt, çam fıstığı, gül suyu ve vanilya gibi gereçler kullanılmaktadır. Yörelere göre farklılık göstermek şartı ile dini inanışlara bağlı kalarak aşure içerisinde kurban etinden saklanan bir parça et konulmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2012, s. 164).

Tahıl tatlıları arasında yer alan zerde, Osmanlı mutfağından günümüz Türk mutfağına uzanan bir tarihe sahiptir. Zerde; Osmanlı'da mevlit, Ramazan, bayram, düğün ve diğer tüm özel günlerde tüketilen bir tatlı çeşididir. Zerdenin bu günlerde ziyafet sofralarında yer almasının nedeni coşku ve sevincin rengini ifade eden sarı renkte olmasıdır (Akkor, 2016, s. 291). Osmanlı döneminde fakir halka ekmek, bal, helva ve zerde en çok ikram edilen yemeklerdendir. Zerdenin pişirilme aşamasında tatlıya renk katması amacıyla safran kullanılmaktadır. Safran tatlıya renk vermenin yanında farklı bir lezzet ve koku katmaktadır. Hem pahalı olması hem de kolay bulunamaması nedeniyle zerde yapımında safran yerine zerdeçal kullanılabilir. Zerdenin yapılış aşamasında kendine has bir tatla pirinçlerinin iyi pişmiş, boza kıvamında ve renginin açık sarı olması gerekmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2012, s. 182).

3.2.4. Hamur tatlıları

Farklı yöntemler ile hazırlanan hamurların farklı yiyecek maddeleri, şeker, bal ya da pekmez ile karıştırılarak hazırlanan tatlılar hamur tatlıları olarak adlandırılmaktadır. Tek bir grup altında olmayıp, farklı yöntemlerle hazırlanma şekillerine göre gruplandırılmaktadır (Halıcı, 2015, s. 239):

- Mayalı hamur tatlıları; maya ile hazırlanan hamurun fırında pişirilmesi veya yağda kızartıldıktan sonra şeker şurubuna atılmasıyla hazırlanan tatlılardır. Lokma tatlısı bu tatlı türüne örnek olarak verilebilmektedir. Lokma hamuru avuç içerisinde baş ve işaret parmak arasında sıkılarak küçük toplar halinde kızgın yağda pişirilerek hazırlanmaktadır.
- Haşlama hamur ile hazırlanan tatlılar; saray mutfağına ait olan bu tatlı türünde yağ, su, şeker ve tuzun bir arada kaynarken içerisine un ilavesi ile bir süre pişirilip ılıtıldıktan sonra yumurtayla yoğrulurak şekil verilir, ardından kızartılır ve en son şuruba atılarak hazır hale getirilmektedir. Hazırlanan tatlıların şurubu kıvamlı bir şurup olup soğuk şuruba kızarmış sıcak tatlı batırılmaktadır. Vezirparmağı, Tulumba tatlısı, dilberdudağı ve hanımgöbeği bu grupta yer alan tatlı çeşitleridir.
- Çırpılarak hazırlanan hamur tatlıları; yumurta ve şekerin çırpılması, un ilavesinin ardından kalıba dökülerek pişirilmesi ve fırından çıkan sıcak ürüne ılık şurubun dökülmesi sonucu hazırlanan tatlılardır. Revani, yoğurt tatlısı, süngeriyeye bu grupta yer alan tatlı çeşitleridir.
- Kadayıf; Türk mutfak kültüründe önemli bir yere sahip olan kadayıf adı altında bir çok tatlı çeşidi bulunmaktadır. Sultanların tatlı seçiminde ön planda olan kadayıf tatlısının tarihi geçmişi saraylara dayanmaktadır. Osmanlı döneminde Türkçe ilk basımı yapılan yemek kitabı Melceü't-Tabbâhin içerisinde de kadayıf çeşitleri anlatılmaktadır. 12 bölümden oluşan bu kitabın altıncı kısmında dönemde pişirilen kadayıf çeşitlerinden bahsedilen 'Altıncı Fasıl - Hamur işi tatlılar' bölümünde; saray tel kadayıfı, kadife, ekmek kadayıfı, yağsız kadayıf, yufkalı kadayıf ve fodula kadayıf tariflerine rastlanmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2012, s. 150). Üretimde yarı mamul bir gıda maddesi olarak bilinen kadayıf için gerekli olan hammaddeler un ve sudur. Kullanılan suyun sertliği kadayıfın rengini olumsuz yönde etkilenmektedir. Yumuşak yapıya sahip unların tercih edilmesi topaklaşmayan ve akışkan bir hamur elde edilmesi açısından önemlidir (Savlak ve Köse, 2013, s. 128).

- Baklava; geleneksel Türk mutfak kültüründe tatlı sanatının en önemli öğelerinden biri olan baklava Türk Dil Kurumu'na göre, "Çok ince yufkadan yapılarak arasına kaymak, fıstık, ceviz, badem vb. konulup pişirilen ve üzerine şeker şerbeti dökülen bir tür tatlı" olarak tanımlanmaktadır (Türkiye Tanıtım Gönüllüleri Derneği, 2019). Osmanlı mutfağında rikak ismi ile bilinen baklava saray mutfağının vazgeçilmez lezzetlerinden biridir. Topkapı saray mutfağı reçeteleri içerisinde özellikle de iftar ve bayram sofralarında çoğu zaman yer edinmiştir. Her Ramazan ayında Kanuni Sultan Süleyman tarafından yeniçeri ocağındaki her on kişiye birer sini baklava ikram edilmekte ve bu geleneğe 'baklava alayı' denilmektedir. Eski Türkçe'de baklağu, baklağı adıyla bilinen baklavayı Balkanlar, Doğu Akdeniz, Ortadoğu, Yahudiler, Bulgarlar, Rumlar, Ermeniler ve Araplar kendi tatlısı olarak kabul etmiş olsa dahi, geçmişten günümüze Osmanlı mutfağına ait olduğu bilinmektedir (Sabbağ ve Boğan, 2019, s. 33). Evliya Çelebi yazmış olduğu seyahatnamede tatlılara ayrı bir yer ayırmış ve iyi bir baklavayı şu şekilde tarif etmiştir: İyi bir baklavanın kağıdı tekerleği büyüklüğünde ve kat kat olması, aynı zamanda da üzerine konulan akçenin bile ağırlığından çökebilecek yumuşaklıkta olması gerektiğini vurgulamıştır (Akkor, 2016, s. 259). TSE tarafından oluşturulan standartlara göre, baklavanın kendine özgü altın sarısı rengi ve parlak görünüşü olmalıdır. Baklavada ton veya pişirme derecesi farklı olmamalı, iç malzemeler renk ve tat özelliklerini korumalıdır. Ağza alındığı anda ağızda donma yapmamalı, yoğunluğu ve şerbeti sert olmamalı, boğazı yakmamalı, pişkinliği ile çiğnemeye gerek kalmadan ağızda dağılmalı ve erimelidir (Akkaya, 2017, s. 3).

3.2.5. Hoşafklar

Farsça hoş-ab (hoş su) kelimesinden türeyen hoşaf, kurutulmuş meyvelerin şekerli su içerisinde kaynatılması ile elde edilmiştir. Selçuklu ve Osmanlı saray mutfaklarında tüketilen vazgeçilmez bir içecek ve tatlı olarak kabul edilmektedir. Osmanlı döneminde her ziyafetin sonunda tatlı niyetine hoşaf ikram edilmiştir. Hoşafkların çoğunlukla sulu içecek olarak yemeklerin yanında içilmesi tercih edilmiştir (Sabbağ ve Boğan, 2019, s. 34). Genellikle böreklerin ve kuru yemeklerin yanında tüketilmektedir. Sebze ve

meyveler ile hazırlanan tatlılardan en yaygını hoşaflardır (Ertaş ve Gezmen-Karadağ, 2013, s. 123). Taneli bir şerbet olarak da bilinen kuru meyvelerle hazırlanan hoşaflara, günümüzde meyvelerin mevsiminde dondurularak saklanması nedeniyle eskisi kadar sık rastlanılmamakta fakat Ramazan aylarında iftar ve sahur sofralarının tamamlayıcı ürünü olarak sofrada yerini almaya devam etmektedir.

3.3. Bölge Mutfaklarına Yönelik Tatlılar ve Reçete Örnekleri

Çalışmanın bu bölümünde, Türkiye'nin yedi bölgesini oluşturan 81 ilin genel özelliklerinden bahsedilmesinin ardından sahip oldukları mutfak kültürleri detaylı olarak ele alınmıştır. Türk mutfağı, bölgelere ve yörelere göre farklılık gösteren bir yapıya sahiptir. Geçmişten günümüze yaşanan kültürel etkileşimler ile her yörede bin bir çeşit lezzete rastlanmak mümkündür. Bu bağlamda aşağıda 81 ilin mutfak kültürleri ve tatlı çeşitliliğine rehber niteliğinde reçete örneklerine yer verilmiştir.

3.3.1. Akdeniz Bölge mutfağına ait tatlılar

3.3.1.1. Adana

Bereketli Çukurova bölgesinde kurulmuş olan Adana ili, sahip olduğu uzun tarihi geçmişi ve farklı uygarlıkların kendisine hâkimlik kurması çeşitli uluslardan insanların bu bölgeye göç etmesine neden olmuştur. Adana mutfağı, çeşitli kültürlerin de etkisiyle kendilerine ait yemekleri kendi damak zevklerine uygun olarak birleştirmiştir (Oğuz, 2016, s. 112). Zengin kebab çeşitleri, hamur işleri, yağlı, etli yemekler ve sebze yemeklerin yoğunlukla tüketildiği Adana mutfağında kırmızı pul biber, nane, sumak, maydanoz, karabiber, süs biberi, kekik, sarımsak, soğan ve nar ekşisi gibi lezzet artırıcı ürünler oldukça fazla kullanılmaktadır. Adana kebabı ve şalgam il mutfağının en fazla önem arz eden temsilcileri konumundadır (Şengül ve Türkay, 2017, s. 43). Bici Bici, halka tatlısı, karakuş, Şam tatlısı ve taş kadayıf Adana ilinin en bilinen tatlılarıdır. Tablo 3.2'de Adana mutfağına ait bici bici tatlısının reçetesi yer almaktadır.

Tablo 3.2 : Adana mutfağına ait tatlı reçetesi (altinsehiradana.com, 2019).

Bici Bici (Adana)	
Malzemeler	Hazırlanışı
125 gr. nişasta 1 lt. su 12 gr. toz şeker	Nişasta 1 litre suda inceltir ve şeker ilavesi ile ocakta devamlı karıştırılarak göz göz olup muhallebi kıvamını almaya kadar pişirilir. Kıvam alan muhallebi ocaktan alınır, tepsiye dökülür ve iyice sertleşmesi için 4-5 saat soğumaya bırakılır. Soğuyan tatlı dolaptan alınır ve iki parmak kalınlığında kesilerek oluşturulan nişasta küpleri derin bir kaba alınır. Şerbet için; şeker, su, gıda boyası ve gül suyu eriyinceye kadar karıştırılır ve derin bir kaseye alınarak buzlukta kar halini alması sağlanır. Soğuyan muhallebi üzerine kar haline gelen şerbetten konulur. Üzerine pudra şekeri ve gül suyu ilave edilerek servise hazır hale gelir.
Şerbet için; 1 lt. süt 200 gr. toz şeker 2 gr. kırmızı gıda boyası	
Üzeri için; Yeteri kadar gül suyu Yeteri kadar pudra şekeri	
	- Zengin bir mutfak kültürüne sahip olan Adana mutfağı, farklı kültürlerin etkisinde kalmasından dolayı çeşitlilik göstermektedir. Bici Bici tatlısı, yaz aylarının oldukça sıcak geçtiği Adana ilinde yerli halk ve turistlerin vazgeçilmezi olarak bilinmektedir. Osmanlı saray mutfağının ünlü tatlılarından biri olan su muhallebisinin tamamlayıcısı bir ürün olarak görülmektedir. Nişasta ile hazırlanan muhallebi üzerine farklı meyve sosları ya da gül suyu dökülerek hazırlanmış olan kar ile ikram edilmektedir.

3.3.1.2. Antalya

Antalya ili, Akdeniz ve Toroslar arasında yer alan merkezi konumu ile çevresindeki zengin coğrafyadan etkilenerek özgün bir mutfak yapısına sahip olmaktadır. Son 200 yıl içerisinde zorunlu göç ile Antalya'ya gelen göçmenler doğrultusunda Antalya mutfağı, farklı kültürlerin etkilerini taşıyan yemek hazırlama ve pişirme yöntemlerine sahiptir. Mısır Dimyat'tan gelen göçmenler bu mutfağa tahini kazandırırken, Türk kökenli olan Girit, Mora ve Selanıkliler ot kullanım kültürünü Antalya mutfağına taşımış ve Toroslarda bulunan Yörük kültürü ile de süt ve buğday ürünlerinin en verimli şekilde kullanılması sağlanmıştır (Saraç ve Batman, 2019, s. 89). Sağlıklı mutfak denildiğinde akla ilk gelen Antalya mutfağı, sahip olduğu sebze ve meyveler ile C vitamini deposu olup ayrıca deniz mahsullerinin çeşitliliği ile de zengin bir yapıya sahip olmaktadır. Antalya mutfağının en bilinen lezzetlerinden biri olan piyaz yapım aşaması ve hammadde olarak kullanılan tahin ile diğer bölgelere göre farklılık göstermektedir (Kaya, 2017). Kıvrım (sarıburma), kirkitle (çivirdik), kabak tatlısı, bestel (pestil, incir reçeli), cillincop (tahinli un helvası) ve Finike usulü muz Antalya ilinin en bilinen tatlılarıdır. Tablo 3.3'te kıvrım (sarıburma) tatlısına ait reçete yer almaktadır.

Tablo 3.3 : Antalya mutfağına ait tatlı reçetesi (tatli.gen.tr, 2019).

Kıvrım (Sarıburma) Tatlısı (Antalya)	
Malzemeler	Hazırlanışı
2 adet yumurta ½ su bardağı yoğurt ½ su bardağı süt 1 çay bardağı sıvıyağ 1 çay kaşığı karbonat 1 kahve fincanı sirke Yeteri kadar tuz Yeteri kadar un	İlk aşamada şerbet kaynatılır ve soğuması için bekletilir. Yumurtaları bir kap içerisinde kırılır, diğer malzemeler sırası ile yoğurt, süt, sıvıyağ, sirke ve tuz eklenerek yoğrulur. En son un ve kabartma tozu ilavesi ile kulak memesi kıvamında bir hamur elde edilir, üzerine nemli bir bez örtülerek dinlenmeye bırakılır. Dinlenen hamurdan ceviz büyüklüğünde bezeler yapılır ve nişasta ile baklava hamuru kadar ince şekilde açılır. Açılan yufka yarım ay şeklinde ikiye katlanır ve üzerine ceviz serpilir. Yufkanın dar tarafından başlayarak fazla sıkı olmayacak şekilde oklavaya sarılır ve büzdürülerek yağlanmış fırın tepsisine dizilir. Tepsi dolunca üzerine eritilmiş yağ gezdirilir ve 170 °C fırında pembeleşinceye kadar pişirilir. Pişirilen sıcak tatlı üzerine soğuk şerbet dökülür, en az 3 saat dinlendirilerek üzerine Antep fıstığı ile servis edilir.
Açmak için; Yeteri kadar nişasta	
İçi için; 1 çay bardağı ceviz içi	-Alanya ilçesine özgü bir tatlı olan Kıvrım tatlısı baklavalık yufka içerisine ceviz konularak kıvrıla kıvrıla sarılarak hazırlanan lezzetli ve çıtır çıtır bir tatlı çeşididir. Hamur işi yiyeceklerin etkin rol aldığı Antalya mutfağına özgü kıvrım tatlısı, bayramlarda, özel günlerde ve iftar sofralarında yerini almaya devam etmektedir.
Üzeri için; 250 gr. margarin 2 çay bardağı sıvıyağ	
Şerbeti için; 4 su bardağı toz şeker 3.5 su bardağı da su ½ adet limon	

3.3.1.3. Burdur

Farklı medeniyetlere ev sahipliği yapmış olan Burdur ilinin mutfak kültürü İç Anadolu bölgesi ile benzerlik göstermektedir. Coğrafi konumu ve iklimi itibarıyla dağlık ve ormanlık alanların etkisinde gelişen tarım ve hayvancılık yemeklere çeşitlilik kazandırmaktadır. Burdur halkının en önemli geçim kaynağı tarım olduğundan anason, arpa, buğday, şeker pancarı, üzüm, mısır ve gül üretimi yoğunluktadır (Saraç ve Batman, 2019, s. 94). Burdur mutfak kültüründe dağlık ve ormanlık bölgelerden toplanan taze kekik ve nane gibi yemeğe lezzet katan aromalı bitkilerle et yemekleri hazırlanmaktadır. Et yemeklerinden Burdur şiş köftesi il sınırlarını aşan bir üne sahiptir (Kaya, 2017). 150 yıllık bir geçmişe sahip olan Burdur şiş köftesi 2013 yılında coğrafi işaret olarak tescillenmiştir (Türkiye Kültür Portalı, 2019). Ceviz ve pekmezin oldukça yaygın olarak kullanıldığı Burdur mutfağında, tescilli ürünlerden bir diğeri olan ceviz ezmesi başta olmak üzere kenevir helvası, haşhaş helvası, sarma aşısı, katmer, cevizli makarna, pekmez sucuğu ve nokul gibi yiyeceklerde ceviz kullanılırken, pekmez

sucuğu, haşgeş, kenevir ve pekmez sucuğu gibi tatlılarda şeker yerine pekmez ağdası tercih edilmektedir (Şengül ve Türkay, 2017, s. 43).

Tablo 3.4 : Burdur mutfağına ait tatlı reçetesi (Burdur İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2019).

Ceviz Ezmesi (Burdur)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1000 gr. irmik 1000 gr. ceviz 1000 gr. toz şeker 1 su bardağı su Yeteri Kadar; pudra şeker	Eşit ölçülerde olan ceviz ve irmik bir kaba konular. Ayrı bir tencerede bir bardak su ocak üzerine alınarak ılıtılır. Isınan suya toz şeker dökülerek eriyinceye kadar karıştırılır. Eriyen şekerin üzerine irmik ve ceviz katılarak karıştırılır. Bir tepsi üzerine pudra şeker serpilir ve özdeşleştirilen karışım üzerine dökülerek tepsiye yayılır. Baklava dilimleri şeklinde kesilerek servis edilir. -Yaklaşık 300 yıllık bir geçmişe sahip olan Burdur ceviz ezmesi, yalnızca bu ile özgü olup Burdur'da hazırlanan ve 2008 yılında coğrafi işaret olarak tescillenen bir tatlıdır. Eşit miktarlarda ceviz, irmik ve şeker karışımından hazırlanan oldukça hafif ve lezzetli bir yiyecektir. Pişirme, haşlama, kavurma, tavlama ve farklı diğer ısı işlemler kullanılmadan hazırlanan ceviz ezmesi sağlıklı ve çok hafif bir gıda maddesidir. Yapım aşaması ile hiçbir işleme tabi tutulmayan ceviz ve irmik besin kaybına uğramadan doğrudan vücuda fayda sağlamaktadır. Vücudun ihtiyacı olan günlük karbonhidrat ihtiyacı ceviz ezmesinden karşılanabileceği gibi vücuda verdiği enerji ile gün boyu dinç ve dinamik tutmaktadır. Burdur ceviz ezmesinin en önemli ayırt edici özellikleri, üretim metodu ile özgünlüğü ve bölgede üretilen doğal ceviz ve irmikten hazırlanıyor olmasıdır (Türkiye Kültür Portalı, 2019).

3.3.1.4. Hatay

Hatay, dünya üzerinde 23 medeniyetten 13 üne ev sahipliği yapan, Türk, Ermeni, Arap, Çerkez, Müslüman, Hristiyan ve Yahudilerin yüzyıllar boyunca birlikte yaşadığı kültürlerin birbiri ile harmanlandığı ve medeniyetin doğduğu şehirdir (hataygastronomi.com, 2019). Türkiye topraklarında en köklü yerleşim birimlerinden biri olan Hatay, 7500 yıllık tarihi ile birçok kültürü, inancı ve uygarlıkları bünyesinde barındırmıştır. Hatay ili, Baharat Yolu ve İpek Yolu üzerinde bulunması ile ticaret yollarının geçiş noktasında yerini alan önemli bir kenttir (Şahin, 2012, s. 7). Sahip olduğu tarihi geçmişi ile Hatay ili mutfağı yaşayan medeniyetlerin kültürel etkileşimi ve yaşanmışlıkların getirmiş olduğu çeşitlilik ile zengin bir yemek kültürünün ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Hatay halkı için yemek yemek bir yaşam gayesi olarak görülmemektedir. Bu bölgede yaşamak için yemek yenmez, yemek için yaşanır algısı yer almaktadır. Hatay'da yemek, birliğin, beraberliğin, mutluluğun, günlerce hazırlığı

yapılıp anında tüketilen lezzetlerin ve uzun sohbetlerle dolu kalabalık sofraların temelidir (Babat vd., 2016, s. 77).

Hatay sahip olduğu Akdeniz iklimi ve bitki örtüsü ile tarım alanlarının elverişliliğini desteklemektedir. Hatay'da yetiştirilen baklagiller, tahıllar, sebzeler ve meyveler, yöreye ait ot ve baharatlar Hatay mutfağının 650'den fazla kendine has bir lezzet kültürüne sahip olmasına neden olmuştur (hataygastronomi.com, 2019). Hatay mutfak kültürünün en önemli özelliği yemeklerin yöreye özgü yöntemlerle hazırlanmasıdır. Bu mutfağın ana hammaddeleri salça, ekşi ve baharattır. Et yemekleri, sebze yemekleri, dolmalar, turşular, salatalar, mezeler, reçeller, otlu yemekler, hamur işi ürünler, süt ürünleri, tatlı ve pasta çeşitleriyle Anadolu'nun en zengin mutfaklarından biridir. Değişen ve gelişen mutfak kültürleri ile kıyaslandığında Hatay mutfağı gelişmeye devam etmiş fakat özünde hiç bir kayba uğramamıştır (Şahin, 2012, s. 9).

Hatay mutfağını diğer mutfaklardan ayıran en önemli özelliklerinden biri kullanılan baharat çeşitliliğidir. Zahter (kekik), reyhan (habak), kişniş (küzbara), rezene (şumra), sumak, kimyon, pul biber, nane, karabiber, karanfil, çörek otu gibi baskın tat ve kokulu baharatlar kullanılmaktadır. Hatay mutfağının en bilinen baharatlarından zahter, diğer bölge mutfaklarından farklı olarak taze haliyle salatalarda, kuru haliyle ise yemeklerde kullanılmaktadır. Zeytinyağı tüketiminin yoğun olduğu Hatay mutfağında, zeytinyağı üzerine zahter serpilerek kahvaltılarda tüketilmektedir (Kaya, 2017). Antakya künefesi, kabak tatlısı, züngül (müşsebbek), haytalı, Şam tatlısı, Şenköy helvası ve taş kadayıf Hatay ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Hatay'ın merkez ilçesi olan Antakya, gastronomi turizmi açısından kaliteli ve zengin bir lezzet kültürüne sahiptir. Antakya ilçe merkezinde yer alan Uzun Çarşı bu zenginliği kanıtlar niteliktedir. Baharatlar, salçalar, çeşit çeşit peynirler, kasaplar, kasapların yanında fırınlar, tatlıcılar, künefeciler, kurutulmuş sebze satanlar, zeytinciler, zahter satanlar, geleneksel mutfak eşyalarının satıldığı dükkânlar hepsi bir arada bulunmaktadır (Şahin, 2012, s. 9). Tablo 3.5'te Antakya künefesine ait reçete ve tatlının özellikleri görülmektedir.

Tablo 3.5 : Hatay mutfağına ait tatlı reçetesi (Antakya Ticaret ve Sanayi Odası, 2019).

Antakya Künefesi (Hatay)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1000 gr. tel kadayıf 750 gr. Antakya tuzsuz peyniri 300 gr. tereyağı Yeteri kadar Antep fıstığı Şerbeti İçin; 600 gr. toz şeker 400 gr. su	<p>Şerbet ile tatlının buluşma anında tatlının sıcak şerbetin soğuk olması gerektiğinden ilk aşamada şerbet hazırlanır. Bakır tepsiye konulan tel kadayıf tereyağı ile karıştırılarak elle liflerine ayrıştırılır ve tereyağının kadayıfın içerisine iyice nüfuz etmesi sağlanır. Bakır tepsi, kadayıfın yapışmasını önlemek amacıyla iyice yağlanır. Elle ayrıştırılan kadayıf iki eşit parçaya bölünür. Tel kadayıfın yarısı tepsinin tabanına basılır ve üzerine Antakya tuzsuz peyniri parçalar halinde yayılır. Geri kalan tel kadayıf peynirin üzerini tamamen kapatacak şekilde bastırılır ve kısık ateşte pişirilir. Altı kızardıktan sonra ters yüz edilir ve tekrar kısık ateşte kızarıncaya kadar pişirilir. Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, künefenin şerbeti iyice çekmesi ve peynirin iyice sünmesi için) sıcak künefe üzerine dökülür. Servis aşamasında üzerine çekilmiş tuzsuz Antep fıstığı serpilir ve sıcak olarak servis edilir.</p> <p>-Antakya künefesi, Antakya lezzet kültürünün önemli bir parçası olup bunun korunması ve gelecek nesillere esas yapısının bozulmadan aktarılması amacıyla 2007 yılında tescilli ürünler arasında yerini almıştır. Tel kadayıf, tereyağı ve Antakya yöresine ait tuzsuz peynirden elde edilen bir şerbetli tatlı türüdür. Antakya künefesini diğer ilerde hazırlanan künefelerden ayıran özellikler; içerisinde kullanılan Antakya yöresinde yetiştirilen ineklerin sütünden özel yöntemlerle elde edilen Antakya tuzsuz peyniri ve pişirme tekniğidir.</p>

3.3.1.5. Isparta

Türkiye'nin gül bahçesi olarak bilinen Isparta, binlerce yıllık tarihi, tarihi eserleri, doğal güzellikleri ve zengin flora - faunası ile Batı Akdeniz bölgesinde yer alan gelişmeye devam eden tarih, kültür ve turizm şehridir. Gül yetiştiriciliği ve gül yağı üretiminde dünyanın en önemli endüstri merkezidir. Kremden parfüme, reçelden lokuma birçok ürün çeşidine dönüşebilen Isparta gülü, dünya gül yağı üretiminin %60'ını karşılamaya da olanak sağlamaktadır (Isparta Valiliği, 2014, s. 2). Isparta mutfağı, sahip olduğu coğrafi durumu ve iklim koşulları doğrultusunda şekillenmektedir. Tarımsal bir yapının hâkim olduğu il mutfağında et, tahıl ve sebze kökenli yemeklerin yanı sıra ekmek, börek ve tatlı çeşitleri de yöreye özgü bir şekilde yapılmaktadır. Isparta ilinin, su kaynakları ve göller bölgesinde yer alması sebebiyle de balık tüketiminin yaygın olduğu görülmektedir. Balık dolması ve balık yahnisi yöreye ait yemekler arasında yer almaktadır (Saraç ve Batman, 2019, s. 107). Isparta mutfağında kullanılan yağlar, kaymak yağı, ayçiçeği yağı ve haşhaş yağıdır (Isparta Valiliği, 2014, s. 10). Samsa, tosmankara (un helvası), haşhaş helvası, mafış, saksagan (karga beyni), zerde, lokma,

höşmerim, derdimi alan ve güllaç Isparta ilinin en bilinen tatlılarıdır. Tablo 3.6'da haşhaş helvası hakkında bilgi ve reçetesi verilmiştir.

Tablo 3.6 : Isparta mutfağına ait tatlı reçetesi (Isparta Valiliğı, 2014, s. 176).

Haşhaş Helvası (Isparta)	
Malzemeler	Hazırlanışı
500 gr. ezilmiş haşhaş 3 çorba kaşığı tereyağı 3 çorba kaşığı un 1 lt. pekmez	Bir tavada ısıtılan yağın üzerine pekmez dökülür ve kaynatılır. Kaynamakta olan pekmezin içerisine haşhaş ve un ilave edilerek tahta kaşık ile devamlı karıştırılır. Koyulaşıp katı bir kıvam aldığı anda ocaktan alınarak karıştırmaya devam edilir. İsteğe göre sıcak ya da soğuk servis edilir. -Isparta'da yetişen haşhaşın yemek kültürü üzerinde etkileri görülmektedir. Haşhaşın kavrulması ile elde edilen haşhaş ezmesi ve haşhaş yağı yemekler ve hamur işlerinin içerisinde yerini almaktadır. Isparta topraklarının elverişliliği ile elde edilen üzüm, dut ve elma gibi meyveler ile elde edilen pekmezler tatlı ve tatlı çeşitleri olarak kullanılmaktadır (Kaya, 2017). Haşhaş helvası tatlısı için kavrulmuş ezilmiş haşhaş kullanılmaktadır. Bölgenin tarıma elverişliliği ile üzüm, dut ve elma gibi meyvelerden elde edilen pekmez bu tatlı içerisinde tatlandırıcı olarak görev üstlenmektedir. Enerji kaynağı olarak görülen haşhaş helvası, bol kalori içermesi nedeniyle dövülmüş ceviz de ilave edilerek kahvaltılı öğünlerinde sofralarda yerini almaktadır.

3.3.1.6. Kahramanmaraş

Tarihi boyunca Asurlular, Bizanslılar, Hititliler, Dulkadiroğulları, Makedonyalılar, Persler, Romalılar ve Osmanlı İmparatorluğu gibi birçok uygarlığa ev sahipliği yapmış olan Kahramanmaraş bu uygarlıklardan etkilenerek kültürlerini geçmişten günümüze kadar ulaştırmıştır. Doğal ürünleri, pişirme teknikleri, özgün mutfak araç ve gereçleri, sofranın sunumu ve sofranın adabıyla Kahramanmaraş ili özgün bir yemek kültürüne sahiptir. Maraş ilinde yemek yemenin asıl amacı, karın doyurmak değil yenilen yemeğin lezzetinin ve zevkinin tadına varmaktır (Yılmazoğlu, 2014, s. 268; Saraç ve Batman, 2019, s. 113). Çorbaları, et yemekleri, sebze yemekleri, kavurmaları, sarmaları, bulgurlu köfteleri, pilavları, çörekleri, çerezleri, börekleri, tatlıları, hoşafı, şerbetleri ve tescilli ürünü Kahramanmaraş dondurması ile yöre sofralarındaki çeşitliliği ile güçlü bir yemek kültürü birikimine sahiptir. Bu mutfaktaki çeşitlilik yaklaşık olarak 25 çeşit çorba, 30 çeşit köfte ve kebab, 50 çeşit sebze sulusu, 10 çeşit kavurma, 10 çeşit dolma ve sarma, 20 çeşit börek ve çörek, 25 çeşit tatlıdan oluşmaktadır. Kahramanmaraş ilinde ayrıca coğrafi işaretli üç lezzet bulunmaktadır. Bu lezzetler, kentin adı ile anılmakta olan Maraş dondurması, kente özgü tarhanası ve lezzet artırıcı bir ürün olarak kırmızı pul

biberidir (Kaya, 2017; Yılmazoğlu, 2014, s. 269; Saraç ve Batman, 2019, s. 113). Maraş dondurması, un sucuğu, fıstık ezmesi, bastık, gün pekmezi, baklava, harmanda baklava, hapısa ve dondurmali baklava Kahramanmaraş ilinin en bilinen tatlılarıdır. Tablo 3.7’de Maraş dondurmasına ait reçete ve bu tatlının hikâyesi yer almaktadır.

Tablo 3.7 : Kahramanmaraş mutfağına ait tatlı reçetesi (dondurma.gen.tr, 2019).

Maraş Dondurması (Kahramanmaraş)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 lt. keçi sütü 250 gr. toz şeker 3 gr. saf salep	<p>Süt tencereye koyulur ve kaynatılır. Kaynayan sütün içerisine toz şeker ilave edilerek kaynatmaya devam edilir. Aynı zamanda bir kase suyun içerisinde salep eritilir. Kaynayan şekerli sütün içerisine eritilmiş olan salep yavaş yavaş eklenirken süt hızlıca çırpılmaya devam edilir. Süt kaynamaya başladıktan sonra 5 dakika beklenir ve tencere ocaktan alınır. Ocaktan indirilen süt ilk sıcaklığı geçinceye kadar karıştırılmaya devam edilir ve ısı düşürülerek soğutulur. Soğuyan malzeme bir kaba alınır ve 15-20 dakika aralıklarla çıkarılıp kabın kenarında donmuş olan dondurmalar ortaya alınarak bir daha karıştırılıp dondurucuya konulur. Dondurma katı bir sakız kıvamına geldiğinde dolaptan çıkartılır ve servise sunulur.</p> <p>-Maraş dondurmasının ortaya çıkış hikâyesi rivayete göre, Osmanlı döneminde ‘karsambaç’ adıyla tüketilen buzlu tatlının geliştirilmiş halidir. Maraş yöresinde Osmanlı sarayları ve asil konaklarına yabancı orkide (salep) satan esnaf Osman Ağa’nın bir gün satışlarından artan salebi, şeker ve süt ile karıştırarak kara gömmesi ile başlamıştır. Osman Ağa kara gömdüğü salepli karışımı ertesi gün kontrol ettiğinde karışımın yoğunluk kazanarak kıvam aldığını ve sakız gibi uzadığını görüp farklı bir lezzet keşfettiğini farkına varmıştır. Salepli karsambaç ismi ile birçok kişinin beğenisini kazanan bu lezzet zamanla Maraş dondurması adını alarak Türk tatlı kültüründe önemli bir yer edinmiştir (Türkiye Kültür Portalı, 2019).</p> <p>-Kahramanmaraş denildiğinde akıllara ilk önce Maraş dondurma ustaları ve Ahir dağının mucizesi olarak görülen bir dünya markası Maraş dondurması gelmektedir. Kahramanmaraş iline ait Ahir dağı yamaçlarında büyüyen sümbül, kekik, çiğdem ve keven gibi çiçeklerle beslenen keçilerin eşsiz kıvam ve lezzeteki sütleri ve yine Ahir dağı topraklarında yetişen yabancı orkide çiçeklerinin yumru köklerinden elde edilen saleple birleşmesiyle elde edilen tescilli bir üründür. Maraş dondurmasının en önemli özelliği keçi sütünden elde edilmesidir. İçeriğinde bulunan besin öğeleri; A,B,C,D ve E vitaminleri ile kalsiyum, demir, magnezyum, fosfor, potasyum, sodyum ve çinko mineralleridir (Yılmazoğlu, 2014, s. 291).</p>

3.3.1.7. Mersin

Mersin ili mutfak kültürü Akdeniz, Güneydoğu ve Arap kültürlerinin etkisi altındadır. Mersin ili merkezi ile ilçe ve köy mutfakları arasında yemek çeşitliliği ve mutfak kültüründe bazı farklılıklara rastlanmaktadır. Bu farklılıklar Mersin’in çeşitli toplumların

kültürlerini bünyesinde barındırmasından kaynaklanmaktadır. Anamur, Aydıncık, Erdemli, Gülnar, Mut ve Silifke ilçelerinde Yörük kültürünün etkilerine rastlanırken, Mersin merkez ve Tarsus ilçelerinde Arap ve Güneydoğu kültürlerinin etkileri baskındır (Öktem, 2008, s. 3). Mersin’de bol acılı, salçalı ve ekşili yemeklerle çeşit çeşit baharatlar mutfağın temelini oluşturmaktadır (Kaya, 2017). Birçok çeşidiyle kebab il mutfağının esasını oluşturmaktadır. Fakat bu kebab çeşitliliğinin yanında en çok tercih edilen küçük parçalara ayrılmış kuşbaşı et, kıyma ve bifteklerden hazırlanan dürüm şeklindeki tantunidir (Türkiye Kültür Portalı, 2019). Tantuni’nin aslı yağlı koyun etinden yapılır. Birçok yörede farklı teknikle hazırlanan içli köfte Mersin mutfağında daha hafif olması amacıyla haşlanarak hazırlanır. Genellikle içli köfte yapımında içerisine kıymalı cevizli harç yerine ıspanaklı harç kullanılır (gastromanya.com, 2019). Tatlı çeşitliliği ile oldukça zengin bir kültüre sahip olan Mersin’de en çok tüketilen hammaddesi tatlı havuç olan cezeryedir. Özellikle Ramazan aylarında sıklıkla tercih edilen Kerebiç tatlısı köpüklü kremasıyla Mersin mutfağına özgü bir diğer tatlı çeşididir. Beyaz bir köpük içinde yatan Antep fıstığı ve ceviz içi ile dolu olan ve içli köfteye olan benzerliği ile irmikten elde edilen bir tatlı çeşididir. Yapım aşamasında kullanılan beyaz köpüğün içeriği çöven köküdür. Çöven kökü ile kerebiç tatlısı farklı bir lezzete sahip olmaktadır (Saraç ve Batman, 2019, s. 118). Kadayıfı salamura edilmemiş taze peynirle hazırlanan künefesi, tahin ve çıtır susamların tahin ile birleşmesi sonucu üretilen samsa tatlısı ve incir reçeline olan benzerliği ile heleş tatlısı Mersin ilinin en bilinen tatlılarıdır. Cezeryeye ait reçete ve bu tatlının hikâyesi Tablo 3.8’de verilmiştir.

Tablo 3.8 : Mersin mutfağına ait tatlı reçetesi (Saraç ve Batman, 2019, s. 120).

Cezerye (Mersin)	
Malzemeler	Hazırlanışı
½ kg. havuç	Orta boy bir tencere içerisinde havuçlar rendelenir ve üzerine şeker dökülür. Şeker ve pekmezin erimesini sağlayacak miktarda su eklenir. Un, nişasta, tereyağı, tarçın ve ceviz bir tencereye alınarak pişirme işlemine başlanır. Gerekli gördükçe su eklenebilir. Havuçlar eriyerek tenceredeki karışım macun kıvamına gelinceye kadar karıştırılır. Ocağın altı kapatılır ve fıstıklar karışıma ilave edilir. Hazırlanan karışım bir mermer tezgah üzerine ya da tepsi içerisine dökülerek şekil verilir ve cezive bulanıp servis edilir. -Üretimi ilk olarak Mersin’in Kiremithane mahallesinde Dondurmacı Halil Usta tarafından yapılmaya başlanan cezerye, yıllar geçtikten sonra da Mersin ve Halil Usta ile anılmıştır. Bu tatlı ismini Arapça’da cezer anlamına gelen havuçtan almaktadır (foodelphi.com, 2019).
200 gr. toz şeker	
100 gr. Antep fıstığı	
125 gr. pekmez	
20 gr. nişasta	
10 gr. un	
2 gr. tarçın	
5 gr. tereyağı	
120 gr. ceviz	
Yeteri kadar Hindistan cevizi	
Yeteri kadar su	

3.3.1.8. Osmaniye

Yörük kültürünün hâkim olduğu yerlerden biri olan Osmaniye ili, konumu ve coğrafi koşullarıyla zengin bir mutfak kültürüne sahiptir (Kaya, 2017; Şengül ve Türkay, 2017, s. 43). Osmaniye mutfağında yapılan yemekler, yörede yetişmekte olan tarım ürünleriyle çeşitlilik kazanmaktadır (Tülüce, 2009, s. 151). Çukurova'nın elverişli tarım alanlarından üretilen taze ürünler nedeniyle Osmaniye mutfağı bulgurla yapılan yemekleriyle bilinmektedir (gezimanya.com, 2019). Bulgurun yoğun olarak kullanıldığı Osmaniye'de ilk akla gelen yiyecekler içli köfte, çiğ köfte, mercimek köftesi, sarma içi, kısır ve bulgur pilavı gibi yöresel lezzetlerdir. Adana, Hatay, Gaziantep illerinin etkilerini üzerinde taşıyan Osmaniye mutfağında et önemli bir yere sahip olmaktadır. Bu ilde kebabın her çeşidine rastlamak mümkündür (Saraç ve Batman, 2019, s. 123). Osmaniye mutfağına ait yöresel lezzetler; Tirşik (pancar), domatesli pilav, nohut sulusu, patlıcan dolması, toğga, lahana sarması, yüksük çorbası, tarhana çorbası, mevsime uygun çeşitli sebze yemekleri ve etli kömbe olarak sıralanmaktadır. Ramazan aylarında bayram kömbesi ve pekmezli hazırlanması da yöreye özgü yiyeceklerdir (Tülüce, 2009, s. 151). Osmaniye'ye özgü bir diğer ürün ise bölgede yoğun bir üretimi yapılan yer fıstığıdır (Şengül ve Türkay, 2017, s. 43). Bayram kömbesi, fıstıklı burma tatlısı, yağlı ballı, yer fıstıklı şeker, karakuş tatlısı, fıstıklı irmik tatlısı Osmaniye ilinin en bilinen tatlılarıdır. Bayram kömbesine ait reçete ve bilgi Tablo 3.9.'da yer almaktadır.

Tablo 3.9 : Osmaniye mutfağına ait tatlı reçetesi (İmrek, 2017).

Bayram Kömbesi (Osmaniye)	
Malzemeler	Hazırlanışı
125 gr. tereyağı 1 su bardağı sıvıyağ 1 su bardağı yoğurt 1 su bardağı süt 2 su bardağı tozşeker 1 tatlı kaşığı kömbe baharatı(yeni bahar, mahlep, toz karanfil, toz zencefil, muskat, damla sakızı) 1 tatlı kaşığı tarçın 1 çay bardağı tahin 10 su bardağı un 2 paket kabartma tozu Üzeri için; Yeteri kadar susam Yeteri kadar çörek otu Yeteri kadar su	Yoğurma kabının içerisine sıvıyağ, tahin, süt, yoğurt ve şeker koyarak çırpma teli ile çırpılır. Çırpılan karışıma tereyağı, kabartma tozu ve kömbe baharatı eklenerek karıştırmaya devam edilir. Yavaş yavaş un ilavesi ile yumuşak bir hamur elde edilir. Üç ayrı kaseye susam, çörek otu ve su konulur. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartılıp yuvarlaklar hazırlanır ve önce suya sonra susam ve çörek oyuna batırılır. 180 °C fırında üzeri kızarana kadar pişirilir ve fırından alındıktan sonra dinlendirilerek servis edilir. -Ramazan bayramlarının vazgeçilmez lezzeti olarak bilinen kömbe Osmaniye ilinde bir gelenek haline gelmiştir. Bayram günü eve gelen misafire çayın yanında bayram kömbesi ikram edilmektedir. Bayram kömbesinin her yörede farklı şekilde yapıldığı ancak Osmaniye’de geleneksel olarak üretildiği bilinmektedir. Bayram kömbesi içerisinde bulunan farklı çeşitlerdeki baharatların verdiği aroma ve yapıldıktan sonra 2-3 ay saklanabilme özelliği ile farklılık yaratmaktadır. Osmaniye’de önceki yıllarda bayramdan günler öncesinde mahalle fırınlarının önünde sıraya girilip ve fırınlar gece yarısına kadar çalıştırılmıştır. Bayram dönemlerinde hala bu yoğunluk devam etmekte olup günümüzde fırınlar günlük üretimde de kömbe satışına yer vermektedir. Kırsal kesimlerde sadece bayram günlerinde yapılan kömbenin, Osmaniye merkezinde yılın her günü üretimi sağlanmaktadır.

3.3.2. Doğu Anadolu Bölgesi mutfağına ait tatlılar

3.3.2.1. Ağrı

Orta Asya’dan Anadolu’ya göç edenlerin geçiş noktası olan Ağrı, İpek Yolu üzerinde yer alması ile birçok medeniyeti bünyesinde barındırmıştır (Keskin ve Çontu, 2019: 143). Osmanlı Devleti döneminde sancak merkezi haline gelen Bayazıt bölgesi ile önemli bir kültür şehri konumuna gelmiştir (Ağrı Valiliği, 2019). Azerbaycan ve Kafkasya’nın çeşitli bölgelerinden Ağrı’ya göç eden toplumlar bu ilin mutfak kültürünün oluşumunda etkili olarak benzerlik gösterdikleri bilinmektedir. Ağrı bölgesi toprak ve iklim koşullarının yetersizliği nedeniyle sebze yetiştiriciliği oranı az miktarda olup tahıl ürünlerinin kullanımı daha yoğunluktadır (Keskin ve Çontu, 2019, s. 143). Ağrı mutfağında genellikle tahıl ve türevi ürünler, süt ve süt ürünleri, et ve türevi ürünler ile doğada yetişen sebzeler yemeklerde sıklıkla kullanılmaktadır. (Alparslan ve Önal, 2016, s. 99). Hengel, ayran aşısı (gırar), keledoş, goşteberg et, çiriş (gulik) aşısı, şırdan kebabı, dağ kebabı, şorva, pörtleme, kavurma, mercimekli bulgur pilavı ile Anadolu’nun en eski diyet yemeği Abdigör Köftesi ağrı mutfağının öne çıkan lezzetleri

arasındadır. Hasude, umaç helvası, murtuğa, aşure, zülbiya tatlısı, kavut ve semeni helvası Ağrı ilinin en bilinen tatlılarıdır. Hasude tatlısına ait reçete Tablo 3.10.'da verilmiştir.

Tablo 3.10 : Ağrı mutfağına ait tatlı reçetesi (Alparslan ve Önal, 2016, s. 104).

Hasude (Ağrı)	
Malzemeler	Hazırlanışı
250 gr tereyağı 2 su bardağı toz şeker 1 kg un 1 su bardağı su	Bir tencere içerisinde yağ eritilir. Şeker eklenerek kısık ateşte kızarıncaya kadar karıştırılır. Un ve su karıştırılarak bulamaç haline getirilir ve yağ olan tencereye dökülür. Kızarıncaya kadar kısık ateşte karıştırılır. Kıvam aldığı vakit ocaktan indirilir. -Ağrı mutfağına ait bir tatlı çeşidi olan Hasude yeni doğum yapan lohusa kadınlara yedirilir.

3.3.2.2. Ardahan

Ardahan ili, farklı yükseklikteki bölgeleri ve kendisine özgü coğrafi yapısı ile zengin bir bitki örtüsüne sahiptir. Ardahan ili ikliminin etkisi doğrultusunda oluşan toprak yapısının verimliliği bölgeye özgü bitki yetiştirilmesine ve çeşitliliğe olanak sağlamaktadır (Keskin ve Çontu, 2019, s. 150). Doğu Anadolu bölgesinin kuzeyinde konumlanan ve Karadeniz bölgesi sınırında bulunan Ardahan, coğrafi şartları itibariyle zengin bir mutfak kültürüne sahip olmaktadır (vizyonardahan.com, 2019). Ardahan mutfağının önemini vurgulayan iki unsur bulunmaktadır. Bunlar; kirlenmemiş doğasıyla organik ürünler ve doğada kendiliğinden yetişen, şifa özelliği olan doğal bitkilerden hazırlanan yemekleridir. Ardahan yemeklerinin geneli organik gıdalardan yapılmaktadır. Hayvansal gıdalar doğrudan doğada beslenen hayvanlardan elde edilmektedir. Ardahan yemeklerinin bir diğer temel özelliği ise yemeklerin genelinde tereyağı kullanımınıdır. Yemeklerin lezzeti, besleyiciliği ve doğallığı kullanılan tereyağından kaynaklanmaktadır (Çimen, 2016, s. 311). Eşsiz bir doğaya ve bitki örtüsüne sahip olan Ardahan ilinde yılda ortalama 700 ton bal üretildiği kaynaklarda yer almaktadır. 600 çeşit ballı bitkiye ev sahipliği yapılan bu il üretmiş olduğu çiçek balı ile ulusal bir üne kavuşarak 2013 yılında tescilli ürünler arasına girmiştir (vizyonardahan.com, 2019). Kesme aşı, kaz eti, hörre aşı, tereyağında alabalık, dolma kebab, tandır kebab, etli hangel, kayıtma, feselli, kete, katmer Ardahan mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Hasuta, bulamaç tatlısı ve un helvası Ardahan ilinin en bilinen tatlılarıdır. Tablo 3.11'de hasuta tatlısına ait reçete yer almaktadır.

Tablo 3.11 : Ardahan mutfağına ait tatlı reçetesi (lezzetler.com, 2019).

Hasuta (Ardahan)	
Malzemeler	Hazırlanışı
2 su bardağı toz şeker 125 gr. tereyağı 3 yemek kaşığı sıvıyağ 1.5 su bardağı su 3 gr. tuz 1 çay bardağı un	Tereyağı ve sıvıyağ bir tava içerisinde eritilir. Eriyen yağın içerisine şeker katılarak karamelize edilir. Ayrı bir kaptan un, tuz ve su karıştırılır. Bu karışı karamelize olan şekere ilave edilir ve topaklaşmaması için sürekli karıştırılır. 10-15 dakika orta ateşte kavrulur ve sıcak olarak servis edilir.

3.3.2.3. Bingöl

Doğu Anadolu Bölgesi'nin Yukarı Fırat bölümünde yer alan Bingöl'de zengin kültürel geçmişi ile birçok uygarlığın izlerine rastlamak mümkündür. Asurlar, Hititler, Urartular, Persler, Romalılar, Selçuklular ve Osmanlı gibi birçok devletin hâkimiyeti altına girmiş ve tarihi geçmişiyle oldukça zengin bir coğrafyaya sahiptir (Bingöl Valiliği, 2019). Bingöl ilinin kendine has yöresel lezzetleri bulunmaktadır. Bingöl topraklarında yetişen ceviz, en önemli tarım ürünlerinden biridir. Bingöl ilinde sert geçen kış mevsimi nedeniyle tok tutan ve uzun süre dayanıklılığını koruyabilen besinler kullanılmaktadır (Keskin ve Çontu, 2019, s. 155). Mevcut mevsime göre bölge mutfağındaki tercihler de değişmektedir. Yaz aylarında taze sebzelerden yemekler hazırlanırken, kış aylarında kurutulmuş sebzelerle hazırlanan yemekler tercih edilmektedir (gastromanya.com, 2016). Kış aylarında meyve bulmak zor olduğundan yazın yetişen armut ve ayva gibi meyveler uygun saklama koşullarında saklanır olgunlaştığı zaman çıkartılıp tüketilmektedir. Bingöl mutfağına ait yemekler genellikle et ve hamur işine yönelik hazırlanmaktadır (Keskin ve Çontu, 2019, s. 154). Gömme, mastuva, kaburga dolması, tutmaç çorbası, sorina pel, kuru dolma, keldoş ve sulu hedik Bingöl mutfağına öne çıkan lezzetleri arasındadır. Burma kadayıf, kabak tatlısı ve kalbur basması (Tablo 3.12.) Bingöl ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.12 : Bingöl mutfağına ait tatlı reçetesi (gastromanya.com, 2019).

Kalbur Basması (Bingöl)	
Malzemeler	Hazırlanışı
2 yumurta	Tüm malzemeler derin bir kap içerisinde karıştırılır ve yumuşak bir hamur elde edilir. Yoğrulan hamur 10 dakika dinlendirilir. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır ve oval şekil verilir. Üzerine desen uygulamak için delikli bir süzgecin arkası ya da rende üzerinde bastırıp açılır ve mekik şeklinde yuvarlanır. Son olarak kızgın yağ içerisinde atılarak kızartılır. Hafif soğuduğunda ılık şerbete batırılır. Üzerine Hindistan cevizi serpilerek servis edilir.
½ su bardağı yoğurt	
½ su bardağı süt	
½ su bardağı su	
½ su bardağı sıvıyağ	
1 paket kabartma tozu	
Yeteri kadar tuz	
Yeteri kadar un	
Kızartmak için;	
2 su bardağı sıvıyağ	
Şerbeti için;	
3 su bardağı toz şeker	
3 su bardağı su	

3.3.2.4. Bitlis

Bitlis ili içerisinde geniş bir tarih hazinesiyle Neolitik çağdan başlayarak Urartular, Makedonya kralı İskender, Asur, Pers, Med, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı medeniyetlerini bünyesinde barındıran bir açık müze konumundadır. Doğu Anadolu bölgesinde hem ormanı hem sahili olan tek ildir. Sahip olduğu doğa zenginlikleriyle bir doğa harikası olduğu belirtilmektedir (Bitlis İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2019). Bitlis mutfak kültürünün zengin fakat bir o kadar da ağır ve zahmetli olduğu bilinmektedir. Bitlis mutfağında hayvansal gıdaların tüketimi yoğunluktadır. Türkiye’de sıcak et tüketiminin olduğu tek il Bitlis’tir. Hayvanın kesilmesi ve tüketilmesi çok kısa bir süre içerisinde gerçekleşir. Soğuk havası ve yoğun kar yağışı ile ünlü olan Bitlis ilinde etin soğutularak satışının yapılması tüketici talebini doğrudan olumsuz etkilemektedir (bitlissite.wordpress.com, 2019). Hayvansal ürünlerin yanında çeşitli tarım ürünleri de bölgede yetiştirilmektedir. Arpa, buğday, çavdar ve fasulye en çok üretilen tarım ürünleri olmakla birlikte meyve yetiştiriciliği yönünden de elverişlidir. Armut ve ceviz üretiminin yoğun olduğu Bitlis’te kiraz, dut, elma gibi meyveler ile meyan kökü, çavdar ve tütün üretimini yapılan tarım ürünlerindedir (Keskin ve Çontu, 2019, s. 159). Büryan kebabı ve avşor çorbası, Bitlis köftesi, ciğer taplemesi, etli keşkek, katıklı dolma, keledoş, çorti köftesi, gari aşısı, glorik ve mişevşi Bitlis mutfağının öne çıkan

lezzetleri arasındadır. Teter (Tablo 3.13.), lokma tatlısı ve halbur hurması Bitlis ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.13 : Bitlis mutfağına ait tatlı reçetesi (lezzetler.com, 2019).

Teter (Bitlis)	
Malzemeler	Hazırlanışı
5 dilim bayat ekmek	Bayat ekmekler istenilen boyutta kesilir ve servis tabağı içerisine yerleştirilir. Pekmez ve su tencere içerisinde bir taşım kaynatılır. Kaynayan karışıma en son tereyağı ilave edilir ve ocaktan alınır. İlimaya bırakılan karışım ekmeklerin üzerine dökülür. Ceviz ile süslenerek soğuk servis edilir.
1,5 su bardağı pekmez	
1/2 su bardağı su	
2 çorba kaşığı tereyağı	
2 çorba kaşığı ceviz	

3.3.2.5. Elazığ

Elazığ ili geçiş noktası sayılabilecek konumuyla Doğu Anadolu bölgesinin hemen hemen her iline ulaşılabilir bir noktadadır. Büyükbaş hayvan yetiştiriciliğinin ana geçim kaynağı olduğu Elazığ ilinde tarım üretimi, küçükbaş ve kümes hayvancılığıyla arıcılık yöre halkının ana ekonomik faaliyet alanlarını oluşturmaktadır (Keskin ve Çontu, 2019, s. 164). Elazığ, Doğu Anadolu mutfak kültürünün en önemli temsilcilerinden biridir. Et, acı, un ve bulgur yemekler içerisinde en yoğun kullanılan malzemelerdir. Bölge halkının damak tadını yağlı, salçalı ve ağdalı tatlar oluşturmaktadır. Elazığ ili tarihi Harput şehriyle birlikte anılmakta ve mutfak kültürü de Harput mutfak kültürüne dayanmaktadır. Türk mutfağının geleneksel özelliklerini taşıyan ve koruyan Elazığ mutfağında; tarihi geçmişi Oğuzlara dayanan umaç aşısı, anam aşısı, tutmaç, kara kavurma gibi yemekler günümüzde de uygulanmaya devam etmektedir (Şengül ve Türkay, 2017, s. 62). Sahip olduğu köklü tarihin yansıması olarak Elazığ ili 150'ye yakın yemek çeşidi ile zengin bir mutfak kültürünün mirasçısı olarak görülmektedir. Ekmek, bulgur, yoğurt ve etten oluşan yiyecek çeşitleri Elazığ mutfağında en yoğun olarak tüketilen ürünlerin başında yer almaktadır (Keskin ve Çontu, 2019, s. 165). İsmi üretildiği bölgeden alan tandır ekmeğini diğer ekmeklerden ayıran en önemli özellik tazeliğini kaybetmeden uzun süre saklanabilmesidir. Tandır ekmeği özel olarak hazırlanan büyük küplerin toprak içerisine gömülmesi ile pişirilmektedir. Yoğurma işleminin uzun sürdüğü, erkeklerin hamuru yoğurup, kadınların ise pişirdiği tandır ekmeği geçmişten günümüze uygulanmaya devam etmektedir (beefandfish.com, 2019). Söğürtme, güveç, pırpırım, tirit, Harput köftesi,

yoğurtlu köfte, içli köfte, sarımsaklı fasulye, kurutlu çorba, lobik çorbası ve içli köfte Elazığ mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Dolanger, un helvası, peynir helvası, künefe, baklava, kadayıf, zerde, irmik helvası, gül tatlısı, tel helvası ve aşure Elazığ ilinin en bilinen tatlılarıdır. Tablo 3.14.'te dolanger reçetesi görülmektedir.

Tablo 3.14 : Elazığ mutfağına ait tatlı reçetesi (gastromanya.com, 2019).

Dolanger (Elazığ)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 çay bardağı yoğurt 1.5 su bardağı su 1 yumurta 50 gr. margarin 1 çay kaşığı kabartma tozu 4 gr. tuz 500 gr. dövülmüş ceviz 65 gr. sıvıyağ Yeteri kadar nişasta Yeteri kadar un Şerbeti için; 1 kg. toz şeker 1 litre su ¼ adet limon	Karıştırma kabına yumurta, yoğurt, sıvıyağ, su ve tuz eklenerek yoğrulur. Hazırlanan hamurun üzeri bir bez ile kapatılarak 20 dakika dinlendirilir. Dinlenen hamurdan ceviz büyüklüğünde bezeler hazırlanır. Bezeler nişasta ve un yardımı ile açılır. Açılan yufkalar ortadan ikiye kesilerek iki eşit parçaya ayrılır. Üzerine ceviz serpilerek yufkanın yuvarlak tarafından başlayarak oklavaya sarılır. İki yandan sıkıştırılır ve oklava çıkarılır. Önceden yağlanmış tepsiye sıkıştırılmış yufkalar dizilir ve her beze için aynı işlem sırası uygulanır. Tereyağ eritilerek tepsinin üzerine dökülür. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında üzeri kızarana kadar pişirilir. Ayrı bir tencerede şerbet hazırlanır. Sıcak şerbet ılık tatlı üzerine dökülür ve soğuk servis edilir.

3.3.2.6. Erzincan

Tarihi İpek Yolu üzerinde konumlanmış olan Erzincan ili, köklü medeniyetlere ev sahipliği yapmış ve Doğu Anadolu bölgesinin tarih ve kültür kokan şehirleri arasında yerini almıştır. Günümüzde özellikle ilin kültürel yapısına kanıt olarak kaleler, Urartu-Hitit döneminden şehir kalıntıları, Osmanlı ve Selçuklu dönemi camileri, köprüler, çeşmeler ve kervansaraylar bulunmaktadır (Sezgin ve Onur, 2017, s. 207). Aldığı göçler ve coğrafi yakınlık sebepleriyle Arap ve Acem mutfağının etkileri Erzincan mutfak kültürünü şekillendirmiştir (Şengül ve Türkay, 2017, s. 63). Erzincan mutfak tarihi içeriğinde et ürünleri, tahıl ürünlerinden özellikle buğday ve hamur işleri, süt ve süt ürünleri, sebzeler ve kurutulmuş meyveler bulunmaktadır (Şen ve Silahşör, 2018, s. 419). Kış aylarının uzun ve sert geçmesi nedeniyle yöre halkı için kışlık yiyeceklerin hazırlanması önemlidir. Tarhana, gendime (aşurelik buğday), bulgur, erişte, yarma kış için hazırlanan besinler arasında yer almaktadır (Erzincan İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2019). Erzincan tava leblebisi, Erzincan tulum peyniri, Cimin üzümü, Kemah cevizi, Dermason Fasulyesi bölgenin öne çıkan tescilli lezzetleridir (Keskin ve Çontu, 2019, s.

171). Babikko, kelecoş, borani, gah yahnisi, sırın, Erzincan ketesi, tirit, gendime çorbası Erzincan mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Gasefe (Tablo 3.15.), Erzincan lokumu tatlısı ve kesme kadayıf Erzincan ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.15 : Erzincan mutfağına ait tatlı reçetesi (Keskin ve Çontu, 2019, s. 175).

Gasefe (Erzincan)	
Malzemeler	Hazırlanışı
500 gr. kuru kayısı	Kuru kayısılar bol su ile yıkanıp temizlenir. Ilık suda 30 dakika bekletilir. Yumuşayan kayısılar bir tencere içerisine alınır ve üzerine toz şeker, su ve tereyağı eklenir. Suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirilir. Servis tabağına alınır ve üzerine dövülmüş ceviz serpilerek sıcak servis edilir.
20 gr. tereyağı	
50 gr. toz şeker	
20 cl. Su	
50 gr. ceviz içi	

3.3.2.7. Erzurum

Doğu Anadolu Bölgesi'nin en önemli ve en eski yerleşim yerlerinden biri olan Erzurum ili tarihi boyunca bir ticaret ve kültür merkezi haline gelmiştir (Köşklü ve Tali, 2007, s. 97). Erzurum ili, Avrupa'ya, İran'a, Rusya'ya, Karadeniz'e ulaşan yolların kesişme noktasında konumlanmaktadır. Bu nedenle yalnızca çevre illerden kültür etkileşimine uğramakla kalmamış Rusya, İran ve Kafkas kültüründen de etkilenmiştir (Serçeoğlu, 2014, s. 38). İpek Yolu üzerinde yer alması, zorlu iklim şartları ve uzun süren kış ayları mutfak kültürünün oluşumunda etkili olmuştur (Şengül ve Türkay, 2017, s. 62). Sert iklime sahip oluşu ve karın yerde uzun süre kalması nedenleri Erzurum mutfak kültüründe bakliyat, et, tahıl, hayvansal yağlar, kurutma yöntemiyle uzun süre saklanabilen meyve ve sebzelerin kullanımını arttırmıştır. Erzurum ilinde hayvancılığın gelişmesiyle hayvansal gıdalar çeşitlilik kazanmıştır (Mil ve Denk, 2015, s. 3). Hayvansal ürün çeşitliliği bakımından Türkiye'nin en iddialı illerinden biridir. Ülke çapında bilinen yöreye özgü yatık döner olarak bilinen çağ kebabı, civil peyniri, tereyağı ve kaymağı bu ürünler arasında sayılabilir (Erzurum Portalı, 2018). Ayrıca Erzurum'un yüksek dağlarında yetişen otlar yöresel yemeklere katılarak farklı lezzetler ortaya çıkmıştır (Mil ve Denk, 2015, s. 3). İspir kuru fasulyesi, Oltu kebabı, herle aşısı, sulu hingel, çiriş, çaşır, borani, çorçuti pancarı, şalgam dolması, çağ kebabı, aşotu çorbası, lor dolması, kete ve su böreği Erzurum mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Kadayıf dolması (Tablo 3.16.), İspir gobdin tatlısı ve demir tatlısı Erzurum ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.16 : Erzurum mutfağına ait tatlı reçetesi (kadayif.gen.tr, 2019).

Kadayıf Dolması (Erzurum)	
Malzemeler	Hazırlanışı
250 gr. tel kadayıf 1 su bardağı ceviz içi Yeteri kadar sıvıyağ Sos için; 2 yumurta ½ çay bardağı süt/su karışımı Şerbeti için; 3 su bardağı toz şeker 3 su bardağı su ½ limon suyu	Su ve şeker bir tencereye konulur, kaynatılarak şerbet hazırlanır. Ocaktan almadan önce limon sıkılır ve soğuması için kenara alınır. Tel kadayıftan bir parça kopartılarak avuç içerisinde dikdörtgen şeklinde açılır. İçerisine bir kaşık dövülmüş ceviz konur ve rulo şeklinde sarılır. Kadayıf sarılırken dolma gibi ne çok sıkı ne de çok gevşek bir şekilde sarılır. Bir tava içerisinde yağ kızdırılır. Ayrı bir kaptaki sos hazırlanır. Kadayıflar bu sos içerisine hızlı bir şekilde batırılıp çıkartılır. Kadayıf dolmaları kızgın yağ içerisine atılarak orta ateşte kızartılır. Kızarmış dolmalar önceden hazırlanmış olan soğuk şerbet içerisnde 3-4 dakika bekletilir. Ilıdıktan sonra Antep fıstığı ve kaymak eşliğinde servis edilebilir. -Erzurum halkı tarafından Ramazan sofralarının vazgeçilmezi olarak görülen kadayıf dolması, il mutfak kültüründe iftar tatlısı olarak anılmaktadır. Yapımı oldukça emek ve ustalık isteyen Erzurum kadayıf dolmasının ünü tüm yurda yayıldığı bilinmektedir. Günümüzde yalnızca Ramazan aylarında değil yılın diğer aylarında da oldukça yoğun talep görmektedir. Erzurum kadayıf dolması 2010 yılında tescillenerek coğrafi işaretli ürünler kapsamına dâhil olmuştur.

3.3.2.8. Hakkâri

Hakkâri ili stratejik konumu itibariyle Doğu Anadolu Bölgesi için önem arz etmektedir. Bir sınır vilayeti olan Hakkâri hem terör olayları hem de coğrafi şartları nedeniyle fazla gelişim gösterememiştir. Hakkâri Türkiye'nin en düşük nüfus yoğunluğuna sahip olan illerinden biridir. Bu durumun nedenleri arasında ulaşım ağının yetersizliği, tarım alanlarının tarıma elverişli olmayışı ve diğer illere verdiği göçler sayılabilir (Şahin ve Kahraman, 2017, s. 3). Şehrin coğrafi şartlarının sunduğu imkânlar doğrultusunda en önemli geçim kaynağı hayvancılıktır. Hayvancılığın bir getirisi olarak Hakkâri mutfağının en temel iki malzemesi et ve yüksek yaylarda yetişen doğal otlardır. Zorlu yaşam şartlarında enerji ve besin değeri yüksek gıdalar tüketilmektedir. Et, buğday, süt, yumurta, tereyağı, kaymak ve şeker yöre mutfağında sıklıkla kullanılmaktadır (Hakkâri İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2019). Devin, mumbar dolması, ekşili çorba, soğan çorbası, Hakkâri mantısı, pırpine otu yemeği, keledoş, kepaye, tirşik ve gulul çorbası Hakkâri mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Lalaped (Tablo 3.17.), aside tatlısı, cembeli tatlısı ilin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.17 : Hakkâri mutfağına ait tatlı reçetesi (lezzet.com.tr, 2019).

Lalaped (Hakkâri)	
Malzemeler	Hazırlanışı
2 çorba kaşığı yoğurt 4 yumurta 1 kahve fincanı süt 2 çorba kaşığı eritilmiş tereyağı 1 tutam tuz 1 su bardağı un 1 paket kabartma tozu 1 kahve fincanı çekilmiş ceviz içi	Yoğurt derin bir kaba konulur. İçerisine süt, yumurta, tereyağı ve tuz eklenip çırpılır. Un ve kabartma tozu karıştırılarak yoğurtlu karışıma ilave edilir ve hızlı bir şekilde karıştırmaya devam edilir. Derin bir tencerede sıvıyağ kızdırılır. Karışım lokma yapar gibi kaşık kaşık kızgın yağ içerisine atılır. Ayrı bir tencerede şerbet hazırlanır. Soğuyan lokmalar sıcak şerbet içerisine atılır. Şerbeti çeken lokmalar servis tabağına alınır ve üzerine ceviz serpilerek servise hazır hale getirilir.
Kızartmak için; Yeteri kadar sıvıyağ	
Şerbet için; 1.5 su bardağı tozşeker 1.5 su bardağı su	

3.3.2.9. Iğdır

Iğdır, Kafkasya ve Anadolu'yu birbirine bağlamakta ve birçok medeniyetin geçiş noktası olarak görülmektedir. Farklı medeniyetlerle girmiş olduğu etkileşim nedeniyle kültürel bağlamda zengin bir ildir. Doğu Anadolu Bölgesi'nin diğer illerinden farklı olarak Iğdır elverişli bir iklim yapısına sahiptir. Bölgenin en az yağış alan ili olan Iğdır ilinde toprakların elverişliliğiyle şeftali, kayısı, armut, kavun, karpuz, pamuk, buğday, arpa, patates ve şeker pancarı gibi birçok ürün yetiştirilmektedir. Doğu Anadolu'nun diğer illerinde olduğu gibi burada da buğday en fazla tüketimi olan tarım ürünüdür. Iğdır ili ayrıca çevre il ve ilçelere sebze ve meyve tedarik etmektedir (Keskin ve Çontu, 2019, s. 187). Canlı hayvan ticaretinin önemli bir geçim kaynağı olduğu Iğdır'da sığır ve koyun yetiştirilmektedir (serka.gov.tr, 2019). Süt ve süt ürünlerinden kaşar peyniri, tereyağı, süt ve yoğurt yoğun olarak üretimi yapılan ürünler arasındadır. Temel gıda olarak görülen yoğurt yörede katık ismi ile adlandırılmaktadır (Şengül ve Türkay, 2017, s. 60). İçeriğinde haşlanmış pirinç, nohut, ıspanak, maydanoz ve kereviz olan katık aşı çorbası Iğdır'ın en bilinen çorbalarındandır (Türkiye Kültür Portalı, 2019). Bozbaş aşı, taş köfte, yağ çorbası, cıvır, lepeli ekşili pilav, tavuk şorva, tandır şiş, cizdik, işkembe kavurma, kelecoş, etli sarma Iğdır mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Fetir (Tablo 3.18.), omaç helvası, kaysafa, kavut, kuymak Iğdır ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.18 : Iğdır mutfağına ait tatlı reçetesi (Iğdır İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2019).

Fetir (Iğdır)	
Malzemeler	Hazırlanışı
400 gr tereyağı 250 gr şeker 7 su bardağı un 3 su bardağı süt 40 gr kuru maya 1 tutam tuz 250 gr yoğurt 2 yumurta	İlk olarak ½ bardak sütle maya çözdürülür. Un ve tuz bir kaba alınır, içerisine çözdürülen maya eklenir. Süt ilavesiyle kulak memesinden daha yumuşak bir hamur elde edilerek mayalanmaya bırakılır. Ayrı bir tavada içi malzeme için yağ eritilir. Eritilen yağ un ile kavrulur. Kavruk rengi aldığı anda şeker ilave edilir. Az miktarda su dökülerek yumuşak bir hamur elde edilir. İçi soğumaya bırakılırken mayalanan hamur yumruk büyüklüğünde bezelere ayrılır. Bezeler elle biraz açıldıktan sonra hazırlanan iç konulup beze haline getirilir ve tekrar açılarak üstüne önceden hazırlanmış yoğurt-yumurta sarısı karışımı sürülür. Tandira yapıştırılarak pişirilir ve servis tabağına alınır.

3.3.2.10. Kars

Hurriler, Urartular, İskitler, Karsaklar, Sasaniler, Selçuklular, Gürcüler, Moğollar, Karakoyunlular, Osmanlı İmparatorluğu ve son olarak işgal doğrultusunda 40 yıl Rusya olmak üzere birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Kars'ın Ermenistan sınırında bulunan Ani Şehri il tarihinde önemli bir yer edinmektedir. İpek yolu üzerinde konumlanan, ticari ve askeri açıdan stratejik bir konuma sahip olan Ani şehri tarihte Doğu Anadolu'nun en geniş yerleşim merkezlerindedir (Keskin ve Çontu, 2019, s. 193). Geçmişten günümüze Kars ilinde geçim kaynağı tarım ve hayvancılık ile gelişmiştir. İklim koşulları ve elverişli arazisi nedeniyle nüfusun çoğunluğu tarım ve hayvancılıkla geçinmektedir (Diker ve Deniz, 2017, s. 193). Köklü tarihi, büyük bir plato özelliği taşıyan coğrafyası, doğal çekicilikleri ve zenginliği Kars ilinin mutfak kültürünün şekillenmesine katkı sağlamıştır. İl mutfağının temelinde hayvansal ürünlerin yanında un ve baklagillere dayalı yemekler bulunmaktadır (Eşitti, 2017, s. 89). Elma dolması, kaz tandır, daş köfte, Kars böreği, patates ve mercimekli erişte, hingel, pörtletme, kesme çorbası, evelik çorbası, erişte çorbası, kuzu karski, hörre, kete, haşıl, ekşili et, Kars kaşarı, feselli, nezih, çeçil peyniri ve katmer Kars mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Kars Umaç helvası, fiyonk tatlısı (Tablo 3.19.), hasuda ilin en bilinen tatlıları arasındadır.

Tablo 3.19 : Kars mutfağına ait tatlı reçetesi (yemekgurmesi.com, 2019).

Fiyonk Tatlısı (Kars)	
Malzemeler	Hazırlanışı
4 su bardağı un 1 yumurta 1 paket kabartma tozu 1 tatlı kaşığı tuz Yeteri kadar su	Derin bir kap içerisine un konulur ve ortası açılır. Yumurta, tuz, kabartma tozu ve su ilave edilerek kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edilir. Hazırlanan hamur iki eşit bezeye ayrılır. Oklava yardımı ile açılan bezelerden dikdörtgen şeklinde parçalar kesilir. Dikdörtgen şeklinde kesilen parçalar ortasından sıkılarak fiyonk şekli verilir. Bu aşama da şerbet hazırlanır. Kızgın sıvıyağ içerisinde fiyonk tatlıları kızartılır. Tatlıları kızartma aşamasında şerbet soğutulur. Kızaran tatlıların üzerine şerbet dökülür ve Antep fıstığı serpilerek servise hazır hale getirilir.
Şerbet için; 2 su bardağı toz şeker 2 su bardağı su ½ limon suyu	
Kızartmak için; Yeteri kadar sıvıyağ	
Süslemek için; Yeteri kadar Antep fıstığı	

3.3.2.11. Malatya

Ortadoğu, Orta Asya ve Mezopotamya'dan uzanan ticari yolların ortasında ve batıya geçit oluşturan bir konumda yer alması nedeniyle Malatya, tarihin her döneminde önemli bir yerleşim merkezi olmuştur. Evliya Çelebi Seyahatnamesinde Malatya ilini; havası, suları ve topraklarındaki bolluğuyla yeryüzünün tüm bağ ve bahçelerinden üstün bir şehir olarak anlatmıştır. Kayısı, kiraz, elma, armut, üzüm ve ayva meyveleri geçmişten bugüne Malatya'nın verimli topraklarında yetiştirilmeye devam etmektedir (Malatya Valiliği, 2019). Dünyada yaklaşık 60 ülkede üretimi yapılan kayısı için Malatya ili başkent görevini üstlenmektedir. Şehrin güçlü ekonomik kaynağı olarak görülen Malatya kayısısı yeryüzünde üretilen kayısıların en lezzetlilerine sahip olmaktadır. Bu nedenle her yıl 100 bin ton kuru kayısı ihracatından 400 milyon dolar gelir elde edilmektedir (Türkiye Kültür Portalı, 2019). Et ve bulgurun ana malzeme olarak kullanıldığı Malatya mutfağında 70'ten fazla köfte çeşidi hazırlanmaktadır. Bulgurun boyutları ve hazırlanma şekillerine göre farklılık gösterdiği yöre mutfağında bu durum çeşitli türlerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bunlar; baş bulgur, orta bulgur, yarma, çiğ köftelik ve sümüt gibi isimlerle sıralanabilir (Malatya Valiliği, 2019). Analıklı, ekşili köfte, sıkma köfte, içli köfte, kiraz yaprağı köftesi, kuzu dolma, keloğlan köftesi, kağıt kebabı, incik kebabı, kaburga dolması, domatesli kebab, patlıcan tava, et tiridi, kömbe, patlıcan kavurması, kabaklı çimdik köfte, yumurtalı sıkma köfte,

kurşun geçmez köftesi Malatya mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Kayısı dolması (Tablo 3.20.), pekmez helvası, dolandırma (tortor) ve un helvası Malatya ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.20 : Malatya mutfağına ait tatlı reçetesi (gastromanya.com, 2019).

Kayısı Dolması (Malatya)	
Malzemeler	Hazırlanışı
40 adet Malatya gün kurusu kayısı 65 gr. toz şeker 10 cl. Su 10 gr. tereyağı 100 gr. dövülmüş ceviz içi 200 gr. kaymak 5 gr. tarçın	Öncelikle kayısılar yıkanır. Yıkanan kayısıların üzerini kaplayacak şekilde ılık su eklenir ve 30 dakika bekletilir. Yumuşayan ve şişen kayısıların suyu süzülür ve bıçakla ortadan ikiye ayrılır. Ayrı bir kap içerisinde toz şeker, ceviz ve tarçın karışımı hazırlanır. Bu karışım kayısıların içlerine doldurulur. İçi doldurulan kayısılar bir tencere içerisine dizilir ve üzerine tereyağı, toz şeker ve su eklenerek kapağı kapatılır ve kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Soğutulan tatlılar servis tabağı içerisine alınarak kaymak eşliğinde servis edilir.

3.3.2.12. Muş

Asurlular ve Urartulara kadar uzanan tarihiyle Muş ili doğu ve batı arasında geçit görevi üstlenen stratejik bir konumdadır. Muş mutfak tarihiyle ili ziyaret eden birçok gezginin seyahatnamelerinde adımdan söz ettirmektedir. Küçükbaş ve büyükbaş hayvan yetiştiriciliğiyle tütün yetiştiriciliğinin yaygın olduğu ilde mısır, arpa, mercimek, çay, elma, armut, kiraz ve şeftali başlıca tarım ürünleridir. Sebze ve meyve yetiştiriciliğinde esas meyve üretiminde ilin sahip olduğu üzüm bağlarının genişliği bağcılığın önemli bir gelir kaynağı olmasına ve Muş üzümünün tescilli ürünler arasına girmesine sebep olmuştur (Keskin ve Çontu, 2019, s. 205). Muş üzümü kendine has koku ve rengi ile tadılması gereken lezzetlerden biridir. Muş köftesi, keşkek, çorti, pırvaz, herse, cavbelek, kırçık, helimaşı, sac tava, büryan, testi kebabı, yaprak kebabı ile tatlı olarak ise Tablo 3.21.'de reçetesi verilen teter helvası Muş mutfağına ait lezzetler arasındadır.

Tablo 3.21 : Muş mutfağına ait tatlı reçetesi (Türkiye Kültür Portalı, 2019).

Teter Helvası (Muş)	
Malzemeler	Hazırlanışı
250 gr. bayat ekmek 700 gr. pekmez 80 gr. tereyağı	Pekmez bir tencereye alınır ve kaynamaya bırakılır. Ocağın altı kısılarak 5 dakika pişirilir ve tereyağı ilave edilir. Bayat ekmekler bir tepsi içerisine dizilir. Üzerine hazırlanan pekmezli karışım dökülür. Tercihe göre ılık ya da soğuk olarak servis edilir.

3.3.2.13. Tunceli

Türkiye'nin en az nüfuslu ili olan Tunceli dağınık bir yerleşim düzenine sahiptir. Yüksek dağların çevrelemiş olduğu Tunceli ilinde düzlük alanlar oldukça az sayıdadır. Tunceli'ye ulaşım yalnızca karayolu ile sağlanmaktadır. Nüfusun kırsal kesimde yoğunlaştığı Tunceli ilinde temel geçim kaynağı tarım ve hayvancılıktır (gezimanya.com, 2019). Bu nedenle Tunceli mutfağının temelini de tarım ürünleri ile hayvansal gıdalar oluşturmaktadır. Aynı zamanda bölgede yetişen bazı yabancı ot ve bitkiler de il mutfağına ait yemeklere lezzet katmaktadır (Işık, 2012, s. 7). Tunceli'nin en bilinen yemeklerinden biri hazırlop köftesidir. Zerefet, Sirepati, Sirekurt, kavut, keşkek, döğme çorbası, gulik çorbası, yumurtalı tepsi kumbiği, bişi, hırınç, kofik dolma, keldaş, ayranlı kabak, bunbar dolması Tunceli mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Pekmez helvası (Tablo 3.22.), dut tatlısı, pancar tatlısı, kabak tatlısı, heside ve baklava Tunceli ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.22 : Tunceli mutfağına ait tatlı reçetesi (Işık, 2012, s. 90) .

Pekmez Helvası (Tunceli)	
Malzemeler	Hazırlanışı
250 gr. tereyağı 250 gr. un 2 su bardağı dut pekmezi 100 gr. fıstık 100 gr. ceviz 100 gr. fındık	Bir tava içerisinde eritilen tereyağına un katılır ve hafif pembeleşene kadar kavrulur. Kavrulan un içerisine dut pekmezi ilave edilir ve iki dakika daha pişirilir. Pişen helva servis tabağına alınır ve üzerine ceviz serpilerek servis edilir.

3.3.2.14. Van

Yüzölçümüyle Türkiye'nin altıncı büyük ili olan Van, çevre iller tarafından yüksek dağlarla çevrilidir ve bu yüksek dağlar Van ilinin sınırını oluşturmaktadır (Van İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2019). Van Gölü'nün doğusunda konumlanan, Doğu Anadolu bölgesinin en büyük ili unvanıyla elverişli iklim ve toprağına sahip ve sulama olanağı gelişmiş bir yerleşim merkezidir (Keskin ve Çontu, 2019, s. 213). Van ili zengin kahvaltılık kültürü ile adından sıkça bahsettirmektedir. İpek Yolu güzergâhı üzerinde bulunan Van, farklı kültürlerle etkileşim içerisine girerek bu çeşitliliğı kazanmıştır. Bu bölgede yetişen hayvanlardan elde edilen doğal gıda ürünleri Van kahvaltısının lezzet sırrı olarak görülmektedir. (gezimanya.com, 2019). Etsiz yemeğın yemek olarak

görülmediği Van mutfak kültüründe hayvancılık temel geçim kaynağıdır. Et ürünleri, süt ve türevi ürünleri (süt kaymağı, Van balı, otlu peynir, yayık tereyağı, kavut) ile meşhur Van kahvaltısının yoğun içeriğini ortaya koymaktadır (gastromanya.com, 2019). Keledoş, ayran aşısı, cılbır, murtuğa. Püşürük, tandır balığı, ciğer köftesi, bulgur aşısı ve kurut köftesi Van mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Van pastası (Tablo 3.23.), eğdek ve kaşık tatlısı Van ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.23 : Van mutfağına ait tatlı reçetesi (lezzetler.com, 2019).

Van Pastası (Van)	
Malzemeler	Hazırlanışı
250 gr. margarin	Margarin ve şeker bir kap içerisinde macun kıvamına gelinceye kadar karıştırılır. Ardından zeytinyağı, yoğurt, limon kabuğu rendesi, bir yumurta sarısı ilave edilir. Elde edilen bu karışım un ilavesiyle koyu bir hamur kıvamında yoğrulur. Hazırlanan hamur fırın tepsi içerisine yerleştirilir. Üzerine bir yumurta sarısı sürülür ve ceviz serpilir. Önceden ısıtılmış 150 °C fırında kızarıncaya kadar pişirilir. Ürün sıcak servis edilir.
250 gr. toz şeker	
200 gr. yoğurt	
65 gr. sıvıyağ	
20 gr. rendelenmiş limon kabuğu	
15 gr. kabartma tozu	
2 yumurta	
Yeteri kadar un	

3.3.3. Ege Bölgesi mutfağına ait tatlılar

3.3.3.1. Afyonkarahisar

Afyonkarahisar ili, asırlık yapıları, arkeolojik kalıntıları ve mağaraları, doğa güzelliği ve termal zenginliği, peri bacaları ve açık hava tapınakları, alın teri ve göz nuru ile süren gelen el sanatları ve mutfağıyla binlerce yıllık medeniyetlerin kültür ve sanatını yansıtmaktadır. Yüksek bir turizm potansiyeline sahip olan Afyonkarahisar mevcut konumuyla Ege Bölgesi'ni İç Anadolu'ya bağlayan bir kavşak noktasındadır (Afyonkarahisar İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2019). Yerli halkın Çerkezler, Azeriler ve Türkmenlerden oluşması il mutfak kültürünün de gelişmesine neden olmuştur. İç Anadolu Bölgesiyle bağlantı konumunda olan Afyonkarahisar ili bu bölgenin etkisi altında kalarak Ege kültüründen farklılaşmıştır (lezzetvadisi.com, 2019). Yerel halk kültürünün sunduğu çeşitlilik Afyonkarahisar mutfağını Türk mutfağının seçili mutfaklarından biri haline getirmiştir. Et ve hamur işine dayalı bir mutfak kültürüne sahiptir. Sucuğu, lokumu, kaymağı, haşhaşı ve patatesiyle bir marka haline gelmiş olan bu il, kendisine özgü üretim teknikleriyle farklılığını ve çeşitliliğini ortaya koymaktadır (Afyonkarahisar İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2019). Sakala çarpan çorbası, çullama

köfte, bükme, keşkek, ağzı açık, paçık, şebit, zürbiye, ilibada sarması, göce tarhanası, özbek pilavı, nohut çöreği, sırt dolması, patatesli ekmek ve ekşili bamya Afyonkarahisar mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Kaymaklı ekmek kadayıfı (Tablo 3.24.), düğülü haşhaş tatlısı, firma baklavası ve hurma tatlısı Afyonkarahisar ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.24 : Afyonkarahisar mutfağına ait tatlı reçetesi (Halıcı, 2015, s. 257).

Kaymaklı Ekmek Kadayıfı (Afyonkarahisar)	
Malzemeler	Hazırlanışı
600 gr. ekmek kadayıfı 2 kg. toz şeker 10 su bardağı su 1 tatlı kaşığı limon suyu 200 gr. kaymak	Kadayıf kendisinden 10 cm daha geniş bir tepsi içerisine konulur. 5 su bardağı sıcak su ile ıslatılan kadayıfın üzeri bir bezle kapatılarak 20 dakika bekletilir. Yumuşayan kadayıfın fazla suyu süzdürülür ve bez ile bastırılarak fazla suyu çekilir. Şerbet için; 5 su bardağı su, toz şeker ve limon suyu kaynatılır. Kaynamaya başladıktan 2 dakika sonra ocaktan alınır. Tepside bulunan kadayıf üzerine gezdirilir. Çok kısık ateş üzerinde kenardaki şurup kadayıf üzerine gezdirilerek şerbeti çekinceye kadar pişirilir. Soğuyan kadayıfın üzerine Afyon kaymağı yerleştirilerek servise hazır hale getirilir. -Kaymaklı ekmek kadayıfı, Afyonkarahisar’da en çok tüketilen ve ülke genelinde kaymakla tüketilmeye devam edilen tatlı türüdür. Afyonkarahisar ilinde yetişen hayvanların süt kalitesi ve beslenme alışkanlıkları nedeniyle Afyonkarahisar kaymağı farklılığını ortaya koymaktadır. Manda ve inek sütünden elde edilen bu kaymak tatlıların lezzet kaynağı ve vazgeçilmez tamamlayıcısıdır (Gürkan ve Ulama, 2019, s. 261).

3.3.3.2. Aydın

Nitelikli insan gücünün hâkim olduğu Aydın ili, tarım, turizm ve sanayi sektörlerindeki potansiyeli ile Türkiye’nin hızla büyüyen yerleşim merkezleri arasında yer almaktadır (Gürkan ve Ulama, 2019, s. 265). Aydın ili, Büyük Menderes Havzasının suladığı verimli ovalar üzerine kurulu olan, Akdeniz iklimiyle sahip olduğu toprak ve su kaynaklarının zenginliği her çeşit bitki türünün yetişmesine olanak sağlayan bir tarım potansiyeline sahiptir. Tarımın temel geçin kaynağı olduğu Aydın’da en çok üretim sağlanan ve katma değer yaratan bitkisel ürünler incir, pamuk, zeytin ve kestanedir (Aydın İl Emniyet Müdürlüğü, 2019). Aydın mutfak kültürü, incir, üzüm ve bunlardan üretilen şapalar, zeytinyağlı yemekler, turunçgil reçeli ve diğer turunçgil ürünleri, mercan, kefal, barbunya ve çipura türünde balık çeşitleri ile Türkiye’nin zengin ve bol çeşitli mutfaklarından (Sümbüllü, 2012, s. 383). Kulak çorbası, kedirgen kavurma, zeytinyağlı taze ve kuru börülce, etli nohut yahnisi, yuvarlama, tandır kebab, keşkek, imambayıldı, bolama, çine köftesi, kırılı kızartması, paşa böreği ve cila, arap saçı Aydın

mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Kabak tatlısı (Tablo 3.25.), incir tatlısı, pelvize tatlısı, zerde, aşure, irmik helvası ve lokma Aydın ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.25 : Aydın mutfağına ait tatlı reçetesi (Aydın, 2000, s. 100).

Kabak Tatlısı (Aydın)	
Malzemeler	Hazırlanışı
2 kg, bal kabağı 2,5 su bardağı toz şeker Yeteri kadar ceviz içi	Balkabakları iri iri dilimlenerek soyulur ve çekirdekleri çıkartılır. Kabaklar iki üç parmak genişliğinde ince bir şekilde istenilen uzunlukta doğranır. Yayvan ve büyük bir tencereye dizilir ve aralarına şeker serpilir. Şeker serpilir kabaklar kapağı kapalı olarak bir gece bekletilir. Bir gece şekerle bekletilen kabak orta ateşte yumuşayana kadar pişirilir. Kabakta oluşan şerbetin koyu bir kıvam alması için bir süre de tencerenin kapağı açık olarak pişirmeye devam edilir. Soğuduktan sonra servis tabaklarına alınır ve üzerine dövülmüş ceviz içi serpilir. -Aydın balkabağının diğer yörelerde hazırlanan balkabağından farkı, cam gibi arka yüzeyi gösteren bir inceliğe sahip olmasıdır.

3.3.3.3. Denizli

Denizli, Anadolu Yarımadası'nın güneybatı, Ege Bölgesi'nin doğusunda yer almaktadır. Ege, İç Anadolu ve Akdeniz Bölgeleri arasında bir geçit durumunda olan Denizli ilinin her üç bölge üzerinde de toprakları bulunmaktadır. Denizli ili, sahip olduğu tarihi, doğal ve kültürel özellikleri; özellikle dünya kültür mirası listesinde yer alan Pamukkale ile önemli bir turistik destinasyondur (Aydemir ve Soydaş, 2014, s. 14). Ege Bölgesi'nde yer almasına rağmen tamamıyla bölge iklimini yansıtmamaktadır. Bölge iklimine göre daha sıcaklık daha düşüktür. Yazlar sıcak ve kurak, kışlar ise ılık ve yağışlı geçmektedir. Türkiye'nin organik tarım üssü olarak bilinen Denizli ili; kiraz, nar, elma, ceviz, ayva, üzüm, kestane ve incirin yanı sıra pamuk, domates ve hububata kadar birçok tarım ürünü yetiştirilmektedir (Denizli İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2019). Denizli mutfak kültürünün temelini sebze yemekleri oluşturmaktadır. İl mutfağında özellikle patlıcan yemekleri ön plana çıkmaktadır. Hamur işleri ve tatlıları ile Ege mutfağı esintilerine rastlanılmaktadır. Yöredeki farklı beslenme alışkanlıklarından biri olan 'yat geber ekmeği' yatmadan önce yenen bir çeşit kahvaltı ve atıştırmalık anlamına gelmektedir (gastromanya.com, 2019). Denizli kebabı, kuru patlıcan dolması, tas kapaması, sirkeli et, tandır, kol dolması, arabaşı, kedi börülcesi çorbası, ovmaç çorbası, ebe gümece salatası, keşkek, saçta işkembe ve ciğer sarma Denizli mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. İnge tatlısı (Tablo 3.26.), akaşı, kara halva, çitir helva, bulambaç,

yufka kadayıfı, aşure, tavaş baklavası ve telem helvası Denizli ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.26 : Denizli mutfağına ait tatlı reçetesi (Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019).

İnge Tatlısı (Denizli)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg. un 1 çay kaşığı soda 1 çay kaşığı yaş maya 2 yemek kaşığı yoğurt 2 yemek kaşığı süt 1 yumurta ½ çay bardağı sıvıyağ 125 gr. margarin Yeteri kadar ceviz içi Yeteri kadar Hindistan cevizi	Tepsi içerisine 1 kg. un dökülür ve ortası açılarak malzemeler içerisine eklenir. Kulak memesi kıvamını alıncaya kadar yoğrulur. Daha sonra bezelere ayırarak yufka şeklinde açılır. Açılan yufkaların üzeri sıvıyağ ile yağlanır ve ceviz serpilir. Yufka ortadan ikiye bölünür ve rulo yapılır. İki ayrı rulo saç örgüsü şeklinde sarılarak tepsiye yerleştirilir. Hafif bir şekilde üzerine bastırıldıktan sonra yağlanır ve fırına verilir. Üzeri kızardığında fırından alınır. Bir süre soğuduktan sonra 5 bardak toz şeker ve 4 bardak su ile hazırlanan şerbet üzerine dökülür. Hindistan cevizi serpilerek servise hazır hale getirilir.
Şerbeti için; 5 su bardağı toz şeker 4 su bardağı su 2-3 damla limon suyu	

3.3.3.4. İzmir

Türkiye'nin üçüncü büyük kenti olan İzmir, 8500 yıllık geçmişiyle zengin tarihi ve kültürel mirası içerisinde barındırmaktadır. Coğrafi konumu, farklı bölgeler arası geçiş noktasında olmasından dolayı ulaşımın rahatlığı, Türkiye'nin en gelişmiş ve büyük şehirlerinden biri olması, tarihi ve kültürel zenginliği, sosyo-kültürel yapısı ve doğal plajlarıyla farklı turizm tercihleri için uygundur (İzmir İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2019). Binlerce yıllık bir tarihe sahip olan İzmir ili, kuşaktan kuşağa aktarılarak günümüze ulaşmış ve özgün yapısıyla Türk mutfak kültürü içerisinde yerini almıştır. Selanik, Girit ve Midilli çevresinden gelen toplumlardan etkilenerek onların kültürü ile birleşen ortak kültürel yapı bu mutfağı geliştirmiştir (Zağralı ve Akbaba, 2015, s. 6635). Dünyanın en sağlıklı mutfağı olarak görülen İzmir mutfağı, zeytinyağlı yemekleri, otları ve balıkları ile öne çıkmaktadır (İzmir Kültür ve Turizm Dergisi, 2019). Şevket-i bostan, enginar dolması, kabak çiçeği dolması, bakla, ebegümece, fava, çığirtma, arapsaçı, radika, deniz börülcesi, labada, ısırgan otu, su teresi, midye dolma, papalina tavası, tuzda lagos, sütlü balık, sura, tire köftesi, İzmir köftesi, papaz yahni, keşkek İzmir mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Lokma (Tablo 3.27.) ve şambali başta olmak üzere, lor tatlısı, gerdan tatlısı ve sakız tatlısı İzmir ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.27 : İzmir mutfağına ait tatlı reçetesi (İzmir Kültür ve Turizm Dergisi, 2019).

Lokma Tatlısı (İzmir)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg. un 1 litre. su 25-30 gr. maya 10 gr. toz şeker	Un tepsi içerisine konular ve havuz şeklinde açılır. Ilık su, şeker ve maya karıştırılarak una ilave edilir. Hepsi bir arada yoğrulduktan sonra 25-35 dakika üzeri kapatılarak mayalanması sağlanır. Bu aşamada şerbet hazırlanır. Şerbet sicim verip uzayınca kadar kaynatılır ve soğumaya bırakılır. Mayalanan hamurdan kaşıkla parçalar kopartılarak kızgın yağ içerisinde pişirilir. Sıcak hamurlar soğuk şuruba batırılır ve servis tabağına alınarak servise hazır hale getirilir.
Şerbeti İçin; 1 kg. su 2 kg. toz şeker	

3.3.3.5. Kütahya

Ege Bölgesi'nin İç Batı Anadolu Bölgesi'nde yer alan Kütahya ili çok eski toplumlara, kültürlere, medeniyet ve devletlere ev sahipliği yapmış ve önemli tarihi olaylara tanıklık etmiş köklü yerleşim merkezlerinden biridir (Okumuş, 2007, s. 93). Kütahya ili ekonomisi büyük ölçüde hizmet, sanayi ve tarım sektörlerinden karşılanmaktadır. İli simgeleyen ve tüm dünyaya tanıtan seramik ve çinicilik yapımı Frigler ile başlayarak günümüze kadar ulaşan en önemli sanat dalıdır. Çinicilik en önemli sanat dalı olmanın yanında halkın önemli geçim kaynağı olma özelliğine de sahiptir (Kütahya İl Tarım Orman Müdürlüğü, 2019). Kütahya tarihi ve doğal güzellikleri ile sınırlı kalmayıp karşılaştığı farklı kültürlerin de etkisiyle zengin bir mutfak kültürüne sahip olmuştur (gezimanya.com, 2019). Beslenme kültürünün ev ürünlerine dayalı olduğu Kütahya ilinde buğdaydan elde edilen ürünler, hamur işleri ve süt ürünleri mutfakın temelini oluşturmaktadır. Tarhana çeşitleri, ev makarnası olarak adlandırılan erişte ve bulgur en çok tüketilen ürünler arasındadır (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Cimcik, dolamber böreği, Gökçümen hamursuzu, namaz lokması, tosunum, tavuk tiridi, ıspanaklı şibit, kıymalı sini mantısı, tahinli çörek, sıkıcık çorbası, kızılıcak tarhanası, oğmaç çorbası, tutmaç çorbası, ilibada dolması, tarhanalı köfte, pilavlı tas kebabı ve mercimek pilavı Kütahya mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Hekmane erik hoşafı, peluze, güllaç, hoşmerim, çekme helva, doldurma kabak tatlısı (Tablo 3.28.), su muhallebisi, ev baklavası, ködür tatlısı ve sütlü incir tatlısı Kütahya ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.28 : Kütahya mutfağına ait tatlı reçetesi (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019).

Doldurma Kabak Tatlısı (Kütahya)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 orta boy bal kabağı	Bütün halinde olan kabak soyulur. Kabağın üst kısmı kapak şeklinde çıkarılır ve içi oyularak temizlenir. Ayrı bir tencerede pirinç, ½ kilo toz şeker 4 su bardağı su ilave edilerek pişirilir.
2,5 kg toz şeker	İçerisine üzüm ve fıstık eklenir. Hazırlanan bu karışım kabağın içerisine doldurulur ve kapağı kapatılır. Geniş bir tencereye yerleştirilir ve yavaş yavaş şeker eklenerek fırında pişirilir.
4 su bardağı su	Piştikten sonra tepsiye ters çevrilir ve üstü biraz daha kızartılır.
2 su bardağı pirinç	Soğuyunca dilimler halinde kesilir ve servis tabağına alınır.
Yeteri kadar çam fıstığı	Üzerine kaymak ve ceviz ilave edilerek sunuma hazır hale getirilir.
Yeteri kadar kuş üzümü	
Üzeri için;	
Yeteri kadar ceviz	
Yeteri kadar kaymak	

3.3.3.6. Manisa

M.Ö. 3000 yıllarına dayanan tarihi geçmişiyle şehzadeler şehri olarak bilinen Manisa ili tarihi zenginliği il mutfağının gelişimine katkı sağlamıştır. Türk mutfağının izlerini taşıyan Manisa mutfağı, kendisine has yöresel lezzetlere de sahiptir. Süt ürünleri ve et ürünleri, meyve ve sebzeler il mutfağının temelini oluşturmaktadır (Özleyen ve Tepeci, 2017, s. 141). Manisa yerel halkının tamamına yakını tarım ve ormancılık ile uğraşmakta ve ekonomi genel itibarıyla tarıma dayanmaktadır. Üzüm, pamuk, tütün ve zeytin yetiştiriciliğinde zirvede olup çekirdeksiz üzüm üretimi ile dünyada adından söz ettirmektedir. Sebzeçilik ve meyvecilik ile gelişmiş olan Manisa ilinde yetişen tarım ürünleri; üzüm, karnabahar, kereviz, buğday, arpa, mısır, nohut, tütün, bakla, pamuk, susam, patlıcan, kabak, biber, pırasa, ıspanak, fasulye, lahana, kiraz, şeftali, kayısı, armut, badem, ceviz, nar, kestane, kavun ve karpuzdur (Manisa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Şehrin öne çıkan vazgeçilmez lezzet ürünlerinden biri de kırktan fazla baharat karışımından elde edilen ve şifa macunu olarak bilinen mesir macunudur. Mesir macunu geleneği Manisa ilinde Osmanlıdan günümüze ulaşmış ve her yılın Nisan ayında saçım festivalleri düzenlenmektedir (Özleyen ve Tepeci, 2017, s. 142). Kula usulü tarhana çorbası, Akhisar paça, bakla dizmesi, çivicik mantarı, börülce tarator, nohutlu mantı, galle, kula güveci, avukma kızartma, demirci keşkeği, Akhisar köfte, Alaşehir kapaması, Elbasan kebabı, Manisa kebabı, topalak, kapama, kukumak mantısı, mangır aşısı, kaşık pidesi, şekerli pide, Akhisar katmeri ve Salihli odun köftesi Manisa mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Höşmerim (Tablo 3.29.), pekmezli un helvası, kaymaklı kadayıf ve şambali Manisa ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.29 : Manisa mutfağına ait tatlı reçetesi (Manisa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019).

Höşmerim (Manisa)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg tuzsuz keçi peyniri 200 gr un 1 kaşık tereyağı Şurup İçin; 1 kg toz şeker 1 litre su	Bir tencere içerisine alınan tuzsuz peynir tahta kaşık ile ezilerek, ocak üzerine alınır. Süt kıvamına ulaşmaya kadar karıştırılarak kaynatılır ve azar azar un ilavesiyle kulak memesi kıvamına getirilir. İçerisine bir yemek kaşığı tereyağı konur ve ocaktan indirilir. Tereyağı tahta kaşık ile hamura yedirilir. Hazırlanan hamur yağlanmış tepsiye 1 cm. kalınlığında yayılır ve tahta kaşıkla üzerine desen verilir. Üzeri pembeleşene kadar fırında pişirilir. Son olarak fırından çıkarılarak tabaklara konulur ve üzerine şurup dökülerek servis edilir.

3.3.3.7. Muğla

Güneyinde Akdeniz batısında Ege Bölgesi ile çevrili olan ve iki bölgeye de kıyısı bulunan Muğla ili, Türkiye'nin en uzun sahil şeridinde sahip yerleşim merkezidir. Akdeniz ikliminin etkisi altında olan Muğla'da yazlar sıcak ve kurak, kışlar ılık ve yağışlı geçmektedir (Gürkan ve Ulama, 2019, s. 281). Sahip olduğu kıyı şeridiyle deniz, kum, güneş turizminin yanında doğası, iklimi, zengin kültürel mirası ve birçok özelliği sayesinde önemli bir turizm potansiyeli konumundadır. Bu özellikler çerçevesinde Muğla ili mutfağı oldukça elverişli bir yapıya sahiptir. Zeytini, zeytinyağı, sebzeleri, mantarları, meyveleri, deniz ürünleri, çam balı, bademi ve eşsiz ot çeşitliliği ile Muğla mutfağı oldukça lezzetli ve sağlıklı bir yapıya sahiptir (Kalaycı Durdu ve Budakoğlu, 2019, s. 4). Zeytinyağlı kabak çiçeği dolması, cevizli biber dolması, börülceli Muğla pilavı, arapsaçı kavurması, zeytinyağlı bamya, Milas köftesi, mantar dolması, deniz börülcesi salatası, Datça usulü imam bayıldı, turpotu salatası, yari yardan ayırmayan, Köyceğiz usulü tavuk dolması, patlıcanlı börek, ekşili balık, kefal dolması, Muğla köftesi, oğlak yahni, kaya kuruğu salatası ve Muğla halkası Muğla mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır lezzetlerdir. Muğla saraylısı (Tablo 3.30.), lokma, çıtırmak, köy baklavası, kabak petseli, samsı, tutmaç ve cevizli sucuk Muğla ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.30 : Muğla mutfağına ait tatlı reçetesi (Çeçen, 2009, s. 120).

Muğla Saraylısı (Muğla)	
Malzemeler	Hazırlanışı
3 yumurta 1 kg. un 1 su bardağı sıvıyağ 10 gr. tuz 3-5 damla limon suyu	Un, yağ, yumurta, tuz ve limon suyu bir kap içerisinde karıştırılarak hamur elde edilir. Hamur 11 eşit bezeye ayrılarak kalınca yufkalar açılır. Her yufka katının ortasına boydan boya dövülmüş ceviz içi ve kavrulmuş susam karışımı serpilir. Yufkalar ikiye katlanıp rulo yapılır ve yağlanmış tepsiye ortadan başlanacak şekilde dolanır. Yufkalar bitene kadar bu işleme devam edilir. Yufkaların üzerine sıvıyağ sürülerek 150 °C fırında pişirilir.
İç harcı için; Yeteri kadar dövülmüş ceviz içi Yeteri kadar kavrulmuş susam	Alternatif bir bilgi olarak odun ateşinde pişirilmesi tatlıya daha ayrı bir lezzet katar. Fırında pişen ürün çıkarılmaya yakın ayrı bir tencerede hazırlanan şerbet ılıtılarak sıcak tatlının üzerine dökülür ve en az 4-5 saat dinlendirildikten sonra servis edilir.
Şerbeti için; 1 lt. su 1,250 gr. toz şeker 2-3 damla limon suyu	-Saraylı eski dönemlerde Muğla'da, damat evinin gelin evine nişan takmaya gitmeden bir gün önce damat tarafı kadınlarının hazırladığı geleneksel bir tatlıdır. Damat tarafı gelin evine gitmeden önce tatlının yapıldığı tepsinin tam ortasına sarı bir lira koyar ve bu sarı lira, hem zenginlik hem de asalet göstergesi olarak damat evinin kendisini ifade biçimi olarak görülmektedir. Önceleri sarı liralı olarak adlandırılan tatlının adı zamanla saraylı olarak değişmiş ve ana vatani belli olsun diye de Muğla saraylısı adını almıştır.

3.3.3.8. Uşak

Geçmişten günümüze âşıkler diyarı olarak bilinen Uşak, ilk sanayi kuruluşlarının ortaya çıktığı il olma özelliği ile 1926 yılında Türkiye'nin ilk şeker fabrikasına sahip olmuştur. Uşak ili, deri, tekstil ve seramik sektörlerinde fabrikalara sahip bir sanayi şehridir. İlin ekonomi kaynağı sanayi, tarım ve ticarete dayanmaktadır. Uşak halkının geneli şehir merkezinde oturmakta, sanayi ve ticaretle uğraşmaktadır (Uşak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Ege ve İç Anadolu Bölgeleri arasında yer alan ve bu bölgelerin iklim ve ekolojik özelliklerini taşıyan Uşak ili, karasal iklime sahip olması ve tarım alanlarının sınırlı sayıda olması nedeniyle sebze meyve yetiştiriciliğinde söz sahibi bir konumda değildir (Yıldız ve Çolak, 2018, s. 167). Uşak mutfak kültürünün en çok bilinen ve tescilli olan lezzeti, yöreye özgü yöntemle hazırlanan Uşak tarhanasıdır. Türkiye'nin hemen hemen her bölgesinde üretilen tarhananın Uşak ilinde farklılaştıran lezzetin temel unsurları; ilin sahip olduğu iklim doğrultusunda uzun fermantasyon basamağıyla hazırlanışı ve çeşitli sebzeler (kırmızı ve yeşil biber, soğan, domates, süt, un, yoğurt, isteğe göre haşlanmış nohut ve fasulye) kullanılarak hazırlanmış olmasıdır (Uşak Valiliği, 2019). Katmer, keşkek, tarhana çorbası, alaca tene, döndürme, haşhaşlı zini hamursuzu, ebem köftesi, çömlek kebabı ve Uşak usulü muska böreği Uşak

mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Demir tatlısı (Tablo 3.31.), cendere tatlısı, tahin helva, köpük helva, hoşmerim ve cevizli baklava Uşak ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.31 : Uşak mutfağına ait tatlı reçetesi (Çatır ve Ay, 2018, s. 10).

Demir Tatlısı (Uşak)	
Malzemeler	Hazırlanışı
4 yumurta 1 tatlı kaşığı kabartma tozu 1 tutam tuz 1,5 su bardağı su 4 yemek kaşığı nişasta Yeteri kadar un Kızartmak için; Yeteri kadar sıvıyağ Şerbeti için; 1 lt. su 1 kg. toz şeker 8-10 damla limon suyu	Yumurta, nişasta, kabartma tozu, tuz, su ve un bir kap içerisinde topaklanma olmayacak şekilde iyice çırpılır. Kızartma tenceresine demir kalıbın üzerine gelecek kadar sıvıyağ konulur. Yağ yüksek ateşte iyice kızdırılır. Demir kalıp yağ içerisinde ısıtılır ve hamura batırılır. Batırma işleminde hamurun demir kalıbın üzerine çıkmamasına dikkat edilmelidir. Hamura batırılan demir kalıp kızgın yağın içine bırakılır ve hamurun şeklinin bozulmaması için birkaç saniye hiç hareket ettirilmez. Hamur yağ içerisinde sertleşmeye başladığında demir kalıp aşağı yukarı hareket ettirilir ve demirin şeklini alan hamur, kalıptan ayrılır. Hamurun kalıptan ayrılmaması durumunda bir çatal yardımı ile ayırma işlemi gerçekleştirilebilir. Hamurun iki tarafı da kızartılır. Kızaran hamurlar zeminine kâğıt havlu serilmiş bir tepsiye yerleştirilir ve bu sayede hamurlar üzerlerindeki fazla yağlardan arındırılır. Demir kalıp hamurdan ayrılınca tekrar kızgın yağın içine batırılır ve aynı işlem basamakları tekrarlanır. Pişirilen hamurlar daha önce hazırlanıp soğutulan şerbete batırılarak servis tabağına alınır ve servise hazır hale getirilir. -Demir tatlısı, malzeme ve pişirme tekniği açısından bir çeşit 'lokma' tatlısıdır. İran, İsveç, Azerbaycan, Finlandiya ve Türkiye'de özellikle Uşak ilinde yapılmaktadır. Dünya mutfağında Rosette Cookies adı ile bilinen bu tatlı, Türkiye'de demir kalıplarla pişirilmesi nedeniyle demir tatlısı adını almıştır.

3.3.4. Güneydoğu Anadolu Bölgesi mutfağına ait tatlılar

3.3.4.1. Adıyaman

Adıyaman, tarih öncesi çağlardan bugüne en eski yerleşim yerlerinden biri olarak bilinmektedir (Çorbacı, 2015, s. 23). Kuzey ile güney, doğu ile batı arasında bir geçit noktası konumunda olan Adıyaman ili, kendine özgü kültürel değerlerin yanı sıra, coğrafi konumu itibarıyla çeşitli uygarlıklara ev sahipliği yapmıştır. Nemrut Dağı, Samsat, Cendere Köprüsü, Arsemia gibi önemli kalıntılar, Adıyaman ilinin doğu-batı arasında bir köprü görevi üstlendiğinin kanıtıdır (Kopar, 2015, s. 15). Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu Bölgeleri arasından bulunmasının yanında Akdeniz Bölgesi etkilerinin de yoğun olarak görüldüğü bir şehirdir. Dolayısıyla bu üç bölgenin de iklimsel özelliklerini taşımaktadır. Ancak bu topraklarda yaz kuraklığının ve yazın

buharlaşma oranının fazla olması birçok tarım faaliyetini sınırlandırmakta, tarımda çeşitliliği, kalite ve verimi azaltmaktadır (Özbay, 2019, s. 302). Güneydoğu Anadolu Projesi (GAP) ile kısmen sulama olanaklarının artması tarımsal ürün çeşitliliğinde değişimlere olanak sağlamıştır. Bu değişimle yörede pamuk, buğday, mısır, arpa ve şeker pancarı gibi sanayi bitkileri daha yaygın üretilir hale gelmiştir. Bölge yemek kültürünün olmazsa olmazları domates, biber ve patlıcan ile incir, dut, kayısı, zerdali, nar, armut, antepfıstığı ve son yıllarda artış gösteren zeytin yaygın tarımı yapılan önemli besinler arasında yer almaktadır (adiyaman.edu.tr, 2019). Lezzetin önemli bir unsur olduğu Adıyaman yemeklerinin kendine has bir damak tadı vardır. İl mutfağında yemeklerin temelini et ürünleri, buğday ürünleri, sebze ve bakliyatlar oluşturmaktadır. Lezzet verici olarak tüm yemeklerde sarımsak, soğan, salça, pul biber, maydanoz, kuru nane ve diğer baharatlar kullanılmakta ve yemeklerinin yanında farklı salatalar da yenmektedir (Adıyaman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Meyir çorbası, malhute çorbası, pıtpıtı çorbası, kel köfte, soğuk köfte, yarpuzlu köfte, etsiz çiğ köfte, ot hitabı, kavurmali hitap, Adıyaman tavası, parmak kebab, dövmeç, mercimekli pilav, pırpırım cacığı, yarpuz cacığı, katmer ve bazlama Adıyaman mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Pelok (Tablo 3.32.), tene helvası, top helva, şilki, dolamıya, çir dolması, peynirli helva, heside, cemile, ardemot, kuncemot, kadı lokması ve kaşık tatlısı Adıyaman ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.32 : Adıyaman mutfağına ait tatlı reçetesi (Öncü, 2015, s. 393).

Pelok - Nişe Bulamacı (Adıyaman)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kase nişasta 2 kase pekmez 2 yemek kaşığı tereyağı 1 çay bardağı su 100 gr. ceviz içi	Hafif sulandırılmış pekmez içerisine nişasta ilave edilir ve pürüzsüz bir kıvam alınca kadar karıştırılır. Bu karışım tencereye alınarak ocak üzerinde muhallebi kıvamına gelinceye kadar kaynatılır. Tereyağı ilave edilerek iyice karıştırılır. Kıvam almış olan tatlı ocağın üzerinden alınır. Üzeri ceviz ile süslenecek servise hazır hale getirilir. -Adıyaman mutfağına özgü bu bulamaç yerel halk tarafından pelok adıyla anılırken, nişastadan yapıldığı için şehir merkezinde yaşayan kadınlar nişe bulamacı şeklinde adlandırmıştır. Aynı zamanda bir enerji deposu olan bu tatlı, doğum yapan kadınlara (lohusaya) geçmiş olsun ziyaretine gelen komşu, dost ve akraba kadınları tarafından özenerek hazırlanır. Doğum yapan anneye süt yapması, güç verip bir an önce ayağa kalkarak toparlanması ve normal hayatına dönmesi amaçlanmaktadır.

3.3.4.2. Batman

Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin en genç ili olan Batman bulunduğu konum itibariyle dağlık ve engebeli bir yapıya sahiptir (Özbay, 2019, s. 307). Batıdan doğuya akan ve il topraklarının içinden geçen Dicle nehri, Batman çayı ile birleşerek Batman-Diyarbakır il sınırını çizmektedir. 4000'i aşkın mağaranın yer aldığı Batman ili ve antik kent Hasankeyf, dünyada eşi benzeri az bulunan bir doğa harikası olarak belirtilmektedir. Karasal iklimin hüküm sürdüğü Batman ilinde, yazlar sıcak ve kurak kışlar ise soğuk ve yağışlı geçmektedir (Batman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Batman Ovası, Türkiye'nin sayılı verimli ovaları arasında yer almaktadır. Sulama yapılan alanlarda pamuk, tütün, tahıl, baklagiller ve sebze meyve yetiştirilmektedir. Köy halkının temel geçim kaynağı tarımdır. Ovada en çok pamuk, buğday ve arpa yetiştirilmektedir. Ayrıca mercimek, tütün ve üzüm gibi tarım ürünleri üretilmektedir (turkeyarena.net, 2019). Et ürünleri, süt ürünleri ve hamur işlerinden yapılan yemekler Batman mutfağının temel besin kaynaklarını oluşturmaktadır (Batman Valiliği, 2019). Bol yağlı et yemekleri, içli köfteler, taze ve kurutulmuş sumaklı dolmalar, bumbar ve bağırsak dolmaları, çiğ köfte, tandır ekmeği, perde pilavı, mercimek ve yayla çorbaları Batman mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Heko dims, kulpike dimse (Tablo 3.33.), pekmez helvası, havdel ve bayram tatlısı Batman ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.33 : Batman mutfağına ait tatlı reçetesi (Halıcı, 2015, s. 138).

Kulpike Dimse (Batman)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 su bardağı un ½ su bardağı su 1 çay kaşığı tuz	Bir kap içerisine alınan un, su ve tuz kulak memesi kıvamında yoğrulur. Hamurdan parça alınarak küçük parmak uzunluğunda yuvarlanır ve halkalar elde edilir. Pekmez, yağ ve su kaynatılarak hazırlanan hamur halkaları içerisine atılır. Un kokusu gidene kadar kaynatılır. Çukur bir tabak içerisine şerbetiyle doldurulur. Soğuyunca üzerine ceviz serpilerek servise hazır hale getirilir.
Şerbeti için; 1 su bardağı pekmez ½ su bardağı tereyağı 3 su bardağı su	
Üzeri için; ½ su bardağı dövülmüş ceviz	

3.3.4.3. Diyarbakır

Diyarbakır Anadolu'nun en eski şehirlerinden birisidir. Ticaret yolları üzerinde ve Dicle kıyısında konumlanması Diyarbakır'ı, ticaret ve kültür merkezi haline getirmiştir. Ayrıca birbirinden farklı birçok dini ve sosyal gruba da ev sahipliği yapmıştır (Diyarbakır İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Mezopotamya'nın ortasında birçok ulusun birlikte yaşadığı bir şehir olan Diyarbakır, Araplar, Süryaniler, Ermeniler, Türkler ve Kürtleri bir arada ağırlamıştır. Bu farklı etnik grupların bir arada yaşamasıyla çok çeşitli bir kültür olgusu ortaya çıkmıştır. İl topraklarında yaşayan her ulus bölgeye kendi kültüründen bir şeyler katmıştır. Farklı kültürlerin etkisiyle Diyarbakır ili zengin bir mutfak kültürüne sahip olmuştur. Dağlık ve engebeli bir yapıya sahip olunması bölgede hayvancılığın gelişmesine katkı sağlamıştır. Bu durum mutfak kültürünün et ürünlerine dayalı gelişmesine sebep olmuştur (Özkanlı ve İşler, 2018, s. 548). Dicle ve Fırat nehirlerinin sulamış olduğu bereketli toprakları ile Diyarbakır mutfağı yemek çeşitliliği açısından oldukça zengindir. Bölgenin tescilli ürünü Diyarbakır karpuzu, buğdayı, Karacadağ pirinci, nohudu, patlıcanı, örgü peyniri ve üzümü ile öne çıkan gastronomik ürünlerdir (dunyagida.com.tr, 2019). Sumaklı sarımsaklı meftuneler, dizmeler, çırtmalar, dolmalar, kavurmalar, kebaplar, çiğ köfteler, bulgur pilavları, babakannuç, lebni, zingil, karaş, meyankökü şerbeti, taş ekmeği, Diyarbakır çöreği ve duvaklı pilav Diyarbakır mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Burma kadayıf (Tablo 3.34.), Nuriye, yoğurt tatlısı, paluze, zingilok(lokma), güllaç ve karaş Diyarbakır ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.34 : Diyarbakır mutfağına ait tatlı reçetesi (Halıcı, 2015, s. 133).

Burma Kadayıf (Diyarbakır)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg. kadayıf 300 gr. Antep fıstığı 200 gr. tereyağı Şurubu için; 750 gr. toz şeker 500 gr. su	Kadayıf mermer üzerine açılır ve düzlenir. Antep fıstıkları suda haşlanarak kabuklarından ayrılır ve süzdürülür. Kurutulan Antep fıstıkları mermer üzerindeki kadayıfın tümüne yayılır. Baş tarafından çevrilmeye başlanan kadayıf burma haline getirilir. Yuvarlak bir tepsi içerisine ortadan başlanarak dolanır. Tereyağı eritilir ve suyundan arındırmak amacıyla süzülerek ısıtılır. Isıtılan tereyağı kadayıfın üzerine gezdirilir. Fırında kurutma riskine karşı ocak üzerinde pişirilir. Bir kısmı pişen kadayıfın yağı süzdürülür ve başka bir tepsi yardımıyla ters çevrilir. Süzülen yağ tekrar üzerine dökülür ve alt kısmı pişirilir. Hazırlanan sıcak şerbet sıcak tatlımın üzerine dökülür. Tekrar ocak üzerine alınarak 10 dakika kısık ateşte pişirilir ve soğuyuncaya kadar dinlendirilir. -19. yüzyılda Diyarbakır'da imalatına başlanan, yapımı zahmetli olup iyi bir ustalık gerektiren Diyarbakır burma kadayıfı; Diyarbakırlı ustalar sayesinde babadan oğula ve ustadan çırağa aktarımı sağlanmıştır. 2017 yılında Türk patent ve marka kurumu tarafından tescillenerek Diyarbakır ilinin bir markası haline gelmiştir (Türk Patent Enstitüsü, 2017).

3.3.4.4. Gaziantep

Gaziantep, coğrafi konumu itibariyle geçmişten bugüne çeşitli uygarlıkları topraklarında barındırmıştır. Akdeniz ve Mezopotamya arasında yer alması, İpek Yolu'nun geçiş noktasında olması ve diğer kesişen yolların kavşağında bulunması şehrin ticari, tarihi, kültürel ve sanatsal bir yapıya bürünmesine katkı sağlamıştır. Şehri öne çıkaran bir diğer unsur ise Antep halkının 6317 şehit vererek topraklarını düşmana karşı savunmasıyla Gazi unvanının verilmesidir. Antepfıstığı, yemekleri, el sanatları, Zeugma Antik Kenti'nden çıkarılan mozaikleriyle şehir, uluslararası boyutlarda tanınmaya başlamış ve ülkemizin önemli bir turizm şehri konumuna ulaşmıştır (Babat, 2015, s. 137). Gaziantep, Türkiye'nin en büyük, en gelişmiş ve en modern şehirlerinden biridir. GAP Bölgesi'nin sanayi ve ticaret alanlarındaki en gelişmiş kentidir. Günümüzde canlı ve dinamik yapısıyla ticaret ve endüstri merkezi olan kentte; dokuma, çimento, bisküvi ve makarna fabrikaları, ayakkabı, deri, yağ, sabun, ağaç işleri, metal işleri ve makine atölyelerinin bulunması bu durumu kanıtlar niteliktedir (Aşkın, 2015, s. 151). Tarih boyunca havasını, suyunu ve toprağını sevip, burayı yurt edinen insanlar farklı diller, dinler ve etnik kökenlere sahip olsalar dahi ortak bir damak tadı altında buluşmuş ve zengin Gaziantep mutfak kültürünün ortaya çıkmasına vesile olmuşlardır. Yüzyıllar

boyu topraklarında hüküm süren medeniyetlerin izlerini günümüze taşıyan uluslararası bir zenginliktir (Gaziantep Valiliği, 2019). Farklılıkların bir araya gelmesiyle kendisine özgü bir kültür yaratan Gaziantep ilinin en iddialı olduğu alan mutfak kültürüdür. Gaziantep mutfağının bu denli başarılı olmasında geçmişin getirdiği birikim olduğu kadar doğasının cömertliği ve yerel halkın özverisinin de payı oldukça büyüktür. Yerel ve kaliteli malzeme kullanımı ile el işçiliğinin ön plana çıkmasının yanında üretilen yemeklerde titizlik gerektiren bir işçiliğin hâkim oluşu Gaziantep mutfağının iki altın kuralı olarak bilinmektedir (gastromanya.com, 2019). 500'e yakın yemek çeşitliliğine sahip olan Gaziantep mutfağı yoğunlukla ete dayalı bir yemek kültürüne sahiptir. Bu durum eski Türklerin konar geçer yaşam tarzlarından ve hayvancılığın etkilerinden kaynaklanmaktadır. İl mutfağında koyun eti kullanımı ön plandadır. Yemeklerde salça ve baharat kullanımı vazgeçilmezdir. Kebap ve baklavası ile ünlü olan bu şehirde bakliyat, meyve, sebze ve süt ürünleri geleneksel mutfak kültürünün oluşumuna katkı sağlamaktadır (Özbay, 2019, s. 320). Hamur tatlıları denildiğinde akla ilk önce ulusal ve uluslararası düzeyde marka imajıyla Gaziantep ili gelmektedir. Tatlıların başında ise coğrafi etiketi Avrupa Birliği tarafından tescillenmiş olan baklava gelmektedir. Gaziantep baklavası, usta ellerde hazırlanış teknikleri ve kullanılan özel gıda bileşenleri ile farklılaşmaktadır. Örneğin, üretimde kullanılan Urfa tereyağının meralarda otlayan koyunlardan gelmesi, fıstığın belli bir tazelikte olması, kırk kata ulaşan incecik yufkalardan hazırlanması, şerbetinin kıvam ve sıcaklığının dikkatli bir şekilde yapılması baklavayı özel bir gıda statüsüne ulaştırmıştır (Sabbag, 2015, s. 207). Baklava haricinde Antep peynirli İrmik helvası, katmer, bastık, Antep fıstıklı sarma tatlısı, zerdeli sütlaç, nişe helvası, dolama, bohça, bülbülyuvası, şöbiyet ve kadayıf çeşitleri Gaziantep ilinin en bilinen tatlılarıdır. Türk Patent Enstitüsü tarafından onaylanmış olan baklava reçetesi Tablo 3.35.'te yer almaktadır.

Tablo 3.35 : Gaziantep mutfağına ait tatlı reçetesi (Türk Patent Enstitüsü, 2007).

Baklava (Gaziantep)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg. un 4 yumurta 10 gr. kaya tuzu 1,5 kg. şerbet	Un, yumurta ve su karıştırılarak kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edilir. 35-50'şer gramlık bazılar açılır ve kenarları kesilerek inceltir. Bazılar en az 9-11-13-15 bir oklavaya sarılarak aralarına buğday nişastası eklenecek şekilde 1-1.5 metrelik en, 2 metre boyuna ulaşana kadar inceltir. Öncesinde tereyağı ile yağlanmış tepsiye hamur katları, aralarına tereyağı sürülerek döşenir (en az 15-20 kat konulur). Daha önceden hazırlanmış ve soğutulmuş kaymak ince tabaka halinde yatırılır. Onun üzerine Antep fıstığı konulur. Yeniden hamur katmanları arasına sadeyağ sürülerek üst bölümü yapılır. Kenarları düzeltilir ve baklava dilimlenerek üzerine yağ dökülür. 200-300 °C fırında sürekli çevrilerek 35-40 dakika pişirilir. Fırından alındığı anda 102-110 °C kaynar şerbet dökülür. Soğuyuncaya kadar dinlendirilir.
İç harcı için; Yeteri kadar Antep fıstığı Yeteri kadar tereyağı (Urfa yağı)	
Kaymak için; 1 kg. süt 100 gr. irmik	-Gaziantep baklavası Türkiye'nin her yerinde damgasını vurmuştur. Yalnızca Türkiye değil uluslararası bir üne sahip olan Antep baklavası 2007 yılında Türk Patent ve Marka Kurumu tarafından tescillenerek bir marka haline gelmiştir. Antep baklavalarının bu denli farklı ve lezzetli oluşu maharetli ustalar kadar kullanılan malzemelerden de kaynaklanmaktadır. Baklava da kullanılacak unun Antep dolaylarında üretilmiş sert buğday unundan olması, yağ olarak Urfa yağının tercih edilmesi, fıstıkların 3 haftayı geçmeden toplanan tazelikte olması farkı yaratan unsurlardır (Halıcı, 2015, s. 131).

3.3.4.5. Kilis

Kilis doğası ve yerleşmeye elverişli coğrafyası nedeniyle tarihsel süreç içerisinde Babil, Hitit, Huriler, Arami, Asur, Pers, Makedonya, Roma, Selçuklu, Memluk, Osmanlı gibi birçok kavme ev sahipliği yapmıştır. Oylum Höyük'te yapılan arkeolojik kazılarda il tarihinin Genç Kalkolitik Çağa kadar dayandığı belirtilmiştir Akdeniz ve Doğu Anadolu iklimlerinin kesiştiği noktada bulunan Kilis ilinde adı geçen iki ikliminde etkileri görülmektedir. Bu karma yapı ile hem sıcak ve kuru hem de serin ve nemli olmak üzere farklı klimatolojik özelliğe sahiptir (Kilis İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Orta Asya, Mezopotamya ve Akdeniz mutfaklarının birleşimi olarak bilinen Kilis mutfağı yoğunlukla Akdeniz mutfağının izlerini taşımaktadır (Özbay, 2019, s. 327). Kilis yemekleri, Türk mutfağının özelliklerini taşımanın yanında Halep mutfağı özelliklerini de yansıtmaktadır. Yağlı ve baharatlı yemeklerin ön planda olduğu Kilis mutfağında Akdeniz ikliminin etkisiyle zeytinyağlı yemeklerde vazgeçilmez lezzetler arasındadır (Kilis Valiliği, 2019). Zengin bir mutfak kültürüne sahip olan Kilis mutfağında et ve bulgur, yemeklerin ana malzemesini oluşturmaktadır.

Mevsimsel özelliklere göre sebze yemekleri de sıklıkla tüketilmektedir. Yemeklerin lezzeti ön planda tutulurken, yemeklerde kullanılan zeytinyağı kendi topraklarında yetişen zeytinlerin damıtılmasıyla yöreye özgü olarak elde edilmektedir (Akbaba ve diğerleri, 2018, s. 2074). Ekşili malhita, süslüklü pancar, dövme çorbası, Kilis kebabı, Kilis tava, şişberek, pimpirim kavurma, Kümbülmüşfiyye, oruk, lebeniye, şımılmöhşe, teşrübe, mıkla, cürütme, sucuk hamra, eğegi dolması ve bulamaç Kilis mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Cennet çamuru (Tablo 3.36.), Kilis katmeri, dullar künefesi, un helvası, haytayla ve burma tatlısı Kilis ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.36 : Kilis mutfağına ait tatlı reçetesi (Akkor, 2017, s. 177).

Cennet Çamuru (Kilis)	
Malzemeler	Hazırlanışı
500 kg. kadayıf 200 gr. Antep fıstığı 250 gr. tereyağı Yeteri kadar kaymak Yeteri kadar tarçın	Şeker ve su tencereye konularak kaynamaya bırakılır. Şerbet kaynarken içerisine 1 dilim limon atılır ve 5 dakika daha kaynatılıp ocaktan alınır. Şerbet soğumaya bırakılırken kadayıf lif lif parçalara ayrılır. Üzerine eritilmiş tereyağı koyularak kavrulur. Altı kapatılır ve fıstıkla harmanlanır. Üzerine çekeceği miktara şerbet dökülüp 10 dakika sonra kaymak ile servis edilir. Servis esnasında mutlaka üzerine tarçın serpilir. Cennet çamuru birkaç gün bekletilebilir. Fakat her defasında servis aşamasında biraz şerbetle ıslatılıp tekrar ılık olarak servis edilir.
Şerbeti için; 4 kg. toz şeker 1 kg. su 1 dilim limon	-Cennet çamurunun ismi Kilisli tatlı ustalarından edinilen bilgiye göre, tatlıyı tadan bir müşterinin lezzetine hayran kalarak cennete benzetmesi ile ortaya çıkmıştır. Dönemin ustalarının tatlının kıvamından esinlenerek cennetin çamurunun olmayacağı olsa dahi onun lezzetinden varsayımla doğmuş bir fikirdir. 1957 yılından günümüze Cennet Çamuru ismi ile ulaşan tatlı Kilis ilinden en fazla ilgi gören tatlılardan biridir (Taşkent, 2017).

3.3.4.6. Mardin

Mardin ili, taşların inançla birlikte şekillendiği, inançların sırt sırta vererek yükseldiği, farklı kültür, sanat ve medeniyetlerin buluştuğu, geçmişten bugüne varlığını muhafaza eden nadir şehirlerden biridir. Bereketli Hilal olarak bilinen iki nehrin arasındaki verimli ovanın merkezinde, doğal kale görünümünde bir dağın tepesinde kurulmuş olan Mardin, yukarı Mezopotamya'nın en korunaklı şehirlerinden biri olarak nitelendirilmektedir (Kopar, 2015, s. 218). Süryaniliğin kısmen doğuş ve yayılış merkezidir. Bu çok kültürlülük günümüzde de il topraklarında yaşanmaya devam etmektedir (Yılmaz, 2009, s. 51). Türkiye'nin en kalabalık ve büyük şehirlerinden biri olan Mardin, İpek Yolu da dâhil olmak üzere birçok önemli yol güzergâhının kesiştiği noktadaki konumuyla ticari

açından da büyük önem arz etmektedir (gastromanya.com). Mardin'in tarih boyunca birçok uygarlığa ev sahipliği yapmış olması kent mutfağına da yansımaktadır. Özellikle yöresel baharatların kullanımı kente özgü yemeklere bambaşka bir tat ve görüntü katmaktadır (Mardin Valiliği, 2019). Farklı dinlerin dinsel törenleri için hazırlanan yemekler, doğum, ölüm ve düğün sonrası geleneksel günler ve ayinler için özel olarak hazırlanan hayır yemekleri, yöre mutfağını oluşturan öğelerden bazılarıdır (Mardin İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Mardin, genel itibariyle çok yağlı ve bol baharatı bir beslenme alışkanlığına sahiptir. Bölgede sebze yetiştiriciliği için su kaynaklarının yetersiz olması nedeniyle sebze tüketimi ön planda değildir. Bu nedenle Mardin yemeklerinin temelini et ve et ürünleri oluşturmaktadır (Sabbağ, 2015, s. 292). Kırmızı et, bulgur, baharatlar ve kurutulmuş sebzelerin önemli bir rol oynadığı Mardin mutfağında, sumak, pul biber, kişniş, tarçın, sahlepe, badem ve zencefil birçok yemekte kullanılmaktadır. Ayrıca şehir çevresinde yetişen ve şifalı olduğu bilinen ıksut, yaban salatalık, meyan kökü, mazı, ıbzor, çemen, gazdaşı, ebegümece, oğulotu ve gıbzara yemeklerde sıklıkla tercih edilmektedir (Şengül ve Türkay, 2017, s. 74). Genadir çorbası, lebeniye çorbası, ikbebet, irok, maldum, sembusek, kitel raha, kibe, dobo, etli dolma, soğan kebabı, gaşore, kinepleli pilav, firkiye, kiliçe, alluciye ve kineble Mardin mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Kayganak (Tablo 3.37.), zingil, kahiye, harire, Mardin burması, sütlaçlı zerde, peynir helvası, tahinli helva ve aşure Mardin ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.37 : Mardin mutfağına ait tatlı reçetesi (Halıcı, 2015, s. 138).

Kayganak (Mardin)	
Malzemeler	Hazırlanışı
4 yemek kaşığı tereyağı 4 yumurta 2 tatlı kaşığı un 1 su bardağı pekmez	Tereyağı bir tavada eritilir. Yumurta ve un ayrı bir kap içerisinde çırpılır ve kızgın yağa dökülür. Alt tarafı piştiğinde bir tabak yardımıyla ters çevrilir ve diğer tarafı da kızartılır. Kaşıkla aralıklı kesikler atılır. Üzerine pekmez dökülerek servise hazır hale getirilir.

3.3.4.7. Siirt

Batısında Anadolu, güneyinde büyük Mezopotamya kültürlerinin bulunduğu Siirt ili, yaklaşık on iki bin yıllık geçmişiyle medeniyetler arasında bir köprü konumundadır (Türkiye Kültür Portalı, 2019). Siirt ilinin ortasında bulunduğu iki kültürden; güneyde

Mezopotamya'da gelişmiş bir tarım kültürü, kuzeyde ise Doğu Anadolu'nun yüksek yaylaların da ilkel tarımcılık ve hayvancılığa dayalı daha yavaş gelişmekte olan bir kültür hâkimdir. İki kültürün kesiştiği bir konumda bulunan Siirt'te yayla kültürü özellikleri görülmektedir (sidav.org.tr, 2019). Siirt ili, ana ticaret yollarına uzak bir konumda olması ve doğal ortam koşullarının etkisi ile şehirselleşmelerde önemli bir gelişme gösterememiştir. Buna bağlı olarak bölge ve çevre iller ile arasındaki ulaşım ve ticaret ağının zayıf oluşu Siirt ili için kör nokta tabirinin kullanılmasına olanak sağlamaktadır (Özgen ve Karadoğan, 2009, s. 62). Karasal iklimin hüküm sürdüğü Siirt'te dört mevsim en belirgin özellikleriyle yaşanmaktadır. Yaz aylarının sıcak ve kurak geçtiği bu ilde GAP projesinin devreye girmesiyle iklimde belirgin değişimler yaşanmış ve ilkbahar aylarında yağış oranı artarak nem oranı yükselmiştir (sidav.org.tr, 2019). Siirt ili bu iklimsel şartları doğrultusunda her türlü sebze ve meyvenin yetiştiği bereketli topraklara sahip olmaktadır. Meyvecilikte oldukça gelişmiş olup Türkiye'de nar üretiminin beşte biri buradan sağlanmaktadır. Ceviz, üzüm, antepfıstığı, zerdali ve badem bu topraklarda bolca üretimi yapılan tarım ürünleridir (cografya.gen.tr, 2019). Birçok farklı kültürün yemekleri ile benzerlik gösteren Siirt mutfağında geleneksel Ortadoğu unsurları yer almaktadır. Bölgede yer alan diğer illere göre, kebab çeşitliliği daha az olup tencere yemekleri ön plana çıkmaktadır. Salça ve domates yemeklerde yoğun olarak kullanılmaktadır (Şengül ve Türkay, 2017, s. 74). Perde pilavı, büryan (perive), Siirt köftesi (kitel), bumbar (cokat), zerfet, mihr çorbası, pırtike çorbası, Siirt dolması ve ismeket köfte Siirt mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Raayoş'u meketip (Tablo 3.38.), aside, semle, imçerket, geböle ve varak kek Siirt ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.38 : Siirt mutfağına ait tatlı reçetesi (İlhan Tunç, 2015, s. 219).

Raayoş u Meketip (Siirt)	
Malzemeler	Hazırlanışı
2 yumurta ½ limon suyu 2 yemek kaşığı yoğurt 1 çay kaşığı karbonat 1 kahve fincanı sıvıyağ 1 fiske tuz Yeteri kadar un 1 su bardağı su	Yağ haricinde tüm malzemeler sert bir hamur olacak şekilde yoğrulur. 1 kahve fincanı sıvıyağ eklenerek hamur yağı çekinceye kadar yoğrulur. Nemli bir bez altında 1 saate yakın dinlendirilir. Dinlenmiş olan hamurdan bezeler oluşturulur. Yufkalar baklava kadar ince olmayacak şekilde açılır. On santimlik kareler halinde kesilir. Bir kenarına ceviz konularak, iki kenarından tutulur ve üç kez üst üste katlanır. Açık kenar ve orta kısım parmakla iyice bastırılır. Bir kısmı şekerleme şeklinde büzülür. Kızgın yağ içerisinde kızartılır. Sıcak hamur soğuk pekmez içerisine atılır. Bir süre dinlendikten sonra servis tabağına alınarak servise hazır hale getirilir. Siirt'te pekmez tatlısı olarak biliniyor olsa da günümüzde şekerli şerbette uygulanmaktadır. Bayram tatlısı olarak adlandırılmaktadır.
İç harcı için; 1 su bardağı dövülmüş ceviz 2 yemek kaşığı toz şeker	
Şerbeti için; 1 kg. pekmez	
Kızartmak için; Yeteri kadar sıvıyağ	

3.3.4.8. Şanlıurfa

Şanlıurfa, ateşin suya, odunların balığa dönüştüğü; insanlık tarihinin başlangıcı, dünyanın ilk üniversitesinin yer aldığı, geçmişten günümüze inancın ve ilmin bir arada yaşandığı dünyanın en eski şehridir (Babat, 2015, s. 319). Mekke, Medine, Kudüs ve Şam'dan sonra "kutsal" kabul edilen şehirlerin başında Şanlıurfa'nın geldiği kabul edilmekte ve bu şehir "Peygamberler Şehri" olarak isimlendirilmektedir (Güven, 2015, s. 333). Hz. İbrahim, Hz. Lut, Hz. İshak, Hz. Yakup, Hz. Eyüp, Hz. Yusuf, Hz. Musa ve Hz. Şuayip'in bu bölgede yaşadığı ve Hz. İsa tarafından kutsanmış olan kent bu nedenle peygamber şehri olarak adlandırılmaktadır (gezimanya.com, 2019). Asıl ismi Urfa olan şehir, 1984 yılında Kurtuluş Savaşı'nda göstermiş olduğu başarının hatırası olarak şanlı sıfatını almış ve ismi Şanlıurfa olarak değiştirilmiştir (Yıldız, 2015, s. 364). Şanlıurfa, Türkiye'nin en verimli tarım alanlarından biri olan Harran Ovası'nın kuzeybatı ucunda konumlanmaktadır (Şahinalp, 2006, s. 120). Ekonomi ağırlıklı olarak tarıma dayalı olup hayvancılık, turizm ve enerji de önemli sektörler arasındadır. Tekstil ve yiyecek-icecek sektörünün toplam imalat sanayi içerisinde payı oldukça fazladır. Türkiye'nin en büyük barajı olan Atatürk Barajı'nda üretilen elektrik ile ülkenin elektrik ihtiyacının büyük bir kısmı bu ilden karşılanmaktadır (Aşkın, 2015, s. 330). Kuruluş tarihi kesin olarak tespit

edilemeyen en eski şehirlerden biri Şanlıurfa ili mutfak kültürü ile de köklü bir geçmişe sahiptir. Urfa mutfağında; Müslüman, Hıristiyan, Yahudi, Süryani, Ermeni, Yezidi, Türk, Arap, Kürt milletlerinden ve kültürlerinden izler bulunmaktadır (Şanlıurfa Valiliği, 2019). Mutfak kültürüyle Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin en önemli şehirlerinden biridir. Halil İbrahim sofrası geleneğinin süregeldiği Şanlıurfa mutfağı, acılı ve ekşili lezzetleri ile bilinmektedir. Nar ekşisi ve isot yöre mutfağının en önemli iki öğesidir. Şehrin öne çıkan lezzetlerinden çiğköfte ve lahmacunun ana malzemelerinden biri olan isot acı lezzet ve renk verici olarak kullanılmaktadır (Şengül ve Türkay, 2017, s. 73). Şanlıurfa mutfağının en belirgin özelliği yemeklerin sadeyağ ve kuzu eti ile yapılmasıdır. Kuzu etinin dana etinden daha yumuşak olması ve yemeklere çok daha farklı bir lezzet katması nedeniyle tercih sebebidir. Yemeklerde kullanılan sadeyağ, Şanlıurfa'nın endemik bitkilerini yiyen hayvanların ürettiği sütte elde edilen tereyağının düşük ısıda eritilerek sütünden ayrılmasıyla elde edilmektedir. Gaziantep baklavasının lezzetine lezzet katan ana etmen de Şanlıurfa'dan getirilen sadeyağ ile üretiliyor olmasıdır (Durmaz, 2014, s. 6). Sadeyağ, acı isot, bulgur, domates salçası, baharat, un sebze yemekleri ve et ağırlıklı yemekler ile köfte ve kebab çeşitleri sırasıyla Urfa mutfağının vazgeçilmezleridir (Şanlıurfa Valiliği, 2019). Yemek kültürü oldukça zengin olan Şanlıurfa'da Ayran çorbası, çağla aşısı, bakla aşısı, hitti bastırması, sarımsak aşısı, isot çömleği, erik tavası, semsek, has (marul) dolması, mumbar, acır bastırması, masluka, lebni, borani, duvaklı pilav, etli köfte (çiğ köfte), haşhaş kebabı, kemeli kebab, tike kebabı, tepsi kebabı, kenger, domatesli kebab, kemeli cacık, bostana, koruk salatası, lolaz bostanası, firik pilavı, duvaklı pilav ve sini taraklığı Şanlıurfa mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Şıllık tatlısı (Tablo 3.39.), katmer, zerde, aşır aşısı, zingil, patlıcan tatlısı, hurma tatlısı, hirtlevik, paliza, küncülü akıt, halbur tatlısı, haside, bastık kavurması ve peynirli helva Şanlıurfa ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.39 : Şanlıurfa mutfağına ait tatlı reçetesi (Şengül ve Türkey, 2017, s. 78).

Şıllık Tatlısı (Şanlıurfa)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 litre süt 1 yumurta ¼ su bardağı sıvıyağ 1 yemek kaşığı zeytinyağı Yeteri kadar un	Yumurta bir kabın içerisinde çırpılır ve içerisine süt ve un eklenerek krep kıvamında bir hamur elde edilir. Bir tava içerisine sıvıyağ dökülerek krep kıvamındaki hamur karışımından dökülür. Pişirilen krep hamurları bir tepsi içerisinde her katmanına ceviz serpilerek 10 kat üst üste dizilir. Hazırlanan tatlı, kare parçalar şeklinde kesilir. Hazırlanan şerbetin tatlı servis edileceği anda üzerine dökülmesi gerekmektedir. Aksi takdirde tatlı şişer hem yapısı hem de tadı bozulmuş olur. Servis edilecek tatlının üzerine şerbet döküldükten sonra toz fıstık serpilerek servis edilir.
İç harcı için; 200 gr. dövülmüş ceviz	
Şerbeti için; 4 su bardağı su 4 su bardağı toz şeker ½ adet limon	-Farsça Şellak, Kürtçe Şıl, Ermenice Şil sözcüklerinden türeyen oynak ve sulu anlamına gelen bir isme sahiptir. Üretim metodundaki farklılığı ile birlikte Şanlıurfalı ustaların bilgi birikimi ile üretimi sağlaması ve ürün malzemeleri arasında yörede yetişen koyunların sütlerinden elde edilen sadeyağın kullanılması tatlının ayırt edici özelliklerini yansıtmaktadır. Şıllık tatlısı 2017 yılında Türk patent ve marka kurumu tarafından tescil, ürünler arasında yerini almıştır.
Üzeri için; 100 gr. toz .Urfa fıstığı	

3.3.4.9. Şırnak

Nuh Peygamber ve Tufan olayı ile anılan ve adına Nuh Nebi kenti denilen Şırnak, topraklarının bir kısmı Güneydoğu Anadolu'da diğer kısmı ise Doğu Anadolu'da yer almaktadır. Şırnak toprakları tarihinde birçok medeniyeti üzerinde ağırlamış olsa dahi bunlar bir süreklilik teşkil etmemişlerdir. Tarih öncesi dönemlerden bu yana Mezopotamya, İran ve Anadolu'da kurulan devlet ve hanedanların egemenliğinde kalmıştır. Bu devletler sırasıyla Asur, Babil, Hitit, Pers, Büyük İskender, Roma, Bizans, Sasani olup, Şırnak ili Hz. Ömer döneminde İslam topraklarına katılmıştır (Şırnak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Şırnak ilinde, iklim koşulları ve dağlık arazilerin etkisiyle, yerleşim birimleri oldukça dağınık ve son derece elverişsiz bir durumdadır. 1990 yıllarında yaşanan terör olayları nedeniyle yöre halkı küçük yerleşim birimlerini terk etmek zorunda kalmıştır. Zamanla geri dönüşler gerçekleşmektedir. İlin temel geçim kaynakları madencilik, sınır ticareti, küçük esnafılık ve kısmen de olsa hayvancılığa dayanmaktadır (Şırnak Emniyet Müdürlüğü, 2019). Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin en doğusunda yer alan Şırnak, genel itibarıyla Doğu Anadolu mutfağının özelliklerini yansıtmaktadır. Şırnak halkı için et önemli bir husustur. Bekletilme süresinden kesimine kadar her aşama önemli olup her gün tüketimi gerçekleştirilmektedir (Özbay, 2019, s. 355). Kutluk, maşık çorbası, serbidev, perdepilav, kipe, hekeheşandi, şımsıpe, meyre (mehir), bırıner, mahmılatık, suryaz ve

heruni Şırnak mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Kadgı difse (Tablo 3.40.), aşure, şirani ve fireydin Şırnak ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.40 : Şırnak mutfağına ait tatlı reçetesi (Halıcı, 2015, s. 136).

Kadgı Difse (Şırnak)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 su bardağı un 1/3 su bardağı su 1 çay kaşığı tuz	Un, su ve tuz bir kap içerisinde yoğrularak hamur elde edilir. Hazırlanan hamur bıçak sırtı kalınlığında açılır, çay bardağı ile kesilir ve içerisinde cevizli iç konulur. Yarım ay şeklinde kapatılan hamurların kenarları parmak ile batırılarak iyice kapatılır. Pekmez ve su kaynatılarak şerbet hazırlanır. Kaynayan şerbetin içerisine hamurlar atılır. Hamurun su yüzüne çıkması piştiğinin göstergesidir. Servis tabağına alınan tatlının üzerine tekrar şerbet dökülerek servise hazır hale getirilir.
İç harcı için; ½ su bardağı ceviz içi 1 tatlı kaşığı toz şeker	
Şerbeti için; 1 su bardağı pekmez 1 su bardağı su	

3.3.5. İç Anadolu Bölgesi mutfağına ait tatlılar

3.3.5.1. Aksaray

Orta iklim kuşağında bulunan Aksaray ili, karasal iklim yapısına sahiptir. Yazları sıcak ve kurak, kışların ise soğuk geçtiği ilde, ilkbahar ve kış aylarında yağışlar görülmektedir. Gece ve gündüz arasında sıcaklık farkları oldukça fazladır (Aksaray Belediyesi, 2019). Halk kültürü Aksaray ilinin vazgeçilmez değerlerinin başında gelmektedir. Halk, gelenek ve göreneklere fazlasıyla önem vermekte ve sıkı sıkıya bağlılığını sürdürmektedir. Akraba ilişkileri ve aile yapısının oldukça kuvvetli bir şekilde kurulduğu bilinmektedir (Eskin ve diğerleri, 2017, s. 241). Kapadokya bölgesi içerisinde yer alan Aksaray, kültürel değerlerinin yanı sıra sahip olduğu doğal güzellikleri ile de turistik bir potansiyele sahiptir. Ihlara vadisi, inanç turizmi yapıları, yeraltı şehirleri, tuz gölü, Hasan dağı, antik kentler ve termal merkezler gibi ilin sahip olduğu tüm bu destinasyonlar il turizmin gelişimine katkı sağlamaktadır (Aksaray Valiliği Tanıtım Broşürü, 2019). Aksaray ilinde hububat üretimi yaygın olarak gerçekleştiğinden buğday ve buğdaydan elde edilen ürünler il mutfağında öne çıkmaktadır. Ayrıca hayvancılığın yerel halk için geçim kaynaklarından biri olması et ve süt ürünlerini il mutfak kültürünün temel kaynağı haline getirmiştir. Tarıma elverişli topraklarıyla bağ ve bahçelerden üretilen sebze ve meyveler il mutfağının çeşitliliğine

katkı sağlanmaktadır (Yurday ve Kingır, 2019, s. 375). Arabaşı, sıkma, bamya çorbası, Aksaray tava, dolma mantı, karıştırma, yufka, şepe, saç böreği, soğanlama, mantarlı bulgur pilavı, papara ve ayva borani Aksaray mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Sarığı burma (Tablo 3.41.), dolaz, kalburabastı, hoşmerim ve pelte Aksaray ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.41 : Aksaray mutfağına ait tatlı reçetesi (Halıcı, 2015, s. 248).

Sarığı Burma (Aksaray)	
Malzemeler	Hazırlanışı
7 su bardağı un 1 su bardağı süt 1 su bardağı sıvıyağı 1 su bardağı yoğurt 2 yumurta sarısı 200 gr. nişasta ½ çay kaşığı karbonat 1 tatlı kaşığı tuz	Tüm hamur malzemeleri bir kap içerisinde yoğrularak baklava hamuru hazırlanır. Hamurdan koparılan eşit parçadaki bezeler oklava ile açılır. Açılan yufkalar ortadan ikiye bölünür. Hamur kesilen tarafından başlanarak oklavaya sarılır. Yarıya kadar sarıldıktan sonra iç malzemeler boydan boya serilir ve yufka sonlanana kadar tekrardan sarılır. Oklavaya sarılan yufka iki el ile ortaya doğru toplanır ve oklava içerisinden çekilir. Eritilmiş yağ ile sıvanmış tepsinin ortasından başlanmak suretiyle tüm yufkaları birbirine ekleyerek tepsi doldurulur. Üzerine eritilmiş ve kızdırılmış tereyağı gezdirilerek fırına verilir. Sıcak şerbet soğuk tatlı üzerine gezdirilir ve dinlendirildikten sonra servise hazır hale getirilir.
İç harcı için; Yeteri kadar dövülmüş ceviz içi ½ su bardağı tereyağı	
Üzeri için; ½ kg. tereyağı	
Şerbeti için; 5 su bardağı toz şeker 2,5 su bardağı su 1 çorba kaşığı limon suyu	

3.3.5.2. Ankara

1923 yılından beri Türkiye'nin başkentliğini üstlenen Ankara, İstanbul'dan sonra en kalabalık ikinci şehirdir. Hem coğrafi konum hem de işlev itibarıyla Türkiye'nin kalbi olarak da bilinmektedir. Ankara'da genel olarak karasal iklim hüküm sürmektedir. Kışlar soğuk ve kar yağışlı, yazlar sıcak ve kurak geçmektedir. Yağışlar daha çok ilkbahar mevsiminde düşmektedir. Halk dilinde bu yağışlar kırkikindi yağışları olarak da telaffuz edilmekle birlikte, kırk gün süren yağışların ardından yaz ayının geldiği müjdelenmektedir. Kültürlerin harmanlandığı Türkiye Cumhuriyeti'nin başkenti Ankara, siyasi, kültürel, sanatsal ve sportif açıdan da önemli bir yere sahiptir (Acar, 2016). İç Anadolu Bölgesi'nde konumlanan Ankara ili, dağlar ve platolarla karakterize edilir. Zorlu iklim koşulları nedeniyle, taze gıdalar kurutularak saklanır ve uzun

depolama ömrü için turşular kurularak depolanır. Şehrin en önemli yiyecekleri arasında tarhana yer almaktadır. Tarhana uzun süre saklanılabilmekte ve çorba ile diğer yemeklerin içerisinde kullanılmaktadır. Ankara mutfağı özellikle buğday ürünleri ve pirinç olmak üzere karbonhidratlar ve proteinlerce zengin gıdaların yanı sıra sebzeler ve meyvelere de dayanmaktadır. Ankara mutfak kültürünü ağırlıklı olarak çorbalar, et ve bakliyat yemekleri, pilavlar ve hamur işleri oluşturmaktadır (Tuna ve Özyurt, 2018, s. 77). Dutmaç, keşkek, miyane, sütlü tarhana, mantı çorbası, toyga çorbası, Ankara tava, homaça, uruş kapama, sırim, ballı tirit, fırın aşısı, çökel, etli yaprak sarma, Halep dolması, sebzeli güveç, pazı dolması, kapama pilav, keşli makarna, börüceli bulgur pilavı, Beypazarı kuru su, tandır çöreği, yazma çöreği ve tava böreği Ankara mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Cennet küngü (Tablo 3.42.), baklava, bırtlak, daşlak, ekir, fıslak, hoşmerim, kabak tatlısı, karga beyni, kar helvası, kaygana, köyter, omaç, perçem, saraylı, tıtil helvası, tuhafıye, zerdali boranası ve zerdali hoşafı ise Ankara ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.42 : Ankara mutfağına ait tatlı reçetesi (Ankara Büyükşehir Belediyesi, 2004, s. 73).

Cennet Küngü (Ankara)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg. un	Un, yumurta, tuz, yoğurt ve su katılarak kulak memesi yumuşaklığında hamur yoğrulur. Hazırlanan hamur 35-40 bezeye ayrılır. Nişasta katılmış un serpilerek bezeler oklava yardımıyla açılır. İçerisine dövülmüş ceviz serpilir. Oklavaya sarılarak büzdürülür. Oklava yufkanın arasından çekilir ve 4-5 cm. boyunda kesilir. Yağlanmış tepsiye dizilerek üzerine kızdırılmış tereyağı dökülür ve fırında pişirilir. Fırından çıkan sıcak tatlıya soğuk şerbet dökülür. Şerbetini çekinceye kadar dinlendirilir ve servise hazır hale getirilir.
1 yumurta	
1 fiske tuz	
1 yemek kaşığı yoğurt	
Yeteri kadar su	
200 gr. nişasta	
1 su bardağı ceviz içi	
250 gr. tereyağı	
Şerbet için;	
3 su bardağı toz şeker	
3,5 su bardağı su	

3.3.5.3. Çankırı

İç Anadolu Bölgesi'nin kuzeyinde, Kızılırmak ve Batı Karadeniz ana havzaları arasında yer alan Çankırı, batıda Bolu, kuzeybatıda Karabük, kuzeyde Kastamonu, doğuda Çorum, güneyde Kırıkkale ve Ankara illeriyle komşudur. Çankırı'da genellikle İç Anadolu Bölgesi iklim yapısı görülmektedir. Yazlar sıcak ve kurak, kışlar soğuk geçmektedir (Çankırı Belediyesi, 2019). Çankırı ilinde genel olarak tüm turizm türlerine

rastlamak mümkündür. Merkez ilçede ise öne çıkan turizm türleri; kültür turizmi, doğa turizmi, inanç turizmi, mağara turizmidir (Keser, 2013). Çankırı yöresinde geleneksel beslenme biçimi etkin olmaktadır. Yöre halkının beslenme alışkanlıklarında Orta Anadolu özellikleri görülmektedir. Beslenmenin temelinde buğday ve buğdaydan elde edilen ürünler bulunmaktadır. Tarhana, bulgur, keşkek, erişte, yarma vb. yiyecekleri ev ekonomisi çerçevesinde yöre halkı kendisi üretmektedir. Çankırı ilinde, Anadolu'nun pek çok yerinde olduğu gibi yiyecek maddeleri kurutulularak, salamura edilerek ve turşu kurularak kışa hazırlanmaktadır. Hamur işleri çeşitli ilave maddeler ile sacda, yağda, fırında ve tencerede pişirilerek farklı türde yemekler hazırlanmaktadır (Çankırı İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Yaren güveci, mantı, bazlama, keşkek, tutmaç, bamya, katmerli ve yağlı gözleme Çankırı mutfak kültürünün öne çıkan lezzetleridir. Miyaneli helva (Tablo 3.43.), don helva, hameyli, ince ekmek muskası, çalma, çullama, nokul, yumurta tatlısı ve çekme helvası Çankırı ilinin en bilinen tatlıları arasındadır.

Tablo 3.43 : Çankırı mutfağına ait tatlı reçetesi (Çankırı Belediyesi, 2004, s. 137).

Miyaneli Tatlı (Çankırı)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg. un	Un ve tereyağı pembeleşinceye kadar kavrulur ve tatlının miyanesi hazırlanır. Ayrı bir kap içerisinde yumurta, yoğurt, sıvıyağ, sirke, kabartma tozu, tuz ve alabildiği kadar un ile yoğrulur. Hazırlanan hamurdan 20 pazu elde edilir. Pazılar oklava ile açılarak bir süre kurutulur. Tepsi içerisine tek tek döşenirken her kata miyanesi konulur ve en son kesim işlemi yapılır. Üzerine eritilmiş margarin dökülür. Şeker ve su kaynatılarak şerbet hazırlanır. Şerbet ılıdığında tatlının üzerine dökülür ve servise hazır hale getirilir.
2 yemek kaşığı tereyağı	
1 su bardağı yoğurt	
3 yumurta	
250 gr. margarin	
1 yemek kaşığı sirke	
1 paket kabartma tozu	
1fiske tuz	
Şerbeti için;	
½ kilo toz şeker	
4 su bardağı su	

3.3.5.4. Eskişehir

Türkiye'nin en önemli yol kavşaklarından birisi olan Eskişehir, tarihi, kültürel, doğal zenginlikleri ve mutfak kültürüyle önemli turizm çekim merkezlerinden biri olmuştur. Yunus Emre, Nasreddin Hoca gibi tarihi kişileri yetiştiren Eskişehir ili, çeşitli hastalıklara iyi gelen sıcak termal su kaynakları ve Lületaşı ile ünlüdür (Eskişehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Eğitim şehri olarak da bilinen Eskişehir, üniversiteleri, şehir tiyatroları, tarihi kültürel mekânları, mesire ve ören yerleriyle eğitim

ve sosyal etkinliklerin aktif olarak sürekli etkin olduğu bir yerdir (Eskişehir Büyükşehir Belediyesi, 2019). Eskişehir, eski çağlardan beri Anadolu'nun buğday ambarı olarak bilinmektedir. İl mutfağında, haşhaş kullanımı çok yaygın olup, haşhaşlı ekmek ve haşhaşlı bükme yörenin meşhur lezzetlerindedir. Un ile hazırlanan yemekleriyle de ünlü olan Eskişehir mutfağı, Balkan ve Kafkas göçmenlerinin yemek kültüründen etkilenmiştir (Eskişehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Göçeli tarhana çorbası, düğü köfte çorbası, pırasalı arnavut böreği, çibörek, balaban kebabı, dızmana, ağzı açık, kalakay, kıvrırma böreği, ciğer sarması, kelem sarma, abısta ve kükrek dolma mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Met helvası (Tablo 3.44.), üzümlü sütlaç, Pomak baklavası ve halkalı şeker Eskişehir ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.44 : Eskişehir mutfağına ait tatlı reçetesi (Yurday ve Kınır, 2019, s. 393).

Met Helvası (Eskişehir)	
Malzemeler	Hazırlanışı
250 gr. tereyağı 360 gr. un 1 kg. toz şeker 1 adet limon 400 ml. su	Şeker ve su kaynatılır ve içerisine bir limonun suyu sıkılır. Şeker hafif kırmızı rengini aldığı anda şekerli sudan 1 yemek kaşığı alınır ve soğuk suyun içerisine ilave edilir. Katı bir hale geldiğinde yani ağdalaştığında helvanın şurubu hazırlanmıştır. Un ve tereyağı bir tava içerisinde kavrulur ve meyane hazırlanır. Yapılan meyane hazırlanan şuruba eklenir ve helvanın hamuru hazırlanmış olur. Yapılan helva hamuru soğutulmak üzere dinlendirilmeye bırakılır. Soğuğa yakın bir ılıklığa ulaşan hamur beyaz rengini alıncaya kadar yoğurma işlemi uygulanır. Beyaz rengini alan helva, simit şekline getirilir ve bu evrede çekme işlemi adlandırılan helvayı tel hale getirme işlemi uygulanır. Gerçekleştirilen bu çekme işlemi sonucunda tel haline gelen helva koparılarak parçalar halinde servis edilir. -Adını, met (çubuk) ve aşık kemiği ile birlikte oynanan bir sokak oyunundan alan met helvası, met oyunu sonucunda mağlup tarafın uzun kış gecelerinde helva çekmesiyle ortaya çıkan bir gelenektir (Kaynak: Kaşlı ve diğerleri, 2015, s. 42).

3.3.5.5. Karaman

İç Anadolu Bölgesi'nin Konya bölümünde yer alan Karaman, topraklarının büyük bir kısmı İç Anadolu Bölgesi'nde, bir bölümü de Akdeniz Bölgesi'nde bulunmaktadır (Karaman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Karaman coğrafi konumu, tarihi, arkeolojik zenginlikleri ve doğal güzellikleri bakımından önemli bir destinasyon olarak nitelendirilmektedir. İl, Konya ve Mersin'in ortasında yer almaktadır ve Ankara gibi metropol bir şehre ulaşımın kolay gerçekleşmesi açısından önemli bir turizm

potansiyeline sahiptir (Arpacı ve Orta, 2013, s. 17). Karaman ili çevresinde ve köylerinde eski çağlara ve Bizans dönemine ait önemli kalıntılar yer almaktadır. Fisandun köyünde bulunan tarihî yapılar, Karadağ ve çevresindeki kilise, manastır, ev biçimindeki eserler, Ermenek taraflarındaki kale ve buna benzer kalıntılar, Malazgirt öncesi tarihe ait izler taşımaktadır (Uysal, 2009, s. 16). Karaman ili mutfak kültürü çoğunlukla tarımsal ürüne dayalı bir yapıya sahiptir. İlde bulgur pilavı ana yemek olarak hemen hemen her gün tüketilmektedir. Özel günlerde şebit pilav ve etli ekmeğin yapılmaktadır (Karaman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Arabaşı çorbası, fırın kebab, ilisıra dolması, gılan böreği, zülbiye, sulu pilav, papara, calla, lokur, eğey dolması, töğmeken, lokur ve batırık Karaman mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Sütlü köftü (Tablo 3.45.), hintpare, Ermenek helvası, kayısı tatlısı, palize, hoşmerim ve zerde Karaman ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.45 : Karaman mutfağına ait tatlı reçetesi (sahrapsoysal.com, 2019).

Sütlü Köftü (Karaman)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 su bardağı pekmez ½ su bardağı su 4 yemek kaşığı kepekli un 50gr. tereyağı	Pekmez ve su derin bir kap içerisinde çırpılır. Un ilavesiyle pürüzsüz bir kıvam alınca kadar çırpılmaya devam edilir. Bir tava içerisine alınıp kısık ateşte topaklanmamasına dikkat ederek tahta bir kaşıkla sürekli karıştırılır. Kaşığın ters tarafı ile bastırarak köftü yani hamur katı bir kıvama gelip karıştırmakta zorlanıncaya kadar pişirilir ve ocaktan alınır. Tereyağı ayrı bir tavada kızdırılıp, köftünün üzerine gezdirilerek servise hazır hale getirilir.

3.3.5.6. Kayseri

Konum olarak Orta Kızılırmak'ta yer alan Kayseri ili, İç Anadolu'nun güney kısmı ile Toros Dağları'nın birbiriyle kesiştiği yerde yer almaktadır. Şehrin birçok yerinde bitki örtüsü bozkır olarak görülmekte, kışlar kar yağışlı ve soğuk, yazlar ise sıcak ve kurak geçmektedir (Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Köklü tarihi geçmişiyle Anadolu'nun en eski yerleşim yerlerinden biri olan Kayseri, coğrafyasıyla, kültürüyle dört mevsim canlılığını koruyan bir şehirdir. Tarihi İpek Yolu'nun üzerinde bulunmasıyla da birçok toplumla etkileşim içerisine girmiştir (kayserierciyes.com.tr, 2019). Türkiye'nin turizm merkezlerinden biri olan Kayseri ili, kültür, sanat ve bilim dallarıyla da adından söz ettirmektedir. Kış sporlarının aktif olarak yapıldığı Erciyes Dağı bu şehrin tanıtımında önemli rol üstlenmektedir (Kayseri İl Kültür ve Turizm

Müdürlüğü, 2019). Zengin bir mutfak kültürüne sahip olan Kayseri, özellikle adıyla özdeşleşmiş olan pastırması ve sucuğuyla dünyaca bir üne sahiptir (Kayseri Kent Portalı, 2019). Kayseri pastırma ve sucuğunun en belirgin özellikleri ilin sahip olduğu iklim yapısı ve kullanılan etin kalitesidir (Şengül ve Türkay, 2017, s. 82). Kayseri mutfak kültürü, unlu ve etli ürünlere dayanmaktadır. Kayseri'nin bilinen en ünlü yemeği mantıdır (Kayseri Kent Portalı, 2019). Kurşun aşı çorbası, kuru bamyaya çorbası, börek aşı çorbası, etli kayseri mantısı, prov mantısı, yağ mantısı, şebit yağlaması, katmer, bazlama, pehli, hakırdak, pıtpıt pilavı, fırınağzı, üzümlü gerdan, şaştım aşı, pırtımpırt, bayram yahnisi ve karın dolması Kayseri mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Nevzinen (Tablo 3.46.), aside, omma, dolaz, telteli, güllü baklava ve maramisa Kayseri ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.46 : Kayseri mutfağına ait tatlı reçetesi (Akkor, 2016, s. 275).

Nevzine (Kayseri)	
Malzemeler	Hazırlanışı
250 gr. tereyağı 1 su bardağı sıvıyağ 1 su bardağı süt 1 su bardağı ceviz içi 3 yemek kaşığı tahin 1 paket kabartma tozu 5 su bardağı un Şerbeti için; 2 su bardağı toz şeker 1 su bardağı su 1 su bardağı pekmez	Tereyağı eritilip geniş bir kaba alınır. İçerisine sıvıyağ, süt ve tahin eklenerek karıştırılır. Karışıma azar azar un ve kabartma tozu ekleyerek yoğrulmaya başlanır. Yoğrulan hamurun içerisine dövülmüş ceviz içi eklenir. Hamurun kıvamı yoğurulabilecek kıvamda fakat sert bir yapıda olmalıdır. Hamur yoğrulduktan sonra cam fırın kabına el ile bastırılarak yayılır ve 180 °C fırında üzeri nar gibi kızarıncaya kadar pişirilir. Şerbet için; şeker ve su bir tencereye alınıp kaynatılır. Bir iki taşım kaynatıldıktan sonra içerisine pekmez ilave edilerek altı kapatılır. Tatlı fırından alındıktan 5 dakika sonra üzerine şerbet dökülür ve dilimlenir. Tatlı en az 1 saat dinlendirilerek servise hazır hale getirilir.

3.3.5.7. Kırıkkale

İl sınırlarını kuzeyindeki Çamlıca, Kırıkkale ve Karakaya tepelerinin ovaya indikleri kısımlar oluşturmaktadır. Ilıman iklim kuşağında bulunan Kırıkkale ili, denize olan uzaklığı, bozkırların yaygın oluşu ve günlük sıcaklık farkının fazla olması nedeniyle karasal bir iklim yapısına sahip olmaktadır (Kırıkkale Valiliği, 2019). İl topraklarında yoğunlukla tahıl ürünleri; şeker pancarı, arpa, buğday ve ay çekirdeği yetiştirilmektedir. Üzüm, kavun ve karpuzda üretimi yoğun olan meyveler arasındadır (gezimanya.com, 2019). Kırıkkale mutfak kültürünü genellikle Anadolu yemekleri oluşturmaktadır. Tarım ürünleri, sebze ve hayvan ürünleri ile ilgili yemekler başı çekmektedir. Her çeşit

sebze yemeğinin uygulandığı bir mutfak yapısı hâkimdir. Kızartma, külleme, haşlama, ve yörede yaygın olarak yapılan et yemekleridir. Yufka, bazlama, kömbe, alazlama, gözleme ve katmer gibi ekmeğin türlerinin kırsal yörelerde yaygın bir şekilde üretimi gerçekleşmektedir (Kırıkkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Un tarhanası, yoğurtlu tarhana, etli bulgur pilavı, düğürcük aşı, bazlama, sızgıt, ekmeğin aşı (guymak) ve madımak Kırıkkale mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Haside (Tablo 3.47.), sarıği burma ve gölleme (batırma) Kırıkkale ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.47 : Kırıkkale mutfağına ait tatlı reçetesi (Türkiye Kültür Portalı, 2019).

Haside (Kırıkkale)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg. un 200 gr. tereyağı ½ kg. pekmez Yeteri kadar ceviz	Un ve tereyağı kavrulur. Pembeleşen una yavaş yavaş pekmez ilave edilir. Kaynamaya başladığı anda ocaktan alınır. Soğumaya bırakılır ve üzerine ceviz serpilerek servis edilir.

3.3.5.8. Kırşehir

Anadolu'nun orta kısmında bulunan geçmişten günümüze pek çok uygarlığa ev sahipliği yapan ve zengin bir kültür birikimine sahip olan Kırşehir ili, Türk İslam devletleri zamanında Türk kültürünün yaşatıldığı bir merkez olmuştur. Hacı Bektaş, Cacabey, Ahi Evran, Aşıkpaşa gibi büyük insanların yetiştiği bu topraklarda eserleri ve düşünceleri döneme damgalarını vurmuş ve bu eserlerin etkileri günümüze kadar ulaşmıştır (Kırşehir Valiliği, 2019). Kırşehir halkının geçim kaynağı ve il ekonomisi ağırlıklı olarak tarımsal ve hayvansal üretime dayanmaktadır (Kırşehir Ticaret ve Sanayi Odası, 2019). Türk misafirperverliğinin ve Anadolu kültürünün en etkili örneklerinin sunulduğu Kırşehir ili, mutfağında bakliyat ve et ürünleri ağırlıktadır (gezimanya.com, 2019). Düğür çorbası, tandırda çömlek paça, çömlekte kuru fasulye, et yahnisi, keşkef, yarma aşı, pancar çırpması, lepe (sütlü pilav), topalak, çullama, soğanlama, çirleme, borani ve ayva dolması Kırşehir mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Ahi helvası (Tablo 3.48.), aside, haste, pekmezli pelte ve incir yağlaması Kırşehir ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.48 : Kırşehir mutfağına ait tatlı reçetesi (ahianadolu.com, 2019).

Ahi Helvası (Kırşehir)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 su bardağı pekmez 300 gr. margarin 5 su bardağı un 1 su bardağı toz şeker 200 gr. ceviz 2 su bardağı ılık su ½ çay bardağı sıvı yağ	Ilık su, şeker ve pekmez bir tencerede karıştırılır. Kıvam aldıktan sonra ocağa konularak, içerisindeki şekerin erimesi ve kaynama seviyesine gelmesi beklenir. Ayrı bir tencerede yağ ve un kavrulur. Kavrulan una bir kaşık pekmez ve ceviz ilave edilir. Kavrulan un ve cevizin üzerine daha önce kaynatılmış olan pekmezli şurup ilave edilir. Devamlı karıştırılarak birbirleri ile özdeşleşmeleri sağlanır. Kısık ateşte 5 dakika daha pişirilerek ocaktan alınır. Kaşık yardımıyla şekil verilerek servise hazır hale getirilir. -Ahilik geleneği ile başlayan ve geçmişi 1200'lü yıllara uzanan Kırşehir bölgesinin en ünlü tatlılarından biridir. Esnafın piri olan ve esnaf teşkilatlarının kurucu kabul edilen Ahi Evran'ın öğrencilerine ve esnafa yılın farklı zamanlarda dağıttığı tatlı olarak da bilinen Ahi Helvası, Kırşehir ve Orta Anadolu bölgesinde meşhur bir tatlı çeşididir. Kırşehir ilinde, hemen hemen her evde pişirilen ve yedikçe yemek istenilen, ağızda dağılan, hafif ve enerji veren bir tatlıdır.

3.3.5.9. Konya

Tarih boyunca dünyanın en önemli yerleşim yerlerinden biri olan Konya ili, bünyesinde bulunan Çatalhöyük ile bugüne kadar keşfedilmiş en eski ve Neolitik dönemin en gelişmiş yerlerinden biridir. Yemek kültürünün dünya tarihinde ilk defa Çumra Çatalhöyük'te yapıldığı, aynı zamanda da yerleşik yaşama geçildiği, tarımsal faaliyetlerin gerçekleştiği, ateşin kullanıldığı ve vahşi hayvan saldırılarına karşı ortak savunmanın yapıldığı merkezi bir yer olarak bilinmektedir. Birçok medeniyete ve tanınmış tarihi kişilere de ev sahipliği yapmıştır (Konya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Selçuklu devletinin başkentliğini üstlenen Konya ili, sahip olduğu mutfak kültürü ve yemek çeşitliliği ile Türk mutfağının en tanınmış mutfaklarından biridir. Konya mutfağı yalnızca yemekleri ile değil, mutfak ve sofrası kültürü, mutfak mimarisi, pişirme yöntemleri, mutfak araç gereçleri ve servis düzeniyle de Anadolu'nun damak zevkini yansıtmaktadır. Kendine has bir mutfak ve yemek kültürü olan bu şehirde, kadınların maharetlerini göstermesi demek; gelen konuğa en lezzetli, en güzel ve en taze olanı ikram etmek anlamına gelmektedir (Çölbay ve Sormaz, 2015, s. 1731). Konya lezzet kültüründe Mevlevi adetlerinin de etkili olduğu bilinmektedir. Selçuklu saray adetlerinden biri olduğu düşünülen tatlının yemek sonunda değil de başlangıcında tüketilmesi ve bamya çorbasının sindirimi kolaylaştırdığı düşüncesi ile yemeğin başında değil de sonunda verilmesi Konya mutfağının karakteristik özelliklerini ortaya

koymaktadır (Şengül ve Türkay, 2017, s. 82). Konya mutfağında hazırlanan yemeklerin ana malzemesi et ve tahıl ürünleridir. Düğü (ince bulgur), terhun, süzme yoğurt, kadife, reyhan yemeklerde kullanımı yoğun olan malzemelerdir. Konya yemekleri, bu topraklarda yetişen doğal sebzeler ile hazırlanmakta, küçükbaş hayvanların etleri ve baklagillerin bir araya getirilmesiyle de yapılmaktadır. Konya ilinin tahıl ambarı olarak anılmasına istinaden yöresel ürünlerde ekmek ve hamur işlerine sıklıkla rastlanılmaktadır (Büyükşalvarcı, ve diğerleri, 2016, s. 167). Bamya çorbası, arabaşı çorbası, etli ekmek, etli düğün pilavı, bıçak arası, fırın kebabı, peynirli pide, tirit, tahinli pide ve su böreği Konya mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Sac arası (Tablo 3.49.), lokma tatlısı, haşhaşlı kıvrım, asida (pekmez helvası), kamış baklavası, palüze, kaygana, hoşmerim Konya ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.49 : Konya mutfağına ait tatlı reçetesi (Şeren Barı, 2016, s. 267).

Sac Arası (Konya)	
Malzemeler	Hazırlanışı
½ su bardağı süt ½ su bardağı sıvıyağ 1 yumurta 1,5 yemek kaşığı limon suyu 1 paket kabartma tozu 1 çay kaşığı tuz Yeteri kadar un 1 su bardağı kaymak 1 su bardağı ceviz Şerbet için; 2 su bardağı toz şeker 1,5 su bardağı su	Süt, sıvıyağ, yumurta, kabartma tozu, limon suyu ve tuz bir kap içerisinde karıştırılır. Aldığı kadar un ilave edilerek kulak memesi kıvamından daha yumuşak bir hamur elde edilir. 5 dakika dinlendirilen hamur 6 eşit bezeye ayrılır. Her beze incecik yufkalar halinde açılır. Açılan yufkaların üzerine kaymak sürülür ve ceviz serpilir. Yufka her iki tarafından ortaya doğru büzülür. Bir ucundan tutularak ortadan kenara doğru yuvarlanır ve üzerine tekrar kaymak sürülür. Tüm bezeler aynı şekilde hazırlandıktan sonra yağlanmış tepsi içerisine konulur. 175 °C önceden ısıtılmış fırında pembeleşene kadar pişirilir. Ayrı bir tencerede şeker su kaynatılır ve içerisine birkaç damla limon sıkılarak şerbet hazırlanır. Fırından çıkarılan tatlı sıcakken üzerine şerbet gezdirilerek servis yapılır. Servis aşamasında yeşil fıstık, kaymak veya ceviz ile süslenilebilir.

3.3.5.10. Nevşehir

Tarihi M.Ö 3000 yıllarına kadar uzanan ve bu süre içerisinde birçok uygarlığa ev sahipliği yapmış olan Nevşehir ili, tarihte Kapadokya Krallığı ismiyle anılmıştır. Orta Anadolu'da, Hasan, Melendiz ve Erciyes dağları gibi eski yanardağların kül ve levhalarının birikimiyle oluşmuş geniş bir plato üstünde yer almaktadır. Karasal iklimin hüküm sürdüğü bu ilde, dünyada bilinen en önemli turizm merkezi olan Kapadokya Peribacaları yer almaktadır (cografya.gen.tr, 2019). Dünya'nın her yerinden gelen çok sayıda yerli ve yabancı turistlerin, yörenin kültürüne, tarihi ve doğa yerlerine gerçekleştirdiği gezilerle, sadece Nevşehir ilini tanımakla kalmayıp, çoğu zamanda yöre

halkının o güzel misafirperverliğini görmekteyiz. ‘‘Göreme Doğal ve Tarihi Milli Parkı’’ olarak kayıtlı bulunan Kapadokya, 1985 yılında UNESCO Dünya Doğal ve Kültürel Miras listesinde yerini almıştır (nevşehir.edu.tr, 2019). Nevşehir mutfak kültüründe tarım ve hayvancılık önemli bir yere sahiptir. Mutfağın ana malzemelerinden biri olan bulgurla yapılan yemekler sıklıkla tüketilmektedir. Nevşehir topraklarında; mercimek, fasulye, patates, nohut, kabak gibi ürünler yetişmektedir (gastromanya.com, 2019). Testi kebabı, tandır fasulyesi, Nevşehir mantısı, düğü çorbası, testi kebabı, ayva dolması, gendirme yemeği, ağpakla, dıvıl, kayısı yahnisi ve nohutlu yahni Nevşehir mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Dolaz (Tablo 3.50.), aside, baklava, zerde, bulamaç, kıvrıma, un helvası, köftür, kabak tatlısı ve irmik tatlıları Nevşehir ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.50 : Nevşehir mutfağına ait tatlı reçetesi (tariflerdeferi.com, 2019).

Dolaz (Nevşehir)	
Malzemeler	Hazırlanışı
200 gr. tereyağı 3 yumurta 1 su bardağı un 1 su bardağı süt 1 su bardağı toz şeker	Yumurtalar bir kap içerisinde çırpılır. Üzerine şeker ve süt eklenerek karıştırmaya devam edilir. Karışıma un eklenerek pürüzsüz bir kıvam almaya kadar çırpılır. Tereyağı ayrı bir tavada eritilerek bu karışımın içerisine eklenir ve orta derecedeki ateşte 20-25 dakika sürekli karıştırılarak pişirilir. Un kendini toplayıp helvamsı bir kıvam aldığında pişirme işlemi sonlandırılır. Kaşık ile şekil verilerek servis tabağına alınır. Üzerine birer kaşık ince şeritler halinde pekmez dökülür ve ceviz serpilerek servise hazır hale getirilir.
Üzeri için; 1 çay bardağı ceviz 1 çay bardağı pekmez	

3.3.5.11. Niğde

İç Anadolu bölgesinin güneydoğusunda yer alan Niğde ili, termal kaynakları, doğal güzellikleri, ören yerleri, dağ ve kış turizm olanakları ve zengin tarihi dokusuyla mevcut turizm merkezlerinden biri konumundadır (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Sert karasal bir iklim yapısına sahip olan Niğde’de, yazlar sıcak ve kurak, kışlar soğuk ve kar yağışlı geçmektedir. Yılım yaklaşık 100 günü sıcaklık 0 °C’nin altında seyretmektedir (cografya.gen.tr, 2019). Niğde mutfak kültürünün oluşumunda birçok medeniyetin etkisi görülmektedir. Roma, Bizans, Selçuklu Devleti ve Osmanlı İmparatorluğu bunların başında gelmektedir (Soydan, 2016). Niğde mutfağında bölgenin topraklarında üretilen tarım ürünleri ile yetiştirilen hayvanların etinden yapılan yemek çeşitleri bulunmaktadır. Yetiştirilen tarım ürünleri; baklagiller, patates, buğday,

ayçiçeği, arpa, çavdar, fasulye, nohut, sarımsak ve şeker pancarı olarak sıralanabilir. Sebze alanları sınırlı sayıda olsa da meyve geniş alanda yetiştirilmektedir. Elma, yörede en çok bulunan meyveler arasındadır (Niğde Ticaret ve Sanayi Odası, 2019). Kır Bağları, Tepe Bağları, Amas Bağları ve Kayaardı Bağları ile ünlü olan Niğde topraklarında meyve çeşitleri hem taze hem de kurutulmuş olarak mutfakta önemli bir yer edinmiştir. Bu meyveler tatlılarda ana madde, yemeklerde ise lezzet artırıcı olarak kullanılmaktadır (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Sütlü pancar çorbası, mangır çorbası, sac altı, şepe, Niğde tava, unlu söğürme, lahana kapama, biber ditmesi, şirden dolması, nohutlu kuru etli çanak, cevizli erişte ve cılbır Niğde mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Kofter, pekmezli ayva tatlısı, sanburma, kaşık kayganası, burma tatlısı, aşure, halveter (Tablo 3.51.) ve zerde Niğde ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.51 : Niğde mutfağına ait tatlı reçetesi (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019).

Halveter (Niğde)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kâse un 3 yemek kaşığı tereyağı 2 su bardağı üzüm pekmezi Yeteri kadar dövülmüş ceviz 1 fiske tuz	Bir tencerede un ve yağ kavrulularak pembeleştirilir. İstenilen renk elde edildiğinde ateşten alınır. Pekmez azar azar un ve yağ karışımına ilave edilerek sürekli karıştırılır. Topakları ezilir ve bir fiske tuz katılarak kısık ateşte çektilir. Helva kıvam aldığıında ocaktan indirilir. Bakır sahanlara alınarak üzeri düzlenir. Kaşıkla kenarları yükseltilir. Kaşığın ucu ile desen yapılarak süslenir. Cevizle serpilerek servise hazır hale getirilir.

3.3.5.12. Sivas

İç Anadolu'nun doğusunda yer alan Sivas ili, Anadolu'daki tarihi İpek Yolu güzergâhlarının kesiştiği ve ünlü Kral Yolu'nun da geçtiği bir yerde konumlanmaktadır (Açık ve Çakıroğlu, 2018, s. 3289). Kuzeyinde Giresun, Ordu ve Tokat, doğusunda Erzincan, güneyinde Malatya, Kahramanmaraş ve Kayseri, batısında ise Yozgat yer almaktadır (cografyaegitimi.biz, 2019). Sivas, diğer çevre illere göre kendine özgü bir iklim yapısı olan mikro klimaya sahiptir. Bu özelliği ortaya çıkaran temel unsurlar; diğer çevre illere göre daha yüksekte olması, kuzey rüzgârlarına açık olması, engebeli bir yapıya sahip olması, yıl içinde değişen basınç farkı ve il topraklarının farklı coğrafi bölgelerde yer almasıdır (Sivas Belediyesi, 2019). Sivas mutfak yapısı incelendiğinde kullanılan temel hammaddeler; et (koyun, keçi, sığır), süt ve süt ürünleri (yoğurt, kaymak, peynir çeşitleri, yağ), kuru baklagiller ile meyve ve sebzelerdir. Sivas mutfağında unlu mamuller sıklıkla yapılmakta, süt ve süt ürünleri de çokça

kullanılmaktadır. Bölgede sakatatla yapılan ürünler ve kebab çeşitleri de kendine has yöntem ve tekniklerle hazırlanmaktadır (Yurday ve Kingır, 2019, s. 427). Yabani bitkilerin ve baharatların da sıkça kullanıldığı Sivas mutfağında öne çıkan lezzetler arasında, Sivas kebabı, Sivas köftesi, madımak çorbası, evelik sarması, sokariç, düğücek gibi lezzetler yer almaktadır (Şengül ve Türkay, 2017, s. 83). Kesme aşı, peskütan çorbası, baviko, , Sivas tavası, tıpış köftesi, pehli, pancar sarması, mirik köftesi, sirok, mercimek badı, pezik, hingel, kelecoş, Sivas katmeri, haşıl, içli köfte, Divriği pilavı ve sübura Sivas mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Kelle tatlısı (Tablo 3.52.), hurma tatlısı, köy sarığıburması, hasuda, tel helvası, sütlü kara kabak tatlısı, peynir helvası, yufka böreği tatlısı, karaş, lokma tatlısı ve gazete baklavası Sivas ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.52 : Sivas mutfağına ait tatlı reçetesi (sivaskulturu.com, 2019).

Kelle Tatlısı (Sivas)	
Malzemeler	Hazırlanışı
Baklava hamuru için; 1 su bardağı süt 1 su bardağı su ½ su bardağı zeytinyağı 2 yumurta 500 gr. tereyağı Yeteri kadar un İçi için; 10 yumurta sarısı Yeteri kadar un 250 gr. fındık içi 150 gr. badem 150 gr. ceviz 200 gr. Besni üzümü 200 gr. çekirdeksiz üzüm 50 gr. kuş üzümü 2 tatlı kaşığı toz tarçın ½ çay kaşığı karanfil ½ çay kaşığı kimyon ½ çay kaşığı zencefil Şerbeti için; 2 lt. su 5 su bardağı toz şeker 1 çay kaşığı limon suyu	Yumurta sarısı, tuz ve aldığı kadar un karıştırılarak erişte hamuru kıvamında bir hamur yoğrulur. Hamur oklava ile açılır ve ince şeritler halinde kesilir. Kesilmiş olan parçaların, kadayıftan kalın, erişteden ise ince olması gerekmektedir. Hazırlanan bu hamurlar bol su içerisinde, bir kaşık sıvı yağ ve çok az tuz ile haşlanır. Tereyağı eritilir, kızdırılır, haşlanan ve süzdürülen hamur hafif ateş üzerinde tutularak kızgın yağ içerisine atılır. Fındık, badem, ceviz, Besni üzümü ve diğer tüm baharatlar katılarak hepsi yağlanmış malzeme ile karıştırılır. Ayrı bir tencerede koyu kıvamda bir şerbet hazırlanır ve bu harç içine atılarak 5-7 dakika ateşte tutulur. Böylece kellenin içi hazırlanmış olur. Baklava hamuru için; belirtilen ölçülerle yoğrulan hamurdan on iki beze yapılır, nişasta kullanılarak ince açılır. Derin bir tencere tereyağı ile yağlanır, on bir adet yufka kenarları dışarı taşacak şekilde tencereye yerleştirilir. Hazırlanmış olan harç içerisine konur. On ikinci yufka üzerine örtülür ki buna duvak adı verilir. Tencerenin kenarlarındaki fazla yufkalar kesilir, tencerenin üzerine yağ sürülerek 200 °C fırında 45 dakika kadar pişirilir. Pişme işleminden sona erdiğinde, tencere tepsiye ters çevrilir ve üzerine artan şerbet dökülerek servise hazır hale getirilir. -Kelle tatlısı, tepsi içinde bütün olarak sofraya getirildiği ve bütünlük arz ettiği için kelle adını almıştır. Kesildiği vakit dış kısmı baklava, iç kısmı ise kadayıfa benzer fındık, ceviz, üzüm ile dolu dolu görünüşüyle çok farklı bir lezzet olarak her türlü övgüyü hak etmektedir. Geçmişte Sivas'ın Zara ilçesine gelen "ağır konuklara", yapılan özel bir tatlıdır. Tanıtılması ve unutulmaması gereken orijinal lezzetlerden biridir.

3.3.5.13. Yozgat

Yozgat ili, Hitit Medeniyetinin başkenti Hattuşaş'a yakınlığı ve Kapadokya ile Hattuşaş'ı birbirine bağlayan Atatürk yolunun il merkezinden geçmesi sebebiyle yabancı turistlerin ilgisini çekmektedir. İlkçağlardan beri yerleşim yeri olan ve Bozok yaylası olarak da bilinen Yozgat, tarihi, kültürel değerleri, bozulmamış doğası, misafirperver ve sıcakkanlı insanları, sahip olduğu tabiat güzellikleri ve yüksek ovaları ile gezilip görülmesi gereken yerleşim merkezlerinden biridir (Çelik ve diğerleri, 2017, s. 57). Karasal iklimin hâkim olduğu ilin önemli bir kısmını kaplayan Bozok platosu, güney ve kuzey Anadolu taş sistemleriyle il, deniz etkilerine kapanmış durumdadır. Bundan dolayı yaz ile kış ve geceyle gündüz arasında yüksek sıcaklık farkı yaşanmaktadır (Yozgat Valiliği, 2019). Yozgat mutfak tarihinin gelişimi çok renklidir. Kendisine özgü lezzetlere sahip olmasına rağmen genel olarak yemekleri İç Anadolu bölgesindeki diğer şehirlerle örtüşür (Yozgat Belediyesi, 2019). Türkiye'nin önemli illerinden biri olan Yozgat ilinde tarım ve hayvancılık faaliyetlerinde yaşanan gelişme ve ilerleme ili Türkiye'nin beş tahıl ambarından biri haline getirmiştir. Yoğun olarak buğday, arpa ve çavdar yetiştiriciliği yapılmaktadır. Mercimek, fasulye, şekerpancarı, patates, çavdar, arpa, elma, ayva, armut, üzüm, zerdali ve kayısı üretimi gerçekleştirilen diğer tarım ürünleridir (Çelik ve diğerleri, 2017, s. 58). Madımak, tandır kebabı, desti kebabı, sakala sarkan çorba, helle çorbası, çapçup mantı, ekşili kabak, gınnıç, kabak çiçeği dolması ve çiğdem pilavı Yozgat mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Yumurta tatlısı (Tablo 3.53.), incir uyutması, sini tatlısı ve mısır tatlısı Yozgat ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.53 : Yozgat mutfağına ait tatlı reçetesi (Türkiye Kültür Portalı, 2019).

Yumurta Tatlısı (Yozgat)	
Malzemeler	Hazırlanışı
3 yumurta 2 yemek kaşığı yoğurt 1 paket kabartma tozu Yeteri kadar un Kızartmak için; 1,5 lt. sıvıyağ Şerbeti için; 4 su bardağı toz şeker 5 su bardağı su 2-3 damla limon suyu Üzeri için; Yeteri kadar Hindistan cevizi	Yumurtalar derin bir karıştırma kabında çırpılır. İçerisine yoğurt ilave edilir ve çırpıma devam edilir. İki kaşık un eklenerek karıştırılır. Bu işlem 3-4 kez tekrarlanarak çırpma işlemi tekrarlanır. Kabartma tozu bir miktar un ile karıştırılarak karışıma ilave edilir. Derin bir kızartma tenceresine bolca konulan sıvıyağ kızdırılır. Hazırlanan hafif sıvı kıvamlı karışım bir tatlı kaşığı yardımıyla kızgın yağın içerisine lokma lokma atılır. Hamurlar pembeleştiğinde kevgir yardımı ile süzülerek tencereden alınır. Şerbet hazırlanır ve ılıdığına soğuk tatlının üzerine dökülür. Tatlı şerbetini çekmesi için yarım saat dinlendirilir ve üzerine Hindistan cevizi ile serpilerek servise hazır hale getirilir.

3.3.6. Karadeniz Bölgesi mutfağına ait tatlılar

3.3.6.1. Amasya

Orta Karadeniz'in iç kısmında yer almakta olan Amasya ili, doğuda Tokat, güneyde Yozgat, kuzeyde Samsun, batıda Çorum'la sınır konumunda yer almaktadır (Amasya Valiliği, 2019). MÖ 5500 yıllarına kadar dayanan tarihi geçmişiyle beraber kent eşsiz doğal güzellikleriyle önemli bir turizm şehridir (Aylar ve Çoban, 2004, s. 367). Kurtuluş Savaşının başlangıç temellerinin atıldığı Amasya ili, Osmanlı Devleti döneminde padişah çocuklarına eğitim veren bir akademi niteliğinde olup, Şehzadeler Şehri olarak da anılan Amasya bu temel unsurları bir sanatkâr titizliği ile uygulamış, sultanlara hizmet sunabilecek lezzet, kalite ve görünüme sahip kendine özgü yemeklerden oluşmaktadır (Yörgüç, 2010, s. 6). Amasya tarihsel süreci ve köklü bir kültür düzeyiyle birlikte sahip olduğu çeşitli bitki örtüsüyle zengin mutfak kültürüne sahiptir. Her yörenin kendine özgü yemekleri olmasına karşın bazı yemekler diğer yörelerde de uygulanmaktadır fakat yapım aşaması, kullanılan malzeme gibi nedenlerle her yörede değişiklik arz etmektedir (Amasya İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2019). Çatal çorba, sakala çarpan çorba, helle çorbası, şingir kebabı, cilbir, kesme ibik çorbası, keşkek, bakla dolması, mumbar, pirpirim, patlıcan pehli, pastırma gağelleme, göbek dolması, Amasya çöreği, ekmek aşısı (papara), eli böğründe, hengel, yakasal böreği ve

yanuç Amasya mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Dene hasudasın (Tablo 3.54.), kuymak, yoka tatlısı, paluze, gelinparmağı, gömlek kadayıfı, elma tatlısı, unutma beni, vişneli ekmek ve zerdali gailesi Amasya ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.54 : Amasya mutfağına ait tatlı reçetesi (Yörgüç, 2010, s. 69).

Dene Hasudası (Amasya)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 su bardağı buğday nişastası 1 su bardağı pekmez 1 su bardağı su 2 yemek kaşığı tereyağı	Nişasta, pekmez ve su karıştırılarak kıvamlı bir bulamaç haline getirilir. Tereyağı bir tava içerisinde eritilir ve kızdırılır. Üzerine hazırlanan nişastalı bulamaç ilave edilir ve tahta kaşık ile karıştırılır. Tane tane haline gelinceye kadar bu işlem devam ettirilir. Ocaktan alınarak kapağı kapalı bir şekilde bir süre dinlendirilir. Servis tabağına alınarak ılık olarak servis edilir.

3.3.6.2. Artvin

Karadeniz Bölgesi'nin doğusunda yer alan Artvin ili tarihi M.Ö. 2000'lere dayanmaktadır (Tokmakçioğlu, 2011, s. 41). Doğu Karadeniz Bölgesinin iklim açısından en çok değişkenlik gösteren ili Artvin'dir. Her mevsimin yağışlı geçtiği ilde kış mevsimi yer yer karasal ve ılıman geçmektedir. Dağlık ve engebeli arazi yapılarına sahip, ormanlarla kaplı olan Artvin'de birçok ağaç türü bulunmaktadır (Artvin Valiliği, 2019). Artvin ili, turizm faaliyetleri açısından da oldukça zengindir. Yayla turizmi, kamp ve karavan turizmi, dağ yürüyüşü, botanik turizmi, festival turizmi, kuş ve kelebek gözlemciliği, safari turizmi, tarım turizmi, sağlık ve deniz turizmi olmak üzere birçok turizm faaliyeti gerçekleştirilmektedir (Doğu Anadolu Kalkınma Ajansı, 2019). Artvin ili mutfak geleneği oldukça zengin bir yapıya sahiptir. Süt ve süt ürünlerinden yapılan yemekler, sebzelerden yapılan yemekler, hamur işleri ve et yemekleriyle il mutfağı çeşitlilik arz etmektedir (Artvin İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Püşürük çorbası, lor çorbası, gendima, ebeğümeci, çergebaz, zeytinyağlı asma yaprağı sarması, laz böreği, puçuko, irsa böreği, hamsili pilav ve çarğala Artvin mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Herisa, hasuta (Tablo 3.55.), kaysefe, zurbiyet ve ballı lokum Artvin ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.55 : Artvin mutfağına ait tatlı reçetesi (tabagimdakilezzet.com, 2019).

Hasuta (Artvin)	
Malzemeler	Hazırlanışı
4 yemek kaşığı nişasta 4 su bardağı su 2 yemek kaşığı dut pekmezi 4 yemek kaşığı tereyağı	Tereyağı eritilerek tatlının servis edileceği tabaklara eşit miktarlarda konulur. Bir tencere içerisine 3 bardak su konularak kaynamaya bırakılır. Aynı bir yerde nişasta 1 su bardağı suyla açılır. Tencerede kaynamakta olan suya azar azar nişasta su karışımı ve pekmez eklenir. Devamlı olarak aynı yöne doğru karıştırılır. Nişastanın çiğ kokusu çıktığında tabaklara paylaştırılan tereyağının üzerine yavaşça dökülür ve servise hazır hale getirilir.

3.3.6.3. Bartın

Batı Karadeniz bölgesinin kıyı kesiminde yer alan Bartın ili, olağanüstü güzelliklere ve doğal turizm kaynakları ile çekim gücüne sahip bir turizm merkezidir. Bartın ilinde turizm denildiğinde akıllara ilk kültür ve deniz turizmi gelmektedir. Özellikle Amasra'daki antik yapıların varlığı kültür turizminin gelişmesinde, İnkumu, Amasra, Mugada ve Çakraz ise deniz turizminin gelişimine katkı sağlamaktadır (Bartın Valiliği, 2019). Bartın ilinin, birçok medeniyete ev sahipliği yapmış olmasının mutfak kültürünün çeşitlilik göstermesinde oldukça önemli bir etkisi vardır (Işkın ve Sarıışık, 2019, s. 463). Karadeniz ikliminin hâkimiyet sürdüğü Bartın'da yeşilliğin ve farklı türlerdeki bitki çeşitliliğinin olması Bartın mutfağında sebze yemeklerinin ön planda olduğunu ortaya çıkartmaktadır. Bununla birlikte ilin deniz kıyısında konumlanması sofralarda balık tüketimini arttırmaktadır (Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı, 2014). Pirinçli mantı, pumpum çorbası, çöven ekmeği, şap köfte, yumurtalı ısıt, gıcır, maydanoz köftesi, kabak burması, Amasra salatası, halışka ve hamur atması Bartın mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Kaha tatlısı (Tablo 3.56.), deli oğlan sarığı, gelin teli, zırva, gazoz tatlısı, düğün helvası, incir dondurması ve beyaz baklava Bartın ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.56 : Bartın mutfağına ait tatlı reçetesi (Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı, 2014, s. 76).

Kaha Tatlısı (Bartın)	
Malzemeler	Hazırlanışı
100 gr. yumurta 65 gr. sıvıyağ 140 gr. süt 10 gr. sirke 300 gr. un 5 gr. tuz Şerbeti için; 400 gr. şeker 550 gr. su	Süt, sıvıyağ, yumurta, tuz ve sirke çırpılır. Yavaş yavaş un ilavesi ile yoğrulur. Ele yapışmayacak bir kıvam aldığında 2 eşit parçaya ayrılır. Her bir beze oklava yardımıyla un serpilerek ince bir şekilde açılır. Açılan hamurlar oklavaya sarılarak rulo haline getirilir. Rulolar oklavadan çıkartılır ve ince ince halkalar şeklinde kesilir. Kesilen halkalar kızgın yağ içerisinde kızartılarak kenara alınır. Üzerine şeker ve su pişirilerek hazırlanan şerbet dökülür. Dinlenen ve soğuyan tatlı servis tabağına alınarak servise hazır hale getirilir.

3.3.6.4. Bayburt

Doğu Anadolu'yu Karadeniz'e bağlayan Trabzon-Erzurum tarihi İpek Yolu üzerinde bulunan Bayburt ili, Çoruh nehrinin kıyısında yer almaktadır (cografya.gen.tr, 2019). Doğusunda Erzurum, batısında Gümüşhane, kuzeyinde Trabzon ve Rize, güneyinde ise Erzincan illeri ile çevrilidir. Doğu Karadeniz ve Doğu Anadolu iklimleri arasında kalan ilde karasal iklim koşullarının yaşandığı bir geçiş iklimi mevcuttur (Bayburt Valiliği, 2019). İlin sahip olduğu sert iklim yapısı Bayburt mutfağında et ve tahıl ürünlerinin ön plana çıkmasına neden olmuştur (Işkın ve Sarıışık, 2019, s. 468). Bayburt mutfağı birçok komşu ille etkileşim halinde olduğundan, yemek kültürüne un ve undan yapılan yemekler, sebze ve zeytinyağlı yemeklerle etli yemekler girmiştir (Bayburt Valiliği, 2019). Lor dolması, kara pancar, ekşi lahana, su böreği, galaçoş, herse ve yalancı dolma Bayburt mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Tatlı çorba (Tablo 3.57.), süt böreği ve tel helvası Bayburt ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.57 : Bayburt mutfağına ait tatlı reçetesi (Bayburt İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019).

Tatlı Çorba (Bayburt)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg. kurutulmuş kuşburnu 100 gr. kuru üzüm 1,5 kg. toz şeker ½ kg. yarma 100 gr. incir 100 gr. kuru fasulye 100 gr. kayısı 100 gr. erik 250 gr. fındık 1 su bardağı un 1 fiske tuz	Kuşburnu bol su içerisinde iyice haşlanır. Haşlanan kuşburnu ezilerek önce süzgeçten sonra elekten geçirilerek süzdürülür. Ayrı bir tencerede iyice pişirilen yarma ve önceden pişirilen fasulye süzülen suya eklenir, un ve su ile karıştırılarak bulamaç haline getirilerek üzerine eklenir ve bir taşım kaynatılır. Diğer malzemeler bir tencerede (kayısı, üzüm, erik, incir) pişirilerek şekerle birlikte karışıma ilave edilir ve bir taşım kaynatıldıktan sonra ocaktan alınarak soğutulur. İyice soğuyan tatlı çorba üzerine iri dövülmüş fındık içi serpilerek servise hazır hale getirilir.

3.3.6.5. Bolu

Batı Karadeniz Bölgesi'nde yer alan Bolu ili, su kaynakları, orman alanları, flora zenginliği ve tarihi eserleri ile birçok değere sahip olduğu görülmektedir. Bolu ilinin sahip olduğu doğal zenginlikler; Yedigöller ve Abant Gölü tabiat parkları, Gölcük, Sünnet gölleri ile birlikte toplamda 14 göl ve gölet, irili ufaklı 48 suni gölet, 3 tabiatı koruma alanı, 320 yayla, 7 orman içi dinlenme alanı, 4 yaban hayatı koruma sahası olarak sıralanabilmektedir. Bu doğal zenginlikle çerçevesinde yayla turizmi, doğa yürüyüşü, foto-safari, yaban hayatı gözlemlene, sportif olta balıkçılığı, atlı ve bisikletli doğa yürüyüşü, akarsu turizmi (kano-rafting), kuş gözlemciliği, botanik ve Kartalkaya'da kış turizmi gibi birçok çeşitte turizm faaliyeti gerçekleştirilmektedir (Zengin ve Akay, 2012, s. 119). Bolu'da Batı Karadeniz ve Karadeniz iklim tiplerinin etkileri yoğun olarak hissedilmektedir. İlin güneybatı kısımlarında İç Anadolu ve Marmara iklim tipleri de görülebilmektedir (Bolu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Bolu ili mutfak kültürüyle özellikle de Mengenli aşçılarıyla öne çıkmaktadır. Mengen'de yetişen aşçıların tarihi saray mutfaklarına kadar dayanmaktadır. Geçmişten günümüze bu kültürü koruyarak devam ettiren Mengenli aşçılara Türkiye'nin birçok turistik tesisinde rastlamak mümkündür (Şengül ve Türkay, 2017, s. 94). Bolu evlerinde mutfak yalnızca yemek yapmak amacıyla değil oturmak amacıyla da kullanılmaktadır. Bu nedenle evler yapılırken, mutfakın geniş yapılmasına ayrıca dikkat edilmektedir. Köylerde hemen hemen her evin bahçesinde tuğla ve topraktan yapılan fırınlar yer almaktadır (Bolu Valiliği, 2019). Kızılıcak tarhana çorbası, nohutlu çorba, çiğ börek, kabaklı gözleme, kaşık sapı, patatesli köy ekmeği, Mengen kuzu güveç, katık, keşli cevizli erişte, çantıklı pide, kedi batmaz, katık kaşık atmaç, bakla çullaması, paşa pilavı, bolu köftesi ve celeçöş Bolu mutfakının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Bolu Beyi tatlısı (Tablo 3.58.), uğut tatlısı, incir uyutması, saray helvası, un helvası, kara kabak tatlısı, palize ve Mudurnu baklavası Bolu ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.58 : Bolu mutfağına ait tatlı reçetesi (Bolu Belediyesi Bolu Araştırmaları Merkezi, 2012, s. 139).

Bolu Beyi Tatlısı (Bolu)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1,25 su bardağı su ½ çay kaşığı tuz ¼ paket margarin 1,5 su bardağı un 4 yumurta Kreması için; 5 yumurta sarısı 1 su bardağı toz şeker 1 paket vanilya 3 çorba kaşığı un 2,5 su bardağı süt 1 yemek kaşığı tereyağı Üzeri için; Yeteri kadar pudra şekeri 100 gr. saray helvası	Su, tuz ve margarin bir tencere içerisine alınır ve kaynatılır. Elenmiş un ilave edilir ve hızlıca karıştırılarak 2 dakika pişirilir. Hamur tencereden alınarak ayrı bir kaba konulur ve bir miktar ılıdıktan sonra yoğrularak özdeşleştirilir. İliyan hamurun içerisine yumurtalar tek tek kırılır ve karıştırılarak iyice yedirilir. Fırın tepsisi yağlanır. Krema torbasının ucuna 1 cm. çapında duy (uç) takılır ve hamur torbaya doldurulur. Tepsinin tam orta noktasından sıkmaya başlanır ve etrafına gevşek bir şekilde dolayarak sıkma işlemine devam edilir. Hamuru sıkarken çok gevşek ya da çok sıkışık olmamasına dikkat edilmelidir. 160 °C önceden ısıtılmış fırında 60 dakika pişirilir. Pişirme işlemi sırasında ilk 30 dakika fırının kapağı hiç açılmamalıdır. Sonraki 30 dakika sürecinde fırın kapağı ara ara açılarak hamurun kurutularak pişirilmesi sağlanır. Krema için; çelik bir tencerede süt ısıtılır. Ayrı bir kapta yumurta sarıları, şeker ve vanilya çırpılır. İçerisine un ilave edilir ve kaynayan sütün yarısı bu karışıma ilave edilerek temperlenir. Tüm karışım tencerede olan kaynar sütün içerisine dökülerek devamlı karıştırılır ve 2-3 dakika pişirilir. Ocaktan alınan kremanın kabuklaşmaması için içerisine tereyağı katılır ve ara ara karıştırarak soğumaya bırakılır. Fırından çıkarılan hamur ikiye bölünür. Alt katmana kremanın üçte ikisi sürülür ve üzerinde 100 gr. saray helvası serpilir. Hamurun üst kısmı kapatılır. Kalan krema sürülerek üzerine pudra şekeri serpilir. Dinlendirilen tatlıdan üçgen dilimler şeklinde kesilerek servis edilir.

3.3.6.6. Çorum

Eski ve tarihi bir kültür yapısına sahip olan Çorum, birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Çorum, pek çok uygarlığın kalıntılarını bünyesinde bulunduran açık hava müzesi konumundadır. Kentin en önemli turizm merkezi Hititlere de başkentlik yapmış olan Hattuşa'dır. İlin kültür ve turizm açısından gelişimini sağlayan Hattuşa ve Hititlere ait diğer kent kalıntıları ile diğer tarihi yapılar turizmi canlı tutan unsurlardır (Çorum Belediyesi, 2019). Orta Karadeniz bölümünde yer alan Çorum ili, doğuda Amasya, güneyde Yozgat, batıda Çankırı, kuzeyde Sinop, kuzeydoğuda Samsun ve güneybatıda Yozgat illeri ile çevrilir. Karadeniz iklim yapısından İç Anadolu iklim yapısına doğru geçiş bölgesinde yer almaktadır. Yaz ayları sıcak ve kurak, kışları soğuk ve kar yağışlı geçmektedir (corumtarihi.com, 2019). Anadolu'nun 8000 yıllık tarihiyle birçok kültürün buluşma noktalarından biri olan Çorum mutfağı köklü bir yapıya sahiptir. İklimi ve toprak yapısıyla birçok tarım ürününün üretimine elverişlidir. Özellikle leblebi kentin adıyla özdeşleşmiş ve Dünya'nın pek çok ülkesine ihracatı yapılarak Çorum isminin

tanınmasında önemli rol üslenmiştir. Çorum mutfağında hamur işleri yaygın gibi gözükse de et ve sebze yemeklerinin yapımı daha ön plandadır (Işkın ve Sarıışık, 2019, s. 479). Cızlak, İskilip dolması, tandır kebab, kargı sırık kebabı, çatal aşı, yaprak içi aşı, söbelek dolması, yırtma aşı, Çorum mantısı ve keşkek Çorum mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Kara çuval helvası (Tablo 3.59.), Çorum baklavası, hasıda, teltel, malak tatlısı ve hedik tatlısı Çorum ilinin en bilinen tatlılardır.

Tablo 3.59 : Çorum mutfağına ait tatlı reçetesi (kuzeydenlezzetler.com).

Kara çuval Helvası (Çorum)	
Malzemeler	Hazırlanışı
250 gr. margarin	Margarin bir tencerede eritilir ve üzerine un ilave edilir. Rengi dönene kadar tahta bir kaşıkla sürekli karıştırılarak kavrulur. Pekmez ile su ayrı bir kaptan karıştırılır. Pekmezli karışım kavrulmuşunun içerisine azar azar ilave edilir ve hızlıca karıştırılır. Helva kıvam aldığı anda ocaktan alınır ve tencerenin kapağı kapalı bir şekilde yarım saat dinlendirilir. İstenilen biçimde şekil verilerek leblebi unu ile birlikte servis edilir.
1,5 su bardağı un	
1,5 su bardağı üzüm pekmezi	
3 su bardağı su	
2 çorba kaşığı leblebi unu	

3.3.6.7. Düzce

Batı Karadeniz'in tarihten günümüze ayakta kalan tek antik kenti Düzce ilinin geçmişi Hitit Medeniyetine kadar dayanmaktadır. Orhan Gazi komutanlarından 1323 yılında Konuralp Bey tarafından Osmanlı topraklarına katılmıştır. Günümüzde idari, ekonomik ve sosyal gelişmelerle hep yükselme yolunda ilerleyen, tüm Anadolu'yu büyük merkezlere bağlayan ve özellikle Ankara – İstanbul gibi iki büyük kent arasında, TEM otoyolu güzergâhında ön bahçe konumundadır. Düzce ili, yeşil ile mavinin bir arada olduğu, Karadeniz sahilleri, zümrüt ormanları ile büyük alanları kaplayan, sayısız gölleri ve yaylaları, kaplıcaları, tarihi zenginlikleri bünyesinde barındıran kültür merkezidir (Düzce İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Zengin toprak yapısı mutfak kültürünün gelişiminde önemli yer edinmektedir. Düzce ili, çok sayıda birbirinden farklı etnik kökenden insanların ikamet ettiği bir yerleşim yeridir. Düzce mutfak kültürü il içerisindeki küçük yerleşim alanlarına kadar farklılık içermektedir (Işkın ve Sarıışık, 2019, s. 484). Düzce kabağı, fındığı, kestanesi, cevizi ve üretilen birbirinden farklı çeşitlilikteki yemekleriyle kendisine özgü yemek kültürünü koruyabilen bir kenttir (Düzce Valiliği, 2019). Konuralp pilavı, Düzce köftesi, Arnavut çiğeri, sac tava, kabak çorbası, Düzce acıkası, belemir otlu köy ekmeği, Çerkez tavuğu, Boşnak böreği,

pancarlı pide, Abaza tavuğu, ısırgan otlu şibit, kaldirik ve kabcuk fasulyesi farklı etnik kökenlere sahip olan Düzce mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Akçakoca Melengücceği tatlısı (Tablo 3.60.), incir sütlacı, lokma, Abaza tatlısı, fırında kara kabak ve ekmek tatlısı Düzce ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.60 : Düzce mutfağına ait tatlı reçetesi (Türk Patent Enstitüsü, 2017).

Akçakoca Melengücceği Tatlısı (Düzce)	
Malzemeler	Hazırlanışı
2 su bardağı un 1 yumurta 1,5 çay bardağı süt ½ çay bardağı fındık yağı 10 gr kabartma tozu 1 tatlı kaşığı sirke ½ çay kaşığı tuz Dartı için; 300 gr manda veya inek sütü kaymağı İç harcı için; 200 gr. ince çekilmiş fındık Kızartmak için; 2 su bardağı fındık yağı Şerbeti için; 3 su bardağı toz şeker 3 su bardağı su 1 tatlı kaşığı limonsuyu	<p>Öncelikle şerbet hazırlanarak soğumaya bırakılır. Tatlıya lezzetini veren iç malzemesi dartının hazırlanması için, manda veya inek sütü kaymağı derin bir tencereye konulur ve ağır ateşte devamlı karıştırılarak pişirilir. Kaymaklar tortu halini aldığı anda ocaktan alınır. Dartı kıvamının çok koyulaşmaması gerekir. Hazırlanan dartı soğuması için kenara alınır. Un, kabartma tozu, tuz karışımına, yumurta, süt, sirke, fındık yağı eklenerek kulak memesi kıvamında bir hamur elde edilene kadar yoğurma işlemine devam edilir. Hamurdan 100 gr büyüklüğünde bezeler hazırlanır ve üzeri temiz bir bez ile örtülerek 1 saate yakın dinlendirilir. Hazırlanan hamur oklava ve un ince bir hamur olacak şekilde açılır. Önceden hazırlanıp soğutulmuş "dartı" dan 3 kepçe açılan hamurun üzerine dökülür ve eşit bir şekilde hamurun her tarafına sürülür. İçerisine ince öğütülmüş fındık içi serpilir. Bu hamur rulo olarak sarılır ve hazırlanan bu rulo 6-7 cm uzunluğunda parçalar şeklinde kesilir. Kesilen parçaların her iki ucu büzüştürülerek birbirine doğru bastırılarak küçük bir beze haline getirilir. Elde edilen bu bezeye el ile bastırılarak 7-8 cm çapında 1-1,5 cm kalınlığında yuvarlak bir şekil verilir. Hamurun kızartılacağı yağ bir tencereye dökülür kızdırılır. Hazırlanan tatlı hamuru yağın içine atılır ve alt üst edilerek her iki yüzeyi de rengini alıncaya kadar kızartılır. Kızaran hamur kevgir yardımı ile alınır, fazla yağı süzdürülerek 10 dakika dinlendirilir. Hamurlar önceden hazırlanmış ve soğutulmuş olan şerbet içine atılarak 5-6 dakika alt üst yapılarak şerbeti çektirilir. Şerbetten alınan tatlılar, üzerine çekilmiş fındık veya ceviz serpilerek ılık veya soğuk olarak servis edilebilir.</p> <p>-Akçakoca Melengücceği Tatlısı, 700 yıllık geçmişi ile Orta Asya'dan göç ederek Akçakoca'ya yerleşen ve "Manav" olarak adlandırılan Türklerin halen uygulamaya devam ettiği bir lezzettir. Bu tatlı, Osmanlı Saray Mutfağında da yer almış lezzetlerden birisidir. Melen Nehri kenarında yetiştirilen mandaların sütünün kaymağının işlenmesi ile elde edilen ve "dartı" olarak adlandırılan iç malzemesi, tatlıya asıl lezzetini veren yöreye özgü bir tattır. 2017 yılında Türk Patent ve Marka Kurumu tarafından tescillenen Akçakoca Melengücceği Tatlısı, Akçakoca'da yaşayan Manavlar tarafından halen geleneksel hali korunarak yaşatılan bir lezzettir.</p>

3.3.6.8. Giresun

Giresun, coğrafi yapısı, iklimin şekillendirdiği doğal güzellikleri ve zengin kültürel mirası ile turizm potansiyeline sahiptir. Hititlerden sonra, Frig, Miletos, Bizans,

Selçuklu, Osmanlı ve daha birçok medeniyete ev sahipliği yapmış olan Giresun ili, kentsel ve kültürel turizm gelişimine açıktır. Bunun yanında bölgenin zengin su kaynaklarını oluşturan akarsu ve ormanların olması, doğa yürüyüşlerinin ve aktivitelerin yapılabileceği alanların varlığı Giresun ilini eko turizm açısından da önemli kılmaktadır (Gürsoy, 2017, s. 1300). Giresun dağlarının kıyıya paralel olarak uzanması, il topraklarında iki farklı iklim bölgesi oluşmasına sebep olmuştur. Kıyı merkezleri kışları ılık ve yağışlı geçmekte ve bitki örtüsü yükseltiyle iklim özelliklerine göre değişmektedir. Yılın dört mevsimi mevcut olan yağışlar ve rutubetin etkisiyle Giresun ili, zengin bitki örtüsüne sahiptir. Bu durum doğrudan mutfak kültürünü de etkilemektedir. İlde yetişen tarım ürünleri genel olarak otsu bitkiler, ot yaprakları, diken uçları, sebzeler ve mantarlardan oluşmaktadır (Giresun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Karalahana çorbası, mendek çorbası, çalıçileği çorbası, kiraz kavurması, etli pancar sarması, yağlaş, pazı mücveri, gelecoş, ısırğan yemeği, diken ucu mücveri, karalahana diblesi, fasulye turşusu kavurması, sakarca kızartması, haşıl, turşu aşısı, hamsi böreği ve mantar kavurması Giresun mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Samaksa (Tablo 3.61.), mısır unu helvası, aside helvası, övmeç, elma kurusu tatlısı, tel kadayıf, sütlü kabak ve kaçamak Giresun ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.61 : Giresun mutfağına ait tatlı reçetesi (Gürsoy, 2008, s. 623).

Samaksa (Giresun)	
Malzemeler	Hazırlanışı
300 gr. mısır unu	Pekmez ve su karıştırılarak derin bir tencere içerisine alınır. Kaynamaya başladığı sırada yavaş yavaş mısır unu ilave edilir. Unun topaklaşmaması için kaşığın tersi ile hızlıca ezerek karıştırılır. 10-15 dakika kadar bu şekilde pişirmeye devam edilir.
500 ml. üzüm pekmezi	
500 ml. su	
Üzeri için; 250 ml. süt	Servis kaselerine alınır, üzerlerine süt gezdirilir ve soğuk olarak servis edilir.

3.3.6.9. Gümüşhane

Karadeniz bölgesinin Doğu Karadeniz bölümünde yer alan Gümüşhane ili, doğusunda Bayburt, kuzeyinde Trabzon, güneyinde Erzincan ve batısında Giresun illeri ile komşudur (Gümüşhane Valiliği, 2019). Gümüşhane ili, organik tarım bakımından mevcut kaynakları incelendiğinde; özellikle bitkisel üretimde kimyevi gübre ve ilaç kullanımının oldukça az olması, çevreyi olumsuz yönde tehdit edebilecek ağır sanayi

tesisleri, maden işletmeleri ve kentsel atıkların yer almaması, karayolu araç trafiğinin tarımsal üretimde kirliliğe neden olmaması ve eko turizme yönelik çalışmaların yapılabileceği farklı destinasyonların bulunması ili tamamıyla bir cazibe merkezi haline getirmektedir (Okçu, 2012, s. 102). Gümüşhane yayla turizmi açısından da bir cazibe merkezi konumundadır. Yaylalarda her yıl şenlikler düzenlenmekte, insanlar kültürel ve sosyal açıdan bir araya gelebilmektedir (gezimanya.com, 2019). Kültürel gelenek ve göreneklerin yaşandığı kentte, mutfak kültürü bu zenginliklerden nasibini almış ve günümüze kadar ulaşmıştır. Gümüşhane’de meyve ve sebze üretimi kentin ihtiyacını karşılayacak şekilde yapılmaktadır. Bunun dışında hububat, bakliyat, ıtri ve yem bitkileri, dut pekmezi bakımından da organik tarıma elverişli bir kenttir (Işkın ve Sarıışık, 2019, s. 493). Fırın erişte, ayvalı et, mantı çorbası, fasulye bulgurlusu, etli güveç sarma, siron, borani, lemis, kuymak, evelik dolması ve gendime pilavı Gümüşhane mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Erişte tatlısı (Tablo 3.62.), pestil, köme, kara helva, fişkil tatlısı, burma tatlısı, herle ve gaysefe Gümüşhane ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.62 : Gümüşhane mutfağına ait tatlı reçetesi (Işkın ve Sarıışık, 2019, s. 497).

Erişte Tatlısı (Gümüşhane)	
Malzemeler	Hazırlanışı
400 gr. un 1 yumurta 10 gr. tuz 50 ml. su	Derin bir karıştırma kabına un ve tuz koyulur. Yavaş yavaş su eklenerek yoğrulmaya başlanır. Biraz sert ve katı bir hamur hazırlanır. Yarım saat dinlendirilen hamurdan yumurta büyüklüğünde bezeler koparılır. Her bir beze un ile birlikte 25-30 cm. genişliğinde yarım cm. kalınlığında yufkalar açılır. Her yufkadan uzun şeritler kesilir. Sonrasında kesilen şeritler üst üste konulur ve kibrit çöpü şeklinde ince erişteler kesilir. Erişteler bir fırın tepsinine yayılır ve 10-15 dakika kadar önceden ısıtılmış fırında kurutulur. Su ve toz şeker kaynatılarak şerbet hazırlanır ve sıcak şerbete fırından çıkartılan erişteler atılır. Orta ateşte 5 dakika kadar kaynatılır. Kevgir yardımı ile erişteler tencereden servis tabağına alınır. Yağ eritilir ve iyice kızdırılır. Eritilen yağ şerbetli eriştelerin üzerine dökülerek sıcak servisi yapılır.
Şurubu için; 340 gr. toz şeker 400 ml. süt	
Üzeri için; 30 gr. tereyağı	

3.3.6.10. Karabük

Batı Karadeniz bölgesinde bulunan Karabük ili, kuzeyinde Bartın, doğusunda Kastamonu, güneydoğusunda Çankırı, batısında Zonguldak, güneybatısında Bolu illeri ile çevrilidir. Bölgenin merkezi konumundaki Karabük ilinde, Karadeniz iklim yapısına kısmen rastlanırken karasal iklimin özellikleri daha ağır basmaktadır.

Yağışın en fazla gerekleştittiği donemler ilkbahar ve kış aylarıdır (Karabük İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Sanayi Şehri olarak bilinen Karabük, 1937 yılında temeli atılan demir-elik fabrikası ile Türkiye'nin demir elik sanayisi bakımından en önde gelen Şehirlerinden biridir. SanayileŐme ve kentleŐmenin eş zamanlı ilerlediği bu kentte hava kirliliği açısından Türkiye'nin havası en kirli Şehirleri arasındadır (Hacısalihoğlu, 1994, s. 477). Avrupa'nın en iyi korunan 20 Şehri arasında yer alan ve müze kent olarak adlandırılan Safranbolu ilçesi, Karabük il ile bütünleşmiş durumdadır. Safranbolu ilçe merkezi, tarihi ve turistik mekânları ve doğa harikası alanları ile Karabük ilinin vazgeçilmez bir parçası konumundadır. Türk Şehir medeniyetinin, geçmişten günümüze gelen önemli bir merkezi olan ve kültürel alanda da ön plana çıkan Safranbolu, Dünya Kültür Miras Listesi'nde yerini almaktadır (Karabük Valiliği, 2019). Zengin bir mutfak kültürüne sahip olan Karabük ili, Karadeniz mutfak kltr özelliklerini taşımaktadır. Karabük mutfak kltr içerisinde Safranbolu'nun yeri oldukça önemlidir. Türkiye turizmine ulusal açıdan önemli katkılar sağlayan Safranbolu, en az tarihi kadar mutfak kültürünü de bünyesinde yetiŐtirdiđi ve pahalı bir bitki çeşidi olan safran ile sağlamaktadır. Safran yemeklerde kullanılmakta ve yemeklere sarımsı bir renk vermektedir (IŞkın ve SarıŐık, 2019, s. 499). Bölgede özellikle sonbaharda yetişen Kanlıca ve diğer mantar çeşitlerinden de yemek ve börekler yöre mutfağına çeşitlilik kazandırmaktadır. Her daim taze satılan helva eŐitleri ile Őamfıstıklı, fındıklı, güllü ve safranlı eŐitleri bulunan Safranbolu lokumları ilin en önemli lezzet unsurlarıdır (Karabük İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Safranbolu bkmesi, safranlı pilavı, sini çöreği, kara mancar, ılbır, gce orbası, yayım, ıllu börek, peruhi ve haluŐka Karabük mutfağının ne çıkan lezzetleri arasındadır. Safranlı zerde (Tablo 3.63.), ceviz helvası, höşmerim, Safranbolu baklavası ve Safranbolu lokumu Karabük ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.63 : Karabük mutfağına ait tatlı reçetesi (Akkor, 2016, s. 290).

Safranlı Zerde (Karabük)	
Malzemeler	Hazırlanışı
¾ su bardağı pirinç 8 su bardağı su 2 su bardağı toz şeker 1 yemek kaşığı nişasta 1 çay kaşığının ucuyla safran 3 yemek kaşığı gül suyu Süslemek için; Yeteri kadar çam fıstığı Yeteri kadar kuş üzümü	Safran az bir miktar su içerisinde bekletilir. Pirinç bir tencereye alınarak üzerine 2 su bardağı su eklenir. Kısık ateşte yumuşayana kadar pişirilir. Suyunu çekip yumuşayan pirinçlere kalan 6 su bardağı su eklenir. Ardından bir çay bardağı suda eritilmiş nişasta, suyu ile birlikte safran ve şeker ilave edilir. Devamlı karıştırarak kaynayınca kadar pişirilir. Kaynadıktan sonra ocaktan alınarak kâselere alınır. Ilıyıp üzeri hafif kabuk bağladığında kuş üzümü ve fıstık ile süslenerek servise hazır hale getirilir.

3.3.6.11. Kastamonu

Karadeniz Bölgesi'nin Batı Karadeniz kısmında yer alan Kastamonu ili, batısından Karabük ve Bartın, doğusundan Çorum ve Sinop, güneyinden de Çankırı ile komşudur. Engelibeli arazi yapılarına sahip kentte birçok orman alanı ve dağ mevcuttur (Kastamonu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Kastamonu ili bitki örtüsü bakımından oldukça zengin bir yapıdadır. Küre ve Ilgaz milli parkları, ülkemizin sahip olduğu gür ormanlık alanlarıdır (İbret, 2015, s. 244). Evliyalar diyarı ve milli mücadele kahramanı olarak bilinen Kastamonu ili, tarihi yapıları, geleneksel sanatları, mutfağı ve doğasının 170 kilometre boyunca uzanan kıyısıyla güneşin ve denizin tadını çıkartmak için yerli ve yabancı turistlerin tercih taleplerinde önemli bir konumda yer almaktadır (Başbakanlık Tanıtma Fonu, 2018). Kastamonu ili, eski dönemlerden bu yana varlığını sürdüren köklü bir kültür birikimine sahip yerleşim merkezidir. Bu birikim mutfak kültürünün oluşumunda da oldukça önemli bir yere sahiptir. Mutfak kültürü, Orta Asya'dan, Kafkaslardan ve Balkanlardan Anadolu topraklarına taşınan ürün çeşitliliği ile köklü bir tarihsel süreç içerisinde birbirlerinden farklı kültürlerle etkileşimi sonucunda ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu yeni tatlar Kastamonu ili mutfak kültürünün gelişimine katkı sağlamaktadır (Sandıkçı ve diğerleri, 2015, s. 777). Ekmekler, çorbalar, et yemekleri, sebze yemekleri, hamurlu yemekler, tatlılar ve içeceklerden oluşan Kastamonu mutfak kültürü ayrıca sanayi bitkileri, şekerçilik ve meyvecilikte de bir üne sahiptir. Kastamonu elması, yöreye özgü Üryani eriği, Tosya üzümü, İnebolu kestanesi, Azdavay armudu, ıhlamuru, Araç ceviz ve kızılıcığı, kirazı, Taşköprü eriği, Taşköprü sarımsağı ve Tosya pirinçleri gibi çeşitler mutfak kültürü içerisinde zengin bir yelpaze oluşturmaktadır

(Kastamonu Valiliği, 2019). Ecevit çorbası, etli ekmek, pastırmalı ekmek, mantarlı ekmek, yoğurtlu ekmek, mıklama, paça, banduma, tirit, ekşili pilav, etli yaprak sarma, ala pilav, püryan-kuyu kebabı ve oğmaç çorbası Kastamonu mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Cırık tatlısı (Tablo 3.64.), kaşık helva, cevizli üçgen baklava, tırtıl, sarığiburma, un helvası, pekmez helvası, kavut, kalbur tatlısı, yoğurt tatlısı, hasude (paluze), kabak tatlısı, çekme helva, gül baklava, köle hamuru, pelverde, reçel çeşitleri, su muhallebisi, sütlaç Kastamonu ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.64 : Kastamonu mutfağına ait tatlı reçetesi (Türkiye Kültür Portalı, 2019).

Cırık Tatlısı (Kastamonu)	
Malzemeler	Hazırlanışı
5 su bardağı un 2 paket yaş maya Yeteri kadar su 3 su bardağı sıvıyağ Şerbeti için; 5 su bardağı şeker 2 su bardağı su ½ limon suyu	İlk aşamada şerbet hazırlanır ve soğutulur. Un, su, sıvıyağ ve maya ile çok katı olmayacak bir kıvamda hamur hazırlanır. Yoğrulan hamur 5 dakika kadar dinlendirilir. Hazırlanan hamurdan suyla ıslatılan kaşık yardımıyla küçük yuvarlaklar koparılarak bol ve kızgın yağda kızartılır. Yağdan alınan cırıklar hemen soğuk şerbete atılır. Cırıklar soğutulmadan servisi yapılır.

3.3.6.12. Ordu

Doğu Karadeniz Bölgesi'nin kapısı konumundaki Ordu ili, bitki örtüsü, doğa güzellikleri, koy ve kumsalları, mavi ve yeşilin buluştuğu kıyıları, kıyı şeridinden başlayan dağları, yükseltilerindeki uçsuz bucaksız ve birbirinden güzel yaylaları ile kültür ve doğa turizminde gelişime açık olan bir ildir. Turizm potansiyelinin zenginliğiyle Ordu ilinde, kıyı turizmi, trekking, yamaç paraşütü, yayla turizmi gibi birçok etkinlik gerçekleştirilmektedir (Ordu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Ordu mutfağının, ilin coğrafi özelliklerine göre şekillendiği bilinmektedir. Ordu'nun balık, meyve, sebze yönünden zengin Karadeniz kıyısında, dağ-yayla ve deniz kültürünün iç içe olduğu bir alanda bulunması il mutfağını zenginleştirmektedir. Balıkçılık, arıcılık, fındık, mısır tarımına ve yaylacılığa bağlı gelişen ekonomi Ordu mutfağının oluşumunda önemli etkindir (Ordu Valiliği, 2013). Bu bağlamda kente ait ot yemekleri, sebze ve balık yemekleri mutfakta yerini almıştır. Ordu mutfağı diğer Karadeniz illeri gibi yemek kültüründe çeşitlilik arz etmektedir. Balık çeşitleri, sebzeler, hamur işleri ve yöreye özgü bitkiler yemeklerin hammaddelerini oluşturmaktadır.

Hamsi, pancar (karalahana) ve mısırdan üretilen yemekler de yoğunluktadır. Türkiye’de balıkçılığın en çok yapıldığı yerlerin başında gelen Ordu mutfağında balık önemli bir yere sahiptir (Işkın ve Sarıışık, 2019, s. 507). Pancar çorbası, pancar döşemesi, fındık çorbası, galdirik kavurması, hoşkırın kavurması, melevcan kavurması, içli tava, hamsi tava, levrek buğulama, kabak kayganası, yağlı pide, mısır unu yağlaş, levrek buğulama, tirmit kavurması, sakarca mıhlaması ve sakarca kayganası Ordu mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Fındıklı un helvası (Tablo 3.65.), pekmez yağlaş tatlısı, fındıklı burma tatlısı, balkabağı tatlısı, Perşembe ceviz helvası ve fırınlanmış mısır unu tatlısı Ordu ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.65 : Ordu mutfağına ait tatlı reçetesi (Ordu Valiliğı, 2013, s. 65).

Fındıklı Un Helvası (Ordu)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg. un 1 kg. toz şeker 1 paket margarin 1,5 su bardağı su 1 su bardağı çekilmiş fındık	Derin bir tencereye alınan un ve yağ pembeleşinceye kadar kavrulur. Aynı bir tencereye alınan şeker, soğuk su ile karıştırılarak kaynatılır ve şerbet hazırlanır. Hazırlanan bu şerbet kavrulmuş unun üzerine yavaş yavaş dökülerek iyice yedirilir. Ocaktan almaya yakın fındık eklenir ve soğumadan yemek kaşığı ile şekil verilerek servis tabağına alınır.

3.3.6.13. Rize

Rize ili batıda Trabzon, güneyde Bayburt ve Erzurum, doğuda Artvin, kuzeyde Karadeniz’le çevrili bir konumdadır. Yüksek kıyılardan meydana gelen Rize kıyılarının genellikle sade bir görünüşü bulunmaktadır. Karadeniz iklim yapısına sahip olan kentte, yazları serin, kışları ılık ve her mevsim yağışlı geçer. Türkiye’nin en çok yağış alan kenti Rize’de, yağış her mevsime eşit bir şekilde dağılmakta olup, ilde kurak mevsim bulunmamaktadır. Nem oranı yüksek olan bu ilde, en az yağış ise ilkbahar aylarında düşmektedir (Rize İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Rize ili, bulunduğu coğrafi konum ve iklim koşullarının etkisi ve sahip olduğu eşsiz yaylaları ile turistik bir cazibe merkezidir. Yaylalarda piknik, trekking, bisiklet, dağcılık ve şenlik gibi birçok sosyal etkinlikler gerçekleştirilmektedir (Dinçer ve diğerleri, 2012, s. 994). Rize, Türkiye’deki çayın en fazla yetiştiği kenttir. Ayrıca yaylalarda yetiştirilen Anzer Balı da yöre mutfağının öne çıkan lezzetleri arasında yer almaktadır. Rize’nin Karadeniz ile birleşik yapısından dolayı yöresel mutfağında deniz ürünleri yoğunluktadır. Süt, tereyağı, yoğurt ve peynir gibi ürünler il mutfağında yaygın olarak kullanılmaktadır (Başaran, 2017, s.

135). Hamsili yemekler (hamsikoli, pilav, buğulama, kızartma, köfte, çorba vb.), karalahana çorbası, lahana haşlaması, korkoto sarması, turşu kavurması, karalahana dipile, muhlama ve mısır ekmeği Rize mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Pepeçura (Tablo 3.66.), Rize sütlacı, pekmezli kabak, kabak sütlacı, çırıhta ve kocakarı gerdamı Rize ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.66 : Rize mutfağına ait tatlı reçetesi (Şengül ve Türkay, 2017, s. 98).

Pepeçura (Rize)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg. siyah kokulu üzüm 1 su bardağı toz şeker 3 yemek kaşığı nişasta ½ çay bardağı mısır unu 4 su bardağı su	Öncelikle üzümler yıkanır. Suyu çıkartılmak üzere tanelerinden ayrılarak ezilir ve üzerine şeker ilave edilir. 3 bardak su eklenerek karıştırılarak kaynamaya bırakılır. Kaynayan üzüm suyu ocaktan alınır ve süzgeçten geçirilir. Bir bardak su ile eritilen nişasta, mısır unu ile karıştırılır. Süzülen üzüm suyu ile nişasta ve mısır unu karışımı karıştırılarak kıvam alıncaya kadar tencerede pişirilir. Pişen tatlı kaselere alınarak soğumaya bırakılır. Soğuyan tatlı üzerine üzüm konularak servise hazır hale getirilir.

3.3.6.14. Samsun

Karadeniz'in tam ortasında yer alan Samsun ili, çok yüksek olmayan plato ve dağlardan oluşan toprak yapısına sahiptir. Doğu Karadeniz'e göre yağışların daha az olduğu kentte, kışlar kıyı kesimlerinde ılık, yazlar ise daha çok kurak geçmektedir (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Samsun ili, Karadeniz Bölgesi'nin sanayi, ticaret, eğitim, sağlık, ulaşım ve ekonomi alanlarında en gelişmiş şehri olarak nitelendirilmektedir (Canpolat ve diğerleri, 2016, s. 79). Eşsiz doğasıyla, deniziyle, yaylarıyla, tarihi kültürüyle, kurtuluş mücadelesinde Mustafa Kemal Atatürk'ün meşaleyi ilk yaktığı ve Türk milletinin yeniden doğuş simgesi olan büyük bir gurur ve mutluluk algısının adresidir. Bisiklet gezilerinden yamaç paraşütüne, yürüyüşlerden deniz eğlencelerine, kaplıcalarından atlı sporlara, kar sporlarından golf ve tenise kadar birçok etkinliğin bir arada yapıldığı turizm merkezidir (samsun2019.com.tr, 2019). Türk mutfak kültürü içerisinde önemli bir yere sahip olan Samsun mutfağı, Karadeniz, Anadolu, Kafkas ve Balkanların izlerini taşımaktadır. Mısır ve buğday en çok tüketilen tarım ürünlerindedir. Terme ve Bafralı girişimcilerin önderliğinde büyük şehirler başta olmak üzere ülke genelinde ün kazanmış olan Samsun pidesi olarak da bilinen Bafra pidesi şehrin en bilinen yiyeceğidir (Canbolat ve Çakıroğlu, 2015, s. 529). Kaz tiridi, Samsun pidesi, çerkez mantısı, keşkek, samsun simidi ve çakallı menemeni Samsun

mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Çarşamba kıvratması (Tablo 3.67.), Bafra nokulu ve bafra lokumu Samsun ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.67 : Samsun mutfağına ait tatlı reçetesi (Türkiye Kültür Portalı, 2019).

Çarşamba Kıvratması (Samsun)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 su bardağı yoğurt	Un, yoğurt, su, yumurta, sıvı yağ ve karbonat bir kap içerisinde yoğrularak kulak memesi kıvamında bir hamur elde edilir. Yumurta büyüklüğünde şekil verilir ve bir tepside dinlendirilir. Şeker ve fındık içi karıştırılır. Dinlendirilen hamur nişasta serpilerek oklava yardımıyla açılır. Açılan yufkanın üzerine yeterli miktarda fındık içi serpilerek oklavayla rulo haline getirilir ve sıkıştırılarak oklavadan çekilir. Ardından yağlanmış tepsiye dizilir. Son olarak margarin eritilir ve tepsiye dizilen ruloların üzerine sürülerek fırına verilir. Üzeri kızarıncaya kadar pişirilir.
1 su bardağı sıvıyağ	
1 su bardağı su	
1 çay kaşığı karbonat	
3 yumurta	
½ kg nişasta	
½ paket margarin	
1 kg çekilmiş fındık	
½ kg toz şeker	
1 kg buğday unu	

3.3.6.15. Sinop

Antik kent olarak adlandırılan Sinop ili, Karadeniz Bölgesi'nin en eski yerleşim yerlerinden biridir. Sinop'un antik kent özelliğini kazanmasında doğal bir limana sahip olmasının önemli bir etkisi bulunmaktadır (Gül, 2018, s. 46). Batı ve Doğu Karadeniz Bölgeleri arasında bir geçiş bölgesinde yer alan kent, batısı Kastamonu, güneyi Çorum, güneydoğusu Samsun ve kuzeyi ise Karadeniz ile çevrilidir. Doğu ve Batı Karadeniz iklim özelliklerinin iç içe geçtiği Sinop ilinde, mevsimler arası sıcaklık farkları düşüktür. Genelde yılın her dönemi nemli ve yağışlı geçmektedir. Sinop'un kuzey kesiminde Karadeniz iklim tipi, güney kesiminde ise bozkır ikliminin etkileri görülmektedir. Turizm açısından seçeneklerin bol olduğu Sinop ilinde, tarihi mekânlar iyi korunmuş ve şehir merkezindeki Arkeoloji Müzesi ile Etnografya Müzesi'nde birçok medeniyete ait eserlerin sergilenmesinde aktif rol üstlenilmiştir (Sinop İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Sinop mutfağı, zengin, tarihi ve kültürel bir birikime sahiptir. Karadeniz ve Marmara mutfak özelliklerini kapsayan kentte, Lazların, Gürcülerin ve Kıpçakların da yöre mutfağına katkıları bulunmaktadır (Işkın ve Saruışık, 2019, s. 519). Sinop mutfağında sebze ve hamur işleri hâkim olmaktadır. Ayrıca Karadeniz'e kıyısı olmasından ötürü balık yemekleri ve et ürünleri de ön plana çıkmaktadır. Balık ürünlerinden en çok palamut tüketilmektedir. Palamut dolması, palamut pilaki, palamut lakerdası gibi farklı çeşitlerde palamut tarifi uygulanmaktadır.

Hamur işi ürünlerde ise en meşhuru cevizli Sinop mantısıdır. Bu mantının özelliği servis tabağına alınan mantının bir tarafına yoğurt, diğer tarafına ceviz konularak servis edilmesidir (Kargiglioğlu ve Ayyıldız, 2018, s. 348). Nokul, mısır çorbası, içli tava, kabak millesi, Sinop mantısı, kaşık çıkartması, keşkek ve ıslama Sinop mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Cızlama (Tablo 3.68.), hamursuz tatlısı ve Sinop usulü prenses Sinop ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.68 : Sinop mutfağına ait tatlı reçetesi (Gürsoy, 2008, s. 580).

Cızlama (Sinop)	
Malzemeler	Hazırlanışı
500 gr. un 3 yumurta 1 çay bardağı zeytinyağı 1 su bardağı ceviz içi Yeteri kadar ekmek mayası	Un, yumurta ve ekmek mayası ile lokma hamurundan daha sulu bir kıvamda hamur hazırlanır ve mayalanır. Mayası gelen hamur, kızdırılıp zeytinyağıyla yağlanan sac üzerine kepeyle yufka kadar ince olacak şekilde serilir. Alt ve üst çevrilerek pişirilir. Bu teknik ile en az 20 yufka hazırlanır. Pişirilen yufkalar her katına ceviz serpilecek şekilde üst üste konulur. Tüm yufkalar bittiğinde küçük kareler kesilir. Süt ve şeker ayrı bir tencerede kaynatılarak şerbet hazırlanır. İliyan şerbet yufkaların üzerine dökülür ve soğuduktan sonra servise hazır hale getirilir.
Şerbeti için; 1 lt. süt 250 gr. toz şeker	

3.3.6.16. Tokat

Karadeniz'in orta kısmında yer alan Tokat ili, güneyinde Sivas ve Yozgat, kuzeyinde Samsun ve Ordu, batısında Amasya illeri ile çevrilidir. Karadeniz iklimi ile iç Anadolu'daki step iklimi arasında bir geçiş iklimi özelliğine sahip olan Tokat ili, genellikle yaz mevsimi alçak kesimlerde sıcak ve kurak, yüksek kesimlerde serin, yer yer yağışlı ve kış mevsimi soğuk ve kar yağışlı olarak geçer (Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Kentin mutfak kültürü coğrafyası, iklimi, toplum yapısı ve tarihiyle şekillenmekte olup, toplumun gelenek ve göreneklerinden etkilenerek geliştiği dikkat çekmektedir (Sağır, 2019, s. 2684). Tokat'ın verimli toprakları Tokat mutfağının zenginliğini oluşturmaktadır. Orta Anadolu'ya özgü unlu mamullerin yanı sıra, yöre mutfağında meyve ve sebze de önemli bir yere sahiptir. Tokat mutfağının en bilinen tarım ürünlerinden asma yaprağı, yaprak sarması, cevizli bat, bakla dolması gibi farklı biçimlerde kullanılmaktadır. Tescilli ürün zile pekmezi, Kazova üzümü ve cevizli şeker sucuğu Tokat'ın en ünlü tatlarıdır (Tokat Gezi Rehberi, 2019). Tokat kebabı, bat, keşkek, madımak, bakla dolması, pehlili pilav, nivik ve ayvalı yahni Tokat mutfağının

öne çıkan lezzetleri arasındadır. Kuru erik tatlısı (Tablo 3.69.), dene hasudası, ekmek nazlısı, koyutmaç, mısır baklavası ve ayva tatlısı Tokat ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.69 : Tokat mutfağına ait tatlı reçetesi (Şahin, 2006, s.147).

Kuru Erik Tatlısı- Erik Çiri (Tokat)	
Malzemeler	Hazırlanışı
500 gr. kuru erik 2 su bardağı toz şeker 500 ml. su 1 su bardağı iri dövülmüş ceviz	Erikler iyice yıkanır ve bir tencere içerisine alınır. Eriklerin üzerine geçecek kadar tencereye su konulur. 10 dakika boyunca erikler iyice yumuşayana kadar ağzı kapalı olarak pişirilir. Yumuşayan eriklerin üzerine şeker dökülür. 7 dakika daha tencerenin kapağı açık bir şekilde suyunu çekinceye kadar pişirilir. Tencerede az şurup kaldığı anda altı kapatılır. Soğumaya bırakılır. Soğuyunca üzerine ceviz dökülerek servise hazır hale getirilir.

3.3.6.17. Trabzon

Trabzon ili, güneyinde Bayburt ve Gümüşhane, doğusunda Rize, batısında Giresun ve kuzeyinde Karadeniz ile çevrilidir. Her mevsim yağışlı ve ılıman bir iklim yapısına sahip olan Trabzon farklı türlerden oluşan bitki örtüsüne sahiptir (Trabzon Valiliği, 2019). 4000 yıllık tarihi geçmişiyle Roma ve Bizans dönemlerini yaşayan, Fatih Sultan Mehmet'in fethettiği, Yavuz Sultan Selim'in Valilik yaptığı, Kanuni Sultan Süleyman'ın doğduğu, Cumhuriyetin kurucusu Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün üç kez ziyaret ettiği bir kent olma özelliğine sahiptir (Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Konum itibarıyla tarihin tüm evrelerinde dünyanın ilgisini çekmiş nadide şehirlerinden biridir. Tam bir geçiş noktasında yer alması, birçok medeniyete ev sahipliği yapması Trabzon ilini önemli kılan unsurların başında gelmektedir (Trabzon Valiliği, 2016, s. 17). Doğal ve kültürel varlıklar açısından, yerli ve yabancı birçok turist ilgisini çeken bir turizm merkezidir. Sümela Manastırı, Trabzon Kalesi, Atatürk Köşkü, Ayasofya Müzesi turistik çekiciliği olan destinasyonlara verilebilecek örneklerdir (Trabzon Valiliği, 2019). Trabzon ili, mutfak kültürü açısından da bölge içerisinde ön plana çıkmaktadır. Yöre mutfağının en önemli yiyeceklerinin başında hamsi gelmektedir. Hamsi balığı Trabzon ili ile bütünleşmiş bir unsur olarak kabul edilmektedir. Trabzon halkı için vazgeçilmez bir lezzet olan hamsiden birçok yemek üretilmektedir. Bu yemekler arasında; hamsi köfte, hamsi pilavı, hamsili ekmek, hamsi çorbası, hamsi kuşu, hamsi koli, hamsi dolması ve hamsili börek en bilinen lezzetleridir (Şengül ve Türkay, 2017, s. 92). Trabzon mutfak kültüründe yalnızca hamsi değil mısır,

karalahana, fasulye ve patatesten yapılan yemeklerle pideler ve turşulardan meydana gelen yüzlerce çeşit yemek tarifi bulunmaktadır (Trabzon Valiliği, 2016, s. 196). Karalahana çorbası ve sarması, hamsi yemekleri, Akçaabat köftesi, Trabzon pidesi, Vakfikebir ekmeği, mısır ekmeği, kuymak, tereyağı, turşu kavurması, Trabzon döneri, palamut ekşili, kazkaldıran ve pazılı burma Trabzon mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Laz böreği (Tablo 3.70.), Hamsiköy sütlacı, kabak tatlısı, beton helvası, zirihta ve kadayıf ve Trabzon ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.70 : Trabzon mutfağına ait tatlı reçetesi (Şeren Barı, 2016, s. 250).

Laz Böreği (Trabzon)	
Malzemeler	Hazırlanışı
½ su bardağı su	Un, şeker, yumurta, süt hepsi bir tencerede karıştırılarak ocağa alınır ve pişirilir. Karabiber öğütülerek içerisine katılır. Kıvam aldığı anda ocaktan alınır ve ara sıra karıştırılarak soğumaya bırakılır. Hamur için gerekli olan sıvı malzemeler derin bir kap içerisine konularak karıştırılır. Yumuşak bir hamur elde edecek ölçüde un eklenerek hamur yapılır. 10 eşit bezeye ayrılan hamur 10 dakika dinlendirilir. Hamurların aralarına nişasta serpilerek açılabilirdiği kadar ince açılır. 35-40 cm çapında tepsi yağlanır. Bu sırada ayrı bir tencerede şeker, su ve limon suyu kaynatılarak şerbet hazırlanır ve soğumaya bırakılır. Açılan yufkaların 5 tanesi aralarına eritilmiş tereyağı sürülerek üst üste serilir. Fındık serpilir. Ara katmana muhallebi dökülerek yufkaların geri kalanı da aynı şekilde serilir. Serme sırasında yine araları yağlanarak fındık serpilir. 175 °C önceden ısıtılmış fırında üzeri pembeleşene kadar pişirilir. Piştikten sonra fırından çıkarılıp dilimlenir ve soğutulmuş şerbet dökülür. Dinlendirildikten sonra üzerine pudra şekeri serpilerek servise hazır hale getirilir. Muhallebi içerisinde kullanılan karabiber yerine alternatif olarak vanilya da kullanılabilir.
½ su bardağı yoğurt	
1 yumurta	
1 tatlı kaşığı tuz	
½ çay kaşığı karbonat	
Yeteri kadar un	
1 paket nişasta	
3 yemek kaşığı tereyağı	
Yeteri kadar dövülmüş fındık	
Muhallebi için;	
1 yumurta	
6 yemek kaşığı un	
1 su bardağı toz şeker	
5 su bardağı süt	
3-4 tane karabiber	
1 yemek kaşığı nişasta	
Şerbeti için;	
5 su bardağı toz şeker	
3,5 su bardağı su	
1 yemek kaşığı limon	

3.3.6.18. Zonguldak

Batı Karadeniz bölgesinde yer alan Zonguldak, bir tarafı deniz, bir tarafı dağlarla çevrili bir şehirdir. Kömürün bulunmasıyla stratejik bir önem arz eden Zonguldak, belli bir zaman yabancı işletmecilerin kontrolünde kalmış daha sonra bu işletmecilerin şehirden ayrılmasıyla il kendine has bir kimlik kazanmıştır (Özer vd., 2018, s. 344). Karadeniz'e batıdan ve kuzeyden kıyısı olan Zonguldak ilinde, Karadeniz iklimi koşulları etkindir. Her mevsim yağışın olduğu kentte, yılın hiçbir döneminde kuraklık yaşanmamaktadır. Yer altı kaynakları bakımından da ülkenin zengin illerinden olan bu ilde; taş kömürü,

boksit, fosfat, manganez, kuvars kumu gibi birçok önemli maden çeşidi bulunmaktadır (Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı, 2019). Zonguldak ili, konumu itibarıyla uzun bir Karadeniz kıyı şeridine sahiptir. Fakat bu kıyıları deniz turizmi açısından değerlendirilebilecek ve turistik ihtiyacı karşılayabilecek nitelikte değildir (Zonguldak Valiliği, 2019). Zonguldak yöresinin coğrafi özelliği göz önünde bulundurulduğunda, kentin engebeli bir yapıya sahip oluşu, ekili dikili tarım alanlarının sınırlı sayıda olmasına neden olmaktadır. Buna rağmen üretilen tarım ürünü çeşidi oldukça fazladır. Buğday, fasulye, arpa, çavdar, yulaf ve mısır bölgede yetiştirilen baklagiller arasındadır. Karadeniz Bölgesi'nin diğer illeri ile kıyaslandığında en çok meyve üretimi yapılan ildir. Sebze ve meyvecilik açısından en çok çilek, fındık, pırasa, ıspanak, karalahana, elma, armut, erik, ceviz ve kestane yetiştirilir. Yemek kültürü sebze ve tahıl ağırlıklı ürünlerden oluşmaktadır (Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Uğmaç çorbası, cevizli dolma, malay, pırasalı pancar, tirit, yaprak sarma, cizleme, keşkek, gartlaç, pırasa çorbası, pirinçli börek, yumurtalı zılbıt, cevizli kömeç ve çöpele Zonguldak mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Beyaz baklava (Tablo 3.71.), cevizli incir tatlısı ve baklaç Zonguldak ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.71 : Zonguldak mutfağına ait tatlı reçetesi (Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019).

Beyaz Baklava (Zonguldak)	
Malzemeler	Hazırlanışı
3yumurta 3 çorba kaşığı yoğurt 500 ml. süt 100 gr. margarin 1 paket nişasta 1adet limon Yeteri kadar un Yeteri kadar ceviz içi	Un, yumurta, yoğurt ve süt karıştırılarak ele yapışmayacak kıvamda bir hamur elde edilir. 55 adet beze oluşturulur. 15-20 dakika dinlendirilen bezeler nişasta serpilerek oklava yardımı ile açılır. Hamurlar yufka büyüklüğünde açılarak hafif kurutulur. Büyük yuvarlak bir tepsi yağlanır. Kuruyan yufkalardan 5 tanesi tepsiye konulur. Her 5 yufkada bir araya ceviz serpilerek 54 adet yufka için bu işleme devam edilir. En son kalan bir adet beze kurutulmadan tepsi büyüklüğünde açılarak tepsiye yerleştirilir. Bıçak ile baklava dilimi şeklinde kesilerek üzerine eritilmiş margarin dökülür. Fırına atılan ürün çok kızartılmadan pişirilir. Hafif ılıyan tatlımın üzerine şerbet dökülür ve dinlendirildikten sonra servis edilir.
Şerbeti için; 3kg şeker 2 lt su 1 adet limon suyu 1 fiske tuz	

3.3.7. Marmara Bölgesi mutfağına ait tatlılar

3.3.7.1. Balıkesir

Balıkesir, Ege ve Marmara denizlerine kıyısı olan doğal, tarihi, kültürel ve arkeolojik güzellikleri ile Türkiye'nin en çok adasına sahip gerçek bir turizm cennetidir. Temiz deniz suyunun kumlu plajlara kavuştuğu, parlak yeşil renkli zeytinliklerle sarılı koyları, irili ufaklı adaları, dünyada en yüksek oksijen oranına sahip Homeros'un destanında yer alan İda Dağı, insanlara binlerce yıldır şifa veren termal kaynaklarıyla Balıkesir, ülkede turizmin harekete geçtiği ilk şehirlerdendir (Balıkesir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Hem Marmara hem Ege Denizi'ne kıyısı olan Balıkesir ili Ayvalık, Erdek ve Edremit gibi gözde turizm merkezleri ile yaz mevsimde en çok ziyaret edilen iller arasında olup kültürel, tarihi ve doğal güzellikleri ile 12 ay yaşanabilecek bir yapıya sahiptir (Güney Marmara Kalkınma Ajansı, 2019). Akdeniz iklimi ile Karadeniz iklimi arasındaki geçiş bölgesinde konumlanmaktadır. Akdeniz iklimi özelliklerinin etkisinde kuzey rüzgârlarından korunan alanlarda zeytin ağaçları, bağlar ve meyve bahçeleri bulunmaktadır. İlin sahip olduğu verimli topraklarda turuncgiller ve muz dışında tüm meyvelerin yetiştiriciliği yapılmaktadır (Güçlü Nergiz, 2019, s. 556). İlin coğrafi konumundan kaynaklı ürün çeşitliliği dikkati çekmektedir. Un, zeytin, zeytinyağı, salça, konserve, nebati yağ, şeker gibi tarımsal hammaddelerin üretimi açısından Balıkesir önemli bir yere sahiptir. Son dönemde tavukçuluk ve yumurta üretimi başta olmak üzere süt ve süt ürünlerine yönelik sektörler Balıkesir ekonomisinde önemli yer tutmaktadır (Balıkesir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Balıkesir verimli toprakları ile çok çeşitli bir ürün yelpazesine sahiptir. Her çeşit sebze ve ot yetiştirilmektedir. İlin coğrafyasında tarıma elverişli toprakları ile tahıl ve baklagil yetiştiriciliğinde en ön sıradadır. İl topraklarında zeytin üretiminin gelişmiş olması yemeklerde zeytinyağı kullanımının yaygın olmasını ve zeytin kültürünün gelişmesini sağlamaktadır (Turizm ve Tanıtım Platformu, 2019). Bigadiç güveci, saçaklı mantı, ciğer sarma, dağar kebabı, çoban kaptı, kiremitte balık, çelebi aş, papalina, devedongur, sura ve keşkek Balıkesir mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Balıkesir kaymaklısı (Tablo 3.72.), mafiş tatlısı, hoşmerim ve zerde Balıkesir ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.72 : Balıkesir mutfağına ait tatlı reçetesi (Güçlü Nergiz, 2019, s. 561).

Balıkesir Kaymaklısı (Balıkesir)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg. un 300 gr. tereyağı 360 gr. yumurta 700 gr. kaymak 2 kg toz şeker 2 lt. süt 1 lt. su	Un bir kap içerisine alınır. Ortası açılarak tereyağı ve süt ile yoğrulur. Dinlendirilen hamur on iki eşit bezeye bölünerek yağlı bir tepsiye konur. Yufkaların kırılmaması için elle su serpilir. Diğer altı yufkada farklı bir yağlı tepsiye yerleştirilir. Fırında ya da mangalda pişirilen yufkaların alt kısımları kızardığında fırından çıkartılır. İlk tepsideki yufkaların en üstüne kaymak bolca serilir. Diğer tepsideki yufkaların kızarmış olan tarafı üst kısma gelecek şekilde ilk tepsinin üzerine kapatılır. Ilık şerbet soğuk yufkaların üzerine dökülür ve kapak kapatılır. Soğutularak servise hazır hale getirilir.

3.3.7.2. Bilecik

Osmanlı İmparatorluğu'nun kurulduğu yer olan Bilecik ili, tarihi değerleriyle antik çağlardan günümüze bu tarihi zenginliğin izlerini taşımıştır (Bilecik İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Marmara Bölgesi'nin en küçük illerinden biri olan Bilecik, tarihi açıdan köklü bir zenginliğe sahip olsa dahi turistik alt yapı ve üst yapı eksiklikleri nedeniyle ilden turizm destinasyonu olarak bahsedilememektedir (Vatan, 2018, s. 619). İlin Marmara, İç Anadolu ve Karadeniz Bölgeleri'nin kesişme noktasında yer alması üç farklı iklim tipinin yaşanmasına neden olmaktadır. Tarım alanlarında bağcılık açısından gelişmekte olup, özellikle şarap üretiminde kullanılan siyah üzüm bölgede çokça yetiştirilmektedir. Pamuk, susam, tütün, meyve ürünleri ve haşhaş bölgede yetiştirilen diğer tarım ürünleri arasında bulunmaktadır (Güçlü Nergiz, 2019, s. 564). Bilecik ili beslenme biçimlerinde geleneksel özelliklerini belirli bölgelerde devam ettirmektedir. Bilecik mutfağında, tahıl türleri ilk sırayı almaktadır. İl mutfağına özgü yemeklerin çoğunluğu hamur işlerinden oluşmaktadır. Yöre halkı makarna, tarhana, kuskus, erişte gibi hamur işlerini kendisi hazırlamaktadır (Bilecik İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Büzme, dağ eriği ekşili kesme çorba, nohutlu mantı, keşkek, zırz, ovmaç çorbası, mercimekli mantı, kesme hamur, saçta yufka böreği, yağlı yufka, su böreği, keklik kebabı, kuru fasulye, kuskus pilavı, piruhi ve samsı Bilecik mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Cevizli büzme tatlısı (Tablo 3.73.), linga tatlısı, Pazaryeri helvası, kıtır helvası, nişasta helvası ve köpük helvaları Bilecik ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.73 : Bilecik mutfağına ait tatlı reçetesi (Bilecik İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019).

Cevizli Büzme Tatlısı (Bilecik)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1,5 kg. un	Yumurta, sıvıyağ, süt, sirke, tozşeker ve un karıştırılır ve hamur iyice yoğrulur. Yumurta büyüklüğünde bezelere ayrılarak oklava ile yufka büyüklüğünde açılır. Açma işlemi sırasında hamuru rahat açabilmek amacıyla yeterli miktarda nişasta serpilir ve açılan yufkaların arasına çekilmiş ceviz içi serpilir. Yufkalar tekrar oklavaya dikkatlice sarılır. Oklavaya sarılı olan hamurlar büzdürülür ve oklava içerisinden çıkarılır. Büzülmüş parçalar isteğe göre şekil verilerek yağlı tepsiye dizilir. Tereyağı eritilerek üzerine dökülür. İdeal ısıda önceden ısıtılan fırına konularak, pembeleşinceye kadar pişirilir. Pişirme işlemi bittikten sonra soğuması beklenirken, üzerine dökmek amacıyla, Şeker ve su karıştırılır ve ocağa alınarak şerbet hazırlanır. Hazırlanan şerbet 15 dakika kadar bekletildikten sonra tepsinin üzerine dökülerek soğumaya bırakılır. Ayrı bir kap içerisinde susam ezilerek ateşte kavrulur ve tepsinin üzerine serilir. Son aşamada Hindistan cevizi ile üzerine süsleme yapılır ve servise hazır hale getirilir.
2 yumurta	
250 gr. tereyağı	
1 çay bardağı sıvıyağ	
1 su bardağı süt	
1 yemek kaşığı sirke	
1 tatlı kaşığı toz şeker	
1 tutam tuz	
1 kg. ceviz içi	
1 su bardağı susam	
50 gr. Hindistan cevizi	
400 gr. nişasta	
Şerbeti için;	
6 su bardağı toz şeker	
5 su bardağı su	

3.3.7.3. Bursa

Marmara Bölgesinin Güney Marmara kesiminde yer alan ve eski adı Hüdavendigâr olan Bursa ili, kuzeyinde Marmara Denizi ve Yalova, doğusunda Bilecik, güneyinde Kütahya ve batısında ise Balıkesir illeri ile komşudur. Türkiye'nin en kalabalık dördüncü ili konumunda olan Bursa, 2016 yılında Dünya Yaşanabilir Şehirler sıralamasında dünyada 28, Türkiye'de 1. sırada yerini almaktadır (Bursa Müze Müdürlüğü, 2019). Büyük Cihan Devleti Osmanlı'nın ilk başkenti, köklü geçmişiyle bir kültür kenti ve birçok medeniyetin uğrak merkezi olmuştur. Ekonomik yönden Türkiye'nin en gelişmiş illerinden bir olan Bursa, doğal güzellikleri ve kültürel değerleri ile dünyanın her tarafından gelen turistleri ağırlamaktadır. Şifalı termal kaplıcaları, gölleri, şelaleleri, Uludağ kayak merkezi, yöresel mutfak kültürü ve birçok tarihi mekânları ile ülkemizin önemli turizm kültür merkezlerinin başında gelmektedir (Bursa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Bursa sahip olduğu verimli toprak yapısı ile meyve ve sebze üretiminde yalnızca ilin değil ülkenin gıda talebinin karşılanmasında önemli rol üstlenmektedir. İlde üretim bakımından en önde gelen ürün şeftali, verim bakımından ise en önde gelen ürün üzümdür. Ayrıca armut, incir, kiraz, çilek ve zeytin gibi tarım ürünleri de bu topraklarda yetiştirilmektedir (Turhan ve diğerleri, 2013, s. 31). Osmanlı ve Selçuklu Devletleri'ne ev sahipliği yapan Bursa ili zengin bir mutfak kültürüne sahiptir. Zeytinyağlılar, çorbalar, deniz mahsulleri, etli yemekler ve tatlılar

oldukça çeşitlilik içermekte ve özenle hazırlanan Bursa sofralarında yerini almaktadır (Bursa Kent Rehberi, 2010, s. 126). İskender kebab, İnegöl köfte, Bursa güveci, sultan tabağı, Yörük kebabı, Uludağ ezmesi, kestaneli-etli lahana dolması, sütlü oğmaç çorba, pideli köfte ve kıymalı cantık Bursa mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Mustafa Kemal Paşa tatlısı (Tablo 3.74.), Uludağ tatlısı, cennet künkü (cendere baklavası), Bağdat hurması tatlısı, Bursa lokumu, dilberdudağı ve düğün helvası Bursa ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.74 : Bursa mutfağına ait tatlı reçetesi (Türkiye Kültür Portalı, 2019).

Mustafa Kemal Paşa Tatlısı (Bursa)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg. tuzsuz taze koyun peyniri 275 gr. irmik 275 gr. un 480 gr. yumurta 10 gr. kabartma tozu Şerbeti için; 1 lt. su 1 kg. toz şeker	Taze tuzsuz peynir parçalanarak ezilir. Yumurtalar içerisine kırılarak ilave edilir ve yoğrulur. Ardından bu karışıma diğer malzemeler ilave edilerek hamur haline getirilir Hazırlanan tatlı hamuru ceviz büyüklüğünde yuvarlak şekiller verilerek tepsilere dizilir 200-250 °C sıcaklıkta pişirilir. Fırından alınan tatlılar 3 güne kadar tazeliğini korumaktadır. Tatlıyı hazır hale getirmek için su ve şeker kaynatılır ve kaynayan şerbete tatlılar atılarak suyunu çekinceye kadar pişirilir. Servis aşamasında kaymak, tahin, pekmez veya dondurma alternatif seçenekler olarak sunulabilir.

3.3.7.4. Çanakkale

Antik çağlarda ‘Troas’ ismiyle bilinen bölge bugünkü il sınırlarını oluşturmaktadır. Kazdağları eteklerinde verimli tarım arazileri, zengin bitki örtüsü ve çeşitli yaban hayvanlarıyla yerleşmeye elverişli bir alanda bulunmaktadır. İnsanların yerleşik hayata geçmesiyle birlikte artan üretim doğrultusunda gelişen ticaret, Akdeniz’i Karadeniz’e, Asya’yı Avrupa’ya bağlayan Çanakkale Boğazı’nı önemli hale getirmektedir (Tombul, 2015, s. 1). Türkiye’nin en büyük adaları olan Gökçeada, Bozcaada ve Tavşan Adaları Çanakkale il toprakları içerisinde yer almaktadır. Konumu itibarıyla geçiş iklimi özelliklerini yansıtan kentte, genel olarak Akdeniz iklim yapısı hâkimdir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Çanakkale’nin bir kıyı kenti olması sebebiyle yerel halkın geçim kaynaklarından birisi de balıkçılıktır. Bu bölgedeki balık çeşitliliğinin nedeni zıt yönlere gerçekleşen akıntı ile üreme ve beslenme göçlerinden kaynaklanmaktadır. Tuzlu sardalya, çiroz, lakerda, marine hamsi, balık ezmesi ve midye dolma Çanakkale ilinde tüketilen başlıca deniz ürünleridir (gezimanya.com, 2019). Zeytin, hububat, ayçiçeği, sebze ve meyve üretimi de kentin önemli gelir kaynakları

arasındadır. Zeytin üreticiliğinde Ege Bölgesi'ni takip etmektedir. Bakla üretiminde ilk sıralarda yer alan Çanakkale'de kiraz, şeftali ve elma gibi tarım ürünleri de yetiştirilmektedir. Kanyak ve şarap üretiminde kullanılan üzümler için uygun toprak yapısı ve iklim koşullarına sahiptir (Güçlü Nergiz, 2019, s. 580). Ovmaç çorbası, iskorpit çorbası, tumbi, börülce köftesi, melki yemeği, melki köftesi, patlıcan kapama, ahtapot salata, lüfer pilavı, midye dolma, tuzlu sardalye, biber parpullaması, çırpma, papaz yahni, yumurtalı tiken ve metez Çanakkale mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Peynir helvası (Tablo 3.75.), yumurta helvası, mafış, samsa, incir dolması ve basma helvası Çanakkale ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.75 : Çanakkale mutfağına ait tatlı reçetesi (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019).

Peynir Helvası (Çanakkale)	
Malzemeler	Hazırlanışı
Peynir için; 5 lt. süt ½ tatlı kaşığı peynir mayası ½ çay bardağı su Helva için; 1,5 kg. peynir 1,5 su bardağı irmik 1 su bardağı un 1,5 kg. toz şeker 1 yumurta sarısı	Helvada kullanılacak peynirin hazırlığı için, ılık süt içerisine maya ve su katılarak 2 saat kadar bekletilir. Süre sonunda peynir karıştırılarak dibe çökmesi sağlanır. Sulu kısmı yukarda kalır ve tüm malzeme temiz bir beyaz bez ile süzülür. Peynir hafif sulu kıvamda tamamen katılaşmadan helva yapımı için ayrılır. Helvanın hazırlığı için; tencere içerisine peynir konularak irmik ve un ile yoğrulur. Yoğrulma işleminin ardından kısık ateşte 10 dakika süreyle pişirmeye bırakılır. Ardından tencereye şeker ve yumurta sarısı ilave edilir. Bütün bu malzemeler ocak dışında 5 dakika süreyle karıştırıldıktan sonra ocağa alınıp 10 dakika daha pişirilir. Helva tabaklara alınmadan önce her tabağın içerisine birer tatlı kaşığı şeker serpilir. Tatlı konulduktan sonra ise tabaklara birer yemek kaşığı daha şeker serpilir. Kaşıkla farklı şekiller verilerek servis edilir. İstenildiği takdirde tüm işlemlerin sonunda helva 5 dakika kadar fırına konularak pembeleştirilebilir.

3.3.7.5. Edirne

Edirne ili, tarihi geçmişi, konumu ve kültürel yapısıyla Türk tarihinde büyük bir öneme sahiptir. İlkçağlardan günümüze kadar birçok medeniyetin yerleşim yeri olmuştur. Bulgaristan ve Yunanistan ile sınır komşusu olmakla birlikte, Türkiye'nin de batıya açılan kapısıdır (Ergan Göynüşen, 2011, s. 14). Edirne, kültürel birikimiyle Rumeli yöresi yemekleri ve Osmanlı saray mutfağının etkisindedir. Osmanlı'nın saray şehri olan Edirne zengin bir mutfak kültürüne sahiptir. Bölge genelinde tahıl ürünlerinde buğday, sanayi ürünlerinde ayçiçeği ve şeker pancarı yoğunlukla üretilmektedir. Ayrıca fasulye, susam, domates, patlıcan, lahana, pirinç ve pırasa il topraklarında yetiştirilen

diğer tarım ürünlerindedir (Güçlü Nergiz, 2019, s. 588). Edirne mutfağında önemli bir hammadde niteliğinde olan üzüm meyvesi de şarap üretiminde kullanılmaktadır. Üzüm ile hazırlanan yöresel yiyecekler arasında; pekmezli kabak, bulama, üzüm pekmezi, hardaliye ve pekmezli erik en bilinenleridir (Çakır, 2015, s. 10). Edirne mutfağının yapısına bakıldığında, genellikle tarımla uğraşan kırsal kesimin çoğunlukta olması nedeniyle hamur işleri ve etlerin değişiklik göstermeden yerini koruduğu dikkat çekmektedir. Çorbalar, etli yemekler, hamur işleri, tatlılar, reçeller, şerbetler ve içecekler ile turşular Edirne'nin gastronomik ürünleri arasında yer almaktadır (Ergan Göynüşen, 2011, s. 15). Edirne tava ciğeri, mutancana, kuskus, Keşan satır et, Elbasan tava, soğanlı tavuk yahni, kadınbudu köfte, ciğer sarma, kabak bastı, ıspanak mücveri, akıtma, kandilli mantı, mamzana, papaz yahni, piyaziye, hünkâr beğendi, Rumeli musakkası, badem ezmesi, kavala kurabiyesi ve zirva Edirne mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Zerde (Tablo 3.76.), gaziler helvası, helva-i hakani, sepet hurması, bademli baklava, gerdan tatlısı ve cevizli oturtma Edirne ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.76 : Edirne mutfağına ait tatlı reçetesi (Çakır, 2015, s. 258; Güçlü Nergiz, 2019, s. 592).

Zerde (Edirne)	
Malzemeler	Hazırlanışı
60 gr. pirinç	Pirinç ayıklanarak bol suda yıkanır. Suyun yarısı pirinçlerin üzerine dökülerek kaynatılır. Yumuşayan pirinçlerin üzerine suyun kalan kısmı ilave edilir. Safran ve zerdeçal az bir suda çözündürülür ve kaynayan pirincin içerisine eklenir. 3-4 dakika kadar kaynatıldıktan sonra altı kapatılır ve servis kâselerine alınır. Kuş üzümü ve çam fıstığı ile süslenerek servise hazır hale getirilir.
10 gr. buğday nişastası	
1 gr. zerdeçal	
1 gr. safran	
250 gr. toz şeker	
700 ml. su	
Üzeri için; Yeteri kadar çam fıstığı Yeteri kadar kuş üzümü	

3.3.7.6. İstanbul

İstanbul, Asya ve Avrupa kıtalarının birleştiği noktada, stratejik bir noktada konumlanmaktadır. Kocaeli ve Çatalca Yarımadalarının ortasında İstanbul Boğazı yer almaktadır. İstanbul Boğazı'nın şehri ikiye bölmesiyle Avrupa ve Anadolu şeklinde iki kavram ortaya çıkmıştır. İlin kuzeyinde Karadeniz, güneyinde ise Marmara Denizi bulunmaktadır (Gürel ve Gündüz, 2011, s. 2). İstanbul, ticari ve kültürel açıdan kavşak

noktasında bulunan bir kenttir. Ayrıca, Arap ve Çin yarımadasından batıya uzanan ipek ve baharat yollarının da köprüsü, Akdeniz ve Karadeniz deniz ticaretinin en önemli limanı ve 1500 yıllık tarihi birikiminde iki büyük imparatorluğa başkentlik görevini üstlenen tarihi bir medeniyet merkezidir (Güçlü Nergiz, 2019, s. 592). İstanbul, köklü tarihi boyunca birçok medeniyete beşiklik ettiği gibi, birbirinden çok farklı kültürlere de ev sahipliği yapmıştır ve yapmaya da devam etmektedir (Gürel ve Gündüz, 2011, s. 2). Farklı kültürlerden beslenerek ortaya çıkan İstanbul mutfak kültürü yapısını aidiyeti olmayan bir kültür harmanı gibi göstermek doğru bir ifade olmamaktadır (Bilgin, 2011, s. 229). İstanbul mutfağını Osmanlı dönemi içerisinde ele almak ve belirtmek gerekmektedir. Osmanlı döneminde Türk mutfağı, Selçuklu döneminde olduğu gibi saray, konak, aşçılarda, dergâh ve tekkelerde ihtisaslaşma yoluyla gelişmeye devam etmiş ve günümüzde uzmanlarca Türk mutfağı olarak da kabul gören İstanbul mutfağını ortaya çıkarmıştır (Halıcı, 2016, s. 34). İstanbul mutfağı taze ve nitelikli ürünlerin tercih edildiği, baharatların dengeli ölçüde kullanıldığı, farklı türde salçaların kullanılmadığı yemeklerden oluşmaktadır. İstanbul mutfağında zeytinyağı ve tereyağı bir arada kullanılmaktadır. Geçmişten günümüze İstanbul yemeklerinde sıklıkla badem, üzüm, börülce, nar, incir ve bal ile zeytinyağı en çok tüketilen ürünler arasındadır (Güçlü Nergiz, 2019, s. 592). Temel gıda maddelerinden tahıl ve et ürünleri ülkenin dört bir tarafından, meyve ürünleri Güney Marmara ve Batı Anadolu'dan, yağ ürünleri Anadolu'dan, turunçgiller Ege ve Akdeniz bölgelerinden, baharatların büyük bir kısmı Mısır'dan, kuru meyveler ise Şam'dan tedarik edilmiştir (Bilgin, 2011, s. 232). Beykoz kebabı, Çengelköy salatası ve ayranı, İstanbul simidi ve pilavı, Sultanahmet köftesi, Sarıyer böreği, Kanlıca yoğurdu, Sultan havuzu, balık çorbası, kalamar tava, bakla fava ve boza İstanbul mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Süzme saray aşuresi (Tablo 3.77.), sütlü irmik tatlısı ve sakızlı muhallebisi İstanbul ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.77 : İstanbul mutfağına ait tatlı reçetesi (Türkiye Kültür Portalı, 2019).

Süzme Saray Aşuresi (İstanbul)	
Malzemeler	Hazırlanışı
800 gr. su	Buğday bir gece öncesinden yıkanıp su ile ıslatılır. Ertesi gün buğday tekrardan iyice yıkanıp tencereye konur ve üzerine su ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Kaynayan buğdayın üzerinde biriken köpük alınır ve buğdayların iyice pişmesi sağlanır. İyice pişen buğday, ocaktan alınarak süzgeçten geçirilir. Süzülen buğday tencere ile ocağa konur ve içine kuş üzümü ile şeker ilave edip bir taşım daha kaynatılır. Misk ile gül suyunu ezilip süzme aşuresinin içine karıştırılır. Aşure sıcak olarak kâselere dökülür ve üzerine badem, fındık ve fıstık serpilerek süslenir. Soğuk olarak servis edilir.
300 gr. aşurelik buğday	
150 gr. toz şeker	
1 yemek kaşığı gül suyu	
5 gr. misk	
100 gr. kuş üzümü	
30 gr. fındık içi	
30 gr. fıstık	
30 gr. badem	

3.3.7.7. Kırklareli

Kırklareli, eski bir yerleşim yeri olmasına rağmen tarihte adından pek fazla söz edilmemektedir. Bunun nedeni de Kırklareli ilinin Trakya'nın diğer şehirleri gibi büyük bir merkez olmayıp küçük bir yerleşim yeri olması ve her daim çevresinde bulunan büyük yerleşim merkezlerinin gölgesinde kalmasına dayanmaktadır (Morgül, 2006, s. 81). Merkezi karasal iklim yapısına sahip olan kentte, Yıldız Dağları'nın bakan kuzey kesiminde ise Karadeniz iklimi hâkimdir. Yazlar serin, kışlar soğuk geçmektedir. Bünyesinde bulundurduğu; doğa ve yürüyüş yerleri, sportif olta balıkçılığı, kamp ve karavan alanları, yaban hayatı gözlemciliği, mağaralar ve kıyı sahilleriyle önemli turizm merkezidir (Kırklareli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Kırklareli farklı etnik grupları bünyesinde barındıran bir şehirdir. Bu özellik doğrultusunda kültürlerin etkileşimi ve karışımı ile yöre mutfağı da çeşitlilik kazanmaktadır. Kırklareli'nde yaşayan önemli kültürlerden birisi Boşnaklardır. Boşnaklar il mutfak kültürünün gelişiminde önemli rol üstelenen bir topluluktur (Güçlü Nergiz, 2019, s. 600). Kırklareli ili, bulunduğu konumu ve nüfusu bakımından farklı kültürel kimliklerin bünyesinde yer almasından dolayı il mutfağında yöresel lezzetlerin de farklılaştığı görülmektedir. Kuzeye doğru ilerledikçe, hayvancılığa dayalı yerel lezzetlerin varlığı güneye doğru gidildikçe ise, daha çok tarıma dayalı lezzetlerin varlığı söz konusudur (Gürsel, 2019). Yöre mutfağının temelini tarım ürünleri, küçükbaş ve büyükbaş hayvancılık ile deniz ürünleri oluşturmaktadır. Yalnızca Kırklareli mutfağına özgü çeşitli yemekler yapılmaktadır. Kırklareli mutfağında ile özgü isimler ile anılan yemekler bulunmaktadır. İşkembeden yapılan değirmendere, hamurdan yapılan umaç çorbası,

sığır etinin kaynatılmış suyundan yapılan höşmel, papara, yağlı çorbalar, özel olarak hazırlanmış ve içeriği zengin tarhana çorbası, labadadan yapılan yoğurtlu borani, un ile pişirilerek labadadan yapılan toğga, korda közlenmiş patlıcan, biberden yapılan manca, turşu ve lahanadan yapılan kapuska yemekleridir (Morgül, 2006, s. 97). Ciğer çorbası, düğün çorbası, kabak çorbası, Kırklareli köftesi, paspala fasulyesi, süt pidesi, kalın kıyı ve kaçamak Kırklareli mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Oturtma tatlısı (Tablo 3.78.), bulama tatlısı, hurma tatlısı, piriçli incir dolması, kabak tatlısı, hanımğöbeği ve hoşmerim Kırklareli ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.78 : Kırklareli mutfağına ait tatlı reçetesi (Çakır, 2015, s. 248).

Oturtma (Kırklareli)	
Malzemeler	Hazırlanışı
200 gr. yoğurt 1100 gr. un 120 gr. yumurta 50 ml. su 200 ml. ayçiçeği yağı 50 ml. üzüm sirkesi 250 gr. ceviz içi 100 gr. kavrulmuş susam Şerbeti için; 1280 gr. toz şeker 1 lt. süt	Yoğurt, su, yumurta, ayçiçeği yağı, sirke, kabartma tozu ve un yoğrularak hamur hazırlanır. Ayrı bir kap içerisinde ceviz ve susam karıştırılır. Hamurdan bezeler kopartılarak yufka büyüklüğünde açılır. Açılmış olan yufkaların içerisine ceviz ve susam karışımı serpilir. Hamur rulo şeklinde katlanarak yuvarlanır. Enine ikişer parmak kalınlığında keserek dik bir biçimde tepsiye yerleştirilir. 180 °C fırında pişirilir ve soğutulur. Su ve toz şeker bir tencerede kaynatılarak ağdalaştığı zaman ılınması için kenara alınır. Şerbet ılık, oturtma soğukken dökülerek servise hazır hale getirilir.

3.3.7.8. Kocaeli

Kocaeli, 3 bin yıllık tarihi geçmişiyle birçok medeniyete ev sahipliği yapmış bir şehirdir. Binlerce yıllık geçmişiyle sahip olduğu tarih, kültür ve doğal turizm kaynaklarına karşın bünyesinde yer alan fabrikalar nedeniyle yalnızca sanayi kenti olarak anılmaktadır. Bunun yanı sıra Kocaeli son yıllarda sahip olduğu kaynakları kullanarak, turizm kenti olma yolunda adım atmıştır (Alyakut ve Küçükkömürler, 2018, s. 1). Kocaeli ili demografik yapısına incelendiğinde bu topraklarda yaşayan halkın Çerkezler, Gürcüler, Abhazalar gibi Kafkas halklarından, Arnavutluk, Bulgaristan, Yunanistan, Boşnak, Makedonya gibi Balkan halklarına ve hatta Karadeniz, Doğu Anadolu haklarından Kocaeli ilinin yerlisi olarak görülen Manavlara kadar zengin bir kültürel mozağe sahip olmaktadır. Bu bağlamda Kocaeli ilinde çok çeşitli ve zengin bir mutfak kültürü ortaya çıkmaktadır (Polat Üzümcü vd., 2017, s. 132). Yörede kültürel

çeşitlilik arz eden bu yapı beslenme biçimlerinde de çeşitlilik oluşturmaktadır. Tarımda çağdaş yöntemlerin kullanımı, ülke genelinin üzerindedir. Anadolu'da yeme içme kültürünün unlu mamullere dayandığı bilinirken, Kocaeli ilinde sebze-meyve tüketimi yaygındır (Kocaeli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Mancar yemeği, umaç çorbası, çiğceli kavurma, hindili keşkek, kandıra yoğurdu, yumurta dolması, cızlama, mancarlı kandıra pidesi ve dartı Kocaeli mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Pişmaniye (Tablo 3.79.), nazlı (otur Fatma tatlısı) ve hoşmerim Kocaeli ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.79 : Kocaeli mutfağına ait tatlı reçetesi (helva.gen.tr, 2019).

Pişmaniye (Kocaeli)	
Malzemeler	Hazırlanışı
250 gr. tereyağı 3 su bardağı un 1 kg toz şeker 2 su bardağı su 1 adet limon	Bir tencere içerisine toz şeker ve su konularak ocakta kaynamaya bırakılır. İçerisine limon suyu sıkılır ve karışımın hafif kırmızı renge dönüşmesi beklenir. Şekerli sudan bir kaşık alınarak soğuk suyun içerisine dökülür. Eğer ki suyun içerisinde katılaşıp ve ağda kıvamına gelirse, pişmaniye helvasının ağdası hazır demektir. Bir tava içerisinde tereyağı ve un kavrulur. Kavrulan un ayrı bir tencereye alınarak soğumaya bırakılır. Başka bir tepsiye yine soğutulan şekerli ağda konulur. Bu ağda karışımı beyaz bir renk almaya kadar iyice yoğrulur. Ardından iki ucunu birleştirilerek halka şeklini verilir. Diğer tepsinin içerisindeki kavrulan unun içine alınır. Şekerli halkayı 3-4 kişi kenarlarından çekerek halka büyütme başlanır. Halka ikiye katlanır ve yeniden aynı işlemi uygulanır. Bu işlem katlar incelinceye kadar aynı şekilde çekmeye devam edilir. Son aşamada tel tel olmuş katlar kopartılarak servise hazır hale getirilir.

3.3.7.9. Sakarya

Marmara Bölgesi'nin kuzeydoğusunda yer almakta olan Sakarya ili, batısında İzmit ve Bilecik, doğusunda ise Düzce ve Bolu illeriyle komşudur. Bitki örtüsü bakımından çok zengin ormanlara sahip olan bu ilde, hem Karadeniz hem de Marmara bölgelerinin iklim yapıları görülmektedir. Kışlar az soğuk ve bol yağışlı, yazlar sıcak geçmektedir (cografya.gen.tr, 2019). Denizi, kumsalları, gölleri, nehirleri, yaylaları, kaplıcalarının yanı sıra yanında Geyve ve Taraklı gibi Osmanlı dönemi yerleşim yerlerindeki geleneksel yaşantısıyla, birçok tarihi ve kültürel eserleriyle yerli ve yabancı turistler için görülmeye değer turizm merkezlerinden biridir (Sakarya Büyükşehir Belediyesi, 2019). Geçmişten günümüze uzun bir tarihsel süreci kapsayan Sakarya Orta Asya, Balkanlar ve

Kafkaslar gibi farklı kültürlerin bir arada yaşadığı bir ildir. Sakarya ili sınırları içerisinde yerli ve yerleşik olarak Manavlar, Yörükler, Çerkezler, Abhazlar, Gürcüler, Lazlar, Hemşinliler, Tatarlar, Boşnaklar, Arnavutlar, Pomaklar, Muhacirler, Sırlar, Karadenizliler, Abdallar ve Romanlar yaşamaktadır. İl genelinde nüfusun çoğunluğu Manavlardan oluşmaktadır (Erbil ve Yılmaz, 2018, s. 278). Çeşitli kültürel yapıların etkisiyle zengin bir mutfak yapısına sahip olan Sakarya ilinde Türk mutfak kültürü ve göçmenlerin beslenme kültürleri birleşerek ortak bir mutfak kültürü geliştirdikleri görülmektedir. Tahıl ürünleri, yoğurt, bulgur, pekmez, deniz ürünleri, ayva, patates ve kabak il mutfağında yoğunlukla kullanılan besin ürünleridir (Şengül ve Türkay, 2017, s. 106). Islama köfte, Çerkez tavuğu, dartılı keşkek, çizleme, pırçıman, papara, patlıcan tepside, pırasalı börek, turşu kavurma, Abaza pastası ve kuymak Sakarya mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Kabak tatlısı (Tablo 3.80.), Uhut tatlısı, galle (ayva tatlısı) ve köpük helvası Sakarya ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.80 : Sakarya mutfağına ait tatlı reçetesi (Şengül ve Türkay, 2017, s. 110).

Kabak Tatlısı (Sakarya)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 adet olgunlaşmış bal kabağı 1 kg. toz şeker 250 gr. ceviz içi ½ su bardağı tahin 1 yemek kaşığı kaymak	Bal kabağı kesildikten sonra kabukları soyulur ve çekirdekleri çıkartılarak dilimlenir. Bir tencere içerisine kabak dilimleri konularak üzerine toz şeker dökülür ve 2-3 saat bekletilir. Ocak üzerine alınan kabak orta ateşte 45-50 dakika arasında pişirilir. Pişirme aşamasında şerbetin ağdalaşması için belirli bir süre tencerenin kapağı açık olarak bırakılır. Pişen kabak soğuması için en az yarım saat dinlendirilir. Son olarak servis tabağına alınır ve üzerine tahin, kaymak ve ceviz gezdirilerek servise hazır hale getirilir.

3.3.7.10. Tekirdağ

Yaklaşık 6000 yıllık bir yerleşim yeri olan Tekirdağ, coğrafi konumu itibariyle kara ve deniz ticaretine çağlar boyunca ev sahipliği yapmıştır. Tekirdağ ili, Marmara Denizi'ne olan kıyısıyla da önemli bir deniz kenti olmuştur. Bunun sonucunda mutfak kültüründe zengin deniz ürünleri sıkça kullanılmaktadır (Güçlü Nergiz, 2019, s. 618). Kuzeyinde Kırklareli, güneyinde Çanakkale, batısında Edirne ve doğusunda İstanbul illeriyle komşudur. Akdeniz iklim etkilerinin görüldüğü sahil kesiminde, yazlar sıcak, kışlar ılık geçmektedir. İç kesimlerde ise karasal iklimin etkileri görülmektedir (Tekirdağ İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). Kent tarım ve hayvancılığın yanı sıra doğa yürüyüşleri ve

sporları, yelkencilik, rüzgâr sörfü, yamaç paraşütü, deniz turizmi ve kültürel aktiviteler açısından da ziyaret edilen merkezlerden biridir (Tekirdağ Valiliği, 2019). Ayçiçeği, buğday ve pirinç üretiminin yoğun olduğu ilde bağcılık önemli gelir kaynakları arasında yer almaktadır. Hayvancılığında bir gelir kaynağı olduğu Tekirdağ ilinde koyun eti ve dana eti en çok tüketilen et türleridir (Çakır, 2015, s. 17). Tekirdağ köftesi, bulama, damat paçası, çeneçarpan çorbası, zennik, papaz mancası, şaraşura ve cizleme Tekirdağ mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Hayrabolu tatlısı (Tablo 3.81.), hoşmerim, hoşmerim, kasım lokması ve kara kabak pidesi Tekirdağ ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.81 : Tekirdağ mutfağına ait tatlı reçetesi (Çakır, 2015, s. 239).

Hayrabolu Tatlısı (Tekirdağ)	
Malzemeler	Hazırlanışı
1 kg. tuzsuz peynir 8 yumurta 2,5 su bardağı un 2,5 su bardağı irmik 2 çay kaşığı karbonat	Tuzsuz taze peynir rendelenir. İki yumurtanın akı ayrılır ve geri kalanı peynirin içerisine katılır. Üzerine un, irmik ve karbonat ilave edilerek karıştırılır. Kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edilir. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartılarak yuvarlanır. Yağlanmış fırın tepsisine dizilerek 180 °C fırında altın sarısı rengini alıncaya kadar pişirilir. Fırından çıkarıldıktan sonra kenara alınarak soğuması için bekletilir. Bu aşamada şerbet hazırlanır ve soğutulur. Soğuk şerbetin içerisine kuru Hayrabolu tatlıları atılır ve şerbete birlikte kaynatılır. 20-25 dakika çevrilerek kaynatılan tatlılar, sütlü koyu kahverengi rengine döndüğünde ocağın altından alınır. Soğuduktan sonra servise sunulur.
Şerbeti için; 2 kg. toz şeker ½ limon 2,5 lt. su	

3.3.7.11. Yalova

Türkiye'nin kuzeybatısında ve Marmara Bölgesi'nin güneydoğu kesiminde yer almakta olan Yalova ili, doğusunda Kocaeli ve güneyinde Bursa illeriyle komşudur. Türkiye'nin en küçük ili olan kentte, Karadeniz ve Akdeniz iklim etkileri arasında bir geçiş niteliği taşımaktadır. Yazları sıcak ve kurak, kışlar ılık ve bol yağışlı geçmektedir (Yalova Valiliği, 2019). Yalova coğrafi konumuyla sahip olduğu tarihi, arkeolojik zenginlikleri ve doğal güzellikleri bakımından turizme yönelik önemli bir yerleşim yeridir. Yalova, İstanbul, Kocaeli ve Bursa illerinin tam ortasında bulunan konumu açısından önemli bir turizm potansiyeline sahip olmaktadır (Kazal, 2014, s. 116). Meyve ve sebze yetiştiriciliğine uygun verimli topraklarıyla öne çıkan bir kenttir. Yalova, Çerkez peyniri, keçi peyniri, zeytin, bakla, fasulye, şeftali, çilek, kiraz ve özellikle de kivi üretiminde elverişli tarım alanlarına sahiptir (Güçlü Nergiz, 2019, s. 627). Termal çorbası, ekşili köfteli bamya yemeği, milföylü Yalova kebabı, termal sarma, böğür

(kaburga dolması), yumurta dolması ve tavuklu mantı Yalova mutfağının öne çıkan lezzetleri arasındadır. Termal tatlısı (Tablo 3.82), cennet küngü (çatal tatlısı) ve tarifi bir sır gibi saklanan Yalova sütlüsü Yalova ilinin en bilinen tatlılarıdır.

Tablo 3.82 : Yalova mutfağına ait tatlı reçetesi (Türkiye Kültür Portalı, 2019).

Termal Tatlısı (Yalova)	
Malzemeler	Hazırlanışı
15 gr. un 1 yumurta 3 gr. sıvıyağ 1 gr. tuz 1 gr. toz şeker	Derin bir kap içerisine un, yumurta, süt, sıvıyağ, tuz ve şeker konulur ve kıvam alıncaya kadar çırpılır. Hazırlanan bu karışım teflon tavada pişirilir. Pişirilen krep soğutulduktan sonra üzerine elma marmeladı sürülür. Fıstıklar kırılarak üzerine içerisine serpilir ve rulo şeklinde sarılır. Ortadan çapraz bir şekilde kesilen krep üst üste gelecek şekilde servis tabağına alınır. Vişne reçeli, nişasta ve su kaynatılarak sos hazırlanır. Hazırlanan sos krep üzerine ilave edilip servise hazır hale getirilir.
İçi ve sosu için; 50 gr. elma marmeladı 5 gr. kavrulmuş fıstık 50 gr. vişne reçeli 5 gr. nişasta 50 gr. su	

BÖLÜM 4. YÖNTEM VE ALAN ARAŞTIRMASI

Çalışmanın bu bölümünde yapılan literatür taraması sonucu elde edilen verilerin analizlerine yer verilmektedir. Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişim süreci, Türk mutfağını etkileyen unsurlar, bölge temelli incelemeler, Türk mutfağına ait tatlı türleri ve bu tatlıların tarihsel gelişimi, 81 ilin mutfak kültürleri ve tatlı reçetelerine ait bilgiler araştırmanın alt yapısını oluşturmaktadır. Bu bölümde, araştırmanın amacı, evreni, veri toplama süreci, araştırma sürecinde karşılaşılan kısıtlılıklar ve kullanılan yöntemle ilişkin detaylı bilgilere yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemi, sübjektif bir bakış açısı ile sayısal araç olmaksızın verilerin elde edildiği ve bulguların üretildiği araştırmalar olarak tanımlanmaktadır. Nitel araştırmalarda amaç ölçmek değil araştırmanın derinlemesine incelenmesi ve çalışılmasıdır. Fakat nitel araştırmalarda verilerin sayısal değerlere dönüştürülmesi imkânı da mevcuttur. Bu bağlamda çalışma nitel araştırma yöntemlerinden biri olan içerik analizi yöntemi ile hazırlanmıştır. İçerik analizi elde edilen verilerin karşılaştırılması ve karakterize edilmesi için kullanılan bir tekniktir. Çalışmada Akdeniz, Doğu Anadolu, Ege, Güneydoğu, İç Anadolu, Karadeniz ve Marmara bölgelerinin tatlıları değerlendirmeye alınmıştır. Türk mutfağına ait tatlıların bulunduğu ikincil kaynaklardan veriler elde edilmiştir. İçerik analizi doğrultusunda toplanan veriler bir sonraki aşamada analiz edilerek, elde edilen bulgular raporlanmıştır.

Verilerin analizi kısmında ilk olarak yedi bölge temelinde değerlendirmeye alınmış ve tüm bölgeler kendi içlerinde illere göre sıralanmıştır. Her ilin kendi mutfağına özgü tatlıları incelenerek içeriğinde kullanılan malzemelere göre tekrar değerlendirilmiştir.

Tüm malzemeler tatlı içerisinde bir defa kullanım sıklığı ile kayda alınmıştır. Veri analiz programı aracılığı ile frekans analizi yapılmıştır. Bu işlemler sonucunda yedi bölge içerisinde tatlı çeşitliliği ve tatlılarda kullanılan malzemelerin hangi besin grupları açısından yoğunlukta olduğu ortaya konulmuştur.

4.1.1. Araştırmanın önemi ve amacı

Her toplumun maddi ve manevi sosyal değerleri ile bütünleşen kültürel birikimleri vardır. Toplumların sahip oldukları bu kültürlerin başında mutfak olgusu gelmektedir. Mutfak, ait olduğu toplumun yapısını ifade eden onun kimliği niteliğinde olan tanımlayıcı bir unsurdur. Her toplumun olduğu gibi Türk toplumunun da kendisine has bir mutfağı vardır. Türk mutfağı ile ilgili yapılan literatür taramasında, mutfağın özellikleri, sahip olduğu çeşitlilik ve kaynaklarının sebep ve sonuçları belirtilmiş, değişim ve gelişimde etkili olan temel faktörler ortaya konulmuştur. Fakat Türk mutfağının vazgeçilmez yiyeceklerinden olan tatlılara ait bölge temelinde bir değerlendirmeye rastlanılmamıştır. Buna yönelik bir gerekçe ile yola çıkılan bu araştırmada, Türk mutfağındaki tatlı çeşitliliğinin ve yörelere ait lezzetlerin değerlendirilmesi ile yedi bölgenin kendisine özgü tatlı kültürlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda, bölgelerin coğrafi koşullarının tatlı çeşitliliğinde ne derece etkili olduğu, tatlılarda kullanılan malzemelerin hangi besin gruplarından oluştuğu, yedi bölgenin mutfaklarında hazırlanan tatlıların içeriklerine yönelik bilgi sahibi olunması, Türk mutfağına ilişkin yapılacak araştırmalarda Türk tatlıları konusunda boşluğun giderilmesi ve bu alanda çalışma yapacak araştırmacılara yol gösterici nitelikte olması çalışmanın amaçları arasında yer almaktadır.

4.1.2. Araştırmanın evreni

Bir araştırmada evren, çalışma alanını oluşturan, soruları yanıtlamak için ihtiyaç duyulan verilerin elde edildiği ve edilen sonuçların genelleştirileceği büyük bir gruptur (Coşkun, vd., 2015, s.132; Büyüköztürk, vd., 2013, s.80). Araştırmanın evrenini Türk mutfak kültürü açısından ele alınan Akdeniz, Doğu Anadolu, Ege, Güneydoğu, İç

Anadolu, Karadeniz ve Marmara olmak üzere Türkiye'nin yedi bölgeye ait tatlılar oluşturmaktadır.

4.1.3. Veri toplama süreci

Araştırmada veri toplama süreci 5 aylık bir süreçte tamamlanmıştır. Veri toplama sürecinde bölgesel içerikli Türk mutfağına ait ikincil verilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Veri toplama süreci esnasında Mutfak Sanatları Akademisi (MSA) kütüphanesi, 2 devlet üniversitesi kütüphanesi, 1 özel üniversite kütüphanesi, 2 il kütüphanesi ve 2 il Kültür ve Turizm Müdürlüğü'nden elde edilen kaynaklar incelenmiştir. Veri toplama sürecinin sonunda yedi bölgeye ait 250 adet tatlının içerik incelemesi analize tabi tutulmuştur.

4.1.4. Araştırmanın kısıtları

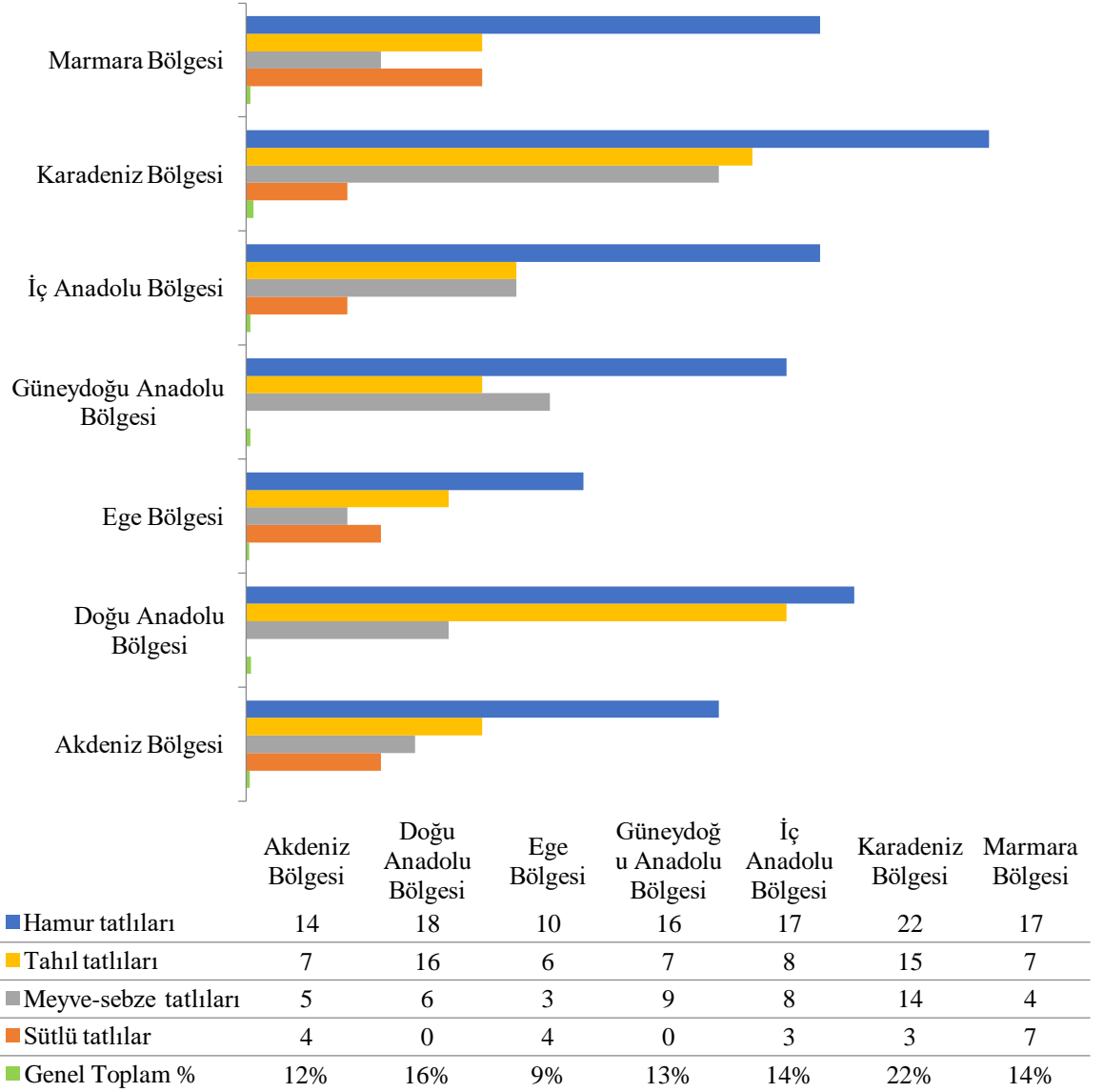
Araştırmanın veri toplama sürecinde bazı kısıtlar ortaya çıkmıştır. Bu kısıtların başında parasal ve zamansal kısıtlar gelmektedir. İkincil verilerin elde edilmesi aşamasında farklı illerdeki kültür ve turizm müdürlüklerinden basılı kaynak edinememe, özel üniversite ve özel kurumlardan kitapların ödünç alınmaması durumu söz konusu olmuştur. Elde edilen kaynaklarda içerik olarak detaylı bilgilerin yer almayıp daha çok mutfak kültürü ile ilgili yüzeysel bilgilere yer verilmesi kısıtlar arasında yer almaktadır.

4.2. Verilerin Analizi ve Bulguların Yorumlanması

Çalışmanın bu bölümünde Türkiye'nin yedi bölgesine ait tatlıların içerik analizi yapılmıştır. Çalışma doğrultusunda elde edilen veriler, istatistik paket programı olan SPSS 24 (Statistical Package for Social Sciences) veri analiz programı kullanılarak analizler yapılmıştır. Çalışma sürecinde edilen verilerle tatlılar; türlerine, kullanılan malzeme sayısına ve içeriğinde bulunan malzemelere göre veri girişleri sağlanmıştır. Frekans analizi ve çapraz tablo (crosstabs) gibi betimsel analizler sonucu ortaya çıkan bulgulara dayalı oluşturulan şekiller çerçevesinde veriler anlamlandırılmaya çalışılmıştır.

4.2.1. Türk mutfağına ait tatlıların bölge temelinde dağılımına ilişkin bulgular

Çalışmada değerlendirmeye alınan tatlı türlerine ait ifadeler hamur tatlıları, tahıl tatlıları, meyve ve sebze tatlıları ile sütlü tatlılar şeklinde 4 ana başlık altında değerlendirilmektedir. Çalışma sürecinde 81 ile ait tatlılar incelemeye alınarak bölgesel sütunlar altında birleştirilerek analize tabi tutulmuştur. Şekil 4.1’de Türk mutfağına ait tatlı türlerinin bölgesel temelde dağılımları görülmektedir. Bölgesel temelde değerlendirmeye alınan 250 tatlının içerisinde hamur tatlıları, 114 çeşit (%45.6) reçeteye çalışmada ele alınan tatlılar arasında en yüksek ortalamaya sahip olmaktadır. Hamur tatlıları Ege Bölgesi haricinde diğer 6 bölge üzerinde tercihin yoğunlukta olduğu görülmektedir. Hamur tatlılarının kendi içerisinde haşlanarak, kızartılarak, çırpılarak, pişirilerek, mayalandırılarak hazırlanan hamur tatlıları ile kadayıf ve baklava olarak birçok çeşidi bulunmaktadır. Bundan kaynaklı olarak hamur tatlıları Türk mutfağının en fazla uygulama alanına sahip tatlısı olarak adlandırılabilir. Değerlendirme içerisinde 66 çeşit (%26.4) reçeteye tahıl tatlıları ikinci sırada yer almaktadır. Doğu Anadolu Bölgesi tahıl tatlılarının tüketiminde ilk sırada gelmektedir. Alan yazında tahıl tatlıları içerisinde değerlendirilmeye alınan helvalar bu tüketimin artışında etkili olmaktadır. Meyve-sebze tatlıları toplamda 49 çeşit (%19.6) reçeteye üçüncü sırada yer almaktadır. Verimli topraklara sahip olan Karadeniz Bölgesi, balkabağı tatlısı başta olmak üzere meyve ve sebze tatlılarının tüketiminde ilk sırada bulunmaktadır. Türk mutfağında hafif lezzetler olarak bilinen sütlü tatlılar bölgeler arasında 21 çeşit (%8.4) reçeteye uygulama alanı en düşük tatlılardır.

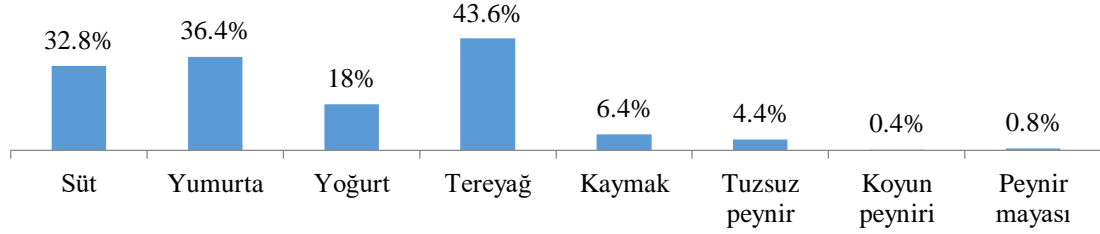


Şekil 4.1: Türk mutfağı tatlılarının bölgesel dağılımı

4.2.2. Türk mutfağı tatlılarına ait besin gruplarına ilişkin bulgular

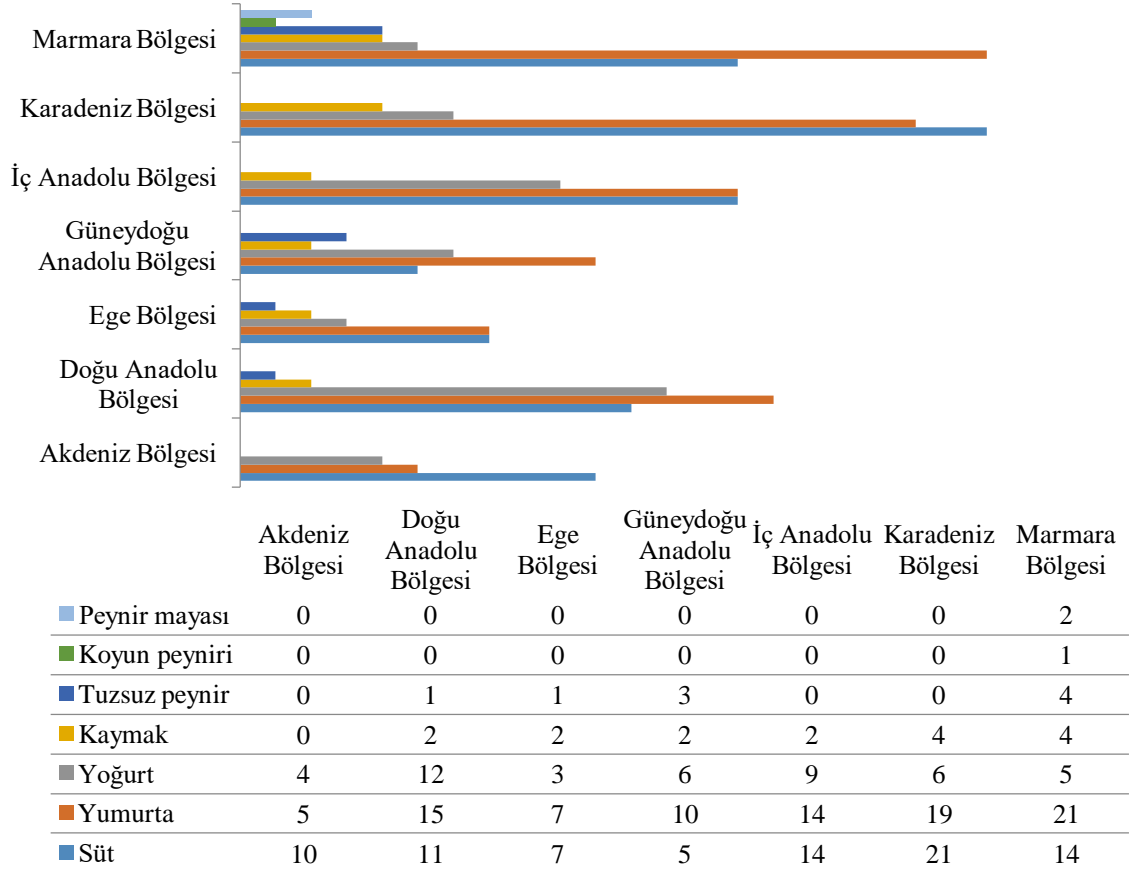
Şekil 4.2’de değerlendirmeye alınan tatlılarda kullanılan hayvansal ürünler frekanslarına göre sıralanmış halde görülmektedir. Bu ürünlerin %43.6’lık çoğunluğunu Türk mutfağının temel taşı olarak bilinen tereyağının oluşturduğu görülmektedir. Yumurta %36.4’lük oranla ikinci sırada yer almaktadır. Üçüncü sırada %32.8 kullanım oranıyla süt bulunmaktadır. Türk mutfağıyla özdeşleşen yoğurt ise %18 ile dördüncü sırada yer

almaktadır. %6.4 ile kaymak, %4.4 ile tuzsuz peynir, %0.8 ile peynir mayası ve %0.4 ile koyun peyniri diğer kullanılan ürünleri oluşturmaktadır.



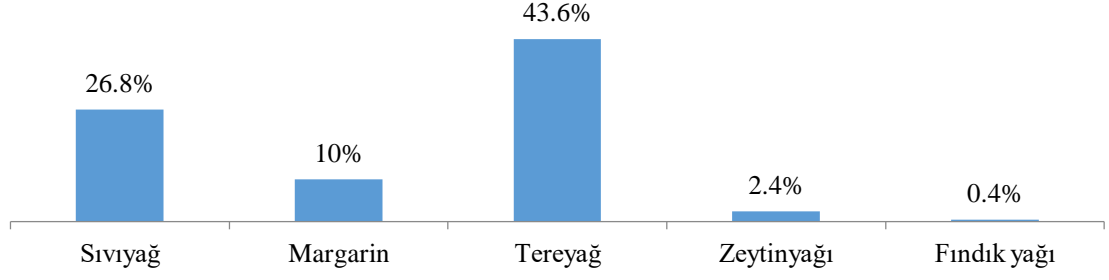
Şekil 4.2 : Türk mutfağı tatlılarında hayvansal ürün kullanımı

Çalışma içerisinde değerlendirmeye alınan tatlılar Şekil 4.3'te gösterildiği üzere içeriğinde bulunan hayvansal ürünler belirtilmiştir. Süt, Karadeniz Bölgesi'nde en fazla kullanım oranına sahip olup bu bölgede 21 tatlı içerisinde yer almaktadır. Marmara ve İç Anadolu Bölgeleri'ndeki süt kullanımı ikinci sırada gelmekte olup 14'er tatlı reçetesinde bulunduğu tespit edilmiştir. Tatlılar içerisinde en az kullanım oranı 5 tatlı reçetesi ile Güneydoğu Anadolu Bölgesi'dir. Bu duruma bölgede genellikle hamur tatlılarının uygulanmasının neden olduğu düşünülmektedir. Yumurta kullanım oranlarına bakıldığında, 21 tatlı reçetesi ile Marmara Bölgesi ilk sırada yer almaktadır. Akdeniz ve Ege Bölgeleri tatlılarında yumurta kullanımı toplamda 12 reçeteye en düşük orandadır. Akdeniz Bölgesi tatlılarında kaymak ürünün hiç kullanılmadığı görülürken Marmara ve Karadeniz Bölgeleri eşdeğer kullanıma sahiptir. Tüm bölgelerde genellikle tatlıların servis aşamasında tercih edilen kaymak lezzeti tamamlayıcı bir ürün niteliği taşımaktadır. Doğu Anadolu Bölgesi'nde en yoğun uygulanan tatlı türlerinden hamur tatlılarının lezzeti ve yumuşaklığını doğrudan etkileyen yoğurt ürününün kullanımına en çok bu bölgede rastlanılmaktadır. Marmara Bölgesi'nin en bilinen tatlılarından hoşmerim tatlısı içerisinde kullanılan tuzsuz peynir Balıkesir ve Tekirdağ illerindeki yoğun üretimiyle bu bölgede ön plana çıkmaktadır. Şekil 4.3'te en düşük orana sahip olan peynir mayası ve koyun peyniri ürünleri ise Marmara Bölgesi'nde farklı üretim teknikleri ile hazırlanan hoşmerim, Mustafa Kemal paşa tatlısı ve peynir helvası gibi ana maddesi peynir olan tatlılarda bulunmaktadır.



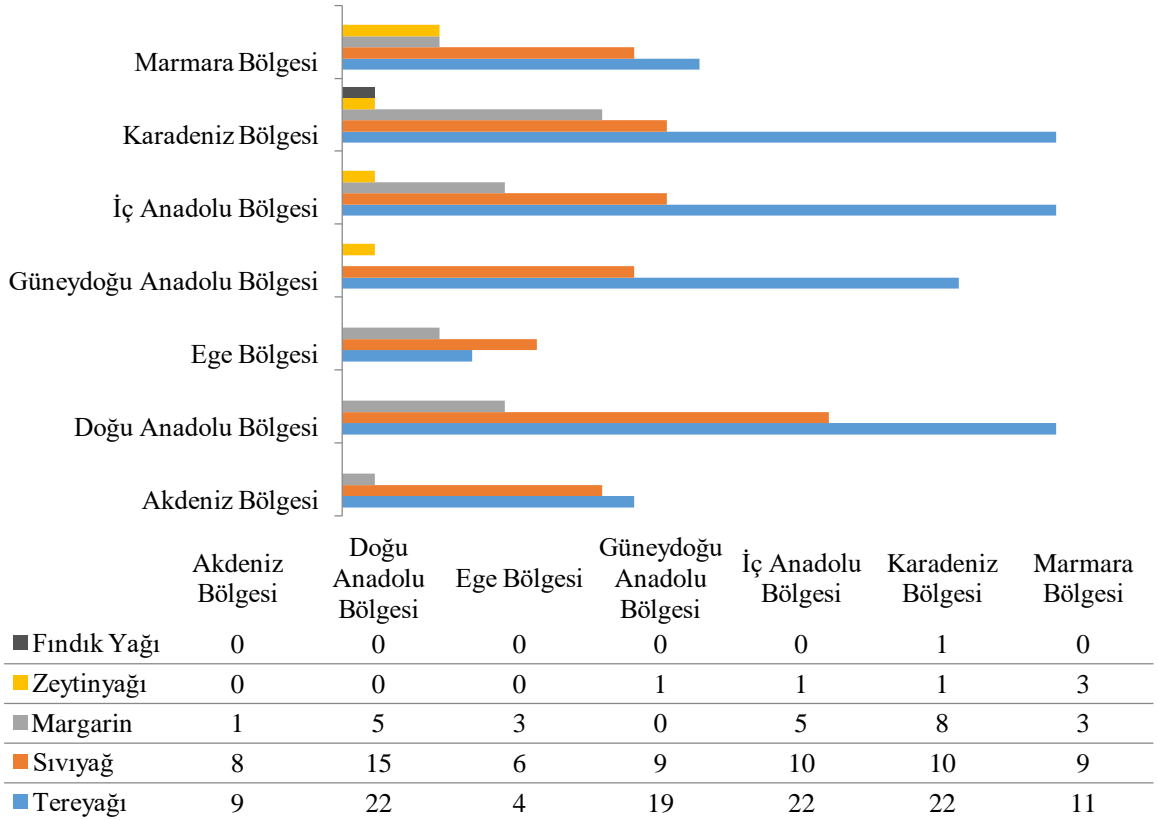
Şekil 4.3 : Bölgelere ait tatlılarda hayvansal ürün kullanımı

Türk mutfak kültürü içerisinde yer alan yağ çeşitlerinin kullanım sıklığı Şekil 4.4'te görülmektedir. %43.6'lık oranla tereyağı uygulamada en çok tercih edilen ürünü oluşturmaktadır. %26.8'lik oran ile sıvıyağ kullanımı ikinci sırada gelmektedir. Bitkisel kökenli yağların işlenmesiyle meydana gelen margarin ise %10'luk kullanım oranını kapsamaktadır. %2.4 ile zeytinyağı ve değerlendirmeye alınan tatlılar içerisinde yalnızca bir tatlıda rastlanılan fındık yağı ürünü diğer kullanılan ürünleri oluşturmaktadır.



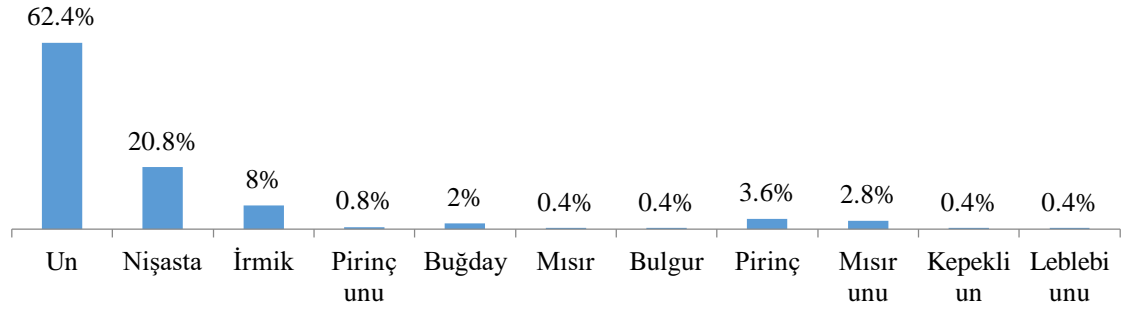
Şekil 4.4 : Türk mutfağı tatlılarında yağ çeşitlerinin kullanımı

Türk tatlıları içerisinde kullanılan yağ çeşitleri Şekil 4.5'te değerlendirmeye alınmıştır. Bölgeler arasında tereyağı kullanımı açısından benzerlik ortaya çıkmıştır. Karadeniz, İç Anadolu ve Doğu Anadolu Bölgeleri'nde tereyağının aynı kullanım sayısı ile 66 tatlı reçetesinde bulunduğu tespit edilmiştir. Kimyasal işlemlerden geçirilerek elde edilen margarin ucuz maliyetiyle Güneydoğu Anadolu Bölgesi dışında tüm bölgelerde kullanımına rastlanılmıştır. Baklavası ile ünlü olan Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde tereyağı, sıvıyağ ve az bir oranla da olsa zeytinyağı kullanıldığı görülmektedir. Fındığın anavatanı olan Karadeniz Bölgesi fındık yağı kullanımının olduğu tek bölgedir. Yalnızca Karadeniz Bölgesi reçetelerinde bulunan fındık yağı, tescilli ürünlerden bir olan Melengüceği tatlısı içerisinde kullanılmaktadır.



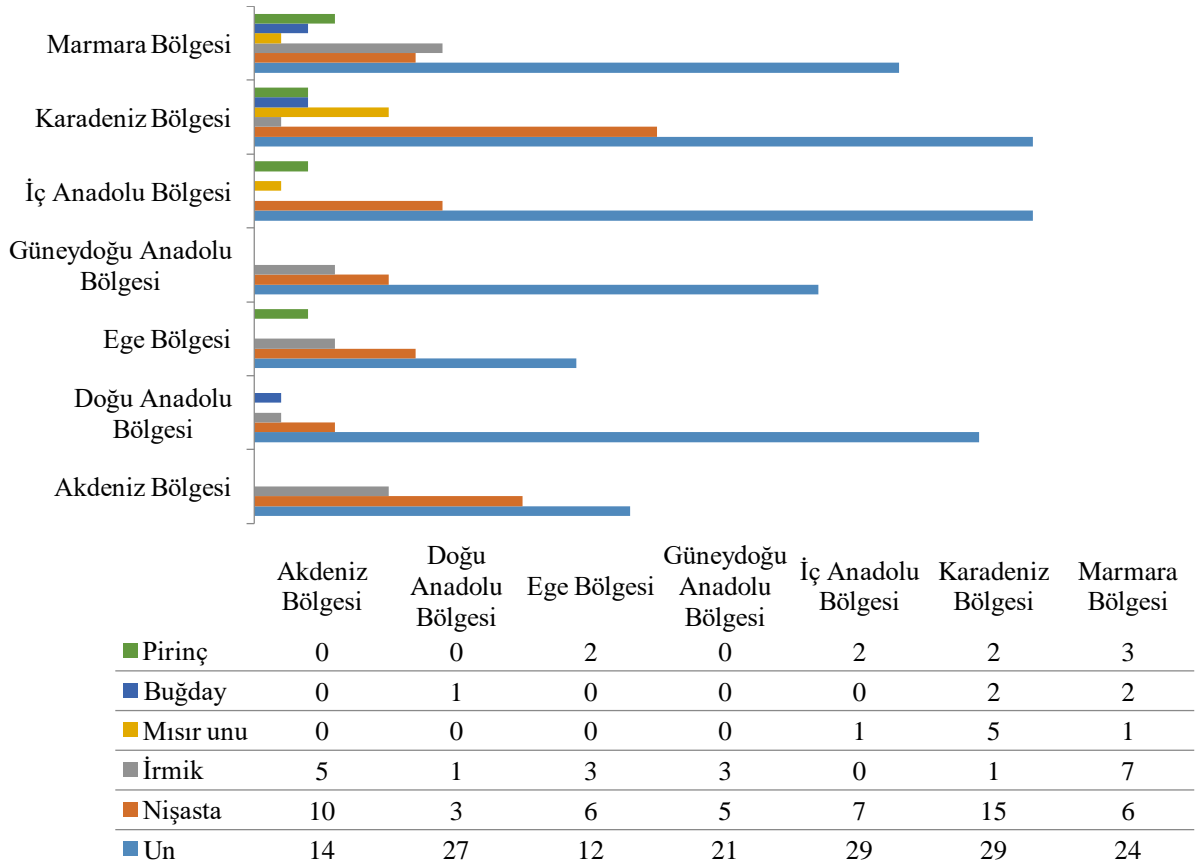
Şekil 4.5 : Bölgelere ait tatlılarda yağ çeşitlerinin kullanımı

Değerlendirmeye alınan tatlılar içerisinde farklı çeşitlerde tahıl ürünlerinin kullanıldığı görülmektedir. %62.4'lük bir oranla un önemli kullanım oranına sahiptir. Unu, tatlıların kıvamında iyileştirme sağlayan tat ve görünümünü doğrudan etkileyen nişasta %20.8 ve %8 ile irmik takip etmektedir. Genellikle sütlü ve tahıl tatlılarında tercih edilen pirinç %3.6, mısır unu ise %2.8'lik kullanım oranına sahiptir. Diğer tahıl ürünlerinin ise %4.4'lük bir orana sahip olduğu görülmektedir.



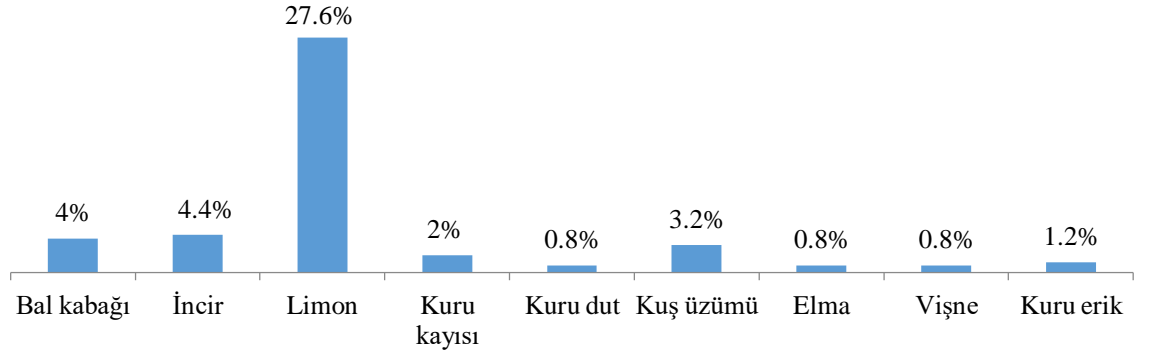
Şekil 4.6 : Türk mutfağı tatlılarında tahıl ve tahıl ürünleri kullanımı

Şekil 4.7’de görüldüğü üzere tatlıların ana maddelerinden biri olan un, yedi bölgede de kullanımını en fazla olan tahıl ürünüdür. Karadeniz Bölgesi ve İç Anadolu Bölgesi tatlılarında un kullanımıyla ilk sırayı paylaşmaktadırlar. Un gibi nişastanın da tüm bölge tatlılarında yer aldığı görülmektedir. Nişastanın tatlılarda genellikle kıvamı bağlama ürünü olarak kullanıldığı bilinmektedir fakat nişasta ürünü hamur tatlıları içinde vazgeçilmez bir üründür. Özellikle baklava gibi hamurların açılarak hazırlandığı tatlılarda nişasta hamurun açılmasında kullanılan yardımcı üründür. Doğu Anadolu Bölgesi tatlılarında nişastanın bu özelliğinden yararlanılmadığı kullanımın en düşük oranda olmasıyla ortaya konmuştur. Marmara Bölgesi, vazgeçilmez lezzeti peynir helvaları ile irmik kullanımında ilk sırada bulunmaktadır. Mısır unu, üretim ve tüketiminin en yoğun olduğu bölge olan Karadeniz Bölgesi tatlılarında yoğun olarak bulunmaktadır. Yapılan değerlendirmede pirinç ve buğday kullanımının çoğunlukla Marmara ve Karadeniz Bölgeleri’ne özgü sütlaç, zerde, kabak ve incir doldurma gibi meyve, tahıl tatlılarında ve sütlü tatlılarda bulunduğu tespit edilmiştir.



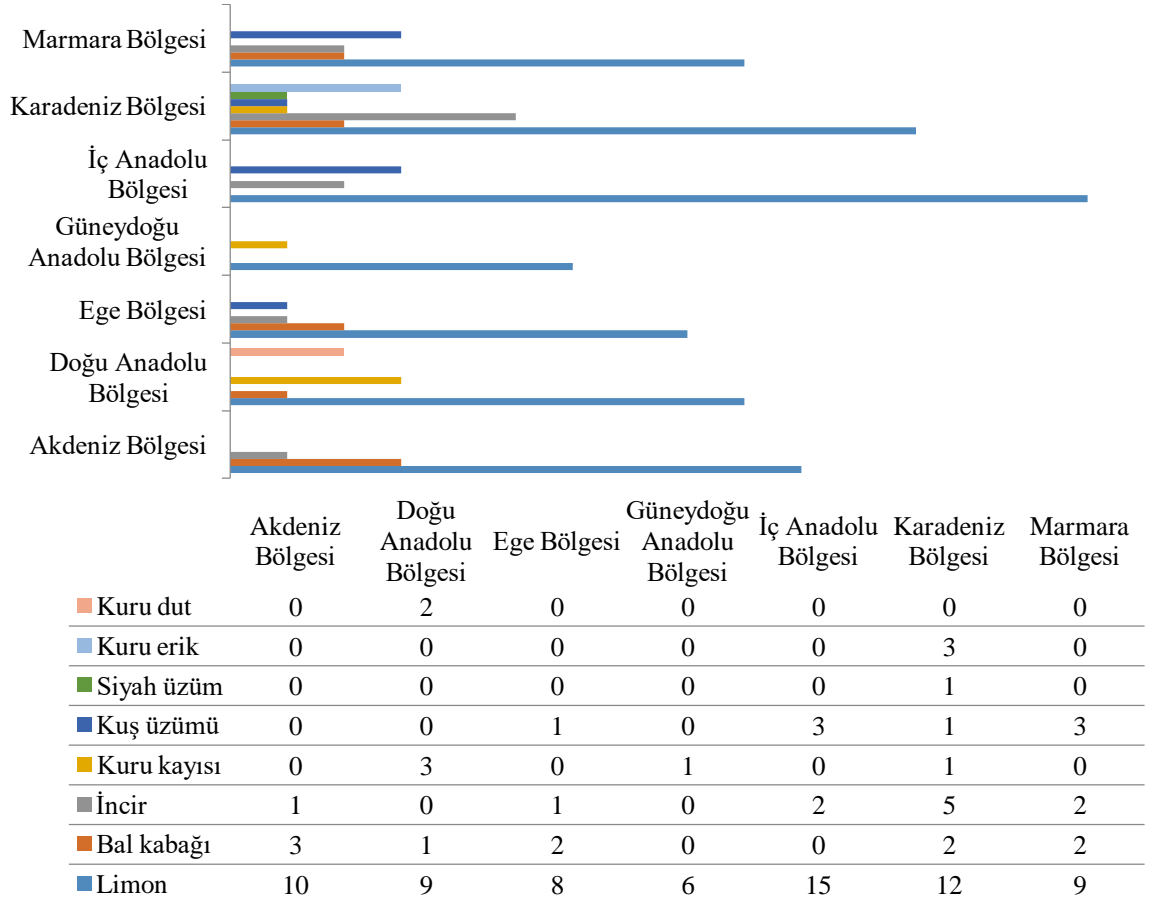
Şekil 4.7 : Bölgelere ait tatlılarda tahıl ve tahıl ürünleri kullanımı

250 tatlı reçetesi içerisinde kullanılan hatta bazıları doğrudan tatlının ismini almış olan sebze ve meyveler şekil 4.8’de yer almaktadır. Hamur tatlılarının esası olan şurupların kristalize olmasını engelleyen limon %27.6’lık oranla limon en çok tercih edilen ürünü oluşturmaktadır. Türk topraklarının başlıca üretim alanını oluşturduğu ve dünyada üretiminin yarısından fazlasının bu topraklarda karşılandığı kuru incir %4.4’lük oran ile ikinci sırayı almaktadır. Lif oranı ve zengin vitamin kaynağı ile Türk mutfağında geçmişten günümüze vazgeçilmez bir sebze olan bal kabağı %4 ile üçüncü sırada bulunmaktadır. Kuş üzümü başta olmak üzere, kuru kayısı, kuru erik, kuru dut, elma ve vişne toplamda %8.8’lik orana sahip olmaktadır. Hurma, havuç, kuru üzüm, Besni üzümü, kuşburnu, patlıcan, kuru fasulye ve siyah üzüm 250 reçete içerisinde en fazla iki defa tercih edilerek kullanım miktarı ile benzerlik göstermektedir.



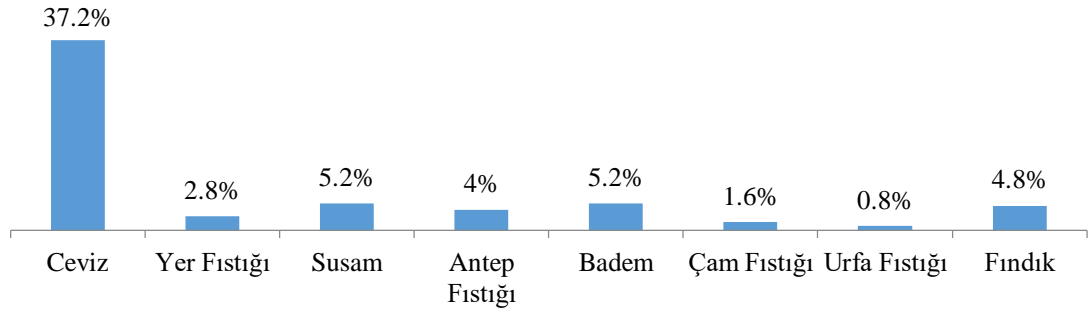
Şekil 4.8 : Türk mutfağı tatlılarında sebze ve meyvelerin kullanımı

Şekil 4.9'da değerlendirmeye alınan meyveler içerisinde limon yedi bölge tatlılarının tamamlayıcı olarak kullanılmaktadır. İç Anadolu Bölgesi tatlıları limon kullanımında ilk sırada yer almaktadır. Yapılan değerlendirmede bal kabağı ile hazırlanan tatlılara ait reçeteler illere göre farklılıklar göstermektedir. Fakat genel itibarıyla bakıldığında Akdeniz Bölgesi ilk sırada yer alırken Karadeniz, Ege ve Marmara Bölgeleri aynı kullanım oranlarıyla ikinci sırayı paylaşmaktadır. Karadeniz Bölgesi sahip olduğu verimli topraklarıyla meyve kullanımının en yoğun olduğu bölgedir. Karadeniz tatlılarından pepeçura içerisinde bulunan kokulu siyah üzüm yalnızca bu bölgeye özgü bir üretim ve tüketime sahiptir. Kuru erik ve incir kullanımında da Karadeniz Bölgesi ön plana çıkmaktadır. Doğu Anadolu Bölgesi tatlılarında ise kurutulmuş meyvelerin kullanımını yoğunluktadır.



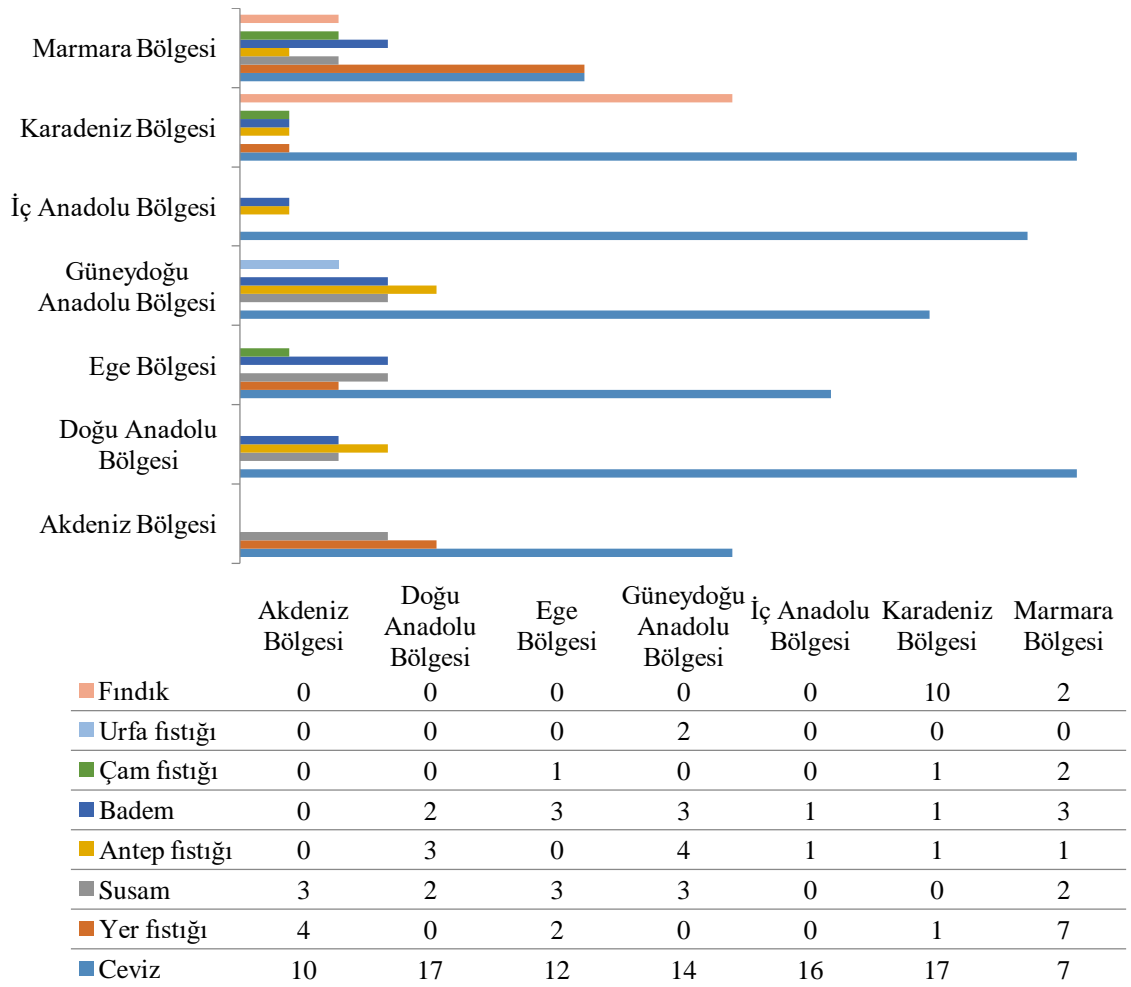
Şekil 4.9 : Bölgelere ait tatlılarda meyvelerin kullanımı

Beslenmede yüksek enerji değerine sahip olan yağlı tohumlar, Türk tatlılarında hem iç malzeme ve hem de dış malzeme olarak yoğun bir kullanım oranına sahiptir. Şekil 4.10'da verildiği üzere ceviz %37.2'lik oranla en çok kullanılan ürün olmuştur. Badem ve susam %5.2 olan aynı oranla ikinci sırada yer almaktadırlar. Anavatanı Türk toprakları olan fındık %4.8 ile üçüncü sırada bulunmaktadır. Ardından sırasıyla %4'lük oran ile Antep fıstığı, %2.8 oran ile yer fıstığı, %1.6 ile çam fıstığı ve %0.8 ile Urfa fıstığı diğer kullanılan yağlı tohumları oluşturmaktadır.



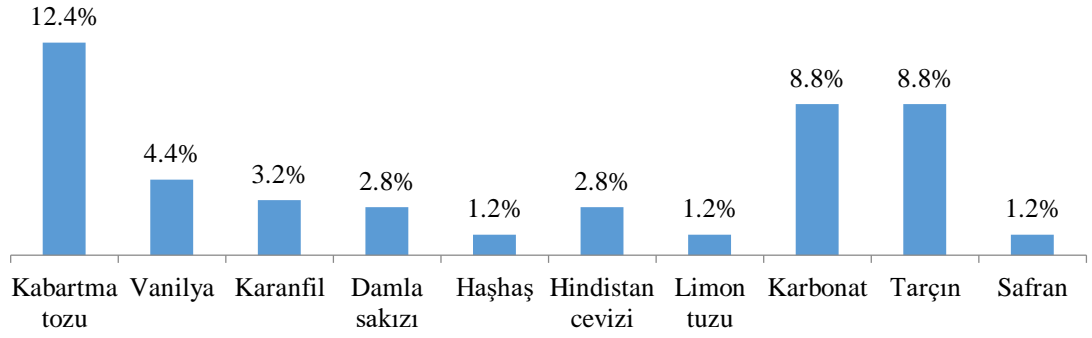
Şekil 4.10 : Türk mutfağı tatlılarında yağlı tohumların kullanımı

Yağlı tohumların bölgelere göre dağılım oranları Şekil 4.11’de görülmektedir. Buna göre tüm bölge tatlılarında ceviz kullanımı yoğunluktadır. Doğu Anadolu, Karadeniz ve İç Anadolu Bölgeleri tatlılarında ceviz kullanımı ön plandadır. Marmara Bölgesi tatlılarında yer fıstığı ve ceviz kullanımı aynı seviyededir. Akdeniz Bölgesi’nde ise yağlı tohumlardan yalnızca yer fıstığı, ceviz ve susam ürünlerinin tatlılarda yer aldığı görülmektedir. Güneydoğu Anadolu Bölgesi illerinden Gaziantep’in ismini taşıyan Antep fıstığı bu bölge tatlılarındaki kullanımıyla ilk sırada yer almaktadır. Akdeniz ve Ege Bölgeleri haricinde tüm bölgelerde Antep fıstığı kullanımına rastlanılmaktadır. Urfa fıstığı, Urfa iline özgü şıllık tatlısı ve patlıcan tatlısındaki kullanımlarıyla Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nde tercih edilen bir üründür. Marmara, Karadeniz ve Ege’de yer alan tatlılarda özellikle de tahıl tatlılarında çam fıstığı ürününün kullanıldığı görülmektedir. Menşei Karadeniz Bölgesi illeri olan fındık ürününün bölge tatlılarındaki kullanımı incelendiğinde ürünün yetiştiği topraklar olan Karadeniz Bölgesi ilk sırada bulunmaktadır. Marmara Bölgesi, tatlılarındaki fındık kullanımı ile ikinci sırayı almaktadır.



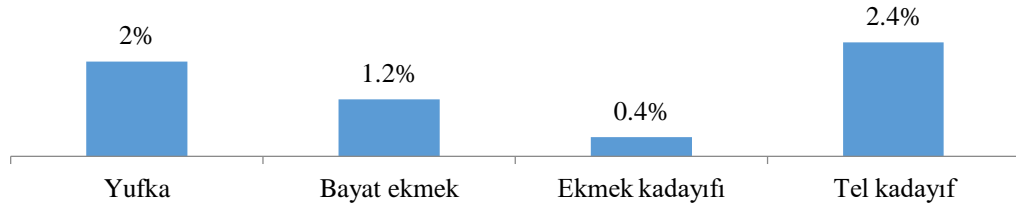
Şekil 4.11 : Bölgelere ait tatlılarda yağlı tohumların kullanımı

Türk mutfağı tatlılarında lezzet ve kıvam arttırıcıların kullanımı Şekil 4.12’de yer almaktadır. Şekil 4.12’ye göre tatlıların dokusuna doğrudan etki eden ürünler kabartma tozu ve karbonat birbirini takip etmektedir. %12.4’lük oran ile kabartma tozu ilk sırada %8.8 ile karbonat ikinci sırada gelmektedir. Karbonatla ikinci sırayı paylaşan tarçın baskın aroması ve şifalı bir baharat olarak tatlıların lezzetini arttırmaktadır. Vanilya %4.4 ile üçüncü sırada yer alırken, %3.2’yle karanfil, %2.8’le Hindistan cevizi ve damla sakızı, %1.2’yle haşhaş, limon tuzu ve safranın kullanıldığı görülmektedir. Mahlep, kimyon, karabiber, zerdeçal, muskat, salep, çörek otu, misk, zencefil, yenibahar, kakao ve çöven otu değerlendirmeye alınan reçeteler içerisinde tercih edilen ürünler olup kullanım miktarı ile benzerlik göstermektedir.



Şekil 4.12 : Türk mutfağı tatlılarında lezzet ve kıvam arttırıcıların kullanımı

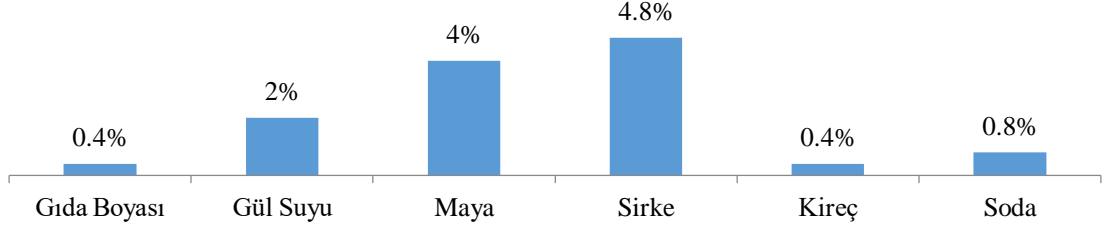
Hammaddesi un olan ancak belli başlı bazı işlemlere tabi tutularak yeni bir ürüne dönüştürülmüş malzemelerin kullanım oranları Şekil 4.13’de bulunmaktadır. %2.4’lük oran ile tel kadayıf ve %2 oran ile yufka uygulamada en fazla tercih edilen ürünlerdir. Değerlendirmeye alınan tatlılar içerisinde %1.2 ile üç reçete de bayat ekmek, %0.4 ile yalnızca bir reçetede ekmek kadayıfının kullanıldığı görülmektedir.



Şekil 4.13 : Türk mutfağı tatlılarında unlu mamullerin kullanımı

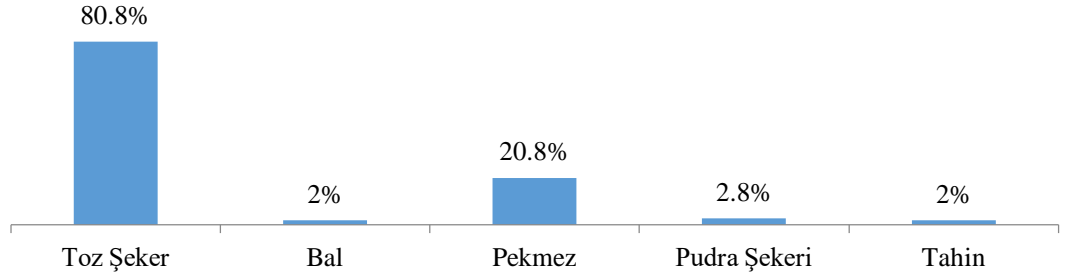
Türk mutfağı tatlıları içerisinde yukarıda belirtilen ürünler dışında kalan malzemeler Şekil 4.14’te verilmiştir. Gül suyu haricinde tümü tatlılara yapısal açıdan etki eden malzemelerdir. Diğer malzemeler içerisinde tatlılara gevrek bir lezzet katan sirke %4.8’lik oranla ilk sırada yer almaktadır. %4’lük oranla maya, kullanıldığı ürüne hem kendisine özgü lezzet ve koku hem de uyguladığı fermantasyon ile kazandırdığı görüntü sayesinde ikinci sırada olduğu görülmektedir. Gül aromasıyla tatlılara farklı bir lezzet katan gül suyu %2’lik kullanım oranına sahip olmaktadır. Üçüncü olarak, sodanın %0.8’lik bir kullanımı bulunmaktadır. Değerlendirmeye alınan reçeteler arasında Hatay iline özgü kabak tatlısı içerisinde kullanılan, kabakların parlak ve dışının sert olup içinin yumuşak olmasını sağlayan kireç %4’lük bir kullanım oranına sahiptir. Gıda boyası,

çalışmada ele alınan tatlılar içerisinde yalnızca Adana iline özgü bici bici tatlısında renk vermesi amacıyla kullanıldığı görülmektedir.



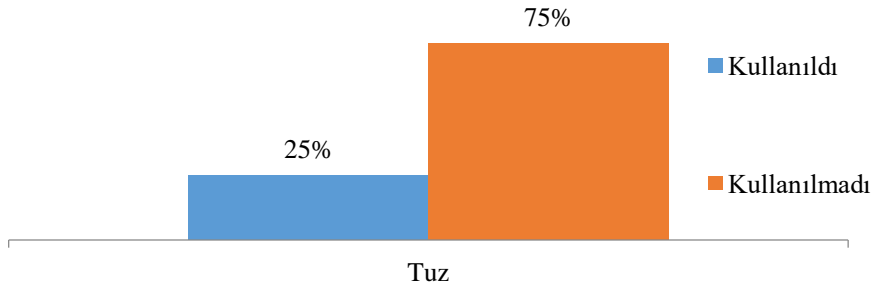
Şekil 4.14 : Türk mutfağı tatlılarında diğer malzemelerin kullanımı

Tatlıların ana maddesi olan şekerli maddelerin kullanımına yönelik oluşturulan Şekil 4.15'e göre toz şekerin %80.8'lik oran ile 250 tatlı reçetesinde 202 kez kullanıldığı görülmektedir. İkinci sırada yer alan pekmez %20.8 oranla 52 kez kullanılmıştır. Tatlıların üzerine serpilerek lezzet ve güzel bir görünüm vermesi amaçlanan pudra şekeri %2.8'lik kullanım oranına sahiptir. Bal ve tahin benzer oranlar ile %2'lik bir kısma sahiptir.



Şekil 4.15 : Türk mutfağı tatlılarında şekerli ürünlerin kullanımı

Tatlılarda kullanılan tuz, şeker olgusunu daha belirgin hale getirme, ürünün lezzetini ve dayanıklılığını arttırma özelliklerine sahip olmaktadır. Aşure ve sütlaç gibi tahıl tatlıları ve sütlü tatlılara tuz katılmadığı takdirde tatlının tadında bir yavanlık oluşabilmektedir. Tatlının o gerçek tadını ortaya çıkartma görevini tuz üstlenmekte ve bu bağlamda Şekil 4.16'da çalışma kapsamında ele alınan tatlılardaki tuz kullanım oranı bulunmaktadır. Şekil 4.16'da görüldüğü üzere tatlılar içerisinde tuzun %25 oranla 62 reçetede kullanıldığı tespit edilmiştir.

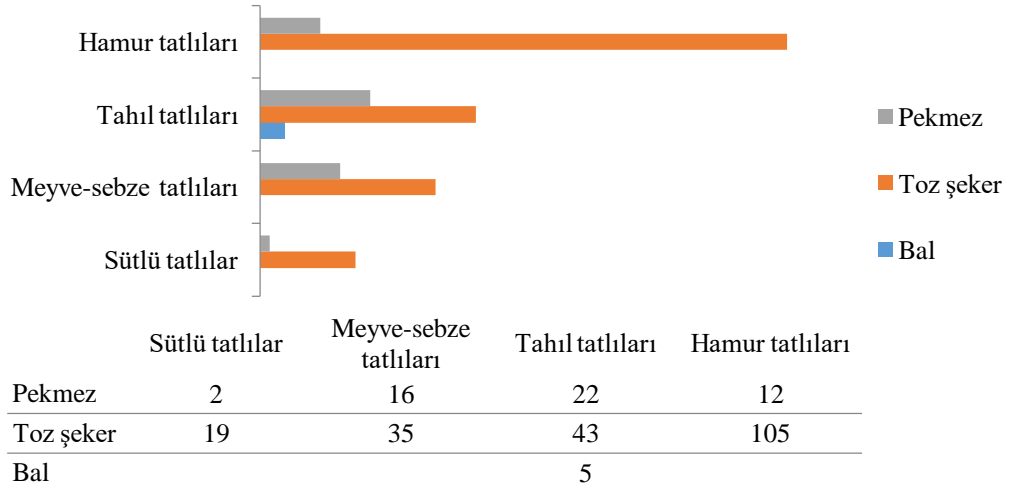


Şekil 4.16 : Türk mutfağı tatlılarında tuz kullanımı

4.2.3. Türk mutfağı tatlılarına ait toz şeker, pekmez, bal kullanımına ilişkin bulgular

Çalışmaya konu olan Türk tatlı çeşitleri içeriğindeki tatlandırıcı maddeler pekmez, toz şeker ve bal olarak üç grupta ayrıca analiz edilmiştir. Hamur tatlıları en fazla uygulanan tatlı türü olarak içeriğinde yer alan tatlandırıcılar değerlendirildiğinde 105 ürün (%42.4) ile büyük çoğunluğu toz şeker oluşturmaktadır. Tahıl tatlılarında 43 (%17.2), meyve ve sebze tatlılarında 35 (%14), sütlü tatlılarda 19 (%7,6) ürün ile tatlandırıcı tercihinin ilk sırasında bulunan toz şekerin, hem tatlıların yapısında hem de pişirme işlemi sonucunda eklenen şuruplarda yer alması öne çıkmasında etkili olan en önemli faktördür. Şeker oranı yüksek meyvelerin suyunun kaynatılması ile elde edilen pekmez, tahıl tatlılarında özellikle Doğu Anadolu Bölgesi'nde hazırlanan helvalarda kullanımıyla ön plana çıkmaktadır. Pekmez, meyve ve sebze tatlıları içerisinde 16 (%6.4) üründe kullanılırken, hamur tatlılarında 12 (%4.8) ürün ve sütlü tatlılarda yalnızca 2 (%0.8) üründe kullanıldığı görülmektedir. Osmanlı saray mutfağı reçetelerinden günümüze kadar ulaşmış olan helvalarla balın buluşması Şekil 4.17'de ortaya çıkmıştır. Helva

şerbetlerinde ya da doğrudan tatlının yapım aşamasında kullanılan bal, tatlı ihtiyacının karşılanmasında en önemli malzemelerden biridir. Şekil üzerinde de gösterildiği üzere değerlendirmeye alınan tatlılar içerisinde bal, 5 (%2) ürün ile yalnızca tahıl tatlılarında yer almaktadır.



Şekil 4.17 : Türk mutfağı tatlılarında toz şeker, bal ve pekmez kullanımı

BÖLÜM 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Dünyanın en gelişmiş mutfakları arasında yer alan Türk mutfak kültürü, köklü tarihi geçmişiyle zenginliğini geniş bir coğrafyaya yayılmasından alan ve çeşitliliğe sahip kültürel bir birikimdir. Orta Asya'dan günümüze Türk topluluklarının Anadolu'ya yaptıkları göçlerle birlikte sosyal ve kültürel bağlamda yaşanan etkileşimler, mutfak kültürlerinin karşılaşması, Osmanlı imparatorluğunun gücü ve Cumhuriyet dönemi içerisindeki dönemsel değişikliklerin etkisiyle, zengin bir Türk mutfağı ve Türk mutfak kültürü olgusu ortaya çıkmıştır. Ev sahipliği ettiği farklı kültürler ve etnik kökenlerin kendilerine has yemek kültürlerini bu coğrafyaya aktarmaları Türk mutfağının çeşitliliğinde önemli bir etken olmuştur. Aynı zamanda Anadolu'da yaşanan mevsimsel çeşitlilik farklı türde bitki ve hayvan türlerinin yetiştirilmesine olanak sağlamıştır. Bu durum bölge mutfaklarının ortaya çıkışına ve yöresel yemek kültürünün gelişimine katkı sağlamıştır.

Türk toplumunda yöresel mutfaklar kendilerine özgü etkileri içerisinde barındıran çok yönlü ve köklü bir mutfak kültürünü yaşamaktadır. Yöresel lezzetleri yerinde tatmak, o kültürü hissetmek ve farklı kültürler hakkında bilgi sahibi olmak için oldukça önemlidir. Her yörenin kendine has ürünleri, pişirme teknikleri ve yemek ritüelleri bulunmaktadır. Bu gibi yönlerin keşfedilerek ortaya çıkarılması bölge turizmi için önemli bir değer haline gelmektedir. Türkiye'nin yedi bölgesinin içinde özgün ve çeşitlilik içeren bir yapıya sahip oldukları bilinmektedir. Genel olarak tüm bölgelerin sofralarında bulunan yemekler çorba, etli yemekler, zeytinyağlı sebzeler, salata ve tatlılardır.

Türk mutfak kültürü içerisinde tatlılar, geçmişten günümüze vazgeçilmez bir lezzet olmuştur. Tatlılar, Türk mutfak kültüründe doğumdan başlayarak ölüme kadar ki tüm süreçlerde ikram edilmektedir. Örneğin doğumda; lokum ya da lohusa şerbeti; sünnet düğünlerinde lokma, helva, şekerleme; düğünlerde zerde ve cenazelerde helva

dağıtılması geçmişten bugüne hala devam eden Türk mutfağı gelenekleri arasında yer almaktadır. Yaşamın her evresinde tüketilen ve sadece tüketmekle de kalmayıp keyif alınan bir yiyecek olan tatlılar, bu çalışmanın konusu olarak ele alınmış olup bölgelerin tatlı çeşitliliğine yönelik tanıtımının yapılması açısından önem arz etmektedir. Yapılan bu araştırma sonucunda ele alınan yedi bölgeye ilişkin ortaya çıkan bulgulardan bazı sonuçlar elde etmek mümkündür.

Araştırma kapsamında öncelikle, Türkiye'nin yedi bölgesinde uygulanan 250 tatlı reçetesinde yalnızca bir defa kullanım şeklinde ele alınarak 87 ürün ortaya çıkmış ve bu ürünlerin besin grupları açısından dağılımları, tatlıların ise türleri açısından dağılımları ortaya konmuştur. Buna göre, tatlı türleri açısından en fazla dağılımı 114 reçete %45.6 oranla hamur tatlılarının oluşturmuş olması, Türk mutfağında en çok tercih edilen tatlı türünün olduğunu ortaya çıkmıştır. Hamur tatlılarından özellikle baklava ve mayalı hamur hazırlanıp kızartılan lokma türünde yapılan tatlılar en yüksek orana sahiptir. Baklava, Osmanlı mutfağında günümüze ulaşmış yapım aşamaları ve sunmuş olduğu lezzet ile ayrıcalıklı bir konuma sahiptir. Yemek kitaplarında baklava için ayrılan özel bir bölüm olması dahi bu durumu destekler niteliktedir. Osmanlı mutfağında da günümüzde olduğu gibi oldukça fazla baklava çeşidi yer almaktadır. Adi baklava, kaymak baklavası, pirinç baklavası, kavun baklavası Osmanlı döneminde hazırlanan baklava çeşitlerine verilebilecek örneklerdir.

Türk mutfak kültürü içerisinde geçmişten günümüze yufkanın temel gıda olarak tüketildiği bilinmektedir. Türklerin Orta Asya'dan bugüne, tek tek açılıp pişirilen yufkalar arasına çeşitli harçlarla katmerli hamur işleri, kaymak ve bal gibi tatlandırıcıları iç harç olarak kullanıp çok katlı yufkadan başta baklava olmak üzere çeşitli hamur tatlılarını hazırlanmış olmaları çalışmada tüm bölgelerde yoğunlukla tüketilen hamur tatlılarının öne çıkmasını destekler niteliktedir. Hamur tatlılarıyla uygulamada öne çıkan bölgelere bakıldığında tahıl ve tahıl ürünlerinin üretiminde bu bölgelerin tarımsal açıdan verimli topraklara sahip olduğu bilinmektedir. Üretim ve tüketimin eşdeğer olduğu bu durumda baklava ürününü değerlendirmek gerekirse, Harran Ovası tarlalarında yetişen sert buğdayla elde edilen un ile Gaziantep'in suyu ve

iç malzeme olan Antep fıstığının bir araya gelmesi bu ürünü Gaziantep ilinin en bilinen lezzeti olarak öne çıkarmaktadır.

Çalışmada ele alınan tahıl tatlıları 66 reçete %26.4 oranla bölge mutfaklarında en çok tercih edilen ikinci tatlı türü olarak öne çıkmıştır. Tahıl tatlılarının öne çıkmasında helva üretimindeki yoğunluk etkili olmaktadır. Hemen hemen her bölgede sıklıkla rastlanılan helva reçeteleri bölgelere göre farklılıklar gösterebilmektedir. Genel olarak tatlı isimlerindeki benzerlik en çok tahıl tatlılarında tespit edilmiştir. Doğu Anadolu Bölgesi'nde en fazla üretilen tatlı türü olan tahıl tatlıları illere göre farklılıklar göstermiş olsa da isimler birbirleriyle benzerlik göstermektedir. Buna örnek olarak; Ağrı ilinde Hasuda, Ardahan ve Kars illerinde Hasuta ismi ile anılan bu benzer isimdeki helva çeşitliliği bölgesel açıdan illerin kültürel etkileşimi sonucu ortaya çıkmıştır. İçerik olarak da genelde un, yağ ve pekmez üçlüsü ana maddeler arasındadır.

Tatlılar içerisinde kullanılan en önemli ürünlerin başında hayvansal ürünler ve yağlara yönelik şekillerin ikisinde de öne çıkan tereyağı ürünü olmuştur. Tereyağı Türk mutfağı için ana yemeklerden tatlılara tüm lezzetlere dair vazgeçilmez bir unsurdur. Besleyici özelliği ve uzun süre saklama koşulları tereyağı tercih oranının artışında etkili olmaktadır. Aynı zamanda hamur tatlılarında katmış olduğu gevreklik, tahıl tatlılarına sağladığı eşsiz koku ve lezzet ile sütlü tatlılardaki pürüzsüz bir kıvam sağlayıcı özellikleriyle tereyağı tüketimi her zaman ön planda olmaktadır. Bu durum bölgelere göre değişiklik gösterebilmektedir. Bitkisel yağ sanayinde yaşanan önemli gelişmeler ve margarin fiyatlarının tereyağına göre düşük olması ile sofralarda tereyağının yerini margarinin almasını ve büyük şehirlerde tereyağına yabancılaşmayı beraberinde getirmiştir. Ancak bu durum Doğu, Güneydoğu ve Karadeniz Bölgeleri'nde üretimi insanlar kendileri de sağlayabilmesi sebebiyle bu bölgeler için geçerli sayılmamaktadır.

Çalışmada toz şeker, bal ve pekmez malzemelerinin kullanım oranları değerlendirmeye alınmıştır. Toz şeker, 250 tatlı içerisinde %80.8'lik kullanım oranı ile en fazla kullanılan malzeme olarak öne çıkmaktadır. Tatlı denildiğinde ilk akla gelen ürünün şeker olması da tatlı tercihini etkileyen bir unsurdur. Vücuda enerji sağlama ve aynı zamanda sakinleştirme etkileri bulunan şeker yerine kullanılacak alternatif ürünler arasında

Osmanlı döneminde de tatlandırıcı olarak kullanılan bal ve pekmez ürünleri olmuştur. Pekmez kullanımının bal ürününe göre daha önde olmasının nedeni tereyağında bahsedildiği üzere üretim yeri kaynaklı olmasıdır. Pekmez üretimi ülkemizde bağ alanı bulunan her bölgede gerçekleştiriliyor olsa da kaliteli üretim açısından belli başlı iller öne çıkmaktadır. Tokat, Amasya, Kırşehir, Kastamonu, Eskişehir, Balıkesir, Kayseri, Afyon, Kahramanmaraş, Gaziantep ve Hatay illeri kaliteli pekmez üretiminde önde gelmektedir.

Çalışmada ele alınan bölgeler arasında tatlıların üretiminde, Karadeniz Bölgesi en fazla malzeme çeşitliliğine sahip olan ildir. En az malzeme çeşitliğinin ise Ege Bölgesi'nde olduğu tespit edilmiştir. Karadeniz Bölgesi'nin malzeme çeşitliliğinde en yüksek sayıya sahip olması, bölge içerisindeki il sayısı ile dengeli bir dağılım içerisinde olması ve meyve-sebze üretiminde elverişli bir yapıya sahip olması ile açıklanabilir.

Bölge mutfaklarına ait tatlıların yalnızca üretildiği ille sınırlı kalmayıp farklı bölgelerde de üretiminin yapılması kullanılan ürünlerin farklılaşmasına neden olmaktadır. Bu nedenle bölge mutfaklarına ait tatlıların il bazında değerlendirilerek kayıt altına alınması gerekmektedir. Bu bağlamda, yapılan bu çalışmanın bölgelerin tatlı kültürlerine yönelik detaylı araştırma yapılması ve 81 ile ait tatlı reçetesinin ayrıntılı bir şekilde belirtilmiş olmasıyla ilgili literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma ışığında resmi kurum ve kuruluşlara, yiyecek-içecek sektörüne ve diğer araştırmacılara bazı öneriler getirilmekte ve bunlar aşağıda belirtilmektedir.

- Resmi kurum ve kuruluşlara yönelik öneriler: Araştırma süreci içerisinde Türk mutfağına ve özellikle de bölge mutfaklarına yönelik yeterli kaynağın bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Bu nedenle yiyecek-içecek alanında yapılacak olan yeni çalışmalar için daha verimli, hızlı ve etkin olunabilmesi adına e-kütüphane arşivleri oluşturulabilir.
- İl kültür turizm müdürlüklerinin birçoğunda il mutfağına ait kitapçık veya kent rehberi kaynağına ulaşılamamıştır. Bu nokta da valilik ve belediye sayfaları da incelenmiş fakat bulunan bilgilerde de tekrara gidildiği güncel bilgiye

rastlanılmadığı görülmüştür. Bu noktada her ile ait mutfak kültürünü yansıtan bir kitap oluşturulması o ile ait daha doğru ve hızlı bilgi edinilmesini sağlayacaktır.

- Türk mutfağı ismi ile yayımlanan kitaplarda uluslararası lezzetlerin yer alması kitabın ismi ile bağdaşmamakta ve bu noktada bir kültür karmaşası yaşanmaktadır. Türk mutfak kültürünün yozlaşmaması açısından yayımlanacak olan kitaplarda bu duruma dikkat edilmesi ve yazılan eserlerde yalnızca Türk mutfağı lezzetlerine yer verilmesi gerekmektedir.
- Türk mutfağı tatlıları içerisinde kullanılan önemli gıda ürünlerinin ülke toprakları içerisinde üretilmesine önem verilmesi, bu noktada çiftçinin desteklenmesi ve tarıma yönelik yatırımların arttırılması hem yerel halkın geçimi desteklenmesine hem de ülke ekonomisine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Yiyecek-içecek sektörüne yönelik öneriler: Türk mutfağı tatlılarına yönelik olarak yiyecek-içecek işletmelerinin kendi bölgesine has lezzetlere menülerinde yer vermesi ve bulunduğu ile özgü ürünleri tatlılarda kullanmasıyla hem yerli hem yabancı turist açısından bölge tanıtımı sağlanmış olacaktır. İşletmelerin menü planlaması yaparken uluslararası tatlılardan çok ulusal lezzetlere yer verilmesine dikkat edilerek Türk mutfağına sahip çıkılması gerekmektedir.
- Yiyecek-içecek işletmelerinin ürün tercihinde araştırmada da öne çıktığı gibi tatlıların yapım aşamasında doğal ürünlere yer vermesi gerekmektedir. Ucuz ürün elde edip kar etmek amacıyla tereyağı yerine işlenmiş bitkisel yağlar ya da toz şeker, bal ve pekmez gibi doğal şekerler yerine glikoz şurubu tercih edilmemesine özen gösterilmelidir.
- Sağlıklı ve dengeli bir toplum için menülerde ya da kutu ile satılan paket ürünlerde tatlı içerisinde kullanılan ürünlere ait besin öğeleri ve enerji miktarları belirtilerek tüketicilerin bilgilendirilmesi sağlanmalıdır.
- Bal ve doğal yöntemler ile üretilen tek başına bile bir tatlı olarak tüketilebilen pekmezin toz şekere oranla saha sağlıklı olduğu bilinmektedir. Yiyecek- içecek işletmeleri tatlıların hazırlanmasında ikame ürün olarak bu ürünleri kullanılabilir.
- Araştırmacılara yönelik öneriler: Tek bir bölge mutfağının yemek grupları ayrıntılı olarak incelenebilir ve sonuçlar gruplar arasında kıyaslanabilir.

- Türk mutfağı tatlılarında önemli olan tek bir ürünün, örneğin baklava ya da helvaların üretimden tüketime analiz edilerek araştırılabilir.
- Osmanlı mutfağı tatlıları ile günümüz tatlıları ayrıntılı olarak incelenerek duyu analizi yöntemiyle tüketicilerin tercih etme durumu karşılaştırılabilir.
- Unutulan tatlıların içerikleri analiz edilerek incelenebilir.
- Türk mutfağına ait tatlılar il bazında değerlendirilerek yerinde gözlem ve görüşme gibi nitel araştırma teknikleri kullanılarak da çalışmalar yapılabilir.



KAYNAKLAR

- Acar, D. (2016). Kùltürlerin harmanlandığı Türkiye Cumhuriyeti'nin Başkenti Ankara. Ankara Valiliği İl Kùltür ve Turizm Müdürlüğü.
- Açık, M. ve Çakıroğlu, F. P. (2018). Sivas Mutfak Kùltürü Ve Yöresel Yemeklerin Pişirilme Durumu. Social Sciences Studies Journal, 4(21), 3287-3296.
- Akay, B. ve Zengin, B. (2012). Ekoturizm Kaynaklarının Geliştirilmesi: Doğu Marmara Örneği. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi. 14(23), 115-122.
- Akbaba, M., Özel, G. ve Yıldız, F. (2018). Gastronomi Turizmi Kapsamında Üniversite Öğrencilerinin Kilis Mutfağına Yönelik Algıları. Social Sciences Studies Journal, 4(19), 2072-2079.
- Akın, E. ve Lambrakı, M. (2004). Aynı Sofrada İki Ülke Türk ve Yunan Mutfağı, İstanbul.
- Akın, G., Özkoçak, V. ve Gültekin, T. (2015). Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kùltürünün Gelişimi. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakùltesi Antropoloji Dergisi, 33-52.
- Akkaya, A. (2017). Depolama İşleminin Baklavanın Duyusal Kalitesi Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi: Gaziantep.
- Akkor, M. Ö. (2009). Bursa Mutfağı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kùltür Yayınları, 141-309.
- Akkor, Y. E. (2016). Gelenekten Evrensele Osmanlı Mutfağı. İstanbul: Alfa Basım Yayım ve Dağıtım, 41-295.
- Akkor, M. Ö. (2017). Ömür Akkor ile Osmanlı'dan Günümüze Türk Mutfağı. İstanbul: Olimpos Yayınları.
- Akman, M. (1998). Yabancı Turistlerin Türk Mutfağından Beklentileri, Yararlanma Durumları ve Türk Mutfağının Turizme Katkısı Üzerine Bir Araştırma (Doktora Tezi) . Ankara Üniversitesi: Ankara.
- Akman, M. ve Hasipek, S. (1999). Yabancı Turistlere Sunulan Yiyecek-İçecek Hizmetleri ve Yabancı Turistlerin Türk Mutfağı Hakkında Düşünceleri, 2000'li Yıllara Girerken Kapadokya'nın Turizm Değerlerine Yeniden Bir Bakış Hafta Sonu Semineri, 216-229.
- Akman M. ve Mete M. (1998). Türk ve Dünya Mutfakları. Konya: Selçuk Üniversitesi Basımevi.
- Aktaş, A. ve Özdemir, B. (2012). Otel İşletmelerinde Mutfak Yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık, 2-37.

- Alabacak, C. (2018). Türk Mutfak Kültüründeki Geleneksel Yemeklerin Bilinirliği: Ankara İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi: Ankara.
- Alparslan, İ. ve Önal, Ü. (2016). Ağrı Bölgesi Karapapak Terekemelerin Yaptığı Yemekler. Uluslar Arası Karadeniz Havzası Halk Bilimi Araştırmaları Dergisi, 2(6), 98-123.
- Ankara Büyükşehir Belediyesi. (2004). Ankara Yemekleri. Genişletilmiş 2. Baskı, s:73.
- Arman, A. (2011). Türk Mutfak Kültürü Tanıtım Sorunu: Mengen Mutfağı Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Düzce Üniversitesi: Düzce.
- Arpacı, Ö. ve Orta, C. (2013). Karaman İlinin Alternatif Turizm Potansiyeli Ve Turizm Açısından Kullanılabilirliği. Journal Of Current Researches On Social Science, 3(1), 12-24.
- Arslan, Ö. (2010). Yabancı Turistlerin Yiyecek İçecek İşletmeleri, Personeli ve Türk Mutfağına İlişkin Görüşlerinin Değerlendirilmesi: Alanya Örneği (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi: Ankara.
- Aşkın, S. (2015a). Gaziantep İlinin Ekonomik Kalkınma Ve Verimliliğine Turizm Sektörünün Etkisi, Fırat'tan Volga'ya Medeniyetler Köprüsü. Adıyaman Üniversitesi Yayınları, Yayın No:13, 150-162.
- Aşkın, S. (2015b). Şanlıurfa İlinin Ekonomik Kalkınma Ve Verimliliğine Turizm Sektörünün Etkisi, Fırat'tan Volga'ya Medeniyetler Köprüsü. Adıyaman Üniversitesi Yayınları, Yayın No:13, 330-332.
- Aydemir, B. ve Soydaş, M.E. (2014). Denizli İli Turizm Kümeleme Potansiyeli. Pamukkale Journal of Eurasian Socioeconomic Studies, 1(2), 13-26.
- Aydın, T. (2000). Aydın Sofrası. Aydın: Deniz Basım Yayın.
- Aylar, F. ve Çoban, A. (2004). Baraklı Çağlayanı (Taşova-Amasya). Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(3), 365-381.
- Babat, D. (2015a). Gaziantep'in Turistik Mekânları, Fırat'tan Volga'ya Medeniyetler Köprüsü. Adıyaman Üniversitesi Yayınları, Yayın No:13, 137-149.
- Babat, D. (2015b). Şanlıurfa'nın Turistik Mekânları, Fırat'tan Volga'ya Medeniyetler Köprüsü. Adıyaman Üniversitesi Yayınları, Yayın No:13, 319-329.
- Babat, D., Gökçe, F. ve Kocabozdoğan, K. (2016). Hatay'da Farklı Bir Lezzet: Kabak Tatlısı. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 77-85.
- Başaran, B. (2017). Gastronomi Turizmi Kapsamında Rize Yöresel Lezzetlerinin Değerlendirilmesi. Journal of Tourism and Gastronomy Studies. 5(3), 135-149.
- Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı, (2014). Bartın Yemekleri. Post ve Post Matbaacılık Yayıncılık, Karadeniz Ereğli.
- Baykara, T. (2001). Türk Tarihine Bakışlar. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları.
- Baysal, A. (1987). Türk Mutfağının Beslenme ve Mutfak Açısından Değerlendirilmesi. Milletler Arası Türk Folklor Kongresi Bildirileri, Ankara.

- Baysal, A. (1993a). Türk Yemek Kültüründe Değişmeler, Beslenme ve Sağlık Yönünden Değerlendirme, Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları No:3, Ankara.
- Baysal, A. (1993b), Beslenme Kültürümüz. Kültür Bakanlığı Yayınları: 1230, Ankara, 2-88.
- Baysal, A. (1993c). Türk Mutfağından Örnekler. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Baysal, A. (2002). Beslenme Kültürümüz. T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları: 1230, Yayınlar Dairesi Başkanlığı Kültür Eserleri:389. Ankara: TTK Basımevi.
- Bilgin, A. (2011). Osmanlı Döneminde İstanbul Mutfak Kültürü. Akademik Araştırmalar Dergisi, sayı:47-48, s: 229-245.
- Bolu Belediyesi Bolu Araştırmaları Merkezi. (2012). Aşçılar Diyarından Bolu Lezzetleri. Bolu: Kemal Matbaacılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Akademi Yayınları, 15. Baskı, s:80-81.
- Büyüksalvarcı, A., Şapcılar, M. C. ve Yılmaz, G. (2016). Yöresel Yemeklerin Turizm İşletmelerinde Kullanılma Durumu: Konya Örneği. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 4(4), 165-181.
- Canpolat, E. ve Çakıroğlu, F.P. (2015). Tarihi Çarşamba Kıvratması. 3. Uluslararası Halk Kültürü Sempozyumu, 527-531.
- Canpolat, E., Keleş, Y. Ve Akbaş, Y.Z. (2016). Gastronomi Turizmi Kapsamında Samsun Mutfağına Özgü Turistik Bir Ürün: Bafra Pidesi. Journal of Tourism and Gastronomy Studies 4(4), 75-87.
- Cesur, E. ve Avcıkurt, C. (2018). Kırsal Turizm Bölgelerini Ziyaret Eden Turistlerin Bölge Mutfağına Yönelik Görüşleri: Doğu Karadeniz Mutfağı. Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi, 8(1), 22-32.
- Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2015). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı. Sakarya Yayıncılık, 8. Baskı, s:132.
- Çakır, A. (2015). Trakya Mutfak Kültürü ve Yemekleri. Ankara: Ertem Basım Yayın.
- Çakmak, M. (2017). Uluslararası Mutfakların Ana Yemeklerinin İçeriği Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi: Sakarya.
- Çalışkan, O. ve Seyitoğlu, F. (2014).Turizm Literatüründe Türk Mutfağı Üzerine Yapılan Araştırmaların Değerlendirilmesi. Journal of Gastronomy Studies, 2 (4), 23-35.
- Çankırı Belediyesi. (2004). Çankırı Yöresi Yemek Kültürü. 1. Baskı, s:137.
- Çatır, O. ve Ay, E. (2018). Ulubey (Uşak) Yöresel Yemeklerinin Gastronomi Turizmi Açısından Değerlendirilmesi. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 6(2), 3-19.
- Çeçen, B. (2009). Muğla'nın Geleneksel Lezzetleri. Muğla Valiliği İl Kültür Turizm Müdürlüğü.

- Çelik, M., Aksoy, M. ve Durlu Özkaya, F. (2017). Bozok Üniversitesi Öğrencilerinin Yozgat Yemeklerini Tanıma Düzeyi. II. Uluslararası Bozuk Sempozyumu, 34-161.
- Çimen, H. (2016). Gastronomi Turizmi açısından Ardahan Mutfağının Önemi. Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi, 32(32), 307-315.
- Çorbacı, H. (2015). Adıyaman'ın Arkeolojik Değerleri, Fırat'tan Volga'ya Medeniyetler Köprüsü. Adıyaman Üniversitesi Yayınları, Yayın No:13, 23-46.
- Çölbay, Ş. Ve Somaz, Ü. (2015). Konya'da Geçiş Dönemlerinde Yapılan Yöresel Mutfak Uygulamaları. Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 4(4), 1729-1736.
- Demirgül, F. (2018). Çadırdan Saraya Türk Mutfağı. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi, 3(1), 105-125.
- Deveci, B., Türkmen, S. ve Avcıkurt, C. (2013). Kırsal Turizm İle Gastronomi Turizmi İlişkisi. Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi, 3(2), 29-34.
- Diker, O. ve Taşkın, D. (2017). Kars Kültürel ve Gastronomik Kimliğinde Kaz. Doğu Coğrafya Dergisi: 22(38), 189-204.
- Dinçer, D., Yüksek, T., Çilli, M. ve Yılmaz, S. (2012). Rize Kenti Doğal Güzellikleri Ve Rekreatiyonel Potansiyeli. I. Rekreatiyon Araştırmaları Kongresi, s.991 - 1005.
- Durlu Özkaya, F. ve Kızılkaya, Ö. (2009). Dolmalar ve Türk Mutfağı ile Yunan Mutfağındaki Yeri. II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, Van.
- Durlu Özkaya, F. ve Cömert, M. (2017). Türk mutfağında yolculuk. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Düzce Valiliği. (2019). Kültürel Çeşitliliği İle Düzce Lezzetleri. Ankara: Atalay Matbaacılık, Yayın No: 2238.
- Erbil, K. ve Yılmaz, G. (2018). Kültürel Miras Bağlamında Sakarya İlinde Yaşayan Etnik Grupların Türk Mutfağına Katkıları. Turizm Akademik Dergisi, Yayın No: 1, 276-285.
- Ergan Göynüşen, S. (2011). Edirne'deki Gastronomik Kültürün Kentin Pazarlama ve Markalaşmasına Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi: Edirne.
- Ertaş, Y. ve Gezmen-Karadağ, M. (2013). Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2 (1), 117-136.
- Eskin, B., Tuncer, M., Uslu Divanoğlu, S. ve Avan, A. (2017). Aksaray İlinin Dinamikleri. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5(61), 237-248.
- Eşitti, B. (2017). Gastronomi Turizmi Kapsamında Kars Yöresinin Yerel Tatlarının Değerlendirilmesi. 17. Ulusal Turizm Kongresi, 89-98.
- Güçlü Nergiz, H. (2019). Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı Kitabı Marmara Bölgesi Mutfağı Sekizinci Bölümü, Sarıışık, M. ve Özbay, G. (Editörler). Ankara: Detay Yayıncılık, 555- 646.

- Gül, S. (2018). Sosyal Bilimciler Gözüyle Sinop Kitabı Sinop'un Kültür Coğrafyası Bölümü, Kıran, Ö. (Editör). Ankara: Berikan Yayıncılık, 41-76.
- Gülal, M. ve Korzay, M. (1987). Yemek pişirme. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi
- Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları. Sosyal Bilimler Dergisi, 24-30.
- Gürel, A. ve Gündüz, A. E. (2011). İstanbul'un Ekolojik Yapısı Üzerine Bir Araştırma. Marmara Sosyal Araştırmalar Dergisi, sayı:1, s:2.
- Gürkan, A. S. ve Ulama, Ş. (2019). Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı Kitabı Ege Bölgesi Mutfağı Dördüncü Bölümü, Sarıışık, M. ve Özbay, G. (Editörler). Ankara: Detay Yayıncılık, 259-298.
- Gürsoy, D. (2008). Kuzeyden Güneye... Doğudan Batıya Yöresel Mutfağımız. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Gürsoy, D. (2014). Deniz Gürsoy'un Gastronomi Tarihi. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Gürsoy, D. (2016). Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürümüz. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Gürsoy, Y. (2017). Giresun Merkez Yöresinde Gastronomi Turizmi Üzerine Genel Bir Değerlendirme. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(51), 1296-1304.
- Güven, M. (2015). Peygamberler Şehri: Şanlıurfa/Ruha (El-Ruha), Fırat'tan Volga'ya Medeniyetler Köprüsü. Adıyaman Üniversitesi Yayınları, Yayın No:13, 333-344.
- Hacısalıoğlu, İ. Y. (1994). Karabük'te Hava Kirliliği. Türkiye Coğrafya Dergisi. Sayı:29, 475-494.
- Halıcı, N. (2009). Türk Mutfağı. İstanbul: Oğlak Yayınları, 17-220.
- Halıcı, N. (2015a). Güneydoğu Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü ve Yemekleri. Oğlak Yayınları, 17-156.
- Halıcı, N. (2015b). Türk Mutfağı. İstanbul: Oğlak Yayınları, 239-288.
- Halıcı, N. (2016). Osmanlı Dönemi İstanbul Mutfağı (1299-1923). Kağıt Helva: Beslenme Kültürü Dergisi. Sayı:4, s:34.
- Isparta Valiliği (2014). Isparta Mutfağı, Geleneksel Tatlarımızdan Seçmeler. Isparta: İl Kültür Turizm Müdürlüğü Yayınları.
- Işık, Y. (2012). Tunceli Mutfağı, Tunceli Valiliği Yayını, Ankara: Anıt Matbaa.
- Işkın, M. ve Sarıışık, M. (2019). Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı Kitabı Karadeniz Bölgesi Mutfağı Yedinci Bölümü, Sarıışık, M. ve Özbay, G. (Editörler). Ankara: Detay Yayıncılık, 451-554.
- İbret, Ü. B., Aydınöz, D. Ve Uğurlu, M. (2015). Kastamonu Şehrinde Kültür Ve İnanç Turizmi. Marmara Coğrafya Dergisi, Sayı:32, 239-269.
- İlhan Tunç, A. (2015). Siirt Mutfağı, Kültür ve Turizm Bakanlığı, s.219.
- Kadıoğlu Çevik, N. (1997). Türk Mutfağının Akdeniz Mutfak Kültürünün Genel Özellikleri Yönünden Değerlendirilmesinin Önemi. 5. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi, 194-199.

- Kargiglioğlu, Ş. Ve Ayyıldız, S. (2018). Mutfak Kültürünün Sürdürülebilirliği Bakımından Yöresel Yiyeceklerin Menülerde Yer Alma Düzeyi: Sinop Ölçeğinde Bir Araştırma. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6 (86), 346-355.
- Kaşlı, M., Cankül, D., Köz, E. N. Ve Ekici, A. (2015). Gastronomik Miras ve Sürdürülebilirlik: Eskişehir Örneği. Eko-Gastronomi Dergisi, 1(2), 27-46.
- Kazel, E. (2014). Yalova Şehir Coğrafyası. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi: İstanbul.
- Keser, E. M. (2013). Çankırı Merkez İlçe Analizi, Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı, Çankırı.
- Keskin, E. ve Çontu, M. (2019). Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı Kitabı Doğu Anadolu Bölgesi Mutfağı Üçüncü Bölümü, Sarıışık, M. ve Özbay, G. (Editörler). Ankara: Detay Yayıncılık, 143-258.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E. Ve Sarıışık, M. (2014). Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler. AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14 (3),191-210.
- Kopar, M. (2015). Tarihi ve Kültürel Değerleri İle Adıyaman, Fırat'tan Volga'ya Medeniyetler Köprüsü. Adıyaman Üniversitesi Yayınları, Yayın No:13, 13-20.
- Kopar, M. (2015). Geçmişten Günümüze Hoşgörü Şehri Mardin, Fırat'tan Volga'ya Medeniyetler Köprüsü. Adıyaman Üniversitesi Yayınları, Yayın No:13, 218-227.
- Közleme, O. (2012). Türk Mutfak Kültürü ve Din. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Közleme, O. (2013). Türk Mutfak Kültüründe Siyasi, Sosyal ve Dini Sembolizm. Toplum Bilimleri Dergisi, 7(14), 387-395.
- Kulaksız, Z. E. (2015). Bazı Yöresel Sütü Tatlılarımızın Fonksiyonel Özellik Kazandırılarak Dondurmaya İşlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi: Sakarya.
- Maviş, F. (2003). Endüstriyel Yiyecek Üretimi. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2012). Yiyecek İçecek Hizmetleri Tatlı Yapım Teknikleri. Ankara: Anadolu Yayınları.
- Mil, B. ve Denk, E. (2015). Erzurum Mutfağı Yöresel Ürünlerin Otel Restoran Menülerinde Kullanım Düzeyi: Palandöken Örneği. Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi, 5(2), 1-7.
- Morgül, Ş. M. (2006). Trakya Bölgesinde Kırsal Turizm Potansiyelinin Değerlendirilmesine İlişkin Analiz: Kırklareli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi: Edirne.
- Mussmann K. D. Ve Pahalı C. (1994). Konaklama Tesislerinde Mutfak Hizmetleri, Açık Öğretim Fakültesi Yayın No:397, Eskişehir

- Oğuz, M. Ö., Aykanat, N. Ve Karagöz, A. (2006). Kentler ve İmgesel Yemekler. Ankara: Gazi Üniversitesi Türk Halkbilimi Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayını, 11-98.
- Oğuz, S. (2016). Gastronomi Turizminde Stratejik Gelişme: ‘Doğu Akdeniz Bölgesi Perspektifi’. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi: Mersin.
- Okçu, M. (2012). Gümüşhane İlinin Tarımsal Yapısı. GÜFBED/ GUSTIJ, 2(2), 93-103.
- Oktay, D. (2008). Ege Bölgesi'nde Zeytinyağı Sektörü Ve Tedarik Zinciri Yönetimi Örnek Olayı. 1.Ulusal Zeytin Öğrenci Kongresi, 85-91.
- Okumuş, E. (2007). Evliya Çelebi Kütahya’da. Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 83-120.
- Öğüt, H. (2004). A’dan Z’ye Türkiye Lezzet Rehberi, İstanbul.
- Öktem, Ş. (2008). Turizm Sektöründe Standart Reçetelerin Önemi Kapsamında Bir Çalışma: Mersin Yöresel Yemekleri, s:3.
- Ömür Tufan, Ö. (2008). Helvahane ve Osmanlı’da Helva Kültürü, Türk Mutfağı, Kültür ve Turizm Bakanlığı, 125-135.
- Öncü, M. (2015). Cemile Adıyaman Mutfak Kültürü, Adıyaman Tanıtma Vakfı Yayınları, s:393.
- Özbay, G. (2019). Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı Kitabı Güneydoğu Anadolu Bölgesi Mutfağı Beşinci Bölümü, Saruşık, M. ve Özbay, G. (Editörler). Ankara: Detay Yayıncılık, 299-372.
- Özcelik Heper, F. (2017). Uluslararası Gastronomi Kitabı Türk Mutfağı Üçüncü Bölümü, Saruşık, M. ve Özbay, G. (Editörler). Ankara: Detay Yayıncılık, 49-75.
- Özer, H., Turan, Ö. ve Yener, S. (2018). Zonguldak’ın Yöresel Yemek İsimleri Üzerine Bir İnceleme. Turkish Studies, 13(12), 341-361.
- Özgen, N. ve Karadoğan, S. (2009). Siirt Şehrinin Kuruluşu ve Gelişimi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(2), 61-81.
- Özkanlı, O. ve İşler, Z. (2018). Gastronomi Turizminin Diyarbakır’ın Yemek Kültürünün Tanıtımına Etkisi, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6(68), 547-557.
- Özleyen, E. ve Tepeci, M. (2017). Manisa’da Yöresel Yemeklerin ve Lezzetlerin Turizm Gelişimine Katkısının Belirlenmesi, Turizm Akademik Dergisi, 4(2), 139-152.
- Polat Üzümcü, T., Alyakut, Ö. ve Adalet Akpulat, N. (2017). Coğrafi İşaretleme Kapsamında Kocaeli Gastronomik Ürünlerinin Değerlendirilmesi. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 19(28), 132-140.
- Sabbağ, Ç. (2015a). Gaziantep Yeme İçme Kültürü, Fırat’tan Volga’ya Medeniyetler Köprüsü. Adıyaman Üniversitesi Yayınları, Yayın No:13, 199- 217.
- Sabbağ, Ç. (2015b). Mardin Yeme İçme Kültürü, Fırat’tan Volga’ya Medeniyetler Köprüsü. Adıyaman Üniversitesi Yayınları, Yayın No:13, 289-303.

- Sabbağ, Ç. ve Boğan, E. (2019). Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı Kitabı Türk Mutfağının Gelişim Sürecine Genel Bakış Birinci Bölümü, Sarıışık, M. ve Özbay, G. (Editörler). Ankara: Detay Yayıncılık, 3-60.
- Sağır, A. (2012). Bir Yemek Sosyolojisi Denemesi Örneği Olarak Tokat Mutfağı, *Turkish Studies*, 7(4): 2675-2695. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkish Volume*, 7(4), 2675-2695.
- Sandıkçı, M., Aydoğdu, A. ve Pamukçu, H. (2015). Yöresel Yemeklerin Menülerde Yer alma Düzeyi: Kastamonu Konakları Örneği. 1. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Sempozyumu, 773-785.
- Saraç, Ö. ve Batman, O. (2019). Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı Kitabı Akdeniz Bölgesi Mutfağı İkinci Bölümü, Sarıışık, M. ve Özbay, G. (Editörler). Ankara: Detay Yayıncılık, 81-142.
- Sauner, M. H. (2008). Günümüz Türk Mutfak Kültürü, A. Bilgin ve Ö. Samancı (Editörler). *Türk Mutfağı*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, 261-279.
- Savlak, N.Y. ve Köse, E. (2013). Bazı Özel Amaçlı Unların Kalite Özellikleri. *Akademik Gıda*, 11(2), 125-130.
- Seçim, Y. (2011), Konya İl Merkezinde Tüketime Sunulan ve Deneysel Olarak Üretilen Bazı Sütlü Tatlıların Kimyasal ve Mikrobiyolojik Kalitesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi: Konya.
- Serçoğlu, N. (2014), Yöre Halkının Mutfak Kültürünü Tanıma Durumunun Tespit Edilmesi: Erzurum İli Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4), 36-46.
- Sezgin, C. A. ve Onur, M. (2017). Kültür Mirası Düğün Yemeklerinin Gastronomi Turizmi Açısından İncelenmesi: Erzincan İli Örneği. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 203-214.
- Soydan, O. (2016). Kültürel Miras Olarak 'Nahitiya' Niğde: *Akademik Bakış Dergisi Uluslar arası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi Sayı:54 Mart – Nisan 2016*.
- Sümbüllü, Y. Z. (2012). Aydın Yöresi Halk Kültürü. Ankara: Özyurt Matbaacılık, 349-392.
- Şahin, G. Ve Kahraman, M. (2017). Hakkâri'nin Turizme Yönelik Potansiyelleri Hakkında Bir Değerlendirme. *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Coğrafya Dergisi*, (34),1-21.
- Şahin, K. (2012). Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Hatay Valiliği, Yayın No:16, Hatay: Pozitif Matbaa.
- Şahinalp, M. S. (2006). Şanlıurfa Şehrinin Kuruluşuna Etki Eden Etmenler, *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 4(1), 105-127.
- Şavkay, T. (2000). Osmanlı Mutfağı: Osmanlı Mutfağının 700. Kuruluş Yıldönümü, İstanbul: Şekerbank Yayınları.
- Şen, N. ve Silahşör, Y. (2018). Gastronomi Turizmi Kapsamında Erzincan İli Yiyecek İçecek İşletmelerinde Sunulan Yöresel Yemekler Üzerine Bir Araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 414-429.

- Şengül, S. (2015). Yöresel Mutfaklar, Editör: Serkan Şengül, Ali Çakır ve Gülay Çakır, Ankara: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş., 1. Baskı.
- Şengül, S. (2016). Yöresel Mutfak Tercihindeki Motivasyon Unsurlarının Destinasyonu Tekrar Tercih Etme ve Başkalarına Önerme Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi: Sakarya.
- Şengül, S. Ve Türkay, O. (2016). Akdeniz Mutfak Kültürünün Gastronomi Turizmi Bağlamında Değerlendirilmesi. Journal of Gastronomy Studies, Sayı4, 86-99.
- Şengül, S. Ve Türkay, O. (2017). Türkiye'nin Yöresel Mutfakları. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Şeren Barı, N. (2016). Alaturka Nimetler. Konya: İnci Kağıtçılık Ofset Matbaa.
- Tokmakçioğlu, E. (2011). Kentlerimiz Adı Nereden Geliyor? Ankara: İsim Yayınları.
- Tombul, M. (2015). Çanakkale Kültür Envanteri. İstanbul: Matsis Matbaa Hizmetleri.
- Trabzon Valiliği, (2016). 81 İlde Kültür ve Şehir Trabzon. İstanbul: Seçil Ofset.
- Tuna, M. ve Özyurt, B. (2018). Ankara'da Gastronomi Turizminin Değerlendirilmesi: Nitel Bir Araştırma. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 6(3), 73-87.
- Turhan, Ş., Vural, H. ve Erdal, B. (2013). Bursa Tarımının Sosyo-Ekonomik Yapısının Analizi. Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 27(1), 27-38.
- Tülüce, L. (2009). Osmaniye İli Merkez İlçeye Bağlı Köy ve Mahallelerde Halk Kültürü Araştırması. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi: Adana.
- Türkoğlu, H. (2014). Türk Mutfağının Gelişiminde Gurmelerin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi: Eskişehir.
- Uysal, İ. N. (2009). Karaman İli Ağızları ve Anadolu Ağızları Arasındaki Yeri. Doktora Tezi. Pamukkale Üniversitesi: Denizli.
- Ünver, A. S. (1981). Selçuklular, Beylikler ve Osmanlılarda Yemek Usûlleri ve Vakitleri. Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları, 1-13.
- Vatan, A. (2018). Bilecik'in Turizm Destinasyonu Olarak Değerlendirilmesine Yönelik Yerel Paydaş Analizi. Journal of Tourism and Gastronomy Studies 6(4), 604-625.
- Yılmaz, İ. (2009). Kültürel Zenginlik Bakımından Mardin. Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 9(1), 51-70.
- Yıldız, Ç. (2015). Zengin Kültürü İle Şanlıurfa, Fırat'tan Volga'ya Medeniyetler Köprüsü. Adıyaman Üniversitesi Yayınları, Yayın No:13, 364-370.
- Yıldız, E. ve Çolak, A. M. (2018). Uşak İli Ceviz Yetiştiriciliğinin Teknik Yapısı. Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 22(1), 166-171.
- Yılmazoğlu, H. İ. (2014), 'Akdeniz'in Altın Kenti, Kahramanmaraş'. Kahramanmaraş Valiliği İl Kültür Ve Turizm Müdürlüğü.
- Yörgüç, H. H. (2010). 'Amasya Mutfağı', Amasya Valiliği, Yayın No:42, Uyum Ajans: Ankara.

- Yurday, Y. İ. ve Kınır, S. (2019). Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı Yemekleri Kitabı İç Anadolu Bölgesi Mutfağı Altıncı Bölümü, Sarıışık, M. Ve Özbay, G. (Editörler). Ankara: Detay Yayıncılık, 373-450.
- Zağralı, E. ve Akbaba, A. (2015). Turistlerin Destinasyon Seçiminde Yöresel Yemeklerin Rolü: İzmir Yarımadası'nı Ziyaret Eden Turistlerin Görüşleri Üzerine Bir Araştırma. Journal of Yasar University, 10(40), 6633-6644.
- Zencir, E.(2016). Yöresel Mutfaklar, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları,140-159.
- Adıyaman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.adiyamankulturturizm.gov.tr/TR-61353/adiyaman-mutfagi.html> / Erişim Tarihi: 10.03.2019.
- Afyonkarahisar İl Kültür Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.afyonkulturturizm.gov.tr/TR-63415/genel-bilgiler.html> / Erişim Tarihi: 07.03.2019.
- Afyonkarahisar İl Kültür Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.afyonkulturturizm.gov.tr/TR-63460/yoresel-yemekler.html> / Erişim Tarihi: 07.03.2019.
- Ağrı Valiliği. (2019). <http://www.agri.gov.tr/agri-yoresel-yemekleri-kitaplastirildi/> Erişim Tarihi: 03.03.2019.
- Aksaray Valiliği Tanıtım Broşürü. (2019).
<https://webdosya.csb.gov.tr/db/aksaray/icerikler/aksaraytrpdf-20180208093958.pdf> / Erişim Tarihi: 13.03.2019.
- Alyakut, Ö. ve Küçükkömürler, S. (2018). Kocaeli Gastronomi Potansiyelinin Yaratıcı Şehirler Ağı Kapsamında Değerlendirilmesi.
https://www.researchgate.net/publication/323827176_kocaeli_gastronomi_potansiyelinin_yaratıcı_sehirler_agi_kapsamında_değerlendirilmesi / Erişim Tarihi:24.03.2019.
- Amasya Valiliği. (2019). <http://www.amasya.gov.tr/cografik-konum/> Erişim Tarihi: 17.03.2019.
- Amasya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.amasyakulturturizm.gov.tr/TR-59566/yore-mutfagi.html> / Erişim Tarihi: 17.03.2019.
- Ankara Valiliği. (2016).
<http://www.ankarakulturturizm.gov.tr/Eklenti/48859,ankararehberi2016pdf.pdf?0> / Erişim Tarihi: 14.03.2019.
- Araştırma ve Eğitim Genel Müdürlüğü. (2018).
<http://aregem.kulturturizm.gov.tr/TR-12761/geleneksel-turk-mutfagi.html> / Erişim Tarihi 03.12.2018.
- Artun , E. (2011). Halk Kültürünün Uluslararası İlişkilerde Ülkelerin Tanıtımına Katkısı. <http://turkoloji.cu.edu.tr/HALKBILIM/60.php> / Erişim Tarihi: 27.11.2018.

- Artvin İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.artvinkulturturizm.gov.tr/TR-55844/yore-mutfagi.html>/ Erişim Tarihi: 17.03.2019.
- Artvin Valiliği. (2019). <http://www.artvin.gov.tr/cografı-durum/> Erişim Tarihi: 17.03.2019.
- Antakya Ticaret ve Sanayi Odası. (2019).
<http://antakyatso.org.tr/dokumanlar/hatay%20kunefesi.pdf> / Erişim Tarihi: 28.02.2019.
- Aydın İl Emniyet Müdürlüğü. (2019). <http://www.aydin.pol.tr/Sayfalar/ilimiz.aspx> / Erişim Tarihi: 07.03.2019.
- Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.aydinkulturturizm.gov.tr/> Erişim Tarihi 06.12.2018.
- Balıkesir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.balikesirkulturturizm.gov.tr/TR-65827/genel-bilgiler.html> / Erişim Tarihi: 21.03.2019.
- Bartın Valiliği. (2019). <http://www.bartın.gov.tr/bartın-kultur---turizm/> Erişim Tarihi: 17.03.2019.
- Başbakanlık Tanıtma Fonu. (2018). Turizm Kataloğu.
<http://www.kastamonu.travel/Home/TurizmDali?turizmdaliref=31> / Erişim Tarihi: 19.03.2019.
- Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı. (2019).
<https://www.bakka.gov.tr/site/sayfa/43/zonguldak/> Erişim Tarihi: 20.03.2019.
- Batman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.batmankulturturizm.gov.tr/TR-56576/cografya.html> / Erişim Tarihi: 10.03.2019.
- Batman Valiliği. (2019). <http://www.batman.gov.tr/batman-mutfagi/> Erişim Tarihi: 10.03.2019.
- Bayburt İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.bayburtkulturturizm.gov.tr/TR-91934/ne-yenir.html> / Erişim Tarihi: 17.03.2019.
- Bayburt Valiliği. (2019). <https://bayburt.csb.gov.tr/cografı-yapısı-i-2616/> Erişim Tarihi: 17.03.2019.
- Bilecik İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.bilecikkulturturizm.gov.tr/TR-69064/genel-bilgiler.html> / Erişim Tarihi: 21.03.2019.
- Bingöl, Z. (2004). Akdeniz Bölgesinin Kültür ve İnanç Turizmi Potansiyeli Açısından Değerlendirilmesi. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/301122> / Erişim Tarihi: 27.12.2018.
- Bingöl Valiliği. (2019). <http://www.bingol.gov.tr/tarihcesi/> Erişim Tarihi: 04.03.2019.

- Bitlis İl Kültür Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.bitliskulturturizm.gov.tr/Eklenti/6657,bitlistanitimbrosurupdf.pdf?0>
/ Erişim Tarihi: 04.03.2019.
- Bolu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.bolukulturturizm.gov.tr/TR-157477/bolu.html>/ Erişim Tarihi: 17.03.2019.
- Bolu Valiliği. (2019). <http://www.bolu.gov.tr/bolu-mutfagi> / Erişim Tarihi: 17.03.2019.
- Burdur İl Kültür Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.burdurkulturturizm.gov.tr/TR-154672/ceviz-ezmesi.html> / Erişim Tarihi: 28.02.2019.
- Bursa Müze Müdürlüğü. (2019). <http://www.bursamuzesi.gov.tr/MUZEBursa/TR-169742/bursa-hakkinda.html>/ Erişim Tarihi: 20.03.2019.
- Bursa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.bursakulturturizm.gov.tr/TR-70228/bursa-ili-genel-bilgiler.html> / Erişim Tarihi: 21.03.2019.
- Bursa Kent Rehberi. (2010).
<http://www.bursakulturturizm.gov.tr/Eklenti/8986,bursakentrehberipdf.pdf?1> /
Erişim Tarihi: 21.03.2019.
- Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.canakkalekulturturizm.gov.tr/TR-70467/cografya.html>/ Erişim
Tarihi: 21.03.2019.
- Çankırı Belediyesi. (2019). <http://www.cankiri.bel.tr/sayfa-16/cografya-yapi.php> / Erişim
Tarihi: 14.03.2019.
- Çankırı İl Kültür Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.cankirikulturturizm.gov.tr/TR-70640/ne-yenir.html> / Erişim Tarihi: 14.03.2019.
- Çorum Belediyesi. (2019). <https://corum.bel.tr/corum/tarihce/> Erişim Tarihi:
17.03.2019.
- Denizli İl Kültür Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.pamukkale.gov.tr/tr/Genel-Bilgiler-Denizli-Iklim-Ozellikleri> / Erişim Tarihi: 08.03.2019.
- Denizli İl Kültür Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.pamukkale.gov.tr/tr/Yoresel-Tatlılar-ve-Tarifleri> / Erişim Tarihi: 08.03.2019.
- Diyarbakır İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.diyarbakirkulturturizm.gov.tr/TR-56881/cografya.html> / Erişim
Tarihi: 10.03.2019.
- Doğu Anadolu Kalkınma Ajansı. (2019). <http://www.doka.org.tr/TR/Bolgemiz/Artvin/>
Erişim Tarihi: 17.03.2019.
- Durmaz, Ö. (2014). Dünyanın en eski mutfağı Şanlıurfa.
<http://www.urfakultur.gov.tr/Eklenti/60573,39-dunyanin-en-eski-mutfagi-sanliurfapdf.pdf?0> / Erişim Tarihi: 13.03.2019.
- Düzce İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).. <http://www.duzceturizm.gov.tr/TR-70697/genel-bilgiler.html>/ Erişim Tarihi: 18.03.2019.
- Erzincan İl Kültür Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.erzincankulturturizm.gov.tr/TR-57400/erzincan-mutfagi.html> /
Erişim Tarihi: 05.03.2019.

- Erzurum Portalı. (2018). <http://erzurumportali.com/shf/247/Erzurum-Mutfagi> / Erişim Tarihi: 05.03.2019.
- Eskişehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.eskisehirkulturturizm.gov.tr/TR-149863/genel-bilgiler.html> / Erişim Tarihi: 14.03.2019.
- Eskişehir Büyükşehir Belediyesi. (2019).. http://www.eskisehir.bel.tr/sayfalar.php?sayfalar_id=18 / Erişim Tarihi: 14.03.2019.
- Gaziantep Valiliği. (2019). <http://www.gcvb.org.tr/yayinlarimiz/gaziantep-mutfagi-brosuru.pdf> / Erişim Tarihi: 11.03.2019.
- Giresun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.giresunkulturturizm.gov.tr/TR-208450/giresun-mutfagi.html> / Erişim Tarihi: 18.03.2019.
- Gümüşhane Valiliği. (2019). <https://gumushane.csb.gov.tr/cografik-konum-i-2914/> / Erişim Tarihi: 18.03.2019.
- Güney Marmara Kalkınma Ajansı. (2019). <http://www.balikesirkulturturizm.gov.tr/Eklenti/7836,balikesirturkingpdf.pdf?0> / Erişim Tarihi: 21.03.2019.
- Gürsel, Ü. (2019). Yerel Lezzetlerin Turizm Destinasyonlarının Pazarlamasına Etkisi: Kırklareli Örneği. https://www.academia.edu/19874091/Yerel_Lezzetlerin_Turizm_Destinasyonlar%C4%B1n%C4%B1n_Pazarlamas%C4%B1na_Etkisi_K%C4%B1rklareli_%C3%96rne%C4%9Fi / Erişim Tarihi: 22.03.2019.
- Hakkâri İl Kültür Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.hakkarikulturturizm.gov.tr/TR-159359/hakkaride-yemek-kulturu.html> / Erişim Tarihi: 05.03.2019.
- İğdir İl Kültür Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.igdirkulturturizm.gov.tr/TR-55685/tatlilar.html> / Erişim Tarihi: 06.03.2019.
- İmrek, H. (2017). <https://www.evrensel.net/haber/324740/osmaniye-nin-bayram-kombesi> / Erişim Tarihi: 03.03.2019.
- İzmir İl Kültür Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.izmirkulturturizm.gov.tr/TR-77342/genel-bilgiler.html> / Erişim Tarihi: 08.03.2019.
- İzmir Kültür ve Turizm Dergisi. (2019). <https://www.izmirdergisi.com/tr/dergi-arsivi/25-1nci-sayi/324-lezzetli-hafif-ve-saglikli-izmir-mutfagi> / Erişim Tarihi: 08.03.2019.
- Karabük İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.karabukkulturturizm.gov.tr/TR-63702/cografya.html> / Erişim Tarihi: 18.03.2019.
- Karabük Valiliği. (2019). <http://www.karabuk.gov.tr/karabukte-yasam> / Erişim Tarihi: 18.03.2019.

- Karabük İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.karabukkulturturizm.gov.tr/TR-63744/yiyecek-icecek.html> / Erişim Tarihi: 18.03.2019.
- Karaman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.karamankulturturizm.gov.tr/TR-129637/karaman.html> / Erişim Tarihi: 14.03.2019.
- Kars İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2018). <http://karskultur.gov.tr/TR-54860/kars-yoresi-yemek-kulturu.html> /Erişim Tarihi: 10.12.2018.
- Kastamonu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.kastamonukultur.gov.tr/TR-91025/genel-bilgiler.html> / Erişim Tarihi: 19.03.2019.
- Kastamonu Valiliği. (2019). Kastamonu Rehberi.
<http://www.kastamonukultur.gov.tr/Eklenti/50409,kastamonu-tanitim-kitapciği-sonpdf.pdf?0> / Erişim Tarihi: 19.03.2019.
- Kaya, G. (2017). Akdeniz Mutfağı. <http://gulhankaya.com/2017/06/06/akdeniz-mutfagi-2/> / Erişim Tarihi: 25.02.2019.
- Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.kayserikultur.gov.tr/TR-182950/cografya.html>/ Erişim Tarihi: 15.03.2019.
- Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.kayserikultur.gov.tr/TR-55008/kayseri-tarihine-yolculuk.html>/ Erişim Tarihi: 15.03.2019.
- Kayseri Kent Portalı. (2019). http://www.kayserikent.com/list/list.asp?ktgr_id=1114/ Erişim Tarihi: 15.03.2019.
- Kırıkkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.kirikkalekulturturizm.gov.tr/TR-64219/ne-yenir.html> / Erişim Tarihi: 15.03.2019.
- Kırıkkale Valiliği. (2019). <http://www.kirikkale.gov.tr/sehrimiz/> Erişim Tarihi: 15.03.2019.
- Kırklareli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.kirklarelikulturturizm.gov.tr/TR-64281/cografya.html>/ Erişim Tarihi: 21.03.2019.
- Kırşehir Ticaret ve Sanayi Odası. (2019).
<https://www.kirsehirtso.org.tr/KIR%C5%9EEH%C4%B0R/K%C4%B1r%C5%9FehirinEkonomikYap%C4%B1s%C4%B1/tabid/2975/Default.aspx> / Erişim Tarihi: 15.03.2019.
- Kırşehir Valiliği. (2019). <http://www.kirsehir.gov.tr/tarihi-eserlerimiz-sehir-kartlari/> Erişim Tarihi: 15.03.2019.
- Kilis İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.kiliskulturturizm.gov.tr/TR-61652/genel-bilgiler.html> / Erişim Tarihi: 11.03.2019.
- Kilis Valiliği. (2019). <http://kilis.gov.tr/kilis-yemekleri/> Erişim Tarihi: 11.03.2019.

- Kocaeli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.kocaelikulturturizm.gov.tr/TR-69203/yoresel-yemekler.html> /
Erişim Tarihi: 24.03.2019.
- Kütahya İl Tarım Orman Müdürlüğü. (2019).
<https://kutahya.tarimorman.gov.tr/Menu/24/Kutahya-Hakkinda> / Erişim Tarihi:
09.03.2019.
- Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://kutahyakultur.gov.tr/TR-69393/yoresel-yemekler.html> / Erişim Tarihi: 09.03.2019.
- Konya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
https://konyakultur.gov.tr/index.php?route=pages/pages&page_id=1 / Erişim
Tarihi: 15.03.2019.
- Köşklü, Z. ve Tali, Ş. (2007). Geleneksel Erzurum Evlerinde Tandirevi (Mutfak) ve
Mimarisi. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/28909> / Erişim Tarihi:
05.03.2019.
- Malatya Valiliği. (2019). <http://www.malatya.gov.tr/turizm> / Erişim Tarihi: 06.03.2019
- Malatya Valiliği. (2019). <http://www.malatya.gov.tr/yoresel-yemekler> / Erişim Tarihi:
06.03.2019.
- Manisa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
[http://www.manisakulturturizm.gov.tr/TR-151849/manisadan-yetisenler.](http://www.manisakulturturizm.gov.tr/TR-151849/manisadan-yetisenler/) /
Erişim Tarihi: 10.03.2019.
- Manisa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.manisakulturturizm.gov.tr/TR-151959/hosmerim.html> / Erişim
Tarihi: 10.03.2019.
- Mardin Valiliği. (2019). <http://www.mardin.gov.tr/yemek-kulturu> / Erişim Tarihi:
12.03.2019.
- Mardin İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
[http://www.mardinkulturturizm.gov.tr/TR-56499/yore-mutfagi-
gastronomi.html](http://www.mardinkulturturizm.gov.tr/TR-56499/yore-mutfagi-gastronomi.html) / Erişim Tarihi: 12.03.2019.
- Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.nigdekulturizm.gov.tr/Eklenti/48875,genelpdf.pdf?0/> / Erişim
Tarihi: 16.03.2019.
- Niğde Ticaret ve Sanayi Odası. (2019). [https://www.nitso.org.tr/index.php/tr/nigde-
2/302-nigde-gene-bilgiler/](https://www.nitso.org.tr/index.php/tr/nigde-2/302-nigde-gene-bilgiler/) Erişim Tarihi: 16.03.2019.
- Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.nigdekulturizm.gov.tr/TR-74354/nigde-mutfagi.html> / Erişim
Tarihi: 16.03.2019.
- Ordu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). [http://www.ordukulturturizm.gov.tr/TR-
106498/genel-bilgiler.html](http://www.ordukulturturizm.gov.tr/TR-106498/genel-bilgiler.html) / Erişim Tarihi: 19.03.2019.
- Ordu Valiliği. (2013). Ordu Mutfak Kültürü.
[http://www.ordukulturturizm.gov.tr/Eklenti/60343,ordu-mutfak-kulturu-
pdf.pdf?0](http://www.ordukulturturizm.gov.tr/Eklenti/60343,ordu-mutfak-kulturu-pdf.pdf?0) / Erişim Tarihi: 19.03.2019.

- Rize İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.rizekulturturizm.gov.tr/TR-55289/iklim.html> / Erişim Tarihi: 20.03.2019.
- Sakarya Büyükşehir Belediyesi. (2019). <https://www.sakarya.bel.tr/tr/Sayfa/sakarya-rehberi/1/> Erişim Tarihi: 25.03.2019.
- Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.samsunkulturturizm.gov.tr/TR-59617/cografya.html> / Erişim Tarihi: 19.03. 2019.
- Sinop İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.sinopkulturturizm.gov.tr/TR-168345/cografi-konum.html> / Erişim Tarihi: 19.03.2019.
- Sivas Belediyesi. (2019). <http://sivas.bel.tr/icerik/38/12/sivasimiz.aspx/> Erişim Tarihi: 16.03.2019.
- Şanlıurfa Valiliği. (2019). <http://www.sanlıurfa.gov.tr/mutfak/> / Erişim Tarihi: 13.03.2019.
- Şırnak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). Nuh Tufanı ile Anılan Şehir Şırnak. <http://www.sirnakkulturturizm.gov.tr/Eklenti/6665,sirnakpdf.pdf?0> / Erişim Tarihi: 13.03.2019.
- Şırnak Emniyet Müdürlüğü. (2019). <http://www.sirnak.pol.tr/Sayfalar/sirnak.aspx/> / Erişim Tarihi: 13.03.2019.
- Van İl Kültür Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.vankulturturizm.gov.tr/TR-52093/genel-bilgiler.html> / Erişim Tarihi: 07.03.2019.
- Tariş. (2018). <http://www.tariszeytinyagi.com/www.tariszeytinyagi.com/zeytin-ve-zeytinyagi.html#zeytin/> / Erişim Tarihi: 05.12.2018.
- Taşkent, M. Ş. (2017). Efsane Ustamız Abdülkerim Bekân' dan 'Cennet Çamuru' nun Tarihçesi. / <http://kentgazetesi.biz/efsane-ustamiz-abdulkerim-bekandan-cennet-camurunun-tarihcesi/> Erişim Tarihi: 11.03.2019.
- Tekirdağ İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.tekirdagkulturturizm.gov.tr/TR-75726/genel-bilgiler.html> / Erişim Tarihi: 25.03.2019.
- Tekirdağ Valiliği. (2019). <http://www.tekirdag.gov.tr/sehrimiz/> Erişim Tarihi: 25.03.2019.
- Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.tokatkulturturizm.gov.tr/TR-60574/genel-bilgiler.html> / Erişim Tarihi: 19.03.2019.
- Tokat Gezi Rehberi. (2019). http://www.karadenizgezi.net/tokat_yemekleri.htm / Erişim Tarihi: 19.03.2019.
- Trabzon Valiliği. (2019). <http://www.trabzon.gov.tr/cografi-ozellikleri/> / Erişim Tarihi: 20.03.2019.
- Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.trabzonkulturturizm.gov.tr/TR-212974/tarihcesi.html> / Erişim Tarihi: 20.03.2019.
- Turizm ve Tanıtım Platformu. (2019). http://www.tutap.com.tr/detay_tanitim/balikesir-mutfagi/1035/ / Erişim Tarihi: 21.03.2019.

- Türk Dil Kurumu. (2019).
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=TATLI / Erişim Tarihi: 31.01.2019.
- Türkiye Tanıtım Gönüllüleri Derneği. (2018). <http://www.tgdturkey.com/tr/turkiye-mutfagi/guneydogu-anadolu-mutfagi> / Erişim Tarihi 10.12.2018.
- Türkiye Tanıtım Gönüllüleri Derneği. (2019). www.tgdturkey.com/tr/turkiye-mutfagi /Erişim Tarihi: 02.02.2019.
- Türkiye Kültür Portalı. (2019).
<https://www.kulturportali.gov.tr/portal/burdurcevizezmesi> / Erişim Tarihi: 28.02.2019.
- Türkiye Kültür Portalı. (2019). <https://www.kulturportali.gov.tr/portal/burdursiskoftesi> / Erişim Tarihi: 28.02.2019.
- Türkiye Kültür Portalı. (2019). <https://www.kulturportali.gov.tr/portal/marasdondurmasi> /Erişim Tarihi: 01.03.2019.
- Türkiye Kültür Portalı. (2019).
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/mersin/kulturatlasi/mersinde-mutfak-kulturu> / Erişim Tarihi: 01.03.2019.
- Türkiye Kültür Portalı. (2019).
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/mersin/kulturatlasi/mersinde-mutfak-kulturu> / Erişim Tarihi: 02.03.2019.
- Türkiye Kültür Portalı. (2019). <http://www.yalovakulturturizm.gov.tr/TR-183720/termal-tatlisi.html> / Erişim Tarihi: 25.03.2019.
- Türkiye Kültür Portalı. (2019).
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/istanbul/neyenir/suzme-saray-asuresi> / Erişim Tarihi: 25.03.2019.
- Türkiye Kültür Portalı. (2019).
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/igdir/neyenir/katik-asi> / Erişim Tarihi: 06.03.2019.
- Türkiye Kültür Portalı. (2019).
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/malatya/nealinir/kuru-kayisi> / Erişim Tarihi: 06.03.2019.
- Türkiye Kültür Portalı. (2019).
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/mus/neyenir/teter-helvasi> / Erişim Tarihi: 06.03.2019.
- Türkiye Kültür Portalı, 2019. <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/siirt/genelbilgiler> / Erişim Tarihi: 12.03.2019.
- Türkiye Kültür Portalı. (2019).
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/yozygat/neyenir/yumurta-tatlisi909488> / Erişim Tarihi: 16.03.2019.
- Türkiye Kültür Portalı. (2019).
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/kastamonu/neyenir/cirik-tatlisi> / Erişim Tarihi:19.03.2019.

- Türkiye Kültür Portalı. (2019).
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/samsun/neyenir/carsamba-kivratmasi/> /
Erişim Tarihi: 19.03.2019.
- Türkiye Kültür Portalı. (2019).
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/bursa/neyenir/mustafa-kemalpasatatlisi/> / Erişim Tarihi: 21.03.2019.
- Türk Patent Enstitüsü. (2007). Antep Baklavası.
<https://www.turkpatent.gov.tr/TURKPATENT/resources/temp/B1AE478F-6BD1-4611-8DFE-7F7FF546656B.pdf> / Erişim Tarihi: 11.03.2019.
- Türk Patent Enstitüsü. (2017). Diyarbakır Burma Kadayıfı.
<https://www.turkpatent.gov.tr/TURKPATENT/resources/temp/952B4465-6071-4F18-8BBE-6874038196B7.pdf> / Erişim Tarihi: 10.03.2019.
- Türk Patent Enstitüsü. (2017). Akçakoca Melengüceği Tatlısı.
<https://www.turkpatent.gov.tr/TURKPATENT/resources/temp/E6FAF650-8BB8-4866-90F9-D3A186A9652B.pdf> / Erişim Tarihi: 18.03.2019.
- Uşak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019). <http://www.usakkulturturizm.gov.tr/TR-160574/ilkler-sehri--usak.html> / Erişim Tarihi: 10.03.2019.
- Yozgat Valiliği. (2019). <http://www.yozgat.gov.tr/iklim/> Erişim Tarihi: 16.03.2019.
- Yozgat Belediyesi. (2019). <https://www.yozgat.bel.tr/icerik/40/31/tarihce.aspx/> Erişim Tarihi: 16.03.2019.
- Yalova Valiliği. (2019). <http://www.yalova.gov.tr/ilin-cografi-konumu-bitki-rtusu-ve-iklimi/> Erişim Tarihi: 25.03.2019.
- Zonguldak Valiliği. (2019). <http://www.zonguldak.gov.tr/> Erişim Tarihi: 20.03.2019.
- Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2019).
<http://www.zonguldakkulturturizm.gov.tr/TR-92609/zonguldak-mutfak-kulturu.html> / Erişim Tarihi: 20.03.2019.
- Url-1 <<https://www.yemekta.com/marmara-bolgesinin-yemek-kulturu/>>, Erişim Tarihi 05.12.2018.
- Url-2 <<http://www.cografya.gen.tr/egitim/bolgeler/akdeniz.htm>>, Erişim Tarihi 22.02.2019.
- Url-3 <<http://www.altinsehiradana.com/Makale/adanaya-ozgu-bir-tatli-bol-buzlu-gul-kokulu-bici-bici/710/>> , Erişim Tarihi 25.02.2019.
- Url-4 <<https://www.tatli.gen.tr/kivrim-tatlisi.html>> , Erişim Tarihi: 26.02.2019.
- Url-5 <<https://kulturveyasam.com/ege-bolgesinden-12-lezzet/>> , Erişim Tarihi 05.12.2018.
- Url-6 <<http://www.cografya.gen.tr/egitim/bolgeler/marmara.html>> , Erişim Tarihi 27.12.2018.
- Url-7 <<http://hataygastronomi.com/medeniyetler-sofrasi>> , Erişim Tarihi 28.02.2019.
- Url-8 <<https://dondurma.gen.tr/maras-dondurmasi.html>>, Erişim Tarihi 01.03.2019.
- Url-9 <<https://www.foodelphi.com/tag/cezerye/>>, Erişim Tarihi 01.03.2019.

- Url-10 <<https://gastromanya.com/mersin-mutfaginda-one-cikan-lezzetler>>, Erişim Tarihi 02.03.2019.
- Url-11 <<https://gezimanya.com/turkiye/osmaniye-mutfagi>>, Erişim Tarihi 02.03.2019.
- Url-12 <<http://www.vizyonardahan.com/kent-profili/ardahan-mutfagi>>, Erişim Tarihi 04.03.2019.
- Url-13 <<https://lezzetler.com/hasuta-ardahan-tarif-131143>>, Erişim Tarihi 04.03.2019.
- Url-14 <<https://gastromanya.com/bingol-mutfaginda-one-cikan-lezzetler>>, Erişim Tarihi 04.03.2019.
- Url-15 <<https://gastromanya.com/kalbur-basmasi-tarifi/>>, Erişim Tarihi 04.03.2019.
- Url-16 <<https://bitlissite.wordpress.com/yoresel-yemekler/>>, Erişim Tarihi 04.03.2019.
- Url-17 <<https://beefandfish.com/beef-fish/yemek-kulturu/turk-mutfaginin-unutulmus-hazinesi-elazig-mutfagi.html>>, Erişim Tarihi 04.03.2019.
- Url-18 <<https://gastromanya.com/dolanger-tarifi>>, Erişim Tarihi 04.03.2019.
- Url-19 <<https://www.kadayif.gen.tr/erzurum-kadayif-dolmasi.html>>, Erişim Tarihi 05.03.2019.
- Url-20 <<https://www.lezzet.com.tr/yemek-tarifleri/turkiye-turu/dogu-anadolu-yemekleri/lalaped-374498>>, Erişim Tarihi 06.03.2019.
- Url-21 <<https://www.yemekgurmesi.com/fiyonk-tatlisi.html>>, Erişim Tarihi 06.03.2019.
- Url-22 <<https://gezimanya.com/tunceli>>, Erişim Tarihi 07.03.2019.
- Url-23 <<https://gezimanya.com/turkiye/van-mutfagi>>, Erişim Tarihi 07.03.2019.
- Url-24 <<https://gastromanya.com/van-yemekleri>>, Erişim Tarihi 07.03.2019.
- Url-25 <<https://lezzetler.com/van-pastasi-van-tarif-94811>>, Erişim Tarihi 07.03.2019.
- Url-26 <<https://www.lezzetvadisi.com/node/762>>, Erişim Tarihi 07.03.2019.
- Url-27 <<https://gastromanya.com/denizli-mutfagi-hakkinda-genel-bilgiler>>, Erişim Tarihi 08.03.2019.
- Url-28 <<https://gezimanya.com/turkiye/kutahya-mutfagi>>, Erişim Tarihi 09.03.2019.
- Url-29 <<http://www.usak.gov.tr/tarhana>>, Erişim Tarihi 10.03.2019.
- Url-30 <<https://adiyaman.edu.tr/Adiyaman/Adiyaman-Yemek-Kulturu>>, Erişim Tarihi 10.03.2019.
- Url-31 <<https://www.turkyarena.net/konu/batmanda-yetisen-tarim-urunleri-nelerdir.72674>>, Erişim Tarihi 10.03.2019.
- Url-32 <<http://www.dunyagida.com.tr/haber/annemin-diyarbakir-yemekleri/3365>>, Erişim Tarihi 10.03.2019.
- Url-33 <<https://gastromanya.com/gaziantep-mutfagi-hakkinda-genel-bilgiler>>, Erişim Tarihi 11.03.2019.
- Url-34 <<https://gastromanya.com/mardin-mutfagi-hakkinda-genel-bilgiler>>, Erişim Tarihi 12.03.2019.

- Url-35 <<http://www.sidav.org.tr/index.php/siirt-adinin-kaynagi-ve-siirtin-tarihi>>, Erişim Tarihi 12.03.2019.
- Url-36 <<http://www.cografya.gen.tr/tr/siirt/ekonomi.html>>, Erişim Tarihi 12.03.2019.
- Url-37 <<https://gezimanya.com/turkiye/sanliurfa-hakkinda-bilinmesi-gerekenle>>, Erişim Tarihi 12.03.2019.
- Url-38 <<https://www.sahrapsoysal.com/koftu-pekmezli-tatli-tarifi-t-5317#gref>>, Erişim Tarihi 14.03.2019.
- Url-39 <<https://gezimanya.com/turkiye/kirikkale-hakkinda-bilinmesi-gerekenler/>>, Erişim Tarihi 15.03.2019.
- Url-40 <<https://gezimanya.com/turkiye/kirsehir-mutfagi>>, Erişim Tarihi 15.03.2019.
- Url-41 <<http://ahianadolu.com/ahi-helvasi>>, Erişim Tarihi 15.03.2019.
- Url-42 <<http://kayserierciyes.com.tr/SkiResort/Kayseri?lng=1/>>, Erişim Tarihi 15.03.2019.
- Url-43 <<http://www.cografya.gen.tr/tr/nevsehir/>>, Erişim Tarihi 16.03.2019.
- Url-44 <<https://ects.nevsehir.edu.tr/ects/index/dil/tr/sayfa/76/>>, Erişim Tarihi 16.03.2019.
- Url-45 <<https://gastromanya.com/nevsehir-mutfagi-hakkinda-genel-bilgiler/>>, Erişim Tarihi 16.03.2019.
- Url-46 <<http://www.tariflerdefteri.com/index.php?page=tarifler&action=view&id=98>>, Erişim Tarihi 16.03.2019.
- Url-47 <<http://www.cografya.gen.tr/tr/nigde/iklim.html>>, Erişim Tarihi 16.03.2019.
- Url-48 <<https://www.cografyaegitimi.biz/konu/sivasin-komsu-illeri.4031/>>, Erişim Tarihi 2019.
- Url-49 <<https://www.sivaskulturu.com/yemek/sivas-kelle-tatlisi/>>, Erişim Tarihi 16.03.2019.
- Url-50 <[http://www.tabagimdakilezzet.com/tarif/detay/hasuta-\(artvin-yoresi-\)/1866](http://www.tabagimdakilezzet.com/tarif/detay/hasuta-(artvin-yoresi-)/1866)>, Erişim Tarihi 17.03.2019.
- Url-51 <<http://www.cografya.gen.tr/tr/bayburt/>>, Erişim Tarihi 17.03.2019.
- Url-52 <<https://www.corumtarihi.com/cografya/>>., Erişim Tarihi 17.03.2019.
- Url-53 <<http://kuzeydenlezzetler.com/karacoval-helvasi/>>, Erişim Tarihi 17.03.2019.
- Url-54 <<https://gezimanya.com/turkiye/gumushane-hakkinda-bilinmesi-gerekenler-0/>>, Erişim Tarihi 18.03.2019.
- Url-55 <<https://www.samsun2019.com.tr/samsun/18/bilinmesi-gerekenler/>>, Erişim Tarihi 19.03.2019.
- Url-56 <<https://gezimanya.com/turkiye/canakkale-mutfagi-0>>, Erişim Tarihi 21.03.2019.
- Url-57 <<https://www.helva.gen.tr/pismaniye-helvasi.html>>, Erişim Tarihi 24.03.2019.
- Url-58 <<http://www.cografya.gen.tr/tr/sakarya/>>, Erişim Tarihi 25.03.2019.

EKLER

EK A: Yedi Bölge Mutfağına Özgü Tatlı İsimleri

AKDENİZ BÖLGESİ

ADANA

- 1- Bici Bici Tatlısı
- 2- Halka Tatlısı
- 3- Karakuş Tatlısı
- 4- Şam Tatlısı
- 5- Taş Kadayıf

ANTALYA

- 6- Kıvrım Tatlısı (Sarıburma)
- 7- Çivirdik (Kirkitle)
- 8- Kabak Tatlısı
- 9- Bestel

BURDUR

- 10- Ceviz Ezmesi
- 11- Kabak Helvası
- 12- Burdur Muhallebisi

HATAY

- 13- Antakya Künefesi
- 14- Haytalı
- 15- Züngül (Müşebbek)
- 16- Kabak Tatlısı

ISPARTA

- 17- Haşhaş Helvası
- 18- Samsa
- 19- Tosmankara
- 20- Karga Beyni
- 21- Derdimi Alan

KAHRAMANMARAŞ

- 22- Maraş Dondurması
- 23- Bastık
- 24- Hapısa

MERSİN

- 25- Cezerye
- 26- Kerebiç
- 27- Künefe

OSMANİYE

- 28- Bayram Kömbesi
- 29- Yağlı Ballı
- 30- Fıstıklı Burma Tatlısı

DOĞU ANADOLU BÖLGESİ

AĞRI

- 31- Hasude
- 32- Umaç Helvası
- 33- Murtuğa

ARDAHAN

- 34- Hasuta
- 35- Un Helvası

BİNGÖL

- 36- Kalbur Basması
- 37- Kabak Tatlısı
- 38- Burma Kadayıf

BİTLİS

- 39- Teter
- 40- Lokma Tatlısı
- 41- Halbur Hurması Tatlısı

ELAZIĞ

- 42- Dolanger
- 43- Un Helvası
- 44- Peynir Helvası

ERZİNCAN

- 45- Gasefe
- 46- Lokma Tatlısı
- 47- Kesme Kadayıf

ERZURUM

- 48- Kadayıf Dolması
- 49- Demir Tatlısı
- 50- İspir Gobdin Tatlısı

HAKKARİ

- 51- Lalaped Tatlısı
- 52- Aside Tatlısı
- 53- Cembeli Tatlısı

İĞDIR

- 54- Fetir
- 55- Omaç Helvası
- 56- Kaysafa
- 57- Kavut

KARS

- 58- Fiyonk Tatlısı
- 59- Umaç Helvası
- 60- Hasuda

MALATYA

- 61- Kuru Kayısı Dolması
- 62- Pekmez Helvası
- 63- Dolandırma Tatlısı

MUŞ

- 64- Teter Helvası
- 65- Pekmez Helvası
- 66- Dut Tatlısı
- 67- Kuymak (Bulamaç)

VAN

- 68- Van Pastası
- 69- Kaşık Tatlısı
- 70- Eğdek Tatlısı

EGE BÖLGESİ

AFYONKARAHİSAR

- 71- Kaymaklı Ekmek Kadayıfı
- 72- Firma Baklavası
- 73- Dügülü Haşhaş Tatlısı

AYDIN

- 74- Kabak Tatlısı
- 75- İncir Tatlısı
- 76- Pelvize Tatlısı

DENİZLİ

- 77- İnge Tatlısı
- 78- Akaşı Tatlısı
- 79- Kara Halva

İZMİR

- 80- Lokma Tatlısı
- 81- Şambali Tatlısı
- 82- Sakız Tatlısı

KÜTAHYA

- 83- Doldurma Kabak Tatlısı
- 84- Su Muhallebisi
- 85- Peluze

MANİSA

- 86- Hüşmerim
- 87- Pekmezli Un Helvası
- 88- Şambali

MUĞLA

- 89- Muğla Saraylısı
- 90- Samsı
- 91- Çıtırmaç

UŞAK

- 92- Demir Tatlısı
- 93- Cendere Tatlısı

GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİ

ADİYAMAN

- 94- Nişe Bulamacı
- 95- Şilki
- 96- Çir Dolması
- 97- Top Helva
- 98- Tene Helvası

BATMAN

- 99- Kulpike Dimse
- 100- Heko Dims
- 101- Pekmez Helvası
- 102- Havdel

DİYARBAKIR

- 103- Burma Kadayıf
- 104- Nuriye
- 105- Yoğurt Tatlısı

GAZİANTEP

- 106- Baklava
- 107- Peynirli İrmik Helvası
- 108- Bastık
- 109- Şöbiyet Tatlısı

KİLİS

- 110- Cennet Çamuru
- 111- Kilis Katmeri
- 112- Dullar Künefesi

MARDİN

- 113- Kayganak
- 114- Zingil Tatlısı
- 115- Kahiye Tatlısı

SIİRT

- 116- Raayoş U Meketip
- 117- İmçerket
- 118- Aside

ŞANLIURFA

- 119- Şillik Tatlısı
- 120- Hurma Tatlısı
- 121- Pathcan Tatlısı
- 122- Küncülü Akıt
- 123- Hirtlevik

ŞIRNAK

- 124- Kadgı Difse
- 125- Şirani

EK A1: Yedi Bölge Mutfağına Özgü Tatlı İsimleri

İÇ ANADOLU BÖLGESİ

AKSARAY

- 126-Sarığı Burma
- 127-Pelte
- 128- Dolaz

ANKARA

- 129-Cennet Küngü
- 130-Höşmerim
- 131-Bırtlak Tatlısı

ÇANKIRI

- 132-Miyaneli Tatlı
- 133-Don Helva
- 134-Hameyli

ESKİŞEHİR

- 135-Met Helvası
- 136-Üzümlü Sütlaç

KARAMAN

- 137-Sütlü Köftü
- 138-Hintpare

KAYSERİ

- 139-Nevzine
- 140-Aside

141-Maramisa

KIRIKKALE

- 142-Haside
- 143-Gölleme

KIRŞEHİR

- 144-Ahi Helvası
- 145-Pekmezli Pelte

KONYA

- 146-Sac Arası
- 147- Haşhaşı Kıvrım
- 148- Kaygana
- 149- Lokma Tatlısı

NEVŞEHİR

- 150- Dolaz
- 151-Bulamaç
- 152-Zerde

NİĞDE

- 153-Halveter
- 154-Cevizli Elma Dolması
- 155-Kuru İncir Dolması

SİVAS

- 156-Kelle Tatlısı
- 157-Hurma Tatlısı
- 158-Gazete Baklavası

YOZGAT

- 159-Yumurta Tatlısı
- 160-İncir Uyumması
- 161-Sini Tatlısı

KARADENİZ BÖLGESİ

AMASYA

- 162-Dene Hasudası
- 163-Yoka Tatlısı
- 164-Vişneli Ekmek

ARTVİN

- 165-Hasuta
- 166-Herisa
- 167-Kaysefe

BARTIN

- 168-Kaha Tatlısı
- 169-Deli Oğlan Sarığı
- 170-İncir Dondurması

BAYBURT

- 171-Tatlı Çorba
- 172-Süt Böreği
- 173-Tel Helvası

BOLU

- 174-Bolu Beyi Tatlısı
- 175-İncir Uyumması
- 176-Saray Helvası

ÇORUM

- 177-Kara Çuval Helvası
- 178-Çorum Baklavası
- 179-Malak Tatlısı

DÜZCE

- 180-Melengüceği Tatlısı
- 181-İncir Sütlaç
- 182-Abaza Tatlısı

GİRESUN

- 183-Samaksa
- 184-Mısır Unu Helvası
- 185-Övmeç
- 186-Kaçamak

GÜMÜŞHANE

- 187-Erişte Tatlısı
- 188-Fıskıl Tatlısı
- 189-Herle

KARABÜK

- 190-Safranlı Zerde
- 191-Ceviz Helvası
- 192- Höşmerim

KASTAMONU

- 193-Cırık Tatlısı
- 194- Kaşık Helva
- 195- Cevizli Üçgen Baklava

ORDU

- 196-Fındıklı Un Helvası
- 197-Pekmez Yağlaştırtılısı
- 198-Perşembe Ceviz Helvası

RİZE

- 199-Pepeçura
- 200-Çırıhta
- 201-Kabak Sütlaç

SAMSUN

- 202-Çarşamba Kıvratması
- 203-Bafra Nokulu

SİNOP

- 204-Cızlama
- 205-Hamursuz Tatlısı
- 206-Prences Tatlısı

TOKAT

- 207-Kuru Erik Tatlısı
- 208- Dene Hasudası
- 209-Ekmek Nazlısı

TRABZON

- 210-Laz Böreği
- 211-Hamsiköy Sütlaç
- 212-Kabak Tatlısı

ZONGULDAK

- 213-Beyaz Baklava
- 214-Cevizli İncir Tatlısı
- 215-Baklaç

MARMARA BÖLGESİ

BALIKESİR

- 216-Balikesir Kaymaklısı
- 217-Höşmerim
- 218-Mafış Tatlısı

BİLECİK

- 219-Cevizli Büzme Tatlısı
- 220-Linga Tatlısı
- 221- Pazaryeri Helvası

BURSA

- 222-Mustafa Kemal Paşa Tatlısı
- 223-Diberdudağı
- 224-Cennet Künkü

ÇANAKKALE

- 225-Peynir Helvası
- 226-Yumurta Helvası
- 227-İncir Dolması

EDİRNE

- 228-Zerde
- 229-Helva-I Hakani
- 230-Gaziler Helvası
- 231-Sepet Hurması

İSTANBUL

- 232-Sütlü İrmik Tatlısı
- 233-Sakızlı Muhallebi
- 234-Süzme Saray Aşuresi

KIRKLARELİ

- 235-Oturtma
- 236-Hurma Tatlısı
- 237-Pirinçli İncir Dolması
- 238-Hanım Göbeği

KOCAELİ

- 239-Pişmaniye Helvası
- 240-Nazlı Tatlısı
- 241-Höşmerim

SAKARYA

- 242-Kabak Tatlısı
- 243-Uhut Tatlısı

TEKİRDAĞ

- 244-Hayrabolu Tatlısı
- 245-Höşmerim
- 246-Kara Kabak Pidesi
- 247-Kasım Lokması

YALOVA

- 248- Termal Tatlısı
- 249-Çatal Tatlısı
- 250-Yalova Sütlüsü

EK B: Yedi Bölge Mutfağına Özgü Tatlıların İçerikleri

AKDENİZ BÖLGESİNE AİT TATLILARIN İÇERİK İNCELEMESİ	
ADANA	
1- BİCİ BİCİ TATLISI	Toz Şeker, Su, Nişasta, Pudra Şekeri, Gıda Boyası, Gül Suyu
2- HALKA TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yumurta, Tuz, İrmik, Kabartma Tozu, Limon Suyu
3- KARAKUŞ TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yumurta, Nişasta, Ceviz, Limon Suyu, Tarçın
4- ŞAM TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Yoğurt, İrmik, Kabartma Tozu, Vanilya, Yer Fıstığı, Limon Suyu
5- TAŞ KADAYIF	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, İrmik, Ceviz, Limon Suyu, Tarçın, Maya, Karbonat, Tereyağı
ANTALYA	
6- KIVRIM TATLISI (SARIBURMA)	Toz Şeker, Un, Süt, Nişasta, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Tuz, Ceviz, Limon Suyu, Karbonat, Sirke, Margarin
7- ÇİVİRDİK (KİRKİTLE)	Bal, Pekmez, Susam
8- KABAK TATLISI	Toz Şeker, Ceviz, Balkabağı, Tahin
9- BESTEL	Toz Şeker, Su, Ceviz, Yer Fıstığı, İncir, Karanfil, Susam
BURDUR	
10- CEVİZ EZMESİ	Toz Şeker, Su, İrmik, Pudra Şekeri, Ceviz
11- KABAK HELVASI	Toz Şeker, Su, Limon Suyu, Balkabağı
12- BURDUR MUHALLEBİSİ	Toz Şeker, Süt, Su, Nişasta, Pirinç Unu, Damla Sakızı
HATAY	
13- ANTAKYA KÜNEFESİ	Toz Şeker, Su, Karbonat, Tel Kadayıf, Tuzsuz Peynir
14- HAYTALI	Toz Şeker, Süt, Su, Nişasta, Gül Suyu
15- ZÜNGÜL (MÜŞEBBEK)	Toz Şeker, Un, Su, Limon Suyu, Maya
16- KABAK TATLISI	Toz Şeker, Su, Balkabağı, Kireç, Limon Tuzu
ISPARTA	
17- HAŞHAŞ HELVASI	Un, Tereyağı, Pekmez, Haşhaş
18- SAMSA	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Nişasta, Tuz, Ceviz, Limon Suyu, Pekmez, Yufka
19- TOSMANKARA	Un, Ceviz, Tereyağı, Pekmez
20- KARGA BEYNİ	Yoğurt, Pekmez
21- DİRDİMİ ALAN	Tereyağı, Pekmez, Yufka
KAHRAMANMARAŞ	
22- MARAŞ DONDURMASI	Toz Şeker, Süt, Salep
23- BASTIK	Toz Şeker, Su, Nişasta, Ceviz, Pekmez
24- HAPISA	Su, Nişasta, Tereyağı, Pekmez
MERSİN	
25- CEZERYE	Toz Şeker, Un, Su, Nişasta, Ceviz, Tarçın, Tereyağı, Pekmez, Hindistan Cevizi
26- KEREBİÇ	Toz Şeker, Un, Su, Yumurta, İrmik, Çöven Otu
27- KÜNEFE	Toz Şeker, Su, Limon Suyu, Tereyağı, Tel Kadayıf, Tuzsuz Peynir
OSMANİYE	
28- BAYRAM KÖMBESİ	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Kabartma Tozu, Tarçın, Tereyağı, Susam, Tahin, Karanfil, Damla Sakızı, Yeni Bahar, Mahlep, Muskat, Zencefil, Çörek Otu
29- YAĞLI BALLI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Tuz, Yer Fıstığı
30- FISTIKLI BURMA TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Nişasta, Yumurta, Tuz, Yer Fıstığı, Limon Suyu, Tereyağı, Sirke, Yufka

EK B1: Yedi Bölge Mutfağına Özgü Tatlıların İçerikleri

DOĞU ANADOLU BÖLGESİNE AİT TATLILARIN İÇERİK İNCELEMESİ	
AĞRI	
31- HASUDE	Toz Şeker, Un, Su, Tereyağı
32- UMAÇ HELVASI	Toz Şeker, Un, Su, Tereyağı, Süt
33- MURTUĞA	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Ceviz, Tereyağı
ARDAHAN	
34- HASUTA	Toz Şeker, Un, Su, Tereyağı, Tuz, Sıvıyağ
35- UN HELVASI	Toz Şeker, Un, Su, Margarin, Badem, Ceviz, Hindistan Cevizi
BİNGÖL	
36- KALBUR BASMASI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Süt, Yoğurt, Yumurta, Tuz, Kabartma Tozu
37- KABAK TATLISI	Toz Şeker, Ceviz, Tarçın, Balkabağı, Karanfil
38- BURMA KADAYIF	Toz Şeker, Su, Limon Suyu, Tel Kadayıf, Antep Fıstığı
BİTLİS	
39- TETER	Su, Ceviz, Tereyağı, Pekmez, Badem
40- LOKMA TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Vanilya, Karbonat, Susam
41- HALBUR HURMASI TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Süt, Yoğurt, Yumurta, Ceviz, Limon Suyu, Karbonat
ELAZIĞ	
42- DOLANGER	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Nişasta, Yumurta
43- UN HELVASI	Toz Şeker, Un, Süt, Margarin
44- PEYNİR HELVASI	Toz Şeker, Un, Su, Ceviz, Tereyağı, Tuzsuz Peynir
ERZİNCAN	
45- GASEFE	Toz Şeker, Su, Ceviz, Tereyağı, Kuru Kayısı
46- LOKMA TATLISI	Toz Şeker, Un, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Pudra Şekeri, Vanilya, Tereyağı
47- KESME KADAYIF	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Süt, Yumurta, Tuz, Limon Suyu, Tereyağı, Karanfil, Antep Fıstığı, Kaymak
ERZURUM	
48- KADAYIF DOLMASI	Toz Şeker, Süt, Su, Sıvıyağ, Yumurta, Ceviz, Limon Suyu, Tel Kadayıf
49- DEMİR TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Limon Suyu, Karbonat
50- İSPİR GOBDİN TATLISI	Ceviz, Kuru Dut
HAKKARİ	
51- LALAPED TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Süt, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Tuz Kabartma Tozu Tereyağı
52- ASİDE TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Ceviz, Tarçın, Tereyağı
53- CEMBELİ TATLISI	Tereyağı, Pekmez, Bayat Ekmek
İĞDIR	
54- FETİR	Toz Şeker, Un, Süt, Yoğurt, Yumurta, Tuz, Maya, Tereyağı
55- OMAÇ HELVASI	Toz Şeker, Un, Su, Margarin
56- KAYSFA	Toz Şeker, Su, Ceviz, Tereyağı, Kuru Kayısı
57- KAVUT	Toz Şeker, Su, Susam, Buğday, Mısır
KARS	
58- FİYONK TATLISI	Toz Şeker, Un, Sıvıyağ, Yumurta, Tuz, Kabartma Tozu
59- UMAÇ HELVASI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Tereyağı
60- HASUDA	Toz Şeker, Un, Su, Tereyağı

EK B2: Yedi Bölge Mutfağına Özgü Tatlıların İçerikleri

MALATYA	
61- KURU KAYISI DOLMASI	Toz Şeker, Su, Ceviz, Tereyağı, Kuru Kayısı, Kaymak
62- PEKMEZ HELVASI	Su, Nişasta, Ceviz, Tereyağı, Pekmez
63-DOLANDIRMA TATLISI	Toz Şeker, Un, Yoğurt, Nişasta, Yumurta, Tuz, Ceviz
MUŞ	
64- TETER HELVASI	Tereyağı, Pekmez, Bayat Ekmek
TUNCELİ	
65- PEKMEZ HELVASI	Un, Tereyağı, Pekmez
66- DUT TATLISI	Toz Şeker, Süt, İrmik, Vanilya, Kuru Dut
67- KUYMAK (BULAMAÇ)	Un, Su, Tereyağı, Kuru Dut
VAN	
68- VAN PASTASI	Toz Şeker, Un, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Margarin, Limon Suyu
69- KAŞIK TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Karbonat
70- EĞDEK TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Kabartma Tozu
EGE BÖLGESİNE AİT TATLILARIN İÇERİK İNCELEMESİ	
AFYONKARAHİSAR	
71- KAYMAKLI EKMEK KADAYIFI	Toz Şeker, Su, Limon Suyu, Kaymak, Ekmek Kadayıfı
72- FIRMA BAKLAVASI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yumurta, Kabartma Tozu, Ceviz, Limon Suyu, Margarin
73- DÜĞÜLÜ HAŞHAŞ TATLISI	Toz Şeker, Süt, Ceviz, Haşhaş, Bulgur
AYDIN	
74- KABAK TATLISI	Toz Şeker, Ceviz, Bal Kabağı
75- İNCİR TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Nişasta, Ceviz, Susam, İncir, Kakao
76- PELVİZE TATLISI	Toz Şeker, Su, Nişasta, Ceviz, Karanfil
DENİZLİ	
77- İNGE TATLISI	Toz, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Ceviz, Limon Suyu, Maya, Margarin, Damla Sakızı, Soda
78- AKAŞI TATLISI	Toz, Süt, Su, Pirinç
79- KARA HELVA	Toz Şeker, Un, Sıvıyağ, Ceviz
İZMİR	
80- LOKMA TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Maya
81- ŞAMBALİ TATLISI	Toz Şeker, Su, Yoğurt, İrmik, Kabartma Tozu, Vanilya, Limon Suyu, Badem
82- SAKIZ TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Vanilya, Tereyağı, Damla Sakızı
KÜTAHYA	
83-DOLDURMA KABAK TATLISI	Toz Şeker, Su, Ceviz, Bal Kabağı, Kaymak, Pirinç, Kuş Üzüümü, Çam Fıstığı
84-SU MUHALLEBİSİ	Toz Şeker, Su, Nişasta, Pekmez
85-PELUZE	Toz Şeker, Süt, Su, Nişasta, Tereyağı, Pekmez
MANİSA	
86-HÖŞMERİM	Toz Şeker, Un, Su, Tereyağı, Tuzsuz Peynir
87-PEKMEZLİ UN HELVASI	Toz Şeker, Un, Su, İrmik, Tarçın, Tereyağı, Pekmez

EK B3: Yedi Bölge Mutfağına Özgü Tathların İçerikleri

88- ŞAMBALI	Toz Şeker, Su, Yoğurt, Yumurta, İrmik, Kabartma Tozu, Vanilya, Yer Fıstığı, Limon Suyu, Margarin
MUĞLA	
89-MUĞLA SARAYLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yumurta, Tuz, Ceviz, Limon Suyu, Susam
90-SAMSI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yumurta, Ceviz, Badem
91- ÇITIRMAK	Ceviz, Yer Fıstığı, Bal, Susam, Badem
UŞAK	
92-DEMİR TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Nişasta, Yumurta, Tuz, Kabartma Tozu, Limon Suyu
93-CENDERE TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Nişasta, Yumurta, Tuz, Ceviz, Limon Suyu
GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİNE AİT TATLILARIN İÇERİK İNCELEMESİ	
ADİYAMAN	
94-NİŞE BULAMACI	Su, Nişasta, Ceviz, Tereyağı, Pekmez
95-ŞİLKİ	Un, Su, Ceviz, Tereyağı, Pekmez
96-ÇİR DOLMASI	Toz Şeker, Su, Ceviz, Hindistan Cevizi, Kuru Kayısı
97- TOP HELVA	Un, Sıvıyağ, Ceviz, Pekmez, Susam
98-TENE HELVASI	Su, Nişasta, Ceviz, Tereyağı, Pekmez
BATMAN	
99-KULPİKE DİMSE	Un, Su, Tuz, Tereyağı, Pekmez
100-HEKO DİMS	Yumurta, Tereyağı, Pekmez
101-PEKMEZ HELVASI	Un, Su, Tereyağı, Pekmez, Susam
102-HAVDEL	Un, Su, Tarçın, Tereyağı, Pekmez, Karanfil, Badem
DİYARBAKIR	
103-BURMA KADAYIF	Toz Şeker, Un, Tereyağı, Tel Kadayıf, Antep Fıstığı
104-NURİYE	Toz şeker, Un, Süt, Su, Yumurta, Tuz, Tarçın, Tereyağı, Badem
105-YOĞURT TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Ceviz, Tarçın, Karbonat
GAZİANTEP	
106- ANTEP BAKLAVASI	Toz şeker, Un, Süt, Su, Yumurta, Tuz, İrmik, Tereyağı, Antep Fıstığı
107-PEYNİRLİ İRMİK HELVASI	Toz Şeker, Süt, Su, İrmik, Tereyağı, Tuzsuz Peynir
108-BASTIK	Toz Şeker, Su, Nişasta, Pekmez
109-ŞÖBİYET TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Nişasta, Yumurta, Tuz, İrmik, Ceviz, Limon Suyu, Karbonat, Tereyağı, Antep Fıstığı
KİLİS	
110-CENNET ÇAMURU	Toz Şeker, Su, Limon suyu, Tarçın, Tereyağı, Tel Kadayıf, Antep Fıstığı, Kaymak
111-KİLİS KATMERİ	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Tuz, Pudra Şekeri, Tarçın, Tereyağı, Antep Fıstığı, Kaymak
112-DULLAR KÜNEFESİ	Toz Şeker, Ceviz, Havuç
MARDİN	
113-KAYGANAK	Un, Yumurta, Tereyağı, Pekmez
114-ZİNGİL TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Karbonat
115-KAHİYE TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Tuz, Limon Suyu, Tereyağı, Tuzsuz Peynir
SİİRT	
116-RAAYOŞ U MEKETİP	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Tuz, Ceviz, Limon Suyu, Karbonat, Pekmez

EK B4: Yedi Bölge Mutfağına Özgü Tathıların İçerikleri

117-İMÇERKET	Un, Sıvıyağ, Yoğurt, Tuz, Pudra Şekeri, Tereyağı, Sirke
118-ASİDE	Un, Su, Tereyağı, Pekmez
ŞANLIURFA	
119-ŞİLLİK TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yumurta, Ceviz, Tereyağı, Zeytinyağı, Urfa Fıstığı
120-HURMA TATLISI	Tereyağı, Ceviz, Tuzsuz Peynir, Hurma
121-PATLICAN TATLISI	Toz Şeker, Su, Limon suyu, Karanfil, Badem, Urfa Fıstığı, Patlıcan
122-KÜNCÜLÜ AKIT	Toz Şeker, Ceviz, Pekmez, Susam
123-HIRTLEVİK	Toz Şeker, Un, Su, Yoğurt, Yumurta, Kabartma Tozu, Ceviz, Limon suyu, Tereyağı
ŞIRNAK	
124-KADGI DİFSE	Toz Şeker, Un, Su, Tuz, Ceviz, Pekmez
125-ŞİRANİ	Un, Su, Pekmez

İÇ ANADOLU BÖLGESİNE AİT TATLILARIN İÇERİK İNCELEMESİ

AKSARAY	
126-SARIĞI BURMA	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Nişasta, Yumurta, Tuz, Ceviz, Limon Suyu, Karbonat, Tereyağı
127-PELTE	Un, Tereyağı, Pekmez
128-DOLAZ	Un, Süt, Tereyağı
ANKARA	
129-CENNET KÜNGÜ	Toz Şeker, Un, Su, Yoğurt, Nişasta, Yumurta, Tuz, Ceviz, Tereyağı
130-HÖŞMERİM	Toz Şeker, Süt, Tuz, Karbonat, Tereyağı, Margarin, Kaymak
131-BIRTLAK TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yumurta, Kabartma Tozu, Ceviz, Limon Suyu, Tarçın, Tereyağı
ÇANKIRI	
132-MİYANELİ TATLI	Toz Şeker, Un, Su, Yoğurt, Yumurta, Tuz, Kabartma Tozu, Tereyağı, Sirke, Margarin
133-DON HELVA	Toz Şeker, Un, Su, Tereyağı
134-HAMEYLİ	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Yoğurt, Nişasta, Yumurta, Tuz, Ceviz, Limon Suyu, Tereyağı, Sirke
ESKİŞEHİR	
135-MET HELVASI	Toz Şeker, Un, Su, Limon Suyu, Tereyağı
136-ÜZÜMLÜ SÜTLAÇ	Toz Şeker, Süt, Su, Nişasta, Pirinç, Kuş Üzümlü
KARAMAN	
137-SÜTLÜ KÖFTÜ	Un, Su, Pekmez, Kepekli Un
138-HİNTPARE	Toz Şeker, Un, Su, Yumurta, Kabartma Tozu, Limon Suyu, Tereyağı, Hindistan Cevizi
KAYSERİ	
139-NEVZİNE	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Kabartma Tozu, Limon Suyu, Tereyağı, Pekmez, Tahin
140-ASİDE	Toz Şeker, Un, Su, Ceviz, Tarçın, Tereyağı
141-MARAMİSA	Su, Tuz, Tereyağı, Pekmez, Mısır Unu
KIRIKKALE	
142-HASİDE	Un, Ceviz, Tereyağı, Pekmez
143-GÖLLEME	Un, Su, Tuz, Maya, Tereyağı, Pekmez
KIRŞEHİR	
144-AHİ HELVASI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Ceviz, Margarin, Pekmez
145-PEKMEZLİ PELTE	Toz Şeker, Un, Süt, Ceviz, Pekmez

EK B5: Yedi Bölge Mutfağına Özgü Tathıların İçerikleri

KONYA	
146-SAC ARASI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yumurta, Tuz, Kabartma Tozu, Ceviz, Limon Suyu, Kaymak
147- HAŞHAŞLI KIVRIM	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Nişasta, Yumurta, Tuz, Limon Suyu, Tereyağı, Sirke, Haşhaş
148- KAYGANA	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Tuz, Kabartma Tozu, Limon Suyu
149- LOKMA TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Tuz, Limon Suyu, Maya, Tereyağı, Damla Sakızı
NEVŞEHİR	
150- DOLAZ	Toz Şeker, Un, Süt, Yumurta, Ceviz, Tereyağı, Pekmez
151-BULAMAC	Un, Su, Tereyağı, Pekmez
152-ZERDE	Toz Şeker, Su, Nişasta, Gül Suyu, Pirinç, Kuş Üzüümü, Safran
NİĞDE	
153-HALVETER	Un, Tuz, Ceviz, Tereyağı, Pekmez
154-CEVİZLİ ELMA DOLMASI	Toz Şeker, Su, Ceviz, Tarçın, Kaymak, Elma
155-KURU İNCİR DOLMASI	Toz Şeker, Su, Ceviz, Tarçın, İncir
SİVAS	
156-KELLE TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Yumurta, Ceviz, Limon Suyu, Tarçın, Tereyağı, Karanfil, Yenibahar, Zencefil, Badem, Kuş Üzüümü, Zeytinyağı, Kimyon
157-HURMA TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Limon Suyu, Karbonat, Tereyağı, Margarin,
158-GAZETE BAKLAVASI	Toz Şeker, Un, Su, Yoğurt, Nişasta, Yumurta, Kabartma Tozu, Ceviz, Limon Suyu, Sirke, Margarin, Antep Fıstığı, Soda
YOZGAT	
159-YUMURTA TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Kabartma Tozu, Limon Suyu, Hindistan Cevizi
160-İNCİR UYUTMASI	Süt, Ceviz, Tarçın, İncir
161-SİNİ TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Tuz, Limon Suyu
KARADENİZ BÖLGESİNE AİT TATLILARIN İÇERİK İNCELEMESİ	
AMASYA	
162-DENE HASUDASI	Su, Nişasta, Tereyağı, Pekmez
163-YOKA TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yumurta, Tuz, Ceviz, Limon Suyu, Tereyağı
164-VİŞNELİ EKMEK	Toz Şeker, Ceviz, Tereyağı, Bayat Ekmek, Vişne
ARTVİN	
165-HASUTA	Su, Nişasta, Tereyağı, Pekmez
166-HERİSA	Toz Şeker, Su, Tuz, Buğday
167-KAYSEFE	Toz Şeker, Ceviz, Tereyağı, Kuru Erik
BARTIN	
168-KAHA TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yumurta, Tuz, Sirke
169-DELİ OĞLAN SARIĞI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Nişasta, Yumurta, Limon Suyu, Tereyağı, Sirke
170-İNCİR DONDURMASI	Toz Şeker, Süt, Su, Tereyağı, İncir
BAYBURT	
171-TATLI ÇORBA	Toz Şeker, Un, Tuz, İncir, Kuru Kayısı, Buğday, Kuru Üzüm, Fındık, Kuru Erik, Kuru Fasulye, Kuşburnu
172-SÜT BÖREĞİ	Süt, Su, Yoğurt, Yumurta, Tereyağı, Fındık
173-TEL HELVASI	Toz Şeker, Un, Su, Limon Suyu, Tereyağı

EK B6: Yedi Bölge Mutfağına Özgü Tathıların İçerikleri

BOLU	
174-BOLU BEYİ TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Yumurta, Tuz, Pudra Şekeri, Vanilya, Tereyağı, Margarin
175-İNCİR UYUTMASI	Toz Şeker, Süt, İncir
176-SARAY HELVASI	Un, Pudra Şekeri, Tereyağı, Antep Fıstığı
ÇORUM	
177-KARA ÇUVAL HELVASI	Un, Su, Margarin, Pekmez, Leblebi
178-ÇORUM BAKLAVASI	Toz Şeker, Un, Su, Yoğurt, Nişasta, Yumurta, Tuz, Ceviz, Limon Suyu, Tereyağı, Sirke, Zeytinyağı
179-MALAK TATLISI	Un, Su, Tuz, Tereyağı, Pekmez
DÜZCE	
180-MELENGÜCCEĞİ TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Yumurta, Tuz, Kabartma Tozu, Limon Suyu, Sirke, Kaymak, Fındık, Fındık Yağı
181-İNCİR SÜTLACI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Nişasta, İncir
182-ABAZA TATLISI	Toz Şeker, Su, Sıvıyağ, Ceviz, Yufka
GİRESUN	
183-SAMAKSA	Süt, Su, Pekmez, Mısır Unu
184-MISIR UNU HELVASI	Toz Şeker, Su, Limon Suyu, Margarin, Mısır Unu, Fındık
185-ÖVMEÇ	Toz Şeker, Tuz, Tereyağı, Mısır Unu
186-KAÇAMAK	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Tuz, Ceviz, Tereyağı
GÜMÜŞHANE	
187-ERİŞTE TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Yumurta, Tuz, Tereyağı
188-FIŞKIL TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Tuz, Limon Suyu, Maya, Fındık
189-HERLE	Un, Süt, İrmik, Tereyağı, Bal, Pekmez, Badem, Kaymak
KARABÜK	
190-SAFRANLI ZERDE	Toz Şeker, Su, Nişasta, Gül Suyu, Pirinç, Kuş Üzüümü, Çam Fıstığı, Safran
191-CEVİZ HELVASI	Toz Şeker, Yumurta, Ceviz, Limon Tuzu
192-HÖŞMERİM	Toz Şeker, Un, Su, Yumurta, Ceviz, Tereyağı
KASTAMONU	
193-CIRIK TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Limon Suyu, Maya
194-KAŞIK HELVA	Toz Şeker, Un, Tereyağı
195-CEVİZLİ ÜÇGEN BAKLAVA	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Nişasta, Yumurta, Tuz, Kabartma Tozu, Ceviz, Limon Suyu, Tereyağı
ORDU	
196-FINDIKLI UN HELVASI	Toz Şeker, Un, Su, Margarin, Fındık
197-PEKMEZ YAĞLAŞI TATLISI	Pekmez, Kaymak, Mısır Unu
198-PERŞEMBE CEVİZ HELVASI	Toz Şeker, Su, Ceviz, Limon Suyu, Çöven Otu,
RİZE	
199-PEPEÇURA	Toz Şeker, Su, Nişasta, Mısır Unu, Siyah Üzüm
200-ÇIRIHTA	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Tuz, Karbonat, Margarin
201-KABAK SÜTLACI	Toz Şeker, Süt, Tuz, Balkabağı
SAMSUN	
202-ÇARŞAMBA KIVRATMASI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Nişasta, Yumurta, Karbonat, Margarin, Fındık
203-BAFRA NOKULU	Toz Şeker, Un, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Ceviz, Tarçın, Karbonat, Margarin

EK B7: Yedi Bölge Mutfağına Özgü Tatlıların İçerikleri

SİNOP	
204-CIZLAMA	Toz Şeker, Un, Süt, Yumurta, Ceviz, Maya, Zeytinyağı
205-HAMURSUZ TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Nişasta, Yumurta, Ceviz, Limon Suyu
206-PRENSES TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Nişasta, Yumurta, Vanilya, Tereyağı, Kakao
TOKAT	
207-KURU ERİK TATLISI	Toz Şeker, Su, Ceviz, Kuru Erik
208- DENE HASUDASI	Toz Şeker, Nişasta, Tereyağı
209-EKMEK NAZLISI	Toz Şeker, Su, Ceviz, Tereyağı, Bayat Ekmek, Kaymak
TRABZON	
210-LAZ BÖREĞİ	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Yoğurt, Nişasta, Yumurta, Tuz, Limon Suyu, Karbonat, Tereyağı, Fındık, Karabiber
211-HAMSİKÖY SÜTLACI	Toz Şeker, Süt, Yumurta, Tuz, Pirinç, Fındık
212-KABAK TATLISI	Toz Şeker, Balkabağı, Fındık
ZONGULDAK	
213-BEYAZ BAKLAVA	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Yoğurt, Nişasta, Yumurta, Tuz, Ceviz, Limon Suyu, Margarin
214-CEVİZLİ İNCİR TATLISI	Toz Şeker, Su, Ceviz, İncir
215-BAKLAÇ	Toz Şeker, Su, Nişasta, Tarçın, Hindistan Cevizi, Kuru Fasulye
MARMARA BÖLGESİNE AİT TATLILARIN İÇERİK İNCELEMESİ	
BALIKESİR	
216-BALIKESİR KAYMAKLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Yumurta, Tereyağı, Kaymak
217-HÖŞMERİM	Toz Şeker, Un, Yumurta, İrmik, Kabartma Tozu, Tuzsuz Peynir
218-MAFİŞ TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Kabartma Tozu, Limon Suyu
BİLECİK	
219-CEVİZLİ BÜZME TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Nişasta, Yumurta, Tuz, Ceviz, Tereyağı, Sirke, Susam, Hindistan Cevizi
220-LİNGA TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Sıvıyağ, Yumurta, Kabartma Tozu, Ceviz, Pekmez
221- PAZARYERİ HELVASI	Toz Şeker, Su, Tahin
BURSA	
222-MUSTAFA KEMAL PAŞA TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Yumurta, İrmik, Kabartma Tozu, Koyun Peyniri
223-DİLBERDUDAĞI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Kabartma Tozu, Limon Suyu, Tereyağı, Margarin
224-CENNET KÜNKÜ	Toz Şeker, Un, Su, Nişasta, Limon Suyu, Tereyağı, Kaymak
ÇANAKKALE	
225-PEYNİR HELVASI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Yumurta, İrmik, Peynir Mayası
226-YUMURTA HELVASI	Toz Şeker, Un, Su, Yumurta, Zeytinyağı
227-İNCİR DOLMASI	Toz Şeker, Su, Ceviz, İncir, Pirinç
EDİRNE	
228-ZERDE	Toz Şeker, Su, Nişasta, Pirinç, Kuş Üzüümü, Çam Fıstığı, Safran, Zerdeçal
229-HELVA-I HAKANİ	Un, Süt, Nişasta, Pirinç Unu, Tereyağı, Bal, Badem
230-GAZİLER HELVASI	Un, Süt, Su, Tereyağı, Bal, Badem
231-SEPET HURMASI	Toz Şeker, Un, Su, Yumurta, Tuz, Tereyağı

EK B8: Yedi Bölge Mutfağına Özgü Tatlıların İçerikleri

İSTANBUL	
232-SÜTLÜ İRMİK TATLISI	Toz Şeker, Süt, Yumurta, İrmik, Vanilya, Tereyağı, Susam, Damla Sakızı
233-SAKIZLI MUHALLEBİ	Toz Şeker, Un, Süt, Nişasta, Yumurta, Vanilya, Tarçın, Tereyağı, Damla Sakızı, Kuş Üzümlü
234-SÜZME SARAY AŞURESİ	Toz Şeker, Su, Gül Suyu, Badem, Buğday, Kuş üzümü, Çam Fıstığı, Fındık, Misk
KIRKLARELİ	
235-OTURTMA	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Ceviz, Sirke, Susam
236-HURMA TATLISI	Toz Şeker, Un, Süt, Su, Kabartma Tozu, Limon Suyu, Zeytinyağı, Fındık
237-PIRİNÇLİ İNCİR DOLMASI	Toz Şeker, Su, Ceviz, Pekmez, İncir, Kaymak, Pirinç
238-HANIM GÖBEĞİ	Toz Şeker, Un, Yumurta, Tuz, Limon suyu, Margarin, Zeytinyağı
KOCAELİ	
239-PIŞMANİYE HELVASI	Toz Şeker, Un, Su, Limon Suyu, Tereyağı
240-NAZLI TATLISI	Toz Şeker, Yoğurt, Yumurta, Kabartma Tozu, Karbonat, Mısır Unu
241-HÖŞMERİM	Toz Şeker, Süt, Yumurta, İrmik, Peynir Mayası
SAKARYA	
242-KABAK TATLISI	Toz Şeker, Ceviz, Balkabağı, Tahin, Kaymak
243-UHUT TATLISI	Un, Su, Buğday
TEKİRDAĞ	
244-HAYRABOLU TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Yumurta, İrmik, Limon Suyu, Karbonat, Tuzsuz Peynir
245-HÖŞMERİM	Toz Şeker, Yumurta, İrmik, Tuzsuz Peynir
246-KARA KABAK PİDESİ	Toz Şeker, Un, Süt, Yumurta, Tereyağı, Balkabağı, Tuzsuz Peynir
247-KASIM LOKMASI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Tuz, Limon Suyu, Maya
YALOVA	
248- TERMAL TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Nişasta, Yumurta, Tuz, Yer Fıstığı, Elma, Vişne
249-ÇATAL TATLISI	Toz Şeker, Un, Su, Sıvıyağ, Yoğurt, Yumurta, Tuz, Limon Suyu, Karbonat
250-YALOVA SÜTLÜSÜ	Toz Şeker, Süt, Sıvıyağ, Ceviz, Margarin, Yufka, Antep Fıstığı

ÖZGEÇMİŞ

Tuğçe CEBECİ 09.01.1992 tarihinde İstanbul ili Kadıköy ilçesinde doğdu. İlköğretim ve ortaöğretimini İstanbul Cemal Diker İlköğretim okulunda tamamladı. Ortaöğretimini İstanbul Maltepe Anadolu Kız Meslek Lisesi Yiyecek-İçecek Hizmetleri Bölümü Pastacılık dalında tamamladı. 2010 yılında Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Turizm İşletmeciliği lisans eğitimine başlayıp 2014 yılında mezun oldu. 2016 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başlayan Tuğçe CEBECİ, pastacılık alanında sektörel deneyime sahip olup 3 yıldır bu alanda eğitim vermektedir.