



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK
LİSANS
TEZİ**

**BOLU İLİ SEBEN İLÇESİNDE GEÇMİŞTEN
GÜNÜMÜZE YEMEK KÜLTÜRÜ ÜZERİNE
BİR ARAŞTIRMA**

FATMA İNCİ BOZKURT

**GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BİLİM DALI**

KASIM 2020



**BOLU İLİ SEBEN İLÇESİNDE GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE YEMEK
KÜLTÜRÜ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Fatma İNCİ BOZKURT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

KASIM 2020

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Fatma İnci Bozkurt

27.11.2020

BOLU İLİ SEBEN İLÇESİNDE GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE YEMEK KÜLTÜRÜ
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

(Yüksek Lisans Tezi)

Fatma İNCİ BOZKURT

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Kasım 2020

ÖZET

Bolu mutfağı Mengenli aşçılarıyla ün yapmıştır. Fakat Mengen mutfağından ibaret olmayan Bolu Mutfağı birçok farklı ilçeden etkilenerek mutfak kültürünü oluşturmuştur. Bu mutfaklardan biri de Seben mutfağıdır. Bu mutfakta yemeklerin yazılı hallerine çok az kaynakta rastlanılmıştır. Yemeklerin reçetelerinin sınırlı sayıda olması ve yazılı kaynakların varlığının azlığı bu mutfak kültüründe unutulmuş yemeklerin ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir. Araştırma saklı kalan, Seben ilçesine ait yemeklerin ve yemek tariflerinin alan araştırması yapılarak ortaya çıkartılmasını, Seben İlçesinde yapılan etkinliklerin içerisinde yöresel yemeklere yer verilip yer verilmediğini, günlük hayatta tercih edilen yemekleri ve yörenin unutulmuş yemek isimlerini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin kullanılma amacı okuryazarlık oranı düşük kitlelere daha kolay hitap edilebilecek olunmasından kaynaklanmaktadır. Bolu ili Seben ilçesi merkezinde sadece iki mahalle bulunmaktadır. Bu mahalleler: Keskinli Mahallesi ve Çarşı Mahallesi'dir. Araştırmanın evreni Seben İlçesi merkezinde bulunan bu iki mahalle merkez alınarak belirlenmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formuyla 50 katılımcıdan 19-25 Haziran 2019 tarihleri arasında veri toplanmıştır. Yapılan görüşmelerde katılımcılara üç bölümden oluşan sorular yöneltilmiş ve araştırma neticesinde 16 unutulmuş yemek tespit edilmiştir. Buna ek olarak yöre halkının verdikleri tarifler doğrultusunda 33 yemek tarifi listelenmiştir.

Bilim Kodu : 116909
Anahtar Kelimeler : Yöresel Mutfak, Bolu, Seben
Sayfa Adedi : 94
Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Melek YAMAN
Orcıd ID : 0000-0002-1178-1813

A RESEARCH ON THE CULTURE OF FOOD IN THE SEBEN DISTRICT OF BOLU,
FROM THE PAST TO THE PRESENT

(M.S. Thesis)

Fatma İNCİ BOZKURT

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES

November 2020

ABSTRACT

Bolu cuisine is famous for its Mengen cooks. However, Bolu Cuisine, which is not only composed of Mengen cuisine, has been influenced by many different districts and formed the cuisine culture. One of these cuisines is Seben cuisine. In this kitchen, the written versions of the dishes have been found in very few sources. The limited number of recipes of the dishes and the scarcity of written sources led to the emergence of forgotten dishes in this culinary culture. The study aimed to reveal the hidden dishes and recipes of Seben district by conducting field research, whether local dishes were included in the activities in Seben district, the dishes preferred in daily life and the forgotten food names of the region. Qualitative research method was used in the research. The purpose of using this method is that it is easier to address audiences with low literacy rates. There are only two neighborhoods in the center of Seben district of Bolu province. These neighborhoods are Keskinli District and Çarşı District. The universe of the research was determined by taking these two neighborhoods in the center of Seben District as the center. Data were collected from 50 participants between 19-25 June 2019 with a semi-structured interview form. During the interviews, questions consisting of three parts were asked to the participants and 16 forgotten meals were identified as a result of the research. In addition, 33 recipes are listed in line with the recipes given by the local people.

ScienceCode : 116909
KeyWords : Local Cuisine, Bolu, Seben
PageNumber : 94
Supervisor : DR. ÖĞR. ÜYESİ Melek YAMAN
Orcıd ID : 0000-0002-1178-1813

TEŐEKKÖR

Çalışmam boyunca beni destekleyen, tecrübesiyle yönlendiren, bilgi aktarımını hiç esirgemeyen kıymetli hocam ve danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Melek YAMAN'a, hayat arkadaşım olmasının yanı sıra hayatta en büyük destekçim olan sevgili eşim Muhammet Mustafa BOZKURT'ta, Seben bölgesinde her daim yanımda olan, çalışmamın katılımcılarını bulma konusunda destek olan sevgili arkadaşım Meltem AKKAYA' ya ve beni evlerinde misafir eden sevgili AKKAYA ailesine, tez çalışmam boyunca manevi destekleriyle her daim yanımda olan ve bana özgüven veren Dilek ÖCAL'a, eğitim yaşantımın her aşamasında benimle olan, beni yüreklendiren sevgili anne, baba ve kardeşime ve ayrıca ikinci aileme, beni kendi ailesinden biriymiş gibi görerek bağrına basan Seben Halkına ve Sayın Seben Belediye Başkanı Fatih KAVAK'a, teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ	ix
ŞEKİLLERİN LİSTESİ	xi
RESİMLERİN LİSTESİ.....	xii
HARİTALARIN LİSTESİ	xiii
GRAFİKLERİN LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR	xv
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Yöresel Mutfak Kavramı.....	7
2.2. Yöresel Mutfak Kavramının Önemi	7
2.3. Yöresel Mutfak Kavramının Gelişimi.....	8
2.4. Bolu İli	8
2.4.1. Bolu İli Nüfusu	10
2.4.2. Bolu İli İklimi ve Bitki Örtüsü.....	10
2.4.3. Bolu ilinde Hayvancılık.....	11
2.4.4. Bolu İlinde Tarım	12
2.4.5. Bolu Kültür Yapısı, Üretim ve Beslenme.....	14
2.5.1. Seben İlçesi İklimi ve Bitki Örtüsü	16
2.5.2. Seben İlçesinde Nüfus	16
2.5.3. Seben İlçesinde Hayvancılık.....	18

Sayfa

2.5.4. Seben İlçesinde Tarım	19
2.5.5. Seben Kültür Yapısı, Üretim Ve Beslenme	21
2.5.6. Seben Yaşam Koşulları.....	22
2.5.7. Seben Mutfağı Tarihçesi.....	25
2.5.8. Seben İlçesi Mutfak Araç-Gereçleri.....	26
2.5.9. Seben İlçesi Yemekleri.....	28
3. YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırmanın Deseni	31
3.2. Araştırma Evreni.....	35
3.3. Veri Toplama Aracı	38
3.4. Verilerin Analizi	38
4. BULGULAR.....	41
4.1. Seben Yemek Kültürü.....	41
4.2. Etkinliklerin Mutfak Kültürüne Katkısı.....	54
4.3. Mutfak Kültürünün Sürdürülebilirliği.....	59
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	65
KAYNAKLAR	69
EKLER	75
EK-1. Görüşme Formu.....	76
EK-2. Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri.....	77
ÖZGEÇMİŞ.....	94

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 2.1. Bolu ili ve ilçelerinin nüfus dağılımı	10
Çizelge 2.2. Bolu ili hayvan varlığı	11
Çizelge 2.3. Tarım alanlarının dağılımı ve üretim miktarı	12
Çizelge 2.4. 2019 yılı tarla ürünleri	12
Çizelge 2.5. 2019 yılı meyve üretimi	13
Çizelge 2.6. 2019 yılı sebze üretimi.....	13
Çizelge 2.7. Yıllara göre cinsiyet dağılımı.....	17
Çizelge 2.8. Yıllara göre erkek köy ve şehir dağılımı.....	17
Çizelge 2.9. Yıllara göre kadın köy ve şehir dağılımı.....	17
Çizelge 2.10 .Seben ilçesi şehir mahalle nüfusu.....	18
Çizelge 2.11. Seben ilçesindeki hayvan varlığı	18
Çizelge 2.12. Seben İlçesi tarım alanlarının üretim için ayrılan alan	19
Çizelge 2.13. Seben ilçesinde meyvelerin üretim miktarı (ton)	20
Çizelge 2.14. Seben ilçesinde sebze üretim miktarı (ton)	21
Çizelge 2.15. Seben ilçesi yıllara göre ölüm sayısı.....	24
Çizelge 2.16. Seben ilçesi yıllara göre doğum sayısı.....	24
Çizelge 2.17. Seben İlçesi evlenme sayısı.....	24
Çizelge 2.18. Bolu İli ve Seben İlçesi ortaöğretim okullaşma oranları.....	25
Çizelge 3.1. Araştırma deseni	31
Çizelge 3.2. Doküman analizinin avantajları ve dezavantajları.....	34
Çizelge 3.3. Katılımcıların profil analizi.....	37
Çizelge 4.1. Seben yemek tariflerinin analizi.....	44
Çizelge 4. 2. Seben yemek kültürünün devamlılığı hakkındaki görüşler ile ilgili bulgular (n=46).....	46
Çizelge 4.3. Turistlere yemeklerin tanıtımı ile ilgili ifadeler (n=50).....	58

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.4. Bilinen yemeklerin gençlerle paylaşımı ile ilgili bulgular (n=49)	60
Çizelge 4.5. Gençlerin yemeklere ilgisi ile ilgili bulgular (n=49).....	60
Çizelge 4.6. Unutulmuş yemeklerin bulunup-bulunmama durumu ile ilgili bulgular(n=48).....	61



ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 3.1. Araştırma basamakları	33
Şekil 4.1. Seben İlçesine özgü yöresel yemekler ile ilgili kod-alt kod hiyerarşisi	42
Şekil 4.2. Seben ilçesine özgü yöresel yemek tarifler ile ilgili kod-alt kod hiyerarşisi	43
Şekil 4.3. Belediye desteğiyle yapılan etkinliklerin durumu ile ilgili bulgular	54
Şekil 4.4. Etkinliklerde yöresel yemek tanıtımı ile ilgili görüşlerin kod-alt kod hiyerarşisi	55
Şekil 4.5. İlçe festivallerinde sunumu devam eden ürün ve yemeklerle ilgili bulgular	57
Şekil 4.6. Katılımcılar tarafından unutulmaya yüz tutmuş olduğu düşünülen yemekler ile ilgili bulgular	61
Şekil 4.7. Seben yemek kültürünün de bilinen ve en fazla yapılan yemeklerin kod-alt kod hiyerarşisi	62

RESİMLERİN LİSTESİ

Resim	Sayfa
Resim 2.1. Seben Toplum Sağlığı Merkezi.....	23
Resim 2.2. Isran, pislayaç, hamur tekneleri.....	26
Resim 2.3. Seben ilçesinde ocak.....	27
Resim 2.4. Seben yöresinde eskiden kullanılan kullanılan araç-gereçler	28
Resim 3.1. Seben Keskinli mahallesindeki evler.....	36
Resim 4.1. Seben yöresinde eskiden kullanılan ibrikler	47
Resim 4.2. Seben yöresindeki bakır sahanlar ve 54 yıllık semaver.....	48
Resim 4.3. Tuzluk	48
Resim 4.4. Su mataraları	49
Resim 4.5. İlistir (Süzgeç)	49
Resim 4.6. Ekmek tekneleri ve pıslaç	50
Resim 4.7. Turşu küpleri	50
Resim 4.8. Buğday gözeri	51
Resim 4.9. Tereyağı kasnağı.....	51
Resim 4.10. Yarım yarısı.....	52
Resim 4.11. Arpa gözeri.....	52
Resim 4.12. Kaşıklık	53
Resim 4.13. Pilavlık orta yere bakır kaplar	53
Resim 5.1. Seben yöresindeki dibek taşı ve dibek tokmağına ait fotoğraf kaydı.....	67
Resim 5.2. Seben Çeltikdere pirincine ait fotoğraf kaydı	68

HARİTALARIN LİSTESİ

Harita	Sayfa
Harita 2.1. Bolu ilinin harita üzerindeki coğrafi konumu	9
Harita 2.2. Seben ilçesinin harita üzerindeki konumu	15
Harita 3.1. Seben İlçesindeki Çarşı Mahallesi ve Keskinli Mahallesinin uydu görüntüsü	35



GRAFİKLERİN LİSTESİ

Grafik	Sayfa
Grafik 4.1. Katılımcıların Profillerine İlişkin Grafikler (n=50)	41



KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklamalar

TUİK

Türkiye İstatistik Kurumu



1. GİRİŞ

Nesiller boyu aktarılan davranışlar bütünü olarak tanımlanan ‘‘kültür’’ kavramı insanoğlunun yaratmış oldukları değerlerin genelini oluşturmaktadır (Gümüştekin, 2015:317).Toplumdan bağımsız olmayan hayatı kapsayan bir yapıda olmasının yanı sıra eğlenceden cenaze törenlerine, yeme-içme alışkanlıklarından edebi eserlere kadar birçok yönden insanoğlunun meydana getirdiği değerleri içermektedir. İnsana has olan bu kavram toplumların kendine ait alışkanlık ve tutumlarını da içinde barındırmaktadır. Bu alışkanlık ve tutumlar diğer toplumlardan ayırt edilme aşamasında bireylere kolaylık sağlamaktadır. Bu tür alışkanlıklardan biri de beslenme kavramıdır (Talas, 2005: 274).Yemek eylemi biyolojik bir eylem olmamakla birlikte yiyeceklerin üretimi, taşınması, depolanması ve tüketimi aşamasında toplumsal birliktelik sağlamaktadır. Bu birliktelikler kültürün beslenmedeki önemini göstermektedir (Beşirli, 2010: 159).

Toplumların beslenme kültürleri yaşam biçimleriyle doğru orantıdadır ve yaşam şeklinin değişmesi beslenme kültürünün de zamanla değişmesine sebebiyet vermektedir. İlk çağlardan beri insanlar önce avcılık daha sonra toplayıcılıkla yaşamını sürdürmüştür. Yetiştiklerini pişirmeye başlayan insanoğlu yeni tatlar arayışı içerisine girmiş bugünde insanoğlunun en önemli uğraşı haline gelmiştir (ktb.gov.tr,2020).

İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi için beslenmesi gerekmektedir ve bu durumda mutfak kavramının ortaya çıktığı görülmektedir. Mutfak, insanın beslenme gereksiniminin karşılandığı yer anlamına gelmektedir. Beslenme gereksinimi bu kavramla ifade edilmektedir (ankara.edu.tr, 2020). Mutfak kültürüne tarihsel olarak bakıldığında mutfaklar bazı etkenlerden dolayı farklı gelişim evrelerine uğramışlardır. Geçmişten günümüze gelen en önemli kültür halkaları olan mutfak kültürleri en zor değişen ve toplumdan parçalar barındıran unsurlardır. Çevresindeki etmenlerden faydalanıp etkileşim içine girip özgünleşerek ya da o etkileşim esnasında kaybolup giderek iki şekilde kendine yer edinebilmişlerdir (Düzgün, Durlu Özkaya, 2015: 42-44).

Yemek kültürlerinin zenginliği ve çeşitliliği ülkelere fayda sağlamaktadır. Dünyada ki mutfaklardan biri haline gelmiş olan Türk Mutfağı ise en zengin mutfaklar arasındadır (Sormaz, 2017:160). Türk Mutfak kültürünün kökleri çok eskilere dayanmaktadır. Bu mutfak kültürü geniş bir coğrafyaya yayılmıştır. Geleneksel olarak sofralarda çorba, etli

yemekler, zeytinyağlı sebzeler, salata ve tatlılar yer almaktadır. Asya ve Anadolu'daki ürün çeşitliliği, Selçuklu Devleti ve Osmanlı Devletinin de şekillenen yeni tatlar Türk Mutfağının zenginleşmesine ve şekillenmesine etki etmiştir (Güler, 2010: 24-29).

Türk toplumunda yemek çeşitleri, tadı ve özellikleri bakımından farklılıklar göstermektedir. Farklı yörelerde kendine has yeme içme alışkanlıklarına sahip olunmakta ve sosyal hayatta yeme içme kültürü büyük önem arz etmektedir (Şimşek, vd., 2017:738). Önemli bir zenginliğe sahip olan Türk Mutfak Kültüründe bazı öğeler unutulmakta ve bazı geleneksel alışkanlıklar kaybolmaktadır (Çakıcı ve Zencir, 2018: 285). Dünyada hak ettiği değeri göremeyen Türk Mutfağı'nda tanıtım sadece birkaç yemek üzerinden yapılmaktadır (Demirgöl, 2018: 123).

Kendine has yöresel yemeklerin sahibi olan Bolu yöresinin tarihi ve turistik özelliklerinin yanı sıra yemekleri de çeşitlilik göstermektedir. Özellikle Mengenli aşçılarıyla tanınan bu mutfak kültüründe Mengenli aşçıların ünü padişahlar dönemine kadar uzanmaktadır. Her yıl Eylül ayının ilk haftasında da Mengen'de Türkiye'nin tek "Aşçılık Festivali" düzenlenmekte ve yarışma, sergi, konser, panel, şov, spor karşılaşmaları gibi etkinliklerle devam etmekte ve her yıl değişik türde bir şov yemeği hazırlanmaktadır (bolu.gov.tr, 2020).

Bolu Yöresinde genellikle mutfak, yemek yapmak ve oturmak amacıyla kullanılmaktadır ve bu sebeple evler yapılırken, evin mutfağı geniş dizayn edilmektedir. Bu mutfak kültürüne ait bazı yöresel yemekler: "Ovmaç Çorbası, Kızılıcık Tarhana Çorbası, Tarhana Çorbası, Nohutlu Çorba, Yayla Çorbası, Yoğurtlu Bakla Çorbası, İmaret Çorbası, Çiğ Börek, Kabaklı Gözleme, Acı Su Bazlamacı, Çantıklı Pide, Etli Manti, Ekmek Aşı, Patatesli Köy Ekmeği, Kedi Batmaz, Mantar Sote, Orman Kebabı, Kaldırık Dolması, Kaşık Sapı, Mengen Pilavı, Höşmerim, Mengen Kuzu Güveç, Katık, Kaşık Atmaç, Bakla Çullaması, Paşa Pilavı, Kabak Hoşafı, Kara Kabak Tatlısı, Palize, Coş Hoşafı, Karavul Şerbeti, Kızılıcık Şurubu, Saray Helvası" olarak bilinmektedir (bolu.gov.tr, 2020).

Bolu yöresinde bulunan Seben mutfağında ise köylerinde ve ilçe merkezinde farklı lezzetlerle karşılaşılmaktadır. İlçe merkezi ve köylerinde yemekler belirli kişiler tarafından yapılmaktadır.

Genç nüfusun azalmasıyla aşçılık mesleği kaybolmaktadır (Tuncer, 2017:387). Seben yemek kültüründe unutulmuş ve yazılı kaynaklara aktarılmayan bu lezzetlerin kayıt altına alınması tezin konusunu oluşturmaktadır.

Seben yemek kültürü ve Bolu yemek kültürü ile ilgili yapılan literatür taraması sonucunda aşağıdaki akademik kaynaklara erişim sağlanmış ve içerikleri aktarılmıştır. Bu kaynaklar içerik aktarımı ile birlikte şu şekildedir:

Öztürk (2008), Bolu yöresinden derlenen yemek, sebze, meyve, ot, mantar isimleri, yemek araç-gereç isimlerini bir araya toplamıştır.

Yalçın Çelik (2010), çalışmasında Mengen’de özel gün yemekleri ve Mengen mutfak kültürünü açıklarken yemek yemek, kültürün, geleneğin ve göreneğin aktarımında, toplumsal düzenin sağlanmasında, bireylerin eğitilmesi ve yetişkinliğe hazırlanmasında, sosyal otokontrolün sağlanmasında bir aracı durumunda olduğu kanısına varmış olduğu görülmektedir.

Hoşcan, Genç, Şengül (2016), dünyada aşçılık mesleğinin bir yöre geleneği olduğu tek yer olan Mengen’in Bolu’ya sağlayacağı olanakları mevcut literatür taramasıyla ortaya koymuşlar ve Bolu’nun kent markalaşması potansiyeline olası katkılarını da çalışmalarında değerlendirmektedirler.

Tuncer (2017) yapmış olduğu çalışmasında Seben ile ilgili genel bilgilere yer vererek, Seben’de ki aşçılık ve eğitimden, geçiş dönemlerinde yapılan yemek ve uygulamalardan, kutsal ve geleneksel günlerden, yöresel yemek ile reçetelerinden, mutfak sözlüğü ve deyimler çalışmasında bulunmaktadır. Reçetesini verdiği yöresel yemekler: ‘‘imik cortlatan, soğanlı ekmek ıslaması, kapama, ıza bulgur pilavı’’ şeklinde gösterilmektedir.

Erdem, Mızrak ve Kemer (2018), Mengen de yöresel yemeklerin bölge restoranlarında kullanılma durumunu incelemiş ve yüz yüze görüşme tekniği kullanarak yöresel yemeklerin unutulma durumunun tespit edilerek gün yüzüne çıkarılmasını amaçlamışlardır. Seben ilçesinde de Elma Festivali yapılmaktadır fakat bununla ilgili akademik anlamda bir çalışma bulunmamaktadır.

Kurnaz ve İşlek (2018), örnek olay metodunu kullanarak Mengen Uluslararası Aşçılık ve Turizm Festivalini değerlendirmişler ve bu festivalin önemine değinmektedirler. Tunçay (2018), Seben tarihini, doğasını, insanlarını, köylerini tanıtabilmek amacıyla yayınladığı kitabında ayrıca Seben'e ve yöreye has yemekleri eserinde belirtmektedir. Çalışmasında tarifini verdiği Seben yöresel yemekleri : 'ovmaç çorbası, kızılıcak çorbası, fasulye çorbası, kabaklı(gözleme), ıza bulguru pilavı, ıslama, kedibatmaz, coş, hoşmerim, nişasta helvası'' şeklindedir. Seben'in marka ürünlerine, geleneklerine ait izlerde kitapta bulunmaktadır. Tunçay (2018) Seben'in "turizm pastasından" yararlanmasının yolunun tanıtım çalışmalarına bağlı bulunduğunu dile getirmektedir.

Ay Yiğit ve Yiğit (2020), Bolu yöresel mutfağında ki yöresel yemeklerin ve mutfak kültürünün yöre için önemli bir parçası haline geldiğini dile getirmektedirler ve yöresel yemekleri nesilden nesile aktarımı sağlanan somut olmayan bir miras olarak değerlendirmektedirler.

Araştırma Problemi

Araştırmaların en önemli kısmının problemin belirlenmesi olduğu görülmektedir. Deneyim, teori ve alan yazın ile problem tanımlanmaktadır (Horzum vd.,2016: 493). Nitel araştırma da çalışmanın daha sonradan tekrarı bulunmamaktadır ve araştırma problemi de kendine özgü araştırma desenini içinde barındırmaktadır (Yıldırım, 1999: 11).

Çalışmanın amacı Bolu İli Seben yöresinde geçmişten 2019 yılına kadar olan yemek kültürünün araştırılması ve bu yemeklerin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda "Seben halkı mutfak kültürünü yaşatmaya devam etmekte midir?", "Bu mutfak kültüründe hangi yemekler yapılmaktadır?", "Seben mutfak kültüründe hangi yemekler unutulmaya başlamıştır?" araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Araştırma probleminin somutlaştığı yer olan amaç araştırmanın değişkenlerini sorgulamaktadır. Genel amaç ve alt amaçlar olarak iki kısma ayrılmaktadır (ankara.edu.tr,2020). Araştırmanın genel amacını Bolu ili Seben yöresinde geçmişten 2019

yılına kadar olan yemek kültürünün araştırılması ve bu yemeklerin belirlenerek kayıt altına alınması oluşturmaktadır.

Alt Amaçlar

Yaşlı kesimden insanların bildikleri yemekleri gelecek nesillere aktarımını sağlayıp sağlamadığının belirlenmesi, ilçede geçmiş dönemlerde yapılan yemeklerle alakalı etkinliklerin düzenlenip düzenlenmediğinin incelenmesi, günümüz gençlerinin geçmiş dönemlerden 2019 yılına süregelen yemeklere olan ilgisinin tespit edilmesi, ilçe festivallerinde sunumu yapılan ürünlerden hangilerinin eskiden beri varlığını devam ettirdiğinin belirlenmesi, ilçeye gelen turistlere geçmiş dönemlerde yemeklerin tadımının yaptırılıp yaptırılmadığının ortaya çıkarılması çalışmanın alt amaçlarını oluşturmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Bolu ili yemekleri ve aşçılarıyla ünlenen ülkemizin nadide kentlerindedir. Türk mutfağında adını Mengen aşçılarıyla duyurmuş olan bu ilde yılın belirli zamanlarında festivaller yapılmaktadır. Seben ilçesinde yapılan elma festivali yöreye büyük katkılar sağlamakta yapılan konser ve törenlerle bu katkılar pekiştirilmektedir. Seben kültürünün mutfak anlamında unutulmaya yüz tutmuş yemeklerinin olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma yörenin isim olarak tanınması için önem arz etmektedir. Bu çalışmanın seçilme nedenini yöre halkı için fayda sağlama esası oluşturmaktadır. Yapılan araştırma neticesinde unutulmuş lezzetlerin varlığı tespit edilecek ve kişilerin vermiş oldukları tarifler kayıt altına alınarak literatüre katkı sağlanacaktır. Bu yöre hakkında tam olarak açıklayıcı bir kaynak bulunmaması çalışmayı önemli kılan bir diğer unsuru oluşturmaktadır.

Varsayımlar

Seben de bulunan hane halkından gerekli bilgilerin görüşme tekniği kullanılarak edinilmesiyle, elde edilen veriler ışığında geçmişten günümüze yemek kültürüyle alakalı yapılan bu çalışma şu varsayımlar doğrultusunda yapılacaktır:

- Araştırmaya katılan hane halkının sorulara verdiği cevapların doğru olduğu ve herhangi bir çarpıcı kanıt olmadığı varsayılmaktadır.
- Katılımcıların bu konu hakkında gerekli bilgi donanımına sahiptir.
- Bu konu kapsamında elde edilen dokümanların gerçek bilgiler verdiği varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Bu alışma Seben İlçesi'nin merkezinde iki mahalleyi (Keskinli ve arşı) ve mahallelerde bulunan ulaşılabilir hane halkını kapsamaktadır. Araştırma bu iki mahalle ile sınırlandırılmıştır. Zaman açısından bakıldığında araştırma Haziran 2019 tarihi ile sınırlandırılmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yöresel Mutfak Kavramı

Yöresel mutfak kavramı yiyecek-içecek deneyiminin en önemli unsurlarından biridir ve bu kavram belirli bir yöreye ait olan, o yöreden, yöre kültüründen izler barındıran pişirme teknikleri ve pişirme araçlarının kullanılması ile yöre halkı tarafından ayrıcalıklı olarak görülen yiyecek ve içeceklerin bütünü şeklinde tanımlanmaktadır (Şengül ve Türkay, 2016: 90-91).

Yöresel mutfaklar ait olduğu bölgenin kültürünü yansıtmakla birlikte bulunduğu coğrafi alanın zenginliğini göstermektedir. Bulunduğu yörede hangi yöresel yiyeceklerin olduğu hakkında bilgiler vermektedir (Erdem, Mızrak ve Kemer, 2018: 56).

Bölgenin markalaşması için önemli bir unsur olan yöresel mutfak ürünleri toplumları ve bölgeleri tanımlayabilmek için bir vasıta görevi üstlenmektedir (Şengül ve Türkay, 2016: 63). Kültürün önemli öğelerinden olan yöreye özgü yemekler o bölge için farklılık oluşturmaktadır (Yüncü, 2010: 27).

2.2. Yöresel Mutfak Kavramının Önemi

İnsanların en önemli ihtiyaçlarından biri de yeme içme kültürüdür. (Şengül ve Türkay, 2016: 83). Yemek olgusu insanoğlunun hayatta kalmasına olanak sağlamaktadır (Güler, 2010: 24). Yemek yemek organizmanın canlı kalmasını sağlamanın yanında kültürün önemli bir simgesi haline gelmiştir. “Yemek temelli seremoniler” toplumun günlük hayatında önemli bir unsuru oluşturmaktadır. Bu seremoniler toplumları birbirinden ayırmaktadır (Beşirli, 2010: 168).

Yeme-içme faaliyetlerini destekleyen yöresel mutfak unsurları bölge için önemli bir cazibe merkezidir ve destinasyonların rakipleri arasında öne çıkması için bu kavram önem arz etmektedir. Destinasyonlar için çekicilik ve rekabet avantajı sağlaması nedeniyle oldukça önemlidir (Şengül ve Türkay, 2016: 66-83)

Soyut kültürel mirasın somut olarak tanıtımı ve aktarımında yöresel mutfak kavramı önem arz etmektedir (Erdem, Mızrak ve Kemer, 2018: 56). Ülkeleri ziyaretleri esnasında turistler o ülkenin mutfak kültürünü de merak etmektedirler ve bir bölgenin mutfağı ile ilgili sahip olduğu mirasın turizm pazarlamasında kullanılması ile birlikte bu mirasın öneminin son yıllarda anlaşılmaya başlandığı görülmektedir (Cömert, 2014: 64).

Bölgenin markalaşması için önemli bir unsur olan yöresel mutfak ürünleri toplulukları ve bölgeleri tanımlayabilmek için bir vasıta görevi üstlenmektedir (Şengül ve Türkay, 2016:63).

2.3. Yöresel Mutfak Kavramının Gelişimi

Gastronomi turizmine verilen değerin artmasıyla birlikte turizme yönelik çalışmalarda ivme kazanmıştır. Özellikle yaşanan bölgenin iklimi ve elde edilen tarımsal ürünler o bölgenin mutfak kültürünü ve çeşit zenginliğini şekillendirmektedir ve bu durum yöresel mutfak kavramının gelişmesine yardımcı olmaktadır (Cömert, 2014:64).

Bir destinasyonu ziyaret eden turistlerin gezmek, görmek, eğlenmek gibi aktivitelerin yanı sıra yöresel yemeklerin tadına bakmak istemektedir. Özellikle son yıllarda gastronomiye olan ilginin artmasıyla birlikte yerli turistlerin yanı sıra Türkiye'yi ziyaret eden yabancı turistlerin de uluslararası mutfaklardan ziyade yöresel mutfağa ait yemekleri tatmak istedikleri görülmektedir. Konaklama işletmeleri ve yiyecek içecek işletmeleri müşteri memnuniyetini daha üst seviyelere çıkarabilmek için bu artan talebi karşılamak istemektedirler. Bu sebepten son dönemlerde işletmeler yöresel lezzetleri menülere dâhil etmektedir (Erdem, Mızrak, Kemer, 2017: 18).

2.4. Bolu İli

Bolu İli Batı Karadeniz bölgesinde bulunmaktadır. Batısında Düzce ve Sakarya, güneybatısında Bilecik ve Eskişehir, güneyinde Ankara, doğusunda Çankırı, kuzeyinde Zonguldak, kuzey doğusunda Karabük yer almaktadır. İl sınır uzunluğu 621.4 km'dir. Göller dahil il yüzölçümü il genelinde 8.323,39 km² 'dir (bolu.ktb.gov.tr, 2020).

Bolu Türkiye'nin, 30° 32' ve 32° 36' doğu boylamları, 40° 06' ve 41° 01' kuzey enlemleri arasında yer almaktadır (kulturportali.gov.tr, 2020). Bolu Valiliği Çevre ve Şehircilik İl

Müdürlüğü Bolu İli çevre durum raporu’’na göre:’’ Ortalama rakım 1.000 m, merkez ilçe rakımı ise 725 m civarındadır. Doğu-Batı uzunluğu yaklaşık 186 km.dir. İl sınır uzunluğu 621,4 km.dir. Düzce’nin 584 Sayılı Kanun Hükmünde Kararname kararı ile (09.12.1999 tarih ve 23901 sayılı R.G.) il olarak ayrılmasıyla, Bolu’nun denizle bağlantısı kalmamıştır. Bolu İlinin Dörtdivan, Mengen, Mudurnu, Gerede, Göynük, Kıbrısçık, Seben, Yeniçağa ve Merkez ile birlikte 9 İlçesi, 3 beldesi ve 487 köyü bulunmaktadır.’’ (csb.gov.tr, 2017).



Harita 2.1. Bolu ilinin harita üzerindeki coğrafi konumu (bolu.ktb.gov.tr,2020)

Şehir merkezinin Bolu Ovası üzerine kurulmuş olduğu görülmektedir. Kuzeyinde ve güneyinde uzanan iki dağ şeridi bulunmaktadır. Yaylacılık; hayvancılık, turizm ve rekreasyon alanlarında önemli bir ögeyi oluşturmaktadır. Bu yaylaların başlıcaları Aladağ, Gerede, Esentepe, Sarıalan, Seben’dir (Erşahin ve Şerifeken,2002:3-4).

Cumhuriyet Döneminde il merkezi olana Bolu da eski Türk evleri ve yöresel özelliklerin geniş ölçüde yer kapladığı alanlar sit alanı ilan edilmiştir ve birçok ev yangın, sel, deprem gibi afetlerden insan faktöründen dolayı zarar görmüştür buna rağmen tüm özellikleriyle korunmuş olan evlerde bulunmaktadır. Çarşı, sokak, çeşme, saat kulesi, hamam, türbe gibi binaları, gelenek ve görenekleriyle, Eski Türk Şehri özelliğini koruyabilmiş yerler Göynük

ve Mudurnu ilçelerinde olmakla beraber 20. Yüzyıl başlarına ait bu evler mimarileriyle kendilerine münhasır özellikler sergilemektedir (Özcan, 2005: 71).

2.4.1. Bolu İli Nüfusu

2019 Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi verilerine göre ilin genel nüfusu 316.126 olup kentsel nüfus 233.379, kırsal nüfus 82.747'dir. Bolu İlinde şehirde yaşayan nüfusun toplam nüfusa oranı % 73,8 iken, kırsalda yaşayan nüfusun toplam nüfusa oranı % 26,2'dir ve Bolu Şehir Merkezi Nüfusu 180.197 olarak tespit edilmiştir (bolu.gov.tr, 2020).

Çizelge 2.1. Bolu ili ve ilçelerinin nüfus dağılımı (wikipedia.org, 2020)

İlçe	Nüfus 2018	Nüfus 2019	Belediye Sayısı	Mahalle Sayısı	Köy Sayısı	Köy Nüfusu	Şehir Nüfusu
Dörtdivan	7.139	6.750	1	8	24	3.881	2.869
Gerede	34.277	33.926	1	8	92	11.017	22.909
Göynük	15.423	15.050	1	6	66	10.862	4.188
Kıbrısçık	3.220	3.179	1	2	22	1.992	1.187
Mengen	14.355	13.953	2	8	56	6.401	7.552
Merkez İlçe	205.525	212.358	2	44	112	32.161	180.197
Mudurnu	19.327	18.880	2	12	70	11.918	7.562
Seben	5.250	5.083	1	2	29	2.687	2.396
Yeniçağa	7.294	6.947	1	3	16	2.428	4.519
Bolu	311.810	316.126	12	93	487	82.747	233.379

Bolu İlinde toplamda 12 belediye, 93 mahalle, 487 köy, 82.747 köy nüfusu, 233.379 şehir nüfusu bulunmaktadır.

2.4.2. Bolu İli İklimi ve Bitki Örtüsü

Bolu ilinde yazları serin, kışları soğuk ve her mevsim yağışın olduğu Karadeniz ardı iklim tipine rastlanılmaktadır. Bolu iklimi arazi şekillerinden etkilenmektedir ve bu sebepten Bolu, Gerede, Seben ve Kıbrısçık da farklı iklimsel bölgeler dikkat çekmektedir. Türkiye ortalamasına göre yoğun orman örtüsü ile kaplı olan Bolu İli'nde orman örtüsü tüm alanın

%55'ini kaplamaktadır. Karadere, Seben ve Aladağ ormanları flora ve vejetasyon bakımından zengin olması ile öne çıkmaktadır (Erşahin ve Şerifeken, 2002:4).

Meteoroloji istasyonlarının verilerine göre kuzeyden güneye ve batıdan doğuya gidildikçe yıllık ortalama sıcaklık değerleri düşmektedir. Ortalama yağış değerlerinin arttığı gözlemlenmektedir. İlin iç kısımlarında yağış fazla olmaktadır. Bu Karadeniz üzerinden gelen ve yağış getiren sistemlerinin var olmasından kaynaklanmaktadır. Meteoroloji istasyonları daha çok ova tabanlarında kurulmaktadır. İlin iç kesimlerinde daha fazla kar yağışı görülmektedir (Özcan, 2005: 60-61).

2.4.3. Bolu ilinde Hayvancılık

Bolu ilinin coğrafi yapısı ve özellikleri hayvansal üretim açısından elverişlidir. İldeki çayır ve otlaklarda genellikle küçükbaş hayvan beslenmektedir. Bolu ili kümes hayvanları ve özellikle broiler piliç üretimi açısından Türkiye genelinde önem arz etmektedir. İl sınırları içindeki göl ve göletlerde alabalık ve aynalı sazan üretimi çalışmaları yapılmaktadır. Hayvansal ürünlerden kırmızı ve beyaz et il ekonomisinde etkili olmaktadır. Yurtdışından getirilen kültür ırkı süt sığırı ile hayvancılık popülasyonunun iyileştirilmeye çalışıldığı görülmektedir (sbb.gov.tr, 2018).

Çizelge 2.2. Bolu ili hayvan varlığı (tarimorman.gov.tr, 2020)

	Tür	İrk	2002	2018	2019
Bolu	Sığır	Kültür	15.431	76.652	81.906
		Melez	48.445	44.705	44.924
		Yerli (Sığır)	52.223	8.835	8.470
	Sığır Toplam		116.099	130.192	135.300
	Manda	Manda	1.020	1.735	1.694
	Koyun	Merinos	11.059	14.674	16.497
		Yerli (Koyun)	92.368	80.529	85.653
		Koyun Toplam		103.427	95.203
	Keçi	Kıl	13.298	17.532	18.659
		Tiftik	12.235	8.786	9.772
Keçi Toplam		25.533	26.318	28.431	
Toplam		246.079	253.448	267.575	

Bolu ilinde Çizelge 2.2.' de 2002 yılında büyükbaş ve küçükbaş olmak üzere toplamda 246.079 baş, 2018 yılında toplamda 253.448 baş, 2019 yılında 267.575 baş hayvan varlığı tespit edilmiştir.

2.4.4. Bolu İlinde Tarım

Bolu ilinin toplam yüzölçümü 845.800 hektardır ve bu alanın 149.664 hektarı tarım alanı, 471.514 hektarı orman ve fundalık, 124.440 hektarı çayır ve mera alanı, 100.182 hektarı ise tarım dışı arazisi olduğu görülmektedir. İlin yüzölçümünün yarıdan fazlasını (% 55,7) orman alanları oluşturmaktadır. Tarım alanı arazisinin ise ancak % 17,7 gibi düşük oranda olduğu görülmektedir. Tarım arazileri yeterli miktarda değildir ve tarla arazilerinin küçük parçalar halinde olduğu görülmektedir (sbb.gov.tr, 2020).

Çizelge 2.3. Tarım alanlarının dağılımı ve üretim miktarı (tarimorman.gov.tr, 2020)

	2002		2018		2019	
	Üretim Alanı (da)	Üretim Miktarı (ton)	Üretim Alanı (da)	Üretim Miktarı (ton)	Üretim Alanı (da)	Üretim Miktarı (ton)
Meyve	30.290	41.235	38.154	33.819	38.933	33.936
Sebze	14.970	18.428	10.386	25.766	9.127	19.849
Tarla	1.003.790	466.813	716.956	299.748	719.882	281.664

Çizelge 2.3.'de 2002 yılında 41.235 ton meyve, 2018 yılında 33.819 ton, 2019 yılında 33.936 ton meyve üretimi olduğu gösterilmiştir. 2002 yılında 18.428 ton, 2018 yılında 25.766 ton, 2019 yılında 19.849 ton sebze üretimi yapılmıştır. 2002 yılında 466.813 ton, 2018 yılında 299.748 ton, 2019 yılında 281.664 ton tarla ürününün üretildiği görülmektedir.

Çizelge 2.4. 2019 yılı tarla ürünleri (tarimorman.gov.tr, 2020)

Ürün Adı	Türkiye Üretimi (Ton)	İl Üretimi (Ton)	Türkiye Üretimi İçindeki Payı
Patates (Diğer)	4.979.824	133.681	2,68%
Buğday	19.000.000	108.230	0,57%
Arpa	7.600.000	35.588	0,47%
Ayçiçeği (Yağlık)	1.950.000	2.987	0,15%
Yulaf (Dane)	265.000	664	0,25%
Genel Toplam	63.835.101	281.664	0,44%

Çizelge 2.4.'de 2019 yılında tarla ürünlerinin Türkiye üretimindeki toplam payının %0,44 olduğu görülmektedir. Tarla ürünlerinde Türkiye üretimi içinde %2,68 ile patates (diğer) en fazla payı bulunan tarla ürünüdür.

Çizelge 2.5. 2019 yılı meyve üretimi (tarimorman.gov.tr, 2020)

Ürün Adı	Türkiye Üretimi (Ton)	İl Üretimi (Ton)	Türkiye Üretimi İçindeki Payı
Elma	3.618.752	22.836	0,63%
Armut	530.723	3.209	0,60%
Erik	317.946	1.588	0,50%
Fındık	776.046	1.333	0,17%
Kızılcık	10.269	1.225	11,93%
Genel Toplam	22.335.132	33.936	0,15%

Çizelge 2.5.'te Meyve üretiminin 2019 yılında Türkiye üretimindeki (ton) toplamı 22.335.132 olduğu görülmektedir. Türkiye üretimi içindeki payın genel toplamı %0,15 'tir. Kızılcık meyvesi %11,93 ile Türkiye üretimi içindeki payı en yüksek olan üründür.

Çizelge 2.6. 2019 yılı sebze üretimi (tarimorman.gov.tr, 2020)

Ürün Adı	Türkiye Üretimi (Ton)	İl Üretimi (Ton)	Türkiye Üretimi İçindeki Payı
Domates	12.841.990	13.471	0,10%
Marul	499.766	1.287	0,26%
Balkabağı	92.319	1.062	1,15%
Enginar	39.071	1.032	2,64%
Lahana	891.667	642	0,08%
Genel Toplam	31.089.644	19.849	0,06%

Çizelge 2.6.'da 2019 yılı Sebze üretim verileri gösterilmektedir. 2019 yılında genel sebze toplamı 31.089.644'tür. Türkiye üretimi içindeki payı %0,06'dır. Enginarın %2,64 ile Türkiye üretimi içindeki payı en yüksek olan ürün olduğu görülmektedir.

2.4.5. Bolu Kültür Yapısı, Üretim ve Beslenme

Yerleşmenin tarihinin Helenistik döneme kadar indiği Bolu'da yapılan arkeolojik çalışmalarda prehistorik ve klasik çağa ilişkin izlere rastlanılmaktadır. Bilinen en eski adı "Bitinyum" olan bu il Roma İmparatorluğu, Anadolu Selçukluları ve Osmanlı devleti tarafından kullanılmıştır. Frigililere ait kalıntılara da bu il sınırları içinde rastlanılmaktadır (Özcan,2005: 70). Bolu'nun ilk ahalisi 'Tarak''lerden, "Trak" göçmenlerindedir ve bu ilk halk, Müslüman Türk oğuzları ile kaynaşarak öz soyu meydana getirmiştir (Konrapa, 1964 :28).

Osmanlı devleti zamanında ev sahipliği yapmış olan Bolu ilinde bu idare altında bulunan Bolu esnafları lonca teşkilatını kurmuşlardır. Lonca teşkilatı ile birlik ve beraberliği sağlamayı amaçladıkları düşünülmektedir. Bolu'da Lonca teşkilatında çalışanlardan bugün bildiklerimizden biri Ekmekçilerin Yiğit başı seçilen Arsan Beydir. Ekmek ve çörek fiyatları tespit edilerek Türkiye de ismi ilk defa duyulan somun adı verilen ekmek çeşidi 1679 Bolu Ekmek narh listelerine yazılmıştır. Lonca teşkilatında bir anlaşma örneği olarak ise kasaplar arasında yapılan anlaşma gösterilmektedir. 17. Asır sonunda Bolu Nüfus durumunu gösteren bir belge bulunmamasına rağmen kasapların sayısı altıyı geçmemektedir. Bir nöbet cetveline göre çalışan kasaplar haftanın belli bir veya birkaç gününde çalışmaktadır (Bolu İl Yıllığı, 1967:196-197).

Bolu orman işletmesi sınırları dâhilinde ayı, kurt, tilki, tavşan, domuz, nadiren geyik ve porsuk gibi av hayvanlar olmakla birlikte Kara avcılığı kanunu dâhilinde ve avcılar cemiyeti kontrolünde gerekli avlanma yapılmakta ve Abant deresiyle Karadere de alabalık, mercan ve diğer derelerde Sazan cinsinden balıklar avlanmaktadır (Bolu İl Yıllığı, 1967: 367).

Yörede "mihtepesi" yani cincile mantarının önemli olduğu görülmektedir. İlkbahar, sonbahar ve hava koşulları uygunluğunda yazın bile yetişmektedir. Sabahları imaret geleneğini yaşatmak için aç ve yoksullara imaret çorbası verilmektedir. Anadolu'da hayvancılığın yaygın olması süt ürünlerini tüketmeye yöneltmiştir. Ana yemekten zeytinyağına, turşudan çorbaya her üründe fasulye bulunmaktadır. Yöre şivesiyle "patatis" yaz-kış en temel gıdaların başında gelmektedir. Bulgur pilavı, meyhane pilavı olarak

tanınmaktadır. Yanında torba yoğurdu (süzme yoğurt) ile yapılan cacıkla tüketilmektedir (Kayış, 2017: 55-69-71).

Doğum, diş buğdayı, düğün, hacı uğurlama ve karşılama, sünnet, cenaze ve defin, asker gönderme ve karşılama gibi özel günler ile ramazan bayramı, kurban bayramı, dini gün, gece ve kandiller, hacet bayramı ve hıdrellez gibi kutsal sayılan günler Bolu Halkı için önem arz etmektedir. Bolu da doğum öncesi hamile kadının ciğeri, manda sütünden yapılan ürünleri ve çileği yiyemeyeceği inancı bulunmaktadır (Kayış, 2017: 42-50).

2.5. Seben İlçesi

Bolu'ya 54 km mesafede bulunan ilçe'nin doğusunda Kıbrısçık ve Dörtdivan, batısında Mudurnu, kuzeyinde Bolu, güneyinde ise Ankara'nın Nallıhan ilçesi yer almaktadır ve coğrafi olarak 40-50 derece kuzey paraleli ile 31-50 doğu meridyenin kesiştiği noktada kurulan Seben, Bolu- Nallıhan yolu üzerinde bulunmaktadır. İlçe'nin kurulduğu alan düz olsa da arazi dağlık ve engebelerden oluşmaktadır. Kuzeyde Köroğlu Dağlarının güney bölümü ile güney de Karakiriş Dağı arasındaki tepelikler ilçenin arazisi içinde yer almaktadır (Tunçay, 2018:16,21).



Harita 2.2. Seben ilçesinin harita üzerindeki konumu (harita.gen.tr, 2020)

Oldukça eski bir yerleşim yeri özelliğine sahip Seben Bölgesinde Hititler yaşarken, M.Ö. 1000'li yıllara doğru sırasıyla Frig, Lidya ve Pers egemenliğine ev sahipliği yapmıştır. M.Ö. 334 yılından sonra Bolu ile birlikte Bitinya sınırları içine dahil olmuştur. Bitinya toprakları Romalılara geçince Doğu Roma imparatorluğunun egemenliği altında kalmıştır. Zaman zaman Abbasi ordularıda bu yörede görülmüştür ve 1071 Malazgirt zaferinden sonra şuan hala aynı isimde olan Alpağut, Kızık, Yuva köyleri meydana gelmiştir. Diğer taraftan İlçe Ankara Savaşında yenilen Yıldırım Beyazıt'ın ardından başlayan fetret devrinde, Mehmet Çelebi'ye 1 yıl boyunca ev sahipliği de yapmıştır (seben.bel.tr, 2020).

2.5.1. Seben İlçesi İklimi ve Bitki Örtüsü

Sıcaklık ortalaması Bolu'da 10,1 derece, Gerede de 9 derece, Seben ilçesinde ise 12 derecedir. En düşük sıcaklık ortalaması Ocakta 7 derece, en yüksek sıcaklık ortalaması ise Temmuzda 24 dereceleri bulmaktadır. Güney ve güneybatıdan gelen ılık rüzgârlar sebebiyle kar genelde yerde kalmamaktadır (Bolu İl Yıllığı, 1967:116). Bolu civarına oranla yükseklik az olan bu bölgede halk arasında "akyel" adı verilen fön tipi rüzgârların esmesi gibi özellikleriyle ılık bir bölge özelliği taşımaktadır. (Bolu Valiliği ve Bolu Ticaret ve Sanayi Odası Başkanlığı, 1986:32).

İlçede yazlar sıcak ve kurak, kışlar ılık ve yağışlı geçmektedir. Don olayına çok az rastlanılmaktadır. Seben ilçesinin en yağışlı mevsimlerinin kış ve ilkbahar olduğu görülmektedir. Seben bitki örtüsünde ormanların geniş yer kapladığı görülmektedir. Ormanlar sarıçam, karaçam, köknar, meşe gibi türlerden oluşmaktadır. Ormanlara ek olarak sulak alan ve geniş meralarda görülmektedir. Çevredeki dağ ve tepelerde meşe, gürgen ve çam ormanları bulunmaktadır (bolu.diyaret.gov.tr, 2020).

2.5.2. Seben İlçesinde Nüfus

Türkiye İstatistik Kurumu'nun Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi(ADNKS) verilerine göre İlçenin nüfusu azalma eğilimi göstermektedir (bolu.diyaret.gov.tr,2020). Merkez hariç olmak üzere ilçe merkezine bağlı; 29 köy ve 3 mahalle bulunmaktadır (wikipedia.org, 2020).

Çizelge 2.7. Yıllara göre cinsiyet dağılımı (tuik.gov.tr, 2020)

	2007	2018	2019
Erkek	3.395	2.504	2.403
Kadın	3.578	2.746	2.680
Toplam	6.973	5.250	5.083

Seben ilçesinde 2007 yılında 3.395 erkek, 3.578 kadın olmak üzere 6.973 kişi bulunmaktadır. 2018 yılında 2.504 erkek, 2.746 kadın toplamda 5.250 kişi görülmektedir. 2019 yılında 2.403 erkek, 2.680 kadın olmak üzere 5.083 kişi bulunmaktadır (TUİK,2020).

Çizelge 2.8. Yıllara göre erkek köy ve şehir dağılımı (tuik.gov.tr, 2020)

	2007	2018	2019
Erkek Köy	1.872	1.358	1.293
Erkek Şehir	1.523	1.146	1.110
Toplam	3.395	2.504	2.403

Erkek köy ve şehir verilerine bakıldığında 2007 yılında 1.872 kişi köyde, 1.523 kişi şehirde yaşamaktadır. 2018 yılında 1.358 kişi köyde, 1.146 kişi şehirde bulunmaktadır. 2019 yılında 1.293 kişi köyde, 1.110 kişi şehirde yaşamaktadır (TUİK,2020).

Çizelge 2.9. Yıllara göre kadın köy ve şehir dağılımı (tuik.gov.tr, 2020)

	2007	2018	2019
Kadın Köy	2.052	1.452	1.394
Kadın Şehir	1.526	1.294	1.286
Toplam	3.578	2.746	2.680

Kadın köy ve şehir Tuik verilerine bakıldığında 2007 yılında 2.052 kişi köyde, 1.526 kişi şehirde yaşadığı bilinmektedir. 2018 yılında 1.452 kişi köyde, 1.294 kişi şehirde bulunduğu görülmektedir. 2019 yılında 1.394 kişinin köyde, 1.286 kişinin şehirde yaşadığı gözlemlenmektedir (TUİK,2020).

Çizelge 2.10 .Seben ilçesi şehir mahalle nüfusu (tuik.gov.tr, 2020)

	2007	2018	2019
Keskinli Mahallesi	133	89	86
Çarşı Mahallesi	2916	2351	2310

Seben ilçe merkezinde 2 mahalle bulunmaktadır. 2007 yılında Keskinli mahallesinde 133 kişi, Çarşı mahallesinde 2916 kişi olduğu bilinmektedir. 2018 yılında Keskinli mahallesinde 89 kişinin, Çarşı mahallesinde 2351 kişinin bulunduğu görülmektedir. 2019 yılında 86 kişinin Keskinli mahallesinde, 2310 kişinin Çarşı mahallesinde yaşadığı gözlemlenmektedir (TUİK,2020).

2.5.3. Seben İlçesinde Hayvancılık

Küçükbaş hayvancılık Seben yöresinde yoğun olarak görülmektedir (sbb.gov.tr, 2020). Kırsal kesimde nüfusun azalmasıyla bölge son zamanlarda süt inekçiliğini verilen teşviklerle geliştirdiği görülmektedir. Bu durum ekonomiye katkı sağlamıştır. İlçede kara kovan bal üretimi yapılmaktadır (Tunçay, 2018: 101).

Çizelge 2.11. Seben ilçesindeki hayvan varlığı (tuik.gov.tr, 2020)

	Tür	İrk	2004	2018	2019
Seben	Sığır	Kültür	1.490	2.899	2.903
		Melez	5.380	2.999	2.992
		Yerli (Sığır)	388	10	9
	Sığır Toplam		7.258	5.908	5.904
	Manda	Manda	-	5	5
	Koyun	Merinos	1.900	308	340
		Yerli ve Diğerleri	24.600	23.881	23.867
	Koyun Toplam		26.500	24.189	24.207
	Keçi	Kıl Keçisi ve Diğerleri	154	1.700	1.697
		Tiftik	4.730	5.086	5.077
Keçi Toplam		4.884	6.786	6.774	
Toplam			38.642	36.888	36.890

Seben ilçesinde 2004 yılında sığır toplamı 7.258, 2018 yılında 5.908, 2019 yılında 5.904 olarak görülmektedir. 2004 yılında manda sayısına kaynakta rastlanmamıştır. 2018 yılında 5 manda 2019 yılında 5 manda olduğu gözlenmektedir. Koyun toplamı 2004 yılında 26.500, 2018 yılında 24.189,2019 yılında 24.207 olarak görülmektedir. Keçi toplamı 2004 yılında 4.884, 2018 yılında 6.786, 2019 yılında 6.774 olduğu bilinmektedir. Toplamda 2004 yılında 38.642, 2018 yılında 36.888, 2019 yılında 36.890 hayvan varlığı olduğu görülmektedir (TUİK,2020).

2.5.4. Seben İlçesinde Tarım

Seben’de toplam tarım alanı 8 bin 794 hektardır. İlçe arazisinin 44 bin 803 hektarını orman ve fundalık alan oluşturmaktadır. Toplam sulanabilir tarım arazisi 6 bin 500 hektardır ve sulanan alan 4 bin 500 hektar olarak görülmektedir. 2017 yılında 26 bin 362 dekar alanda buğday, 10 bin 172 dekar alanda arpa, 900 dekar alanda da fiğ ekildiği görülmektedir. 295 dekarlık alanda domates, 74 dekarlık arazide pirinç, 49 dekarlık alanda patates, 6 dekarlık alanda salatalık, 5 dekarlık alanda lahana yetiştirildiği bulgularına erişilmektedir. Ayrıca 4 bin 72 dekarlık arazide elma, 402 dekarlık bölümde üzüm, 129 dekar alanda şeftali, 61 dekar bölümde ise kiraz yetiştirildiği görülmüştür (Tunçay, 2018: 94-96). Elma yoğun olarak Seben ilçesinde yetişmektedir ve gayri safi gelir yönüyle başı çekmektedir. Arpa ve buğdayda ilçede yetiştirilmektedir (sbb.gov.tr,2020).

Çizelge 2.12. Seben İlçesi tarım alanlarının üretim için ayrılan alan (tuik.gov.tr, 2020)

	2004	2018	2019
	Üretim Alanı (da)	Üretim Alanı (da)	Üretim Alanı (da)
Meyve,			
İçecek ve			
Baharat	20.580	19.171	19.171
Bitkileri			
Sebze	490	251	251
Tarla	48.080	41.700	41.700
Nadas	12.500	14.000	14.000

Seben ilçesi tarım alanlarının meyve, içecek ve baharat bitkileri için ayrılan üretim alanı 2004 yılında 20.850, 2018 yılında 19.171, 2019 yılında 19.171 olarak görülmektedir. Sebze üretimi için 2004 yılında 490 üretim alanı, 2018 yılında 251 üretim alanı, 2019 yılında 251 üretim alanı bulunmaktadır. Tarla ürünleri 2004 yılında 48.080, 2018 yılında 41.700, 2019 yılında 41.700 üretim alanını oluşturmaktadır. Tarla ürünlerine ayrılan üretim alanı diğerlerine oranla daha fazladır. İlçede 2004 yılında 12.500, 2018 yılında 14.000, 2019 yılında 14.000 nadas alanı belirlenmiştir (TUİK,2020).

Çizelge 2.13. Seben ilçesinde meyvelerin üretim miktarı (ton) (tuik.gov.tr, 2020)

Ürün Adı	2004	2018	2019
Üzüm	1600	795	690
Elma	20.881	18.866	18.866
Armut	783	695	695
Ayva	-	17	17
Kiraz	197	192	192
Vişne	42	41	41
Şeftali	446	434	434
Erik	63	53	53
Kızılcık	-	103	103
İğde	91	65	65
Dut	35	22	22
Badem	24	13	16
Ceviz	57	38	31
Genel Toplam	24.219	21.334	21.225

Seben ilçesinde meyve üretiminde 2004 yılında 20.881, 2018 yılında 18.866, 2019 yılında 18.866 ile elma üretimi en fazla olan meyve'dir. Meyve üretiminde genel toplam 2004 yılında 24.219, 2018 yılında 21.334, 2019 yılında 21.225 ton meyve üretimi yapılmış olduğu görülmektedir (TUİK, 2020).

Çizelge 2.14. Seben ilçesinde sebze üretim miktarı (ton) (tuik.gov.tr, 2020)

Ürün Adı	2004	2018	2019
Fasulye	30	7	7
Barbunya	63	-	-
Lahana	100	20	20
Ispanak	52	-	-
Karpuz	-	170	170
Kavun	40	84	84
Sivri Biber	61	4	4
Hıyar	-	17	17
Patlıcan	15	26	26
Domates	-	263	260
Kabak	25	-	-
Bal Kabağı	40	-	-
Taze Soğan	11	10	10
Pırasa	15	17	17
Turp	18	-	-
Genel Toplam	470	618	615

Seben ilçesinde 2005 yılında en fazla 100 ton ile lahana üretimi, 2018 yılında 263 ton ile domates üretimi, 2019 yılında 260 ton ile domates üretimi yapıldığı görülmektedir. Genel toplam 2004 yılında 470 ton, 2018 yılında 618 ton, 2019 yılında 615 ton sebze üretimi olduğu Çizelge 2.14’de gösterilmektedir (TUİK,2020).

2.5.5. Seben Kültür Yapısı, Üretim Ve Beslenme

Seben yöresinde iki köy haricinde tüm köylerin yaylası vardır ve yörede ‘‘çanta ev’’ olarak anılan eski yayla evleri de halen bulunmaktadır. Eskiden gelenek ve hayvancılıkla bağlantılı olan yayla kültürü şimdilerde sağlıklı yaşam nedeniyle seçilmektedir (seben.bel.tr, 2020).

Yöre eski bir yerleşim yeridir. Çatak ve Korucuk Köyü Çevresinde MÖ 2000’li yıllara ait tören baltası, çeşitli kaseler, testiler, damga, kargı, ve heykelcikler bulunmaktadır. Seben’de uzun zamandan beri yerleşim olduğunun kanıtı olarak Solaklar, Muslar, Seylik

ve Kabak'ta bulunan kaya evleri ve mağaraları görülmektedir. Seben'in 29 köyü gelenek, kıyafet, düğün ve ev biçimleriyle genellikle aynı özellikte olduğu bilinmektedir. Evleri ahşap bir veya iki katlı olmakla beraber evin alt katında "dam" adıyla hayvanlara bakılmaktadır. Evin alt katı taş temel üzerine kerpiç, üst katlar ise yörede 'dizeme' adı verilen ahşaptandır ve köyler genellikle birkaç büyük sülaleden oluşmaktadır (Tunçay, 2018:23,104).

Seben yöresinde panayırlar düzenlenmektedir. Günümüzde elma festivali ilçe için önemli bir geçim kaynağı olarak görülmektedir. Panayır günleri kesin olarak bilinmemektedir. Genellikle eylül-ekim aylarında yapıldığı gözlemlenmektedir. Köy kadınları tarafından panayırlarda yün çorap yapılıp satıldığı bilinmektedir. Bazı yörelerin yegane geçimini çorapçılıktan sağladığı gözlemlenmiştir (Bolu İl Yıllığı, 1967:352,356).

Seben ilçesinde tarımsal ürünler olan peynir ve süt üretimi ile tarımsal ürün olan elma üretimi ağırlıklı olarak ilçe üretimine etki etmektedir. Elma üretiminden sonra ise üzüm ikinci ağırlıklı ürün olarak öne çıkmaktadır (Bolu Valiliği ve Bolu Ticaret ve Sanayi Odası Başkanlığı, 1986:79).

Seben Orman İşletmesi dâhilinde Aladağ Çayında tutulan balıklar içerisinde de başlıca sazan olmak üzere balık tutulmaktadır. Hoçaş ve Çeltikdere mevkiğinde ise tavşan ve keklik avlanmaktadır. Keklik ve tavşan avları kanuni mevsimler dâhilinde gerçekleştirilmektedir (Bolu İl Yıllığı, 1967:376).

Doğum döneminde gebe olan kadına ağzı tatlı olsun diye bal ve bunun yanı sıra komposto, saray helvası, sütlü çorba, paze verilmektedir. Doğumdan önce ciğer, soğan ve sarımsak yemesi yasaklanmış olduğu görülmektedir. Yenidoğan bebeklerin dişlerinin çıkması ile içerisinde ceviz bulunan bir çörek dağıtılmaktadır. İlçenin hem merkezin de hem de köylerinde bazlama ekmek sofralarda tüketilmektedir. Yöre de yapılan tatlı, pasta ve kurabiye türleri az miktarda bulunmaktadır (Tuncer, 2017:387-417).

2.5.6. Seben Yaşam Koşulları

Seben köyleri, mahalleleri, yaylaları, Seben gölü, sakin ortamı, temiz havası, gelenekleri ve güler yüzlü insanları ile yaşanılabilir bir ortam sunmaktadır. 2014 yılında ilçede

tahakkuk edilen vergi tutarı 4 milyon 843 bin TL, yapılan tahsilat ise 3 milyon 843 bin TL olarak hesaplanmıştır. Seben'in yol sorunu ve kent merkezlerine göç ile birlikte nüfus kaybettiği gözlemlenmektedir. 29 köy bulunan Seben'de gelenek, görenek, kıyafet, düğün, ve biçimleri aynı özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Evin alt katında "dam" bulunduğu ve alt katın taş mermer olduğu gözlenmektedir. Evin üst katlarının ise "dizeme" adı verilen ahşaptan olduğu görülmektedir. Köyler genellikle birkaç büyük sülaleden oluşmaktadır. Kız alıp vermeleri sonucunda akrabalık ilişkilerinin arttığı gözlemlenmektedir. (Tunçay, 2018: 94,104).

Seben ilçe merkezinde bir belediye başkanlığı, 2 mahalle muhtarlığı bulunmaktadır. Seben'de 1 adet toplum sağlığı merkezi yer almaktadır. (seben.gov.tr, 2020). Aile Hekimliği Merkezi, Toplum Sağlığı Merkezi ve Acil Sağlık Hizmetleri istasyonu şeklinde 3 birimden oluştuğu gözlemlenmektedir. 1 ve 2 no'lu olmak üzere 2 adet Aile Hekimi, toplum sağlığı merkezi bünyesinde 2 adet pratisyen hekim bulunmaktadır (sebentoplumsagligimerkezi.business.site, 2020).



Resim 2.1. Seben Toplum Sağlığı Merkezi (sebentoplumsagligimerkezi.business.site, 2020)

Yıllara göre Seben ilçesinde ölüm oranları Çizelge 2.15'de gösterilmektedir.

Çizelge 2.15. Seben ilçesi yıllara göre ölüm sayısı (TUİK, 2020)

	2016	2017	2018	2019
Kadın	42	43	28	38
Erkek	52	34	56	49

TUİK verilerine bakıldığında Seben ilçesinde 2016 yılında 42 ‘‘Kadın’’, 52 ‘‘Erkek’’, 2017 yılında 43 ‘‘Kadın’’, 34 ‘‘Erkek’’, 2018 yılında 28 ‘‘Kadın’’, 56 ‘‘Erkek’’, 2019 yılında 38 ‘‘Kadın, 49 ‘‘Erkek’’ ölüm sayısı olduğu görülmektedir (TUİK, 2020).

Yıllara göre Seben ilçesinde doğum sayısı Çizelge 2.16.’da gösterilmektedir.

Çizelge 2.16. Seben ilçesi yıllara göre doğum sayısı (TUİK,2020)

	2016	2017	2018	2019
Kız	13	12	8	17
Erkek	28	18	16	13

Seben ilçesinde 2016 yılında 13 ‘‘Kız’’, 28 ‘‘Erkek’’, 2017 yılında 12 ‘‘Kız’’, 18 ‘‘Erkek’’, 2018 yılında 8 ‘‘Kız’’, 16 ‘‘Erkek’’, 2019 yılında 17 ‘‘Kız’’, 13 ‘‘Erkek’’ doğum sayısı olduğu bilinmektedir (TUİK, 2020). Yıllara göre olay yerine göre ilçede evlenme sayısı Çizelge 2.17.’de gösterilmektedir.

Çizelge 2.17. Seben İlçesi evlenme sayısı (TUİK, 2020)

	2016	2017	2018	2019
Evlenme Sayısı	17	8	12	13

Seben ilçesinde 2016 yılında 17, 2017 yılında 8, 2018 yılında 12, 2019 yılında 13 evlenme sayısı olduğu görülmektedir (TUİK, 2020). Seben ilçesinde 3 adet ortaokul, 1 adet ana okul, 1 adet lise, 1 adet halk eğitim merkezi, 1 öğretmen evi bulunmaktadır (seben.meb.gov.tr, 2020).

Çizelge 2.18. Bolu İli ve Seben İlçesi ortaöğretim okullaşma oranları (seben.meb.gov.tr, 2020)

Bolu İli Ortaöğretim Okullaşma Oranları			
Dönem	E	K	T
2016-2017	100	100	100
2017-2018	99,48	99,02	99,33
Seben İlçesi Ortaöğretim Okullaşma Oranları			
Dönem	E	K	T
2016-2017	100	100	100
2017-2018	100	100	100

Çizelge 2.18.’ de Seben İlçesinde ortaöğretim okullaşma oranında bir önceki yıla göre, yaklaşık % 0,6’lık bir artış olduğu görülmektedir. İlçenin ortaöğretim okullaşma oranında %100 ile Bolu İlinin ortalamasının üstünde olduğu gözlemlenmektedir (seben.meb.gov.tr, 2020)

2.5.7. Seben Mutfağı Tarihçesi

Seben Belediye Teşkilatının 1946 yılında kurulduğu bilinmektedir (Bolu il Yıllığı, 1967:387) dolayısıyla bu tarihten itibaren Seben Mutfağından bahsedilmektedir.

19. yüzyıla gelindiğinde Mudurnu’ya bağlı Seben bir bucak konumundadır ve 1911 yılında Çarşamba adıyla anılmaktadır. İlk kez fırın ve kahve 1923 yılında kurulmuştur Seben’in tarımsal üretimi Osmanlı zamanında önem taşımaktadır. 4. Mehmet’in Lehistan seferi sırasında Bolu’dan satın alınacak arpa için de 66 bin 500 kilelik arpanın 2 bin kilesi pavlı yani bugünkü Seben’in bulunduğu bölgeden sağladığı görülmektedir (Tunçay, 2018:36,38,98).

Eski dönemlerde kız isteme de sözün kesinleştiğini belirtmek için oğlan tarafının bir bohça hazırladığı, içine gözleme, helva veya şeker koyulduğu belirtilmektedir. Eskiden olan bu geleneğin unutulmuş olduğu görülmektedir. (Tunçay, 2018: 105). Seben ilçe merkezi ve köylerinde aşama törenlerinde genel olarak yemekler köyde belirli kişiler tarafından yapılmaktadır ve bu kişiler “ebe” olarak anılmaktadır. Ebe köyde bir düğün ya da bir eğlence olduğu zaman yemekleri yapmakla birlikte, eski zamanlarda yaşlı bir kadın olarak görülmektedir. Günümüzde ise “ebe” yerine erkek aşçılara Seben bölgesin de rastlanılmaktadır (Tuncer, 2017: 387).

2.5.8. Seben İlçesi Mutfak Araç-Gereçleri

Bir yemeği pişirmek ve servisini gerçekleştirebilmek için gerekli olan malzemelerin tümü mutfak araç-gereçleri olarak adlandırılmaktadır. Kullanım amaçları benzerlik gösterse de yöreden yöreye değişebilmektedir. Sadece kullanım açısından değil aynı zamanda halk el sanatlarını göstermesi bakımından da önem arz etmektedir. Bu ürünler geleneksel yapıya ve kolay ulaşılabilmek için, işlenen ürünlere göre farklı olabilmektedir (kulturportali.gov.tr, 2020).

Seben yöresinde bulunan mutfak araçları şu şekilde gösterilmektedir (Tuncer,2017: 417):

Ibrik

İbrik anlamına gelmektedir.

Isran

Teknelerdeki hamuru kazımak ya da mantarı kesmek için kullanılan spatula anlamına gelmektedir. 25-25 cm uzunluğunda saplı demirden alet şeklinde olmaktadır.



Resim 2.2. Isran, pislayaç, hamur tekneleri (bamer.ibu.edu.tr, 2020).

İlistir

Süzgeç anlamına gelmektedir. Sık delikli ve ince taneleri süzmek için kullanılmaktadır.

Sırım

Izgara anlamına gelmektedir.

Tandır

Ocak anlamına gelmektedir.



Resim 2.3. Seben İlçesinde Ocak

Tekne

Hamur yoğurmak için kullanılan ağaçtan ya da metal kaba verilen isim anlamına gelmektedir.

Pislaç

Ekmek yapmaya yarayan araca verilen isim anlamına gelmektedir. Genişliği yaklaşık bir el boyutundadır ve yaslı ve saplı olduğu görülmektedir.



Resim 2.4. Seben yöresinde eskiden kullanılan kullanılan araç-gereçler

2.5.9. Seben İlçesi Yemekleri

Seben ilçesi yemekleri aşağıda belirtilmektedir (Tuncer, 2017; Tunçay, 2018):

Çorbalar: ovmaç çorbası, fasulye çorbası, tarhana çorbası, ciğerli tarhana çorbası, sütlü çorba, nohutlu çorba şeklindedir.

Sebze Yemekleri: turp kavurması, kurutulmuş taze fasulye yemeği, kapuska, patlıcan yemeği, gelevür aşı şeklindedir.

Yarım kulak mantarı, sanrak mantarı, cincile mantarı, tellice mantarı, kulak mantarı, kanlıca, kum, kayışkıran mantarından yemekler yapılmaktadır.

Hamur işleri: Kabaklı gözleme, gözleme, katmerli, giligili (susamsız fırın simiti), ıslama, bazlama, mantı şeklindedir.

Tatlılar: hoşmerim, baklava, tosmana kara helvası, kaymak helvası, ev usulü pişmaniye'dir.

İçecekler: coş, topal hoşafı şeklindedir.

Şifa yemekleri: kızılıcık tarhanası çorbası, çiğ patates, üvez ağacı meyvesi, süt ve bal karışımı, iğde, kavut şeklindedir.

Diğer yemekler: ıza bulguru pilavı, imik cortlatan, soğanlı ekmek ıslaması, kedi batmaz, kapama'dır.

Erik Buruşu

Kurutmalık erik meyveleri ise ağaçlar üzerinde aşın derecede olgunlaşmaktadır. Bir miktar suyunu uçurup, buruştuktan sonra hasat edilmektedir ve buruşan eriklerin bir kısmı ağaçların dibine düşmektedir. Bunlar toplanmakta, ağaçtaki meyveler elle veya makine yardımıyla toplanmaktadır (isparta.tarimorman.gov.tr, 2020).

Kızılıcık

Türkiye, Orta ve Güney Avrupa, Batı Asya ve Kafkaslarda doğal yayılış göstermektedir. 80-100 yıl yaşayabilmektedir. Dik ve sık dallı kışın yaprağını döken bir ağaç türüdür. Meyvesinden ve tohumundan yararlanılmaktadır ve 1-2 cm boyunda yumurta biçimindeki meyveleri önceleri yeşil, olgunlaştığında parlak kırmızı renk almaktadır. Meyvesi yenmektedir. Komposto, reçel, marmelat, turşu ve alkollü içecek yapımında kullanılmaktadır (ormancilardernegi.org, 2020).

Acı Mancar

Doğada yetişen bir bitki türüdür (ipfs.io, 2020).



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Deseni

Bolu ili Seben ilçesinde geçmişten günümüze yemek kültürünün araştırılması için araştırma yöntemlerinden nitel araştırma yöntemi seçilmiştir. Araştırma da yöre de bizzat bulunularak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma yönteminin seçilmesin de ki amaç görüşme yapılan kişilerin yaş istatistikleri ve okur-yazarlık durumları dikkate alınarak bu araştırma yönteminin uygun olacağı sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırmacının doğrudan gözlem yapmasının çalışmanın geçerliliğini arttıracığı düşünülmektedir. Seben yemek kültürün de unutulmuş lezzetleri gün yüzüne çıkarmak ve unutulmuş düzeylerini belirlemek için ilçede yöre halkıyla ses kaydı alınarak araştırma gerçekleştirilmiştir.

Araştırma da ‘yazılı, kayıtlı dokümanlar’ ve ‘durum çalışması deseni’ kullanılmıştır. Sözel bilgilerin doğruluğu ve kesinliği araştırmanın bir bütün olarak ele alınmasına katkı sağlayacaktır. Geçerli ve doğru bilginin elde edilmesi amacıyla bu kısım üzerinde önemle durulması gerekmektedir (Türnüklü, 2000;553). Durum çalışmaları temel olarak; belirli bir ünitenin, konunun, kavramın derinlemesine kendisi ve çevresi ile ilişkilerini belirlemeyi, o ünite, konu ve kavram hakkında bir yargıya varmayı, ne sorusundan çok, nasıl ve niçin sorularına cevap üretmeyi amaçlamaktadır. Toplanan veriler incelenen durum için geçerli olup genelleme amacı taşımamaktadır Ancak benzer çalışmaların yapılmasının ardından genellenebilirlik sağlanabilmektedir (Akt: Akar Şahingöz ve İnci, 2018:522).

Çizelge 3.1. Araştırma deseni

Araştırma Türü	Araştırma Sorusu	Katılımcılar	Veri Toplama	Örneklem	Veri Analizi ve Raporlaştırma
Nitel Araştırma (Durum Çalışması)	Bolu İli Seben İlçesinde geçmişten günümüze bir yemek kültürü süregelmiş midir?	Seben ilçesin de bulunan Keskinli ve Çarşı Mahallesi halkı	Farklı zamanlarda görüşmeler, fotoğraflar, ses kayıtları	50 katılımcı	Yapılan görüşmelerden elde edilen kayıtların Word’e aktarılıp, betimlenmesi ve yorumlanması

Sosyal bilimlerde kullanımı 1960'lı yılların sonunda başlanan durum çalışmasının gelişimine tarihsel süreç içerisinde birçok farklı alan katkıda bulunmakla beraber durum çalışmaları sağladığı güçlü veri arşivi ile yapılacak birçok araştırma için veri kaynağı oluşturmaktadır. Durum çalışmasında bir evrene istatistiksel genellemeler yapmak yerine “analitik genellemeler” yapmak, yani “kuram oluşturmak” veya “kuramsal önermelerde” bulunmak önem arz etmektedir (Aytaçlı, 2012: 1). Bu amaçlarla durum çalışması deseni belirlenmiş araştırmaya katılanların Mutfak Kültürü hakkında bildikleri, nasıl etkilendikleri ve etkiledikleri üzerine odaklanılmıştır.

Yin (2003) yapmış olduğu çalışmada genel karakteristik özelliklerine bakarak dört tür durum çalışması deseninden söz etmektedir:

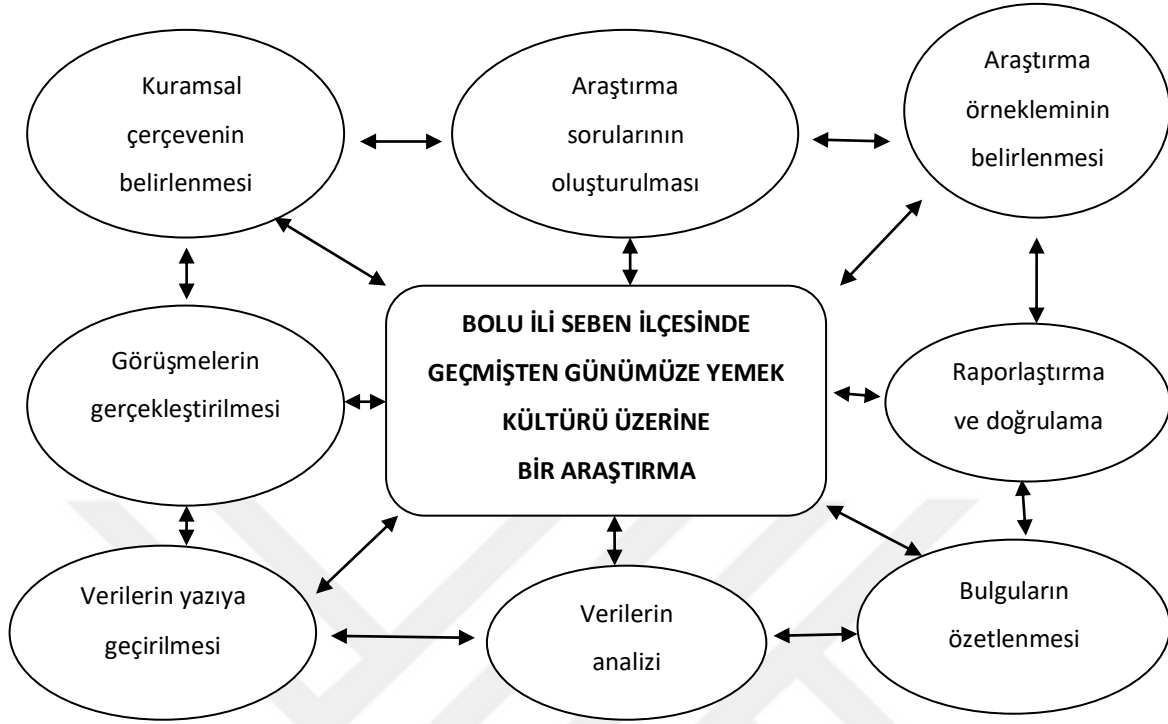
1. Bütüncül tek durum deseni,
2. İç içe geçmiş tek durum deseni,
3. Bütüncül çoklu durum deseni
4. İç içe geçmiş çoklu durum deseni (Akt: Aytaçlı 2012:7)

Araştırmada iç içe geçmiş tek durum deseni tercih edilmiştir. Yin (1984) iç içe geçmiş tek durum deseninde, tek bir durum içinde birden fazla alt tabaka ya da birimin bulunabileceğini söylemektedir (Akt: Subaşı ve Okumuş, 2017:422).

Yıldırım ve Şimşek (2008)'e göre; durum çalışması yaparken izlenebilecek belli başlı aşamalar sekiz başlıktan oluşmaktadır (Akt: Aytaçlı 2012:5).

1. Araştırma Sorularının Geliştirilmesi
2. Araştırmanın Alt Problemlerinin Geliştirilmesi
3. Analiz Biriminin Saptanması
4. Çalışılacak Durumun Belirlenmesi
5. Araştırmaya Katılacak Bireylerin Seçimi
6. Verinin Toplanması ve Toplanan Verinin Alt Problemlerle İlişkilendirilmesi
7. Verinin Analiz Edilmesi ve Yorumlanması
8. Durum Çalışmasının Raporlaştırılması

Araştırmada izlenen adımlar Şekil 3.1.'de verilmiştir.



Şekil 3.1. Araştırma basamakları

Görüşme türleri 3 bölüm altında incelenmektedir (Türnüklü, 2000:546-547):

1. Yapılandırılmamış görüşme: görüşme protokolü olmaksızın spontane gelişen bir görüşme formudur.
2. Yapılandırılmış görüşme: araştırmacı katılımcılara aynı biçim de ve aynı sözcüklerle sormakla beraber kapalı uçlu yanıtlar verilir. Anket çalışmalarına ya da tutum ölçeklerine benzemektedir.
3. Yarı yapılandırılmış görüşme: biraz daha esnek olan bu görüşme protokolünde görüşme soruları hazırlanır araştırmacı görüşmenin akışına bağlı olarak değişik yan ya da alt sorularla görüşmenin akışını etkileyebilir eğer kişi görüşme esnasında belli soruların yanıtlarını başka soruların için de yanıtlamış ise bu sorular sorulmayabilir.

Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme türü tercih edilmiştir böylelikle araştırmada gerekli görüldüğünde yan veya alt sorular katılımcılara yöneltilmiştir. Bir diğer tercih edilme sebebi ise katılımcıların diğer soruların cevaplarını da içinde barındıran bir cevap

verebilecekleri göz önüne alınmasından kaynaklanmaktadır. Görüşme formunun oluşturulabilmesi için ses kaydı ve görsel (fotoğraf) materyallerle doküman incelemesi yapılmış ve bu doküman analizleri word'e aktarılarak yazılı veriler elde edilmiştir.

Doküman analizlerinin hem avantajları hem de sınırlılıkları vardır. Bunlar aşağıda ki çizelge de gösterilmiştir (Bowen, 2009: 31-32):

Çizelge 3.2. Doküman analizinin avantajları ve dezavantajları

Avantajları	Dezavantajları
Verimli yöntem	Yetersiz detay
Kullanılabilirlik	Düşük geri kazanılabilirlik
Maliyet Etkinliği	Ön yargılı seçicilik
Denge	
Obstrüktivite ve reaktivite eksikliği	
Doğruluk	
Kapsama	

Dezavantajlarında ki riskler alınarak avantajları üzerine yoğunlaşmış ve doküman incelemesi araştırmada kullanılmıştır. Şimşek, 2009'un yapmış olduğu çalışmaya göre doküman incelemesi, araştırılması hedeflenen, olay veya olgular hakkında, bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsamakla birlikte doküman incelemesi, geleneksel olarak, tarihçiler, antropologlar ve dil bilimcilerin kullandığı bir yöntem olmaktadır, sosyologlar ve psikologlar da doküman incelemesi kullanarak önemli kuramların geliştirilmesine katkı sağlamaktadırlar (Akt: Çatlak vd., 2015:14).

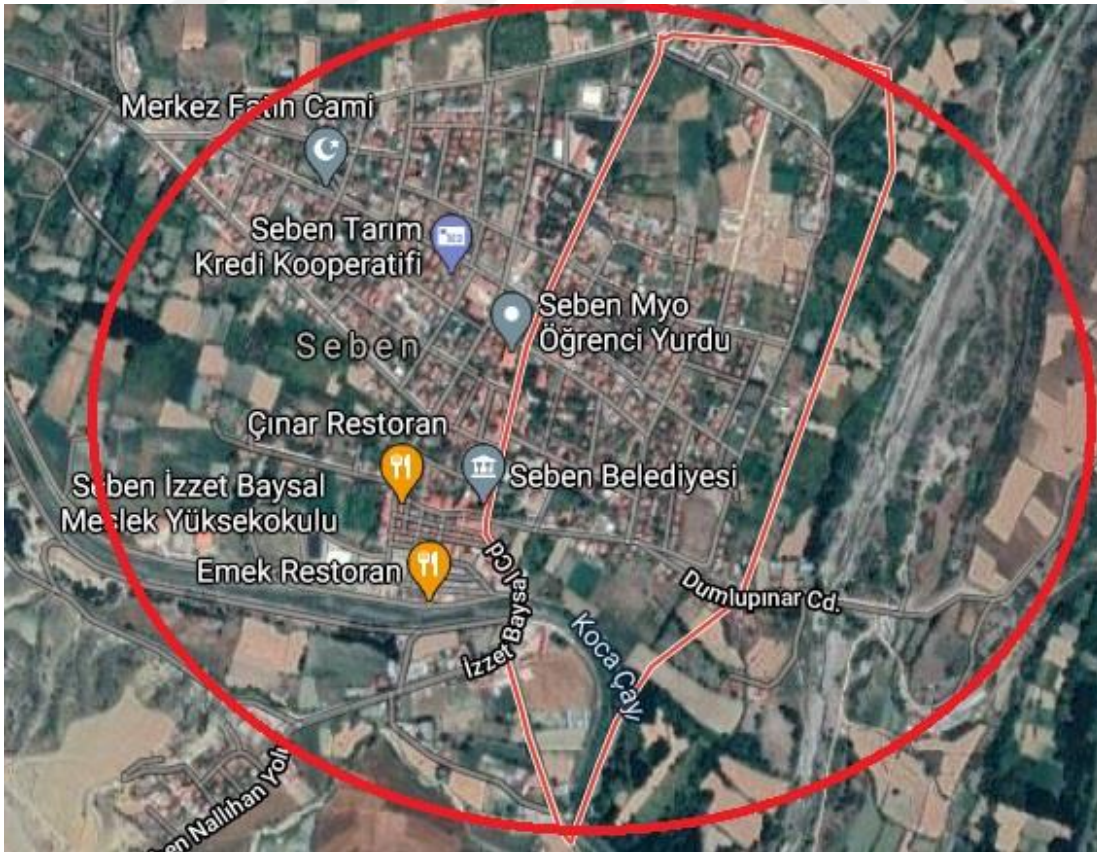
Araştırmanın güvenilirliğinin sağlanabilmesi için:

1. Soruların anlaşılabilirliği ve güvenilirliği için uzman 10 kişiye ve Seben halkından 4 kişiye sorular gönderilmiş ve soruların anlaşılabilirliği test edilmiştir.
2. Verilerin eksiksiz bir şekilde işlenebilmesi adına görüşmelerde ses kayıtları alınmış ve bu kayıtlar birebir olarak word dosyasına işlenmiştir.
3. Araştırmacı çalışma boyunca kişisel hiçbir varsayımına veya bağlantılı bulunduğu konulara bulgular bölümünde yer vermemiştir.

4. İç güvenirliliğin sağlanabilmesi için kodlamalar ve elde edilen cevaplar alanında uzman kişilerin görüşüne sunulmuş bu doğrultuda düzeltmeler yapılmıştır.

3.2. Araştırma Evreni

Araştırmada Bolu İli'nde Seben ilçesi merkez olarak seçilerek içinde barındırdığı Çarşı Mahallesi ve Keskinli Mahallesiindeki Seben halkı görüşmeci olarak seçilmiştir. Çarşı Mahallesi ve Keskinli Mahallesi'nin uydu görüntüsü harita 3.1'de gösterilmektedir. Araştırmada "Kartopu" tekniği kullanılarak Seben ilçesinden 1 kişi bulunmuş ve bu 1 kişiden hareketle "tanıdığının tanıdığı" söylemine uygun olarak görüşülecek kişiler belirlenmiştir. Araştırmaya erkek görüşmeciye daha çok kadın görüşmecinin dâhil edilmesi kadınların erkeklere nazaran geleneksel mutfak kültürünü aktarmadaki rolünün daha fazla olduğu düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Yapılan çalışmada erkeklerin bu konu hakkında daha çok "bilmiyorum, yapmadım" söylemlerinden bu sonuca ulaşılmaktadır. Toplamda 42 kadın, 8 erkek olmak üzere 50 kişi ile görüşme gerçekleştirilmiştir.



Harita 3.1. Seben İlçesindeki Çarşı Mahallesi ve Keskinli Mahallesi'nin uydu görüntüsü

Yapılan görüşmelerde erkek görüşmecilerin tarif kısmına geldiğimizde “ben anlamam” cevabı vermelerinden ötürü bu sonuç çıkarılmıştır. Kadınlar erkeklere oranla unutulmuş lezzetlerin yapımı ve anlatımı konusunda daha tecrübeli olduğu görülmektedir.

Araştırmada Keskinli Mahallesinden 11 kişi ve Çarşı Mahallesinden 39 kişi ile görüşülmüştür. Bu yerleşim yerinde yaşamakta olan halktan genellikle yaşça büyük kişiler araştırmaya dâhil edilmiştir. Keskinli mahallesindeki kişi nüfusunun az olmasından ve Yaylaya çıkmaları nedeniyle bu mahalleden sadece 11 kişiyle görüşme gerçekleştirilmiştir. Yaylaya çıkan kişilerle görüşme sağlanamamasının nedeni yaylaya gidecek vasıtanın olmaması sebebiyledir. Ayrıca kişiler birkaç farklı yaylaya yayılım göstererek erişim imkânını kısıtlamışlardır. Ziyaretler sırasında Keskinli Mahallesinde kullanılmayan evlere rastlanılmıştır.



Resim 3.1. Seben Keskinli Mahallesindeki evler

Görüşmecilerin profil analizi Çizelge 3.3.’de gösterilmektedir.

Çizelge 3.3. Katılımcıların profil analizi

Katılımcı Kodu	Katılımcı Profili		
	Cinsiyet	Yaş	Mahalle
S 1	Kadın	52	Çarşı
S 2	Kadın	58	Çarşı
S 3	Kadın	56	Çarşı
S 4	Kadın	71	Çarşı
S 5	Kadın	36	Çarşı
S 6	Kadın	78	Çarşı
S 7	Kadın	64	Çarşı
S 8	Kadın	60	Çarşı
S 9	Erkek	59	Çarşı
S 10	Kadın	46	Çarşı
S 11	Kadın	57	Çarşı
S 12	Erkek	47	Çarşı
S 13	Kadın	67	Çarşı
S 14	Kadın	69	Çarşı
S 15	Kadın	70	Çarşı
S 16	Kadın	82	Çarşı
S 17	Kadın	51	Keskinli
S 18	Kadın	54	Keskinli
S 19	Kadın	74	Keskinli
S 20	Erkek	57	Keskinli
S 21	Kadın	65	Keskinli
S 22	Kadın	78	Çarşı
S 23	Kadın	66	Çarşı
S 24	Kadın	83	Çarşı
S 25	Kadın	58	Çarşı
S 26	Kadın	26	Çarşı
S 27	Kadın	40	Çarşı
S 28	Kadın	80	Çarşı
S 29	Erkek	66	Çarşı
S 30	Erkek	70	Çarşı
S 31	Kadın	60	Çarşı
S 32	Kadın	49	Çarşı
S 33	Kadın	80	Çarşı
S 34	Kadın	51	Çarşı
S 35	Kadın	30	Çarşı
S 36	Kadın	44	Çarşı
S 37	Kadın	42	Çarşı
S 38	Kadın	40	Çarşı
S 39	Kadın	75	Çarşı
S 40	Erkek	58	Çarşı
S 41	Kadın	77	Çarşı
S 42	Kadın	41	Çarşı
S 43	Erkek	42	Çarşı
S 44	Kadın	63	Keskinli
S 45	Kadın	45	Keskinli
S 46	Erkek	50	Keskinli
S 47	Kadın	67	Keskinli
S 48	Kadın	56	Keskinli
S 49	Kadın	25	Keskinli
S 50	Kadın	50	Çarşı

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırma dâhilinde verilerin oluşturulması için Görüşme tekniği tercih edilmiş ve uygulanmıştır. Araştırma boyunca yarı yapılandırılmış görüşme formu tercih edilerek kişilerin verdiği cevaplar doğrultusunda bazı sorular sorulmamış ve kişiler soru formu haricinde de sorular yöneltilebilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler Tam yapılandırılmış görüşme kadar katı kurallar içermemektedir. Esnektir ve iki ucu da açık sorulardır. Araştırma da bu sebepten dolayı yarı yapılandırılmış görüşme formu tercih edilmiştir (Altunay vd., 2014: 64).

Görüşme soruları literatür taraması yapılarak bu konu hakkında yapılmış olan çalışmaların incelenmesi sonucunda oluşturulmuştur. Görüşme formu üç bölümden oluşmaktadır. Görüşme yapılan kişilere ilk bölümde Seben Mutfak Kültürü, ikinci bölümde Mutfak Kültürüne etkinliklerin Katkısı ve üçüncü bölümde Mutfak Kültürünün Sürdürülebilirliği hakkında sorular yöneltmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Türnüklü (2000), yaptığı çalışmada görüşme tekniğinin temel de dört basamaktan oluştuğuna değinmiştir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

1. Araştırmanın Deseni,
2. Verilerin toplanması,
3. Verilerin Analizi,
4. Bulguların özetlenmesi (Akt. Şahingöz ve İnci, 2018:524).

Bu araştırmada birbiriyle bağlantılı bu dört öge birlikte ele alınmıştır. Görüşme kayıtlarının alınmasıyla beraber içerik analizini oluşturmak için kayıtlar “Word” belgesine aktarılmıştır. Kişilerin isimleri araştırma boyunca sorulmamış ve ilçenin Baş harfinden hareketle kodlama şemaları oluşturulmuştur. Betimsel analiz yönteminden hareketle görüşme sonucu elde edilen verileri analiz etmek için MAXQDA 2018 programından yararlanılmıştır.

MAXQDA araştırmacının sistematik bir şekilde nitel testleri değerlendirmesine ve yorumlamasına olanak sağlamaktadır. Teori geliştirmede kuramsal sonuçları test etmede

kullanılabilmektedir. Sitemin dört penceresi bulunmaktadır. Veri, kod veya kategori sistemi ile analiz edilen metin ve basit araştırmaların sonuçları bu dört pencerede yer almaktadır. Hiyerarşik bir kod sistemi kullanılmaktadır (Çoşkun İlgar ve İlgar, 2014: 62).

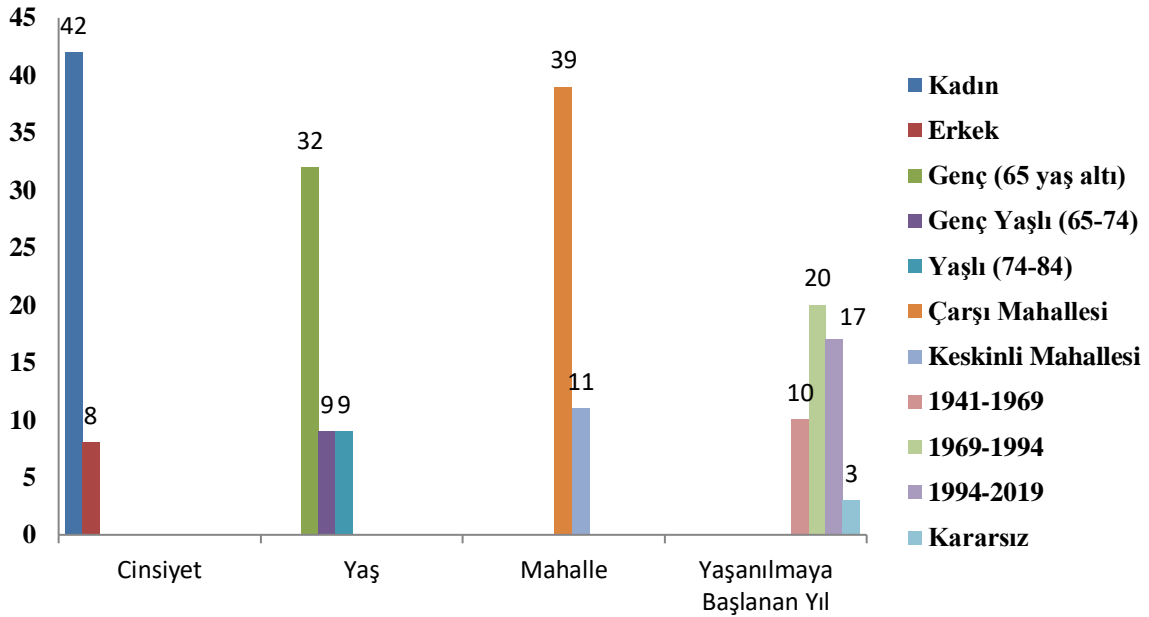
Kişilere sorulan sorular için her birine ayrı alt kodlar oluşturulmuştur. Önce bir soru kodu daha sonra bu soru koduna verilen cevaplar renkli şekilde belirtilerek ortak bir kanı oluşturulmuştur. Uzun cevaplar sadeleştirilmiş ve ortak bir sonuç elde edilmiştir. Her bir kodun yanında parantez içinde sayılar yer almaktadır bu sayılar kişilerin tekrar sayısı olarak ifade edilmektedir. Hiyerarşik sıraya göre dizilmiş olan en alttaki kodlar sorulara verilen cevapların dağılımını içermektedir. Yukarıya doğru çıkıldığında sorulan soruya cevap olarak verilen seğenekler yer almaktadır. Örneğ olarak: ‘‘Seben Yöresel Yemekleri’’ 6 başlık şeklinde oluşturulduğu için parantez içinde (6) olarak gösterilmektedir. Devamında ‘‘Çorbalar’’ kodu altında 2 alt kod bulunduğu için parantez içinde (2) olarak ifade edilmektedir. ‘‘Patatis Çorbası’’nın 1 kişi tarafından ifade edildiği görölmektedir ve parantez içinde (1) yazılarak bu ifadenin dağılımı gösterilmektedir.

Çalışmada kullanılan verilerin tamamı araştırmacı tarafından yorumlanarak çıkan sonuçlar raporlandırılmıştır. Kodlama süreci tamamlandıktan sonra alt kategorilerden hareketle tümevarım yaklaşımı benimsenmiş ve bu yolla bulgular özetlenmiştir.



4. BULGULAR

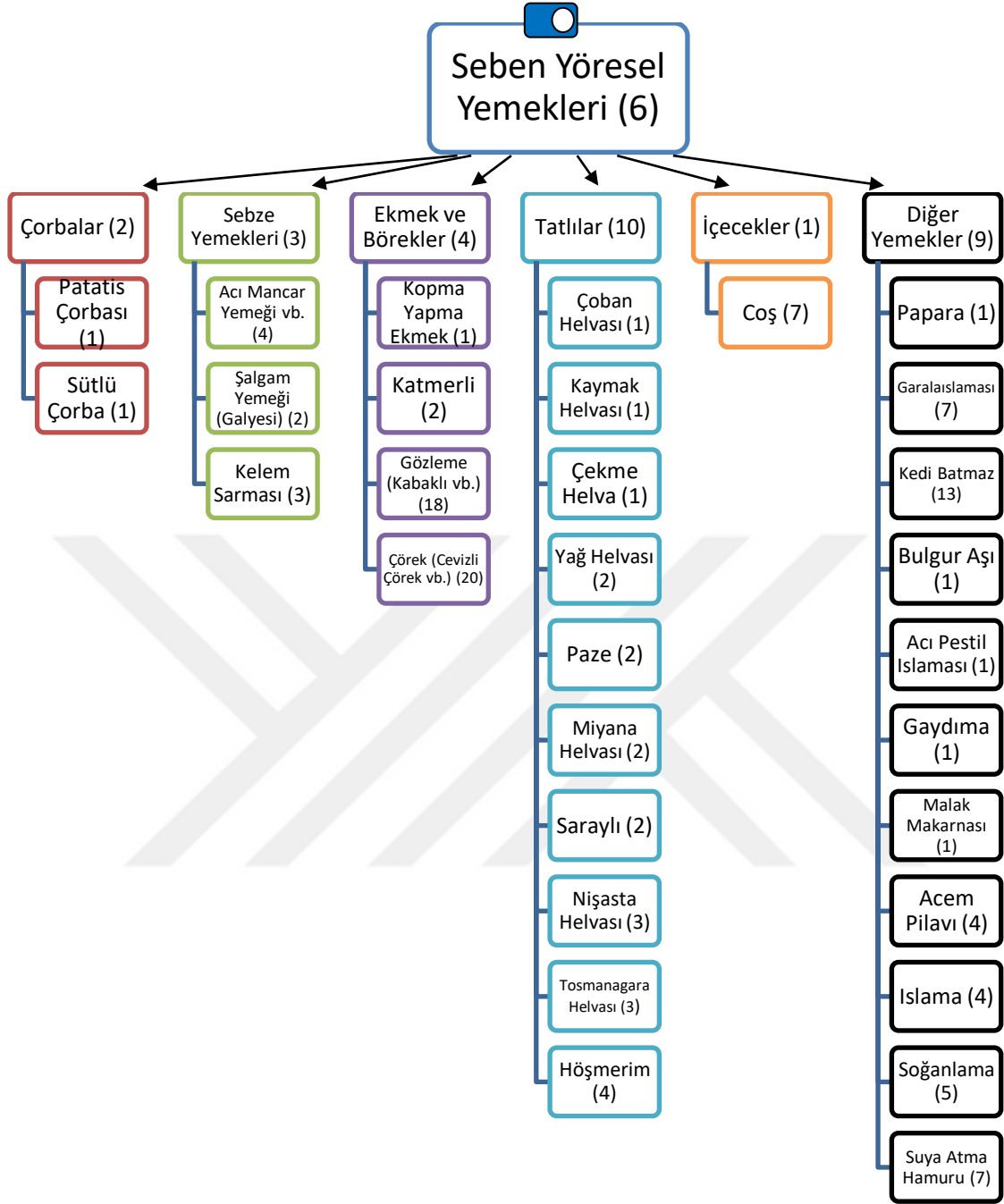
Katılımcıların profillerine ilişkin bilgiler Grafik 4.1.' de sunulmuştur. Katılımcıların cinsiyetlerini incelediğimizde 42 kadın, 8 erkek bireyden oluşmaktadır. Yaşlı nüfus kendi içerisinde de sınıflandırılmış ve 65-74 yaş grubu “genç yaşlı”, 74-84 yaş grubu “yaşlı”, 85 ve üzeri yaş grubu “en yaşlı yaşlı” olarak belirlenmiştir (Hacettepe.edu.tr, 2020). Katılımcıların yaş profilleri incelendiğinde 32 kişi “Genç”, 9 kişi “Genç Yaşlı”, 9 kişi “Yaşlı” bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 39’u “Çarşı Mahallesi”nde, 11’i “Keskinli Mahallesi”nde yaşamaktadır. Katılımcılara kaç yılından beri Seben İlçesinde yaşadıkları sorulmuş bu soru neticesinde 20 kişi “1969-1994” yılından beri, 17 kişi “1994-2019” yılından beri, 10 kişi “1941-1969” yılından beri yaşadıkları cevabını vermiştir. 3 kişi Seben’de yaşamaya başladıkları yıl da “Kararsız” kalmışlardır.



Grafik 4.1. Katılımcıların Profillerine İlişkin Grafikler (n=50)

4.1. Seben Yemek Kültürü

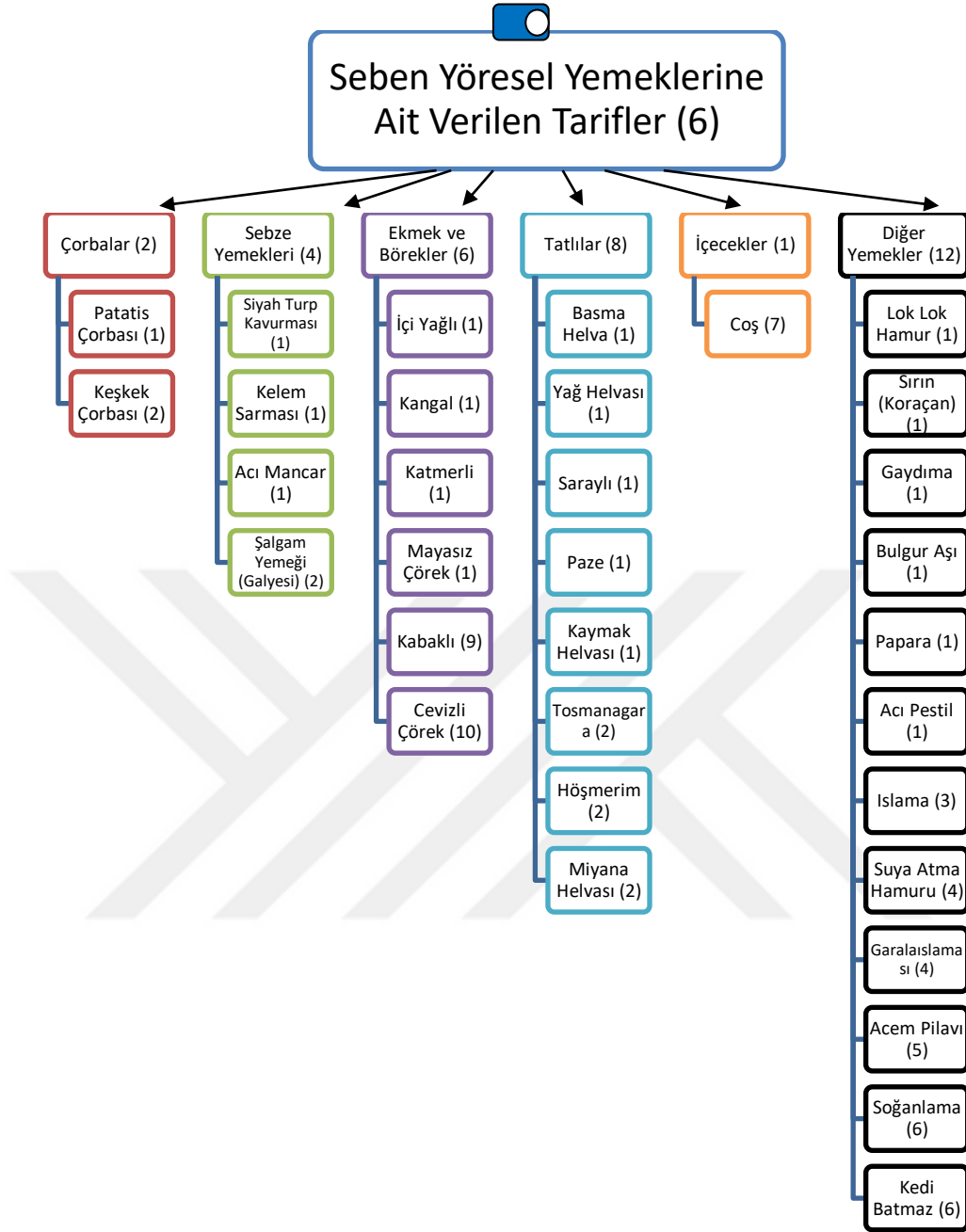
Bu bölümde Seben ilçesine özgü yöresel yemekler sorularak bu yöresel yemeklerin tarifleri istenmiştir. Yapılan çalışmada kişilerle yapılan görüşmeler sonucunda Şekil 4.1.’deki yemek isimlerine ulaşılmıştır. Kodlar ve alt kodlar farklı renklerle belirtilmiştir.



Şekil 4.1. Seben İlçesine özgü yöresel yemekler ile ilgili kod-alt kod hiyerarşisi

Seben yemek kültürüne ait yöresel yemekler 50 kişiye sorulmuş 47 kişiden cevap alınmıştır. Katılımcılar soruya birden fazla yanıt vermiştir.

20 katılımcı (15,15) en fazla “Çörek (Cevizli vb.)” cevabını vermiştir. Daha sonra 18 katılımcı (%13,64) “Gözleme (Kabaklı vb.)” yanıtını vermiştir. Katılımcılardan 13 kişi'nin (%9,85) “Kedi Batmaz” cevabı verdiği gözlemlenmektedir. Seben yemek kültürüne ait yemek tarifleri istenmiştir, Şekil 4.2.’deki sonuçlara ulaşılmıştır.



Şekil 4.2. Seben ilçesine özgü yöresel yemek tarifleri ile ilgili kod-alt kod hiyerarşisi

Katılımcılar soruya birden fazla yanıt vermiştir. Seben yemek kültürüne ait yemek tariflerinden en çok 10 katılımcı (%12,05) ile "Cevizli Çörek", daha sonra 9 katılımcı (%10,84) "Kabaklı" ve 7 katılımcı "Coş" yanıtını vermiştir.

Seben yemek tarifleri ana madde, yardımcı madde, pişirme yöntemi ve servis şekli açısından incelenmiş yemek reçeteleri oluşturulmuştur. Seben yemek tariflerindeki hammadde ile ilgili bulgular Çizelge 4.1.'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.1. Seben yemek tariflerinin analizi

	Yöresel Yemekler	Ana Madde	Yardımcı Madde	Piştirme Yöntemi	Servis Şekli
Çorbalar	Patatis Çorbası	Patates	Un, Yoğurt, Sarımsak	Simmering (Ağır Ateşte)(Özgen,2019:4)	Sıcak Olarak
	Keşkek Çorbası	Keşkek	Fasulye, Nohut, Un/Süt	Simmering (Ağır Ateşte)(Özgen,2019:4)	Sıcak Olarak
Sebze Yemekleri	Siyah Turp Kavurması	Siyah Turp	Soğan, Salça, Karabiber, Pul biber, Yağ, Süt, Sarımsak	Haşlama-Sote Etme	Sıcak Olarak
	Kelem Sarması	Lahana	Et, Pirinç	Haşlama	Sıcak Olarak
	Acı Mancar	Acı Mancar	Pestil	Haşlama	Sıcak Olarak
	Şalgam Yemeği (Galyesi)	Şalgam	Soğan, Salça, Kıyma, Pul biber, Karabiber, Pirinç	Haşlama-Sote Etme	Sıcak Olarak Yoğurtlu Sarımsak İlavesiyle
Ekmek ve Börekler	İçi Yağlı	Un	Su, Maya, Tuz	Fırında Piştirme	Sıcak Olarak
	Kangal	Un	Süt, Maya, Tuz	Saç Üzerinde Piştirme	Sıcak Olarak
	Katmerli	Un	Tuz, Yağ, Süt, Ceviz	Fırında Piştirme	Sıcak Olarak
	Mayasız Çörek	Un	Tereyağı	Fırında Piştirme	Sıcak Olarak
	Kabaklı	Kabak	Yağ, Salça, Soğan, Tuz, Şeker	Saç Üzerinde Piştirme	Sıcak Olarak Süt ve Tereyağı Kızartılıp
	Cevizli Çörek	Ceviz	Soğan, Maya, Un, Su, Şeker, Yağ, Salça, Karabiber, Pul biber	Fırında Piştirme	Sıcak Olarak Dilimlenip
	Basma Helva	Yağ, Un	Şeker, Su, Tereyağı	Kavurma	Soğuk Olarak
Yağ Helvası	Tereyağı, un	Şeker, Su	Kavurma	Soğuk Olarak	
Tatlılar	Saraylı	Ceviz	Un, Yoğurt, Kabartma Tozu, Yumurta, Nişasta, Pirinç Unu (Bolu Araştırmaları Merkezi, 2016:135)	Fırında Piştirme	Soğuk Olarak
	Paze	Nişasta	Şeker	Poaching (Özgen, 2019: 4)	Soğuk Olarak
	Kaymak Helvası	Kaymak	Un	Kavurma	Soğuk Olarak
	Tosmanagara	Un	Pekmez, Yağ	Kavurma	Soğuk Olarak

Çizelge 4.1. (devam) Seben yemek tariflerinin analizi

	Höşmerim	Çiğ Peynir	Un, Tuz, Şeker, Tereyağı, Süt, Kaymak	Kavurma	Sıcak Olarak
	Miyana Helvası	Kaymak	Un, Şeker	Kavurma	-
İçecekler	Coş	Pancar	Acı Pestil, Erik Buruşu, Kızılıklık, Şeker	Haşlama	Soğuk Olarak
	Lok Lok Hamur	Un	Keş, Ceviz, Tereyağı	Suda Pişirme	Sıcak Olarak
Diğer Yemekler	Sırın (Koraçan)	Kuzu Eti	Soğan	Grilling (Izgara Etme) (Özgen,2019:4)	Sıcak Olarak Yanında Soğanla
	Gaydım	Un	-	Suda Pişirme	Sıcak Olarak Keş ve Ceviz İlavesiyle
	Bulgur Aşı	Bulgur	Kıyma, Yağ, Soğan	Kavurma	Sıcak Olarak
	Papara	Bayat Ekmek	Yumurta, Soğan	Az Suda Pişirme	Sıcak Olarak
	Acı Pestil	Acı Erik	-	Haşlama	Yemeklerin İçerisinde veya Soğuyunca Sade Olarak
	Islama	Kıyma veya Yumurta	Ekmek, Soğan	Kavurma	Sıcak Olarak
	Suya Atma Hamur	Un	Tuz, Tereyağı	Suda Pişirme	Sıcak Olarak
	Garalaıslaması	Acı Pestil	Soğan, Yumurta, Kıyma, Sarımsak, Ekmek	Sote Etme	Sıcak Olarak
	Acem Pilavı	Tavuk Eti	Soğan, Yağ, Pirinç, Karabiber, Tavuk Suyu, Karabiber, Tuz, Pul biber	Haşlama	Sıcak Olarak
	Soğanlama	Soğan	Pirinç, Salça, Yumurta, Domates, Biber	Sote Etme- Haşlama	Sıcak Olarak
	Kedi Batmaz	Un	Tuz, Yağ	Suda Pişirme	Sıcak Olarak Keş, Ceviz ve Pekmez İlavesiyle

Seben yemeklerinde genellikle pişirme yöntemi olarak haşlama ve kavurma işlemleri uygulanmaktadır. Yemekler sıcak olarak servis edilmektedir. Yöre halkı yemeklerin ana maddesi olarak un, soğan, tavuk eti, acı pestil, kıyma, yumurta, acı erik, bayat ekmek, bulgur, kuzu eti, pancar, kaymak, çiğ peynir, nişasta, ceviz, kabak, şalgam, acı mancar, lahana, keşkek, siyah turp kullanmaktadır. Baharat olarak yemeklerde pul biber ve

karabiber yoğunluklu olarak kullanılmaktadır. Başka baharat bilgisine rastlanılmamıştır. Un yöre halkı için önemli bir kaynaktır ve genellikle hamur ürünlerinde yoğunluklu olarak kullanılmaktadır. Seben yöre halkının yemeklerinde kullandıkları diğer ürünler hakkındaki bilgiler şu şekildedir:

Acı Pestil

S8 adlı katılımcının ‘‘Acı Pestil’’ hakkındaki görüşleri: ‘‘Seben’e özgüdür, acı erikten yapılı, acı eriği topluyon, gaynatıyon, soğuyunca geçiriyoz ilistirden’’ şeklindedir.

Erik Buruşu

S34 adlı katılımcının ‘‘Erik Buruşu’’ hakkındaki görüşleri: ‘‘Eriklerden buruş yapılıyo, kuruyana buruş deniliyo’’ şeklindedir.

Acı Mancar

S16 adlı katılımcının ‘‘Acı Mancar’’ hakkındaki görüşleri: ‘‘Acı mancarı gaynatıduk ocağı tencereyi ataduk, pestil guyala undan sunra acı mancarları guydulamı maşayı ataşa sokadık ağarudu böyle kıpkırmızı üstüne sokaduk, hoşur hoşur hoşur kaynasın diye, undan sonra unu gayrı tadından yinmezdi şimdi öyle olmuyo gayri’’ şeklindedir.

Katılımcılara eskiden beri Seben yemek kültürünün devam ettiğini düşünüyor musunuz sorusu yönlendirilmiştir. Yanıtlar çizelge 4.2. gösterilmektedir.

Çizelge 4. 2. Seben yemek kültürünün devamlılığı hakkındaki görüşler ile ilgili bulgular (n=46)

İfadeler	Sayı	Yüzde
Ediyor	25	46,3
Etmiyor	6	11,1
Bilmiyorum	4	7,4
Bazen	11	20,4

Kişilere Seben yemek kültürünün devamlılığı sorulmuş ve 25 kişi (%46,3) ‘‘ediyor’’ cevabını, 11 kişi (%20,4) ‘‘bazen’’ cevabını, 6 kişi (%11,1) ‘‘etmiyor’’ cevabını, 4 kişi (%7,4) ‘‘bilmiyorum’’ cevabını vermiştir.

S50'nin bu soruya vermiş olduğu yanıt:

Eskilerden ediyar yani, ediyar yani, biz yapıyoruz yani ha, nişasta guraruz, buğdaydan helvasını yaparız, buğdayı yıkarız, yirmi yirmi beş gün kazan da sıcak suyun içinde ıslatırız, yıkarız, her üç gün de bi yıkarız temiz su guyarız, yıkarız temiz su guyarız, ekinleri böyle elleriz, pıtlayınca böyle beyaz bi özü çıkar unu çuvala guyaruz çiğnerüz çiğnerüz, beyaz suyunu çıkaruz, suyunu yıkadıysan sonra tekrar süz, tabanına beyaz bi kireç gibi un olu. Yaparız şeklindedir.

Bu katılımcı ile gerçekleştirilen görüşmeden ayrı olarak 24.09.2020 tarihinde Pandemi'den dolayı yüz yüze değil telefon vasıtasıyla tekrar görüşülmüş ve bu katılımcının yönlendirmesi ile Seben yemek kültüründe eskiden kullanılan mutfak aletlerine ulaşılmış katılımcıdan fotoğraf kayıtları istenerek bu aletler belirlenmiştir. S50 bu aletleri tanıtmış ve yörede ne amaçla kullanıldığına değinmiştir.



Resim 4.1. Seben yöresinde eskiden kullanılan ibrikler (S50,2020)

S50 ibriklerin bakır ve çelik olmak üzere farklı özellikleri bulunduğunu bu ibriklerin 6 parçadan oluştuğunu, suyu taşıma ve ısıtmaya yarayan araçlar olduğunu belirtmiştir.



Resim 4.2. Seben yöresindeki bakır sahanlar ve 54 yıllık semaver (S50,2020)

Bakır sahanlar 2 kısımdan oluşmaktadır. Eskiden yörede bu kaplara kavurmalık etler konulmaktadır. Semaver 54 yıllıktır ve kişiye düğün hediyesi olarak gelmiştir.



Resim 4.3. Tuzluk (S50, 2020)

S50 tuzluk olarak kullanılan tahta aletin 4 kısımdan oluştuğunu ve kapak kısmının açılıp kapanabilen bir özelliğe sahip olduğunu söylemiştir.



Resim 4.4. Su mataraları (S50, 2020).

S50 su mataralarının suyu taşıyabilme özelliğine sahip olduğunu ve bu araçların tahtadan yapıldığını ve sağdakinin su içilmesini kolaylaştıran bir kısmı bulunduğunu solda bulunan mataranın ise çam su matarası olduğunu belirtmiştir.



Resim 4.5. İlistir (Süzgeç) (S50,2020)

S50 ilistirin gıda maddelerinin yıkanmasını kolaylaştırdığını belirtmiştir. Kişi günlük yaşamında bunu hala kullanmaktadır.



Resim 4.6. Ekmek tekneleri ve Pislaç (S50,2020)

S50 ekmek teknelerinin hamur yoğurmaya yaradığını ve pislaçın bu hamuru karıştırmaya yarayan bir alet olduğunu belirtmiştir. Pislaç uzundur ve baş kısmı geniş bir bölümdür. Ekmek teknelerinin tabanı geniştir.



Resim 4.7. Turşu küpleri (S50, 2020)

S50 turşuların bu küpler içinde kurulduğunu ve muhafazasını bu küplerde yapıldığını, gövdesinin geniş olduğunu söylemiştir.



Resim 4.8. Buğday gözeri (S50, 2020)

S50 buğday gözerinin sık tellerden oluştuğunu ve buğdayı elemek için kullanıldığını, etrafını çevreleyen geniş tahta bir kısmı bulunduğunu belirtmiştir.



Resim 4.9. Tereyağı kasnağı (S50,2020)

S50 tereyağı kasnağının iki kısımdan oluşup tereyağın hem yapımında hem de muhafazasında kullanıldığını belirtmiştir.



Resim 4.10. Yarım yarısı (S50,2020)

S50 buğdayı ölçmek için kullanılan bir mutfak aleti olduğunu ve yarım yarısının 6 kiloya tekabül ettiğini belirtmiştir.



Resim 4.11. Arpa gözeri (S50,2020)

S50 arpa gözerinin arpayı elemek için kullanılmakta olduğunu söylemiştir. Etrafını çevreleyen bir tahta kısım bulunduğunu dile getirmiştir.



Resim 4.12. Kaşıklık (S50,2020)

S50 Kaşıklığın su damlası şeklinde olduğunu belirtmiştir, duvara asılabilen bir özelliğe sahip olduğuna değinmiştir.



Resim 4.13. Pilavlık orta yere bakır kaplar (S50, 2020)

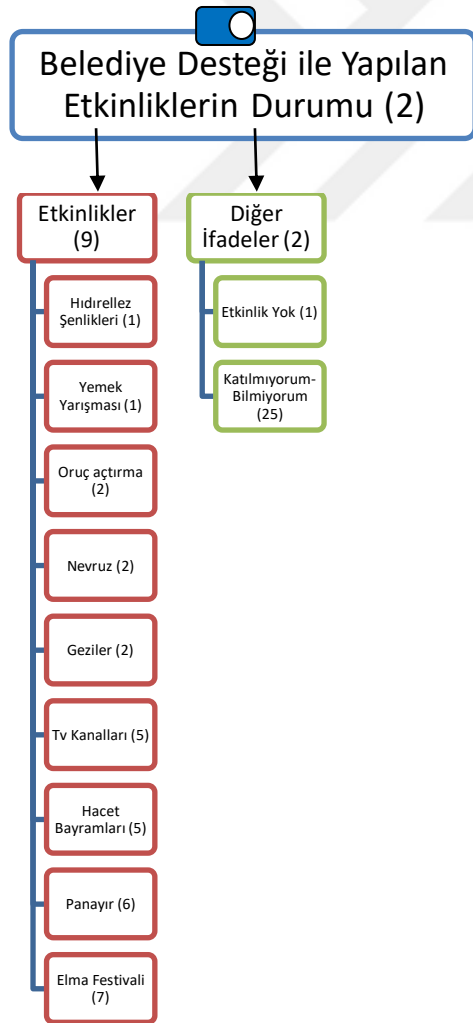
S50 bu kapların bakır olduğuna değinmiş ve sofrada orta yere bir şey konulacak olduğunda bu kapların kullanılmakta olduğunu belirtmiştir.

4.2. Etkinliklerin Mutfak Kültürüne Katkısı

Bu bölümde görüşmecilere sorulan sorular aşağıdaki gibidir:

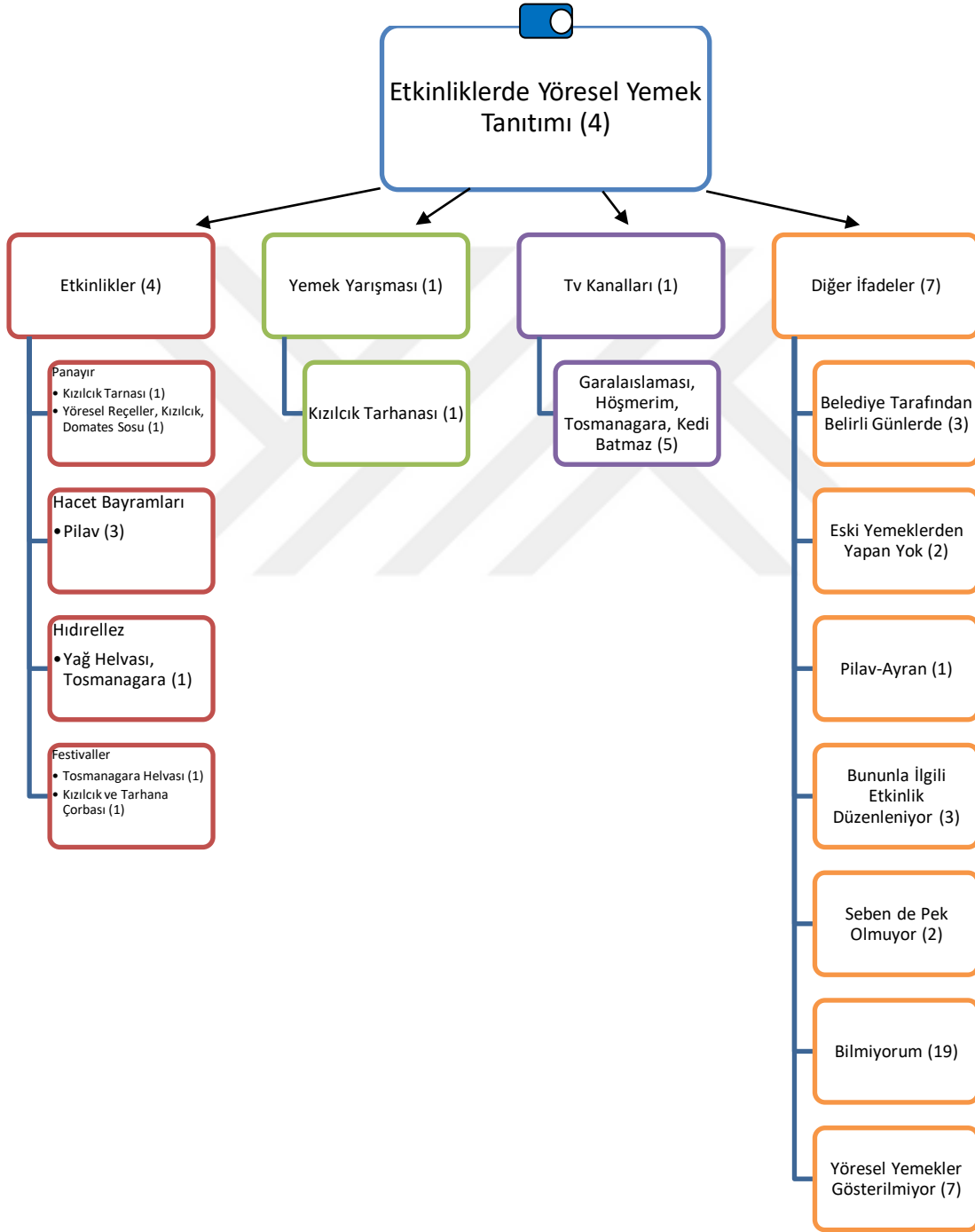
1. Belediye desteğiyle yapılan etkinlikleri anlatır mısınız ve bu etkinlik içinde yöresel yemeklerin yerini söyleyebilir misiniz? Eskiden yapımı olan yemeklerle ilgili etkinlikler düzenleniyor mu?
2. İlçe festivallerinde Seben’de yaşamaya başladığınız yıldan beri sunumu devam eden ürünler veya yemekler var mı varsa nelerdir?
3. İlçeye gelen turistlere yemeklerin tanıtımı yapılıyor mu?

Görüşmecilere belediye desteğiyle yapılan etkinlikler sorulmuş ve bu bölümde etkinlikler içinde yöresel yemeğin yeri tespit edilmeye çalışılmıştır.



Şekil 4.3. Belediye desteğiyle yapılan etkinliklerin durumu ile ilgili bulgular

Katılımcılar bu soruya birden fazla yanıt vermiştir. En çok yanıtı 25 katılımcı (%43,86) ile ‘‘Katılmıyorum-Bilmiyorum’’ şeklinde verilmiştir. Daha sonra 7 katılımcı (%12,28) ‘‘Elma Festivali’’ yanıtını vermiştir. Katılımcılar belediye desteğiyle yapılan etkinliklere katılmamakta ve bu konu hakkında bilgi sahibi olmamaktadır. Belediye desteği en çok ilçede yapılan ‘‘Elma Festivali’’ üzerine olmaktadır.



Şekil 4.4. Etkinliklerde yöresel yemek tanıtımı ile ilgili görüşlerin kod-alt kod hiyerarşisi

Katılımcılar bu soruya birden fazla yanıt vermiştir. En fazla 19 katılımcı (%37,25) ile ‘‘Bilmiyorum’’yanıtını vermiştir.

Daha sonra 7 katılımcının (%13,72) ile ‘‘Yöresel Yemekler Gösterilmiyor’’ yanıtı verdiği görülmektedir. Etkinliklerde yöresel yemeklerin gösterimi oldukça sınırlıdır. Katılımcılar bu durumla ilgili bir bilgi sahibi değildir.

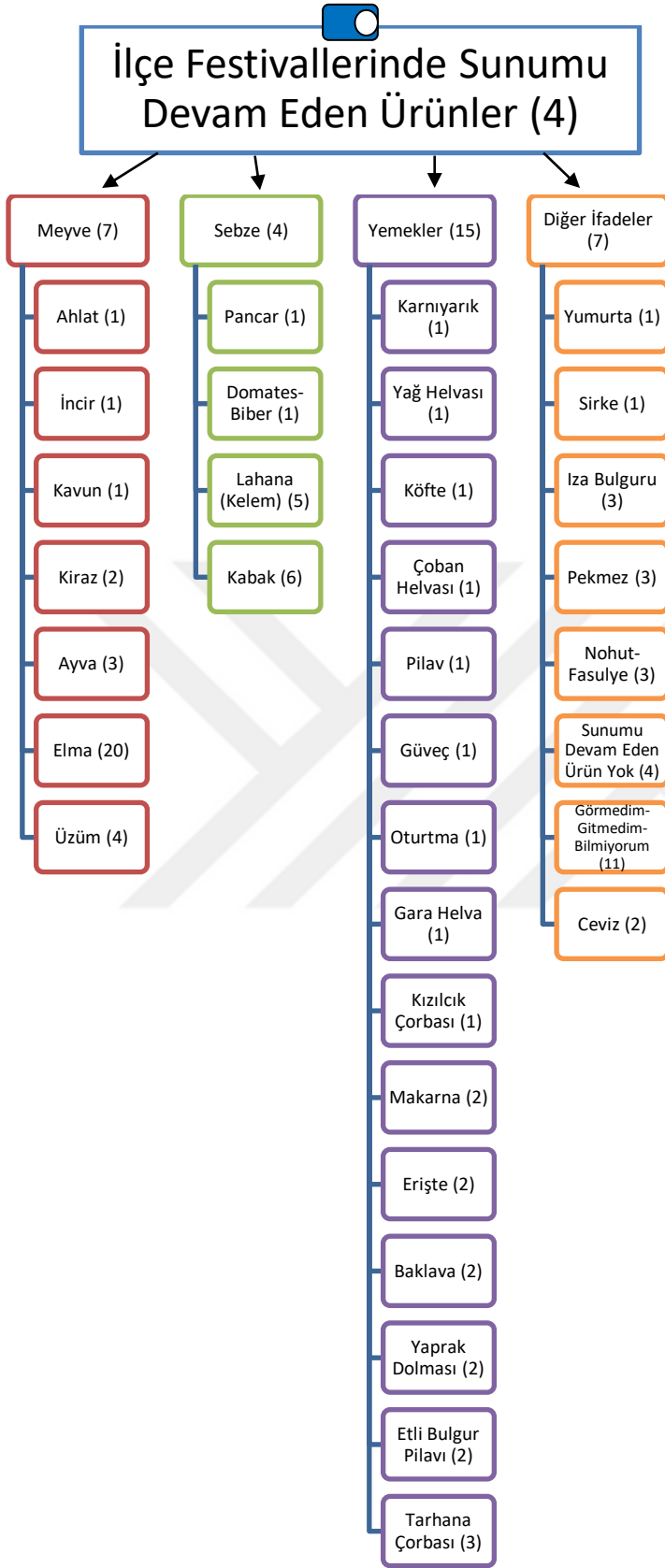
Seben ilçesinde belediye desteğiyle yapılan etkinlikler incelendiğinde S 43 bu yemeklerin etkinlikler içerisindeki rolünü şu şekilde aktarmıştır:

Şimdi festival zamanlarında yapılır artı belgesel programları veya çekimler olduğu zaman bizler işte bu yemekleri yapan insanların sayısı da maalesef azaldı şimdi benim annem bilir ama benim hanım belki bilmez, bilmez yanlış olurda belki bilmeyebilir. Yani tabi belli günlerde belli organizasyon olduğu zaman biz bunları yaptırıyoruz işte festivallerde de belli kısımda bütün hepsini yapamıyoruz açıkçası.

S 46 ise festivallerde, bayramlarda, hacet bayramlarında belediyenin destek verdiğini açıklamıştır. S 2 ise yöresel yemeklerin yeri hakkında şu bilgileri aktarmıştır: ‘‘ Öle yöresel yemekler en fazla hoşmeri hamuru kedi batmaz hamuru diye üne şiyile ne yapılyo tabi. Ben pek gitmeyen kızım bilmiyonku. Iza bulgurundan pilav yapıyola mesela. Düzenleniyodur herhalde ben pek katılmıyonda bilmiyon.’’

S 38 bu konu hakkında şöyle bir yorumda bulunmuştur: ‘‘Onu bilmiyorum ama ben son 10 yıldır 12 yıldır pek şahit olmadım, yemeklerde bir yöresel, işte panayırlarda yöresel kızılıcak tarhanası, yöresel şeyleri sergiliyorlar o şekilde. Başka bi etkinliği yok.’’

İlçe festivallerinde Seben’de yaşamaya başladıkları yıldan beri sunumu devam eden ürünler ve yemekler sorulmuştur bu soru çevresinde ürün ve yemek adı Şekil 4.5. ‘de sunulmuştur.



Şekil 4.5. İlçe festivallerinde sunumu devam eden ürün ve yemeklerle ilgili bulgular

İlçe festivallerinde sunumu devam eden ürünlere verilen yanıtlar 4 alt koda ayrılmıştır. Katılımcılar birden fazla yanıt vermiştir. Etkinlikler kapsamında en çok sunumu yapılan meyve 20 katılımcının (%18,87) vermiş olduğu ‘‘ elma’’ cevabıdır. Daha sonra en çok yanıt 11 katılımcının (%10,38) vermiş olduğu ‘‘Görmedim-Gitmedim-Bilmiyorum’’ yanıtı olmuştur. Oluşturulan şekilde ilçe festivalleri baz alınmış fakat bayramlar, nevrüz ve diğer etkinliklerde sunumu devam eden ürünlerde bu soru adı altında belirtilmiştir. Festivallerde sunum olan yemekler ile ilgili olarak S 9 şunları aktarmıştır:

Yemek olarak sunumu olarak hiç yok, olmadığı için yani aslında istiyoz yani böyle yöresel yemeklerin olmasını ama olmadığı için de üzgünüz. Yani bunu bi lider olup diyelim bi etkinlik yapmak kişiye destek olup veya belediye böyle bir şey yapıpta destek olursa iyi olur ama Belediyeden bir destek olmadığı için böyle birisinin de talebi olmadığı için veya dernek olmadığı için bunun sunumu yapılmıyor yapılmadığı için de bu şey yapılmıyo yani bir yerde ilçelerde veya diyelim ki seven dışında olan yerlerde tanıtımı yapılmıyo sade kendi yöremizde böyle yöresel yemeğimiz olarak kalıyo. Sade meyve sebze var diğeri yok mesela sade sebze. Var tabi hepsi tek tek hatta yarışmaya dahi giriyo, bunlar mesela elma olsun üzüm olsun, bağ olarak tutuyorum Hatta nasıl diyim hayvancılık yapıyo burada hayvancılıkta bol, adam buzağısını ineğini daha iyi yetiştiriyse bunu şeyi de yapıyo birincisi ikincisi üçüncüsü. Yarışmalar yapıyo kim iyi besledi kim iyi yaptı diye.

S 11 ise Festivallerde olan ürünlerle ilgili olarak şöyle bir yorumda bulunmuştur: *‘‘Festivallerde nioluya, festivallerde yimek olmaz. Elmalar sergileniyor, elma armut, gabak, kelem, lahana kelem diyaz biz unla hep sergileniya, yöresel şile de işte panayırlarda. Yok yemeklerimiz yapılmıyo yavrum.’’*

İlçeye gelen turistlere yemeklerin tanıtımının yapılıp yapılmadığı sorulmuş ve Çizelge 4.3.’deki sonuçlara ulaşılmıştır.

Çizelge 4.3. Turistlere yemeklerin tanıtımı ile ilgili ifadeler (n=50)

İfadeler	Sayı	Yüzde
Tanıtım Yapılmıyor	15	30,0
Tanıtım Yapılıyor	8	16,0
Bilmiyorum	17	34,0
Solaklar Kaya Evindeki Balıkhanede	5	10,0
İsteğe Göre Yapılır	2	4,0
İlçeye Gelen Turistleri Görmüyoruz	3	6,0

Turistlere yemeklerin tanıtımı ile ilgili soru sorulmuştur. Katılımcılardan 17 kişi (%34,0) ‘‘bilmiyorum’’, 15 kişi (%30,0) ‘‘yapılmıyor’’, 8 kişi (%16,0) ‘‘tanıtım yapılıyor’’, 5 kişi (%10,0) ‘‘solaklar kaya evindeki balıkhanede yapılıyor’’, 2 kişi (%4,0) ‘‘isteğe göre yapılır’’, 3 kişi (%6,0) ‘‘ilçeye gelen turistleri görmüyoruz ki cevabını vermiştir. ‘‘Yapılmıyor’’ cevabını veren kişiler içerisinde bulunan S 7 bu soruya şöyle bir yanıtta bulunmuştur: *‘‘Yapılmıyo, balıkhanemiz var köyde, solaklarda işte ni hazırlarsa, ni istelerse unu yapıverü aşçı. Günümüz yemekleri, eski yemekler değil. Soğanlama gibi şeyi başka şeyi yiyen olmaz kızım.’’*

Solaklar Kaya Evlerini örnek veren görüşmecilerden S 37 şunları aktarmıştır: *‘‘Yemek nasıl diyim balıkhanede genelde o da normal yemekler ayrıyaten nasıl diyim ekstradan bi değişik yemek yok. Normal tanıtım yapılmıyo zaten normal yani o da zannetmiyom.’’*

Solaklar Kaya Evlerini örnek veren bir diğer görüşmeci olan S 46 şu yanıtı vermiştir:

Yemekleri tanıtıyo mu, restoranlar tanıtıyo şuanda bizim, solaklarda kaya evlerine tesis açıldı işte oraya yöresel ürünler diye belediye şey koydu sirkesine, elmadan işte findığından, Seben de yetişen kızılıcığından, marmelatından doğru mu emre, şey yapıldı ne derler ona reyon, stand yapıldı gelenler hem ordangörüyo hem de alabiliyo, işte yöresel yemekleri de orda bizim aşçıya sorup istediğini de yaptırabiliyor.

4.3. Mutfak Kültürünün Sürdürülebilirliği

Görüşmecilere bu bölümde şu sorular yöneltilmiştir:

1. Bildiğiniz yemekleri ailenizdeki ve tanıdığımız çevredeki gençlerle paylaşıyor musunuz? Sizce gençlerin bu yemeklere ilgisi ne düzeydedir?
2. Eskiden yapımı olan fakat günümüzde unutulmaya yüz tutmuş yemekler var mı varsa hangileridir?
3. Seben yemek kültüründe bilinen ve en fazla yapılan yemekler hangileridir?

Sorulan bu sorular neticesinde alınan cevaplar bakılacak olursa bilinen yemeklerin aktarılmasının gerçekleşmesi ve gençlerin ilgi düzeyleri belirlenmiştir.

Çizelge 4.4. Bilinen yemeklerin gençlerle paylaşımı ile ilgili bulgular (n=49)

İfadeler	Sayı	Yüzde
Paylaşırız	14	28,0
Paylaşmayız	9	18,0
Gelen Misafir Olursa	7	14,0
Soran Olursa	12	24,0
Kendi Ailemize Anlatırız	3	6,0
Gençler Daha İyi Biliyor	1	2,0
Bazen	2	4,0
Genelde Çevremizle Yaparız	1	2,0

Bilinen yemeklerin gençlerle paylaşımı sorulmuştur bu soru neticesinde 14 kişi (%28,0) ‘‘Paylaşırız’’ yanıtını, 9 kişi (%18,0) ‘‘Paylaşmayız’’ yanıtını, 7 kişi (%14,0) ‘‘Gelen Misafir Olursa’’ yanıtını, 12 kişi (%24,0) ‘‘soran olursa’’, 3 kişi (%6,0) ‘‘Kendi Ailemize Anlatırız’’, 1 kişi (%2,0) ‘‘Gençler Daha İyi Biliyor’’, 2 kişi (%4,0) ‘‘Bazen’’, 1 kişi (%2,0) ‘‘Genelde Çevremizle Yaparız’’ yanıtını vermiştir. Bu soruya verilen yanıtlardan bazıları şöyledir:

S2: Gençle ne bileyim bizden taa iyi biliyo gibi. Bilmiyoz ki gençle beğenmiyola şimdi bizim yaptıklarımızı.

S19: Paylaşırız unu, tabi kendimize göre yemeğimiz hep meşhurdur yani.

S24: Gençle zati bize danışmıyo ki bizimkini beğenmiyola bile. Gençle bizimkini bilmiyo bizde gençlerinkini bilmiyoz.

S35: Tabi soran olursa paylaşırım. Soranlar tabi ilgili olanlar soruyor zaten onun haricinde işte gençler pek merakı olmuyor yemek konusunda.’’

S48: Kendi aramızda paylaşıyoruz, gelip gidenimizle. Pek sanman işte genç olupta evde gızımva, barı da gelip gidenim va.’’

S50: İşte soran olusa böyle paylaşıyoruz, soran olmazsa paylaşmıyoruz kızım, gençle şimdi eskileri arıyola ama bulamıyola ki, yani şimdi hiç bi doğal bi şey kalmadı yani her şey ilaçlı olmaya başladı hiç doğal bi ürün galmadı.

Çizelge 4.5. Gençlerin yemeklere ilgisi ile ilgili bulgular (n=49)

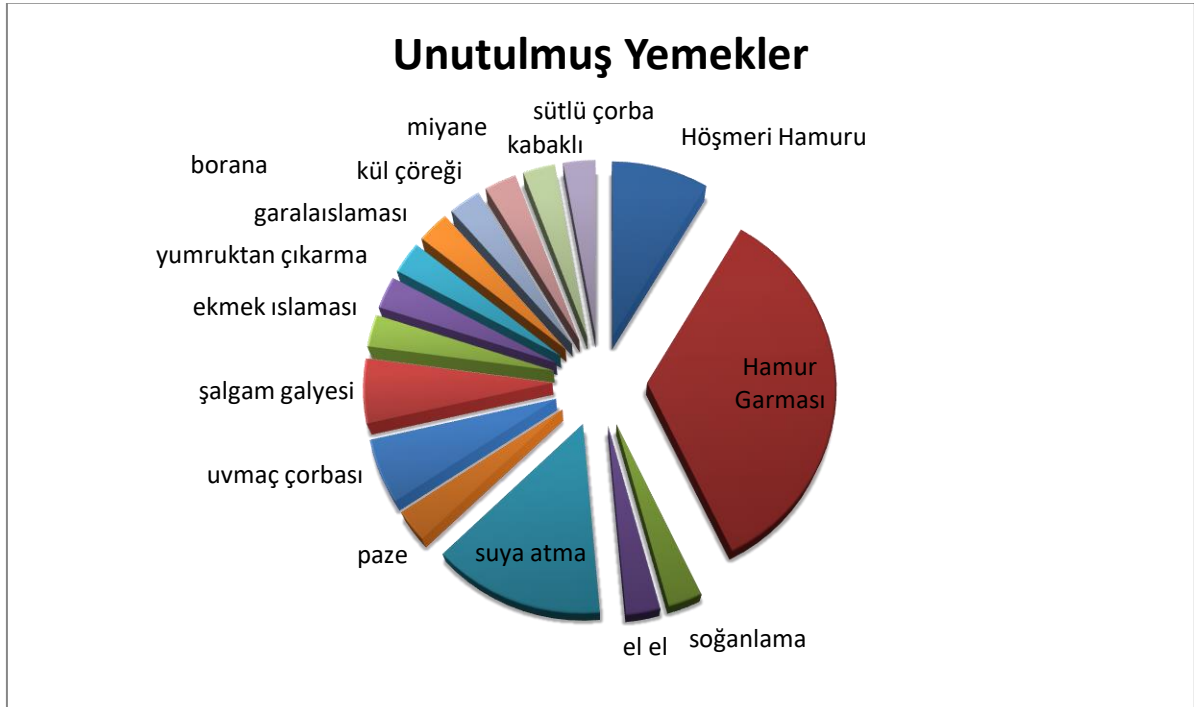
İfadeler	Sayı	Yüzde
İlgisi Var	22	44,0
İlgisi Yok	17	34,0
Bazen	10	20,0

Katılımcılara gençlerin yemeklere ilgisi sorulmuş 22 kişi (%44,0) ‘‘ilgisi var’’, 17 kişi (%34,0) ‘‘ilgisi yok’’, 10 kişi (%20,0) ‘‘bazen’’ cevabını vermiştir.

Çizelge 4.6. Unutulmuş yemeklerin bulunup-bulunmama durumu ile ilgili bulgular(n=48)

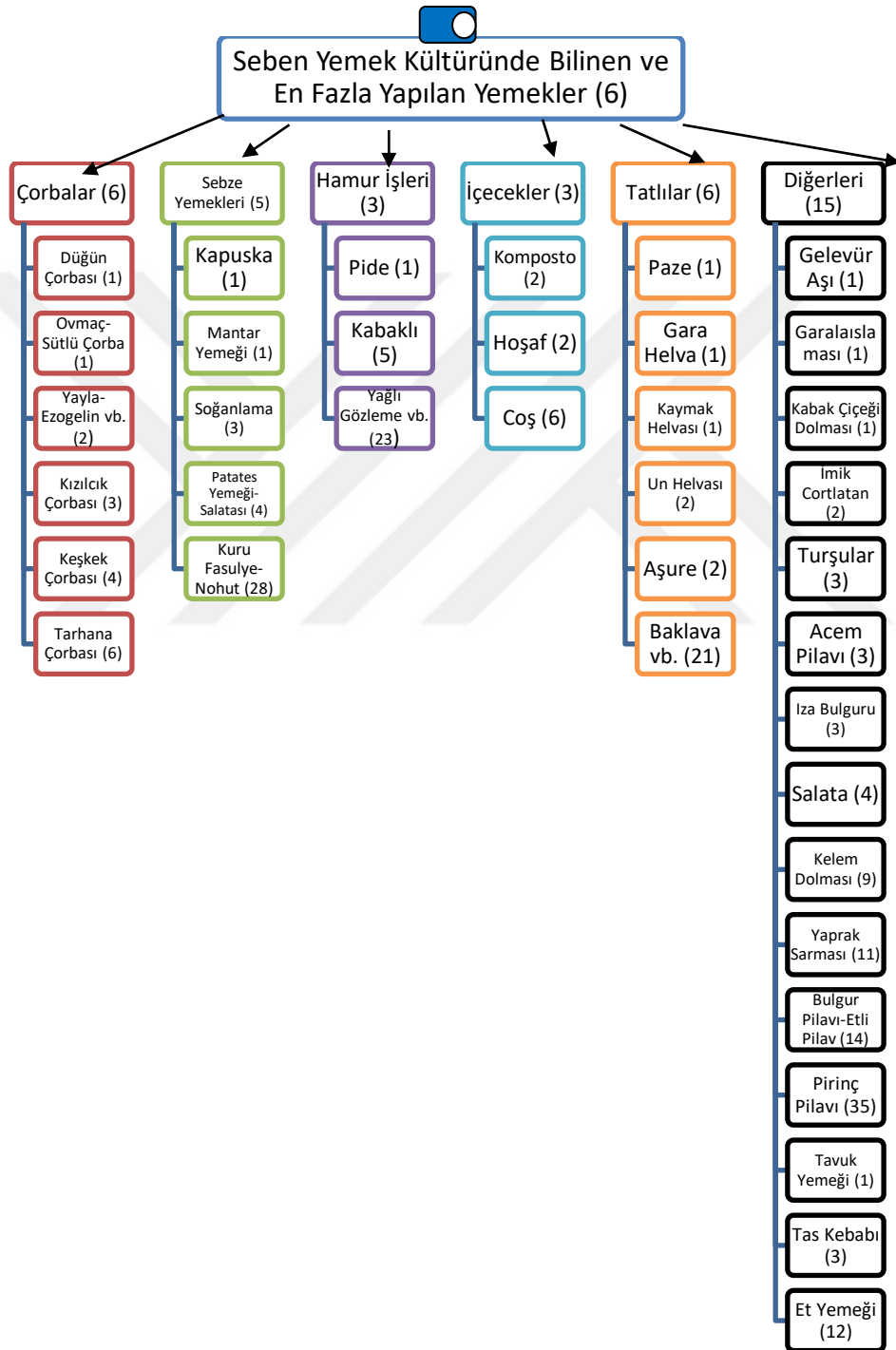
İfadeler	Sayı	Yüzde
Unutulmuş Yemekler Var	28	56,0
Unutulmuş Yemekler Yok	8	16,0
Bilmiyorum	6	12,0
Önemsemiyorum	1	2,0
Bazen Yapılır	5	10,0

Çizelge 4.6.’da görüşmecilere unutulmaya yüz tutmuş yemekler bulunup bulunmadığı sorulmuştur. Bu soru neticesinde 28 kişi (%56,0) ‘‘unutulmuş yemekler var’’, 8 kişi (%16,0) ‘‘unutulmuş yemekler yok’’, 6 kişi (%12,0) ‘‘bilmiyorum’’, 1 kişi (%2,0) ‘‘önemsemiyorum’’, 5 kişi (%10,0) ‘‘bazen yapılır’’ cevabını vermiştir. Görüşmecilere göre unutulmaya yüz tutmuş yemekler kişiler tarafından söylenmiştir ve bu durum neticesinde aşağıdaki şekildeki yemekler listelenmiştir.



Şekil 4.6. Katılımcılar tarafından unutulmaya yüz tutmuş olduğu düşünülen yemekler ile ilgili bulgular

Görüşmecilerden alınan bilgilere göre 16 yemek unutulmaya yüz tutmuştur. Unutulmaya yüz tutan hamur garması unutulmuş yemekler listesinde en fazla cevabı bulunan yemektir. Daha sonra suya atma en çok tekrar sayısında bulunulan yemektir. Görüşmecilere Seben yemek kültüründe bilinen ve en fazla yapılan yemekler sorulmuş ve alınan cevaplar aşağıda belirtilmiştir. Görüşmecilere göre bu yemekler şekilde gösterilmiştir.



Şekil 4.7. Seben yemek kültüründe bilinen ve en fazla yapılan yemeklerin kod-alt kod hiyerarşisi

Seben yemek kültüründe bilinen ve en çok yapılan yemekler 6 alt koda ayrılmıştır. Çorbalar kısmında en çok yapılan çorba 6 kişinin vermiş olduğu yanıt neticesinde ‘‘Tarhana çorbası’’dır. Sebze yemeklerinde 28 kişi ‘‘Kuru Fasulye-Nohut’’ cevabını vermiştir. Hamur işleri kısmında ‘‘Yağlı Gözleme vb.’’ 23 kişi ile en çok bilinen ve yapılan yemektir. İçecekler kısmında ‘‘Coş’’ 6 tekrar sayısı ile en fazla cevabı alan içecektir. ‘‘Baklava vb. ‘’ 21 tekrar sayısına sahiptir. Diğerleri kategorisinde en fazla yapılan ve bilinen yemek 35 kişi ile ‘‘Pirinç Pilavı’’ cevabıdır.





5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Dünyada yemek kültürüne verilen önem artmaktadır. Mutfak zenginliği bir ülkenin fayda sağlaması gereken önemli bir unsurunu oluşturmaktadır. Seben yöresi de gerek yemekleri gerek kullandıkları araç ve gereçler gerekse pişirme yöntemleri ile kültürel miras listesine dâhil edilmesi gereken yiyeceklere sahiptir.

Çalışmanın amacı Seben yöresindeki yemek kültürünü gün yüzüne çıkarmak ve bu yemek kültüründe olan tarifleri oluşturarak geleceğe yazılı bir kaynak bırakmaktır. Bu amaca hizmet etmek için doküman analizi gerçekleştirilmiştir. İlk olarak Seben yemek kültürünü içinde barındıran çalışmalar incelenmiş ve bu çalışmaların yeterli düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda sadece iki çalışmaya erişim sağlanmıştır. Çalışma kapsamında görüşmeler yapmak amacıyla Seben ilçesine gidilmiştir. Çalışmanın örneklemini Seben ilçesi merkezinde bulunan iki mahalle oluşturmuştur. Oluşturulan sorular kapsamında 50 görüşmeci araştırmaya dâhil edilmiştir.

Yapılan doküman incelemesi sonucunda Seben ilçesinin iklimi, konumu, bitki örtüsü, kültür yapısı, yerleşme düzeni, ev yapısı, üretim, beslenme, mutfak tarihçesi, mutfak araç-gereçleri, pişirme yöntemleri ve Seben yemekleri incelenmiştir. Görüşmecilere yarı-yapılandırılmış görüşme soruları yönlendirilmiş ve bunun neticesinde Seben yöresel yemeklerine ulaşılmıştır. Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda Seben ilçesine özgü 31 yemek ismine ulaşılmış ve 33 yemek ismine ait tarife erişim sağlanmıştır. Erişilen yemek isimleri reçeteleri oluşturulmuş ve Ek'2 de verilmiştir.

Yapılan çalışma sonucunda 16 adet unutulmaya yüz tutmuş yemeğin olduğu tespit edilmiştir. Höşmeri hamuru, hamur garması, soğanlama, el el, suya atma, paze, uvmaç çorbası, şalgam galyesi, ekmeğ ıslaması, yumruktan çıkarma, borana, garalıslaması, kül çöreği, miyane, kabaklı, sütlü çorba unutulmuş olan yemeklerdir. Yemek tarifleri kısmında unutulmuş yemeklerden 10 tanesinin tarifine erişim sağlanmış ve bunlar kayıt altına alınmıştır. El el, uvmaç çorbası, yumruktan çıkarma, borana, kül çöreği, sütlü çorba kayıt altına alınamayan tariflerdendir.

Seben yemek kültürünün devamlılığı kişilere sorulmuş ve Seben yemek kültürünün devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Belediye desteğiyle yapılan etkinlikler katılımcılara

sorulmuştur ve katılımcıların öyle yerlere gitmediği, bilgisi bulunmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç neticesinde etkinliklerde yöresel yemek tanıtımı ile ilgili kişilerin bilgisi bulunmamaktadır. İlçe festivallerinde sunumu devam eden ürün ve yemekler sorulmuş ilçede sunumu olan en önemli ürünün ‘‘elma’’ olduğu görülmüştür. Turistlere yemeklerin tanıtımı yapılmamaktadır. Kişiler Solaklar Kaya evinde tanıtım olabileceğini düşünmektedirler.

Özel günlerde yöre halkı yöresel yemekler yerine gündelik hayatta yapılan yemekleri tercih etmektedir. Bu durum iddia edilen tezi savunur niteliktedir. Seben yemek kültüründeki en fazla bilinen yemekler sorulmuş fakat pirinç pilavı, kuru fasulye, nohut vb. cevaplar verilerek Seben halkının bu yemeklerin varlığını gündelik yaşama taşımadığı görülmüştür. Unutulmuş yemeklerden hamur garması, soğanlama, ovmaç-sütlü çorba yemeklerinin Seben yemek kültüründe bilinen ve en fazla yapılan yemeklerden olduğu fakat tekrar sayısının sınırlı kalmış olduğu görülmektedir. Kişilerin zamanla bu yemekleri benimseyerek Seben’e özgü yemekleri unutabileceği düşünülmektedir.

Seben ilçesinin en önemli geçim kaynağı meyvecilik ve hayvancılıktır. Ekim ayında Elma festivali düzenlenmektedir. Katılımcılarla yapılan görüşmeler neticesinde belediye desteğiyle: geziler, yayla bayramları, hıdırellez şenlikleri, nevrüz etkinlikleri, elma festivali, oruç açtırma, yemek yarışması gibi etkinlikler yapılmaktadır. Belediye desteğiyle yapılan etkinliklerde yöresel yemeklerin yer almadığı tespit edilmiştir. Bu yemeklerin turistik olarak çekici unsur olabileceği gibi yöre halkına kazanç da sağlayabileceği düşünülmektedir.

Genellikle haşlama ve yemekleri kavurma işlemi bu mutfak kültüründe uygulanmaktadır. Yapılan çalışmada hamur işlerinin diğer yemeklere göre daha çok tercih edildiği görülmüştür. Cevizli çörek tarifinin en çok ismi verilen tarif olduğu görülmüştür. Cevizli çörek tarifinden sonra ‘‘kabaklı’’ tarifi en çok verilen tariflerdendir. Çörek ve kabaklı gözlemenin Seben halkı için önem arz ettiği kanıtlanmış ve bu yemeklerden kabaklının unutulmaya yüz tuttuğu katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcı sayısının artırılarak bu çalışma Seben geneline uyarlanmalı ve bu durumun kalıcı varlığı ispat edilmelidir.

Bu çalışmanın Seben halkına fayda sağlayacağı ve bu çalışmanın unutulmuş olan yemekleri yaşatacağı düşünülmektedir. Yapılan çalışmada eski dönemlerden kalma dibek

taşına ve tokmağına erişim sağlanmış ve bunlar fotoğraflarla kayıt altına alınmıştır. Yöre halkı tarafından gıdaların kurutulduğu ve dondurucuda saklandığı tespit edilmiştir.



Resim 5.1. Seben yöresindeki dibek taşı ve dibek tokmağına ait fotoğraf kaydı

Buğdayın ve buğdaydan yapılan ürünlerin günlük yaşamda olduğu çalışmada görülmektedir. Yemeklerde acı mancar, erik buruşu, acı pestil gibi ürünlerin bulunduğu ve baharat olarak sınırlı sayıda baharatın kullanıldığı tespit edilmiştir.

Seben yöresinde kullanılan mutfak ekipmanına erişim sağlanmış ve bu ürünlerden ılistir, pislayaç ve hamur teknelerinin günümüzde kullanıldığı belirlenmiştir. Mutfak araç-gereçleri bakımından çalışma sınırlı kalmıştır. Mutfak araçlarının ölçüleri ve farklı yerlerdeki fotoğraf kayıtları alınarak bir çalışma yapılabilir.

Seben yöresinde ıza bulguru ve çeltikdere pirincinin kullanıldığı görülmüştür. Seben halkı bu iki ürünün önemli olduğunu düşünmektedirler. Seben yöresinde ıza bulgurundan değişik türde yemeklerin gerekli koşullar ve ön bilgiler sağlandığında yapımının olabileceği gözlemlenmiştir. Bu iki ürün hakkında yeniden bir çalışma yapılabilir ve özellikleri incelenebilir.



Resim 5.2. Seben eltikdere pirincine ait fotoğraf kaydı

Festivallerde unutulmuş yemeklerin tanıtımına daha çok önem verilerek belediye bu konu hakkında bir stand oluşturabilir. Bilinen yemeklerin gençlerle paylaşıldığı görülmektedir. Yemeklerin aktarımı sağlanmakla birlikte bu yemekler sadece sözlü olarak ifade edilmektedir. Gençlerin yemeklere ilgisi bulunmaktadır. Genç bireylerden bu yemeklere ilgisiz kalanlarda olmaktadır. Seben de bulunan genç nüfusun yetersiz olması sebebiyle daha az kişiyle etkileşim yaşanmaktadır. Aktarımın sınırlı kalması bu mutfak için bir tehdit oluşturmaktadır. Seben mutfak kültüründeki yemeklerin Gastronomi Turizmi için bir çekicilik unsuru olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın gençlere uygulanması ile Seben yemek kültürünün devam edip etmediği derinlemesine incelenmelidir.

KAYNAKLAR

- Akar Şahingöz, S., İnci, F. (2018). “Bolu İlinde Üretilen Arı Ürünlerinin Gastronomi Turizmi Kapsamında Değerlendirilmesi”. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek1), 522-524.
- Altunay, E., Oral, G., Yalçınkaya, M. (2014). “Eğitim Kurumlarında Mobbing Uygulamalarına İlişkin Nitel Bir Araştırma”. *Sakarya University Journal of Education*, 4(1), 64.
- Ay Yiğit, E., Yiğit, Y. (2020). “Bolu Mutfağı Yöresel Yemekleri”. *TURAN-SAM Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi*, 16.
- Aytaçlı, B. (2012). “Durum Çalışmasına Ayrıntılı Bir Bakış”. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1-5-7.
- Beşirli, H. (2010). “Yemek, Kültür ve Kimlik”. *Milli Folklor*, 22(87), 159-168.
- Bolu Valiliği (1967). *Bolu İl Yıllığı*. Bolu: Milli Eğitim Basımevi, 116-196-197-352-356-367-376-387.
- Bolu valiliği, Bolu Ticaret ve Sanayi Odası Başkanlığı (1986). *Sosyal ve Ekonomik Yönüyle Bolu*. Bolu: Kemal Matbaası, s.79.
- Bowen, G.A. (2009). “Document Analysis as a Qualitative Research Method”. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 31-32.
- Coşgun İlgar, S., İlgar, M.Z. (2014). “Nitel Veri Analizinde Bilgisayar Programları Kullanılması”. *İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(5), 62.
- Cömert, M. (2014). “Turizm Pazarlamasında Yöresel Mutfakların Önemi ve Hatay Mutfağı Örneği”, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 64.
- Çakıcı, H.H., Zencir, E. (2018). “Unutulmaya Yüz Tutmuş Mutfak Kültürleri: Çakırözü Köyü Örneği”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 6(3), 285.
- Çatlak, Ş., Tekdal, M., Baz, F.Ç. (2015). “Scratch Yazılımı İle Programlama Öğretiminin Durumu: Bir Doküman İnceleme Çalışması”. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 4(3),14.
- Demirgül, F. (2018). “Çadırdan Saraya Türk Mutfağı”. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 123.
- Düzgün,E., Durlu Özkaya, F. (2015). “Mezopotamya’dan Günümüze Mutfak Kültürü (Culinary Culture from Mesopotamia to the Present)”, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 3/1, 42-44.
- Erdem , Ö.,Mızrak, M., Kemer, A.K. (2018). “Yöresel Yemeklerin Bölge Restoranlarda Kullanılma Durumu: Mengen Örneği”. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1),18-56.

Güler, S. (2010). "Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları". *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24-29.

Horzum, T., Şahin, F., Gök, E., D.Yurttaş Kumlu, G., Şahin, D., Yanış, H., Tüzün, Ü.N., Hacıoğlu, Y. (2016). "Sosyal Bilimler Alanlarında Hazırlanan Tezler İçin Raporlaştırma Önerileri: Bir Tez Nasıl Yazılmalıdır?". *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 493.

Hoşcan, N., Genç, Ş., Şengül, S. (2016). "Bolu Kent Markası Oluşturma Sürecinde Aşçılık Kültürü ve Gastronomi Turizminin Önemi: BOLGAMER Önerisi". *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 52.

İnternet: Akın, G., Özkoçak, V., Gültekin, T. (2020). Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi. Web: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/71/2037/21170.pdf> adresinden 22 Eylül 2020'de alınmıştır.

İnternet: Ankara Üniversitesi Web Sitesi (2020). https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/46154/mod_resource/content/1/3-%20HAFTA%20Ara%C5%9Ft%C4%B1rman%C4%B1n%20Ama%C3%A7lar%C4%B1%20ve%20%C3%96nemi.pdf adresinden 29.09.2020'de alınmıştır.

İnternet: Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı (2018). http://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2018/11/Bolu-Ili_Raporu%E2%80%8B.pdf adresinden 23 Eylül 2020'de alınmıştır.

İnternet: Bolu Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü Web Sitesi (2020). https://www.tarimorman.gov.tr/SGB/TARYAT/Belgeler/il_yatirim_rehberleri/bolu.pdf adresinden 23 Eylül 2020'de alınmıştır.

İnternet: Bolu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Resmi Web Sitesi (2020). <https://bolu.ktb.gov.tr/TR-157477/bolu.html> adresinden 29.09.2020 'de alınmıştır.

İnternet: Bolu Valiliği Çevre ve Şehircilik İl Müdürlüğü Resmi Web Sitesi (2017). <https://webdosya.csb.gov.tr/db/bolu/icerikler/bolu-il--2017-yili-cevre-durum-raporu-20181009094740.pdf> adresinden 29 Eylül 2020'de alınmıştır.

İnternet: Bolu Valiliği Resmi Web Sitesi (2020). <http://www.bolu.gov.tr/nufus-yapisi> adresinden 29 Eylül 2020 alınmıştır.

İnternet: Bolu Valiliği Resmi Web Sitesi(2020). <http://bolu.gov.tr/bolu-mutfagi> adresinden 29.09.2020'de alınmıştır.

İnternet: Cumhurbaşkanlığı Diyanet İşleri Başkanlığı Seben Müftülüğü Web Sitesi (2020). <https://bolu.diyamet.gov.tr/seben/Sayfalar/contentdetail.aspx?MenuCategory=Kurumsal2&ContentId=muftulugumuz> adresinden 23 Eylül 2020'de alınmıştır.

İnternet: Erşahin, G., Şerifeken, İ. (2002). Bolu İli Raporu. http://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2018/11/Bolu-Ili_Raporu%E2%80%8B.pdf adresinden 23 Eylül 2020'de alınmıştır.

İnternet: Türkiye İstatistik Kurumu (2020). <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=101&locale=tr> adresinden 23 Eylül 2020’de alınmıştır.

İnternet: Türkiye Kültür Portalı Web Sitesi (2020). <https://www.kulturportali.gov.tr/portal/mutfak--arac-ve-gerecleri> adresinden 23 Eylül 2020’de alınmıştır.

İnternet: Türkiye Kültür Portalı Web Sitesi (2020). <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/bolu/genelbilgiler> adresinden 29.09.2020’de alınmıştır.

İnternet: Türkiye Ormancılar Derneği (2020). https://www.ormancilardernegi.org/dosyalar/files/kongre_kitap_2.compressed%281%29.pdf adresinden 28 Eylül 2020’de alınmıştır.

İnternet: Wikipedia Web Sitesi (2020). https://ipfs.io/ipfs/Qme2sLfe9ZMdiuWsEtajWMDzx6B7VbjzpSC2VWhtB6GoB1/wiki/Solaklar%2C_Seben.html adresinden 28 Eylül 2020’de alınmıştır.

İnternet: Wikipedia Web Sitesi (2020). <https://tr.wikipedia.org/wiki/Seben> adresinden 24 Eylül 2020’de alınmıştır.

İnternet: Wikipedia Web Sitesi (2020). [https://tr.wikipedia.org/wiki/Bolu_\(il\)#N%C3%BCfus](https://tr.wikipedia.org/wiki/Bolu_(il)#N%C3%BCfus) adresinden 24 Eylül 2020’de alınmıştır.

Kayış, V. (2017). “Bolu”. N. Doğan (Editör). *Bolu ve Mutfak Kültürü*. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları, s.42-50-55-69-71.

Konrapa, M. (1964). *Bolu Tarihi*. Şehir: Bolu Vilayet Matbaası. 28.

Kurnaz, A., İşlek, E. (2018). “Aşçılık Kültürünün Festival Turizmi Kapsamında Kullanılması: Mengen Uluslararası Aşçılık ve Turizm Festivali”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 3.

Özcan, E. (2005). “Bolu İlinde Turizmi Etkileyen Faktörler İle Doğal, Tarihi Ve Kültürel Turizm Değerleri”. *GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (1), 60-61-70-71

Özgen, I. (2019). “Uluslararası Gastronomiye Genel Bakış”. Mehmet, S. (Editör). *Uluslararası Gastronomi*. Detay Yayıncılık (5.Baskı).

Öztürk, E. (2008). “Bolu Ağzında Yemek Kültürüyle İlgili Kelimeler”. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

Sormaz, Ü. (2017). “Yöresel Mutfak Tanıtımında Yerel Restoranların Etkisi: Konya Örneği”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*,160.

Subaşı, M., Okumuş, K. (2017). “Bir Araştırma Yöntemi Olarak Durum Çalışması”. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 422.

- Şengül, S., Türkay, O. (2016). “Akdeniz Mutfak Kültürünün Gastronomi Turizmi Bağlamında Değerlendirilmesi”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 63-66--83-90-91.
- Şimşek, A., Türkmendağ, T., Türkmendağ, Z. (2017). “Unutulmaya Yüz Tutmuş Yöresel Yemeklerin Turizm Potansiyeli Sağlamadaki Önemi: Sivas İli Örneği”. *International Congress On Cultural Heritage and Tourism*, 738.
- Talas, M. (2005). “Tarihi Süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mehmet Eröz’e Göre Türk Yemekleri”. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 274.
- Tuncer, T., (2017). “Seben”., N. Doğan (Editör). *Bolu ve Mutfak Kültürü*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları, s.387-417.
- Tunçay, H. (2018). *Bolu'nun Saklı Cenneti Seben*. Bolu: Seben Belediyesi Yayınları, 16-21-23-36-38-94-96-98-101-104-105-118.
- Türnüklü, A. (2000). “Eğitim Bilim Araştırmalarında Etkin Olarak Kullanılabilecek Nitel Bir Araştırma Tekniği: Görüşme”. *Kuram ve Uygulama da eğitim Yöntemi*, güz 2000, 553-546-547.
- Yalçın Çelik, D. (2010). “Mengen’de Özel Gün Yemekleri”. *Milli Folklor*, 22/86.
- Yıldırım, A. (1999). “Nitel Araştırma Yöntemlerinin Temel Özellikleri ve Eğitim Araştırmalarındaki Yeri ve Önemi”. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 11.
- Yüncü, H.R. (2010). *Sürdürülebilir Turizm Açısından Gastronomi Turizmi ve Perşembe Yaylası*. 10. Aybastı-Kabataş Kurultayı (11), 27. Ankara.





EKLER

EK-1. Görüşme Formu

**BOLU İLİ SEBEN İLÇESİNDE GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE YEMEK KÜLTÜRÜ
ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA**

DEMOGRAFİK SORULAR

1. CİNSİYET:.....
2. YAŞ:.....
3. HANGİ MAHALLEDE YAŞIYOR? :

BİRİNCİ BÖLÜM (SEBEN YEMEK KÜLTÜRÜ)

1. Kaç yılından beri Seben ilçesinde yaşıyorsunuz?
2. Seben ilçesine özgü yöresel yemekler olduğunu düşünüyor musunuz? Bunları sayar mısınız?
3. Saydığınız yemeklerin yapımı hakkında bilgi verebilir misiniz?
4. Eskiden beri Seben yemek kültürünün devam ettiğini düşünüyor musunuz?

**İKİNCİ BÖLÜM (ETKİNLİKLERİN MUTFAK KÜLTÜRÜNE
KATKISI)**

4. Belediye desteğiyle yapılan etkinlikleri anlatır mısınız ve bu etkinlik içinde yöresel yemeklerin yerini söyleyebilir misiniz? Eskiden yapımı olan yemeklerle ilgili etkinlikler düzenleniyor mu?
5. İlçe festivallerinde Seben’de yaşamaya başladığınız yıldan beri sunumu devam eden ürünler veya yemekler var mı varsa nelerdir?
6. İlçeye gelen turistlere yemeklerin tanıtımı yapılıyor mu?

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM (MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ)

4. Bildiğiniz yemekleri ailenizdeki ve tanıdığımız çevredeki gençlerle paylaşıyor musunuz? Sizce gençlerin bu yemeklere ilgisi ne düzeydedir?
5. Eskiden yapımı olan fakat günümüzde unutulmaya yüz tutmuş yemekler var mı varsa hangileridir?
6. Seben yemek kültüründe bilinen ve en fazla yapılan yemekler hangileridir?

EK-2. Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	COŞ (ÇELEÇÖŞ HOŞAFI, TOPAK)
Yemek Grubu:	İçecekler
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Pancar (şeker pancarı, çükündür) • Acı pestil • Erik buruşu • Kızılcık • Şeker • su
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pancarı güzelce yıkayıp kaynatın. 2. Pancar kaynadıktan sonra soyun ve rendeleyin. 3. Suyunu dökün, hoşaf gibi kaynatın. 4. İçine isteğe göre acı erikten yapılan acı pestili, tatlı erik, erik buruşunu (kurusunu), kızılcık, vişne, vişne kurusu veya kızılcık konservesinden birini koyun. 5. Şekerini ilave edin. 6. su ilave edip kaynatın. 7. Soğuk olarak servis edin.

Reçete Adı:	GARA HELVA (TOSMANAGARA)
Yemek Grubu:	Tatlılar ve Reçeller
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Un • Pekmez ya da şerbetli su • Yağ
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un yağla birlikte kavrulur. 2. Sap sarı olunca pekmez ilave edilir. 3. Pekmezle karılır. 4. Helva kıvamına gelince alınır.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı: HAMUR GARMASI(İMİK
CORTLATAN, KEDİ BATMAZ)

Yemek Grubu: Hamur İşleri

İçindekiler:

- Un
- Su
- Tuz
- Az yağ

Üzeri için:

- Pekmez
- Tereyağı
- Ceviz, keş

Yapılışı:

1. Suyu kaynatır içine birazcık yağ damlatılır.
2. Su kaynarken tuzu atılır.
3. Unu döküp suyla karıştırmaya devam edilir. Bu halde yarım saat ateş kısılarak kaynatılır.
4. Hamur pişirilir. Piştiği zaman tereyağıyla karılır. Kaşıktan ayrılan kıvama geldiğinde kaşıkla çıkarılıp tek tek tepsiye alınır.
5. Üzerine keş, onun üzerine ceviz, kızartılmış yağ ve pekmez karışımı dökülür.
6. Küçük parçalar halinde servis edilir.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı: GARALAIŞLAMASI (ACI PESTİL İŞLAMASI)

Yemek Grubu: Diğer Yemekler (İşlamalar, Kurutmalar, Ana yemekler, pestiller vb.)

İçindekiler:

- 5-6 baş soğan
- Yumurta
- kıyma
- Sarımsak
- Acı pestil
- Ekmek
- yağ

Yapılışı:

1. Acı erik pestilini suyla ıslatın.
2. Yağda soğanı iri iri doğrayıp kavurun.
3. Sulu bir acı pestili ekleyin.
4. Suyu katın.
5. Üstüne yumurtayı kırın veya kıymayı katın. Kıyma katarsanız kıymayı kavurun.
6. Sarımsak doğrayıp içine atın.
7. Bir kaba ekmekleri doğrayın, hazırladığınız karışımı ekmeklerin üstüne dökün.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	CEVİZLİ ÇÖREK
Yemek Grubu:	Hamur İşleri

İçindekiler:

- Ceviz
- Soğan
- Maya
- Un
- Su
- Şeker
- Yağ
- Salça
- Karabiber
- Pul biber
- Tuz

Yapılışı:

1. Soğanı ve cevizi birlikte kavurun.
2. Ilık suyla mayalı un, su ve tuzdan oluşan bir hamur yoğurun. Azıcık hamuru malzemesinin içine şeker eklenir.
3. Mayalandırın.
4. Cevizler çekilir, soğan, salça ve baharatla kavrulur.
5. Küçük pazılara ayırın. Tek tek ince bir şekilde açın. Açılan pazıyı yağlayın.
6. Üzerine cevizli içi yayın. Rulo şeklinde sarın (rulo şeklinde sarmayıp ortasına koyup üstü kapatılarak da yapılabilir).
7. Fırın tepsisini yağlayın ve ortadan başlayarak tepsiye hazırladığınız ruloları sararak ilerleyin(Dört veya beş pazıda tepsi dolar).
8. İsrarı yağlayın ve tepsideki çöreği kesin (pişince alması kolay olsun diye).
9. Fırınlayın.
10. Davulda piştikten sonra bir bez yardımıyla çöreği sarın (yumuşak olması için).

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	KAPAMA (ACEM PİLAVI)
Yemek Grubu:	Pilavlar
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none">• Soğan• Tavuk eti(haşlanmış) veya isteğe göre kuşbaşı et• Yağ• Pirinç• Su veya tavuk suyu• Karabiber• Tuz• Pul biber
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none">1. Pirinci ıslayın.2. Tavuğu haşlayın.3. Tencereye soğanı halka halka doğrayın.4. Haşlanmış tavuğu üzerine döşeyin.5. Pirinci üstüne dökün.6. Karabiber, tuz ve pul biber ekleyin.7. Kenarından hafif su verip kaynamaya bırakın.8. Bu esnada hiç karıştırılmaz.9. Piştikten sonra ters çevrilir ve etler üstüne gelir.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	ISLAMA
Yemek Grubu:	Diğer Yemekler (Islamalar, Kurutmalar, Ana yemekler, pestiller vb.)
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Ekmek • Soğan • Kıyma veya yumurta
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ekmeği gevredin. 2. Soğanı doğrayıp yağda kavurun. 3. Kıyma veya yumurta katın.

Reçete Adı:	KABAKLI (KABAKLI GÖZLEME)
Yemek Grubu:	Hamur İşleri
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Kabak • Yağ • Kaymak • Süt • Tuz veya Şeker • Tereyağı • Salça • Soğan • yufka
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kabak rendelenir. 2. Rendelenen kabak soğanla ve baharatlarla kavrulur salça eklenir. 3. Yufkanın yarısına kabak döşenir diğer ucu üstüne katlanır. 4. Saçta pişirilir. 5. Üstüne kaymak koyulur veya süt tereyağı kızartılıp dökülür. 6. Dilimlenip servis edilir.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	SOĞANLAMA
Yemek Grubu:	Diğer Yemekler (Islamalar, Kurutmalar, Ana yemekler, pestiller vb.)
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Yağ • Soğan • Su • Pirinç • Salça • Arzuya göre yumurta • Domates veya kurutulmuş domates • Biber
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soğan doğranır. 2. Yağ ve salçayla birlikte kavrulur. 3. Domatesler ve biberler eklenir. 4. Suyu katılır veya pirinç eklenmeden yumurta kırılıp tüketilebilir. 5. Pirinç dökülüp haşlanır.
Reçete Adı:	SUYA ATMA (KAŞUĞA ATMA)
Yemek Grubu:	Hamur İşleri
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Un • Su • Tuz • Tereyağı • Ceviz • keş
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unla birlikte ılık suyla hamur yoğrulur. 2. Cıvık bir kıvam elde edilir. 3. Su tencerede kaynatılır. 4. Su kaynarken tuz dökülür. 5. Lokma hamuru gibi elin içinden çıkartılıp suya ufacak ufacak suyun içine atılır. 6. Haşlanır. 7. Suyu ilistir yardımıyla süzülür. 8. Bol tereyağı, ceviz ve keş katılır.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	KATMERLİ
Yemek Grubu:	Hamur İşleri
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Un • Su • Tuz • Yağ • süt • Ceviz • Peynir (isteğe göre)
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fırın yakılır. 2. Hamur sütle birlikte yoğrulur. 3. İçine ceviz veya peynir koyulur. 4. Dürülür. 5. Üstüne yağ sürülür. 6. Simit gibi yapılıp pişirilir.

Reçete Adı:	ACI PESTİL
Yemek Grubu:	Diğer Yemekler (Islamalar, Kurutmalar, Ana yemekler, pestiller vb.)
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Acı erik
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acı erik kaynatılır. 2. Soğuyunca iletirden geçirilir. 3. Güne serilip kurutulur.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	KEŞKEK ÇORBASI
Yemek Grubu:	Çorbalar
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Fasulye • Keşkek (buğdaydan elde edilen) • Nohut • Süt veya un • Su • İsteğe göre: kıyma, yağ ve salça
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buğdaydan elde edilen keşkek akşamdan ıslanır. Kaynatılır. 2. Keşkek taneleri, fasulye, nohut katılır. 3. Su ile kaynatılır. 4. Süt veya unla pişirilir. 5. İsteğe göre süt ve un yerine kıyma, yağ ve salça ilave edilip de yapılabilir.

Reçete Adı:	ÇEKME HELVA (BASMA HELVA)
Yemek Grubu:	Tatlılar ve Reçeller
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Un • yağ • Şerbeti için: şeker ve su • Tereyağı
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yağla birlikte un kavrulur. 2. Kıvama geldiğinde bir tepsiye dökülür. 3. Miyana denilen karışım(yağ, un) dökülür, tereyağı dökülür. 4. Karıştırılır. 5. Soğurken isranla kaldırılır. Uzatılır. 6. Kavrulmuş un gibi bir kıvama gelinir. 7. Şerbeti dökülür. 8. İki kişi karşılıklı geçer ve çekilir. 9. Çekildikçe tel tel bir kıvam oluşur. 10. Bir şeyin içine koyulup gazeteyle kapatılır. 11. Üstüne çıkılıp ezilir. 12. Soğumaya bırakılır.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	PAPARA
Yemek Grubu:	Diğer Yemekler (Islamalar, Kurutmalar, Ana yemekler, pestiller vb.)
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Bayat ekmek • Yumurta • soğan
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. soğan tencereye konulur ve kızartılır. 2. Yumurta kırılıp az miktarda salça katılır. 3. Salçayı kattıktan sonra bayat ekmekler doğranır 4. Su eklenir. 5. Biraz sarımsak katılır. 6. Ekmekler yumuşayınca yenir.

Reçete Adı:	PAZE
Yemek Grubu:	Tatlılar ve Reçeller
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Nişasta • Şeker • su
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nişasta ezilir. 2. şeker karıştırılır. Ocağa alınır. 3. Su ilave edilir.

Reçete Adı:	MİYANE HELVASI
Yemek Grubu:	Tatlılar ve Reçeller
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Kaymak • Un • Şeker
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaymağın içine un konulur ve kavrulur. 2. Kıpırmızı olunca içine sulandırılmış şeker ilave edilir.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	MAYASIZ ÇÖREK
Yemek Grubu:	Hamur İşleri
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Bazlamaç hamuru • tereyağı
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. bazlamaç hamurundan bir kısım ayrılır. 2. Bu ayrılan kısım küle gömülür. 3. Olunca çıkarılır ve yağlanır.

Reçete Adı:	HÖŞMERİM
Yemek Grubu:	Tatlılar ve Reçeller
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Peynir (çiğ peynir) • Un • Tuz • Şeker veya bal • Tereyağı • Süt • kaymak
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Çiğ peynir eritilir veya süt ve kaymak katılır. 2. Un ve tuz ilave edilir. 3. Tereyağı katılır. 4. Kızartılır. 5. Üzerine şeker veya bal katılır.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	KELEM SARMASI (LAHANA SARMASI)
Yemek Grubu:	Diğer Yemekler (Islamalar, Kurutmalar, Ana yemekler, pestiller vb.)
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Lahana • Et • Pirinç
Yapılışı:	1. Lahana et ve pirinçle birlikte sarılır.

Reçete Adı:	ŞALGAM GALYESİ
Yemek Grubu:	Diğer Yemekler (Islamalar, Kurutmalar, Ana yemekler, pestiller vb.)
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Şalgam • Soğan • Kıyma veya kavurma • Salça • Pul biber • Karabiber • Pirinç • Sarımsaklı yoğurt (isteğe göre)
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Şalgamlar soyulur. 2. Ocağa alınıp buruk suyu çıkartılır. 3. İnce ince yassı bir şekilde doğranır. 4. Suda haşlanır ve süzdürülür. 5. Az soğan kavrulur. 6. İçine kıyma veya kavurma katılır. 7. Salça, pulbiber ve karabiber katılır. 8. Şalgamlar eklenir. 9. İnmesine yakın biraz pirinç katılır. 10. Arzuya göre yoğurtlu veya sarımsaklı yoğurtlu tüketilir.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	SİYAH TURP KAVURMASI
Yemek Grubu:	Diğer Yemekler (İslamalar, Kurutmalar, Ana yemekler, pestiller vb.)
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Siyah Turp • Soğan • Salça • Karabiber • Pul biber • Yağ • Süt (yarım su bardağı) • Sarımsak (dövülmüş)
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siyah turplar soyulur. 2. Rendelenir. 3. Haşlanır. 4. Yumuşayınca bol suda yıkanır (Acı suyu çıksın diye). 5. Sıkılıp topak haline getirilir. 6. Suyu iyice sıkıldıktan sonra tavada soğan kavrulur. 7. Soğanın içine salça katılır. 8. Biraz karabiber ve pulbiber eklenir. 9. Sonra turplarda koyulur yağla kavrulur. 10. Yarım su bardağı süt eklenir. 11. İnmesine yakın sarımsak dövülüp katılır.

Reçete Adı:	KAYMAK HELVASI
Yemek Grubu:	Tatlılar ve Reçeller
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Kaymak • Un
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaymakla un kavrulur, miyana elde edilir. 2. Miyanadan kaymak helvası yapılır.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	İÇİ YAĞLI (KOPMA YAPMA)
Yemek Grubu:	Hamur İşleri
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none">• Un• Su• Maya• Tuz
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none">1. Hamur yoğrulur2. Mayalanır.3. Büyük pazılara ayrılır.4. Tek tek açılır.5. Açtığınızda bıçakla kesilir.6. Kat kat üst üste 10-12 tane dizilir.7. Toplanır ve bir pazı daha yapılır.8. Açılır.9. Pişirilir.

Reçete Adı:	BULGUR AŞI
Yemek Grubu:	Pilavlar
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none">• Bulgur• Kıyma• Yağ• Soğan
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none">1. Soğan ve kıyma yağ ile kavrulur.2. Bulgur eklenir.3. Pişirilir.4. Kavrulur.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	SARAYLI
Yemek Grubu:	Tatlılar ve Reçeller
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Şerbet • Ceviz • Tatlı hamuru
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Önce tatlı hamuru yumurta ve süttten yapılır. 2. İncecik açılır. 3. Arasına biraz ceviz eklenip bükülür. 4. Tepsiye dizilir. 5. Ateşte pişirilir. Kızarmınca alınır. 6. Şerbeti dökülür. 7. Üzerine cevizi eklenir.

Reçete Adı:	PATATİS ÇORBASI
Yemek Grubu:	Çorbalar
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Patates • Sarımsak • Un • Yoğurt
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Patatesler rendelenir veya küçük küçük dilimlenir. 2. Sarımsak eklenir. 3. Un ve yoğurt terbiyesi katılır.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	GAYDIMA
Yemek Grubu:	Hamur İşleri
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Keş • Ceviz • Sıcak su • Hamur
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yapılan pazılar dört köşe kesilir. 2. Sıcak suya yassı yassı atılır. 3. Ocaktan alınır. 4. Keş ve ceviz ilave edilir.

Reçete Adı:	SIRIM (KORAÇAN)
Yemek Grubu:	Diğer Yemekler (Islamalar, Kurutmalar, Ana yemekler, pestiller vb.)
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Kuzu eti • Tuz • Soğan
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuzu eti ince ince doğranır. 2. Mangala atılır. 3. Üzerine tuz dökülür. 4. Yanında soğanla servis edilir.

Reçete Adı:	LOK LOK HAMUR
Yemek Grubu:	Hamur İşleri
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Su • Un • Keş • Ceviz • Tereyağı
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tavada su kaynatılır. 2. Un katılır ve karıştırılır. 3. Hamur katılaşınca altına ceviz ve keş, üzerine tereyağı dökülür.

EK-2. (devam) Seben Yöresel Yemeklerinin Tarifleri

Reçete Adı:	YAĞ HELVASI
Yemek Grubu:	Tatlılar ve Reçeller
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Tereyağı • Un Şerbeti için: <ul style="list-style-type: none"> • Şeker • Su
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unu tereyağında kavurun. 2. Kızarıncaya üzerine şerbeti ilave edin 3. Göz kararı kontrol edip kıvamına ulaşınca ocaktan alın.

Reçete Adı:	KANGAL
Yemek Grubu:	Hamur İşleri
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • süt • Un • Maya • tuz
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Simit gibi yapılır, susam atılmaz. 2. Sütle yoğurulur.

Reçete Adı:	ACI MANCAR
Yemek Grubu:	Diğer Yemekler (Islamalar, Kurutmalar, Ana yemekler, pestiller vb.)
İçindekiler:	<ul style="list-style-type: none"> • Acı Mancar • Su • pestil
Yapılışı:	<ol style="list-style-type: none"> 1. su ocakta kaynatılır. 2. İçine pestil koyulur. 3. Pestilden sonra maşa yardımıyla acı mancarlar koyulur ve suya sokulur. 4. Bu şekilde kaynatılır.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : İNCİ BOZKURT, Fatma
 Uyruğu : T.C.
 Doğum tarih ve yeri :24.02.1995-Bolu
 Medeni hali : Evli
 Telefon : 0534 460 17 40
 Faks : -
 e-mail :fatmainci224@gmail.com



Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Yüksek lisans	Ankara Hacı Bayram Veli Üniveristesi	Devam ediyor
Lisans	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	2017
Lisans	Anadolu Üniversitesi	2017
Lise	Emine- Mehmet Baysal Anadolu Lisesi	2013

Yabancı Dil

İngilizce _A2

Yayınlar

Akar Şahingöz, S., İnci, F., (2018). Bolu İlinde Üretilen Arı Ürünlerinin Gastronomi Turizmi Kapsamında Değerlendirilmesi, Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt 2, Sayı: Ek 1

İnci Bozkurt, F., Yaman, M., (2019). Seben Yemek Kültürü ve Sürdürülebilirliği Üzerine Bir Araştırma, 1. Uluslararası Malatya Gastronomi ve Kültür Kongresi Kitabı, 159-166

Hobiler: Satranç, Voleybol, Hentbol, Çim Hokeyi



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..

