

T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ ve EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
BESLENME EĞİTİMİ BİLİM DALI

AYDIN İLİNDE YABANI OT, SEBZE, MEYVE ve MANTAR
YEMEKLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Düriye GÖNEN KAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman:
Dr. Öğrt. Üyesi Nermin IŞIK

Konya-2019



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı:	Düriye GÖNEN KAYA
	Numarası:	104238021006
	Ana Bilim / Bilim Dalı:	ÇOCUK GELİŞİMİ ve EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI/ BESLENME EĞİTİMİ
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
	Tezin Adı:	AYDIN İLİNDE YABANİ OT, SEBZE, MEYVE ve MANTAR YEMEKLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atf yapıldığını bildiririm.


Düriye GÖNEN KAYA



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Yüksek Lisans Tezi Kabul Formu

Öğrencinin	Adı Soyadı:	Düriye GÖNEN KAYA	
	Numarası:	104238021006	
	Ana Bilim / Bilim Dalı:	ÇOCUK GELİŞİMİ ve EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI/ BESLENME EĞİTİMİ	
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/>	Doktora <input type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı:	Dr.Öğr.Üyesi Nermin IŞIK	
Tezin Adı:		AYDIN İLİNDE YABANI OT, SEBZE, MEYVE ve MANTAR YEMEKLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Aydın İlinde Yabani Ot, Sebze, Meyve ve Mantar Yemekleri Üzerine Bir Araştırma başlıklı bu çalışma 25/07 /2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman/Üye	İmza
Dr.Öğr.Üyesi Nermin IŞIK	Danışman	
Doç.Dr.Ümit SORMAZ	Üye	
Dr.Öğr.Üyesi Ebru BAYRAK	Üye	

TEŞEKKÜR

Dünyanın en zengin üç mutfağı arasında gösterilen Türk Mutfağı, dünya mutfakları arasında vejeteryan mutfağına kaynaklık edebilecek derecede zengin zeytinyağlı yemek grubunu içeren bir mutfaktır. Günümüzde dünya beslenme otoritelerinin kabul ettiği bir gerçek şudur ki dünyanın en sağlıklı beslenme modeli Akdeniz tipi beslenmedir. Akdeniz tipi beslenmenin ülkemizde Asıl Ege Bölümünde başarıyla uygulandığı bilinmektedir. Aydın ili, İzmir'in güneyinde, Türkiye'de sebze ve ot çeşitliliğinin en fazla olduğu bölgede yer alır. Öyle ki ünlü Tarihçi Herodot bile şehrimizi 'Gökkubbenin altındaki en güzel yeryüzü olarak tasvir etmiştir. Aydın aynı zamanda Evliya Çelebi'nin "Dağlarından yağ ovalarından bal akan şehir" diye tabir ederek övgüsüne mazhar olmuş bir şehirdir.

İşte bu noktadan hareketle Aydın ilinin uygun iklimi, verimli coğrafyası ile zengin ürün çeşitliliğinin yansımaları Aydın Yemek Kültürünün içerisinde incelenmesi istenmiştir.

Çalışmalar süresince, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca kendisinden çok değerli bilgiler edindiğim danışmanım, değerli hocam Sayın Dr.Öğretim Üyesi Nermin Işık'a teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca yüksek lisans eğitimimde bana bilgileriyle ışık olan diğer hocalarıma ve tezimi hazırlama sürecinde bana destek olan, her türlü fedakârlığı esirgemeyen eşim Ersin Kaya ve annem Gönen Gönen'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmanın yürütüldüğü Aydın ilinde, ilçe ve köylerinde bu çalışmanın ortaya çıkmasına bilgi ve deneyimleriyle destek olan kaynak kişilere teşekkürlerimi sunarım.

Düriye GÖNEN KAYA

2019



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin

Adı Soyadı:	Düriye GÖNEN KAYA
Numarası:	104238021006
Ana Bilim / Bilim Dalı:	ÇOCUK GELİŞİMİ ve EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI/ BESLENME EĞİTİMİ
Programı	Tezli Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
Tez Danışmanı:	Dr.Öğr.Üyesi Nermin IŞIK
Tezin Adı:	AYDIN İLİNDE YABANİ OT, SEBZE, MEYVE ve MANTAR YEMEKLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

ÖZET

Bu çalışmada, Aydın ilindeki ot, sebze, meyve ve mantar yemeklerinin kaynak kişilerden derlenerek kayda geçirilmesi ve gelecek kuşaklara aktarılması amaçlanmıştır. Derlenen yemek tariflerinden özgün olanları seçilerek standartlaştırılmıştır. Araştırma verileri, Aydın İl merkezinden (5), İl merkezine bağlı 2 köy (5+5); birbirine uzak iki ilçe merkezlerinden (5+5) ve ilçelere bağlı 2'şer köyünden 5'er kişi olmak üzere (10+10) toplam 45, 50 yaş ve üzerindeki ev kadınları ile yüz yüze görüşme formu kullanılarak elde edilmiştir. Aydın ilinde ot, sebze ve mantar yemeklerinin sıklıkla tüketildiği, ilçeler ve köyler arasında yiyecek hazırlama tekniklerinde çok büyük farklılıklar olmamakla birlikte uzak ilçeler ve uzak köyler arasında belirgin farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Deniz kıyısından iç bölgelere doğru gidildikçe bitki yemekleri çeşitliliği azalmakta zeytinyağlı yemekler içerisine et konulmaktadır.

Aydın ilinde her ne kadar çok değerli bir sebze ve ot yemekleri kültürünün olduğu gözlenirse de yiyecek hazırlamada bazı hatalı uygulamalar göze çarpmaktadır. Bu konuda halk bilinçlendirilmelidir.

Aydın ili yemek kültürünün ortaya çıkarılarak ulusal ve uluslararası gastro-turizm alanında tanıtımının daha fazla yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aydın , yabani ot, yemek, kültür



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı:	Düriye GÖNEN KAYA
	Numarası:	104238021006
	Ana Bilim / Bilim Dalı:	ÇOCUK GELİŞİMİ ve EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI/ BESLENME EĞİTİMİ
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı:	Dr.Öğr.Üyesi Nermin IŞIK
Tezin İngilizce Adı:	A RESEARCH ON WILD HERB , VEGETABLE, FRUIT AND MUSHROOM DISHES IN AYDIN PROVINCE	

SUMMARY

In this study, we have targeted to save and enumerate the variety of plants,vegetables,fruit and regional mushrooms gathered -harvested and planted in our province city Aydın from the main producers to the next generations. From the researches made about the basic chosen cooking recipes are standardised.

Research datas have shown (5) five ones from the city centre in Aydın, from the farthest 2 town centres(5+5) from the closest 2 villages to the city centre there are (5+5),from the town centre 2 villages we have (5) persons at the total amount of (10+10) within 45 house wives have been put on a survey face to face and all the datas were derived upon these results specifically.

In our province city Aydın its commonly a tradition to cook and consume vegetables ,regional plants and mushrooms, there hasn't been a noticeable difference about cooking techniques and food preparations between the nearby villages and towns to Aydın but there are great differences between the farthest places and villages to the city centre. There is a great change in the sense of cooking habit from the shore to the highlands by adding meat into the olive oil based meals.

Even though Aydın is well known about the high culture of the regional plants and vegetables within the meals there are many wrong cooking mistakes observed during the researches and studies. It is urgent to educate the locals about these mishandling and cooking failures.

Bringing out the food culture of city Aydın more to the eye of the in National and International public within introducing the Gastronomical Tourism aspects are highly recommended.

Key words; Aydın, wild herb, culture, food

KISALTMALAR**g. Gram****iu. İnternasyonal Unite****kkal. Kilo kalori****mg. Miligram****vit. Vitamin****ml. Mililitre****sb. Su Bardağı**

İÇİNDEKİLER

Bilimsel Etik Sayfası	i
Yüksek Lisans Tez Kabul Formu	ii
Teşekkür.....	iii
Özet.....	iv
Abstract.....	v
Kısaltmalar.....	vi
İçindekiler	vii
Tablolar Listesi	x
Resimler Listesi	xii

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Amacı ve Önem	5
1.2.Sınırlılıklar	6

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Araştırma Bölgesini Tanıtıcı Bilgiler	7
2.1.1. Aydın İlinin Genel Durumuna Ait Bilgiler	7
2.1.1.1. Sınırteke Köyü	8
2.1.1.2. Işıklı Köyü	8
2.1.2. Söke İlçesinin Genel Durumuna Ait Bilgiler.....	8
2.1.2.1. Serçin Köyü	9
2.1.2.2. Balat Köyü	10
2.1.3. Karacasu İlçesine Ait Genel Bilgiler	10
2.1.3.1. Yaygın Köyü.....	11
2.1.3.2. Yenice Köyü	12
2.2. Bölgenin Beslenme Durumu.....	12
2.3. Yabani Otların Yaşam Döngüleri	14
2.4. Yöre Mutfağında Kullanılan Yabani Otlar	15
2.5. Yörede Kullanılan Mantarlar	26
2.6. Konuya İlişkin Yapılan Çalışmalar.....	28

BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Yeri ve Modeli.....	35
3.2. Kapsam	35
3.3.Verİ Toplama Tekniği.....	36
3.4. Verilerin Değerlendirilmesi	36

BÖLÜM 4

BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular	39
4.1.1 Çorbalar	39
4.1.1.1. Yabani Otlardan Yapılan Çorbalar	42
4.1.1.2. Sebzelerden Yapılan Çorbalar	42
4.1.2. Yumurtalı Yemekler	43
4.1.2.1. Yumurtalı Yabani Ot Yemekleri.....	43
4.1.2.2. Yumurtalı Sebze Yemekleri.....	44
4.1.3. Etlı Yemekler	44
4.1.3.1. Etlı Yabani Ot Yemekleri	44
4.1.3.2. Etlı Sebze Yemekleri	45
4.1.4. Dolmalar ve Sarmalar	46
4.1.4.1. Otlardan Yapılan Dolma ve Sarmalar.....	46
4.1.4.2. Sebzelerden Yapılan Dolma ve Sarmalar	46
4.1.5. Köfteler	47
4.1.5.1. Otlardan Yapılan Köfteler	47
4.1.5.2. Sebzelerden Yapılan Köfteler	48
4.1.6. Etsiz (Zeytinyağlı) Yemekler.....	49
4.1.6.1. Boraniler	49
4.1.6.1.1. Otlardan Yapılan Boraniler.....	49
4.1.6.1.2. Sebzelerden Yapılan Boraniler	49
4.1.6.2. Haşlamalar	50
4.1.6.2.1. Mantar Haşlamaları.....	50
4.1.6.2.2. Ot Haşlamaları	50
4.1.6.2.3. Sebze Haşlamaları.....	52
4.1.6.3. Kavurmalar	54
4.1.6.3.1. Mantar Kavurmaları.....	54
4.1.6.3.2. Ot Kavurmaları	54
4.1.6.3.3. Sebze Kavurmaları.....	56
4.1.6.4. Kızartmalar	57
4.1.6.4.1. Sebze Kızartmaları.....	57
4.1.6.5. Yoğurtlamalar	57
4.1.6.5.1. Otlardan Yapılan Yoğurtlamalar	57
4.1.6.5.2. Sebzelerden Yapılan Yoğurtlamalar	58
4.1.6.6. Diğer Sebze Yemekleri	59
4.1.7. Pilavlar	60
4.1.7.1. Otlardan Yapılan Pilavlar	60
4.1.7.2. Sebzelerden Yapılan Pilavlar	61
4.1.8. Hamur İşleri	61
4.1.8.1. Otlardan Yapılan Hamur İşleri	61
4.1.8.2. Sebzelerden Yapılan Hamur İşleri	62
4.1.9. Çiğ Olarak Tüketilenler	63
4.1.10. Salatalar ve Turşular	64
4.1.11. Tatlılar.....	65

4.1.11.1. Sebze ve Meyvelerden Yapılan Tatlılar.....	65
4.1.11.2. Hoşaf ve Kompostolar	66
4.1.11.3.Reçeller ve Pekmezler	66
4.1.12.İçecekler.....	67
4.1.12.1. Bitki Çayları.....	67
4.1.12.2. Mercanköşklü Kahve	68
4.1.12.3. Soğuk İçecekler.....	68
4.1.13.Baharat Olarak Kullanılan Otlar	69
4.1.14. Uygulanabilir Yemek Reçeteleri	70
4.2. Tartışma	70

BÖLÜM 5

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.Sonuçlar	128
5.2. Öneriler	130
KAYNAKÇA.....	131
EKLER.....	145
Ek-1:Aydın İli Haritası	146
Ek-2:Tanımlar	147
Ek-3:Yemek Tarifleri.....	148
Ek-4:Görüşme Formu	194
Ek-5:Kaynak Kişi Listesi.....	196
Ek-6:Ölçü Birimleri*	198
Ek-7:Özgeçmiş.....	199

TABLolar LİSTESİ**Sayfa No**

Tablo 1 Aydın İlinde Tüketilen Yabani Ot, Sebze, Mantar Ve Meyvelerin Değerlendirilme Şekilleri.....	39
Tablo 2. Yerleşim Birimlerine Göre Yabani Otlardan Yapılan Çorbaların Dağılımı.....	42
Tablo 3. Yerleşim Birimlerine Göre Sebzelerden Yapılan Çorbaların Dağılımı	42
Tablo 4. Yerleşim Birimlerine Göre Yumurtalı Yabani Ot Yemeklerinin Dağılımı.....	43
Tablo 5. Yerleşim Birimlerine Göre Yumurtalı Sebze Yemeklerinin Dağılımı	44
Tablo 6. Yerleşim Birimlerine Göre Etli Yabani Ot Yemeklerinin Dağılımı.....	44
Tablo 7. Yerleşim Birimlerine Göre Etli Sebze Yemeklerinin Dağılımı.....	45
Tablo 8. Yerleşim Birimlerine Göre Otlardan Yapılan Dolma ve Sarmaların Dağılımı.....	46
Tablo 9. Yerleşim Birimlerine Göre Sebzelerden Yapılan Dolma ve Sarmaların Dağılımı.....	46
Tablo 10. Yerleşim Birimlerine Göre Otlardan Yapılan Köftelerin Dağılımı.....	47
Tablo 11.Yerleşim Birimlerine Göre Sebzelerden Yapılan Köftelerin Dağılımı.....	48
Tablo 12.Yerleşim Birimlerine Göre Otlardan Yapılan Boranilerin Dağılımı.....	49
Tablo 13.Yerleşim Birimlerine Göre Sebzelerden Yapılan Boranilerin Dağılımı.....	49
Tablo 14.Yerleşim Birimlerine Göre Haşlaması Yapılan Mantar Yemeklerinin Dağılımı.....	50
Tablo 15. Yerleşim Birimlerine Göre Haşlaması Yapılan Ot Yemeklerinin Dağılımı.....	51
Tablo 16. Yerleşim Birimlerine Göre Haşlaması Yapılan Sebze	

Yemeklerinin Dağılımı.....	52
Tablo 17. Yerleşim Birimlerine Göre Mantar Kavurmaların Dağılımı.....	54
Tablo 18. Yerleşim Birimlerine Göre Ot Kavurmalarının Dağılımı.....	54
Tablo 19. Yerleşim Birimlerine Göre Sebze Kavurmalarının Dağılımı.....	56
Tablo 20. Yerleşim Birimlerine Göre Sebze Kızartmalarının Dağılımı	57
Tablo 21. Yerleşim Birimlerine Göre Sebzelerden Yapılan Yoğurtlamaların Dağılımı.....	57
Tablo 22. Yerleşim Birimlerine Göre Etsiz Yapılan Diğer Sebze Yemeklerinin Dağılımı.....	58
Tablo 23. Yerleşim Birimlerine Göre Etsiz Yapılan Diğer Sebze Yemeklerinin Dağılımı.....	59
Tablo 24. Yerleşim Birimlerine Göre Otlardan Yapılan Pilavların Dağılımı...	60
Tablo 25. Yerleşim Birimlerine Göre Sebzelerden Yapılan Pilavların Dağılımı	61
Tablo 26. Yerleşim Birimlerine Göre Otlardan Yapılan Hamur İşlerinin Dağılımı.....	61
Tablo 27. Yerleşim Birimlerine Sebzelerden Yapılan Hamur İşlerinin Dağılımı.....	62
Tablo 28. Yerleşim Birimlerine Göre Çiğ Olarak Tüketilenlerin Dağılımı.....	63
Tablo 29. Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Salata ve Turşuların Dağılımı...	64
Tablo 30. Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Tatlıların Dağılımı.....	65
Tablo 31. Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Hoşaf ve Kompostoların Dağılımı.....	66
Tablo 32. Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Reçel ve Pekmezlerin Dağılımı	66
Tablo 33. Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Bitki Çaylarının Dağılımı.....	67
Tablo 34. Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Mercanköşk Kahvesinin Dağılımı.....	68
Tablo 35. Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Soğuk İçeceklerin Dağılımı....	68
Tablo 36. Yerleşim Birimlerine Göre Baharat Olarak Kullanılan Bitkilerin Dağılımı.....	69

RESİMLER LİSTESİ

Resim Adı	Sayfa No:
Dalğan çorbası.....	70
Kazcak Kavurması (Yumurtalı).....	71
Körmen Kavurması (Yumurtalı).....	72
Tilkimen.....	73
Arapsaçı Yemeği(Kuzu Etli).....	74
Şevketi Bostan Yemeği(Giritli Usulü).....	75
Enginar Dolması.....	76
Kabak Çiçeği Dolması.....	77
Kocagörmez.....	78
Labada Sarması.....	79
Lahana Sarması.....	80
Pırasa Dolması.....	81
Isırgan(Dalğan)Köftesi.....	82
Acı Dünek(Acı Günek) Yağlaması.....	83
Acı Turp Yağlaması.....	84
Acı Turp Kavurması.....	85
Akbaldır Haşlaması.....	86
Arapsaçı Kavurma.....	87
Arapsaçı Haşlaması(Salatası).....	88
Bal Kabak Kavurması.....	89
Bamya Yemeği(Koruk Ekşili).....	90
Börülce Teratoru.....	91
Çıntar Kavurması.....	92
Çorak Otu Yemeği.....	93
Deniz Börülcesi(Çorak Otu,Kurt Otu) Haşlaması.....	94
Hardal Haşlaması.....	95
İç Bakla Yemeği.....	96
Kabak Çiçeği Kızartması.....	97

Karışık Ot Kavurması.....	98
Kerkez Yoğurtlaması.....	99
Kereviz Yemeği.....	100
Patlıcan Kısırtması(İmambayıldı).....	101
Sarı Ot Kavurması.....	102
Semiz Otu Boranisi.....	103
Sirken Ekşilemesi.....	104
Soğan Zibeği Yemeği.....	105
Taze Fasulye Ekşilemesi.....	106
Taze Börölce Yemeği.....	107
Gömeç aşı	108
Akdarı Bezdirmesi.....	109
Çaykıma (Çalkama, darı böreği).....	110
Dığan Pidesi.....	111
Kabak Dolaması.....	112
Katmer.....	113
Gelin Turşusu.....	114
Kırmızı Pancar Turşusu.....	115
Kabak Tatlısı.....	116
Mercanköşk Çayı.....	117
Mercan Köşk Kahvesi.....	118

BÖLÜM 1

GİRİŞ

İnsanlığın varoluşu ve ilk insandan itibaren insanlar yaşamlarını devam ettirebilmek için yemek yerler. Bu amaçla ilk çağlarda çeşitli hayvanları avlamak ve bitkileri toplamak zorunda kalan insanlar zaman içinde hayvanları evcilleştirerek kendileri yetiştirmeye, toprağı işlemek suretiyle de bitkisel ürünleri ve tahılları kullanmaya başlamışlardır. Böylelikle elde ettikleri ürünleri saklamayı ve pişirmeyi öğrenmişlerdir (Sürücüoğlu ve Akman, 1998: 43).

Türkler, Cilalı Taş Devrinde Orta Asya'ya yerleştikten sonra, Ural Dağları ile Altay Dağları arasındaki bozkırları anayurt olarak seçmişlerdir. Dolayısıyla atlı göçebe kültürü burada doğmuş ve gelişmişti (Koşay, 1982: 47).

Türk mutfağı bir taraftan Orta Asya bozkır kültürünün esintilerini, diğer taraftan Akdeniz coğrafyasının zengin bitki çeşitliliğini sofralarında bulundurmanın ayrıcalığına sahiptir. Türk mutfağının diğer ülke mutfaklarından ayrıcalıklı ve haklı bir üne sahip olmasının en temel nedeni olarak faydalı olan öğeleri alıp, yine faydalı olan bazı eski alışkanlıkları yitirmeden bunları harmanlayarak yeni ürünler ortaya çıkarmasıdır (Talas, 2005:282).

Orta Asya göçebe insanının et ve mayalanmış süt ürünleri ile bozkır kültürünün üzerine, Mezopotamya'da yetişen tahıllar, Akdeniz çevresinin sebze, meyveler ve deniz ürünleri, Güney Asya'nın baharatı ile birleşerek zengin bir Türk mutfak kültürü ortaya çıkmıştır (Şanlıer vd, 2012: 153).

Dünyanın üç büyük mutfağı arasında yer alan Türk mutfağı vejetaryen mutfağına kaynaklık edebilecek derecede zengin olduğunu gösteren zeytinyağılı yemek grubunu içermektedir. Dünya mutfakları arasında ilk sıralarda yer alabilecek düzeyde zenginliğe sahip olan zeytinyağılı yemek grubu beslenme ve sağlık açısından değerlendirildiğinde son derece önemlidir. Ülkemizde özellikle Akdeniz ve Ege bölgelerinde yapılan çeşitli salatalar, sebze ve ot yemekleri, bazı hamur isleri, pasta ve börekler zeytinyağı ile tatlandırılmaktadır (Durlu-Özkaya, 2009: 253) .

Toplumların yeme-içme alışkanlıkları, içinde buldukları kültürel, coğrafi, ekolojik, ekonomik yapıya ve tarihsel sürece göre şekil almaktadır. Türk

mutfağındaki çeşit zenginliğinin sebebi birçok etkene bağlı olarak ortaya çıkmıştır. Türkiye'nin coğrafi konumu, tarihi süreç boyunca birbirinden farklı birçok kültür ve medeniyetle yaşanan kültür alışverişi, Selçuklu ve Osmanlı saraylarında gelişen yeni tatlar, mutfak kültürümüzün gelişmesinde önemli rol oynamıştır. Et ve fermente süt ürünlerinden oluşan beslenme tarzı Orta Asya'dan, gelişen tarım sistemiyle birlikte olarak tahıla dayalı beslenme kültürü Mezopotamya'dan, meyve ve sebze türleri ile çeşitlenen beslenme sistemi ise Akdeniz ve Ege havzasından gelerek Türk mutfak kültürünün temelini oluşturmuştur (Maviş, 2003: 58).

Geleneksel Akdeniz beslenmesinin 1960'lı yıllardan beri genellikle zeytin yetişen bölgelerde gözlendiği beslenme alışkanlıklarını temsil ettiğini bildirilmiştir (Boskou, 2009: 8).

Kuzey yarım kürede, Akdeniz iklimi bitkisel ve hayvansal vejetasyonun bulunduğu büyük yarım adalar olan İspanya, İtalya ve Yunanistan'ın Akdeniz iklimine dikey dar şerit halinde inen ülkelerdir. Oysaki Anadolu yarım adasının Akdeniz iklimine enli, büyük ve yatay olarak giren büyük bir yarım ada olduğundan dolayı bu büyük Anadolu yarım adasında subtropikal Akdeniz ikliminin zengin flora familya ve türlerini daha fazla barındırmasına yol açtığını bunun sonucunda da Anadolu yarım adasının bu zenginliği uluslararası ölçülere göre, rekabet kabul edilemez bir üstünlük ve zenginliğe sahip olmasına neden olduğu savunulmaktadır (Oğuz, 1968: 65).

Bu konuda daha önce yapılan araştırmalar ülkemizin zengin bir flora ve kültür mirasına sahip olmasına rağmen Anadolu'da yabancı bitkilerin halk arasındaki tedavi, gıda ve diğer amaçlarla kullanımını konu alan bilimsel nitelikte çalışma sayısının yeterli olmadığını göstermektedir.(Sezik vd. 2001:96; Yeşilada ve Sezik., 1998: 132) .

Son yıllarda yapılan araştırmalarda, insanların yaşamlarını sağlıklı devam ettirebilmeleri için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının önemine dikkat çekilmektedir. Yerel mutfaklar, özgün yapıları, lezzet ve çeşitliliklerinin yanı sıra sağlık ve beslenme yönüyle de değerlendirilmektedir. Beslenme uzmanları bu açıdan Türk mutfak kültürünün de içinde yer aldığı Akdeniz beslenme sistemi sağlıklı beslenme yönünden önemini özellikle vurgulamaktadırlar. Zeytin ve zeytinyağının

Akdeniz'deki tarihi tahıldan sonra ikinci sırada yer almakla birlikte çok eski dönemlere uzanmaktadır(Durlu-Özkaya, 2008: 26).

Bütün taze sebze ve meyvelerin ve yenebilen otların özellikle içerdikleri antioksidan moleküller ve posa nedeniyle genellikle kanser riskini azaltıcı besinler grubunda yer aldığı bildirilmiştir (Baysal ve Criss, 2004).

Yenebilen yabani ot ve sebzeler özellikle antioksidan moleküller içeriğinin zenginliği nedeniyle, birçok araştırmacının ilgi alanına girmiştir. Şu üç temel nedenden dolayı son yıllarda doğal antioksidanların araştırılmasına gösterilen ilgi artmıştır;

1. Sayısız klinik ve deneysel çalışmada bu bitkilerin tüketilmesi ile beraber, kanser ve kardiyovasküler düzensizlikler ve diyabet gibi kronik rahatsızlıkların görülme riskinin azaldığı tespit edilmiştir,

2. Hazır yiyecek ve meşrubatlardaki sentetik antioksidanların devamlı tüketiminin zararlı etkilere yol açabileceği düşünülmüştür,

3. Halk, doğal ve beslenme yoluyla alınan antioksidanların sentetik olanlardan daha güvenli olduğunu anlamıştır (Dastmalchi vd.,2008: 391).

Dünyanın en zengin mutfak kültürleri arasında bulunan Türk mutfağının temel özelliklerinin,

-Türk mutfağında pek çok sebze çeşidinin olduğu bu sebzelerin etle beraber soğanlı, salçalı ve domatesli pişirilmesinin yaygın olduğu

-Kendiliğinden yetişen ot, mantar ve köklerden özellikle kırsal bölgelerde geniş ölçüde yararlanıldığı

-Türk mutfağında yağın çok önemli olduğu ve süttten elde edilen yağlarla, iç yağ ya da kuyruk yağı hemen her yörede kullanıldığı, özellikle Batı Anadolu'da zeytinyağı çok kullanıldığı şeklinde sıralanmıştır (Maviş,2003: 58).

İnsanoğlunun sağlıklı beslenmenin önemini kavramasıyla Akdeniz tipi beslenme, uzun ve sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı kabul edilmeye başlanmıştır. Coğrafi konumu itibariyle bir Akdeniz ülkesi olan Türkiye'nin mutfak kültürü temelini zeytinyağı, yabani otlar ve ot yemekleri oluşturduğu Akdeniz Beslenmesinin önemli bir bölümüne hakimdir (Kılıç, 2010:1).

Günümüzde dünya beslenme otoritelerince Akdeniz beslenmesinin en sağlıklı beslenme modellerinden biri olarak kabul edildiğini, birçok deneysel çalışmada da

Akdeniz ülkelerindeki kronik hastalık ve ölüm oranının düşük, yaşam süresinin diğer ülkelere göre daha yüksek olduğunun bildirildiğini belirtmiştir (Arcas vd., 2008:1408).

Akdeniz tipi beslenme 2010 yılında UNESCO (Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) tarafından insanlığın manevi kültürel mirası olarak kabul edilmiştir. Daha sonra Akdeniz Diyet Vakfı (The Mediterranean Diet Foundation) bilimsel komitesi tarafından Akdeniz beslenmesine uyumu artıracak güncellemeler yapılarak Akdeniz Bölgesi ve diğer ülkeler için yakın gelecekte sağlıklı beslenme alışkanlıklarına uyumun artırılmasının hedeflendiği bildirilmiştir (Faig vd.,2011: 2774).

Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze-meyve grubu adı altında toplandığını bileşimlerinin önemli bir kısmının su olduğunu bildirmiştir. Bu nedenle günlük enerji, yağ ve protein ihtiyacına çok az katkıda bulunduğunu bunun yanında mineraller vitaminler bakımından zengin olduğunu, folik asit, A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengin olduklarını belirtmiştir. Buna göre sağlığa zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı besinler sebzeler ve meyvelerdir. Taze sebze ve meyveler diğer besin gruplarından alınamayan C vitamini ihtiyacının karşılanmasında önemli yer tutarlar. Özellikle yeşil yapraklı sebzeler, turunçgiller, çilek, domates, şeftali ve patates C vitamini yönünden zengindirler. Ayrıca A Vitaminin ön maddesi karotenlerden oldukça zengin olan bu grup, E ve K Vitaminleri yönünden kişinin günlük ihtiyacını önemli oranda karşılarlar. Bu gruptaki besinlerden günde en az 3-5 porsiyon alınmasını ve en az bir porsiyonu çiğ olarak tüketilmesi önerilmektedir (TÜBER,2004: 23).

Anadolu'da yabani otların bir kısmından gıda, diğer bir kısmından ise baharat, boyar madde veya ilaç olarak yararlanıldığını, hızlı nüfus artışı ile beraber ortaya çıkan beslenme problemleri karşısında, sebze olarak tüketilen yenebilen yabani otların da, öneminin arttığını bildirmiştir. Bu bitkilerin eskiye oranla pazarlarda, manavlarda ve marketlerde daha fazla satılmaya başlandığını halkın, sebze çeşitlerinin azaldığı ve turfanda olduğu aylarda, sebze ihtiyaçlarını mevcut yabani

otlardan temin etmesi nedeniyle pazarlarda, manavlarda ve marketlerde yabancı otların satışında da artış olduğunu belirtmiştir (Günçan, 1997:147).

Aydın ilinin toprak, iklim, topografik yapı ve diğer çevresel özellikleri nedeniyle polikültür tarıma elverişli olduğu bilinmektedir. Türkiye'de bölge yüzölçümüne göre, ekili-dikili alanın en fazla olduğu illerimizden olan Aydın ilimizde tarım ve hayvancılık sektörü, ürün çeşitliliği bakımından son dönemlerde ülke çapında ön plana çıkmaktadır. Buna neden olan faktörler arasında, arazinin fazla engebeli olmaması, düzlüklerin geniş yer kaplaması ve makineli tarımın yaygın olması, bölgede tarımın gelişmesinde ulaşımın kolaylığı, sulamanın yaygınlığı, tüketici nüfusun fazla olması gibi nedenler rol oynamıştır. Bölgede aynı anda, üç değişik iklim tipinin görülmesi, tarım ürün çeşidini artırmıştır. Tarım sektörü içerisinde bitkisel üretim, hayvancılık, balıkçılık önemli alt sektörlerdir. Bitkisel üretimde en önemli ürünler incir, zeytin, kestane, pamuk ve narenciyedir (TOB,2019).

Büyük Menderes nehrinin suladığı bereketli ovalar üzerinde 800.700 ha (*harita sayısallaştırması sonucu elde edilmiştir.) alanda kurulu olan Aydın ili, sahip olduğu toprak ve su kaynaklarının zenginliği ile Akdeniz iklimi sayesinde her türlü bitkisel üretimin yapılması gibi önemli bir tarım potansiyeline sahiptir. Toplam alanın; % 45,3'ü olan 363.215 hektarının tarımsal arazi olduğu bildirilmiştir. Aydın, ülkemizde üretilen bitkisel ürünlerin 25 inde Türkiye'de ilk 10 da yer alması ülke tarımındaki önemini göstermektedir. Türkiye'de Aydın incir, zeytin ve kestane üretiminde birinci, pamuk ve enginar üretiminde ikinci, çilek ve bamyada üretiminde ise üçüncü sıradadır (GEKA,2019).

1.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Ege Bölgesi'nde yer alan Aydın ili Türkiye'de yabancı ot ve sebze yemeklerinin en çok tüketildiği illerimizden birisidir(Halıcı,1981:201). Bu çalışmada, Aydın ilindeki ot, sebze, meyve ve mantar yemeklerinin kaynak kişilerden derlenerek kayda geçirilmesi ve gelecek kuşaklara aktarılması amaçlanmıştır.

Uygulamadaki amaç ise, derlenen yemek tariflerinden özgün olanlarının seçilerek tariflerin yurt genelinde uygulanabilirliklerini sağlamaktır.

Çalışmada; Aydın ilindeki ot, sebze, meyve ve mantar yemeklerinin tanıtılması ve çalışmanın bir sonraki çalışmalara ışık tutması; Ege Bölgesi'nde ve diğer bölgelerdeki ot, sebze, meyve ve mantar yemekleri kültürünün ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Ayrıca araştırmacının bu konuya ilgi duyması konunun önemini arttırmaktadır.

Çin ve Fransız mutfaklarıyla birlikte dünyanın üç büyük mutfağından birisi olduğu söylenen Türk mutfağıyla ilgili son yıllarda bazı çalışmalar yapılmaktadır. Önceleri ülkemizin değişik yörelerinde bulunan farklı mutfak alışkanlıkları ve yemek türleri hakkında çalışmalar sınırlıydı (Akman vd.,2001:11). Ancak son yıllarda bu alanda yapılan çalışmalarda artış gözlenmiştir. Günümüzde doğaya ve doğala dönüşün önem kazanmasıyla birlikte yöresel yiyeceklere olan ilgi artmıştır.

1.2.Sınırlılıklar

Aydın iliyle sınırlı olan bu çalışmada; Aydın ilinde yabani ot, sebze, meyve ve mantar yemekleri araştırılmıştır. Araştırmanın diğer sınırlılığı ise, araştırmaya katılan ev kadınlarının bilgi, deneyimi ve verdikleri beyanlardır.

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Araştırma Bölgesini Tanıtıcı Bilgiler

2.1.1. Aydın İlinin Genel Durumuna Ait Bilgiler

Aydın; tarım, turizm ve sanayi sektörlerindeki potansiyeli, vasıflı insan gücüyle Ege Bölgesi ve ülkemizin hızla gelişen illerinden biri olarak bilinir. Aydın, orta ve batı kesiminde verimli ovalar, kuzey ve güneyi dağlar ile çevrili Büyük Menderes Havzası üzerinde 8007 km² 'lik bir alan üzerine kuruludur. Rakımı 65 metredir. 2017 yılı sonu itibarı ile açıklanan Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemine göre nüfusu 1.080.839 kişidir. Nüfusunun %49,94'u erkek (539.726), %50,06'i (541.113) kadındır. Yıllık nüfus artış hızı binde 11,7, nüfus yoğunluğu 138'dir. 6360 sayılı Kanun gereğince, İlin idari yapısı; 1 büyükşehir belediyesi, 17 ilçe, 17 belediye ve 670 mahalleden oluşmaktadır (AV,2019).

Aydın, genelde bir tarım ve turizm kenti olarak bilinmektedir. Ekonomik hayatın temelini oluşturan tarımın ağırlığı sanayi ve ticaret sektöründe yoğun olarak kendini hissettirmektedir. Nüfusunun %55'i geçimini tarım sektöründen sağlamaktadır. Aydın, ülkemizde üretilen bitkisel ürünlerden 29'unda Türkiye'de ilk 10 da yer alarak ülke tarımındaki önemini göstermektedir. İl genelinde en çok katma değer yaratan bitkisel ürünler; incir, zeytin, pamuk ve kestanedir. İncir, kestane, zeytin, kereviz(sap), arpa (yeşil ot) üretiminde Türkiye'de 1. sırada; enginar, pamuk, çilek, turunç, tritikale (yeşil ot) yem şalgamı üretiminde 2.sırada; yerfıstığı ve mandalina(king) üretiminde ise 3. sıradadır (AV,2019).

Tarımdan sonraki ikinci önemli sektör turizmdir. Birçok uygarlığa ev sahipliği yapmış, açık hava müzesi görünümündeki Aydın, 23 ören yerine, birçok tarihi, kültürel, turistik, doğal değerlere sahiptir. Turizmin her alanında potansiyele bulunan ve ülkemizin önemli turizm merkezlerinden olan Kuşadası ve Didim ilçelerine turistler konaklama amacıyla gelirken, doğal, arkeolojik ve folklorik değerlere sahip diğer ilçelere günü birlik ziyaretler yapmaktadır''(AV,2019).

Büyük Menderes ırmağının suladığı bereketli ovalar üzerinde 800.700 ha alanın 365.794,8 hektarında yani % 46'sında tarım yapılmaktadır. Aydın toprak,

iklim, tomografik yapı ve ekolojik özellikleri ile polikültür tarıma elverişlidir. Tarımın her kolunda yüksek bir potansiyele sahiptir. Aydın İlinin sahip olduğu 365.794 hektarlık tarım arazisi içinde 214.371 ha ve %59 pay ile meyveler, içecek ve baharat bitkileri en geniş alanı kaplar(CSB,2019).

2.1.1.1. Sınırteke Köyü

Aydın İncirlioiva'ya bağlı olup Aydın'a 15 kilometre İncirlioiva'ya 5 kilometre, Aydın-İzmir otoyoluna E87'ye 1,5 kilometre uzaklıkta yer almaktadır. Kuzeyinde Erbeyli köyü, batısında Turanlar köyü, doğusunda İncirlioiva, güneyinde ise Büyük Menderes nehri ile çevrilidir (MEB,2019).

2.1.1.2. Işıklı Köyü

Aydın ili Efeler ilçesine (merkez ilçe) bağlı ve de 3 kilometre uzaklıkta bir köydür.

Işıklı Köyünün adı; "IŞIK DEDE' den geldiği rivayet edilir. Cumhuriyetten sonra nüfus mübadelesiyle Balkanlardan gelen göçmenler tarafından kurulduğu bilinmektedir (MEB,2019).

2.1.2. Söke İlçesinin Genel Durumuna Ait Bilgiler

Söke, Aydın iline bağlı, Priene, Magnesia, Myus, Herecleia, Milet gibi antik kentlerin yakınında fakat nispeten yakın zamanlarda Türklerin bölgeyi hâkimiyeti altına almasından sonra kurulmuş bir şehirdir. Söke şehri, Batı Anadolu'da Aydın iline bağlı denize kıyısı bulunan, yüzölçümü 1356 km² olan şirin bir ilçenin merkezidir. Aydın'a 54 km uzaklıkta olan şehir 37°45' Kuzey enlemi ile 27°24' Doğu boylamı üzerinde yer alır. Ege Bölgesinin Ege Bölümü içerisinde yer alan şehrin denizden yüksekliği 38 m'dir. Söke, Aydın İlinin sınırlarında yer alan ilçelerden, doğuda Koçarlı, kuzeydoğuda Germencik, kuzey ve kuzeybatıda Kuşadası, batı ve güneybatıda Ege Denizi, güneyde Didim ve Muğla iline bağlı Milas ilçesiyle komşudur (Gülen,2006: 25).

Aydın ve İzmir'e hem karayolu ile hem de demiryoluyla, Milas ve Kuşadası'na ise sadece karayolu ile bağlıdır. Aydın'a 54 km, Kuşadası'na 23 km, Didim'e 56 km, İzmir'e 120 km uzaklıktadır. İzmir'i Anadolu'nun güneybatısında

yer alan önemli turizm merkezlerine bağlayan yol da şehir yakınından geçer (Gülen,2006: 25).

Büyük Menderes ovasının kuzey kenarında, Samsun dağı eteklerinde kuzeydeki Durmuş Dağı etekleriyle meydana gelmiş bir geçit önünde yamaç ve etekte kurulmuş olan şehir ilçenin kuzey kısmında yer alır. Şehrin güneyi ve doğusu geniş bir ova halindedir. Aydın ve Nazilli'den sonra ilin en büyük 3. kentidir. Çevresindeki zengin tarım alanlarından elde edilen ürünlerin pazarlandığı önemli bir ticaret merkezi olan şehrin 7 km doğusundan Büyük Menderes nehri geçer. Nehir, menderesler yaparak ovada çok yavaş yol alır. Bu özelliğinden dolayı “Menderes” adını almıştır (Gülen,2006: 25).

Şehir, elverişli iklim şartlarına ve geniş bir ovaya sahip olduğundan çok çeşitli ürünler yetiştirilmektedir. Dolayısıyla şehrin çevresindeki ziraat hayatı çok canlıdır ve ziraat faaliyetleri bütün seneye yayılmıştır. Ayrıca önemli ulaşım yolları da bu ovadan geçtiğinden şehir için kavşak noktasıdır diyebiliriz. Bu durum şehrin sosyal ve ekonomik bakımdan gelişmesine çok elverişli şartlar sunmaktadır (Gülen,2006: 25).

2.1.2.1. Serçin Köyü

“Bugün Aydın/Söke’ye bağlı Gölönü/Serçin köyü günümüzde Bafa Gölü ağzında bulunmaktadır. Resmi adı Gölönü olması ve resmi işlerde bu ismin kullanılmasına karşı, halk arasında halâ Serçin ismi kullanılmaktadır. Evliya Çelebi Batı Anadolu’ya yaptığı seyahati sırasında Çerçin’e de uğramıştı. Ünlü seyyaha göre, Çerçin Sığla Sancağı’nda Balat nahiyesine tâbi bir köydü” (Acıpınar,2005:159).

Aydın ve Muğla il topraklarında yer alan Bafa Gölü, Geç Antik Dönemden itibaren Menderes Nehri’nin taşıdığı alüvyonlar ile dolarak, Latmos körfezinin denizle bağlantısını kesmiş ve Ortaçağ sonlarına doğru bir iç göle dönüşmüştür. Büyük Menderes Nehri deltasının güneydoğusunda yer alan Bafa Gölü, 1989 yılında Bafa Gölü Tabiat Park alanı olarak ilan edilmiştir. Bafa Gölü Tabiat Parkı karasal ve sucul canlılar için önemli beslenme, yuvalanma ve barınma alanlarına sahiptir.(EKODOST,2018)

Serçin Köyü Bafa Gölünün güneydoğusunda konuşlanmaktadır. Köydeki 600 yıllık mezar taşlarından Serçin yerleşiminin bu bölgedeki en eski yörük köylerinden biri olduğu anlaşılmaktadır. (EKODOST,2018)

2.1.2.2. Balat Köyü

Balat, Ege bölgesinin güney-batı kesiminde, Büyük Menderes nehrinin denize döküldüğü yere oldukça yakın ve deltanın güney kıyısında, denize yaklaşık 9 km. kadar uzaklıkta yer almaktadır(Atalay,1994:108).

Batı Anadolu’da, Büyük Menderes nehrinin Ege Denizi’ne döküldüğü yerde kurulan eski Milet şehrinin yerleşim tarihi M.Ö. IV binlere kadar geriye gitmektedir (Graeve, Niemeier;2001:205).

Milet kelimesinin, Hitit Kralı II. Murşili (M.Ö. 1335-1220) döneminde Hititlere âit olan Milawanda şehrinden geldiği de ileri sürülmektedir. Hitit belgelerine göre bir Arzawa kenti olan Milawanda, daha sonraları Hellen dilinde değişikliğe uğrayarak Milet şeklini almıştır (Umar,1993:60).

Menteşe Beyliği’ne ismini veren Mentеше Bey idaresindeki Türkler, 1261’den sonra Karya sahillerinden itibaren fetihlere girişerek, Milet’in de içinde bulunduğu birçok şehri ele geçirmişlerdir(Wittek,1944:24;Uzunçarşılı,1988:724).

Milet’in Beyliğe tam olarak hangi tarihte katıldığı bilinmemektedir. Milet ismi, Mentешеoğulları döneminde, Orhan Bey’in (1326-1362) hâkimiyeti sırasında, karşımıza “Palatia” olarak çıkmaktadır. Orhan Bey’in 1333 yılında İtalyan parası gigliati tarzında kendi adına bastırıldığı parada şehrin ismi Palatie (Palatia) olarak geçmektedir(Wittek,1944:154). Bu isim bir süre sonra Türkçe’de Balat’a dönüşmüştür. XIII. yüzyılda Milet harabeleri içerisinde yer alan tiyatro tepesinin etrafında “palast” yani “saray” tarzında bulunan harabelere atfen, Türkler tarafından yine bu özelliğini aksettiren bir isim olan,“Balat” ismiyle adlandırılmıştır(Wittek,1944: 69).

2.1.3. Karacasu İlçesine Ait Genel Bilgiler

Karacasu Aydın’ın bir ilçesidir. Aydın’a uzaklığı 90 kilometredir. Karacasu’nun tarihi çok eskilere uzanmaktadır. Karacasu’nun ilk adı Antihoha’dır. Daha sonra Afrodiasias adını alan belde, bugün Karacasu adıyla anılmaktadır. M.Ö. 12. Yüzyılda Dor akınlarıyla bölgeye gelen Kayralılar Karacasu yakınlarındaki

Afrodiasyas'ı ve Yenice'deki Kinde kentlerini inşa etmişlerdir. M.S. 12. yüzyılda Selçuklular, 15. yüzyılda Osmanlıların yönetimi altına girmiştir''(Başaran,2000).

Karacasu Ege bölgesindeki en eski Türk yerleşim yerlerinden biridir. XVI. Yüzyılda Anadolu'da Oğuz boylarına ait yer adları listesinde Eymir ve Yazır boylarına ait Aydın'ın Yenişehir kazasında aynı boy adlarına sahip iki köy vardır. Yazır köy 48 vergi nüfusuna Eymir (günümüzün Ataeymir beldesi) köyü ise 85 vergi nüfusuna sahiptir. 937/530 tarihli Muhasebe-i Anadolu defterinde Karacasu Köyü (karyesi) Yenişehir kazasına bağlı bir köy olarak geçmektedir (KARACASUBEL,2019).

Çamurun hayat bulduğu ilçe olarak bilinen Karacasu'da çömlekçilik, deriyi işleyen tabakhanecilik, demirin bıçak, balta, orak olduğu demircilik, hamurun lezzet bulduğu pıdecilik en önemli yöresel ekonomik faaliyetlerdendir (KARACASUBEL,2019).

İlçe, Menderes Ovası'na açılan Dandalaz Vadisi'nde, Karıncalıdağ'ın eteklerinde yer alır. 6000 yıllık tarihi olan ilçe Belediyesi 1867 tarihinde oluşturulmuştur. Yukarıda saydığımız faaliyetlerin yanı sıra ilçede, tarım da önemli bir ekonomik koldur. Tarım ürünü olarak elma, zeytin, tütün ve nar bolca yetiştirilir. İlçede kalitesi yüksek ve içinde yabancı madde barındırmayan zeytinyağı da son yıllarda bolca üretimi yapılan bir ürün olmuştur. İlçedeki tarımın dikkat çekici önemli bir özelliği tarım ürünlerinin doğal kaynak sularıyla ve fazla zirai ilaç kullanılmadan yetiştirilmesidir(KARACASUBEL,2019).

2.1.3.1. Yaygın Köyü

Yaygın 1071 Malazgirt zaferinden sonra, Anadolu'nun kapıları Türklere açılmış, Orta Asya'dan birçok Türk Anadolu'ya gelip yerleşmiş. Türklerin bir kolu olan, Sarıtekeliler, sarıçıyenler ve karabaş yürükleri 1600'lü ve takip eden yıllarda sıtma hastalığı nedeni ile, Toroslardan gelip köy alanına yerleşmişlerdir.1. Dünya savaşını takip eden yıllarda Kocayiğenler, Kırhacılar, Alioğulları, Bozoğulları, Emirler, Bayramlar ve Hacı İmamlar sülalelerinin gelip yerleştiğinden bahsedilmektedir(MEB,2019).

Köye konan yürükler hayvanlarını sulamak için, dikenli bir ilme ağacının yanına kazma kürekle bir gölet yapmışlar. İlme ve göl kelimelerinin birleşmesi ile ilk adının İlmeligöl olarak almıştır. Daha sonraları Tepecik, Bingeç, Yolaltı ve İlmeligöl

köyleri bir muhtarlık mührü altında toplanarak Yaygın adını almış.1951 yılında Tepecik, Bingeç, ve Yolaltı köylerinin ayrılması ile ve akabinde Yaygın ismi Yaykın olarak değişmiş bugünkü halini almış(MEB,2019).

Yaykın Aydın ilinde bulunan 488 kırsal mahalle yerleşmesi içerisinde il merkezine uzaklığı 111km olarak en uzak yerleşmelerden biridir. Karacasu ilçesine bağlıdır(Koday, Akbaş;2016: 88).

Tütüncülük, zeytincilik, nar-incir üretimi ve hayvancılık başlıca gelir kaynaklarındandır.

2.1.3.2. Yenice Köyü

Yenice Köyü Aydın ilinde yer almakta olup, Karacasu Köyleri semtinde bulunan Yenice Köyü Karacasu ilçesine bağlıdır. Yenice Köyü haritası konumu ise 37° 38' 45.6684" Kuzey ve 28° 31' 15.9924" Doğu gps koordinatlarıdır. Yenice Köyü bağlı olduğu Karacasu ilçe merkezine 12 kilometre mesafe uzaklıktadır. Aydın şehir merkezine mesafesi ise yaklaşık 63 kilometredir(HARİTA,2019).

2.2. Bölgenin Beslenme Durumu

Ülkemiz beslenme yönünden hem gelişmekte olan ülkelerin hem de gelişmiş ülkelerin beslenme sorunlarını bir arada yaşamaktadır. Türkiye’de beslenme durumunda önemli farklılıklar görülmesinin nedeni; bireylerin beslenme alışkanlıklarının bölgelere, mevsimlere, sosyo-ekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre çeşitlilik göstermesidir. Bunun önemli nedenleri arasında coğrafi konum, gelir dağılımındaki adaletsizlik, eğitim durumu gelmektedir. Bu sebepler bireylerin beslenme sorunlarını niteliğini ve sıklığı üzerinde etkili olmaktadır(Baysal, 2003: 66).

Ege Bölgesi Halk Mutfağı Türkiye’nin lezzetli ve çeşidi bol mutfakları arasındadır. Ege Bölgesi’nin yemek kültürünün temelini zeytinyağı oluşturur. Dolmalar, etli yemekler, pilav, sebzeler tamamen zeytinyağı ile lezzetlendirilir. Tüketimi fazla olan bu yemekler genellikle soğuk olarak yenmektedir(Ertaş ve Gezmen-Karadağ, 2013:121).

Ege mutfak kültürü incelendiğinde ilk akla gelen zeytinyağı ve zeytinyağlı yemeklerdir. Birçok medeniyetin doğup battığı Ege Bölgesi coğrafyasında zeytinyağının önemi çok büyüktür ve bu kültür nesilden nesile korunarak günümüze

kadar gelmiştir. Zeytin ağacının korunmasını içeren kanunlar koyan medeniyetler bu altın renkli sıvıyı farklı amaçlar için kullanmışlardır. M.Ö 6.yüzyıla kadar uzanan bulgularda İzmir'in Urla İlçesi sınırlarında yer alan Antik Klazomenai kent kalıntıları içinde zeytinyağı üretilen bir atölye bulunmuştur. Antik Yunan mitolojisinde Zeytin Tanrıça Atena'nın insanlığa bir hediyesi olarak betimlenirken Hitit, Mısır gibi birçok kültürde kutsal olarak adlandırılmış, barışın ve iyiliğin simgesi olarak kabul edilmiştir. Güneş Tanrısı Ra'nın tapınağı için ışık kaynağı, Girit ve Mısır arasında ticareti yapılan önemli bir ekonomik unsur olduğu ve Olimpiyat oyunlarında dallarının taç olarak kullanıldığı bilinmektedir. Antik Yunan ve Roma kaynaklarında zeytin ve zeytinyağının beslenmede önemli bir kaynak olarak kullanıldığı rapor edilmektedir. Buradan hareketle yüzyıllar sonrasında da zeytin ve zeytinyağının bölgenin yemek kültüründe vazgeçilmez olması tesadüf değildir (Özdoğan,2016:172).

Diğer yandan Ege Bölgesi'nin iç kesimlerinde zeytinyağı pek kullanılmazken, iç kesimlerde sıklıkla İç Anadolu yemek kültüründe olduğu gibi Ayçiçek yağı, haşhaş yağı gibi bitkisel yağlar ve tereyağı gibi hayvansal yağlar daha çok kullanılmaktadır. Bu da bize bölgenin yemek kültürünü belirleyen en önemli unsurun bölgede yetişen tarım ve hayvancılık ürünleri olduğunu göstermektedir. Ege yemek kültürünün içerisinde zeytinyağlı yiyeceklerin yanısıra ot ve sebze yemeklerinin ağırlıkta olduğu görülmektedir. Özellikle kıyı Ege mutfak kültüründe ot yemeklerinin önemli bir yeri vardır. Bu yemekler zeytinyağlı olup bölgede yetişen birçok ot türüyle farklı salata ve zeytinyağlı yemekler yapılmaktadır. Yine kıyı şeridinde olması itibariyle İzmir, Muğla ve Aydın olmak üzere sahil kesimlerinde deniz ürünleri tüketimi iç kesimlere göre daha fazladır. İzmir ve yöresini içeren mutfak özelliklerine bakıldığında kentin konumu itibariyle uluslararası ticarete yer alması, Rumlar, Ermeniler, Museviler, Levantenler ve bunun gibi birçok milletin insanın yaşaması sebebiyle oldukça zengin bir mutfak kültürüne sahiptir (Özdoğan,2016:173).

Kıyı Ege'den iç Ege'ye doğru gidildikçe farklılaşan ürün ve iklim çeşitliliği nedeniyle zeytinyağlı ot ve sebze yemeklerinin yerini hamur işi, et ve tahıl yemekleri almaktadır (Özdoğan,2016:173).

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (2013) verilerine göre Ege Bölgesindeki kadınların % 31,8'i kilolu, %31,4'ü şişman; Türkiye genelinde ise kadınların %35,1'i şişman, %26,2'sinin şişman olduğu saptanmıştır; Yine başka bir araştırmada Aydın'daki bireylerin %36'sı kilolu; 60,5'i şişman olarak bulunmuştur (TÜBER, 2014).

Amasya'da yürüttüğü çalışmada bireylerin günlük hayatlarında %53,5'nin ayçiçek yağı, %44,2'si zeytinyağı tükettiğini saptamıştır. Ülkemizde yağ tüketimi bölgesel olarak farklılık göstermektedir(Köremezli,2007).

Adnan Menderes Üniversitesinde Aydın ve Mardin illerinde yaşayanların beslenme durumlarının araştırıldığı çalışmada Aydın'dan katılan bireylerin %59,3'ü zeytinyağı, %27,9'u ayçiçek yağı, %9,3'ü tereyağı kullandığını belirtmiştir. Çalışmada bireylerin tüketim sıklığı incelendiğinde ülkemizin farklı bölgelerinde bulunan Aydın ve Mardin şehirlerinde farklılıklar saptanmıştır. Mardin'de bireylerin %57'si sık sık kırmızı et tükettiklerini belirtirken, Aydın'daki bireylerin %29,1'i sık sık tükettiklerini belirtmişlerdir. Mardin'de ki bireylerin %44,2'si sık sık tavuk tükettiğini belirtirken Aydın'daki bireylerin %29,1'i sık sık, %60,5'i ara sıra tükettiğini belirtmiştir. Mardin'de ki bireylerin %81,4'ü balığı nadiren ya da hiç tüketmediklerini, Aydın'daki bireylerin %72,1'i ara sıra tükettiklerini belirtmişlerdir. Bireylerin balık tüketim sıklığı arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.(Polat,2018: 63).

1994 yılı Hanehalkı Tüketim Harcamaları ve Gelir Dağılımı Araştırması sonuçlarına dayanılarak yapılan çalışmalar sonucu, bölgesel gıda tüketimi analizi sonuçlarına göre en yüksek meyve tüketiminin Ege Bölgesi'nde olduğu bulunmuştur.(DİE,1994)

2.3. Yabani Otların Yaşam Döngüleri

1.Tek Yıllık Yabani Otlar:

“Tek yıllık yabani otlar, yaşam döngülerini 1 yıl içerisinde tamamlayan yabani otlardır. Bu tür yabani otlar genellikle sadece tohumla çoğalırlar. Tek yıllık yazlık yabancı otlar ilkbaharda çimlenir, kış aylarında donlardan sonra çiçek açar ve tohum verirler. Tek yıllık-kışlık yabancı otlar ise geç yazda veya kışta çimlenirler ve yaz sıcakları başladığı zaman ölürler” (Hartzler ve Owen, 1995: 57).Bu grupta; acı turp, çakal otu, çobandeğneği, gelincik, hardal, bayır turpu, kerdeme, kerkez,

kırkyaprak, kişniş, körmen, kuş otu, roka, semizotu, sirken, şevketi bostan, turp otu vb. otlar yer almaktadır.

2.İki Yıllık Yabani Otlar:

“İki yıllık yabancı otlar, yaşam döngülerini iki yılda tamamlayan yabancı otlardır. Gelişimlerinin ilk yılında çimlenerek kök sistemlerini tamamlarlar ve yaprak oluştururlar. İkinci yıl ise, gövdeleri uzar, çiçek açarlar, tohum verir ve ölürlür” (Hartzler ve Owen, 1995: 57) Örneğin; arap saçı, diş otu, eşek helvası, kazayağı, kenger, körmen vb.

3.Çok Yıllık Yabani Otlar:

Çok yıllık yabancı otlar, birçok yıl yasayan yabancı otlardır. Çok yıllık yabancı otlar genellikle tohumla çoğalırlar ve genellikle sürülmüş topraklarda bulunurlar. Buna karşın bazı çok yıllıklar yer altı veya yer üstü bitkisel organları ile de çoğalabilirler(Hartzler ve Owen, 1995: 57). Çok yıllık otlara örnek acı güneş, ada çayı, akbaldır, dedem sakalı, deniz börülcesi, diken otu, ebegümeci, havulcan, ısırgan otu, ıtır, iğnelik, kazayağı, kekik, kırkyaprak, kuzukulağı, labada, mercanköşk, meyan, nane, pazı, sarıdiken otu, sarı ot, sarmaşık, tarhana otu, yabancı hindiba, yabancı kuşkonmaz, yarpuz, yer elması vb. verilebilir.

2.4. Yöre Mutfağında Kullanılan Yabani Otlar

Bu bölümde yöre mutfağında kullanılan yabancı otlarla ilgili genel tanıtıcı bilgiler ve yabancı otların başka yörelerdeki isimleri verilmiştir.

Acıgüneş(Hindiba/Radika): *Cichorium(Compositae)*

“Cichorium(Compositae) türlerine verilen genel ad.20-100 cm kazık köklü, rozet yapraklı, mavi çiçekli, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Rozet yaprakları çiğ olarak salata halinde veya pişirilerek sebze olarak yenir. Eş anl. Acıgıcı, Acıgıcı kulağı, Acı güneş, Acıkıcı, Acikulak, Acımak, Acıma, Ak güneş, Ak güneyik, Ak hindiba, Çakçak(Doğu Anadolu),Çatlangaç, Çatlankoz, Çatlanguç vb.” (Baytop,2007:134).

Acı Turp(Yabani Hardal): *Sinapis arvensis* L.

“*Sinapis arvensis* L. tek yıllık, 30-60 cm boylanabilmektedir. Sapın alt kısımları genellikle sert tüylü, nadiren de tüsüzdür. Sap bol dallıdır. Üst yapraklar parçasız ve sapsız, alt yapraklar parçalı ve uca doğru gidildikçe yaprak parçaları büyür en büyüğü en uçta olup, boyu yaklaşık 20 cm’dir. Çiçekler kükürt sarısı renkte, çanak yapraklar sarkıktır.

Tohumlar yuvarlağımsı, parlak siyah, kahverenginde, 1-1,3 mm büyüklüğündedir” (Uygur vd, 1986: 169)

Adaçayı: *Salvia officinalis*

“*Salvia officinalis*, uçucu yağ taşıyan bitkiler, halk ilacı olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu bitkilerin önemli bir kısmı Labiatae (Lamiaceae) familyasına, cins olarak da *Origanum* ve *Salvia*, cinslerine aittir (Kırimer ve Mat, 1999). Tıbbi adaçayı (*Salvia officinalis* L.), Labiatae familyasına bağlı olan, uçucu yağ içeren, tipik bir Akdeniz bitkisidir. Adaçayı 60cm. ile 100cm. arasında değişen boylarda, yarı çalimsı ve saçak köklere sahiptir. Yapraklar beyazımsı griden gümüş rengi arasında değişik renklerde ve tüylüdür” (Ceylan, 1996: 481).

Akbaldır(Tükrük Otu):*Ornithogalum narbonense* L.

“*Ornithogalum narbonense* L.(Lilicaeae) 80cm kadar bir boya erişebilen, çok yıllık, soğanlı, beyaz çiçekli ve otsu bir bitkidir. Eş anl. Akbaldır, Akpandur, Köpek soğanı(Alanya-Antalya),Kurt soğanı, Tükrük otu”(Baytop,2007: 25).

Arapsacı(Rezene) : *Foeniculum vulgare* Miller subsp. *vulgare*(*Umbelliferae*)

“Akdeniz kökenli iki veya çok yıllık otsu bir bitkidir. 1-2 metre boyunda, silindrik gövdeli, iplik şeklinde, çok parçalı yapraklıdır. Çiçekleri küçük ve sarı renktedir. Sabit yağ ve uçucu yağ içermektedir”

(Edinçliler, 2000; Guil-Guerrero ve ark., 1999: 209). r.Eş anl. Cumhuriyet, Çumra(Karamanlı, Burdur),Raziyane, Rezdane, Rezdene, Sincibil, Sincilip(Adana)(Baytop,2007:230).

Çakal Otu: *Conyza bonariensis*(L.)Cronquist

“Conyzabonariensis(L.)Cronquist(Compositae bir yıllık,60 cm kadar yükselebilen, tüylü ve otsu bir bitkidir”(Baytop,2007: 63).

Çobandeğneği (Kuşekmeği/Madımak/Keçimemesi):*Polygonum aviculare L.*

“Tek yıllık, otsu beyaz veya pembe çiçekli bir bitkidir. Özellikle Kuzey Anadolu Bölgesi’nde yaygın olarak bulunmaktadır. Tanen ve flavon türevlerini etken madde olarak içermektedir(Baytop,1984). Eş anl. Çobandeğneği, Eşek madımağı, Kadımalak, Keçimemesi, Köy otu(Mersin),Kurtpençesi, Madımağın oynası”(Sivas) (Baytop,2007:199).

Dedemsakalı (Dedesakalı/ Tekesakalı):*Scorzonera veya Tragopogon*

“Scorzonera veya Tragopogon(Coppositae) türlerine verilen genel ad. Bir veya çok yıllık, mor veya sarıçiçekli ve otsu bitkiler. Türkiye’de 20 kadar türü yetişmektedir. Genç kökleri çiğ olarak yenir. Eş anl. Dede kuleti, Dedem sakalı, Dede sakalı, Didem sakalı, Geçi sakalı, Keçisakalı, Kekilcan, Tekesakalı, Tekilcan, Tekilcen, Tekke sakalı, Tek sakal.”(Baytop,2007:264)

Deniz Börülcesi (Çorak Otu):*Salicornia europaea L.*

“Salicornia europaea L.(Chenopodiaceae) 40cm kadar yükseklikte, çok yıllık otsu bir bitkidir. Deniz kenarlarında ve tuzcul topraklarda yetişir. Eş anl. Geren otu, Karakoruğu, Kurşun otu”(Baytop,2007: 88)

Diken Otu (Gıcır Dikeni/Isıracık/Silcan/Meryem Göbeği): *Smilax (Liliaceae)*

“Smilax (Liliaceae) türlerine verilen genel ad. Kışın yapraklarını döken, dikenli, tırmanıcı ve çalı görünüşünde bir bitkidir. Genç sürgünleri sebze olarak kullanılır. Eş anl. Çıtırğı, Diken otu, Dikenözü, Dikenucu, Gıcır dikeni, Kara silcan, Kırçan, Mamula(Rize),Mamuli(Rize),Mehrocan, Melevcan, Melevcen, Meleviçen, Melocan, Melövcan, Merevcen, Merevücen, Merülcen, Mevlücen, Özdikeni (Trabzon),Sıraca (Gözne Mersin), Sircan, Yaban saparnası, Zılcan, Zıncan, Zırmılak, Zıncan, Zincer”(Baytop,2007:243)

Diş Otu (Taraklık/Fişkildek) :*Ammi visnaga(L.)Lam.*

“*Ammi visnaga(L.)Lam.*(Umbelliferae)20-100cm yükseklikte, bir veya iki yıllık, beyaz çiçekli otsu bir bitkidir. Eş anl. Diş hilali, hırhır(Amasya),Hıltan, Hilalotu, Kılır, Koşni(Muğla),Köşni, Kürdan otu, Mısır anasonu”(Baytop,2007: 92).

Ebegümeçi (Ebemgümeçi): *Malva*

“*Malva* türlerine verilen genel ad. Çok yıllık, otsu ve mor çiçekli bir bitkidir. Yaprakları tüylü ve uzun saplıdır. Yaprak loplari sivridir. Müsilaj (%15-20), glikoz ve pektin içermektedir. Ege Bölgesi’nde çay ve sebze olarak tüketilmektedir (Baytop, 1984). Devetabanı, Ebe gömeçi, Ebegümeç, Ebe kömeçi, ebem gümeçi, Ebomeç, Ebumeçi, Eli Gümeç, Emen kömeçi, Evem kömeçi, Gaba, Gaba gömeç, Gomeç, Gömeç, Hamaylık, İlmik, Kazankarası, Kömeç, Paçık, Pencer, Saracak, Tebük, Tolik(Van)”(Baytop,2007: 97).

Eşek Helvası (Helvacık):*Onopordum tauricum Wild.*

“*Onopordum tauricum Wild.*(Compositae).60-100cm yükseklikte, iki yıllık, dikenli, otsu bir bitkidir. Eş anl. At dikenini(Daday-Kastamonu),Eşek Helvası, Eşek kömürdeği, Eşek közlemesi, Eşek Dikeni vb.” (Baytop,2007:115)

Fesleğen: *Ocimum basilicum L.*

“Fesleğen (*Ocimum basilicum L.*) tek yıllık, çalı formunda hoş kokulu, kendisine has aroması olan baharat bitkilerinden biridir. İran, Güney Asya ve özellikle Hindistan kökenli olan fesleğen bitkisi Akdeniz iklimi ve sıcak iklime sahip yerlerde doğal olarak yetişir. Fransa, İtalya ve İspanya’da kültürü de yapılmaktadır”(Akgül,1993:79; Özcan ve Chalchat,2002: 223)

Gelincik: *Papaver*

“Bir yıllık *Papaver* türlerine verilen genel ad. Anadolu da oldukça yaygındır. Bitki 25-30 cm boyunda, tek yıllık ve otsudur. Yapraklar parçalı, çiçekler kırmızı renklidir. Petallerin dip kısmı siyah lekeli yada lekesizdir. Meyveleri sarı, esmer renkli ve böbrek şeklindedir”

(Çolakoğlu ve Tömek, 1975: 14; Asimgil, 1996:121).

“Eş anl. Alvala, Arıgülü, Aşotu (Gaziantep) Börek otu, Çaplançanak, Düğmeli Ot, Gagaç, Gelincik Mancarı, Gelineli (Düziçi-Adana), Gelin gülü, Gelin kadın, Gelin otu, Gündüz gülü, Hüddüdü(Dörtyol), İbiççe, İbibiççe, İbificce, Kahma, Kahmacık Kakma, Kangılız, Kapçık, Kapçık otu vb. *P.lacerum* Popov L.türü -Kara gelincik(Kemah-Erzincan)”(Baytop,2007:113).

Hardal: *Sinapis arvensis* L.

“*Sinapis arvensis* L.(Cruciferae).20-60 cm yükseklikte, bir yıllık, sarıçiçekli ve otsu bir bitkidir. Eş anl. Acırğa(Gemerek-Sivas),Eşek Turpu (KüreKastamonu), Manamih, Manamuh, Mananık (Ilıca, Pasinler-Erzurum) Mananık, Tüppek (Çıldır-Kars), Yabani hardal”(Baytop,2007:129)

Isırgan Otu: *Urtica dioica* L.

Özcan ısırgan otu ile ilgili olarak: “*Urtica dioica* L.),çok yıllık, otsu bir bitkidir. Boyu bazen 1 m' yi geçer, yaprakları koyu yeşil renkli, saplı, dişli kenarlı ve yakıcı tüylüdür. Çiçekleri ise küçük yeşil renklidir. Uç yaprakların koltuklarından püskül gibi toplu olarak çıkar ve demet halinde sarkarlar. Isırgan otu, Mayıs-Eylül ayına kadar çiçek açabilmektedir. Meyvesi kuru ve tek tohumludur. Harabeliklerde ve duvar kenarlarında bol miktarda bulunmaktadır. Isırgan otu deri ile temas ettiğinde deride yanma ve kızartı yapar” bilgisini vermiştir (Aktaran: Yalçın, 2011:1).

“Türkiye’de 5 *Urtica* türü bulunmakta ve bunların genç dalları bir ayırım yapılmadan sebze olarak kullanılmaktadır. Eşanl. Ağdalak, Cıncar, Cıncar, Cızlagan, Cızgan, Cızlağan, Cıncar, Çıncar(Şavşat-Artvin).Dakırdalak, Dala diken, Dalagan, Dalayan diken, Dalgan, Dalıgan, Erinç, Gezgez, Geznik(Doğu Anadolu),Gıcıkdan otu, Gidişgen, Gidişken otu, Isırgı, Dancak otu, Sırgan, Sırgan Otu, Yığınç”(Baytop,2007:139).

İtir (İldirşah): *Pelargonium graveolens*

“Sardunya, *Pelargonium* takımından Geraniaceae familyasından olan bir süs bitkisidir. En yaygın sardunyalar dik gelişimli çalı tipindekiler (*Pelargonium x hortorum* ve *Pelargonium x zonale*), sarkıcı formu sakız sardunya (*Pelargonium*

peltatum), yaprakları ve çiçekleri katmerli olan Şükriye hanım (Pelargonium x domesticum) ve ıtır (Pelargonium graveolens) dır.Yaprakları parçalı, orta kısımları açık, kenarları koyu; çiçekleri yalınkat veya katmerli ve değişik renklerde (kırmızı, mor, pembe, beyaz vb) olan bir süs bitkisidir” (Nameth vd., 1999: 204)Aydın Söke yöresinde tatlılara aroma vermek amacıyla kullanılır.

İğnelik:*Erodium ve Geranium*

“Erodium ve Geranium(Geraniaceae) türlerine verilen genel ad. Bir veya çok yıllık otsu bitkiler. Meyvenin uzun gagalı olması ile tanınır. Eş anl. Çobaniğnesi, Dakka otu, Dönbaba, İğnelik otu, İnelik otu, İnnelik, Leylekayağı, Leylek burnu, Leylekgagası, Saat otu, Turnagagası, Yelkovan otu”(Baytop,2007:141).

Kayır Turpu (Bayır Turpu): *Brassicaceae Raphanus sativus L*

“Turp, Brassicaceae (Cruciferae) familyasının üyesi olup, bilimsel adı Raphanus sativus L.’dir. Turplarda tüketilen kök kısmı farklı şekil, renk ve büyüklüktedir. Turp genotiplerinden küçük ve kırmızı köklere sahip olanlara fındık; beyaz olanlarına kestane; siyah olanlarına ise bayır turpu adı verilmektedir” (Vural vd 2000:440).

Kazayağı: *Falcaria vulgaris Bernh*

“Falcaria vulgaris Bernh(Umbelliferae):25-100cm yükseklikte, iki veya çok yıllık, beyazçiçekli otsu bir bitkidir. Ege bölgesinde bu türe Yer Kazayağı, Sium sisarum L. Türüne ise Su kazayağı adı verilmektedir”(Baytop,2007:165).

Kekik: *Lamiaceae*

“Kekik Thymus, Thymbra, Satureja ve Coridothymus (Lamiaceae) cinslerine bağlı türler, doğadan toplanarak satılmakta, ayrıca Origanum (Lamiaceae) cinsine bağlı türlerin tarımı son yıllarda yaygınlaşarak gittikçe önem kazanmaktadır”(Bayram,2003: 1).

Kenker (Gengel):*Cundelia tournefortii L.(Compositae)*

“Tüysüz, iki yıllık, dikey büyüyen bir bitkidir. Alt yapraklar dalgalı ve parçalı, uçları dikenli ve beyaz damarlıdır. Üst yapraklar daha küçük ve dikenlidir. Çiçekler; pembe veya bordo rengindedir, akenler 7 mm uzunluğundadır. Mart-Mayıs ayları arasında çiçeklenir”(Viney, 1994:697).

Kerdeme (Su Teresi):*Lepidium Sativum L.*

“*Lepidium Sativum L.(Cruciferae)*.20–50 cm yükseklikte, beyaz veya pembe çiçekli, bir yıllık ve otsu bir bitkidir. Eş anl. Bahçeteresi, Gedim, Gedime, Gerdeme, Gerdime, Gördüme, Kerdime”(Baytop,2007:171).

Kerkez (Sarı Papatya/Babaç):*Matricaria chamomilla L.*

“*Matricaria chamomilla L.(Compositae)* 10–45 cm yükseklikte, bir yıllık, otsu ve çiçekli bir bitkidir. Eş anl. Adi papatya, Ak baba, Ak babaca, Ak bubaç, Ak bubeşçe, Babuçca, Babunç, Bebişce, Bobaççe, Boğaz çiçeği, Bubaçca, Bubeççe, Bubeşçe, Kelkız çiçeği, Mayıs papatyası, Tıbbi papatya”(Baytop,2007:222).

Kırkyaprak (Bağa/Sinir Otu): *Plantago*

“*Plantago(Plantaginacea)* türlerine verilen genel ad. Bir veya çok yıllık otsu bitkilerdir. Bazı türler gövde yapar. Bazı türlerde ise gövde bulunmaz. Eş anl. Beş damar otu, Boğa yaprağı, Damar otu, Damar yaprağı, Kırksinir otu, Pağa yaprağı, Siğil otu, Sinirli ot, Sinir otu, Yedi damar otu, yilandili, Yılan otu”(Baytop,2007: 41).

Kişniş: *Coriandrum sativum L.*

“*Coriandrum sativum L.* ülkemizde kişniş, aşotu, kuzbere (1) gibi isimlerle bilinen ve Umbelliferae familyasına ait bir baharat bitkisidir”(Baytop,2007:179).

Körmen (Yabani Pırasa): *Eremurus spectabilis Bieb.*

“*Eremurus spectabilis Bieb.(Liliaceae)*.100-150 cm yükseklikte, sarımsı çiçekli ve otsu bir bitkidir. Eş anl. Çireş, Dağ pırasası,

Gülük(Erzurum),Kiriş(Divriği-Sivas),Sarı çiriş, Sarızambak, Yabani pırasa’’ (Baytop,2007: 73).

Kuzu Kulağı: *Rumex acetosella L. Polygonaceae*

‘‘Rumex acetosella L. Polygonaceae ailesinden, kırmızı dik ve tüysüz gövdeli 15-40 cm boyunda çok yıllık bir bitkidir. Nemli kırlarda doğal olarak yetişir. Ok biçiminde tüysüz yaprakları ve pembemsi renkli çiçekleri vardır’’ (Davis, 1982).

Kuş Dili (Serçe Dili): *Caryophyllaceae*

Caryophyllaceae‘‘Geniş alanlara yayılma özelliği olan, yaprakları tüysüz, açık yeşil, oval ve sivri uçlu ve tüylü gövdeye sahip bir türdür. Çiçekleri göze çarpan bir özellikte; şemsiye şeklinde (umbrel) olup çiçek sapları farklı uzunluklarda olabilir. Taç yaprakları beyaz ve derinleştikçe yuvarlaklaşan bir özelliktedir. Meyve; kapsül 6 kapakçığa açılmaktadır. Çiçeklenme periyodu aralık-temmuz ayları arasındadır. Bu tür daha çok bahçeler, bos araziler ve dere kenarlarında bulunur. Akdeniz Bölgesi'nde yaygın olan bu tür Avrupa'da da bulunduğu bildirilmiştir’’(Viney, 1994:700).

Kuş Otu: *Stellaria media(L.) Vill.*

‘‘Stellaria media(L.) Vill.(Caryophyllaceae)Bir yıllık, otsu ve beyaz çiçekli bir bitkidir. Eş anl. Cam otu, Kuşmak, Kuşulak, Serçe dili, Serçe otu, Tavuk otu’’(Baytop,2007:191).

Labada: *Rumex Polygonaceae*

‘‘Rumex alt cinsine bağlı bazı Rumex (Polygonaceae)türlerine verilen genel ad. Çok yıllık otsu bitkiler olup yapraklar ok veya mızrak biçiminde değildir.(Bk.Kuzukulağı)Eş anl. Avelik, Develik, Düvelik, Ebelik, Efelek, Efelekotu, Evelek, Evelik, Everek, Geğüş, İlibada, İlibada, İlabada, İlibada, İlibade, Klibade’’(Baytop,2007:195).

Mercanköşk: *Origanum onites* L.

“Mercanköşk yarı çalimsı, 65 cm’ye kadar boylanan, sert tüylü bir bitkidir. Dalların sayısı her gövdede 10 çifte kadar olmakta ve boyları 13 cm’ye kadar çıkmaktadır.

Yaprak saplıdan hemen hemen sapsıza kadar, kordat, ovat veya eliptik, 3-22 x 2-19 mm, seyrek, damarlar alt yüzeyde hemen hemen belirgindir. Kayalık tepeler ve yamaçlarda genellikle kireçtaşı üzerinde, bazen gölge yerlerde, deniz seviyesinden 1400 m yükseklikte yetiştiği bildirilmiştir”(Davis 1982: 297)

Origanum Majorana L. Türünün Muğla çevresinde kahveye katıldığı belirtilmiştir(Baytop,2007:206)

Nane: *Mentha piperit*

“Lamiaceae familyasına ait olan *Mentha piperita* L. su nanesi ve kıvrıkcık naneden melezdir. *Mentha piperita* L.’nin esansiyel yağ ekstraktları hem antimikrobiyal hem serbest radikalleri nötralleştirme yeteneğine sahip olduğu bildirilmiştir” (Yadegarinia vd. ,2006: 1249) Yemeklerde baharat olarak kullanılır.

Pazı (Yabani Pancar):*Chenopodiaceae*

“Beta türleri (*Chenopodiaceae*)ne verilen genel ad.100 cm kadar yükseklikte, çok yıllık ve otsu bitkilerdir” (Baytop,2007:277)

Roka: *Eruca sativa* Miller

“*Eruca sativa* Miller (Roka) *Brassicaceae* (turpgiller) familyasından, yaprakları salata olarak yenen acımsı bir tadı olan bir bitkidir. Öksürük dindirici, kuvvet verici, iştah açıcı ve uyarıcı etkisinden dolayı tıbbi bitki olarak kullanıldığı bildirilmiştir” (Sacan, Orak ve Yanardağ,2008: 3462).

Sarı Diken Otu (Altın Dikeni): *Scolymus hispanicus* L.

“*Scolymus hispanicus* L.(*Compositae*) 70-80cm yükseklikte, tüylü, dikenli, sarıçiçekli ve otsu bir bitkidir. Eş anl. Akçakızı(Bigadiç, Balıkesir),Çetmi diken (Balıkesir),Kızılgöz diken, Sarıdiken”(Baytop,2007: 30).

Sarı Ot (Kaymakçık): *Opapanax hispidus(Friv)Gris.*

“*Opapanax hispidus(Friv)Gris.*(Umbelliferae)1-3 m yükseklikte çok yıllık, sarıçiçekli ve otsu bir bitkidir. Eş anl. Kaymacık(Tire),Kaymaklık(Kemalpaşa-İzmir),Sarı ot(Fethiye, Marmaris, Milas)” (Baytop,2007:164).

Sarmaşık: *Tamus communis L.subsp. cretica(L.)*

“*Tamus communis L.subsp. cretica(L.)* Kit Tan (Dioscoreaceae).Çok yıllık, tırmanıcı, kalın köklü, sarımsı yeşil ve küçük çiçekli ve otsu bir bitkidir. Taze sürgünleri Batı Anadolu (Fethiye, İzmir) pazarlarında satılır. Taze halde salata olarak yenir, kavurması yapılır veya börek harcına katılır. Eş Anl. Acı tilkişen, dövülmüş avrat otu, Gâvur tilkişeni, Karaasma”(Baytop,2007:238).

Semiz Otu: *Portulaca oleracea L.*

“*L.(Portulacaceae).*10-20cm boyunda, bir yıllık, basit ve etli yapraklı ve sarıçiçekli otsu bir bitkidir. Türkiye’de iki alt türü bulunur. Subsp. oleracea –Yabani semizotu, Bostan güzeli(Lâdik-Konya) Subsp. sativa Celak.-Bahçe semizotu. Eşanl. Cibille, Çilbirotu, Elmelik, Erekleme, Parpar, Perper, Perperten, Perpertöyün, Perpin, Perpene, Pırpırım, Pirpir, Pirpiri, Pirpirim, Pirpirüm, Pırpürün, Pürpürüm, Pürpürün, Semizebe, Semizlik, Soğukluk(Adana, Antakya),Sovukluk, Tohmegan, Tohmegen, Tokmagan, Töğmeken, Töğmekaan, Töhmeken, Töhmekan, Tökmeken, Töymekan, Töymeken, Tühmeken”(Baytop,2007:240).

Sirken (Sirgen): *Chenopodium*

“*Chenopodium* türlerine verilen genel ad. Bitki 10-15 cm yükseklikte, tek yıllık ve otsudur. Toprak üstü kısımları ıspanak gibi pişirilip sebze olarak tüketilmektedir. Ispanağa göre daha az asitlidir. Haşlama ve kavurması da yapılmaktadır” (Baytop, 1996; Bilgir, 1982:11.; Çolakoğlu ve Bilgir, 1977:19).

Şevketi Bostan: *Cnicus benedictus L.*

“*Cnicus benedictus L.(Compositae).*35 cm kadar yükselebilen, bir yıllık, tüylü sarıçiçekli ve otsu bir bitkidir. Eş anl. Akkız, Bostan otu, Mübarek diken, Şevket otu”(Baytop,2007:258).

Tarhana Otu: *Hippomarathrum cristatum*(DC.)Boiss.

“*Hippomarathrum cristatum*(DC.)Boiss.(Umbelliferae).60-100 cm yükseklikte, parçalı yapraklı, sarıçiçekli ve çok yıllık bir bitkidir. Çorba ve yemeklere koku vermek için kullanılır. Eş anl. Tarhın, Tarın, Tarkın”(Baytop,2007:260).

Turp Otu: *Raphanus raphanistrum* L.

“*Raphanus raphanistrum* L.(Cruciferae) 15-20cm yükseklikte, beyaz, pembe veya sarıçiçekli, bir yıllık ve otsu bir bitkidir. Bazı yörelerde Hardal otuna da aynı ad verilmektedir. Ege bölgesinde *Sinapis alba* L.türüne de Turp otu adı verilmekte ve aynı maksatlar için kullanılmaktadır”(Baytop,2007:270).

Yabani Hindiba (Hindiba) : *Cichorium*

“*Cichorium* türlerine verilen genel ad. Bitki 20-100 cm uzunluğunda, çok yıllık otsu bir bitkidir. Kazık köklü, yapraklar rozet halinde ve tüylüdür. Çiçekler açık mavi, nadiren beyaz renklidir. Uçucu yağ, acı maddeler ve glikozitler içerdiği ve C vitamini başta olmak üzere vitamin bakımından da zengin olduğu bildirilmiştir”(Baytop, 1984; Edinçliler, 2000).Eş anlamlısı Acıgıcı, Acıgıcı kulağı, Acı güneş, Acıkıcı, Acıkulak, Acımak, Acıma, Akgüneş, Akgüneyik, Akhindiba, Çakçak(Doğu Anadolu),Çatlanguç, Çıtlık(Kırşehir), Güşeyik, Gügeyik, Güneyik, Güneş, Güneylik, Güneyik, Günervik, Hindibağ, Hindibahar(Balıkesir),Akkanak, Akkanak(Kırobası-Silifke)Yabani hindiba Anadolu’da en yaygın türdür”(Baytop,2007: 134).

Yabani Kuşkonmaz (Çıtır/Tilkişen/Tilkimen/Kedirgen):*Asparagus acutifolius* L.

“*Asparagus acutifolius* L. Bitki, 2 m kadar boya erişebilen, odunsu, dalları dikenli ve sürekli yeşil kalan çok yıllıktır. Meyveleri nohut büyüklüğünde ve siyah renklidir. Bkn. Kuşkonmaz. Ayrıca çay olarak da kullanılmaktadır”.Eş an. Acı ot(Manisa, Muğla)Dikenli acı ot, Kırgın otu(Akseki-Antalya),Yabani kuşkonmaz vb.”(Baytop, 1984; Baytop, 1996)

Yarpuz (Yabani Nane/ Su Nanesi): *Mentha Aquatica*"L.

“Çok yıllık otsu, tüylü, 30-100 cm boyunda bir bitkidir. Yaprakları saplı, çiçekleri dal uçlarında toplu şekilde olup rengi leylaktır. Su kenarlarında veya suyun içinde yetişmektedir” (Akgül, 1993: 79).

Yer Elması: *Helianthus tuberosus L.*

“Yerelmasının (*Helianthus tuberosus L.*), insan ve hayvan beslenmesinde, alkol ve fruktoz şekeri üretiminde kullanılan önemli sebze olduğu bilinmektedir” (Arslan, 1982: 143; Darwen, 1992: 1137) .

2.5. Yörede Kullanılan Mantarlar

Mantarlar, “Makrofungusların Fungi aleminde bulunan Basidiomycetes ve Ascomycetes sınıflarında yer alan, klorofil içermeyen, üremeleri hem eşeyli hem de eşeysiz olarak sporlarla oluşan, doğada, ölü veya canlı organik maddeleri parçalayarak karbon ve azot döngüsünde önemli görevleri olan canlılar olduğu bildirilmiştir” Stern vd.,2008: 346; Weier vd.1970: 499).

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de doğal olarak yetişen ve kültürü yapılan makrofunguslar insan beslenmesinde kullanılmaktadır.

Dünyada 100.000 türü olduğu bilinen mantarlardan ülkemizde hangi türlerin yetiştiği konusunda kesin bir bilgi bulunmamakla birlikte,şapkalı mantarlardan kuzu göbeğinin (*Morchella spp.*)en çok tutulan türlerden olduğu bildirilmiştir.(Karagöz vd.,2010:161)

Kuzu Göbeği Mantarları: *Morchella spp*

Şu ana kadar yapılan araştırmalarda 40 civarında yenen mantar türünün yemeklik olarak toplandığı saptanmıştır. Bunların içinden en yaygın olarak bulunan ve tüketilenlerden bir tanesinin kuzugöbeği mantarı olduğu bilinmektedir(Serdaroğlu,2010:2037).

Kuzugöbeği mantarı gerek besin değeri gerekse ihracat hacmi açısından hem ulusal hem de uluslararası pazarda büyük öneme sahip mantar türlerindedir(Taşkın,2011:1).Ayrıca lezzetli olduğu için de kıymet verilen bir türdür(Gücin,1993: 22).

Doğal olarak yetişen mantarlar, insan beslenmesinde önemli besin kaynaklarıdır(Merdan,2011)

Genellikle başta İzmir-Bergama ilçesinin Kozak Yaylası olmak üzere, Muğla, Aydın, Denizli, Bolu, Kastamonu, Sinop, Çanakkale, Balıkesir illerinde yayılış gösterdiği yapılan araştırmalarla ortaya çıkartılmıştır''(Yaman ve Akyıldız,2008: 26;Gücin,1993: 22).

Dünya üzerinde kuzugöbeği mantarın kaç adet türü olduğu henüz tam aydınlığa kavuşturulamamıştır. Tür sayısı oldukça fazla olan *Morchella* spp.'nin hepsi de sünger görünümünde bir şapkaya ve kalın bir sapa sahiptir (Taşkın,2011:3).

Çıntar: *Lactarius deliciosus*

Şapka 5-12 cm çapında, genç mantarlarda konveks, olgun mantarlarda ise düzensiz huni şeklinde, üzerinde farklı renk tonlarını gösteren konsantrik daireler bulunur. Kenarları sapa doğru kıvrık, rengi koyu veya açık turuncu, olgun mantarlarda yer yer yeşilimsi lekeler meydana gelir, oldukça sert yapılı ve sıkı, yağışlı havalarda üzeri yapışkanımsıdır. Lameller sap üzerinde ilerleyerek sonlanır. Genç mantarlarda kayısı renginde, olgun mantarlarda ise koyulaşarak havuç rengine dönüşür (Buczacki, 1989:320).

Zedelenen yerlerinde mavimsi-yeşil lekeler meydana gelir. Sap 3-5x1.5-2cm boyutlarında, silindirik, genç mantarlarda içi dolu, olgun mantarlarda ortası oyuk, rengi sarımsı turuncu renkli, üzerinde yer yer daha koyu renkli lakünler bulunur. Etli kısım sarımsı renkli, tadı hafif acımsı, kokusu hoş giden meyve kokusunu andırır. Sütü, mantarın kırılması, kesilmesi veya lamellerinin zedelenmesi ile çıkar. Sütü turuncu renkli, bu süt zamanla (1 saat sonra) sarımsıya ve birkaç saat sonra mavimsi-yeşile döner, acı değildir (Buczacki, 1989:320).

Sporları 7-8x6-7 µm boyutlarında, elipsoid, üzerindeki damarlar çok düzenli bir ağ yapısı oluşturur, amiloid özelliktedir. Spor tozları krem renklidir''(Buczacki, 1989:320).

Bu konuda yapılan araştırmaların tamamına göre yenen ve tercih edilen bir türdür (Philips, 1981:287, Buczacki,1989: 320). Çıntar aynı zamanda Kuzey Anadolu'da, İstanbul ve Bolu'da çam mantarı, melki, kanlıca mantarı olarak da bilinir. (Baytop,2007:151)

2.6. Konuya İlişkin Yapılan Çalışmalar

Koşay ve Ülkücan (1961)'ın Anadolu Yemekleri adlı Türkiye genelinde yapılan çalışmasında Anadolu yemekleri ile ilgili geniş bilgilere yer verilmiştir. Çalışmada Ege Bölgesi yemekleri Anadolu Mutfağında önemli bir yer tutmaktadır.

Çolakoğlu ve Bilgir (1977) Ege bölgesinde insan beslenmesinde kullanılan bazı yabancı (sarmaşık, stifno, helvacık, deniz börülcesi, ısırgan ve gelincik) otları üzerinde araştırmalar isimli eserde bazı yabancı otları tanıtarak kimyasal analizlerini yapmışlardır.

Halıcı (1981)'nın "Ege Bölgesi Yemekleri" adlı eserinde; 80 kaynak kişiyle yaptığı araştırma sonuçlarına göre Ege Bölgesi mutfağında sebze, bitkilerden yapılan yiyeceklerin önem taşıdığı saptanmıştır. İzmir'den güneye inen bölge sebze ve ot yemeklerinin en fazla tüketildiği yerdir. Ege mutfağında yerine göre her yağ kullanılmakla birlikte zeytinyağı en fazla kullanılmakta, etli yemekler bile zeytinyağı ile pişirilmektedir. Karadeniz Bölgesi Yemekleri (2001), Türk Halk Mutfağı (2002) ve Akdeniz Bölgesi Yemekleri (1983) araştırmaları gerçekleştirilmiştir. Nevin Halıcı' nın bu eserlerinde Türk Mutfağında ot ve sebze yemeklerinin önemli bir yer tuttuğu tespit edilmiştir.

Kırtunç (1990) "Ege Bölgesi Ot Yemekleri" isimli çalışmasında ada kültürünün özelliklerini yansıtan kuzu etli arapsaçı, fasulyeli arapsaçı, kuşkonmazlı omlet, sarmaşık salatası, Girit usulü sarmaşık, dalagan pidesi, dalagan köftesi, deniz börülcesi, kuzu etli ebegümece, ebegümece salatası, gelincik borani, gelincik kol böreği gibi yemeklerin yapılışına yer vermiş ve bu yemeklerin yapımında dikkat edilmesi gereken bazı püf noktalarına değinmiştir.

Noyan (1990)'ın "Aydın Yöresine Özel Yemekler" isimli çalışmasında Aydın ili yemek kültürü hakkında bilgi vermiş ve örnek yemek tarifleri sunmuştur. Yabancı ot yemeklerinin de yer aldığı çalışmada Kuşkonmaz Yemeği, Dalgan Köftesi, Sac Böreği gibi yemekler yer almıştır.

Ünver (1990)'ın Ankara, Afyon, Kayseri, Bolu, Trabzon, Erzurum ve Gaziantep'te Yenilen Yabancı Otlar üzerine yaptığı çalışmada 7 ilde yenilebilen yabancı otların bir kısmının çiğ olarak, bir kısmının salata şeklinde, bir kısmında et

ve kurubaklagillerle pişirilerek ilkbahar-yaz aylarında tüketildiği nadiren bir kısmının da çeşni verici olarak yıl boyu kullanıldığı ortaya çıkmıştır.

Başdemir (1995) Antalya’da Yaşayan Giritlilerin Yemekleri üzerine bir çalışma yapmış ve bu çalışmasında yabancı otlardan yapılan birkaç yemeğe değinmiştir. Bunlar Turpotu, Sarmaşık ve Şevketi Bostan’dır.

İşık (1995) Türk Mutfağında Yabancı Otlar isimli çalışmasında bazı otların bütün Anadolu’da değişik isimlerle yaygın bir şekilde tüketildiğini tespit etmiştir. Yabancı otların bir kısmı çiğ olarak doğrudan, bir kısmı salata şeklinde ve bir kısmı da yemek yapılarak tüketilmektedir. Yazılı kaynaklardan derlenerek yapılan bu araştırmada kırsal kesimdeki halkın severek tükettiği bu otların pişirme ve hazırlama esnasında besin değerini korumasına pek dikkat edilmediği ortaya çıkmıştır.

Edinçliler (2000) Ege Bölgesinde Sebze Olarak Değerlendirilen Yabancı Otlar ve Besin Değerleri isimli çalışmasında sebze olarak değerlendirilen bazı yabancı otları tanıtarak besin değerlerini hesaplamıştır.

Öztürk, Aydoğdu (2000) İzmir’in Tire İlçesinde Yetişen Yabancı Otlardan Yapılan Yemekler isimli alan çalışmasında elde edilen bulgulara göre yörede kendiliğinden yetişen birçok ot çeşidine rastlanmış ve bu otlardan 4 değişik çorba,8 çeşit yumurtalı,11 çeşit zeytinyağlı,3 çeşit etli,3 değişik pilav,3 çeşit börek ve 4 çeşit salata yapıldığı tespit edilmiştir.

Aydın (2000) “Aydın Sofrası. Aydın’ın Yöresel Yemekleri. Ege Bölgesi’nin Geleneksel Mutfak Kültürü” isimli kitabında yer alan tarifleri et yemekleri, sebze ve ot yemekleri, börekler, tatlılar gibi sınıflamalara ayırmıştır.

Koşar vd. (2002) Antioksidanların radyasyon, toksik maddeler, stres ve hava kirliliği gibi birçok etkenlerden dolayı oluşan serbest radikalleri yok edici etki göstererek bunların neden olduğu hücre ölümleri, DNA hasarı dolayısıyla kanser, kalp rahatsızlıkları gibi birçok hastalıkları engellediğini belirtmiştir. Antioksidanların aynı zamanda gıdaların bozulmasını engelleyerek raf ömrünü uzatmada kullanıldığını. Sentetik antioksidanların kanserojen ve toksik özelliklerinin olduğunu bilindiğini bu nedenle gıdalarda sağlık açısından güvenli olan doğal antioksidanların kullanımı son zamanlarda yaygınlaştığını bildirmiştir. Baharat, sebze ve bazı yabancı otların yüksek kapasiteli antioksidanlar içermesinden dolayı kullanımları giderek artmaktadır.

Yücel ve Tunay (2002) Nazilli(Aydın) yöresinde gıda amaçlı kullanılan yabancı otları araştırmışlardır. Yapılan çalışma sonucunda Nazilli ve köylerinde doğal olarak bulunan *Portulaca Oleracea*(semizotu), *Urtica Dioica*(dalğan), *Malva silvestris*(küçük ebegümece) *Erodium spp.* (iğnelik), *Papaver rhoeas*(gelincik), *foeniculum vulgare*(arapsaçı), *Rumex patientia*(labada), *Glycyrrhizaglabra*(piyan), *Coridithymus capitatus*(kara kekik) isimli 9 familyaya ait 10 türün tüketildiği saptanmıştır.

Maviş (2003) Türkiye’de bölgeler arasında farklı çeşitte yemek türlerini bulmanın mümkün olduğunu, her bölgenin kendine özgü pişirme teknikleri ve beslenme kültürünün bulunduğunu bildirmiştir.

Nemli vd. (2004) Ege Bölgesi’nde Sebze Olarak Tüketilen Yabani Kuşkonmaz, Sirken, Yabani Hindiba, Rezene, Gelincik, Çoban Değneği ve Ebegümececinin Bazı Kimyasal Analizlerini yapmışlardır. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre, protein içerdiklerinin yüksek ve hafif asitlik özellikte oldukları saptanmıştır. Mineral madde bakımından ise yabancı otlardan demir 38.00mg/100gr oranında ebegümece, bakır 1.71 mg/100gr oranında yabani kuşkonmaz, yabani hindiba, rezene ve ebegümece, mangan 10.64 mg/100gr ve çinko 9.0mg/100gr oranında gelincikte bulunmuştur. Diğer element değerlerinin ise, kültür bitkilerine oranla düşük olduğu gözlenmiştir.

Aktakka ve Demircan (2006) Dünden Bugüne Aydın Halk Kültürü isimli Kültür Turizm Bakanlığı yayınında Aydın yöresi yemek çeşitliliği Ege Bölgesi’nin yemek kültürünü yansıttığını belirtmiştir. Başta börülce, pırasa, kereviz, ıspanak, lahana, karnabahar, patlıcan gibi sebzeler ile yörede yetişen çeşitli otlar kullanıldığını ve de yağ olarak da en çok zeytinyağının kullanıldığını saptamıştır. Keşkek, paşa böreği, katmer, gözleme, yuvarlama özel gün yemeklerinin başında yer alır.

Erkoyuncu (2006) tarafından Konya ili Çumra ve Karapınar ilçelerinde Türkmen Yemekleri ve Yemek Kültürü üzerine bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre Türkmen yemekleri ve yemek kültüründe değişimler yaşanmıştır. Bazı yemeklerin günümüzde hiç yapılmadığı ya da çok nadir yapıldığı görülmüştür. Kasaba ve köyler arasında farklılıklar önemsiz sayılacak kadar az görülmüştür.

Baytop (2007) “Türkçe Bitki Adları Sözlüğü” adlı eserinde, bitkilerin gıda ve gıda dışı kullanımlarıyla ilgili, çoğunlukla Anadolu’ya yaptığı gezilerde toplamış olduğu bilgilere yer vermiştir.

Tunçgenç ve Tunçgenç (2008)’in yaptığı Giritli Türklerin Mutfağından Ot ve Sebze Yemekleri isimli çalışmada Girit Mutfağı hakkında bilgi verilmiş ve tarifler Bol Tüketilen Otlar ve Sebzeler, Salatalar, Etsiz Sebze ve Ot Yemekleri, Etili Sebze ve Ot Yemekleri olarak sınıflandırılmıştır. Kitapta yer alan bazı yemek tarifleri şunlardır: Kuzu Etili Arapsacı, Kuzu Etili Enginar, Kuzu Etili Şevketi Bostan, Etsiz Kereviz Yemeği, Gelincik-Karışık Ot Kavurması, Pirinçli Pırasa, TurpOtu Salatası, Enginar Dolması, Yumurtalı Acı veya Tatlı Sarmaşık, Kabak Çiçeği Dolması, Şevketi Bostan Salatası, Radika Salatası vb.

Dokur (2009) Rize İli Çamlıhemşin İlçesi ve Köylerinin Yemekleri ve Yemek Kültürü üzerine bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın bulgularına göre Çamlıhemşin ilçesi köylerinin yemeklerinde büyük değişiklikler gözlenmemiştir. Köyler arasında ciddi farklılıklara rastlanmamakla birlikte hemen hemen aynı oldukları gözlenmiştir.

Deniz vd.(2010) Uşak Üniversitesi ve Yakın Çevresindeki Bazı Bitkilerin Mahalli Adları ve Etnobotanik Özellikleri’nin araştırıldığı çalışmada Bölgede 36 familya ve 88 cinse ait 95 takson tespit edildi. Etnobotanik özelliği bulunan bitkilerin 71’i tıbbi, 50’si gıda, 25’i çay, 6’sı baharat, 6’sı süs, 5’i yakacak olarak ve kalan 25’si ise değişik amaçlar için kullanıldığı tespit edilmiştir.

Abalı (2011) Koçarlı Halk Kültürü isimli çalışmasında Koçarlı yöresine özgü yiyeceklerden sıkma, topalak, akıtmaç, yaylankı, kırılı kızartması, cızdırma, göçmen böreği, ebegümece, kedirgen otu, karlamgaç gibi yiyecek türlerinin yapıları ile Koçarlı ilçesinde yiyecek hazırlamada kullanılan araç gereçler ile yeme içme adabı, sofraya düzeni hakkında bilgi vermiştir.

Koca vd. (2011) Samsun Ve Çevresinde Sebze Olarak Kullanılan Bazı Yabancı Bitkiler ve Tüketim Şekilleri isimli çalışmalarında Samsun ilinde tüketilen bazı yabancı bitkiler tanıtılmış, bu bitkilerin yörede tüketim-kullanım şekillerine yer verilmiştir..

Karaca vd.(2015) Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme isimli çalışmasında Türkiye’nin farklı coğrafi

bölgelerinde yetişen otlar ve bu otlardan yapılan yemekleri incelenmiş, bu otların hem insan sağlığı hem de gastronomi turizmi açısından önemine dikkat çekilmiştir.

Öğünç (2016) Mübadil Lezzetler Didim adlı kitabında Didim ilçesi mutfak kültüründe ot yemeklerinin önemli bir yer tuttuğunu ve Vegan mutfağına uygun tarifler yer aldığını saptamıştır.

Sağdıç vd. (2017) Yöresel Bitkilerimiz ve Yemeklerimiz isimli çalışmasında Aydın ili ve ilçeleri ve köylerinde yaşayan kadın çiftçilerle yaptığı derlemeler sonucunda 49 yabancı ot türünün gıda amaçlı kullanıldığı tespit etmiştir. Yörede kullanılan bu yabancı bitkiler ve kültür bitkilerinin bir kısmı çiğ olarak tüketilmekte, salata yapılmakta, bazıları pişirilmekte bazıları da baharat ve çay yapımı gibi daha farklı şekillerde değerlendirilmektedir.

Işık vd.(2017)'nin Ilgın Mutfak Kültürü ve Yemekleri isimli çalışmasında Ilgın yöresinin kışlık ve yazlık öğünleri; doğumdan ölüme kadarki geçiş dönemlerindeki yeme içmeyle ilişkili âdetleri; dilek istek sofraları; dini gün ve bayramlarında tüketilen yiyecek ve içecekler; kışlık besinler; yemekler ve tarifleri sistematik bir şekilde aktarılmıştır. Sebze yemekleri olarak Biber kökü kavurması, gırgır, kabak kavurması, kapuska, lahana kapama, lahana kavurması, sıyırtmaç, tabak ilahnası (lahana), yumurtalı kıyım fasulye kavurması ve zeytinyağlı fasulye. Sarma ve Dolmalar: Yaprak, ilahana (lahana) sarması, taze ve kuru patlıcan, biber dolmaları, kabak çiçeği dolması ve yalancı sarma yapıldığı; yabancı otlardan yapılan yemekler ise ; sirken, ısırgan, pancar göbeği, ebeğümeci, baldırı kızıl, madımak (beçi kulağı ya da kuzukulağı da denir), semizotu, labada gibi yabancı otlardan yemekler, borani, ısırgan kavurması, ilibade (labada) sarması, karışık ot kavurması, madımak (beçi kulağıkuzu kulağı) kavurması, ot kavurması ve temizlik otu (semizotu) yemeği yapıldığı bildirilmiştir.

Kalkan ve Çulha (2017) “Ölmez Ağacın” Ölümsüz Lezzetleri: Didim’de Zeytin ve Zeytinyağından Hazırlanan Yöresel Yiyecekler isimli bildirisinde yöre sakinlerinin mutfak kültürünün ana unsurunu zeytinyağı oluşturduğunu ve çorbalar, salatalar, ot kavurmaları, hamur işleri, ana yemekler, tatlılar ve mezeler gibi giderek unutulmaya yüz tutmuş birçok yemeğin zeytinyağı ile hazırlandığını ortaya koymuştur.

Yalçın (2017) 'Bir Öyküdür Yoran' isimli kitabında kapama, kaşa, kaçamak, bulamaç, manca, mamalinga, kaşopita, kabak çiçeği kızartması, labada sarması gibi mübadil yemeklerinin Didim mutfağında önemli bir yer tuttuğunu ve Rumeli Balkan Yarımadası'nın yemek kültürünü buradaki yerel olanaklarla yetişen ürünlerle birleştirdiğini belirtmektedir.

Atabey vd.(2018)'nin Some Aromatic Plants in Bodrum Use in Meals Location and İmportance in The Local Kitchen Culture (Bodrum'da Bazı Aromatik Bitkilerin Yemeklerde Kullanımı ve Yerel Mutfak Kültüründe Yeri ve Önemi) isimli çalışmasında Bostan Otu'nun (Şevketi Bostan) etli nohutlu, tavuklu nohutlu sade nohutlu, terbiyeli olarak pişirildiği, dolmasının ve kavurmasının yapıldığı ortaya çıkmıştır. Çalışmada ayrıca etli arapsaçı, çökelekli arapsaçı, cibez salatası, hindiba salatası, kalakılçık buğdayından yapılan çaykıma,hardal kavurma,hardal ekşileme tariflerine yer verilmiştir.

Atabey ve Işık (2018)'in Evaluation of Culinary Culture and Local Foods by Local People, Fethiye Sample (Mutfak Kültürü ve Yerel Gıdaların Yöre Halkı Tarafından Değerlendirilmesi, Fethiye Örneği) Fethiye merkezinde ve köylerinde yaptıkları çalışmada eski tariflere köylerde daha çok ulaşıldığı ortaya çıkmıştır. Pişirme tekniği olarak kavurma, bulgurlu pişirme, ekşi ve sarımsak soslu pişirme, kızartarak ya da haşlayarak yoğurtlama ve ekşileme gibi yöntemlerin sıklıkla kullanıldığı tespit edilmiştir. Yabani otların neredeyse tamamı yemek olarak kullanılmakta sıcak ya da soğuk olarak tüketildiği ve Muğla yemek kültüründe zeytinyağı ve ot yemeklerinin ön plana çıktığı vurgulanmaktadır.

Gönen Kaya ve Işık (2018)'in Ege Mutfağında Kullanılan Yabani Otlar başlıklı çalışmalarında Ege Mutfağında Kullanılan yabani otlar yazılı kaynaklardan taranarak tanıtılmıştır. Çalışmada ayrıca otların bölgedeki tüketilme biçimine yer verilmiştir. Yapılan araştırmada çok fazla çeşitte yabani otların bölgede tüketildiği ortaya çıkmıştır. Örneğin; Acı güneş, Arap saçı, Akbaldır, Turp Otu, Gelincik, Sarı Papatya, Deniz Börülcesi, Sirken, Pazı, Yabani Kuşkonmaz (Tilkimen, Tilkişen) vb. Bunlardan Isırgan Otu, Gelincik, Kuzu Kulağı, Semiz Otu, Ebe Gümece, Kerdeme, Dedem Sakalı, Keçi Memesi, Yer Elması, Kenker, Kaz ayağı, Yer Elması gibi bitkilerin çiğ salatasının yapıldığı Roka ve Kuzu Kulağının sadece çiğ tüketildiği belirlenmiştir.

Gönen Kaya ve Işık (2018) Girit Mutfağından Günümüze Uzanan Lezzet: Şevketi Bostan başlıklı çalışmada Ege Bölgesi'nde Şevket-i Bostan adıyla bilinen bitkiden yapılan geleneksel Şevketi Bostan yemeğinin Girit usulü yapımı, tüketim şekli ele alınarak kültürel özelliklerinin tanıtılması ve gelecek kuşaklara aktarılması amaçlanmıştır.

Gül vd.(2018) Ordu ili Mutfak Kültüründe Mantarlar başlıklı bir çalışma yapmışlardır. Çalışma sonucunda Ordu ilinde 11 çeşit yenilebilir mantarın varlığı tespit edilmiştir. Bu mantarlar Bahçe Tırmıdı, Beyaz Tırmıt, Tavuk Tırmıdı, Evelek, Gelin Parmağı, Sıraca Tırmıdı, Şavrole, Ağaç Tırmıdı, Geyik Tırmıdı, Çam Tırmıdı, Güz Tırmıdı'dır. Bu mantarlardan yapılan yemekler ise; kızartma, kavurma, közleme ve çorbadır.

Öğütlü vd. (2018)'nin Konya Ereğli Mutfağında Dobalan Mantarının Kullanımı ve Önemi isimli çalışmasında Ereğli Mutfağında dobalan mantarından yapılan yemekler tanıtılmıştır. Dobalan ızgara, dobalan kavurma, dobalan kızartması, dobalanlı sac böreği, etli dobalan, fırında dobalan, kıymalı dobalan, soğanlı dobalan ve yumurtalı dobalan yemeklerinin yapıldığı belirtilmiştir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yeri ve Modeli

Bu çalışmanın evrenini; Aydın ili merkezi, Söke ve Karacasu ilçeleri oluşturmaktadır. Aydın ilinde yabani ot, sebze ve mantar yemekleri Aydın il merkezi, Söke ve Karacasu ilçe merkezleri ve köylerinde yaşayan, yaşı 50 ve üzerinde olan kadınlarla görüşmek suretiyle tespit edilmiştir. Ev kadınları seçilirken bilgiyi aktarabilecek kişiler olmasına dikkat edilmiştir. Çalışmada kadınlar bilgi verici (İnformant) konumundadırlar. Çalışmanın amacı doğrultusunda örneklem, olasılıksız örnekleme (non-probability) tekniği ile belirlenmiştir. Olasılıksız örnekleme tekniğinin bir alt tipi olan amaçlı olasılıksız örnekleme (Purposive sampling) araştırmanın amacı doğrultusunda en uygun kişilerin (minimum 10 kişi) seçilerek onlarla görüşme yapılmasını öngören bir tekniktir (Bailey, 1987: 94).

Araştırma verileri Aydın İl merkezinden(5), İl merkezine bağlı 2 köy (5+5); birbirine uzak iki ilçe merkezlerinden (5+5) ve ilçelere bağlı 2'şer köyünden 5'er kişi olmak üzere (10+10) toplam 45 ev kadını ile yüz yüze görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Çalışma, durum saptayıcı (descriptive) araştırma tipine girmektedir. Köyler ve ilçe merkezleri ve il merkezinde doğmuş veya uzun süre o yörede yaşamış ve halen orada yaşamakta olan kadınlarla görüşülmesinin nedeni, kadınların o yöreyi tanımaları ve yemek kültürü hakkında bilgi sahibi olmalarıdır. Araştırmayı yaparken ev kadınlarının seçilmesinin nedeni ise günümüzde hala çoğunlukla kırsalda veya kentte yiyecek-içecek hazırlama sorumluluğunun kadınlarda olmasıdır.

3.2. Kapsam

Bu çalışmada, Aydın ilinde tüketilen yabani ot, sebze, meyve ve mantar yemeklerinin derlenmesi, yazılı kaynaklarda bulunmayan yöresel özellikler taşıyan özgün reçetelerin denenerek, besin değerlerinin hesaplanması ve fotoğraflanması kapsam dâhilindedir.

3.3. Veri Toplama Tekniği

Çalışmada veri toplama tekniği olarak nitel yöntemlerden odak grup görüşmesi yöntemi seçilmiştir. Araştırma kapsamında veriler araştırmacı tarafından daha önceki yayınlardan (Halıcı,1981) yararlanılarak hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu araştırmaya katılmaya gönüllü ev kadınlarına uygulanarak elde edilmiştir.

Görüşme formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde görüşme formu ile ilgili genel bilgi ve kaynak kişiler hakkında demografik sorular yer almaktadır. İkinci bölümde ise; Çorbalar, Yumurtalı Yemekler, Etlı Yemekler, Dolma ve Sarmalar, Köfteler, Etsiz Yemekler (Boraniler, Haşlamalar, Kavurmalar, Kızartmalar, Yoğurtlamalar, Diğer Sebze Yemekleri, Pilavlar, Hamur İşleri, Çiğ Olarak Tüketilenler, Salatalar ve Turşular, Tatlılar(Sebze ve Meyve Tatlıları, Hoşaf ve Kompostolar, Reçeller ve Pekmezler), İçecekler, Baharat Olarak Kullanılan Otlar nelerdir? soruları sorulmuş ve yemeklerin reçeteleri istenmiştir (Ek:4). Veriler 2017-2018 yıllarında toplanmıştır.

Formdaki sorular kapalı ve açık uçlu hazırlanmış, farklı cevaplarında alınabileceği hesaplanarak ‘‘Başka’’ seçeneği eklenmiştir. Görüşmeler araştırmacı tarafından kayıt cihazına alınmıştır.

Uygulanabilir tarifleri yapılan ot, sebze, meyve ve mantar yemekleri yemek gruplarına göre düzenlenmiş ve alfabetik sıralama yapılarak verilmiştir.

3.4. Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmada elde edilen veriler beş aşamada değerlendirilmiştir.

Birinci aşamada ses kaydı yapılan bilgiler araştırmacı tarafından kaynak kişilerden alındığı şekliyle yazıya geçirilmiştir. Yemekler yerleşim yerine göre Çorbalar, Yumurtalı Yemekler, Etlı Yemekler, Dolma ve Sarmalar, Köfteler, Etsiz Yemekler (Boraniler, Haşlamalar, Kavurmalar, Kızartmalar, Yoğurtlamalar, Diğer Sebze Yemekleri), Pilavlar, Hamur İşleri, Çiğ Olarak Tüketilenler, Salatalar ve Turşular, Tatlılar (Sebze ve Meyveli Tatlılar, Hoşaf ve Kompostolar, Reçeller ve Pekmezler) İçeceklerin reçeteleri ve Baharat Olarak Kullanılan Otlar olarak gruplandırılarak Görüşme Formunda (Ek:3) verilmiştir.

İkinci aşamada ise yerleşim yerine göre yemek grupları frekans ve dağılımları tabloleştirilmiştir. Yemeklere ait Tablolarda da frekans ve yüzde dağılımları verilmiştir. Tablolar yapılırken grup görüşmesi yapıldığı ve araştırmadaki her yerleşim biriminden alınan beşer kişilik kaynak kişilerin görüşleri birliktelik gösterdiği için Tablolarda (+) şeklinde ifade edilmiştir.

Üçüncü aşamada teorik değerlendirme sonucu düzenlenen Tablolardan uygulanabilir özgün yabani ot, sebze, meyve ve mantar yemekleri seçilmiştir. Seçilen yemeklerin olabildiğince yazılı kaynaklarda bulunmamasına dikkat edilmiştir. Araştırma yapılan yerleşim birimlerinde aynı ya da içeriği ve pişirme yöntemi olarak büyük ölçüde benzer yemekler bulunmuştur. Uygulanabilir tarifler yemek gruplarına göre düzenlenmiş ve alfabetik sıralama yapılarak verilmiştir. Bu nedenle yemekler Çorbalar, Yumurtalı Yemekler, Etlî Yemekler, Dolma ve Sarmalar, Köfteler, Etsiz Yemekler (Boraniler, Haşlamalar, Kavurmalar, Kızartmalar, Yoğurtlamalar, Diğer Sebze Yemekleri), Pilavlar, Hamur İşleri, Salatalar ve Turşular, Tatlılar ve İçecekler olarak gruplandırılmıştır.

Yabani otlar yöreden seçilen kaynak kişilerden biri ile beraber bizzat doğadan ot toplamak suretiyle organik olarak elde edilmiştir.

Sebze ve meyveler ise yörenin semt pazarından taze olarak temin edilmiştir. Ürünler ayıklandıktan sonra malzeme ölçümleri yapılmıştır. Ölçülerin gram “olarak değerleri Ek: 6’da verilmiştir. Uygulamada pratiklik açısından, su bardağı, çorba kaşığı, tatlı kaşığı, çay kaşığı gibi birimler gramlarıyla beraber verilmiştir. Yemekler hazırlanırken kullanılan besinlerin pratik ölçü miktarları belirlenirken ölçü araçları (1 su bardağı, 1 yemek kaşığı gibi) silme olarak kullanılmıştır.

Yemeklerin porsiyon ölçüleri 200 ml. hacimli orta boy kâse, 250 cc. hacimli tabak üzerinden yapılmıştır. Yemeğin pişme süresine hazırlık aşamasında olan işlemler dahil edilmemiştir.

Pişirme aracı olarak elektrikli fırın ve tüplü mutfak ocağı kullanılmıştır. Yemekleri pişirmede metal saclar, çelik tencereler ve teflon tavalarda kullanılmıştır.

Dördüncü aşamada uygulama çalışmalarının tamamlanmasından sonra uygulanabilir tariflere ait ölçüler araştırmacı tarafından hesaplanmış ve birer porsiyonluk besin değerleri verilmiştir. Besin değerlerinin hesaplanmasında Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı (Turkomp,2019) kullanılmıştır.

Son aşamada ise yemek reçeteleri yazılmıştır. Yemek reçeteleri; Yemek Adı, Porsiyon Adedi, Pişme Süresi, İçindekiler ve Yapılışı bölümlerini içermektedir. Malzemeler, yemeklerin işlem basamaklarına göre yazılmıştır. Yemekler altı kişilik hazırlanmış börek, baklava gibi tepsiye yapılan uygulamalarda porsiyon adedi 6'dan fazla ifadesiyle belirtilmiştir.

Ölçülendirilen yemeklerin fotoğraflarına çalışmada yer verilmiştir.



BÖLÜM 4

BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1.Bulgular

Elde edilen veriler doğrultusunda Aydın ilinde tüketilen yabancı ot, sebze, meyve ve mantarların değerlendirme şekilleri tablo haline getirilmiştir. Daha sonrasında yemek grupları içerisindeki yemeklerin yerleşim birimine göre dağılımı verilmiştir.

Aydın ilinde tüketilen yabancı ot, sebze, mantar ve meyvelerin değerlendirilme şekilleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1 Aydın İlinde Tüketilen Yabancı Ot, Sebze, Mantar Ve Meyvelerin Değerlendirilme Şekilleri

Yabancı Otlardan Yapılan Çorbalar	Dalgan(ısırgan) çorbası
Sebzelerden Yapılan Çorbalar	Sebze çorbası
Yumurtalı Ot Yemekleri	Acı Turp Kavurması, Arapsaçı Kavurması, Azman (Filades), Isırganotu Kavurması, Kazcak Kavurması, Körmen Kavurması, Sarmaşık, Sarı Ot Kavurması, Tilkimen (Kedirgen)
Yumurtalı Sebze Yemekleri	Ispanak Kavurması, Pazı Kavurması, Pırasa Kavurması, Soğan Kavurması (Şakşuka), Soğan Zibeği
Etli Ot Yemekleri	Arapsaçı Yemeği, Şevketi Bostan
Etli Sebze Yemekleri	Etli Enginar, Kapuska, Kereviz Yemeği, Kuru Patlıcan Dolması, Lahana Sarması, Musakka, Yaprak Sarması
Dolmalar ve Sarmalar	Biber Dolması, Ebe Gümece Sarması, Enginar Dolması, Kabak Çiçeği Dolması, Kabak Dolması, Kuru Patlıcan Dolması, Labada Sarması, Lahana Sarması, Patlıcan Dolması, Yaprak Sarması
Köfteler	Balkabağı köftesi, Dalgan Köftesi, Kabak Köftesi, Karnabahar Köftesi, Patlıcan Köftesi, Pırasa Köftesi (Pırasa Yaylankısı)

Etsiz Yemekler	Boraniler	Ispanak Boranisi, Pazı Boranisi, Semizotu Boranisi
	Kavurmalar (Ot Yemekleri)	Arapsaçı Kavurma, Acı Turp Kavurma, Ebegümeçi-Arapsaçı, Kavurma, Ebegümeçi Kavurması, Gayır Turpu Kavurması, Gelincik(Lale Otu) Kavurması, Dalgan (Isırgan Otu) Kavurması, İğnelik Kavurması, Karışık Ot Kavurması, Kazcak Kavurması, Körmen Kavurması, Sarı Ot Kavurması, Sarmaşık, Semiz Otu Kavurması, Sirken Kavurması, Tilkimen(Kedirgen), Turp Otu Kavurması
	Kavurmalar (Sebze Yemekleri)	Börülce Kavurması, Ispanak Kavurması, Ispanak Kökü Kavurması, Kabak Kavurması, Karnabahar Kavurma, Kereviz Kavurması, Pancar Kavurması, Patlıcan Kavurması, Pazı Kavurması, Pırasa Kavurması, Soğan Göbeği Kavurması, Soğan Kavurması (Şakşuka)
	Kavurmalar (Mantarlar)	Çıntar, Döblan, Kulak Mantarı, Kuzu Göbeği
	Kızartmalar (Sebzeler)	Kabak Çiçeği Kızartması, Karnabahar Kızartması, Kırılı Kızartması, Yoğurtlu Sebze Kızartma
	Haşlamalar (Ot Yemekleri)	Acı Günek Yağlaması, Acı Turp Yağlaması, Akbaldır Yağlaması, Akbaldır Ekşilemesi, Arapsaçı Salatası, Azman (Filades) Ekşilemesi, Çakal Üzümlü Ekşilemesi, Deniz Börülcesi Yağlaması, Deniz Börülcesi Ekşilemesi, Gayır Turpu Yağlaması, Gelincik Salatası (Lale Otu),Hardal Yağlaması, Hardal Ekşilemesi, İğnelik Yağlaması, Kerkez Ekşilemesi, Labada Salatası, Sarı Ot Haşlaması, Semiz Otu Ekşilemesi, Sinap Turpu Yağlaması, Sinap Turpu Ekşilemesi, Sirken Ekşilemesi, Turp Otu Haşlaması, Turp Otu, Sirken, Kayır Turpu, Yabani Hindiba
	Haşlamalar (Sebzeler)	Börülce Haşlaması(Teretoru),Ispanak Kökü Salatası, Pazı Haşlaması, Taze Bakla Ekşilemesi(Teretoru),Taze Fasulye Ekşilemesi
	Haşlama (Mantarlar)	Çıntar Ekşilemesi
	Yoğurtlamalar (Otlar)	Akbaldır Yoğurtlaması, Deniz Börülcesi Yoğurtlaması, Gayır Turpu Yoğurtlaması, Kerkez Yoğurtlaması, Semiz Otu Yoğurtlaması
	Yoğurtlamalar (Sebze)	IspanakYoğurtlaması, Karnabahar Yoğurtlaması, Papazmancı, Pazı Yoğurtlaması, SebzeYoğurtlama

Diğer Sebze Yemekleri	Bamya Yemeği, Bezelye Yemeği, Börülce Yemeği, Enginar Yemeği, Kabak Kallesi, Kabak Kısırtması, Karnabahar, Kereviz, Patates Oturtma, Patlıcan Kallesi, Patlıcan Kısırtması(İmambayıldı),Patlıcan Oturtma, Patlıcan Musakka, Pırasa Yemeği, Taze Bakla Yemeği, Taze Fasulye, Taze İç Bakla Yemeği, Yer Elması
Pilavlar	Gömeçli Aş, Kabaklı Aş, Kapuska
Otlardan Yapılan Hamur İşleri	Akdarı Bezirmesi, Çaykıma(Çalkama),Dalgan Cızbız, Dalgan Çevirmesi, Dığan Pidesi(Pişi), ,Katmer(Kısırtma, sac böreği), Kızıl Darı Bezirmesi, Ot Karması, Pırasa Böreği, Sac Pidesi, Tuzlamba (Karma, Börek)
Sebzelerden Yapılan Hamur İşleri	Dığan Pidesi(Pişi), Kabak Böreği(Kabak Dolaması), Pırasa Böreği, Sac Pidesi
Çiğ Olarak Tüketilenler	Cacık, Kaz Ayağı, Keçi Memesi Otu, Kenker, Kerdime, Kuzu Kulağı, Mürdümeç, Pazı, Roka, Tere
Salatalar ve Turşular	Gelin Turşusu(Patlıcan Turşusu),Kapari Turşusu, Kırmızı Pancar Turşusu, Yer Elması, Çingen Pilavı (Çingen salatası), Semiz Otu Salatası
Tatlılar	İncir Tatlısı, Kabak Tatlısı, Kar Helvası, Zerde (ildirşah)
Hoşaf ve Kompostolar	Armut Hoşafı, Ayva Hoşafı, Erik Kompostosu, Elma Kompostosu, Kayısı Kompostosu, Kuru Üzüm Kompostosu Şeftali Kompostosu
Reçeller ve Pekmezler	Ayva Pekmezi, Ayva Reçeli, Böğürtlen Reçeli, Çilek Reçeli, Dut Pekmezi, Erik Reçeli, İncir Pekmezi, Karpuz Pekmezi, Karpuz Reçeli, Şeftali Reçeli, Vişne Reçeli
Sıcak İçecekler	Adaçayı, Biberiye Çayı(Kuş Dili).Karabaş Otu Çayı, Mercanköşk Çayı, Mercanköşk Kahvesi
Soğuk İçecekler	Kar Helvası
Baharat Olarak Kullanılanlar	Biberiye, Fesleğen, Kara Nane, Kekik, Tarhana Otu

4.1.1 Çorbalar

Bu bölümde ot ve sebzelerle yapılan çorbaların dağılımı yer almaktadır.

4.1.1.1.Yabani Otlardan Yapılan Çorbalar

Tablo – 2: Yerleşim Birimlerine Göre Yabani Otlardan Yapılan Çorbaların Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Dalgan Çorbası	-	-	-	+	-	+	-	-	-	2

Tablo 2 incelendiğinde dalgan çorbasının Karacasu merkezinde ve Yenice köyünde tüketildiği görülmektedir.

Dalgan aynı zamanda ısırgan otu olarak da bilinir.

4.1.1.2.Sebzelerden Yapılan Çorbalar

Tablo – 3: Yerleşim Birimlerine Göre Sebzelere Yapılan Çorbaların Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Sebze Çorbası	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9

Tablo 3'te sebze çorbasının tüm yerleşim birimlerinde tüketildiği görülmektedir.

4.1.2.Yumurtalı Yemekler

4.1.2.1. Yumurtalı Yabani Ot Yemekleri

Yumurtalı olarak yapılan yabani ot yemekleri Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo – 4: Yerleşim Birimlerine Göre Yumurtalı Yabani Ot Yemeklerinin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaygın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Acı Turp Kavurması	+	+	+	-	-	-	-	+	+	5
Arapsaçı Kavurması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Azman (Filades)	-	-	-	-	-	-	+	-	-	1	11.0
Isırganotu Kavurması	+	+	+	+	+	+	-	-	+	8	88.0
Kazcak Kavurması	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2	22.0
Körmen Kavurması	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2	22.0
Sarmaşık	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Sarı Ot Kavurması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Tilkimen (Kedirgen)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Tablo 4 incelendiğinde arapsaçı, sarmaşık, sarı ot ve tilkimen'in (kedirgen) araştırma dâhilindeki bütün yerleşim birimlerinde (%100) yumurtalı olarak pişirildiği görülmektedir.

Körmen ve kazcak kavurmasının sadece Söke köylerinde yapıldığı, azman(filades) ise sadece Söke merkezinde yumurtalı olarak yapıldığı ortaya çıkmıştır.

4.1.2.2. Yumurtalı Sebze Yemekleri

Yumurtalı olarak yapılan sebze yemekleri Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo – 5: Yerleşim Birimlerine Göre Yumurtalı Sebze Yemeklerinin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
											1
İspanak Kavurması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Pazı Kavurması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Pırasa Kavurması	+	+	+	-	-	-	-	+	+	5	55.0
Soğan Kavurması	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2	22.0
Soğan Zibeği	-	-	-	+	+	-	-	+	+	4	44.0

Yumurtalı olarak pişirilen sebze yemeklerinden ıspanak kavurması ve pazı kavurmasının araştırma dâhilindeki bütün yerleşim yerlerinde soğan kavurmasının ise sadece Söke köylerinde yapıldığı görülmektedir(Tablo 5).

4.1.3.Etli Yemekler

4.1.3.1. Etli Yabani Ot Yemekleri

Tablo 6’da etli olarak pişirilen yabani ot yemeklerinin dağılımı yer almaktadır.

Tablo – 6: Yerleşim Birimlerine Göre Etli Yabani Ot Yemeklerinin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
Arapsaçı Yemeği	+	+	+	-	-	-	+	-	-	4	44.0
Şevketi Bostan	+	+	+	-	-	-	+	+	+	6	66.0

Tablo 6 incelendiğinde arapsaçı yemeğinin etli olarak Söke merkezinde ve Aydın merkezinde ve merkeze bağlı köylerde yapıldığı görülmektedir.

Şevketi Bostan yemeğinin ise Söke ilçesi ve köyleri ile Aydın merkezi ve köylerinde yapıldığı ortaya çıkmıştır.

Şevketi Bostan diğer adıyla Kenger Yemeği, Girit kökenli aileler tarafından kuzu etli ve salçasız yani terbiyeli olarak pişirilmektedir. Fakat yerliler bu otu nohutlu ve salçalı olarak pişirmektedir.

Arapsacı yemeğini daha çok Girit kökenli aileler kuzu etli pişirmektedir.

4.1.3.2. Etli Sebze Yemekleri

Yerleşim birimlerine göre etli pişirilen sebze yemeklerinin dağılımı (Tablo 7) görülmektedir.

Tablo – 7: Yerleşim Birimlerine Göre Etli Sebze Yemeklerinin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sımrteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Etli Enginar	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Kapuska	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Kereviz Yemeği	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kuru Patlıcan Dolması	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Lahana Sarması	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Musakka	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Yaprak Sarması	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0

Tablo 7 incelendiğinde etli enginar, kereviz ve musakka yemeğinin araştırma dahilindeki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Yaprak sarması, kuru patlıcan dolması, lahana sarması ve kapuskanın etli olarak sadece Karacasu ve köylerinde yapıldığı ortaya çıkmıştır.

Etli enginar, kapuska, kereviz yemeği, kuru patlıcan dolması, lahana sarması, musakka, yaprak sarması aynı zamanda etsiz de pişirilir.

4.1.4. Dolmalar ve Sarmalar

4.1.4.1. Otlardan Yapılan Dolma ve Sarmalar

Yabani otlardan yapılan dolma ve sarmaların dağılımları Tablo 8’de yer almaktadır .

Tablo – 8: Yerleşim Birimlerine Göre Otlardan Yapılan Dolma ve Sarmaların Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
Ebe Gümeci Sarması	+	+	+	-	+	+	-	+	+	7	77.0
Labada Sarması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Tablo 8 incelendiğinde labada sarmasının %100 tüm yerleşim birimlerinde, ebeğümeci sarması ise %77 oranla yapıldığı ortaya çıkmıştır.

Ebeğümeci ve labada sarması çok eskiden yapıldı. Günümüzde ise artık pek yapılmadığı bilgisi verilmiştir.

4.1.4.2. Sebzelere Yapılan Dolma ve Sarmalar

Tablo – 9: Yerleşim Birimlerine Göre Sebzelere Yapılan Dolma ve Sarmaların Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
Biber Dolması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Enginar Dolması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kabak Çiçeği Dolması	+	+	+	-	-	-	+	+	+	6	66.0
Kabak Dolması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Koca-görmez	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Kuru Patlıcan Dolması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Lahana Sarması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Patlıcan Dolması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Pırasa Dolması	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Yaprak Sarması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Tablo 9 incelendiğinde biber dolması, enginar dolması, kabak dolması, kuru patlıcan dolması, lahana sarması, patlıcan dolması ve yaprak sarmasının Aydın'ın araştırma dahilindeki tüm yerleşim yerlerinde %100 yapıldığı görülmektedir. Kabak çiçeği dolmasının ise (%66) Karacasu ve köylerinde yapılmadığı ortaya çıkmıştır. Etli dolma ve sarmalar daha çok Karacasu ilçesi ve köylerinde sıklıkla yapılmaktadır. Sebzenin özelliğine göre iç hazırlanırken içerisine kıyma veya kuzu-oğlak eti ilave edilir. Kocagörmez, lahananın göbeğine iç doldurmak suretiyle bütün yerleşim birimlerinde yapılmaktadır ancak sadece Karacasu ilçesi ve köylerinde ayrı bir isim verilerek yörede kocagörmez olarak adlandırılmaktadır ve ayrı bir tencerede pişirilmektedir. Diğer yörelerde herhangi bir isim verilmemektedir.

4.1.5. Köfteler

4.1.5.1. Otlardan Yapılan Köfteler

Tablo – 10: Yerleşim Birimlerine Otlardan Yapılan Köftelerin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Dalga Köftesi	+	+	+	-	-	-	-	-	-	3

Tablo 10 incelendiğinde dalga köftesinin sadece Aydın merkezi ve merkeze bağlı köylerinde yapıldığı görülmektedir.

4.1.5.2. Sebzelerden Yapılan Köfteler

Tablo – 11: Yerleşim Birimlerine Göre Sebzelerden Yapılan Köftelerin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Balkabağı köftesi	+	+	+	-	-	-	-	+	+	5
Kabak Köftesi	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Karnabahar Köftesi	+	+	+	-	-	-	-	-	-	3	33.0
Patlıcan Köftesi	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Pırasa Köftesi (Pırasa Yaylankısı)	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2	22.0

Tablo 11 incelendiğinde kabak köftesinin araştırma dahilindeki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı, karnabahar köftesinin sadece Aydın merkezi ve merkeze bağlı köylerinde yapıldığı, patlıcan köftesinin sadece Karacasu ve köylerinde, pırasa köftesinin ise sadece Söke köylerinde yapıldığı görülür.

4.1.6. Etsiz (Zeytinyağı)Yemekler

Etsiz yemekler; boraniler, haşlamalar, kavurmalar, kızartmalar, yoğurtlamalar olarak gruplandırılarak verilmiştir.

4.1.6.1.Boraniler

Borani içerisine pirinç ya da bulgur konularak yapılan salçalı ve sulu yemeklere verilen bir isimdir.

4.1.6.1.1. Otlardan Yapılan Boraniler

Tablo – 12: Yerleşim Birimlerine Göre Otlardan Yapılan Boranilerin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Semizotu Boranisi	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9

Tablo 12 incelendiğinde semizotu boranisinin tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı ortaya çıkmıştır.

4.1.6.1.2. Sebzelere Yapılan Boraniler

Tablo 13'te yerleşim birimlerine göre boranisi yapılan sebzelerin dağılımı yer almaktadır.

Tablo – 13: Yerleşim Birimlerine Göre Sebzelere Yapılan Boranilerin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Ispanak Boranisi	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Pazı Boranisi	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2	22.0

Tablo 13 incelendiğinde ıspanak boranisinin araştırma dahilindeki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı, pazı boranisinin ise sadece Söke köylerinde yapıldığı bilgisine ulaşılmaktadır.

4.1.6.2. Haşlamalar

4.1.6.2.1. Mantar Haşlamaları

Tablo – 14: Yerleşim Birimlerine Göre Mantar Haşlamalarının Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıklı	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
Çıntar Ekşilemesi	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0

Tablo 14 incelendiğinde haşlaması yapılan mantar yemeği olarak sadece çıntar ekşilemesinin yapıldığı görülmektedir. Çıntar ekşilemesinin sadece Söke ilçesi ve köylerinde yapıp tüketildiği anlaşılmaktadır

4.1.6.2.2. Ot Haşlamaları

Bu bölümde haşlama yöntemi ile hazırlanan ot yemeklerinin dağılımı verilmiştir. Haşlama yöntemi ile yapılan üç çeşit uygulama bulunmaktadır. Birincisi yağlama; otun haşlandıktan sonra üzerine sadece zeytinyağı gezdirilmesi suretiyle hazırlanır. Ekşileme; otun haşlandıktan sonra üzerine sarımsak, ekşi(yöreğe göre limon suyu ya da nar ekşisi) ve zeytinyağı ağartılıp dökülmesi suretiyle yapılır. Bazı yörelerde ise yağlama ya da ekşileme olarak değil sadece haşlama olarak bilinir. Günümüzde şehirde salata olarak tüketilmektedir. Ancak kırsalda ot haşlamaları salata değil ana öğün olarak tüketilmektedir.

Tablo – 15: Yerleşim Birimlerine Göre Ot Haşlamalarının Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Acı Günek Yağlaması	+	+	-	-	-	-	+	+	+	5
Acı Turp Yağlaması	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Akbaldır Yağlaması	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Akbaldır Ekşilemesi	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Arapsaçı Salatası	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Azman (Filades) Ekşilemesi	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Çakal Üzümlü Ekşilemesi	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Deniz Börülcesi Yağlaması	+	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Deniz Börülcesi Ekşilemesi	+	-	-	-	-	-	+	+	+	4	44.0
Gayır Turpu Yağlaması	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Gelincik Salatası (Lale Otu)	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Hardal Yağlaması	+	+	-	-	-	-	+	+	+	5	55.0
Hardal Ekşilemesi	+	+	-	-	-	-	+	+	+	5	55.0
İğnelik Yağlaması	-	-	-	-	-	-	-	-	+	1	11.0
Kerkez Ekşilemesi	-	-	-	-	-	-	-	+	-	1	11.0
Labada Salatası	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Sarı Ot Haşlaması	-	-	-	+	-	-	-	+	+	3	33.0
Semiz Otu Ekşilemesi	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2	22.0
Sinap Turpu Yağlaması	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0

Sinap Turpu Ekşilemesi	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Sirken Ekşilemesi	-	-	-	+	+	-	+	+	+	5	55.0
Turp Otu Haşlaması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Tablo 15 incelendiğinde turp otu haşlamasının tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı kerkez ekşilemesinin sadece Balat köyünde, iğnelik yağlamasının ise sadece Serçin köyünde yapıldığı görülmektedir.

Acı turp, akbaldır, gayır turpu, sinap turpu yağlaması ile sinap turpu, akbaldır, azman, çakal üzümü ekşilemesinin sadece Söke ilçesi ve köylerinde yapıldığı ortaya çıkmıştır. Arapsaçı, gelincik ve labada salatası ise sadece Karacasu ilçesi ve köylerinde yapılmaktadır.

Yağlama, otun sarardıktan sonra kaynar sudan çıkarılıp üzerine sadece zeytinyağı gezdirilerek yapılır. Ekşileme otun haşlandıktan sonra üzerine zeytinyağı, sarımsak ve ekşi ağartılarak dökülmesi suretiyle yapılır. Bunlar hepsi haşlama yöntemi ile hazırlandığı için haşlamalar başlığı altında verilmiştir.

4.1.6.2.3. Sebze Haşlamaları

Tablo – 16: Yerleşim Birimlerine Göre Sebze Haşlamalarının Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
Börülce Haşlaması (Teretoru)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Ispanak Kökü Salatası	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Pazı Haşlaması	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Börülce Haşlaması (Teretoru)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Ispanak Kökü Salatası	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Taze Bakla Ekşilemesi	+	+	-	+	+	+	+	+	+	8	88.0

(Teretoru)												
Taze Fasulye Ekşilemesi	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0

Tablo 16 incelendiğinde börülce haşlaması ve taze bakla ekşilemesinin araştırma kapsamındaki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Ancak yapım aşamalarında bazı farklılıklar göze çarpmaktadır. Börülce haşlaması Söke ve Balat köyünde yağlama biçiminde(haşladıktan sonra üzerine sadece zeytinyağı gezdirmek suretiyle)tüketilirken Serçin köyünde zeytinyağlı-ekşi-sarımsaklı tüketilir. Karacasu ilçesi ve köylerinde börülce haşlandıktan sonra üzerine teretor sos dökülmek suretiyle tüketilir.

Teretor sos ayrı bir kapta zeytinyağı, su, nar ekşisi, tuz, sarımsak, dövülmüş ceviz içi karıştırılarak hazırlandığı bildirilmiştir.

Yine aynı şekilde taze bakla ekşilemesinin tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Yapımında ilçeler arası küçük farklılıklar mevcuttur. Karacasu ve ilçelerinde taze bakla haşlandıktan sonra teretor sos hazırlanarak sebzenin üzerine dökülmektedir. Diğer yerleşim birimlerinde ise taze bakla haşlandıktan sonra ekşi-sarımsak-zeytin yağı iyice karıştırılarak sos olarak kullanıldığı bildirilmiştir.

Pazı haşlaması, taze fasulye ekşilemesi sadece Söke ilçesi ve köylerinde yapılırken ıspanak kökü salatası sadece Karacasu ilçesi ve köylerinde yapılmaktadır.

Yağlama, sebzenin sarardıktan sonra kaynar sudan çıkarılıp üzerine sadece zeytinyağı gezdirilerek yapılır. Ekşileme sebzenin haşlandıktan sonra üzerine zeytinyağı,sarımsak ve ekşi ağartılarak dökülmesi suretiyle yapılır.Bunlar hepsi haşlama yöntemi ile hazırlandığı için haşlamalar başlığı altında verilmiştir.

4.1.6.3. Kavurmalar

Bu bölümde mantar, yabani ot ve sebzelerden yapılan kavurmalara yer verilmiştir.

4.1.6.3.1. Mantar Kavurmaları

Tablo 17’de yerleşim birimlerine göre kavurarak pişirilen mantar yemekleri yer almaktadır.

Tablo – 17: Yerleşim Birimlerine Göre Mantar Kavurmalarının Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Çıntar	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Doblan	-	-	-	-	+	-	-	-	-	1	9.0
Kulak Mantarı	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Kuzu Göbeği	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0

Tablo 17 incelendiğinde Çıntar kavurmasının araştırma dâhilindeki bütün yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Kulak mantarının ve kuzugöbeği mantarının sadece Karacasu ve köylerinde bilindiği Doblan mantarının ise sadece Karacasu’nun Yaykın köyünde bilindiği ve kavurmasının yapıldığı ortaya çıkmıştır.

4.1.6.3.2. Ot Kavurmaları

Tablo 18’de yerleşim birimlerine göre kavurarak pişirilen yabani ot yemeklerinin dağılımı yer almaktadır.

Tablo – 18: Yerleşim Birimlerine Göre Ot Kavurmalarının Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Arapsaçı Kavurma	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Acı Turp Kavurma	+	+	+	-	-	-	+	+	+	6	66.0
Ebegümeçi Arapsaçı Kavurma	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Ebegümeçi Kavurması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Gayır Turpu Kavurması	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2	22.0
Gelincik (Lale Otu) Kavurması	+	+	+	+	+	+	-	+	+	8	88.0
Dalğan (IsırganOtu) Kavurması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
İğnelik Kavurması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Karışık Ot Kavurması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kazcak Kavurması	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2	22.0
Körmen Kavurması	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2	22.0
Sarı Ot Kavurması	+	+	+	+	+	+	-	+	+	8	88.0
Sarmaşık	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Semiz Otu Kavurması	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Sirken Kavurması	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Tilkimen (Kedirgen)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Turp Otu Kavurması	-	-	-	+	+	+	-	-	-	6	66.0

Tablo 18 incelendiğinde arapsaçı, ebegümeçi, karışık ot kavurması, dalğan, iğnelik, tilkimen (kedirgen),sarmaşık kavurmasının yerleşim birimlerinin tamamında yapıldığı yada bilindiği görülmektedir.

Gayır turpu, kazcak, körmen kavurmasının sadece Söke köylerinde (Balat ve Serçin) semiz otu kavurmasının ise sadece Karacasu merkez ve köylerinde (Yaykın, Yenice) bilindiği ortaya çıkmıştır.

Tilkimen, sarı ot ve sarmaşık kavurması aynı zamanda yumurtalı da yapılır.

4.1.6.3.3. Sebze Kavurmaları

Yerleşim birimlerine göre kavurarak pişirilen sebze yemeklerinin dağılımı Tablo 19'da yer almaktadır.

Tablo – 19: Yerleşim Birimlerine Göre Sebze Kavurmalarının Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Börülce Kavurması	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3
Ispanak Kavurması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Ispanak Kökü Kavurması	-	-	-	+	+	-	-	-	-	2	22.0
Kabak Kavurması	+	+	+	+	+	-	-	+	+	7	77.0
Karnabahar Kavurma	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2	22.0
Kereviz Kavurması	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Pancar Kavurması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Patlıcan Kavurması	+	+	+	-	-	-	-	+	+	5	55.0
Pazı Kavurması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Pırasa Kavurması	+	+	+	-	-	-	-	+	+	5	55.0
Soğan Göbeği Kavurması	-	-	-	+	+	-	-	+	+	4	44.0
Soğan Kavurması (Şakşuka)	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2	22.0

Tablo 19 incelendiğinde börülce kavurmasının sadece Karacasu ve köylerinde, ıspanak kökü kavurmasının sadece Karacasu merkezinde ve Yaykın köyünde, karnabahar kavurmasının sadece Söke köylerinde, kereviz kavurmasının sadece Karacasu ve köylerinde, soğan kavurmasının ise sadece Söke köylerinde yapıldığı görülmektedir.

Pancar kavurmasının araştırma dahilindeki Aydın'ın bütün yerleşim birimlerinde bilindiği ve yapıldığı ortaya çıkmıştır

Pazı, Pırasa, soğan göbeği ve soğan kavurması aynı zamanda yumurtalı da yapılır.

4.1.6.4. Kızartmalar

4.1.6.4.1. Sebze Kızartmaları

Tablo – 20: Yerleşim Birimlerine Göre Sebze Kızartmalarının Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Kabak Çiçeği Kızartması	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2
Karnabahar Kızartması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kırlı Kızartması	+	+	+	-	-	+	+	-	-	5	55.0
Yoğurtlu Sebze Kızartma	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Tablo 20 incelendiğinde karnabahar kızartması ve yoğurtlu sebze kızartmasının araştırma dahilindeki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı, kabak çiçeği kızartmasının ise sadece Söke köylerinde yapıldığı bilgisine ulaşılmaktadır.

Kabak çiçeği ve karnabahar kızartması kızartmadan önce yumurta ve una bulanır.

4.1.6.5. Yoğurtlamalar

4.1.6.5.1. Otlardan Yapılan Yoğurtlamalar

Otlardan yapılan yoğurtlamalar aşağıdaki Tablo 21’de yer almaktadır.

Tablo – 21: Yerleşim Birimlerine Göre Otlardan Yapılan Yoğurtlamaların Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Akbaldır Yoğurtlaması	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3
Deniz Börülcesi Yoğurtlaması	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Gayır Turpu Yoğurtlaması	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Kerkez Yoğurtlaması	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0

Tablo 21 incelendiğinde semizotu yoğurtlamasının tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı, diğer ot çeşitlerinin yoğurtlu olarak sadece Söke ilçesi ve köylerinde hazırlandığı görülmektedir. Yapım aşamaları olarak yoğurtlama yapılırken önce ot haşlanıp ardından hafif kavrulmak suretiyle sarımsaklı yoğurtla yoğurtlandığı bilgisi verilmiştir.

Otlardan yapılan yoğurtlamalar otun önce haşlanması sonra kızartma en son yoğurtlama işlemine tabi tutulması suretiyle yapılır.

4.1.6.5.2. Sebzelere Yapılan Yoğurtlamalar

Sebzelele yapılan yoğurtlamalara aşağıdaki Tablo 22’de yer verilmiştir.

Tablo – 22: Yerleşim Birimlerine Göre Sebzelere Yapılan Yoğurtlamaların Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Ispanak Yoğurtlaması	+	+	+	-	-	-	+	+	+	6
Karnabahar Yoğurtlaması	+	-	-	-	-	-	+	+	+	4	44.0
Papazmancı	-	-	-	-	-	-	+	-	-	1	11.0
Pazı Yoğurtlaması	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0

Tablo 22 incelendiğinde sebze yoğurtlama yemeğinin araştırma kapsamındaki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir.

Yoğurtlama yapımında yazın taze sebzeler (patlıcan, biber vb.) kışın kurutulmuş sebzeler kullanıldığı bildirilmiştir. Yazın taze sebzeler kızartma işleminden geçirilerek yoğurtlanmaktadır. Kışın kuru sebzeler ise ön haşlama işleminden geçirildikten sonra hafif kavrulmuş yoğurtlanmaktadır.

Papazmancı közlenmiş patlıcanın sarımsaklı yoğurtla bulanması suretiyle yapılan bir yemektir. Genellikle Girit kökenli aileler tarafından yapılır.

Ispanak, karnabahar, pazı yoğurtlaması yapılırken ön haşlama işleminden geçirilmekte sebze daha sonra kızartılmaktadır. Yapım aşamaları açısından köyler arasında göz çarpan farklılık yoktur.

Ancak papazmancı diğerlerinden farklı bir yöntemle patlıcanlar közlendikten sonra yoğurtlanmaktadır. Papazmancı'nın sadece Söke merkezinde Girit kökenli aileler tarafından yapıldığı bildirilmiştir.

4.1.6.6. Diğer Sebze Yemekleri

Tablo 23'te etsiz yapılan diğer sebze yemekleri yer almaktadır.

Tablo – 23: Yerleşim Birimlerine Göre Etsiz Yapılan Diğer Sebze Yemeklerinin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaygın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Bamya Yemeği	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Bezelye Yemeği	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Börülce Yemeği	+	+	+	-	-	-	+	+	+	6	66.0
Enginar Yemeği	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kabak Kalesi	+	+	-	+	+	+	-	+	+	7	77.0
Kabak Kıstırması	+	+	+	-	-	-	-	+	+	5	55.0
Karnabahar	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kapuska	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kereviz	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Patlıcan Kalesi	+	+	-	+	+	+	-	+	+	7	77.0
Patlıcan Kıstırması (İmambayıldı)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Patlıcan Musakka	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Patlıcan Oturtma	+	+	+	-	-	-	+	+	+	6	66.0
Pırasa Yemeği	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Taze Bakla Yemeği	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Taze Fasulye	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Taze İç Bakla Yemeği	+	-	-	+	+	+	-	+	+	6	66.0
Yer Elması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Tablo 23 incelendiğinde bamya, bezelye, enginar, karnabahar, kereviz, patlıcan kıstırması, pırasa, taze bakla, taze fasulye ve yer elması yemeğinin araştırma kapsamındaki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Bunlardan bamya Karacasu ve köylerinde hem etli hem etsiz, diğer ilçelerde etsiz koruk ekşili pişirildiği ortaya çıkmıştır. Enginar yemeğinin tüm yerleşim yerlerinde hem etli hem etsiz, etsiz nohutlu pişirildiği, karnabahar yemeğinin de yine tüm ilçe ve köylerde etli veya etsiz, etsiz nohutlu pişirildiği bilgisine ulaşılmıştır.

Patlıcan musakka ve kapuska yemeğinin araştırma dahilindeki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Patlıcan musakka yemeği hem etli hem etsiz pişirilmektedir. Araştırma bulgularına göre musakka yapılan başka sebze yemeği bulunmamıştır. Patlıcan oturtma yemeğinin Söke ilçesi ve köyleri Aydın merkezi ve merkeze bağlı köylerinde yapıldığı görülmektedir.

4.1.7.Pilavlar

4.1.7.1.Otlardan Yapılan Pilavlar

Yabani otlarla yapılan pilavlar Tablo 24'te yer almaktadır.

Tablo – 24: Yerleşim Birimlerine Otlardan Yapılan Pilavların Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Gömeçli Aş	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2

Tablo 24 incelediğinde gömeçli aş yemeğinin sadece Söke köylerinde yapıldığı ortaya çıkmıştır.

Gömeçli aş yemeği bulgur pilavı içerisine pişerken ebegümeçi otu katılarak pişirilirdi. Günümüzde pek yapılmıyor.

4.1.7.2 Sebzelere Yapılan Pilavlar

Sebzelere yapılan pilav çeşitleri Tablo 25’te gösterilmiştir.

Tablo – 25: Yerleşim Birimlerine Göre Sebzelere Yapılan Pilavların Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	İç Aşı	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3
Kabaklı Aş	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0

Tablo 25 incelendiğinde kabaklı aş yemeğinin sadece Söke ilçesi ve köylerinde (%33) yapıldığı görülmektedir. İç aşı sadece Karacasu ve köylerinde yapılmaktadır. İç aşı içerisine pirinç ya da bulgur konmayıp çıkarılan dolma içlerini kavurmak suretiyle yapıldığı bilgisi verilmiştir.

4.1.8. Hamur İşleri

4.1.8.1. Otlardan Yapılan Hamur İşleri

Yabani otlardan yapılan hamur işlerinin dağılımı Tablo 26’da yer almaktadır.

Tablo – 26: Yerleşim Birimlerine Göre Otlardan Yapılan Hamur İşlerinin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Akdarı Bezirmesi	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3
Çaykırma (Çalkama)	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Dalgan Cızbız	+	+	+	-	-	-	-	-	-	3	33.0
Dalgan Çevirmesi	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Diğın Pidesi	+	+	+	-	-	-	+	+	+	6	66.0
Katmer (Kıstırma, sac böreği)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Kızıl Darı Bezirmesi	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Ot Karması	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Sac Pidesi	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Tuzlamba (Karma, Börek)	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0

Hamur işlerinden katmer(sac böreği) ve sac pidesinin tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı(%100) görülmektedir. Yapım aşamaları açısından bazı küçük farklılıklar olduğu bildirilmiştir(Tablo 26).

Akdarı bezirmesi, kızıl darı bezirmesi ve çaykımının sadece Söke ilçesi ve köylerinde dalgan cızbızın sadece Aydın merkezi ve köylerinde ot karması ve tuzlambanın ise sadece Karacasu ilçesinde ve köylerinde yapıldığı tespit edilmiştir.

4.1.8.2. Sebzelerden Yapılan Hamur İşleri

Tablo – 27: Yerleşim Birimlerine Göre Sebzelerden Yapılan Hamur İşlerinin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	İşıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Kabak Böreği(Kabak Dolaması)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Pırasa Böreği	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Tablo 27 incelendiğinde kabak böreği ve pırasa böreğinin tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir.

4.1.9.Çiğ Olarak Tüketilenler

Piştirilmeden doğrudan tüketilen ot sebzelerin yerleşim yerlerine göre Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo – 28: Yerleşim Birimlerine Göre Çiğ Olarak Tüketilenlerin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırt eke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Cacık	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Kaz Ayağı	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Keçi Memesi Ot	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Kenker	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kerdime	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kuzu Kulağı	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Mürdümek	-	-	-	+	+	+	-	-	-	3	33.0
Pazı	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Roka	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Tere	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Tablo 28 incelendiğinde cacık, kazayağı, kenker, kerdime, kuzukulağı, pazı, roka, terenin tüm yerleşim birimlerinde tüketildiği görülmektedir. Söke’nin köylerinde cacık çoğunlukla salatalıktan yapıldığı gibi dülek denilen kavunun tazesinden de yapıldığı bildirilmiştir. Mürdümek ise sadece Karacasu ilçesi ve köylerinde tüketildiği ortaya çıkmıştır. Keçimemesi otu sadece Söke ilçesi ve köylerinde tüketilmekle birlikte kökü kazılarak yendiği, yapraklarının da böreklere girdiği bildirilmiştir.

4.1.10. Salatalar ve Turşular

Yabani ot ve sebzelerden yapılan salata ve turşuların dağılımı yer almaktadır (Tablo 29).

Tablo – 29: Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Salatalar ve Turşuların Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işık	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Çingen Pilavı (Çingen salatası)	+	+	+	-	-	-	+	+	+	6
Gelin Turşusu (Patlıcan Turşusu)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kapari Turşusu	-	-	-	-	-	-	+	+	+	3	33.0
Kırmızı Pancar Turşusu	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Semiz Otu Salatası	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Yer Elması	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Tablo 29 incelendiğinde gelin turşusu, kırmızı pancar turşusu ile semiz otu salatasının (%100) tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Yapımında ilçe ve köyler arasında bazı farklılıklar vardır. Gelin turşusu Aydın merkezinde patlıcan kebabı Söke ilçesi ve köylerinde patlıcan ekşilemesi ya da kömme turşu adını almaktadır. Karacasu ilçesi ve köylerinde ekşili sarımsak sosun içerisine ceviz dövülerek eklendiği bildirilmiştir. Kırmızı pancar turşusu Söke köylerinde kırmızı pancar ekşilemesi olarak adlandırılmakla beraber yapımı aynıdır. Patlıcan turşusu yine aynı şekilde patlıcan ekşilemesi olarak adlandırılmaktadır.

Kapari turşusunun eskiden yapılmadığı ilaç sanayiinde kullanıldığı bildirilmiştir. Ancak son yıllarda Söke ilçesi ve köylerinde turşusu yapılıyor. Söke ilçesi Güllübahçe kasabası yakınlarında kapari turşusu üretim fabrikası bulunmaktadır.

4.1.11. Tatlılar

Bu bölümde sebze-meyvelerden yapılan tatlılar, hoşaf ve kompostolar, reçel ve pekmezlerin yörelere göre dağılımı yer almaktadır.

4.1.11.1. Sebze ve Meyvelerden Yapılan Tatlılar

Tablo – 30: Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Tatlıların Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaygın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	İncir Tatlısı	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Kabak Tatlısı	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Zerde (ildirşah)	+	+	+	-	-	-	+	+	+	6	66.0

Tablo 30 incelendiğinde incir tatlısı ve kabak tatlısının tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Yapım aşamaları bakımından bazı farklılıklar mevcuttur. Kabak Tatlısı Söke ilçesi ve köylerinde kabakbastı ismini alırken çıtır çıtır olması için bir gece önceden ocak kirecinin suyuna yatırılmaktadır. Karacasu ilçesi ve köylerinde ise sütlü kabak tatlısı ismini almakta süt ve şeker ile birlikte pişirilmektedir.

Zerde su ve pirinçle yapılan bir tatlı olmakla birlikte Aydın ilinin geleneksel tatlılarından. Zerde yapılırken Söke ilçesi ve köylerinde tatlının içerisine aroma vermesi amacıyla ildirşah bitkisi katılırken, Aydın merkezi ve köylerinde karanfil veya gülsuyu katılmaktadır.

4.1.11.2. Hoşaf ve Kompostolar

Tablo – 31: Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Hoşaf ve Kompostoların Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Armut Hoşafı	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Ayva Hoşafı	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Erik Kompostosu	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Elma Kompostosu	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kayısı Kompostosu	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kuru Üzüm Kompostosu	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Şeftali Kompostosu	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Tablo 31 incelendiğinde hoşaf ve kompostoların tüm yerleşim birimlerinde yapıлып tüketildiği görülmektedir.

4.1.11.3.Reçeller ve Pekmezler

Yörelere göre reçel ve pekmezlerin dağılımı yer almaktadır(Tablo 32).

Tablo – 32: Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Reçel ve Pekmezlerin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Ayva Pekmezi	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Ayva Reçeli	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Böğürtlen Reçeli	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Çilek Reçeli	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Dut Pekmezi	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Erik Reçeli	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
İncir Pekmezi	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Karpuz Pekmezi	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2	22.0
Karpuz Reçeli	-	-	-	-	-	-	-	+	+	2	22.0
Şeftali Reçeli	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Vişne Reçeli	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Tablo 32 incelendiğinde ayva pekmezi, ayva reçeli, böğürtlen reçeli, çilek reçeli, dut pekmezi, erik reçeli, incir pekmezi, şeftali reçeli ve vişne reçelinin(%100) tüm yerleşim birimlerinde karpuz pekmezi ve karpuz reçelinin ise Söke'nin köylerinde yapıldığı belirtilmiştir.

4.1.12.İçecekler

Bu bölümde bitkilerden yapılan çaylar, mercanköşk kahvesi ve soğuk içecekler yer almaktadır.

4.1.12.1. Bitki Çayları

Tablo – 33: Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Bitki Çaylarının Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Adaçayı	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Biberiye Çayı(Kuş Dili)	+	+	+	-	-	-	+	+	+	6	66.0
Karabaş Otu Çayı	+	+	+	-	-	-	+	+	+	6	66.0
Mercanköşk Çayı	+	+	+	-	-	-	+	+	+	6	66.0

Tablo 33 incelendiğinde adaçayının tüm yerleşim birimlerinde tüketildiği, diğer çayların ise Aydın merkezi ve köyleri ile Söke ilçesi ve köylerinde tüketildiği görülmektedir.

4.1.12.2. Mercanköşk Kahvesi

Tablo – 34: Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Mercanköşklü Kahvenin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıklı	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Mercanköşk Kahvesi	+	+	+	-	-	-	+	+	+	6

Tablo 34 incelendiğinde mercanköşk kahvesinin Karacasu Merkez ve köyleri hariç diğer yerleşim yerlerinde tüketildiği görülmektedir.

4.1.12.3. Soğuk İçecekler

Tablo – 35: Yerleşim Birimlerine Göre Yapılan Soğuk İçeceklerin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıklı	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Kar Helvası	+	+	+	+	+	+	-	-	-	6

Kar helvası Madra Dağı karının özel kuyularda muhafaza edilerek ile çeşitli meyvelerin şuruplarının ilavesiyle yazın serinletici içecek olma özelliği ile bilinmektedir. 6 yerleşim biriminde tüketilmekte ve toplamda Aydın ilinde %66 oranında yapılmaktadır.

4.1.13. Baharat Olarak Kullanılan Otlar

Tablo – 36: Yerleşim Birimlerine Göre Baharat Olarak Kullanılan Bitkilerin Dağılımı

Yerleşim Birimi	Aydın			Karacasu			Söke			TOPLAM	
	Merkez	Sınırteke	Işıkli	Merkez	Yaykın	Yenice	Merkez	Balat	Serçin	Sayı	%
	Biberiye	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Fesleğen	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kara Nane	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Kekik	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Tarhana Otu	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Biberiye	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0
Tarhana Otu	+	+	+	+	+	+	+	+	+	9	100.0

Tablo 36 incelendiğinde biberiye, fesleğen, kara nane, kekik ve tarhana otunun baharat olarak tüm yerleşim birimlerinde kullanıldığı görülmektedir.

4.1.14. UYGULANABİLİR YEMEK REÇETELERİ

Bu bölümde, yerleşim birimlerinden derlenen yabancı ot, mantar, sebze ve meyve yemeklerinden seçilen özgün reçeteler ölçülendirilerek uygulanabilir hale getirilmiş ve yemek gruplarına göre alfabetik sıralama yapılarak verilmiştir.

4.1.14.1.Çorbalar

4.1.14.1.1. Dalgan (Isırgan) Çorbası (Karacasu)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 25 – 30 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Isırgan	5 demet	500	Salça	2 çorba kaşığı	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Renk biberi	2 çorba kaşığı	20
Soğan	1 soğan	100	Su	1 su bardağı	200
Un	1 çay bardağı	50	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Isırgan ayaklanarak yıkanır. Zeytinyağı kızdırılır. Soğan doğranır. 1–2 kaşık un eklenir. Kavrulur. Salça eklenir. Renk biberi (kırmızıbiber) koyulur. Su koyulur. Şehriye yerine doğranmış dalgan (Isırgan) koyulur. Kaynatılır. Tuz eklenir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	237,50	Demir -mg	11,00	Riboflavin -mg	0,00
Protein	4,50	Fosfor -mg	89,50	Niasin -mg	1,20
Yağ -g	17,50	Çinko -mg	0,90	Vit. C-mg	64,10
Karbonhidrat -g	11,80	Vit-A -IU	512,50	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	693,50	Tiamin -mg	0,10		



Resim 1 : Dalgan çorbası

Kültürel Özellikler: Isırgan otu Aydın yöresinde Dalgan olarak isimlendirilir.

4.1.14.2. Yumurtalı Yemekler

4.1.14.2.1. Kazcak Kavurması (Yumurtalı) (Serçin)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 15 – 20 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Kazcak	5 demet	500	Yumurta	2 adet	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10
Soğan	1 soğan	100			

Yapılışı:

Kazcak otu ayıklanır, yıkanır. Doğranarak zeytinyağında bir baş soğanla kavrulur.

Üzerine en son yumurta kırılır. Tuz eklenir. Arzuya göre yumurtasız da pişirilebilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	220,00	Demir -mg	4,00	Riboflavin -mg	0,20
Protein	14,50	Fosfor -mg	107,70	Niasin -mg	0,50
Yağ -g	20,20	Çinko -mg	0,80	Vit. C-mg	26,10
Karbonhidrat -g	3,00	Vit-A -IU	234,00	Kolesterol-mg	120,00
Kalsiyum -mg	146,80	Tiamin -mg	0,040		



Resim 2: Kazcak Kavurması (Yumurtalı)

Kültürel Özellikler: Görünüşü ve tadı maydanoza benzer. Baharda beyaz çiçek açar. Sulak yerlerde olur. Hoş kokulu olduğu için böreklerin içine de girer. Sevilerek tüketilir.

4.1.14.2.2. Körmen Kavurması (Yumurtalı)(Balat)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 25 – 30 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Körmen	5 demet	500	Yumurta	2 adet	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10
Soğan	1 soğan	100			

Yapılışı:

Ayıklanıp, yıkanmış körmenler doğranır. Bir baş soğanla zeytinyağında kavrulur. Tuz eklenir. Arzuya göre yumurtasız da yapılır.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	225,00	Demir -mg	2,60	Riboflavin -mg	0,30
Protein	4,50	Fosfor -mg	101,00	Niasin -mg	0,30
Yağ -g	20,40	Çinko -mg	0,60	Vit. C-mg	109,40
Karbonhidrat -g	4,70	Vit-A -IU	174,80	Kolesterol-mg	120,00
Kalsiyum -mg	85,20	Tiamin -mg	0,00		



Resim 3: Körmen Kavurması (Yumurtalı)

Kültürel Özellikler: Yabani pırasa olarak da bilinir. Körmen ayrıca pişinin, pide ve böreklerin, mücverin içine de girer.

4.1.14.2.3. Tilkimen (Aydın)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 25 – 30 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Tilkimen	5 demet	500	Yumurta	2 adet	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10
Soğan	1 soğan	100			

Yapılışı:

Tilkimen Ayıklanıp, yıkanıp doğranır. Zeytinyağında soğanla kavrulur. Üzerine yumurta kırılır. Tuz eklenir

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	156,50	Demir -mg	0,10	Riboflavin -mg	0,00
Protein	0,20	Fosfor -mg	10,60	Niasin -mg	0,20
Yağ -g	16,70	Çinko -mg	0,10	Vit. C-mg	5,00
Karbonhidrat -g	1,20	Vit-A -IU	3,80	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	5,30	Tiamin -mg	0,00		



Resim 4: Tilkimen

Kültürel Özellikler: Aydın'ın bütün köylerinde aynı şekilde yapılır. Farklı yörelerde farklı isimlerle adlandırılır. Tilkişen, tilkikuyruğu, kedirgen vb. İsteğe göre yumurtalı veya yumurtasız pişirilir.

4.1.14.3. Etlı Yemekler

4.1.14.3.1. Arapsacı Yemeği(Kuzu Etlı)(Aydın)

Porsiyon(6 kişilik)

Pişirme Suresi : 50 – 60 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Kuzu eti	-	500	Limon	yarım	50
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Un	1 yemek kaşığı	20
Soğan	1 soğan	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10
Arapsacı	5 demet	500			

Yapılışı:

Kuzu etini zeytinyağı, soğan ile kavrulur Ayıklanmış, doğranmış Arapsacıyı içine atılır. Sarardıktan sonra suyunu çekmeye yakın yarım limon suyu ve bir yemek kaşığı unla beraber karıştırılır. Tuz eklenir. Suyunu çektikten sonra ocağı kapatılır.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	291,20	Demir -mg	9,90	Riboflavin -mg	0,00
Protein	13,40	Fosfor -mg	611,90	Niasin -mg	4,30
Yağ -g	19,90	Çinko -mg	2,70	Vit. C-mg	68,50
Karbonhidrat -g	8,80	Vit-A -IU	260,70	Kolesterol-mg	50,70
Kalsiyum -mg	181,70	Tiamin -mg	0,10		



Resim 5: Arapsacı Yemeği(Kuzu Etlı)

Kültürel Özellikler: Kuzu etli arapsacı yemeği daha çok Girit kökenli ailelerin yaptığı bir yemektir. Kuzu eti yerine tavuk ya da dana eti de olur.

4.1.14.3.2. Şevketi Bostan Yemeği(Giritli Usulü)(Söke)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 40 – 45 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Şevketi bostan	10 demet	1000	Soğan	1 soğan	100
Kuzu eti	yarım kilogram	500	Su	2 su Bardağı	400
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Tuz	2 çay kaşığı	8
Terbiyesi İçin					
Limon	1 adet	150	Un	1 yemek kaşığı	20

Yapılışı:

Şevketi bostan ayıklanır yıkanır. Kızgın yağa kuşbaşı doğranmış kuzu etleri ve soğan ilave edilir. Etler suyunu salıp çekinceye kadar kavrulur. Biraz sıcak su ilave edilerek kısık ateşte pişirilir. Kısık ateşte sararıncaya kadar pişirilir. Bir miktar sıcak su eklenir. Yemeği ocaktan indirmeye yakın yarım limon suyu ve bir kaşık un çırpılarak ilave edilir. Suyunu çektikten sonra ocaktan indirilir. Tuz eklenir.

Not: Arzu edilirse terbiye ilave edilmeden de pişirilir

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	252,30	Demir -mg	1,30	Riboflavin -mg	0,10
Protein	11,00	Fosfor -mg	117,70	Niasin -mg	2,90
Yağ -g	19,60	Çinko -mg	8,10	Vit. C-mg	8,50
Karbonhidrat -g	4,90	Vit-A -IU	10,10	Kolesterol-mg	50,70
Kalsiyum -mg	35,90	Tiamin -mg	0,1		



Resim 6: Şevketi Bostan Yemeği(Giritli Usulü)

Kültürel Özellikler: Şevket-i Bostan, güz aylarından bahar aylarına ve göbeğinden filiz çıkarıncaya kadar doğadan toplanıp yemeği yapılır. Kökleri Girit Mutfağına dayanan Şevket-i Bostan yemeği yörede çok sevilerek tüketilen ot yemeklerinden biridir.

4.1.14.4. Dolmalar ve Sarmalar

4.1.14.4.1. Enginar Dolması (Enginar Dolması)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 45 – 50 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Enginar	6 adet	1000	Maydanoz	yarım demet	50
Pirinç	1 su Bardağı	200	Zeytinyağı	1 çay bardağı	100
Domates	2 adet	200	Tuz	1 tatlı kaşığı	10
Soğan	1 soğan	100			

Yapılışı:

Enginarın dış yaprakları soyulur. Enginar kararmasın diye limonlu suda bekletilir. Pirinçli, domatesli, soğanlı, maydanozlu hazırladığımız içi kafayı açıp içine koyulur. Kafayı kapatılır. Tuz eklenir. Tencereye dizip zeytinyağında kısık ateşte pişirilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	305,02	Demir -mg	2,66	Riboflavin -mg	0,17
Protein	3,11	Fosfor -mg	90,83	Niasin -mg	1,24
Yağ -g	17,35	Çinko -mg	0,61	Vit. C-mg	131,75
Karbonhidrat -g	30,71	Vit-A -IU	169,00	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	85,83	Tiamin -mg	0,08		



Resim 7: Enginar Dolması

Kültürel Özellikler: Enginar Aydın ilinde tarımı yapılan ve çok sevilerek tüketilen bir sebze türüdür.

4.1.14.4.2. Kabak Çiçeği Dolması(Aydın)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 45 – 50 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Kabak Çiçeği	12 adet	300	Pirinç	2 su bardağı	400
Soğan	1 soğan	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10
Maydanoz	1 demet	100	Su	yarım su bardağı	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100			

Yapılışı:

Kabak çiçeklerinin sabah erken toplanması gerekir. Kabak çiçekleri yıkanır.

Pirinçli, soğanlı, maydanoz ile iç hazırlanır. Tuz eklenir. Kabak çiçekleri doldurulur.

Çok az su ile pişirilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	276,70	Demir -mg	0,50	Riboflavin -mg	0,00
Protein	2,80	Fosfor -mg	46,80	Niasin -mg	0,80
Yağ -g	16,90	Çinko -mg	0,30	Vit. C-mg	16,80
Karbonhidrat -g	26,60	Vit-A -IU	59,80	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	19,20	Tiamin -mg	0,00		



Resim 8: Kabak Çiçeği Dolması

Kültürel Özellikler: Aydın yöresinde çok eskiden beri yapılan bir yemektir.

4.1.14.4.3. Kocagörmez (Karacasu)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 45 – 50 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Lahana Göbeği	4 adet	500	Zeytinyağı	1 çay bardağı	100
Soğan	1 soğan	100	Pirinç	1 su Bardağı	100
Tuz	1 tatlı kaşığı	10			

Yapılışı:

Lahananın orta yaprakları haşlanır. Göbeğine bohça gibi pirinçli, soğanlı iç doldurulur. Tencereye zeytinyağı konur. Tuz eklenir. Kısık ateşte pişilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	294,20	Demir -mg	0,30	Riboflavin -mg	0,00
Protein	3,19	Fosfor -mg	60,10	Niasin -mg	18,10
Yağ -g	17,00	Çinko -mg	1,10	Vit. C-mg	31,90
Karbonhidrat -g	29,60	Vit-A -IU	9,00	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	45,80	Tiamin -mg	0,10		



Resim 9: Kocagörmez

Kültürel Özellikler: Aydın'ın Karacasu ilçesi ve köylerinde lahananın ortasından çıkan göbeği içle doldurularak ayrıca pirişilir ve kocagörmez olarak isimlendirilir.

Eskiden pirinç yerine bulgur konulurdu.

4.1.14.4.4. Labada Sarması (Aydın)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 45 – 50 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Labada yaprağı	30 adet	500	Zeytinyağı	1 çay bardağı	100
Soğan	1 soğan	100	Bulgur	1 su Bardağı	200
Maydanoz	yarım demet	50	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Eskiden asma yaprağı yerine labada yaprağı da kullanılırdı. Bulgur, soğan, maydanoz vb.ile iç hazırlandıktan sonra yaprak sarması gibi labada yapraklarından sarma yapılır. Tuz eklenir. Kısık ateşte pişilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	297,50	Demir -mg	4,80	Riboflavin -mg	0,50
Protein	4,40	Fosfor -mg	111,00	Niasin -mg	2,50
Yağ -g	17,60	Çinko -mg	0,80	Vit. C-mg	37,50
Karbonhidrat -g	27,40	Vit-A -IU	84,80	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	81,80	Tiamin -mg	0,10		



Resim 10: Labada Sarması

Kültürel Özellikler: Labada sarması eski yokluk yıllarında yapılan bir yemektir. Günümüzde ise pek yapılmıyor.

4.1.14.4.5. Lahana Sarması (Karacasu)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 45 – 50 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Lahana	1 adet	2000	Zeytinyağı	1 çay bardağı	100
Soğan	1 soğan	100	Pirinç	2 su Bardağı	100
Domates	2 adet	400	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Sarmalık lahana tek tek yapraklarından ayrılır. Kaynayan suya atılır. Sararır sararmaz çıkarılarak soğuk suya tutulur. Pirinç, küçük doğranmış soğan, maydonoz, domates, zeytinyağı ile birlikte karıştırılır. Hazırlanan iç kaşık yardımı ile haşlanmış lahana üçgen şeklinde katlanır. Sarılmış lahanalar tencereye dizilir. Tencereye en son bir miktar su ilave edilerek sarmalar açılmasın diye tencerenin üstüne ağır bir tabak konur. Tuz eklenerek kısık ateşte yavaş yavaş pişmeye bırakılır.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	315,00	Demir -mg	0,50	Riboflavin -mg	0,10
Protein	3,80	Fosfor -mg	76,80	Niasin -mg	34,00
Yağ -g	17,20	Çinko -mg	1,90	Vit. C-mg	61,10
Karbonhidrat -g	32,90	Vit-A -IU	17,30	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	90,80	Tiamin -mg	0,10		



Resim 11: Lahana Sarması

Kültürel Özellikler: Lahana sarması iç olarak eskiden pirinç yerine bulgur konurdu. Lahana sarması Aydın'ın Karacasu ilçesi ve köylerinde üçgen şeklinde sarılır.

4.1.14.4.6. Pırasa Dolması (Karacasu)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 45 – 50 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Pırasa	6 adet	1000	Zeytinyağı	1 çay bardağı	100
Soğan	1 soğan	100	Pirinç	2 su Bardağı	100
Domates	2 adet	400	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Kalın pırasalardan 5 cm uzunluğunda kesilir. Dış kısmı 2–3 kat kalacak şekilde içi çıkarılır. Kaynar suya batırılıp, çıkarılır. Hazırlanan iç, pırasanın içine doldurulur. Tencereye yatay olarak konur. Tuz eklenir. Üzerine biraz nar ekşisi konularak pişirilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	341,60	Demir -mg	10,60	Riboflavin -mg	0,10
Protein	3,40	Fosfor -mg	99,10	Niasin -mg	1,50
Yağ -g	17,40	Çinko -mg	6,00	Vit. C-mg	60,10
Karbonhidrat -g	37,30	Vit-A -IU	86,50	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	105,80	Tiamin -mg	0,10		



Resim 12: Pırasa Dolması

Kültürel Özellikler: Pırasa dolması Aydın'ın Karacasu ilçesinde yapılan ve mutlaka nar ekşisi ile servis edilen bir yemektir.

4.1.14.5. Köfteler

4.1.14.5.1. Isırgan(Dalğan)Köftesi (Aydın)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 45 – 50 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Isırgan	5 demet	500	Zeytinyağı	1 çay bardağı	100
Taze Soğan	2 adet	50	Yoğurt	1 su Bardağı	200
Yumurta	1 adet	50	Buğday unu	2 su Bardağı	400
Tuz	1 tatlı kaşığı	10			

Yapılışı:

Isırgan otları bol suda yıkanır. İnce ince kıyılarak içerisine taze soğan doğranır. Ortası havuz gibi açılarak içerisine yoğurt, çırpılmış yumurta, tuz, karabiber ilave edilir. İçerisine bir miktar mısır unu ve buğday unu ilave edilerek bütün malzemeler yoğrulur. Tuz eklenir. Bir süre dinlendirdikten sonra kaşıkla şekil verilerek, kızgın yağda alt üst ederek kızartılır.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	270,60	Demir -mg	11,70	Riboflavin -mg	0,50
Protein	8,20	Fosfor -mg	175,80	Niasin -mg	1,20
Yağ -g	21,70	Çinko -mg	1,30	Vit. C-mg	65,10
Karbonhidrat -g	8,70	Vit-A -IU	602,00	Kolesterol-mg	122,60
Kalsiyum -mg	750,00	Tiamin -mg	0,10		



Resim 13: Isırgan(Dalğan)Köftesi

Kültürel Özellikler: Isırgan otu Aydın ilinde dalğan olarak isimlendirilir. Aydın ili Dalğan köftesi ile meşhurdur.

4.1.14.6. Etsiz (Zeytinyağlı) Yemekler

4.1.14.6.1. Acı Dünek(Acı Günek) Yağlaması (Balat)

Porsiyon(6 kişilik)

Pişirme Süresi: 15 – 20 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram
Acı dünek	3 demet	300
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100
Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Acı dünek, tatlı dünek, tüylü dünek, sütlü dünek su kenarlarında, kıyılarda çıkar. Toplanır. Ayıklanıp yıkandıktan sonra kaynar suya atılır.10 dakika haşlanır. Üstüne zeytinyağı gezdirilir.

Not: Çabuk pişer. Hepsi aynı şekilde pişer. Ekşi sarımsak girmez.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	166,70	Demir -mg	8,30	Riboflavin -mg	0,10
Protein	0,30	Fosfor -mg	25,00	Niasin -mg	0,30
Yağ -g	16,80	Çinko -mg	0,30	Vit. C-mg	3,80
Karbonhidrat -g	1,70	Vit-A -IU	0,00	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	115,00	Tiamin -mg	0,00		



Resim 14: Acı Dünek(Acı Günek) Yağlaması

Kültürel Özellikler: Yörede çok eskiden beri yapılan ve sevilen bir ot yemeğidir.

4.1.14.6.2. Acı Turp Yağlaması (Serçin)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 15 – 20 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Hardal	5 demet	500	Tuz	1 tatlı kaşığı	10
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100			

Yapılışı:

Çok yağmur yağdığında çok olur. Tüylü tadı acıdır. Bir çeşit hardal. Hardalın sert ve acı olanıdır. Filizleri çok lezzetlidir. Temizlenir. Harlı ateşte su kaynatılır. Suda haşlanır. Suyu lezzetlidir. Sudan çıkarılır. Üzerine zeytinyağı gezdirilir. Tuz eklenir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	172,50	Demir -mg	7,00	Riboflavin -mg	0,10
Protein	1,30	Fosfor -mg	33,30	Niasin -mg	0,80
Yağ -g	16,80	Çinko -mg	0,20	Vit. C-mg	8,30
Karbonhidrat -g	2,80	Vit-A -IU	58,30	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	183,30	Tiamin -mg	0,10		



Resim 15: Acı Turp Yağlaması

Kültürel Özellikler: Çok yağmur yağdığında çok olur. Tüylü tadı acıdır. Bir çeşit hardal. Hardalın sert ve acı olanıdır. Filizleri çok lezzetlidir. Yörede en çok bilinen ve tüketilen ot çeşitlerinden biridir.

4.1.14.6.3. Acı Turp Kavurması (Aydın)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 15 – 20 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Acı Turp Otu	5 demet	500	Zeytinyağı	1 çay bardağı	100
Soğan	1 Soğan	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Acı Turp Temizlenip yıkandıktan sonra doğranır. Bir baş soğanla zeytinyağında kavrulur. Tuz eklenir. İsteğe göre yumurtalı ya da yumurtasız da olur.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	179,10	Demir -mg	7,00	Riboflavin -mg	0,00
Protein	1,40	Fosfor -mg	39,30	Niasin -mg	0,90
Yağ -g	16,80	Çinko -mg	0,20	Vit. C-mg	9,40
Karbonhidrat -g	4,10	Vit-A -IU	59,00	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	189,10	Tiamin -mg	0,00		



Resim 16: Acı Turp Kavurması

Kültürel Özellikler: Çok yağmur yağdığına çok olur. Tüylü tadı acıdır. Bir çeşit hardal. Hardalın sert ve acı olanıdır. Filizleri çok lezzetlidir. Yörede en çok bilinen ve tüketilen ot çeşitlerinden biridir.

4.1.14.6.4. Akbaldır Haşlaması (Balat)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 50 – 60 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Akbaldır	5 demet	500	Soğan	1 soğan	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Limon	1 adet	100
Sarımsak	3 diş	10	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Akbaldır olarak da bilinir. Hardalın tüysüzüdür. Ayıklanıp, doğranarak harlı ateşte haşlanır. Sararır sararmaz çıkarılarak üzerine ağartılmış zeytinyağı, sarımsak limon suyu dökülür. Tuz eklenir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kcal	181,50	Demir -mg	7,10	Riboflavin -mg	0,00
Protein	1,50	Fosfor -mg	63,30	Niasin -mg	0,90
Yağ -g	16,90	Çinko -mg	0,20	Vit. C-mg	12,50
Karbonhidrat -g	4,50	Vit-A -IU	59,00	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	189,90	Tiamin -mg	0,05		



Resim 17: Akbaldır Haşlaması

Kültürel Özellikler: Akhardal olarak da bilinir. Hardalın tüysüzüdür. Yanında çiğ soğanla yenir.

4.1.14.6.5. Arapsacı Kavurma (Aydın)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 25 – 30 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Arapsacı	5 demet	500	Soğan	1 soğan	100 gr
Zeytinyağı	1 çay bardağı	10	Yumurta	1 adet	50 gr
Tuz	1 tatlı kaşığı	10			

Yapılışı:

Arapsacını önce ayıklanır, yıkanır, doğranır. Soğan zeytinyağında kavrulur. Arapsacını eklenir. Suyunu çekene kadar kavrulur. Arzuya göre suyunu çekmeye yakın içine yumurta kırılır. Tuz eklenir. Yumurtasız da olur.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	245,00	Demir -mg	9,80	Riboflavin -mg	0,00
Protein	7,00	Fosfor -mg	566,00	Niasin -mg	1,60
Yağ -g	20,30	Çinko -mg	0,80	Vit. C-mg	64,40
Karbonhidrat -g	5,50	Vit-A -IU	317,30	Kolesterol-mg	120,00
Kalsiyum -mg	188,50	Tiamin -mg	0,10		



Resim 18: Arapsacı Kavurma

Kültürel Özellikler: Yörede en bilinen ot türlerinden biridir. Çok sevilerek tüketilir.

4.1.14.6.6. Arapsaçı Salatası (Karacasu)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 20 – 25 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Arapsaçı	5 demet	500	Limon	1 adet	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Kaynar suya temizlenmiş, ayıklanmış, doğranmış arapsaçları atılır. Sararınca çıkarılır. Tuz eklenir. Limon ve zeytinyağı ayrı bir yerde çırpılır. Üzerine gezdirilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	198,60	Demir -mg	9,20	Riboflavin -mg	0,00
Protein	2,60	Fosfor -mg	522,10	Niasin -mg	1,60
Yağ -g	17,00	Çinko -mg	0,40	Vit. C-mg	67,40
Karbonhidrat -g	5,40	Vit-A -IU	250,70	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	173,00	Tiamin -mg	0,10		



Resim 19: Arapsaçı Salatası

Kültürel Özellikler: Yörede en bilinen ot türlerinden biridir. Çok sevilerek tüketilir.

4.1.14.6.7. Bal Kabak Kavurması (Aydın)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 40 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Bal kabağı	1 adet	1000	Sarımsak	3 diş	10
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Domates	2 adet	200
Soğan	1 soğan	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Kabaklar önce yıkanır ve sap kısmı kesilir. Dışı alacalı soyulduktan sonra ortadan dörde beşe dilimlenir. Küçük küpler halinde doğranır. Soğan yağda hafif soldurduktan sonra doğranmış kabaklar eklenir.1-2 diş sarımsak soyulur içine atılır. 1-2 adet domates yıkanarak kabukları soyulur, küçük küçük doğranır ve üzerine dökülür. Suyu bitince çok az su eklenir. Tuzu eklenir. Yanında sarımsaklı yoğurtla servis edilir. Koca kabaktan da olur.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	233,60	Demir -mg	0,50	Riboflavin -mg	0,00
Protein	1,30	Fosfor -mg	54,50	Niasin -mg	1,60
Yağ -g	17,10	Çinko -mg	2,40	Vit. C-mg	30,90
Karbonhidrat -g	15,90	Vit-A -IU	584,00	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	60,40	Tiamin -mg	0,10		



Resim 20: Bal Kabak Kavurması

Kültürel Özellikler: Aydın'ın yerel yemeklerinden olan bal kabağı kavurması Aydın'da yetişen sarı bal kabaklarından yapılır.

4.1.14.6.8. Bamya Yemeği(Koruk Ekşili)(Aydın)

Porsiyon(6 kişilik)

Pişirme Süresi: 40 – 50 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Bamya	1 kg	1000	Domates	2 adet	200
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Domates	2 adet	200
Soğan	1 soğan	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Mevsiminde taze bamyalar devşirilir. Kış ise kuru bamya kullanılır. Sap kısmı tam tepesinden biraz kesilir. Tamamen kesilmez. Zeytinyağında bir baş soğan hafif kavrulduktan sonra bamyalar eklenir. En üstüne iki adet küçük doğranmış domates dökülür. Eğer domatesler yumuşaksa kabukları soyulur. Yaz ise bir salkım koruk (olmamış ham üzüm) koparıp yıkanarak tencerenin en üstüne bütün olarak konur. Kısık ateşte tencerenin ağızı kapalı olarak pişirilir. Suyu biterse bir bardak kadar kaynar su eklenir. Tuzu eklenir. Biraz daha piştikten sonra tamam olur.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	233,70	Demir -mg	0,50	Riboflavin -mg	0,00
Protein	1,30	Fosfor -mg	54,50	Niasin -mg	1,60
Yağ -g	17,10	Çinko -mg	2,40	Vit. C-mg	30,90
Karbonhidrat -g	15,90	Vit-A -IU	584,00	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	60,40	Tiamin -mg	0,10		



Resim 21: Bamya Yemeği(Koruk Ekşili)

Kültürel Özellikler: Aydın'da yaz aylarında sevilerek tüketilen bir yemektir. Koruk ekşisi ve zeytinyağı ile lezzetlendirilir.

4.1.14.6.9. Börülce Teratoru (Karacasu)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 40 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
T.Börülce	1 kg	1000	Su	1 su bardağı	200
Domates	2 adet	200	Sarımsak	3 diş	10
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Ceviz içi	3 adet	50
Nar ekşisi	yarım çb.	50	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Börülceler ayıklanır, temizlenir. Börülceler kaynar suya bir domates doğranarak içine atılır. Sararınca çıkarılır. Aynı bir kaptaki zeytinyağı, su, nar ekşisi, tuz, sarımsak, dövülmüş ceviz içi karıştırılır. Tuz ve haşlanan domates ezilerek eklenir. Hazırlanan sos börülcenin üzerine dökülerek karıştırılır.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	233,70	Demir -mg	0,50	Riboflavin -mg	0,00
Protein	1,30	Fosfor -mg	54,50	Niasin -mg	1,60
Yağ -g	17,10	Çinko -mg	2,40	Vit. C-mg	30,90
Karbonhidrat -g	15,90	Vit-A -IU	584,00	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	60,40	Tiamin -mg	0,10		



Resim 22: Börülce Teratoru

Kültürel Özellikler: Börülce teratoru Karacasu ilçesinde yapılan bir yemektir. Nar ekşisi ve ceviziçi ile teretor sos hazırlanarak yapılır.

4.1.14.6.10. Çıntar Kavurması (Aydın)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 40 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Çıntar mantarı	20 adet	1000	Sarımsak	3 diş	10
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10
Soğan	1 adet	100			

Yapılışı:

Çıntarlar bol suda yıkanır ve suyu süzdürülür. Küp küp doğranır ve orta ısıdaki zeytinyağı ile kızdırılmış tencereye konulur. 5-10 dk sonra mantarlar suyunu salar ve yumuşar, 15 dk daha pişirdikten sonra suyunu çekmesi beklenir. Soğanlar doğranır mantarların üzerine eklenir, tuzu atılır, kavurmaya devam edilir. Tuz eklenir.

Arzuya göre bazen pul biberi eklendiği de olur. Çıtır çıtır ses geldiğini duyunca ‘Çıntar Kavurması’ olmuş demektir. Çıntar kavurmasını önce haşlayarak sonra kavuranlar olduğu gibi çıntarı direk közde veya mangalda pişirenler de vardır.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	197,00	Demir -mg	4,20	Riboflavin -mg	4,30
Protein	0,40	Fosfor -mg	75,50	Niasin -mg	2,10
Yağ -g	17,20	Çinko -mg	0,90	Vit. C-mg	1,30
Karbonhidrat -g	6,70	Vit-A -IU	0,70	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	10,40	Tiamin -mg	0,30		



Resim 23: Çıntar Kavurması

Kültürel Özellikler: Genelde son baharda yağmurlar yağdıktan sonra ağaç diplerinde çıkan bu mantar türü yöremizde çok sevilerek tüketilir

4.1.14.6.11. Çorak Otu Yemeği (Balat)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 40 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Deniz Börülcesi	5 demet	500	Soğan	1 adet	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Su	1 su bardağı	200
Salça	1 kaşık	50	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Deniz börülcesi temizlenir. Haşlanır. Çubukları sıyrılır. Bir baş soğanla zeytinyağında soldurulur. İçine bir kaşık salça ve bir bardak kaynar su eklenir. Kaynayınca kadar pişirilir. Tuz eklenir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kcal	195,00	Demir -mg	1,80	Riboflavin -mg	0,00
Protein	1,19	Fosfor -mg	26,00	Niasin -mg	0,60
Yağ -g	17,20	Çinko -mg	1,90	Vit. C-mg	10,80
Karbonhidrat -g	6,80	Vit-A -IU	129,00	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	98,80	Tiamin -mg	0,10		



Resim 24: Çorak Otu Yemeği

Kültürel Özellikler: Deniz börülcesi Büyük Menderes Nehrinin denize döküldüğü çorak, tuzcul alanlarda çıkar. Eski adı çorak otudur. Eski yokluk ve savaş yıllarında fakir halkın yiyeceği olan çorak otu günümüzde deniz börülcesi adıyla ovanan toplanarak satışa sunulmakta ve halk tarafından pek çok rağbet görmektedir.

4.1.14.6.12. Deniz Börülcesi(Çorak Otu, Kurt Otu) Haşlaması (Aydın)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 20 – 25 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Deniz Börülcesi	3 demet	500	Sarımsak	3 diş	10
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Limon	1 adet	100

Yapılışı:

Deniz Börülcesi yıkanır. Bol suda haşlanır. Çubukları sıyrılır. Üzerine zeytinyağı, sarımsak, ağartılmış limon gezdirilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	189,00	Demir -mg	1,70	Riboflavin -mg	0,00
Protein	0,90	Fosfor -mg	50,00	Niasin -mg	0,6
Yağ -g	17,20	Çinko -mg	1,90	Vit. C-mg	12,50
Karbonhidrat -g	5,90	Vit-A -IU	117,40	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	98,30	Tiamin -mg	0,10		



Resim 25: Deniz Börülcesi(Çorak Otu, Kurt Otu) Haşlaması

Kültürel Özellikler: Deniz börülcesi Büyük Menderes Nehrinin denize döküldüğü çorak, tuzcul alanlarda çıkar. Eski adı çorak otudur. Eski yokluk ve savaş yıllarında fakir halkın yiyeceği olan çorak otu günümüzde deniz börülcesi adıyla ovidan toplanarak satışa sunulmakta ve halk tarafından pek çok rağbet görmektedir. Aynı zamanda yoğurtlaması da yapılmaktadır.

4.1.14.6.13. Hardal Haşlaması (Aydın)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi : 20 – 25 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram
Hardal	5 demet	500
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100

Yapılışı:

Hardal ayıklanır yıkanır. Harlı ateşte su kaynatılır. Suda haşlanır. Suyu lezzetlidir. Sudan çıkarılır. Üzerine zeytinyağı gezdirilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	189,00	Demir -mg	1,70	Riboflavin -mg	0,00
Protein	0,90	Fosfor -mg	50,00	Niasin -mg	0,50
Yağ -g	17,10	Çinko -mg	1,80	Vit. C-mg	12,50
Karbonhidrat -g	5,90	Vit-A -IU	117,30	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	98,30	Tiamin -mg	0,10		



Resim 26: Hardal Haşlaması

Kültürel Özellikler: Çok yağmur yağdığına çok olur. Tüylü tadı acıdır. Bir çeşit hardal. Hardalın sert ve acı olanıdır. Filizleri çok lezzetlidir. Yörede sevilerek tüketilen hafif bir yemektir. Yanında çiğ soğanla yenir.

4.1.14.6.14. İç Bakla Yemeği (Söke)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi : 30 – 35 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Bakla içi	yarım kg	500	Domates	2 adet	200
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10
Soğan	1 adet	100			

Yapılışı:

Baklanın tanelerinden yapılır. Bakla taneleri temizlenirken bıçakla delinir. Zeytinyağında soğan soldurulur. İç bakla eklenir. Üzerine domates rendelenir. Sararınca renk biberiyle bir miktar sıcak su eklenir. Pişirilir. Tuz eklenir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kcal	205,00	Demir -mg	1,00	Riboflavin -mg	0,10
Protein	3,20	Fosfor -mg	48,30	Niasin -mg	0,90
Yağ -g	17,60	Çinko -mg	0,40	Vit. C-mg	32,70
Karbonhidrat -g	5,80	Vit-A -IU	35,60	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	59,10	Tiamin -mg	0,10		



Resim 27: İç Bakla Yemeği

4.1.14.6.15. Kabak Çiçeği Kızartması (Söke)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 25 – 30 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Kabak Çiçeği	12 adet	300	Karabiber	1 tatlı kaşığı	10
Un	1 su bardağı	200	Yumurta	1 adet	50
Tuz	1 tatlı kaşığı	10	Zeytinyağı	1 çay bardağı	100

Yapılışı:

Kabak çiçekleri yıkandıktan sonra kurutulur. Ayrı bir kaptan un, yumurta, tuz ve karabiber bulamaç halinde hazırlanır. Kabak çiçekleri hazırlanan bulamaca batırılarak kızgın yağda kızartılır.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	204,1	Demir -mg	0,60	Riboflavin -mg	0,30
Protein	4,3	Fosfor -mg	60,20	Niasin -mg	0,02
Yağ -g	20,00	Çinko -mg	0,40	Vit. C-mg	0,00
Karbonhidrat -g	1,00	Vit-A -IU	66,70	Kolesterol-mg	120,00
Kalsiyum -mg	17,70	Tiamin -mg	0,00		



Resim 28: Kabak Çiçeği Kızartması

4.1.14.6.15. Karışık Ot Kavurması (Aydın)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 35 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Ebegümece	1 demet	100	Isırgan otu	1 demet	100
Arap Saçı	1 demet	100	Hindiba	1 demet	100
Sirken	1 demet	100	Labada	1 demet	100
Körmen	1 demet	100	Kazayağı	1 demet	100
İğnelik	1 demet	100	Soğan	1 adet	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Ebegümece, arapsaçı, Sirken, hindiba, Körmen, labada, kazayağı, ısırgan otu, iğnelik gibi otlardan o anda ne bulunursa yıkanır. Ayıklanır. Doğranarak soğanla zeytinyağında solana kadar kavrulur. Arapsaçı ve ebegümece hariç bu otlar aynı zamanda böreklere de katılır.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	232,00	Demir -mg	11,80	Riboflavin -mg	0,00
Protein	5,70	Fosfor -mg	228,90	Niasin -mg	1,50
Yağ -g	17,60	Çinko -mg	0,90	Vit. C-mg	155,10
Karbonhidrat -g	8,80	Vit-A -IU	1454,10	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	392,60	Tiamin -mg	0,00		



Resim 29: Karışık Ot Kavurması

Kültürel Özellikler: Arapsaçı ve ebegümece hariç bu otlar aynı zamanda böreklere de katılır. Karışık ot kavurması içerisine mevsiminde hangi ot varsa katılır.

4.1.14.6.16. Kerkez Yoğurtlaması (Balat)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 35 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Kerkez	5 demet	500	Sarımsak	3 diş.	10
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Pul biber	1 tatlı kaşığı	6
Süzme Yoğurt	1 bardak	200	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Kerkez Sarıpatyanın büyüğüdür. Filizleri toplanır. Suda haşlanır. Sararınca çıkarılır. Süzülür. Zeytinyağında hafif kavrulur. Süzme yoğurt dövülmüş sarımsakla karıştırılır. Sarımsaklı yoğurt üzerine dökülür. Yağda kavrulmuş pul biberi en üstüne gezdirilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Kerkez bitkisinin besin değeri bilinemediğinden hesaplama yapılamamıştır.



Resim 30: Kerkez Yoğurtlaması

4.1.14.6.17. Kereviz Yemeği (Aydın)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 35 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Kereviz	3 adet	1000	Su	1 su bardağı	200
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Dereotu	1 demet	50
Soğan	1 adet	100			

Yapılışı:

Kerevizler kabuğu soyulup yıkandıktan sonra dilimlenir. Kararmaması için limonlu suda bekletilir. Zeytinyağında soğan soldurularak kerevizler eklenir. İsteğe göre içerisine patates de doğranabilir. Sarardıktan sonra içerisine 1-2 bardak kaynar su ilave edilir. Bir iki taşım daha kaynatılır, kerevizler yumuşayınca ocağın altı kapatılır. Soğuduktan sonra üzeri doğranmış dereotuyla servis edilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	214,18	Demir -mg	0,93	Riboflavin -mg	0,02
Protein	1,86	Fosfor -mg	130,50	Niasin -mg	1,41
Yağ -g	17,12	Çinko -mg	0,46	Vit. C-mg	22,92
Karbonhidrat -g	10,38	Vit-A -IU	62,37	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	88,60	Tiamin -mg	0,76		



Resim 31: Kereviz Yemeği

4.1.14.6.18. Patlıcan Kısırtması (İmambayıldı) (Aydın)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 35 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Patlıcan	6 adet	1500	Sarımsak	3 diş.	10
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Domates	2 adet	200
Soğan	1 adet	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Patlıcanlar 10 cm uzunluğunda doğranır. Ortasından yarılr. Tuzlu suda biraz bekledikten sonra süzülür. Zeytinyağında kızartılır. Soğan yarım ay şeklinde doğranır, kavrulur. Üzerine sarımsak, domates eklenir. En son patlıcanın üstüne dökülür. Biraz kaynar su eklenerek ocakta tıkırdatılır. Tuz eklenir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	212,0	Demir -mg	0,70	Riboflavin -mg	0,10
Protein	20	Fosfor -mg	81,80	Niasin -mg	1,30
Yağ -g	17,00	Çinko -mg	0,50	Vit. C-mg	46,80
Karbonhidrat -g	8,20	Vit-A -IU	25,80	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	25,40	Tiamin -mg	0,10		



Resim 32: Patlıcan Kısırtması(İmambayıldı)

Kültürel Özellikler: Eski düğünlerde, yaz yemeklerinin içerisinde mutlaka kısırtma olurdu.

4.1.14.6.19. Sarı Ot Kavurması (Aydın)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 20 – 25 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Sarı ot	5 demet	500	Süt kaymağı	1 çay bardağı	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10
Soğan	1 adet	100			

Yapılışı:

Sarı ot kaynar suya 1-2 dakika batırılıp çıkarılır. 1 cm uzunluğunda doğranır, sıkılır. Süzildükten sonra 1 baş soğan, zeytinyağında kavrulur. Kavrulurken çiğ süt kaymağı konur. Arzuya göre yumurtalı veya pul biberli yenir. Tuz eklenir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kcal	275,00	Demir -mg	2,70	Riboflavin -mg	0,00
Protein	1,50	Fosfor -mg	57,60	Niasin -mg	1,20
Yağ -g	27,40	Çinko -mg	0,90	Vit. C-mg	1,00
Karbonhidrat -g	2,70	Vit-A -IU	282,50	Kolesterol-mg	9,00
Kalsiyum -mg	150,00	Tiamin -mg	0,00		



Resim 33: Sarı Ot Kavurması

4.1.14.6.20. Semiz Otu Boranisi (Söke)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 20 – 25 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Semizotu	5 demet	500	Pirinç	1 çay bardağı	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Su	1 su bardağı	200
Soğan	1 adet	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10
Pul biber	1 tatlı kaşığı	8			

Yapılışı:

Semizotu temizlenip yıkandıktan sonra doğranır. Bir baş soğanı yağda soldurduktan sonra otlar eklenir. Kırmızı pul biber eklenir. Kısık ateşte kavrulur. İçine bir çay bardağı kadar pirinç veya bulgur ilave edilir. İki bardak su eklenir. Yanında sarımsaklı yoğurt ile servis edilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	290,00	Demir -mg	3,70	Riboflavin -mg	0,00
Protein	4,10	Fosfor -mg	76,80	Niasin -mg	1,20
Yağ -g	16,90	Çinko -mg	0,80	Vit. C-mg	17,70
Karbonhidrat -g	27,40	Vit-A -IU	250,60	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	132,50	Tiamin -mg	0,00		



Resim 34: Semiz Otu Boranisi

4.1.14.6.21. Sirken Ekşilemesi (Balat)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 20 – 25 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Sirken	2 demet	500	Limon	1 adet	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Temizlenmiş, yıkanmış otlar 3 cm uzunluğunda doğranır. Kaynar suyun içine atılır. Sarardıktan sonra kevgirle çıkarılır. Otlar çıkarıldıktan sonra zeytinyağı, limon suyu sarımsak ağartılıp otların üzerine dökülür. Tuz eklenir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	173,60	Demir -mg	0,80	Riboflavin -mg	0,10
Protein	1,00	Fosfor -mg	63,80	Niasin -mg	0,70
Yağ -g	16,90	Çinko -mg	0,30	Vit. C-mg	12,30
Karbonhidrat -g	3,10	Vit-A -IU	0,60	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	65,30	Tiamin -mg	0,00		



Resim 35: Sirken Ekşilemesi

4.1.14.6.22. Soğan Zibeği Yemeği (Balat)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 20 – 25 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Soğan zibeği	5 demet	500	Zeytinyağı	1 çay bardağı	100
Limon	1 adet	100	Su	1 Su bardağı	200
Domates	2 adet	200	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Kelle çıkarmış soğan zibekleri toplanır. Yıkayıp doğandıktan sonra üzerine doğranmış domates ve ekşi(limon veya koruk suyu) eklenir. Suyunu çektikten sonra 1-2 bardak kaynar su ilave edilir. Tuz eklenir. Tıkırdayıncaya kadar pişirilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	188,70	Demir -mg	1,80	Riboflavin -mg	0,70
Protein	1,50	Fosfor -mg	57,80	Niasin -mg	5,00
Yağ -g	16,90	Çinko -mg	0,30	Vit. C-mg	27,50
Karbonhidrat -g	5,60	Vit-A -IU	127,30	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	17,00	Tiamin -mg	0,0		



Resim 36: Soğan Zibeği Yemeği

4.1.14.6.23. Taze Fasulye Ekşilemesi (Söke)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 20 – 25 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Taze Fasulye	1 kilogram	1000	Sarımsak	3 diş	10
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10
Limon	1 adet	100			

Yapılışı:

Taze fasulyeler yıkanır, Ayıklanır. Taze fasulyeler temizlerken ortasından kesilir.1 parmak boyunda doğranır. Kaynamakta olan suya atılır. Sararınca çıkarılarak üzerine ekşi(limon suyu), sarımsak, zeytinyağı ağartılarak dökülür.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	232,30	Demir -mg	1,70	Riboflavin -mg	0,20
Protein	3,90	Fosfor -mg	133,30	Niasin -mg	2,70
Yağ -g	17,20	Çinko -mg	0,90	Vit. C-mg	30,80
Karbonhidrat -g	13,20	Vit-A -IU	44,00	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	108,90	Tiamin -mg	0,20		



Resim 37: Taze Fasulye Ekşilemesi

4.1.14.6.24. Taze Börülce Yemeği (Aydın)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 35 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Taze Börülçe	1 kilo	1000	Soğan	1 adet	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Domates	2 adet	200
Tuz	1 tatlı kaşığı	10			

Yapılışı:

Taze börülceler yıkanır, ayıklanır. 1 parmak boyunda doğranır. Ayrı bir yerde bir baş soğan zeytinyağında soldurulur. Üzerine doğranmış börülceler dökülür. Tencere kapağı kapatılır. Onun üzerine doğranmış domatesler dökülür. Suyunu çekmeye yakın 1-2 bardak su su ilave edilir. Bir süre daha piştikten sonra tamam olur.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	245,0	Demir -mg	2,10	Riboflavin -mg	0,20
Protein	6,50	Fosfor -mg	181,60	Niasin -mg	2,10
Yağ -g	17,10	Çinko -mg	1,40	Vit. C-mg	49,40
Karbonhidrat -g	12,40	Vit-A -IU	95,60	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	155,80	Tiamin -mg	0,00		



Resim 38: Taze Börülce Yemeği

Kültürel Özellikler: Taze börülce yemeği Aydın'ın geleneksel yemeklerindendir.

4.1.14.7. Pilavlar

4.1.14.7.1. Gömeç aş (Balat)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 35 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Ebegümeçi	5 demet	500	Tuz	1 tatlı kaşığı	10
Soğan	1 adet	100	Zeytinyağı	1 çay bardağı	100
Kırmızı pul biber	1 tatlı kaşığı	8	Bulgur	2 su bardağı	400

Yapılışı:

Zeytinyağında soğan soldurulur. Ebegümeçleri eklenir. Toz renk biberi, tuz, kaşığın burnuyla salça konur. Zeytinyağında hafif kavrulur. Üzerine sıcak su eklenir. Bulgur eklenir. Suyu çektiğine kadar pişirilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	431,52	Demir -mg	2,52	Riboflavin -mg	0,03
Protein	6,02	Fosfor -mg	138,83	Niasin -mg	3,62
Yağ -g	18,13	Çinko -mg	1,19	Vit. C-mg	8,42
Karbonhidrat -g	49,08	Vit-A -IU	147,33	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	62,33	Tiamin -mg	0,18		



Resim 39: Gömeç aş

4.1.14.8. Hamurışıleri

4.1.14.8.1. Akdarı Bezirmesi (Akitma) (Balat)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 35 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Isırgan	5 demet	500	Dereotu	1 demet	100
Darı unu	2 su bardağı	400	Çökelek	1 çay bardağı	100
Süt	1 su bardağı	200	Zeytinyağı	1 çay bardağı	100
Taze Soğan	1 adet	100	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı:

Bol taze dalgan(ısırgan otu) darı unu ve ağız sütü ile yoğrulur. Taze soğan, dereotu, taze çökelek katılır. Akışkan kıvamda hazırlanır. Kızgın saç zeytinyağı ile yağlanır. Kepçe kepçe sacın üzerine dökülür. Döndürgeç ile çevrilir. Tuz ilave edilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	354,50	Demir -mg	2,70	Riboflavin -mg	0,00
Protein	12,30	Fosfor -mg	180,60	Niasin -mg	1,10
Yağ -g	21,50	Çinko -mg	0,50	Vit. C-mg	8,00
Karbonhidrat -g	5,10	Vit-A -IU	225,30	Kolesterol-mg	2,60
Kalsiyum -mg	106,00	Tiamin -mg	0,23		



Resim 40: Akdarı Bezirmesi(Akitma)

Kültürel Özellikler: Eski yokluk yıllarında hem ekmek hem yemek olarak tüketildiği rivayet edilir.

4.1.14.8.2. aykırma (alkama, darı b6reği) (S6ke)

Porsiyon(6 kişilik)

Pişirme S6uresi: 60 – 65 dk.

Malzemeler:

	Pratik 6l6	Gram		Pratik 6l6	Gram
Dalğan	5 demet	500	S6r kaymağı	yarım b.	50
6kelek	2 çay bardağı	200	S6t	2 adet	200
Peynir	2 dilim	200	Yoğurt	1 su bardağı	200
Taze Soğan	1 adet	100	Yumurta	1 adet	50
Darı unu	5 su bardağı	1000	Zeytinyağı	1 ay bardağı	100
Su	5 su bardağı	1000			

Yapılışı:

Dalğan temizlenir, doğranır. 6kelek, peynir, taze soğan yaprağı vb. katılır. Bir kg darı unu, bir kg kaynar su leğenin içine koyulur, karıştırılır. Bir su bardağı s6t veya yoğurt, bir yumurta kek hamuru kıvamında hazırlanır, zeytinyağı eklenir. Tepsiye d6k6l6r. 6st6ne tekrar hamurundan d6k6l6r. En 6st6ne saf s6t kaymağı s6r6l6r. Orta dereceli fırında 6zeri kızarıncaya kadar pişirilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	1068,10	Demir -mg	11,20	Riboflavin -mg	0,00
Protein	31,40	Fosfor -mg	551,50	Niasin -mg	4,10
Yağ -g	44,20	çinko -mg	2,50	Vit. C-mg	40,20
Karbonhidrat -g	132,00	Vit-A -IU	779,30	Kolesterol-mg	148,20
Kalsiyum -mg	942,50	Tiamin -mg	0,60		



Resim 41: aykırma (alkama, darı b6reği)

K6lt6rel 6zellikler: S6ke ilçesi ve k6ylerinde yapılan bu b6rek Muğla'nın Milas ve Bodrum ilçelerinde de yapılmaktadır.

4.1.14.8.3. Dığan Pidesi (Aydın)

Porsiyon (6 kişilik)

Pişirme Suresi: 30 – 35 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Yufka	6 adet	1000	Arapsaçı	1 demet	150
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Çökelek	2 çb.	200
Tuz	1 tatlı kaşığı	10			
Yufka için:					
Un	2 su bardağı	400	Su	2 su bardağı	400
Tuz	1 tatlı kaşığı	10			

Yapılışı: Olgun hamurdan yufka açılır. Zeytinyağıyla yağlanır. Oklavanın üstüne sarılır. Yuvarlanır. Mandalına büyüklüğünde kesilir. Meyve tabağı büyüklüğünde tekrar açılır. İçine çökelekle, doğranmış arapsaçını koyulur. Tuz eklenir. Hamuru kapatıp kızgın yağda, dığanda kızartılır.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	773,30	Demir -mg	11,50	Riboflavin -mg	0,00
Protein	22,90	Fosfor -mg	778,50	Niasin -mg	1,50
Yağ -g	20,90	Çinko -mg	1,30	Vit. C-mg	63,30
Karbonhidrat -g	114,50	Vit-A -IU	283,30	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	234,00	Tiamin -mg	0,30		



Resim 42: Dığan Pidesi

Kültürel Özellikler: Diğer adı pişi olan dığan pidesi, arefe günlerinde, kandil günlerinde vs. koku çıkarmak amacıyla ölülere sevabı gitsin diye yapılır. Konu komşuya ve çocuklara dağıtılır. Dığan demek günümüzde mutfakta kullanılan bir mutfak aracı olan tava demektir.

Pişi aynı zamanda arzu edilirse otsuz peynirli, soğanlı vb.olarak da hazırlanabilir.

4.1.14.8.4. Kabak Dolaması (Söke)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 35 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Kabak	1 adet	1500	Yufka	6 adet	1000
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Toz şeker	2 kaşık	30

Yufka için:

Un	2 su bardağı	400	Su	2 su bardağı	400
Tuz	1 tatlı kaşığı	10			

Yapılışı:

Balkabağı yıkanır, kesilir. Çekirdekleri çıkarılır. Rendelenir. Rendelenmiş kabaklar suyu sıkılarak içerisine karabiber, çok az toz şeker ilave edilerek karıştırılır. Mayasız hamurdan yuvarlak şekilde yufka açılarak yufkanın yarısına kadar iç ilave edilir. Kenarından başlayarak yufka iç ile beraber kıvrılır ve yağlanmış tepsinin içine dizilir. En son üzerine zeytinyağı sürülür. Kızgın fırında üzeri kızarana kadar pişirilir. Tuz ilave edilir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	746,30	Demir -mg	2,70	Riboflavin -mg	0,00
Protein	12,40	Fosfor -mg	218,00	Niasin -mg	1,30
Yağ -g	18,60	Çinko -mg	3,00	Vit. C-mg	23,20
Karbonhidrat -g	124,80	Vit-A -IU	566,60	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	100,00	Tiamin -mg	0,30		



Resim 43: Kabak Dolaması

Kültürel Özellikler: Aydın'da yetişen doğal bal kabaklarından yapılır. Bal kabağı kavurması, kabak tatlısı Aydın'da bal kabağından yapılan diğer yiyeceklerdir.

4.1.14.8.5. Katmer (Aydın)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 60 – 65 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Ispanak	1 demet	100
Yoğurt	1 su bardağı	200	Hindiba	1 demet	100
Sirken	1 demet	100	Labada	1 demet	100
Körmen	1 demet	100	Kazayağı	1 demet	100
İğnelik	1 demet	100	Isırgan otu	1 demet	100
Çökelek	2 çay bardağı	200	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yufka için:

Un	2 su bardağı	400	Su	2 su bardağı	400
Tuz	1 tatlı kaşığı	10			

Yapılışı:

Olgun hamurdan yufka açılır. Aynı bir yerde ıspanak, hindiba, labada, kazayağı, ısırgan otu, iğnelik çökelekten iç hazırlanır. Hazırlanan iç yufkanın tam ortasına konur. Yufka mektup şeklinde kapatılır. Sacda pişirilir. Üzerine zeytinyağı ve yoğurt karıştırılarak sürülür.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	810,50	Demir -mg	10,70	Riboflavin -mg	0,00
Protein	25,60	Fosfor -mg	416,90	Niasin -mg	0,10
Yağ -g	22,50	Çinko -mg	1,60	Vit. C-mg	133,40
Karbonhidrat -g	117,40	Vit-A -IU	1268,50	Kolesterol-mg	2,60
Kalsiyum -mg	401,20	Tiamin -mg	0,30		



Resim 44: Katmer

Kültürel Özellikler: Diğer adı sac böreğidir. Katmer denmesinin sebebi yufkanın mektup gibi katlanarak pişirilmesidir.

4.1.14.9. Salatalar ve Turşular

4.1.14.9.1. Gelin Turşusu (Karacasu)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi : 30 – 35 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Patlıcan	4 adet	1000	Biber	4 adet	300
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Sarımsak	3 diş	10
Domates	2 adet	200	Tuz	1 tatlı kaşığı	10

Yapılışı: İki şekilde yapılır;

1. Ateşte közlenmiş biber, patlıcan soyulur, doğranır. Domates doğranır.

Ayrı yerde nar ekşisi, zeytinyağı, tuz, sarımsak, su karıştırılıp üzerine dökülür.

2. Domates kullanılmadan; koruk suyu ve dövülmüş ceviz ile karıştırılarak yapılır.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	212,00	Demir -mg	0,70	Riboflavin -mg	0,10
Protein	2,20	Fosfor -mg	81,80	Niasin -mg	1,30
Yağ -g	17,10	Çinko -mg	0,50	Vit. C-mg	46,80
Karbonhidrat -g	8,20	Vit-A -IU	25,80	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	25,40	Tiamin -mg	0,10		



Resim 45: Gelin Turşusu

Kültürel Özellikler: Aydın'ın bütün ilçelerinde yapılan gelin turşusu, yapımında ilçeler ve köyler arasında ufak farklılıklar olmakla birlikte dolmaların yanında bazı yemeklerin yanında yenir. Gelin turşusu Aydın merkezinde patlıcan kebabı Söke ilçesi ve köylerinde patlıcan ekşilemesi yada kömme turşu adını almaktadır. Karacasu ilçesi ve köylerinde ekşili sarımsak sosun içerisine ceviz dövülerek eklendiği bildirilmiştir.

4.1.14.9.2. Kırmızı Pancar Turşusu (Aydın)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 35 dk.

Malzemeler

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Kırmızı pancar	4 adet	1000	Limon	1 adet	100
Zeytinyağı	1 çay bardağı	100	Sarımsak	3 diş	10

Yapılışı:

Kırmızı pancarlar haşlanır. Küp küp doğranır. Üzerine ağartılmış zeytinyağı, sarımsak, limon suyu dökür. Bir süre dinlendirildikten sonra tamam olur.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	232,30	Demir -mg	0,50	Riboflavin -mg	0,00
Protein	2,20	Fosfor -mg	78,30	Niasin -mg	0,40
Yağ -g	17,50	Çinko -mg	0,50	Vit. C-mg	17,50
Karbonhidrat -g	15,00	Vit-A -IU	12,30	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	26,60	Tiamin -mg	0,00		



Resim 46: Kırmızı Pancar Turşusu

Kültürel Özellikler: Bazı yemeklerin, özellikle de kışın lahanaya sarmasının yanında iyi gider. İştah açıcıdır.

4.1.14.10. Tatlılar

4.1.14.10.1. Kabak Tatlısı (Aydın)

Porsiyon (6 kişilik)

Piştirme Süresi: 30 – 35 dk

Malzemeler.

	Pratik Ölçü	Gram		Pratik Ölçü	Gram
Bal kabağı	1 adet	1500	Toz şeker	6 su bardağı	1500
Ceviz içi	1 çay bardağı	100	Karanfil	3 adet	3

Yapılışı:

Bal kabağı yıkanır, kesilir, çekirdeği ayıklanır. Dış kabuğu soyulur. Küp küp doğranır. Doğranmış kabaklar bir gece önceden normal su ile yarı yarıya oranında ocak kirecinin suyuna yatırılır. Ertesi gün suyu süzülür. Ayrı bir yerde kaynatılmış şerbet kabağın içine ilave edilir. Kabaklar yumuşayıcaya kadar kaynatılır. Ocaktan inmeye yakın tarçın veya karanfil ilave edilir. Üzeri dövülmüş badem içi veya ceviz içi ile süslenir.

Besin Değeri (yaklaşık bir porsiyon)

Enerji -kkal	401,50	Demir -mg	1,20	Riboflavin -mg	0,00
Protein	3,50	Fosfor -mg	110,00	Niasin -mg	1,70
Yağ -g	27,60	Çinko -mg	2,80	Vit. C-mg	26,70
Karbonhidrat -g	36,40	Vit-A -IU	566,60	Kolesterol-mg	0,00
Kalsiyum -mg	93,80	Tiamin -mg	0,10		



Resim 47: Kabak Tatlısı

Kültürel Özellikler: Aydın'ın geleneksel tatlılarından. Üzerine tahin ve ceviz dökülerek de yenir.

4.1.14.11. İçecekler

4.1.14.11. 1. Mercanköşk ayı (Balat)

Porsiyon(6 kişilik)

Pişirme Süresi: 5 – 8 dk.

Malzemeler

	Pratik Ölçü	Gram
Mercan köşk	1 demet	50 gr

Yapılışı:

Su kaynatılır. Mercanköşk yaprakları eklenir. Demlenme için 3 dakika bekletilir.

Servis edilir.



Resim 48: Mercanköşk ayı

4.1.14.11. 2. Mercan Köşk Kahvesi (Balat)

Porsiyon(6 kişilik)

Piştirme Süresi: 5 – 8 dk.

Malzemeler:

	Pratik Ölçü	Gram
Mercan köşk	1 demet	50

Yapılışı:

Cezvenin içerisine her fincan kahve için; bir fincan su, 2 çay kaşığı Türk kahvesi konur. Karıştırılarak, cezve kısık ateşe yerleştirilir ve yavaşça kaynama derecesine getirilir. Mercanköşk yaprakları eklenir. Kaynamaya başlayınca üstte oluşan köpüğü fincanlara dağıtılır, yeniden kaynatılır ve kalanı fincanlara dağıtılır.



Resim 49: Mercan Köşk Kahvesi

Kültürel Özellikler: Eskiden kahve pişerken içerisine bir dal mercanköşk atılırdı. Kahveye hoş bir koku ve aroma verir.

4.2. TARTIŞMA

Aydın ilindeki ot, sebze, meyve ve mantar yemeklerinin kaynak kişilerden derlenerek kayda geçirilmesi ve gelecek kuşaklara aktarılmasının amaçlandığı bu çalışmanın sonucunda, Aydın ilinde çok geniş bir sebze ve ot yemekleri kültürü olduğunu söylemek mümkündür.

Sadece bir ot çeşidinden bile farklı yerleşim birimlerinde farklı pişirme tekniklerinde bu kadar çeşitli yemeklerin yapıldığını görmek yörede ot ve sebze yemekleri kültürünün ne denli geniş olduğunun bir göstergesidir.

Yörede eski yokluk ve savaş yıllarında fakir halkın ana beslenmesini oluşturan yabani otlar, bir ot kültürünün oluşmasına zemin hazırlamış olduğu düşünülmektedir. Günümüzde ise doğala ve doğaya dönüşün yeniden önem kazanmasıyla birlikte, ot yemekleri tekrar ön plana çıkmıştır.

Aydın ilinde çorba olarak yabani otlardan Dalgan çorbasının sebzelerden ise sebze çorbasının yapıldığı görülmüştür(Tablo 2 ve Tablo 3). Trabzon Mutfağı isimli Trabzon İl Kültür Turizm Müdürlüğü Yayınında Isırgan Çorbasının Trabzon ilinde de yapıldığı görülmektedir(Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü,2015: 16).

Şevketi Bostan diğer adıyla Kenger Yemeği, Girit kökenli aileler tarafından kuzu etli ve salçasız yani terbiyeli olarak pişirilmektedir. Fakat yöre halkı Şevketi Bostan'ı nohutlu ve salçalı olarak pişirmektedir. Benzer çalışmalarda Şevketi Bostan'ın İzmir'de havuçlu, pirinçli pişirildiği ve Şevketi Bostan salatasının yapıldığı bildirilmiştir(Halıcı,1981:116).

Arapsaçı yemeğini daha çok Girit kökenli aileler kuzu etli ve terbiyeli olarak pişirmektedir. Diğer çalışmalarda ise İzmir'de arapsaçının etli ve zeytinyağlı-kuru bürünceli olarak iki türlü pişirildiği belirtilmiştir (Halıcı,1981:115).

Arapsaçı, ebegümece, karışık ot kavurması, dalgan, iğnelik, tilkimen (kedirgen),sarmaşık kavurmasının yerleşim birimlerinin tamamında yapıldığı ya da bilindiği belirlenmiştir.

Gayır turpu, kazcak, körmen kavurmasının sadece Söke köylerinde semizotu kavurmasının ise sadece Karacasu merkez ve köylerinde bilindiği ortaya çıkmıştır(Tablo 18). Diğer çalışmalarda kazcak kavurmasının Muğla ilinde yapıldığı bildirilmiştir (Halıcı,1981:118).

Börülce kavurmasının sadece Karacasu ve köylerinde, ıspanak kökü kavurmasının sadece Karacasu merkezinde ve Yaykın köyünde, karnabahar kavurmasının sadece Söke köylerinde, kereviz kavurmasının sadece Karacasu ve köylerinde, soğan kavurmasının ise sadece Söke köylerinde yapıldığı tespit edilmiştir.

Pancar kavurmasının araştırma dâhilindeki Aydın'ın bütün yerleşim birimlerinde bilindiği ve yapıldığı ortaya çıkmıştır(Tablo 19).

Çıntar kavurmasının araştırma dâhilindeki bütün yerleşim birimlerinde yapıldığı, kulak mantarının ve kuzugöbeği mantarının sadece Karacasu ve köylerinde bilindiği Döblan mantarının ise sadece Karacasu'nun Yaykın köyünde bilindiği ve kavurmasının yapıldığı ortaya çıkmıştır(Tablo 17).

Çıntar aynı zamanda Kuzey Anadolu'da, İstanbul ve Bolu'da çam mantarı, melki, kanlıca mantarı olarak da bilinir (Baytop,2007:151). Kanlıca mantarı kavurmasının Bolu, Karabük ilinde Kanlıca mantarı yemeğinin ise Kastamonu'da yapıldığı bildirilmiştir(Halıcı,2001:242).

Ebegümece ve labada sarmasının çok eskiden yapıldığı, günümüzde ise artık pek yapılmadığı bilgisi verilmiştir. Benzer çalışmalarda ise labada sarmasının Afyon'da, Kütahya'da, Uşak'ta, ebegümece dolmasının ise Kütahya'da yapıldığı belirtilmiştir(Halıcı,1981:116).

Arapsaçı, sarmaşık, sarı ot ve tilkimen'in (kedirgen, yabani kuşkonmaz) araştırma dâhilindeki bütün yerleşim birimlerinde yumurtalı olarak pişirildiği görülmektedir. Tilkimen, sarı ot ve sarmaşık kavurması aynı zamanda yumurtasız da pişirilir.

Körmen ve kazcak kavurmasının sadece Söke köylerinde yapıldığı, azman(filades) ise sadece Söke merkezinde yumurtalı olarak yapıldığı ortaya çıkmıştır(Tablo 18).

Yumurtalı olarak pişirilen sebze yemeklerinden ıspanak kavurması ve pazı kavurmasının araştırma dâhilindeki bütün yerleşim yerlerinde soğan kavurmasının ise sadece Söke köylerinde yapıldığı görülmektedir(Tablo 19). Etlı enginar, kereviz ve musakka yemeğinin araştırma dâhilindeki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı gözlenmiştir. Yaprak sarması, kuru patlıcan dolması, lahana sarması ve kapuskanın

etli olarak sadece Karacasu ve köylerinde yapıldığı, şevketi bostanın ise sadece Karacasu ilçesinde ve köylerinde yapılmadığı ortaya çıkmıştır(Tablo 6).

Etli enginar, kapuska, kereviz yemeği, kuru patlıcan dolması, lahana sarması, musakka, yaprak sarmasının aynı zamanda etsiz de pişirildiği belirlenmiştir. Etli dolma içinin Afyon'da Aydın'da, Denizli'de, İzmir'de, Kütahya'da, Manisa'da, Uşak'ta ve Muğla'da dolması yapılan her türlü ot ve sebze de kullanıldığı, etli enginar, etli-nohutlu kereviz ve etli pırasa, etli bamya yemeğinin Aydın'da etli bamya yemeğinin aynı zamanda Denizli'de ve Muğla'da yapıldığı bildirilmiştir(Halıcı,1981:102).

Etli pişirilen ot yemekleri kuzu etli arapsacı ve şevketi bostandır. İzmir'in Tire ilçesinde yetişen yabancı otlardan yapılan yemekler isimli yayımlanmamış alan çalışmasında ise etli pişirilen ot yemekleri arapsacı, ebegümeci, şevketi bostandır. Halıcı (1981) çalışmasında ise etli pişirilen ot yemekleri etli semizotu, etli arapsacı İzmir'de yapıldığı belirtilmiştir. Kıymalı arapsacı, kıymalı ebegümecinin Konya mutfağında, kıymalı labada sarmasının Kütahya mutfağında yer aldığı görülmektedir (Arıcıoğlu, Çıvak, Akdağ,2001:25).

Biber dolması, enginar dolması, kabak dolması, kuru patlıcan dolması, lahana sarması, patlıcan dolması ve yaprak sarmasının Aydın'ın araştırma dâhilindeki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Labada sarmasının ise sadece Söke'nin köylerinde yapıldığı, kabak çiçeği dolmasının ise sadece Karacasu ve köylerinde yapılmadığı ortaya çıkmıştır(Tablo 8 ve Tablo 9). Ebegümeci ve labada sarmasının çok eskiden yapıldığı, günümüzde ise artık pek yapılmadığı belirtilmiştir.

Dolma ve sarmalarda iç olarak eskiden bulgur kullanıldığı, günümüzde ise pirinç kullanıldığı bilgisi verilmiştir.

Kabak köftesinin araştırma dâhilindeki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı, dalgan köftesi ve karnabahar köftesinin sadece Aydın merkezi ve merkeze bağlı köylerinde yapıldığı, patlıcan köftesinin sadece Karacasu ve köylerinde, pırasa köftesinin ise sadece Söke köylerinde yapıldığı ortaya çıkmıştır. Kabak köftesinin hem yeşil kabaktan hem de bal kabağında yapıldığı saptanmıştır (Tablo 10). Diğer çalışmalarda kabak köftesinin İzmir ilinde yapıldığı belirtilmektedir(Halıcı,1981:105).

Ispanak ve semizotu boranisinin araştırma dâhilindeki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı, pazı boranisinin ise sadece Söke köylerinde yapıldığı bilgisine ulaşılmaktadır(Tablo 12 ve Tablo 13). Diğer araştırmalarda ise ıspanak boranisinin İzmir ve Denizli’de yapıldığı yapıldığı belirtilmiştir(Halıcı,1981:115).

Patlıcan musakka yemeğinin araştırma dâhilindeki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir(Tablo 23).

Patlıcan oturtma yemeğinin Söke ve köyleri Aydın ve merkeze bağlı köylerinde yapıldığı görülmektedir(Tablo 23).

Bamya, bezelye, enginar, karnabahar, kereviz, patlıcan kıstırması, pırasa, taze bakla, taze fasulye ve yer elması yemeğinin araştırma kapsamındaki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Bunlardan bamya Karacasu ve köylerinde hem etli hem etsiz, diğer ilçelerde etsiz koruk ekşili pişirildiği ortaya çıkmıştır. Enginar yemeğinin tüm yerleşim yerlerinde hem etli hem etsiz, etsiz nohutlu pişirildiği, karnabahar yemeğinin de yine tüm ilçe ve köylerde etli veya etsiz, etsiz nohutlu pişirildiği bilgisine ulaşılmıştır(Tablo 18). Benzer çalışmalarda ise Afyon’da bamya yemeğinin etli olarak, Aydın’da, Denizli’de ve Muğla’da hem etli hem zeytinyağlı pişirildiği belirtilmiştir (Halıcı,1981:110).

Bamya yemeği pişirirken ekşi olarak Aydın ve köyleri ile Söke ve köylerinde koruk ekşisi kullanılırken Karacasu ve köylerinde nar ekşisi kullanıldığı saptanmıştır.

Genel olarak yemeklerde Aydın merkezi ve köyleri ile Söke ilçesi ve köylerinde ekşi olarak limon suyu kullanılırken Karacasu ilçesi ve köylerinde yoğun olarak nar ekşisi kullanıldığı belirlenmiştir.

Karnabahar kızartması ve yoğurtlu sebze kızartmasının araştırma dâhilindeki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı, kabak çiçeği kızartmasının ise sadece Söke köylerinde yapıldığı görülmüştür (Tablo 20).

Kabak çiçeği ve karnabahar kızartması kızartmadan önce yumurta ve una bulanır. Bazı yörelerde ise yumurta, un, süt/su ve tuz eklenerek yapılan kaplama hamuruna batırılarak kızartılmaktadır (Kısa,2005).

Turp otu haşlamasının tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı kerkez ekşilemesinin sadece Balat köyünde, iğnelik yağlamasının ise sadece Serçin köyünde yapıldığı görülmektedir.

Acı turp, akbaldır, gayır turpu, sinap turpu yağlaması ile sinap turpu, akbaldır, azman, çakal üzümü ekşilemesinin sadece Söke ilçesi ve köylerinde yapıldığı ortaya çıkmıştır. Arapsaçı, gelincik ve labada salatası ise sadece Karacasu ilçesi ve köylerinde yapılmaktadır(Tablo 20). Benzer çalışmalarda ise Antalya’da yaşayan Giritlilerin Şevketi Bostan(askolibrus),kabak çiçeği dolması, etli arapsaçı, sarmaşık, acı turp otu, üzüm otu ve turp otu gibi yemekleri yaptıkları saptanmıştır(Başdemir,1995:13).

Börülce haşlaması ve taze bakla ekşilemesinin araştırma kapsamındaki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Ancak yapım aşamalarında bazı farklılıklar göze çarpmaktadır. Börülce haşlaması Söke ve Balat köyünde yağlama biçiminde(haşladıktan sonra üzerine sadece zeytinyağı gezdirmek suretiyle)tüketilirken Serçin köyünde zeytinyağlı-ekşi-sarımsaklı tüketilir. Karacasu ilçesi ve köylerinde börülce haşlandıktan sonra üzerine teretor sos dökülmek suretiyle yapılır(Tablo 16).

Diğer çalışmalarda Denizli’de kuru börülceden teretorlu börülce sağısası, taze börülceden börülce sıyırması, teretorlu taze börülce salatası, İzmir’de zeytinyağlı taze börülce yemeği ve salatası, zeytinyağlı kuru börülce, Muğla’da zeytinyağlı yeşil börülce, Uşak’ta karnıkara(kuru börülce),Aydın’da taze börülce salatası, Manisa’da ekşili taze börülce salatasının yapıldığı belirtilmiştir(Halıcı,1981:101).

Yağlama, otun sarardıktan sonra kaynar sudan çıkarılıp üzerine sadece zeytinyağı gezdirilerek yapılır. Ekşileme otun haşlandıktan sonra üzerine zeytinyağı, sarımsak ve ekşi ağartılarak dökülmesi suretiyle yapılır. Bunlar hepsi haşlama yöntemi ile hazırlandığı için haşlamalar başlığı altında verilmiştir.

Teretor sos ayrı bir kapta zeytinyağı, su, nar ekşisi, tuz, sarımsak, dövülmüş ceviz içi karıştırılarak hazırlandığı bildirilmiştir.

Yine aynı şekilde taze bakla ekşilemesinin tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Yapımında ilçeler arası küçük farklılıklar mevcuttur. Karacasu ve ilçelerinde taze bakla haşlandıktan sonra teretor sos hazırlanarak sebzenin üzerine dökülmektedir. Diğer yerleşim birimlerinde ise taze bakla haşlandıktan sonra ekşi-sarımsak-zeytinyağı iyice karıştırılarak sos olarak kullanıldığı bildirilmiştir.

Pazı haşlaması, taze fasulye ekşilemesi sadece Söke ilçesi ve köylerinde yapılırken, ıspanak kökü salatası sadece Karacasu ilçesi ve köylerinde yapılmaktadır(Tablo 16).

Çıntar ekşilemesinin sadece Söke ilçesi ve köylerinde yapılıp tüketildiği anlaşılmaktadır (Tablo 17).

Otlardan yapılan yoğurtlamalar otun önce haşlanması sonra kızartma en son yoğurtlama işlemine tabi tutulması suretiyle yapılır. Yoğurtlama mutlaka sarımsaklı olmalıdır.

Semizotu yoğurtlamasının tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı, diğer ot çeşitlerinin yoğurtlu olarak sadece Söke ilçesi ve köylerinde hazırlandığı görülmektedir (Tablo 21).

Sebze yoğurtlama yemeğinin araştırma kapsamındaki tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Yoğurtlama yapımında yazın taze sebzeler (patlıcan, biber vb.) kışın kurutulmuş sebzeler kullanıldığı bildirilmiştir. Yazın taze sebzeler kızartma işleminden geçirilerek yoğurtlanmaktadır. Kışın kuru sebzeler ise ön haşlama işleminden geçirildikten sonra hafif kavru olarak yoğurtlanmaktadır.

Ispanak, karnabahar, pazı yoğurtlaması yapılırken ön haşlama işleminden geçirilmekte sebze daha sonra kızartılmaktadır. Yapım aşamaları açısından köyler arasında göze çarpan farklılık yoktur. Yoğurtlama yapımında yazın taze sebzeler (patlıcan, biber vb.) kışın kurutulmuş sebzeler kullanıldığı bildirilmiştir. Yazın taze sebzeler kızartma işleminden geçirilerek yoğurtlanmaktadır. Kışın kuru sebzeler ise ön haşlama işleminden geçirildikten sonra hafif kavru olarak yoğurtlanmaktadır.

Ancak papazmancı diğerlerinden farklı bir yöntemle patlıcanlar közlendikten sonra yoğurtlanmaktadır. Papazmancı'nın sadece Söke merkezinde Girit kökenli aileler tarafından yapıldığı bildirilmiştir(Tablo 22).

Kapuska yemeğinin tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı, kabaklı aş yemeğinin sadece Söke ilçesi ve köylerinde, gömeçli aş yemeğinin ise sadece Söke'nin köylerinde yapıldığı görülmüştür. İç aş sadece Karacasu ve köylerinde yapılmaktadır(Tablo 24 ve Tablo 25).

Kabak böreği, katmer(sac böreği),pırasa böreği ve sac pidesinin tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Yapım aşamaları açısından bazı küçük farklılıklar olduğu bildirilmiştir.

Gömeçli aş yemeği bulgur pilavı içerisine pişerken ebegümece otu katılarak yapıldığı, günümüzde ise pek yapılmadığı belirtilmiştir.

Akdarı bezirmesi, kızıl darı bezirmesi ve çaykımanın sadece Söke ilçesi ve köylerinde dalgan cızbızın sadece Aydın merkezi ve köylerinde ot karması ve tuzlambanın ise sadece Karacasu ilçesinde ve köylerinde yapıldığı tespit edilmiştir(Tablo 26).

Cacık, kazayağı, kenker, kerdime, kuzukulağı, pazı, roka, terenin tüm yerleşim birimlerinde tüketildiği görülmektedir. Söke'nin köylerinde cacık çoğunlukla salatalıktan yapıldığı gibi “dülek” denilen kavunun tazesinden de yapıldığı bildirilmiştir. Mürdümek ise sadece Karacasu ilçesi ve köylerinde tüketildiği ortaya çıkmıştır. Keçimemesi otu sadece Söke ilçesi ve köylerinde tüketilmekle birlikte kökü kazılarak yendiği, yapraklarının da böreklere girdiği bildirilmiştir(Tablo 28).

Gelin turşusu, kırmızı pancar turşusunun tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Yapımında ilçe ve köyler arasında bazı farklılıklar vardır. Gelin turşusu Aydın merkezinde patlıcan kebabı Söke ilçesi ve köylerinde patlıcan ekşilemesi ya da kömme turşu adını almaktadır. Karacasu ilçesi ve köylerinde ekşili sarımsak sosun içerisine ceviz dövülerek eklendiği bildirilmiştir.

Kapari turşusunun eskiden yapılmadığı ilaç sanayiinde kullanıldığı bildirilmiştir. Ancak son yıllarda Söke ilçesi ve köylerinde turşusu yapılmaktadır (Tablo 29). Söke ilçesi Güllübahçe kasabası yakınlarında kapari turşusu üretim fabrikası bulunmaktadır.

İncir tatlısı ve kabak tatlısının tüm yerleşim birimlerinde yapıldığı görülmektedir. Yapım aşamaları bakımından bazı farklılıklar mevcuttur. Kabak Tatlısı Söke ilçesi ve köylerinde kabakbastı ismini alırken çıtır çıtır olması için bir gece önceden ocak kirecinin suyuna yatırılmaktadır. Karacasu ilçesi ve köylerinde ise sütlü kabak tatlısı ismini almakta süt ve şeker ile birlikte pişirilmektedir.

Zerde su ve pirinçle yapılan bir tatlı olmakla birlikte Aydın ilinin geleneksel tatlılarından. Zerde yapılırken Söke ilçesi ve köylerinde tatlının içerisine aroma vermesi amacıyla ildirşah(ıtır) bitkisi katılırken, Aydın merkezi ve köylerinde karanfil veya gülsuyu katılmaktadır(Tablo 30).

Biberiye, fesleğen, kara nane, kekik ve tarhana otunun baharat olarak tüm yerleşim birimlerinde kullanıldığı görülmektedir(Tablo 36).

Adaçayının tüm yerleşim birimlerinde tüketildiği, diğer çayların ve kahvelerin (biberiye çayı, karabaş otu çayı, mercanköşk çayı, mercanköşk kahvesi) ise Aydın merkezi ve köyleri ile Söke ilçesi ve köylerinde tüketildiği görülmektedir(Tablo 33). Soğuk içeceklerden kar helvası, Madran Dağı karının özel kuyularda muhafaza edilerek çeşitli meyvelerin şuruplarının ilavesiyle yazın serinletici içecek olma özelliği ile bilinmektedir. 6 yerleşim biriminde tüketilmekte ve toplamda Aydın ilinde %66 oranında yapılmaktadır.

Hoşaf ve kompostoların tüm yerleşim birimlerinde yapıp tüketildiği gözlenmiştir(Tablo 35).

Ayva pekmezi, ayva reçeli, böğürtlen reçeli, çilek reçeli, dut pekmezi, erik reçeli, incir pekmezi, şeftali reçeli ve vişne reçelinin tüm yerleşim birimlerinde karpuz pekmezi ve karpuz reçelinin ise Söke'nin köylerinde yapıldığı tespit edilmiştir(Tablo 35). Benzer çalışmalarda ise patlıcan, turunç, vişne, çilek, erik, şeftali, kayısı, ayva ve karpuz reçelinin Antalya'da yaşayan Giritliler tarafından yapıldığı ortaya konmuştur(Başdemir,1995:15).

Kütahya, Konya ve Zonguldak Yöresinde Yapılan Yabani Ot Yemekleri isimli alan çalışmalarında elde edilen bulgularda Kütahya ilinde 4 çeşit yumurtalı,1 çeşit etli,4 çeşit zeytinyağlı 5 çeşit salata,4 çeşit pilav ve 2 çeşit börek; Konya ilinde 2 çeşit çorba,2 çeşit yumurtalı,2 çeşit etli,5 çeşit zeytinyağlı,7 çeşit salata,1 çeşit pilav ve 2 çeşit börek; Zonguldak ilinde ise 3 çeşit çorba,1 çeşit yumurta,5 çeşit zeytinyağlı,1 çeşit salata, 6 çeşit pilav yapıldığı tespit edilmiştir (Arıcıoğlu vd.2001: 71).

Afyonkarahisar çevresinde gıda olarak tüketilen yabani otlar ve tüketim biçimleri üzerine yapılan bir çalışmada Bölgede 14 familyaya (Amaranthaceae, Asteraceae, Brassicaceae, Caryophyllaceae, Chenopodiaceae, Geraniaceae, Lamiaceae, Malvaceae, Papaveraceae, Polygonaceae, Portulacaceae, Rubiaceae, Scrophulariaceae) ait 25 taksonun *Achillea millefolium*(ayvadana), *Amaranthus albus*(bahçe sirkeni), *Anthemis wiedemanniana*(papatya), *Capsella bursa-pastoris*(çoban çantası) , *Cardaria draba* subsp. *Draba*(kedi otu) , *Chenopodium album*(yaban ıspanağı), *Cichorium intybus*(çitlik), *Galium verum*(ekşimen),

Lavandula stoechas(karabaşotu), Malva sylvestri(ebegümece), Onopordum illyricum(deve diken, eşek diken), Papaver rhoeas(gelincik), Pelargonium graveolens(karabacak), Phlomis armeniaca(Türkmen Çırası), Polygonum cognatum(bicibici), Polygonum pulchellum(kadımelek), Rumex crispus(labada), Portulaca oleracea(semizotu), Scorzonera cana(tekecan), Silene conica(toklubaşı), Taraxacum officinale(acıgünek), Teucrium chamaedrys subsp.,(bodur mahmut) chamaedrys, Thymus longicaulis(kekik), Tragopogon latifolius(yemlik), Verbascum lasianthum(sığır kuyruğu) gıda olarak farklı biçimlerde (yemek iç malzemesi, salata, çay olarak) tüketildiği belirlenmiştir (Yücel vd.2012:95).



BÖLÜM 5 SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.Sonuçlar

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

1. Genel olarak Aydın ilinde ot, sebze ve mantar yemekleri sıklıkla tüketilmektedir. Bunun nedeni olarak Aydın ilinin elverişli iklimi ve bitki çeşitliliğinin fazlalığı geçmişten süzülerek gelen bitki yemekleri kültürünü beraberinde getirmiştir.

2. İlçeler ve köyler arasında yiyecek hazırlama tekniklerinde çok büyük farklılıklar olmamakla birlikte uzak ilçeler ve uzak köyler arasında belirgin farklılıklar vardır.

3. Deniz kıyısından iç bölgelere doğru gidildikçe bitki yemekleri çeşitliliği azalmakta zeytinyağlı yemekler içerisine et konulmaktadır. Kıyı kesimde ot ve sebze yemekleri büyük bir çoğunlukla etsiz ve zeytinyağlı olmaktadır.

4. Aydın ilinde yiyecek hazırlamada büyük bir çoğunlukla zeytinyağı kullanılmaktadır.

5. Yiyecek hazırlamada farklı yerleşim birimlerinde farklı yiyecek hazırlamayı etkileyen bir diğer faktör kadınların kökeni olabilir. Örneğin Girit kökenli bir aile kendi yemek kültürünü Aydın ilinde devam ettirerek Aydın ilindeki yerleşik yemek kültürüne katkı sağlamıştır. Artık Aydın'daki pek çok aile şevketi bostanı kuzu etli, arapsaçını, kuzu etli salçasız terbiyeli olarak pişirmektedir.

6. Bazı ekşili hazırlanan yemekler Aydın, Söke ve köylerinde sarımsak, zeytinyağı, limon ya da koruk ekşisi kullanarak sos olarak hazırlanmakta, Karacasu ve köylerinde ise nar ekşisi, sarımsak, zeytinyağı ile lezzetlendirilmektedir. Karacasu'da bazı yiyeceklerde de örneğin gelin turşusu (patlıcan turşusu) terator sos hazırlanmaktadır. Terator sos nar ekşisi, sarımsak, zeytinyağı, ceviz içi ve domates sos kullanarak hazırlanmaktadır.

7. Bu araştırma ile pek çok orijinal yemek tarifleri kaynak kişilerden derlenerek standartlaştırılmıştır. Örneğin, çorak otu yemeği, kerkez yoğurtlaması, çorak otu yemeği, dalgan çorbası, dalgan köftesi vb.

8. Yenebilen yabani ot-sebze yemekleri beslenme ve sağlık açısından bakıldığında bunların insan beslenmesinde antioksidan kapasitesi ve lif içeriği bakımından önemlidir.

Ancak bazı uygulamalarla bu ot ve sebze yemekleri sağlığa zararlı hale gelebilmektedir. Örneğin kavurma ve kızartmaların Aydın mutfağında bu kadar yer tutuyor olması beslenme ve sağlık açısından düşünüldüğünde bir dezavantajdır.

9. Bu çalışmada bazı yemeklerin günümüzde artık yapılmadığı, genç nesil tarafından pek bilinmediği ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni olarak yaşam şartlarındaki değişme, kadının çalışma hayatında daha aktif rol almasıyla birlikte yiyecek hazırlamaya ayrılan vaktin azalması gibi nedenler görülmektedir.

5.2. Öneriler

Bu araştırmanın sonucunda aşağıdaki gibi bazı öneriler getirilebilir.

1. Aydın ili yemek kültürü ile ilgili daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.
2. Aydın ili yemek kültürü ortaya çıkarılarak ulusal ve uluslararası gastro-turizm alanında daha fazla tanıtımı yapılmalıdır.
3. Aydın ilinin tanıtımında gastronomiden daha fazla yararlanılmalı. Örneğın bu kadar çok sebze ve ot yemeğı kültürü vegan ve vejeteryan beslenmesinde önemli olup bir tanıtım unsuru olarak kullanılabilir.
4. Sebze ve otların hazırlanması esnasında yapılan hatalı uygulamalar, sağığa zararlı uygulamalar konusunda halk özellikle kadınlar bilinçlendirilmelidir. Örneğın kavurma ve kızartmanın zararlı etkileri, haşlama sularının dökülmemesi konusunda vb. eğitim verilebilir.
5. Aydın'daki kadınların sebze-ot yemekleri hazırlamada yaptıkları hatalı uygulamaların tespit edilip kamuoyuyla paylaşılması bir sonraki araştırmanın konusu olabilir.

KAYNAKLAR

Abalı, İ. (2011). Koçarlı Halk Kültürü. Adnan Menderes Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Türk Dili Ve Edebiyatı Anabilim Dalı.Yüksek Lisans Tezi.Aydın

Acıpinar, M. (2005).XVI. Yüzyılda Balat Kazası(Tahrir Defterlerine Göre).Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Tarih Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İzmir.s159.

Akgül, A.(1993). *Fesleğen Baharat Bilimi ve Teknolojisi*. Gıda Teknolojisi Derneği Yayınları No:15, Ankara. s.79.

Akman, M. , Şeker, E., Çetinkaya, A.Ş., Kozak, İ. ve Yardımcı, P. (2001). “*Silifke Yöresi Geleneksel Yemeklerinin Tespiti ve Türk Mutfağına Kazandırılması*”, Kâmil Toygar (Ed.). Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk Kültürü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları. Yayın No: 29, Ankara. s. 9.

Aktakka, N. ve Demircan, M. N. (2006). “*Dünden Bugüne Aydın Halk Kültürü*”.Kültür Ve Turizm Bakanlığı Yayınları, Dösimm Basımevi, Ankara.

Aktan, N. Ve Bilgir, B. (1978).“*Ege Bölgesinde İnsan Beslenmesinde Kullanılan Bazı Yabani Otlar (Tilkicen, Sirken, Labada, Sinir Otu) Üzerinde Araştırmalar*”, Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15, 167.

Arcas M M., Rivas A., Velasco J., Ortega M., Coballero M A. ve Serrano F O. (2008). Evaluation of the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) in children and adolescents in Southern Spain. Public Health Nutrition, 12(9):1408.

Arıcıoğlu, E. ,Çıvak N. ve Akdağ, Ş.(2001). Kütahya, Konya ve Zonguldak Yöresinde Yapılan Yabani Ot Yemekleri. Selçuk Üniversitesi. Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı. Yayınlanmamış Alan Çalışması. Konya.

Arslan, N .(1982). Yerelmasının (Helianthus tuberosus L.) bazı morfolojik, fizyolojik ve agronomik karakterleri üzerine araştırmalar. Doçentlik Tezi, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarla Bitkileri Bölümü, s.143.

Atalay, İ. (1994). ‘‘Türkiye Coğrafyası’’, 4. baskı, Türk Ansiklopedisi, İzmir. s. 69.

Asımgil, A. (1996). ‘‘Şifalı Bitkiler’’. Timaş Yayınları. 176. 2. Baskı

Aydın, T. (2000). ‘‘Aydın Sofrası. Aydın’ın Yöresel Yemekleri’’.Deniz Basım. Aydın

Atabey,S. ,Yıldıztekin,M. ,Ceylan,O. , Tuna,A.L. , Nazlı,O. ,Yokaş,İ. (2018). Some Aromatic Plants in Bodrum Use in Meals Location and İmportance in The Local Kitchen Culture (Bodrum'da Bazı Aromatik Bitkilerin Yemeklerde Kullanımı ve Yerel Mutfak Kültüründe Yeri ve Önemi). Fongar (İnternational Conference on Food, Nutrition and Dietetics Gastronomy Research. Alanya, Antalya.s.253

Atabey, S. ve Işık, S. (2018). Evaluation of Culinary Culture and Local Foods by Local People, Fethiye Sample (Mutfak Kültürü ve Yerel Gıdaların Yöre Halkı Tarafından Değerlendirilmesi, Fethiye Örneği) Fongar (İnternational Conference on Food, Nutrition and Dietetics Gastronomy Research. Alanya, Antalya.s.691

AV.(Aydın Valiliği).(2019). [htstp://www.aydin.gov.tr/erişim tarihi: 12/03/2019](http://www.aydin.gov.tr/erişim tarihi: 12/03/2019)

Bailey, D. K. (1987). ‘‘Methods of Social Rosearch’’. 3. Baskı. New York: The Free Pres.s.94

Başdemir, E.(1995). Antalya’da Yaşayan Giritlilerin Yemekleri. Selçuk Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı.Yayımlanmamış Alan Çalışması.Konya.

Battle, I., Tous, J. (1997). Carob Tree - Ceratonia siliqua L., The International Plant Genetic Resources Institute, Roma.

Bayram, E. (2003). Kekik yetiştiriciliği. Ege Üniversitesi. Tarımsal Uygulama ve Araştırma Merkezi. Yayın Bülteni: 42, İzmir. s. 1.

Baysal A. (2003). “*Sosyal Eşitsizliklerin Beslenmeye Etkisi*”. CÜ Tıp Fakültesi Dergisi, , 25, 4, 66.

Baysal, A. ve Criss, W. (2004). “*Kanseri Tanıyalım*”. Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.

Baysal, A. vd. (2005). “*Türk Mutfağından Örnekler*” , Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.s. 18.

Baytop, T.(1984). “*Türkiye de Bitkiler İle Tedavi*” (Geçmişte ve Bugün) İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları, İstanbul.

Baytop, A. (1996). “*Farmasötik Botanik Ders Kitabı*” İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları, İstanbul.

Baytop, T. (2007). “*Türkçe Bitki Adları Sözlüğü*”. Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara. 578.

Başaran, M. (2000). 19. Yüzyılda Karacasu. İzmir: Karacasu Geliştirme ve Eğitim Vakfı Yayını.

Bilgiri, B.(1982). “*Ege Bölgesinde İnsan Beslenmesinde kullanılan Bazı Yabancı (Şevketi Bostan, İğnelik, Deve Dikeni, Yabancı Pazı ve Semiz Otu) Otları Üzerinde Araştırmalar*”. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 19(3): 11.

Boskou D. (2009). Olive Oil: Minor Constituents and Health. New York. CRC Press.

Buczacki, S.(1989). “*Fungi of Britain and Europe*”. William Collins Sons & Co Ltd. Glasgow. 320s.

Ceylan, A.(1996). , “*Tıbbi Bitkiler-II (Uçucu Yağ Bitkileri)*”. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi. Yayınları No:481,Bornova, İzmir.

CSB. (Çevre ve Şehircilik Bakanlığı).(2019). (<https://webdosya.csb.gov.tr/erişim tarihi:12/03/2019>)

Çolakoğlu, M. ve Tömek, S.(1975). “Ege Bölgesi’nde Bazı Yenebilen Otların Bileşimleri”. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları. No:228, İzmir.s1.

Çolakoğlu, M. ve Bilgir, B. (1977). Ege Bölgesinde İnsan Beslenmesinde Kullanılan Bazı Yabani (sarmaşık, stifno,helvacık, deniz börülcesi, ısırgan ve gelincik) Otlar Üzerinde Araştırmalar. VI. Bilim Kongresi. Tarım ve Ormancılık Araştırma Grubu Tebliği. Gıda ve Fermantasyon Teknolojisi. .19.

Darwen, C.(1992). “A study of fructan metabolism in the Jerusalem artichoke(*H.tuberosus L.*)”. PhD Thesis, University of Reading, United Kingdom, s. 1137.

Dastmalchi, K. , Dorman, H.J.D. “Oinonen, PP. , Darvis, Y., Laakso, I., Hiltunen, R. (2008). ‘Chemical composition and in-vitro antioxidative activity of a lemon balm (*Melissa officinalis L.*) extract.’” Science Direct LWT 41 s.391.

Davis, P.H.(1982). “*Flora of Turkey and East Aegean Island*”. Vol. 7, Edinburg University Pres, Edinburg, 297.

Deniz, L., Serteser,A. ve Kargioğlu,M. (2010). “*Uşak Üniversitesi ve Yakın Çevresindeki Bazı Bitkilerin Mahalli Adları ve Etnobotanik Özellikleri*”, AKÜ Fen Bilimleri Dergisi 2010-01.s.57.

DİE.(Devlet İstatistik Enstitüsü).(1994). Türkiye Hanehalkı Gelir Dağılımı ve Tüketim Harcaması Anketi Sonuçları.1994.

Durlu-Özkaya, F. (2008). Zeytinyağı İle Zeytin Yaprağının Mutfakta ve Diğer Alanlarda Kullanımı, 1. Doğu Akdeniz Zeytin ve Zeytinyağı Zirvesi, Adana.

Durlu-Özkaya, F. (2009). Türk Mutfağında Zeytinyağı. “Zeytinyağı”, Ed. Göğüs F., Özkaya M.T. ve Otles S., Eflatun Yayınevi, Ankara.s 252.

Dokur, N. (2009). Rize İli Çamlıhemşin İlçesi ve Köylerinin Yemek Kültürü Üzerine Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Edinçliler, N.(2000). Ege Bölgesinde Sebze Olarak Değerlendirilen Yabancı Otlar ve Besin Değerleri. Yüksek Lisans Semineri. Ege Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

EKODOST Eko Sistemi Koruma ve Doğa Sevenler Derneği).(2019)hhttp://www.ekodost.org/erişim tarihi: 14/03/2018

Erkoyuncu, N. (2006). Konya ili Çumra Ve Karapınar İlçelerinde Türkmen Yemekleri Ve Yemek Kültürü Üzerine Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.

Ertaş Y.ve Gezmen-Karadağ M. (2013). “*Sağlıklı beslenmede Türk mutfak kültürünün yeri*”. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. Gümüşhane.

Faig A B., Berry E M., Lairon D., Reguant J., Trichopoulou A., Dernini S.(2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural Updates. Public Health Nutrition, 14(12A): 2774.

GEKA.(Güney Ege Kalkınma Ajansı).(2019). http://geka.gov.tr/1948/aydin/erişim_tarihi/01/05/2019

Graeve, W.V. ve Niemeier, W. D. (2002). “1998-2000 Yılı Milet Çalışmaları”, XXIII. Kazı Sonuçları Toplantısı 28 Mayıs - 01 Haziran 2001 Ankara, C. II, Ankara.s205.

Gönen Kaya, D. ve Işık, N.(2018). Ege Mutfağında Kullanılan Yabani Otlar. Uluslararası Tarım, Çevre ve Sağlık Kongresi. Aydın.s546.

Gönen Kaya, D. Ve Işık, N.(2018). A Traditional Taste From The Cretan Cuisine Reaching Today: Şevketi Bostan(Girit Mutfağından Günümüze Uzanan Lezzet:şevketi Bostan) The 4th International Symposium on “Traditional Foods from Adriatic to Caucasus.Nothern Cyprus.s303.

Guil-Guerrero-JL, P. Compra- Madrid, ME. Torija-Isasa. (1999). Ecology-of-Food and Nutrition. 38; 3, 209.

Gücin, F.(1993). “Kozak Yaylasında(Bergama-İzmir) Yetişen Ve İhraç Potansiyeli Olan Kuzu Göbeği Mantarları(Morchella).”Çevre Dergisi.6: 22.

Gül,Ş. ,Çarbuğa Ü.,Kocaman,E.M.(2018).Ordu İli Mutfak Kültüründe Mantarlar. International Gastronomy Tourism Studies Congrees Book. Kocaeli.s.301.

Gülen, Ö.(2006). Şehir Coğrafyası Açısından Söke Şehri. Yüksek Lisans Tezi,İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,İstanbul.s25.

Güncan, A.(1997). Yabancı Otların Tıbbi İlaçlar Açısından Önemi. Türkiye II. Herboloji Kongresi. 1-4 Eylül 1997 İzmir & Ayvalık Bildiriler.s.147.

Halıcı, N.(1981). “Ege Bölgesi Yemekleri”. Güven Matbaası, Ankara.

Halıcı, N., (1983). “Akdeniz Bölgesi Yemekleri”. Arı Basımevi, Konya.

Halıcı, N., (2001). “*Karadeniz Bölgesi Yemekleri*”. Güray Ofset Matbaacılık, Ankara.

Halıcı, N., (2002). “*Türk Halk Mutfağı*”, M. Sabri Koz (Ed). Yemek Kitabı, Kitabevi, İstanbul, s.233.

Hartzler R., G., Ve Owen, M., D., K.(1995). A Guide for Commercial Pesticide Applicators. IOWA State University, Agricultural Weed Management Category 1A, CS-9, Revised, January, s. 57.

HARİTA.(Yenice Köyü Haritası).(2019). (<https://www.haritatr.com/yenice-koyu-haritasi-m196a/erişim> tarihi: 01/05/2019)

Işık, N.(1995). Türk Mutfağında Yabani Otlar. Yüksek Lisans Semineri,Gazi Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü ,Ankara.

Işık,N. , Kılıçarslan, A.,Güldemir, O.,Önay Derin,D.,Barı, N. “*İlgün Mutfak Kültürü ve Yemekleri*”. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2017; (38) ,Konya.

Kalkan, A. ve Çulha, O. (2017). “Ölmez Ağacın Ölümsüz Lezzetleri” Didim’de Zeytin ve Zeytinyağından Hazırlanan Yöresel Yiyecekler. Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi. 2.Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu. Antalya.

Karaca,O, B., Yıldırım,O. ve Çakıcı,C. (2015). Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme. Journal of Tourism and Gastronomy Studies 3/3.s.27.

KARACASUBEL.(KaracasuBelediyesi).(2019).<http://www.karacasuaydin.bel.tr/tarih/erisim> tarihi02/04/2019).

Karagöz,A.,Zincirci,N.,Tan,A.,Taşkın,T.,KökselH.,Sürek,M.,Toker,C. ve Özbek, K. (2010). Bitki Genetik Kaynaklarının Korunması Ve Kullanımı. Türkiye Ziraat Mühendisliği VII.Teknik Kongresi, Ankara.s161

Kılıç, A.(2000). Defne (*Laurus nobilis L.*) uçucu yağında koku kalitesini belirleyen bileşikler. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Orman Mühendisliği Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Kılıç, N. (2010). Türk mutfağının Ege-Akdeniz karakterinin kültürel ve turistik açıdan incelenmesi: Ayvalık örneği. Uzmanlık tezi, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü, Ankara

Kırimer, N. ve A. Mat.(1999). “*Essential Oils (Uçucu Yağlar)*”, TP 958. E87 1999, ISBN:975-94077-0-1

Kırtunç, A. ve Kırtunç, E.(1990). Ege Bölgesi Ot Yemekleri. Türk Halk Kültürü Araştırmaları (Türk Mutfağı Özel Sayısı)Öztek Matbaası, Ankara.(77)

Kısa, O.(2005). Muğla Fethiye Yemek Kültürü ve Yemekleri(Yayınlanmamış Alan Çalışması. Selçuk Üniversitesi. Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı. Yayınlanmamış Alan Çalışması. Konya.

Koca,İ., Hasbay,İ. ve Bostancı,Ş. (2011) Samsun Ve Çevresinde Sebze Olarak Kullanılan Bazı Yabancı Bitkiler ve Tüketim Şekilleri,Samsun Sempozyumu,Samsun.

Koday, Z. ve Akbaş.F. (2016). “*Aydın İlinin İdari Coğrafya Analizi*”. Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Sosyal Bilimler Dergisi.

Koşar M, Bozan B, Temelli F. ve Başer K H. (2002). Sumak (*rhus coriaria*)'ın Fenolik Bileşikleri ve Antioksidan Etkileri. 14. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı Bildirileri, Eskişehir.

Koşay, H. Z., (1982). “Eski Türklerin Ana Yurdu ve Yemek Adları”. Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri. Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor, Araştırma Dairesi Yayınları. Yayın No: 41, Ankara, 47.

Koşay, H. Z. ve Ülkücan, A, (1961). “Anadolu Yemekleri”. Milli Eğitim Basımevi, Ankara.

Köremezli,H.,(2007). Amasya Devlet Hastanesi Dahiliye Polikliniğine Başvuran Hastaların Beslenme Alışkanlıklarının Kan Lipit Düzeyi Değişimine Etkisi Üzerine Araştırmalar.Gazi Üniversitesi.Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Ankara.

Maviş, F. (2003). “*Endüstriyel yiyecek üretimi*”, Detay Yayıncılık, Ankara.s.5

MEB.(MilliEğitimBakanlığı).(2019).[http://aydinisikliio.meb.k12.tr/icerikler/tarihcemiz_6511893.html/erişim_tarihi_\(12.05.2019\)](http://aydinisikliio.meb.k12.tr/icerikler/tarihcemiz_6511893.html/erişim_tarihi_(12.05.2019))

MEB.(MilliEğitimBakanlığı).(2019).[http://karacasuyaykinortaokulu.meb.k12.tr/icerikler/tarihce_343599.html/erişimtarihi_\(02/04/2019\)](http://karacasuyaykinortaokulu.meb.k12.tr/icerikler/tarihce_343599.html/erişimtarihi_(02/04/2019)).

MEB.(MilliEğitimBakanlığı).(2019).[http://sinirtekeoo.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/erişim_tarihi\(12/05/2019\)](http://sinirtekeoo.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/erişim_tarihi(12/05/2019)).

Merdan,O. (2011). Marmaris İlçesi(Muğla)Makrofungusları Üzerinde Taksonomik Çalışmalar.Yüksek Lisans Tezi,Muğla Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü,Adana.

Nameth, St, Daughtrey, Ml., Moorman, Gw. ve Sulzınskı, M. A. (1999). Bacterial blight of geranium: A history of diagnostic challenges. Plant Disease, 83, 204.

Nemli, Y. İncekara, N. ve Kaya,İ. (2004). ‘*Ege Bölgesi’nde Sebze Olarak Tüketilen Yabani Kuşkonmaz, Sirken, Yabani Hindiba, Rezene, Gelincik, Çoban Değneği ve Ebegümececinin Bazı Kimyasal Analizleri*’. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Tarım Bilimleri Dergisi (J. Agric. Sci.), 2004, 14(1):s.3,5.

Noyan, B. (1990). ‘‘Aydın Yöresine Özel Yemekler’’ .Türk Halk Kültürü Araştırmaları (Türk Mutfağı Özel Sayısı) Öztekin Matbaası, Ankara. s.93.

Oğuz, G. (1968). Fitocoğrafik Yönüyle Karadeniz . VI. Milli Türk Biyoloji Kongresi Tebliği, İzmir.

Özdoğan, O.N.(2016). Ege Bölgesi'nin Yöresel Mutfağı, Yöresel Mutfaklar, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.

Öğünç, B. (2016). ‘‘Mübadil Lezzetler Didim’’ ,Boyut Matbaacılık, İstanbul.

Öğütlü, B. Z. , Demirekin, F., Ay,O., Işık, N. ve Öney Derin,D.(2018). Konya Ereğli Mutfağında Dobalan (Domalan) Mantarının Kullanımı ve Önemi. International Gastronomy Tourism Studies Congress Book. Kocaeli. s.183

Özcan, M. ve Chalchat, J.C.(2002). ‘‘Essential oil composition of *Ocimum basilicum* and *O. minimum* in Turkey’’. Czech. J. Food. Sci. 20 (6): 223.

Öztürk, A. ve Aydoğdu, D. (2000). İzmir'in Tire İlçesinde Yetişen Yabani Otlardan Yapılan Yemekler. Selçuk Üniversitesi. Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı . Yayınlanmamış Alan Çalışması. Konya.

Phillips, R. (1981). ‘‘Mushrooms and Other Fungi of Great Britain and Europe’’, Pan Books Ltd., 287.,London.

Polat, E. (2018). Aydın ve Mardin İllerinde Yaşayan Bireylerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Biokimyasal Bulguların Değerlendirilmesi. Adnan Menderes Üniversitesi.Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. .s.63.

Sacan, Ö., Orak, H. ve Yanardağ, R. (2008). Antioxidant activity of water extract of *Eruca sativa* Mill., Asian Journal of Chemistry, Vol. 20, No. 5, 3462.

Sağdıç, M. , Böğrekçi, İ. ,Süzer, F. ve Serter, E. (2017). ‘‘Yöresel Bitkilerimiz ve Yemeklerimiz’’. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Aydın İl Müdürlüğü Yayınları, Aydın.

Serdaroğlu, Ö. (2010). Yenebilen Mantarların Orman Biyoçeşitliliğine Katkısı ve Sürdürülebilirlik. III.Ulusal Karadeniz Ormancılık Kongresi,Artvin.Cilt:V Sayfa:2037.

Sezik E., Yeşilada E., Honda G., Takaishi Y., Takeda Y., Tanaka T.(2001). Traditional Medicine in Turkey X. Folk Medicine in Central Anatolia. Journal of Ethnopharmacology 75, 95.

Stern KR. Bidlack JE. Jansky SH. Kingdom Fungi. In: Stern KR.(2008). ed. Introductory Plant Biology. 11th ed. Newyork: McGraw-Hill Companies, Inc,346.

Sürücüoğlu, M.S. ve Akman, M.(1998). ‘‘Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi ve Bugünkü Değişim Nedenleri’’. Standart Dergisi, Sayı: 439. 42.

Şanlıer N., Cömert M. ve Özkaya, F.D. (2012). ‘‘Gençlerin Türk Mutfağına Bakış Açısı’’, Millî Folklor, 24(94), s.152.

Talas, M.(2005). ‘‘Tarihi Süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mehmet Eröz’e göre Türk Yemekleri’’, Türkiyat Araştırmaları Dergisi (18), s.282.

Taşkın, H.(2011). Türkiye Florasında Yetişen Kuzu Göbeği Mantarlarının Moleküler Karakterizasyonu. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana.

TOB.(TarımveOrmanBakanlığı).(2019).<https://aydin.tarimorman.gov.tr/Belgeler/erisim tarihi/01/05/2019>

Trabzon Mutfağı. (2015) Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Yayınları, Trabzon. s.16

Tunçgenç, Ş. ve Tunçgenç, M.(2008). Giritli Türklerin Mutfağından Ot ve Sebze Yemekleri.Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları,İstanbul.

TNSA.(Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması).(2013). Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü Ankara, Türkiye

TÜBER.(Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi).(2004).Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı-Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü .Ankara.s.23.

Umar, B. (1993). “*Türkiye'deki Tarihsel Yer Adları*”.İnkilap Kitabevi, İstanbul. s572.

Uygur, F., N., Koch, W. Ve Walter, H. (1986). Çukurova Bölgesi Buğday- Pamuk Ekim Sistemindeki Önemli Yabancı Otların Tanımı. PLITS, 1986/4 (1), s.169.

Uzunçarşılı,İ.H.,(1988). Anadolu Beylikleri ve Akkoyunlu, Karakoyunlu Devletleri, Ankara.

Ünver ,B.(1990). “*Ankara, Afyon, Kayseri, Bolu, Trabzon, Erzurum ve Gaziantep'te Yenilen Yabancı Otlar*”, Türk Halk Kültürü Araştırmaları (Türk Mutfağı Özel Sayısı),Öztek Matbaası , Ankara.s.149.

Viney, D.E. (1994). An Illustrated Flora of North Cyprus. Published by Koeltz Scientific Books, Germany, s. 697.

Vural, H., Eşiyok, D.ve Duman, İ. (2000). ‘‘Kültür Sebzeleri (Sebze Yetiştirme)’’. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Bahçe Bitkileri Bölümü, Bornova-İzmir, 440s.

Weier TE, Stocking CR, Barbour MG. (1970). ‘‘The higher fungi. In: Robbins WW’’, ed. Botany an introduction to plant biology. 4th ed. New York: John Wiley and sons, Inc, 499.

Witteck, P. (1944). Menteşe Beyliği 13 - 15inci Asırda Garbî Küçük Asya Tarihine Âit Bir Tetkik, Çev. Orhan Şaik Gökyay, Ankara.

Yadegarinia, D, Gachkar, L., Rezaei, M. B., Taghizadeh, M., Astaneh, S. A. and Rasooli, I. (2006). ‘‘Biochemical activities of Iranian *Mentha piperita* L. and *Myrtus communis* L. essential oils’’, Phytochemistry, Volume 67, Issue 12, s. 1249.

Yalçın, B. (2011). Isırgan Otundaki (*Urtica Dioica*) Bazı Fenolik Bileşiklerin İncelenmesi, Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir. s1.

Yalçın, G. Z.(2017). ‘‘Bir Öyküdür Yoran’’. Didim Belediyesi Kültür Yayınları. Didim, Aydın. s.133.

Yaman, K. ve Akyıldız, M.H. (2008). ‘‘Kastamonu’da Yetişen Bazı Odun Dışı Orman Ürünlerinin Toplama, İşleme Ve Pazarlama Maliyetleri’’.Kastamonu Üniversitesi. Orman Fakültesi Dergisi, 8(1).s.26.

Yeşilada, E.ve Sezik, E. (1998). Phytotherapie in der Türkei. Zei tschrift für Phytotherapie. 19,132

Yücel, E. ve Tunay, M.(2002) Nazilli (Aydın) ve Yöresinde Gıda Olarak Kullanılan Yabancı Otlar. Türkiye Herboloji Dergisi, Cilt 5 Sayı 2:10.

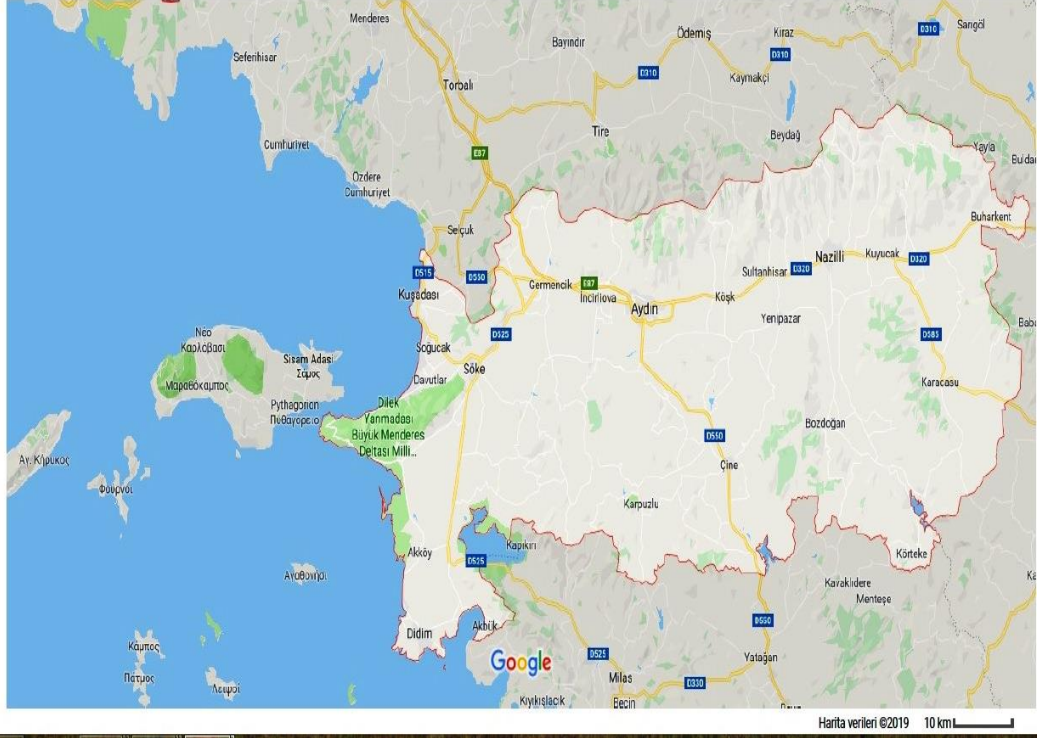
Yücel, E.,Yücel Şengün,İ.ve Çoban, Z.(2012). Afyonkarahisar Çevresinde Gıda Olarak Tüketilen Yabani Otlar ve Tüketim Biçimleri. *Biological Diversity and Conservation*.s95.





Ekler

Ek-1:Aydın İli Haritası



Ek-2: Tanımlar

Ekşileme: Ot ya da sebzenin haşlandıktan sonra üzerine ekşi(limon yada nar ekşisi)-sarımsak ve zeytinyağının çırpılarak ağartılmasıyla elde edilen sosun dökülmesi suretiyle hazırlanan yemeğe verilen isimdir.

Teretor Sos: Teretor sos ayrı bir kaptaki zeytinyağı, su, nar ekşisi, tuz, sarımsak, dövülmüş ceviz içi karıştırılarak hazırlanan ve Karacasu ilçesinde bazı salata ve turşularda kullanılan sostur.

Yağlama: Ot ya da sebzenin haşlandıktan sonra üzerine sadece zeytinyağı ve tuz dökülerek hazırlanmasıdır.

Yoğurtlama: Sebze veya otun haşlandıktan veya kızartıldıktan sonra üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek hazırlanan yemeğe denir.



Ek-3:Yemek Tarifleri

Kaynak kişilerden alındığı şekliyle dili sadeleştirilerek verilmiştir. Yemek tarifleri ilçelerde köyler arası fazla farklılık göstermediği için tarifler ilçe ilçe gruplandırılarak verilmiştir.

AYDIN-Merkez Ve Köyleri

Çorbalar

Sebze çorbası:

Sebzeler doğranır, önce soğan zeytinyağında kavrulur. Soğanlar öldükten sonra diğer sebzelerde eklenir ve üzerine kaynar su ilave edilir Daha sonra tuz, karabiber ve pul biber eklenerek tel süzgeçten geçirilir.

Yumurtalı Yemekler

Arapsacı Kavurması:

Arapsacını önce ayıkla, yıka, doğra.1 baş soğanı zeytinyağında kavur. Arapsacını ekle. Suyunu çekene kadar kavur. Arzuya göre suyunu çekmeye yakın içine yumurta kırılır. Yumurtasız da olur.

Isırganotu Kavurması(Dalğan Kavurması):

Dalğanlar ayıklanır, yıkanır, doğranır. Doğranmış soğanla birlikte dalğanlar zeytinyağında hafif kavrulur. Üzerine yumurtalar kırılır.

İspanak Kavurması:

İspanak kaynar suya atılır. Sararınca çıkarılır. Suyu sıkılır, zeytinyağlı soğanla kavrulur. Pul biber konulur. İsteğe göre yumurtalı da olur.

Kedirgen Kavurması(Tilkimen Kavurması):

Doğadan toplanır. Ayıklanıp, yıkanıp doğranır. Zeytinyağında soğanla kavrulur. İsteğe göre yumurtalı da olur.

Sarı Ot Kavurması:

Zeytinyağında soğan soldurulduktan sonra yıkanmış, ayıklanmış sarı ot kavrulur. Dilenirse yumurtalı da yapılabilir.

Sarmaşık Kavurması:

Bol soğanlı, pırasalı yada körmenli kavur. Temizlenmiş sarmaşık ekle. Solduktan sonra yumurtalar kırılır. Arzuya göre yumurtasız da olur.

Pırasa Kavurması:

Pırasalar ayıklanıp yıkandıktan sonra küçük küçük doğranır. Zeytinyağında domatesli kavrulur. Arzuya göre limon suyu da eklenebilir. Çok az su eklenir. İstenirse içine yumurta kırılır.

Etli Yemekler:**Etli Arapsaçı:**

Kuzu etini kavur. Ayıklanmış, doğranmış Arapsaçını içine at. Sarardıktan sonra suyunu çekmeye yakın yarım limon suyu ve bir yemek kaşığı unla beraber karıştır. Suyunu çektikten sonra ocağı kapat.

Etli Enginar Yemeği:

Enginarı tazelerinden seçip sap kısımları ile taze yapraklarının içinin zarlarını alıyoruz. Yapraklarını, gövdelerini temizliyoruz. Limonlu suyun içinde bekletiyoruz. Kellenin etrafındaki sert yaprakları çıkarıyoruz. Üstünden biraz kesiyoruz. İster kuzu eti ister dana eti zeytinyağında kavuruyoruz.

Et solduktan sonra enginarı ekliyoruz. Sararınca sıcak suyu ekliyoruz. Arzu edilirse yeşil soğan konur. Suyunu çektikten sonra indirmeye yakın yarım limon suyu ve

yarım kaşık unu çırdıktan sonra yemeğın üstüne ekliyoruz. Suyunu çektikten sonra ocaktan indiriyoruz.

Kereviz:

Etlı ve nohutlu olarak da pişirilir ya da taze fasulye ve bamya gibi de pişirilir. Kereviz yapraklarından kavurması da olur.

Şevketi Bostan Yemeğı:

Sütlü kenker olarak da bilinir. Kenkerin bir çeşididir. Yaprığı kopsa beyaz süt çıkar. Havuç gibi köküyle kazılır. İyice temizlendikten sonra ortasındaki odunu yarılarak çıkartılır.1cm eni,2-3 cm boyu doğranır. Biraz limon sıkılarak (iki limon)suda bekletilir.

100-150 gram kuşbaşı doğranmış et ayrı yerde soğanla kavrulur. Üzerine kenger eklenir. Ağır ateşte sararması beklenir. Bir yemek kaşığı biber salçası eklenir. Karıştırılır. Üç su bardağı kaynar su eklenir. Ağır ateşte yumuşayıncaya kadar pişirilir.

Arzuya göre pişmiş nohut da eklenir. Dilenirse etsiz de pişirilebilir.

Dolmalar ve Sarmalar:

Enginar Dolması:

Enginarın dış yaprakları soyulur. Enginar kararmasın diye limonlu suda bekletilir. Pirinçli, domatesli, soğanlı, maydanozlu hazırladığımız içi kafayı açıp içine koyulur. Kafayı kapatılır. Tencereye dizip zeytinyağında kısık ateşte pişirilir.

Ebe Gümeci Sarması:

Eskiden asma yaprağı yerine ebe gümeci yaprağı kullanılırdı. Pirinç, soğan vb.ile iç hazırlandıktan sonra yaprak sarması gibi ebe gümeç yapraklarından sarma yapılır ve pişirilirdi.

Kabak Çiçeğı Dolması:

Kabak çiçeklerinin sabah erken toplanması gerekir. Kabak çiçekleri yıkanır.

Pirinçli, baharatlı, soğanlı, maydanoz ile iç hazırlanır. Kabak çiçekleri doldurulur. Çok az su ile pişirilir.

Kabak Dolması:

Mevsiminde taze bahçe kabakları toplanır. Yıkandıktan sonra tepesi ve altı kesilir. İçleri oyulur. Sadece çekirdekleri çıkarılır. Ayrı bir yerde dolma içi hazırlanır. Pirinç (eskiden bulgur kullanılırdı), bir baş soğan, iki adet domates, bir tatlı kaşığı biber salçası bir tatlı kaşığı domates salçası, maydanoz, taze nane, tuz, karabiber, biraz zeytinyağı katılarak karıştırılır. Kabakların içlerine hazırlanan iç doldurulur. Üzerlerine domates kesilerek kapatılır. Tencereye dizilir. Önce orta ateşte sonra kısık ateşte pişirmeye devam edilir. Suyu bitince biraz su eklenir. Pirinçler şişene kadar pişirmeye devam edilir.

Kuru Patlıcan Dolması:

Pirinçli yapılır. İçine kuzu veya oğlak eti katılır. Tereyağı kullanılır. Tencereye akması için iç içe dizilir. Bulgurlu olursa yalancı olur. Akmasın diye iç içe dizilir. İçine kurutulmuş biber ufalanır.

Not: Suyu dolmayı ısıtmak için kullanılmak üzere ayrı bir kaptaki saklanır.

Labada Sarması:

Eskiden asma yaprağı yerine labada yaprağı da kullanılırdı. Bulgur, soğan, maydanoz vb.ile iç hazırlandıktan sonra yaprak sarması gibi labada yapraklarından sarma yapılır ve pişirilirdi.

Lahana Sarması:

Sarmalık lahana tek tek yapraklarından ayrılır. Kaynayan suya atılır. Sararır sararmaz çıkarılarak soğuk suya tutulur. Bir yanda iç hazır edilir. Pirinç, küçük doğranmış soğan, maydanoz, domates, zeytinyağı ile birlikte karıştırılır. Eskiden pirinç yerine bulgur konurdu. Hazırlanan iç kaşık yardımı ile haşlanmış lahana yaprağının ucuna konarak düzgünce sarılır. Sarılmış lahanalar tencereye dizilir. Tencereye en son bir miktar su ilave edilerek sarmalar açılmasın diye tencerenin üstüne ağır bir tabak konur. Önce orta ateşte sonra kısık ateşte yavaş yavaş pişmeye bırakılır.

Köfteler

Isırgan(Dalga)Köftesi:

Isırgan otları bol suda yıkanır. İnce ince kıyılarak içerisine taze soğan doğranır. Ortası havuz gibi açılarak içerisine yoğurt, çırpılmış yumurta, tuz, karabiber ilave edilir. İçerisine bir miktar mısır unu ve buğday unu ilave edilerek bütün malzemeler yoğrulur. Bir süre dinlendirdikten sonra kızgın yağda alt üst ederek pişirilir.

Kabak Köftesi:

Mevsiminde kabaklar toplanır. Bahçe kabağından da bal kabağından da olur. Kabaklar rendelenir. İçerisine bir baş soğan rendelenir. Bir tutam dereotu doğranır. İçine bir-iki adet yumurta kırılır. Tuz, karabiber eklenir. Kıvamı bulması için bir-iki kaşık un eklenir. Bulamaç kıvamında iyice karıştırılır. Hazırlanan bulamaç zeytinyağı kızgın tavaya bir kaşık yardımıyla dökülür. Kızarıncaya yağdan hızlıca çıkarılır. Soğuması ve yağın emmesi için köfteler kağıt havlunun üzerine bırakılır.

Not: Serçin Köyünde Kabak Yaylankısı olarak adlandırılır.

Karnabahar Köftesi:

Karnabaharlar haşlanır. Bir kabın içerisine alınarak üzerine iki adet yumurta, bir fincan un, bir baş rendelenmiş kuru soğan, doğranmış maydonoz,4-5 dal dereotu doğranır. Tuz, karabiber ilave edilir. İyice yoğrularak hamura avuç içiyle şekil verilir. Kızgın yağda kızartılarak pişirilir.

Etsiz (Zeytinyağı Yemekler)

Acı Turp Kavurması:

Turp otu ayıklanır, yıkanır, doğranır. Zeytinyağında soğan ve toz biberle kavrulur.

Börülce Ekşilemesi:

Taze börülceler yıkanır, ayıklanır.1 parmak boyunda doğranır. Kaynamakta olan suya atılır. Sararınca çıkarılarak üzerine ekşi(limon suyu), sarımsak, zeytinyağı ağartılarak dökülür.

Börülce Yağlaması:

Taze börülceler yıkanır, ayıklanır.1 parmak boyunda doğranır. Kaynamakta olan suya atılır. Sararınca çıkarılarak üzerine sadece zeytinyağı gezdirilir.

Ebegümece Kavurması:

Ebegümeçleri kırdan toplanır. Ayıklanıp yıkandıktan sonra doğranır. Bir baş soğan zeytinyağında soldurular. Üzerine ebegümeçleri eklenir. Kırmızı toz biber, tuz eklenir. İyice solduktan sonra çok az sıcak su eklenir. Tıkırdayınca kadar pişirilir.

İğnelik Kavurması:

Zeytinyağında soğan soyulur, üzerine otlar dökülür, kavrulur üzerine sarımsak dökülür. İçerisine bir miktar pul biberi ve tuz eklenir. Arzuya göre sarımsaksız da olur.

Karışık Ot Kavurması:

Ebegümece, arapsaçı, meryem göbeği, diş otu(kişkinek),kuşgözü, kuşdili, zincircik, kırkyaprak, çançiçeği otu(keçimemesi),hindiba, eşek helvası, labada, kaymakçık(düğün çiçeği),kazayağı, ısırgan otu, fişkildek(karıkocayı barıştıran),pazı, kazcak, kerkez, sarıdiken otu, gelincik, iğnelik devetabanı gibi otlardan o anda ne bulunursa yıkanır. Ayıklanır. Doğranarak soğanla zeytinyağında solana kadar kavrulur.

Not: Arapsaçı ve ebegümece hariç bu otlar aynı zamanda böreklere de katılır.

Karnabahar Çiçeği Kızartması:

Karnabaharlar kaynar suya atılır. Bir taşım kaynatılır, çıkarılır. Süt veya yoğurt içine bir yumurta, iki yemek kaşığı un, tuz karabiber bulamaç kıvamında hazırlanır. Çiçekler bu karışıma bulanarak kızgın yağda kızartılır.

Kırlı Kızartması:

Patlıcanlar saplarını almadan alacalı soyulur. Boyundan ikiye veya üçe bölerek geniş bir kaba alarak tuzlanır. Patlıcanlar kara suyu gidene kadar iyice yıkanır. Kızgın yağda sırasıyla önce patlıcanlar sonra sapı alınmadan ortasından yarılmış biberler kızartılır. Patlıcan ve biberler ayrı bir kaba alınır. Sonra sırasıyla küçük doğranmış soğan, doğranmış domates, soyulmuş, doğranmış sarımsak, kırmızıbiber, tuz ilave edilerek kısık ateşte kavrulur. Daha sonra hazırlanan bu harç patlıcan ve biberlerin üzerini kapatacak şekilde dökülür. Hepsi kısık ateşte birazcık daha tıkırdatılır. Piştikten sonra servis tabağına alınarak üzerine sarımsaklı yoğurt ilave edilir.

Not: Kırlı kızartması odun ateşinde yapılması tercih edilir.

Kırmızı Pancar Kavurması:

Kırmızı pancarlar haşlanarak rendelenir. Diğer tarafta zeytinyağında soğan soldurulur. Üzerine rendelenmiş pancarlar ilave edilir. Tuz ve baharat eklenerek biraz daha kavrulur. Arzu edilirse üzerine yoğurt dökerek de yenilir.

Turp Otu Haşlaması:

Turp otunun filizleri toplanır. Kaynar suya atılır. Sarardıktan sonra sudan çıkarılır. Ayrı bir kapta zeytinyağı, limon suyu, sarımsak ve su iyice karıştırılır. Otun üstüne dökülür.

Diğer Sebze Yemekleri:**Bamya Yemeği(Koruk Ekşili):**

Mevsiminde taze bamyalar devşirilir. Kış ise kuru bamya kullanılır. Sap kısmı tam tepesinden biraz kesilir. Tamamen kesilmez. Zeytinyağında bir baş soğan hafif kavrulduktan sonra bamyalar eklenir. En üstüne iki adet küçük doğranmış domates dökülür. Eğer domatesler yumuşaksa kabukları soyulur. Yaz ise bir salkım koruk (olmamış ham üzüm) koparıp yıkanarak tencerenin en üstüne bütün olarak konur. Kısık ateşte tencerenin ağzı kapalı olarak pişirilir. Suyu biterse bir bardak kadar kaynar su eklenir. Tuzu eklenir. Biraz daha piştikten sonra tamam olur.

Garnitürlü Enginar Çanağı:

Enginarların yaprakları soyularak sap kısmı ile gövde kısmı arasında kalan beyaz etli çanağı çıkartılır. Aynı bir yerde küp küp küçük doğranmış sebzeler doğranmış soğanla birlikte zeytinyağında sote edilir. Enginar çanaklarının içine sote edilmiş sebzeler yerleştirilir. Kısık ateşte tıkırdatarak enginar çanakları pişirilir. İçerine bir miktar su ilave edilir. Suyuna bir kaşık un ve limon suyu ilave edilerek kıvam verilir. Enginarlar yumuşayınca çıkarılır. Çanakların üzerine doğranmış dereotu serperek süslenir.

İmambayıldı:

Patlıcanlar yıkanır. Alacalı soyulur. Tuzlu suda bir süre bekletilir. İyice durulanır. Zeytinyağında kızartılır. Kızaran patlıcanları yağını çekmesi için kağıt havlu üzerine bırakılır. Doğranmış soğan, sarımsaklar zeytinyağında kavrulur. Üzerine halka doğranmış biberler, küçük doğranmış domates, bir yemek kaşığı toz renk biberi eklenir. İyice karıştırılarak pişirilir. Daha sonra patlıcanlar tencereye alınarak ortalarından yarıılır. Hazırlanan iç patlıcanların içine pay edilir. Tencereye patlıcanlar dizilir. İçine bir iki bardak kaynar su ilave edilir. Kısık ateşte tıkırdatarak pişirilir.

Karnabahar Yemeği:

Karnabahar yıkanır, ayıklanır. Uygun büyüklükte doğranır. Bir baş soğan zeytinyağında soldurulduktan sonra karnabaharlar(çiçekler) ilave edilir. Bir yemek kaşığı domates salçası bir yemek kaşığı biber salçası ilave edilir. İsteğe göre nohutlu veya etli pişirilir. Suyunu çekince bir miktar su ilave edilir. Yumuşayınca kadar pişirmeye devam edilir.

Karnıyarık:

Patlıcanlar yıkanır. Alacalı soyulur. Tuzlu suda bir süre bekletilir. İyice durulanır. Zeytinyağında kızartılır. Kızaran patlıcanları yağını çekmesi için kağıt havlu üzerine bırakılır. Doğranmış soğan, sarımsaklar kıymayla beraber zeytinyağında kavrulur. Üzerine halka doğranmış biberler, küçük doğranmış domates, bir yemek kaşığı toz renk biberi eklenir. İyice karıştırılarak pişirilir. Daha sonra patlıcanlar tencereye

alınarak ortalarından yarılr. Hazırlanan iç patlıcanların içine pay edilir. Fırın tepsisine patlıcanlar dizilir. İçine bir iki bardak kaynar su ilave edilir. Bir süre daha fırında pişirilir.

Kereviz Yemeği:

Kerevizler kabuğu soyulup yıkandıktan sonra dilimlenir. Kararmaması için limonlu suda bekletilir. Zeytinyağında soğan soldurularak kerevizler eklenir. İsteğe göre içerisine patates de doğranabilir. Sarardıktan sonra içerisine 1-2 bardak kaynar su ilave edilir. Bir iki taşım daha kaynatılır, kerevizler yumuşayınca ocağın altı kapatılır. Soğduktan sonra üzeri doğranmış dereotuyla servis edilir.

Nohutlu Enginar:

Kenker gibi soyulur. Damarları alınır. Dış yaprakları atılır. Temizlendikten sonra limonlu suda bekletilir. Etlı-nohutlu biber salçası ile soğan sarardıktan sonra pişirilir. Sıcak su eklenir, kaynatılır.

Patlıcan Oturtma:

Patlıcanlar yıkanır. Alacalı soyulur.1 cm enliğinde halka halka doğranır. İsteğe göre içine kabak da doğranabilir. Tuzlu suda bekletilir. Kara suyu gidene kadar sudan geçirilir. Bol zeytinyağında kızartılır. Fırın tepsisine dizilir. Soğan, biber, domates küçük küçük doğranır. Önce soğan sırasıyla kıyma, domates, biber, salça, toz, doğranmış maydanoz biber eklenerek sotelenir. Hazırlanan sos patlıcanların üstüne dökülür. Bir su bardağı kaynar su üzerine gezdirilir. Kızgın fırına sürülür. Tıkırdayınca kadar pişirilir.

Taze Börölce Yemeği:

Taze börölceler yıkanır, ayıklanır.1 parmak boyunda doğranır. Ayrı bir yerde bir baş soğan zeytinyağında soldurulur. Üzerine doğranmış börölceler dökülür. Tencere kapağı kapatılır. Onun üzerine doğranmış domatesler dökülür. Suyunu çekmeye yakın 1-2 bardak su su ilave edilir. Bir süre daha piştikten sonra tamam olur.

Pilavlar:**Kapuska:**

Tencereye yağ konarak doğranmış soğanlar soldurulur. Ardından domates salçası ilave edilir. Doğranmış lahana ilave edilerek kavrulur. Bir süre kendi suyuyla piştikten sonra 3-4 bardak kaynar su, bulgur veya pirinç, tuz, karabiber ilave edilir. Kaynamaya başladıktan sonra altı kısılır. Kısık ateşte bir süre daha pişirdikten sonra ocağın altı kapatılarak dinlendirilir.

Hamurişleri:**Dalğan Cızbız:**

Isırgan otları güzelce ayıklanır, yıkanır. Dalganlar doğranarak içerisine çökelek, tuz ve baharat karıştırılarak yağlanmış tepsiye dökülür. Üzerine darı unu, yumurta, yoğurt, un, zeytinyağı güzelce yoğrularak dökülür. Fırına sürülür. Üzeri kızarıncaya kadar pişirilir.

Sac Böreği:

Börek hamurundan(mayasız) yufka açılır. Ayrı bir yerde ıspanak, ot- meryem göbeği, diş otu(kişkinek),kuşgözü vb. karışık otlardan ve çökelekten iç hazırlanır. Hazırlanan iç yufkanın tam ortasına konur. Yufka mektup şeklinde kapatılır. Sacda pişirilir. Üzerine zeytinyağı sürülür.

Sac pidesi:

Mayalı hamur hazırlanır. Hamur oklava ile yuvarlak şekilde açılır. Yuvarlak açılmış hamurun bir kenarına hazırlanmış iç (pırasa veya -gelincik, ısırgan, kuşdili, kuşgözü, kaymakçık, labada, hindiba, taraklık, eşek helvası, sarıdiken otu, körmen, kerkez, pazı, pancar yaprakları, diken otu, fişkildek, zincircik, kırk yaprak vs.-ne ot bulunursa çökelek konur. Hamurun diğer yarısı üstüne kapatılır. Yarım ay şekli verilir. Sacda pişirilir. Üstüne yoğurt ve yağ karışımı hazırlanıp sürülür.

Çiğ Olarak Tüketilenler:

Kuzukulağı, pazı, roka, kenker, kazayağı vb.

Salata ve Turşular:**Çingen Pilavı:**

Domates, salatalık, biber, soğan çoban salatası şeklinde doğranır. İçerisine taze çökelek katılır. Üzerine zeytinyağı gezdirilir.

Kırmızı Pancar Turşusu:

Kırmızı pancarlar haşlanır. Küp küp doğranır. Üzerine ağartılmış zeytinyağı, sarımsak, limon suyu döküyoruz. Bir süre dinlendirildikten sonra tamam olur.

Patlıcan Kebabı:

Patlıcan, biber közlenir. Soyulur. Ilık suda yıkanır. Küp küp doğranır. Zeytinyağı, ekşi(limon veya koruk suyu) ,dövülmüş sarımsak ağartılarak üstüne dökülür.

Semiz Otu Salatası:

Semizotları ayıklanıp, yıkanır. Üzerine ekşi(limon),tuz ile çiğ olarak servis edilir. Dilenirse semizotları çiğ olarak yoğurtlu da servis edilir.

Tatlılar**Kabak Tatlısı:**

Sarı renkli bal kabağı dış kabuğu dikkatlice soyulur. İnce ve geniş şekilde dilimlenir. Tepsinin içerisine bir kat kabak bir kat şeker bu şekilde işleme devam edilir. Tepsi üzeri kapatılarak u şekilde bir gece bekletilir. İçerisine küçük parçalar halinde tereyağı konur. Çok kısık ateşte yumuşayınca kadar ocakta pişirilir. Soğuduktan sonra üzerine bolca tahin ve dövülmüş ceviz serpilerek servis edilir.

İçecekler

Mercanköşk Kahvesi:

Kahveyi cezvede pişirirken mercanköşk yaprakları cezvenin içine atılır.

AYDIN-Karacasu ve Köyleri

Çorbalar

Isırgan(Dalga) Çorbası:

Zeytinyağı kızdırılır. Soğan doğranır.1–2 kaşık un eklenir. Kavrulur. Salça eklenir. Renk biberi koyulur. Su koyulur. Şehriye yerine doğranmış dalga(Isırgan) koyulur. Kaynatılır. Tuz eklenir.

Sebze çorbası:

Sebzeler doğranır, önce soğan zeytinyağında kavrulur. Soğanlar öldükten sonra diğer sebzelerde eklenir ve üzerine kaynar su ilave edilir Daha sonra tuz, karabiber ve pul biber eklenerek tel süzgeçten geçirilir.

Yumurtalı Yemekler

Isırgan Otu Kavurması:

Isırgan otları temizlenip yıkandıktan sonra yumurtalı, soğanlı zeytinyağında kavrulur.

Ispanak Kavurması:

Soğan, pirinç eklenir. Yıkanmış doğranmış ıspanakla birlikte kavrulur. Arzuya göre yumurtalı da olur toz renk biberi konur.

Sarı Ot Kavurması:

Zeytinyağında soğan soldurulduktan sonra yıkanmış, ayıklanmış sarı ot kavrulur. Dilenirse yumurtalı da yapılabilir.

Soğan Göbeği Kavurması:

Soğanın göbeğinden yapılır. Zeytinyağında biber ile kavrulur. Üstüne yumurta kırılır. Soğanın zibeğinden de yapılır.

Tilki Kuyruğu:

Doğadan toplanır. Ayıklanıp, yıkanıp doğranır. Zeytinyağında soğanla kavrulur. İsteğe göre yumurtalı da olur.

Sarmaşık:

Tilki Kuyruğu ile aynı usulde pişirilir.

Etli Yemekler**Bamya:**

Bamya etli veya etsiz olarak pişirilir. Ekşi olarak nar ekşisi kullanılır.

Enginar Yemeği:

Enginarın dış yaprakları sıyrılır. Etli veya etsiz pişirilir. Kalan yaprakları dilimlenir. Haşlanır. Zeytinyağında soğan kavrulur. Salça eklenir. Enginarın haşladığımız kısmı eklenir. Su eklenir. Kaynayınca 1 fincan pirinç eklenir. Pişirilir.

Kapuska:

Lahana doğranarak pirinç veya bulgurla yapılır. Etli olarak pişirilir. Ekşi olarak nar ekşisi kullanılır.

Karnabahar:

Aynı usulde pişirilir. Etli ve nohutlu da pişirilir. Sarımsaklı yoğurtlu kızartması da yapılır. Yumurta ve una bulayarak da kızartılır.

Kereviz:

Etlı ve nohutlu olarak da pişirilir yada taze fasulye ve bamya gibi de pişirilir. Kereviz yapraklarından kavurması da olur.

Dolma ve Sarmalar**Ebe Gümeci Sarması:**

Eskiden asma yaprağı yerine ebe gümeci yaprağı kullanılırdı. Pirinç, soğan vb.ile iç hazırlandıktan sonra yaprak sarması gibi ebe gümeç yapraklarından sarma yapılır ve pişirilirdi.

Enginar Dolması:

Enginarın dış yaprakları soyulur. Enginar kararmasın diye limonlu suda bekletilir. Enginarın kafası haşlanır. Pirinçli, kıymalı, soğanlı, maydanozlu hazırladığımız içi kafayı açıp içine koyulur. Kafayı kapatılır. Tencereye dizip pişirilir.

Kocagörmez:

Lahananın orta yaprakları haşlanır. Göbeğine bohça gibi pirinçli iç doldurulur. Pişirilir.

Kuru Patlıcan Dolması(Kak Dolması):

Pirinçli yapılır. İçine kuzu veya oğlak eti katılır. Tereyağı kullanılır. Tencereye akmaması için iç içe dizilir. Bulgurlu olursa yalancı olur. Akmasın diye iç içe dizilir. İçine kurutulmuş biber ufalanır.

Not: Suyu dolmayı ısıtmak için kullanılmak üzere ayrı bir kaptaki saklanır.

Labada Sarması:

Eskiden asma yaprağı yerine labada yaprağı da kullanılırdı. Bulgur, soğan, maydonoz vb.ile iç hazırlandıktan sonra yaprak sarması gibi labada yapraklarından sarma yapılır ve pişirilirdi.

Lahana Dolması:

Eskiden bulgurla yapılırdı. Şimdi ise pirinçle yapılıyor. Etlı veya kıymalı da yapılır. Muska şeklinde sarılır.

Not: Ekşi olarak nar ekşisi kullanılır.

Pazı Sarması:

Ebe gümece sarması ile aynı usülde pişirilir.

Patlıcan Dolması:

Bilinen usülde yapılır. Not: Ekşi olarak nar ekşisi kullanılır.

Pırasa Dolması:

Kalın pırasalardan 5 cm uzunluğunda kesilir. Dış kısmı 2–3 kat kalacak şekilde içi çıkarılır. Kaynar suya batırılıp, çıkarılır. Hazırlanan iç, pırasanın içine doldurulur. Tencereye yatay olarak konur. Üzerine biraz nar ekşisi konularak pişirilir.

Yaprak Sarması

Bilinen usülde yapılır.

Not: Ekşi olarak nar ekşisi kullanılır.

Köfteler**Kabak Köftesi:**

Mevsiminde kabaklar toplanır. Bahçe kabağından da bal kabağından da olur. Kabaklar rendelenir. İçerisine bir baş soğan rendelenir. Bir tutam dereotu doğranır. İçine bir-iki adet yumurta kırılır. Tuz, karabiber eklenir. Kıvamı bulması için bir-iki kaşık un eklenir. Bulamaç kıvamında iyice karıştırılır. Hazırlanan bulamaç zeytinyağlı kızgın tavaya bir kaşık yardımıyla dökülür. Kızarıncaya yağdan hızlıca çıkarılır. Soğuması ve yağın emmesi için köfteler kağıt havlunun üzerine bırakılır.

Patlıcan Köfte:

Patlıcanlar yıkanıp soyulduktan sonra rendelenir. Yumurta, un, tuz, doğranmış soğan ve maydanoz ile harmanlanıp mücver gibi kızartılır.

Etsiz Yemekler**Arapsaçı Salatası:**

Kaynar suya temizlenmiş, ayıklanmış, doğranmış arapsaçları atılır. Sararınca çıkarılır. Limon ve zeytinyağı ayrı bir yerde çırpılır. Üzerine gezdirilir.

Arapsaçı Kavurması:

Arapsaçları temizlenip yıkandıktan sonra doğranır. Zeytinyağında soğan ile kavrulur.

Not: Arapsaçı aynı zamanda dereotu gibi çiğ de yenir.

Börülce Kavurması:

Bilinen usulde az sulu pişirilir. İstenirse haşlanıp kavrulabilir.

Börülce Teretoru:

Börülceler ayıklanır, temizlenir. Börülceler kaynar suya bir domates doğranarak içine atılır. Sararınca çıkarılır. Ayrı bir kapta zeytinyağı, su, nar ekşisi, tuz, sarımsak, dövülmüş ceviz içi karıştırılır. Haşlanan domates ezilerek eklenir. Börülcenin üzerine dökülerek karıştırılır.

Çıntar Kavurması:

Kuzu Göbeği mantarı ile aynı

Doblan:

Yerin altından çıkarılır. Kavurması olur.

Ebe Gümece Kavurması:

Ebegümeçleri toplandıktan sonra ayıklanır, yıkanır, doğranır. Zeytinyağında soğanı soldurduktan sonra ebegümeçleri kavrulur.

Gelincik Kavurması(Lale otu):

Otlar ayıklanır, yıkanır, doğranır. Zeytinyağında soğan ve toz biberle kavrulur.

Ispanak Boranisi:

Ayıklanmış yıkanmış ıspanak doğranır. Bir baş soğanla zeytinyağında soldurulur. Yarım kaşık domates salçası, yarım kaşık biber salçası, bir yemek kaşığı bulgur veya pirinç eklenir. Eskiden sadece bulgur kullanılırdı. En son iki su bardağı sıcak su eklenir. Kaynatılır.

Ispanak Kökü Kavurması:

Kırmızı temizlenmiş ıspanak kökü; soğanlı zeytinyağında kırmızı toz biberle pişirilir.

Ispanak Kökü Salatası:

2–3 cm uzunluğunda ıspanak kökleri temizlenir. Kaynar suya atılır. Sararınca çıkarılır. Dövmüş ceviz içi, sarımsak, zeytinyağı. Limon ya da nar ekşisi karıştırılır üzerine dökülür.

Ispanak Kavurması:

Ispanak kaynar suya atılır. Sararınca çıkarılır. Suyu sıkılır, zeytinyağlı soğanla kavrulur. Pul biber konulur. Yanında yoğurtla yenir.

İğnelik Kavurması:

Zeytinyağı, soğan soyulur, üzerine otlar dökülür, kavrulur üzerine sarımsak dökülür.

Kabak Kavurması:

Kabaklar küp küp küçük doğranır. Soğanla yağda renk biberi soldurulur. Kabaklar eklenir, pişirilir. Yenirken üzerine yoğurt dökülebilir. (Kocabıyık;Baykal;Bakır)

Karışık Ot Kavurması:

Tavukyağı(kazayağı), lale otu, ebeğümece, dalgan, pırasa vb. zeytinyağında soğan ile birlikte kavrulur.

Kızartma:

Sebzeler kızartılır. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülürse yoğurtlu kızartma denir. En üstüne de domates yağda korkutulurak sunulur.

Kuzu Göbeği Mantarı (Göbek Kavurması):

Göbek mantarları yıkanır, temizlenir. Haşlanır. Daha sonra kuru soğan ve zeytinyağı ile kavrulur. İsteğe göre yumurtalı da pişirilir.

Labada Salatası:

Kaynar suyun içine temizlenmiş, yıkanmış otlar atılır. Sararınca çıkarılır. Üzerine zeytinyağı, sarımsak, limon suyu çırıldıktan sonra gezdirilir.

Lale Otu Salatası(Gelincik Salatası):

Otlar ayıklanır, yıkanır. Sarardıktan sonra sudan çıkarılır. Ayrı bir kaptaki zeytinyağı, limon suyu, sarımsak ve su karıştırılır. Otun üstüne dökülür.

Mantar Kavurması:

Kuzu Göbeği mantarı ile aynı.

Pancar Kavurması:

Zeytinyağında soğan soldurulur. Temizlenmiş, küçük küçük doğranmış kırmızı pancar eklenir. Pişinceye kadar kavrulur.

Sarı Ot Haşlaması:

Kaynar suya ayıklanmış, temizlenmiş sarı otlar atılır. Sarardıktan sonra çıkarılıp üzerine zeytinyağı, ekşi(limon suyu ya da nar ekşisi) gezdirilir.

Semiz Otu Kavurması:

Semizotları zeytinyağında soğan ve toz biberle kavrulur.

Sirken Ekşilemesi:

Temizlenmiş, yıkanmış otlar 3 cm uzunluğunda doğranır. Kaynar suyun içine atılır. Sarardıktan sonra kevgirle çıkarılır. Otlar çıkarıldıktan sonra zeytinyağı, limon suyu sarımsak ağartılıp otların üzerine dökülür.

Sirken Kavurması:

Sirkenler temizlenir, ayıklanır. Zeytinyağında soğan soldurulur. Sirkenler eklenir. Kavrulur.

Taze Bakla Teretoru:

Börülce teretoru ile aynı usülde yapılır.

Turp Otu Salatası (Hardal):

Turp otunun filizleri toplanır. Kaynar suya atılır. Sarardıktan sonra sudan çıkarılır. Ayrı bir kaptaki zeytinyağı, limon suyu, sarımsak ve su karıştırılır. Otun üstüne dökülür.

Turp Otu Kavurması:

Turp otu ayıklanır, yıkanır, doğranır. Zeytinyağında soğan ve toz biberle kavrulur.

Diğer Sebze Yemekleri**İç Aşısı:**

Oyulan patlıcan içlerine doğranmış domates, soğan, acı biber, kırmızıbiber eklenerek pişirilir.

İstenirse oyulan patlıcan içleri haşlanarak yada kavrularak da pişirilir.

İç Bakla Yemeği:

Baklanın tanelerinden yapılır. Bakla taneleri temizlenirken bıçakla delinir. Zeytinyağında soğan soldurulur. İç bakla eklenir. Üzerine domates rendelenir. Sararınca renk biberiyle bir miktar sıcak su eklenir. Pişirilir.

Pırasa Yemeği:

Normal pırasa yemeği gibi pişirilir. İçine kuru biber ufalanır. Ekşi olarak nar ekşisi kullanılır. İsteğe bağlı içine 1 fincan pirinç de eklenebilir.

Nohutlu da yapılır.

Semiz Otu Yemeği:

Soğan, zeytinyağı ve semizotu kavrulur. Renk biberi eklenir. Su eklenir.1 fincan pirinç koyulur. Kaynadıktan sonra ocak kapatılır. Üstüne yoğurt konarak yenir.

Taze Fasulye:

Bilinen usulde pişirilir.

Taze fasulyenin kurutması da olur.

Yer Elması:

Patates yemeği gibi pişirilir. Pırasa yemeğine de doğranarak konur. Meyve olarak da yenir.

Pilavlar**Kapuska:**

Tencereye yağ konarak doğranmış soğanlar soldurulur. Ardından domates salçası ilave edilir. Doğranmış lahanaya ilave edilerek kavrulur. Bir süre kendi suyuyla piştikten sonra 3-4 bardak kaynar su, bulgur veya pirinç, tuz, karabiber ilave edilir. Kaynamaya başladıktan sonra altı kısılır. Kısık ateşte bir süre daha pişirdikten sonra ocağın altı kapatılarak dinlendirilir.

Hamurişleri**Dalğan Çevirmesi:**

Temizlenmiş doğranmış ısırgan otu, zeytinyağı, yoğurt, yumurta, un, karabiber, tuz bulamaç haline getirilir. Teflon tavaya döküp çevrilerek pişirilir.

Kıstırma(Börek):

Isırgan otu, ebegümece, kuzukulağı, semizotu, Lale otu(Gelincik)pırasa, iğnelik, tavukayağı(kazayağı) otları ile iç hazırlanarak yapılır. Karışık da olur. Zeytinyağı, kurutulmuş, kavrulmuş biber ufalanır. Keş (çökelek) karıştırılır. Yufka açılır. Yufkanın arasına iç koyulur. Yufka ay şeklinde kapatılır. Bütün olursa iki yufkanın arasına iç koyulur. Sacda pişirilir. Üstüne zeytinyağı sürülür.

Ot Karması:

Isırgan, tavukayağı(kazayağı), iğnelik vb. otlar kullanılarak hazırlanır. Otlar ayıklanıp, temizlendikten sonra doğranır. Otlar un ile karıştırılarak mayalı hamur ile yoğrulur. Hamur kabarmıca sacda pişirilir.

Patlıcanlı Börek:

Patlıcanın kabukları soyulur yağda kavrulur. Soğan patlıcana eklenir. Yufka açılır. Hafif yağ ile birlikte iç konur. Üzeri yufkayla kapatılarak, yumurta sürülüp sacda pişirilir.

Tuzlamba (Karma, Börek):

Ebe gümece, iğnelik otu, pırasa, tavukayağı, lale otu(gelincik), ısırgan(dalgan) otları kullanılarak hazırlanır. Otlar doğranır. Kurutulmuş biber ateşin üstünde kavrulur. Zeytinyağı ve keş (çökelek) konur. Hepsi karıştırılır. Hazırlanan iç, yufkanın arasına konarak yenilir. İstenirse kaşıkılarak da yenir.

Çiğ Olarak Tüketilenler

Kazayağı, kenker, roka,tere vb.

Kerdime(Yabani Roka):

Yerden köklenir, yıkanır. Yemeklerin yanında kuru fasulyenin yanında çiğ olarak yenir.

Kuzu Kulağı:

Çiğ olarak tüketilir. Kıstırma böreğinin içine girer.

Mürdümek:

Baklagiller familyasından bir bitki olmakla birlikte çiğ iken de yenilebilir. Nohut bitkisi gibi yerde yetişir. Bezelye taneciğı gibidir. Tuzlamanın içine konur.

Tuzlama:

Tuzlama soğuk kış günlerinde kadınların birbirini davet ederek ikram ettikleri bir yiyecektir. Tuzlama nohut, mürdümek, susam veya ceviz sürtölüp ezilerek buğdayla karıştırılarak tüketilir.

Salatalar ve Turşular:**Gelin Turşusu:**

İki şekilde yapılır;

1. Ateşte közlenmiş biber, patlıcan soyulur, doğranır. Domates doğranır. Ayrı yerde nar ekşisi, zeytinyağı, tuz, sarımsak, su karıştırılıp üzerine dökölür.
2. Domates kullanılmadan; koruk suyu ve dövölmiş ceviz ile karıştırılarak yapılır.

Pancar Turşusu:

Kırmızı pancar haşlanır. Dilimlenip doğranır. Ayrı bir kapta sirke, su, dövölmiş sarımsak, zeytinyağı çırpılır. Pancarın üstüne dökölür.

Semiz Otu Salatası:

Semizotunu temizle. Temizledikten sonra yaprak yaprak ayır. Ayrı bir kapta sarımsaklı yoğurt, zeytinyağı, ceviz içi, su koy. Karıştır. Semizotunun üzerine dök.

Tathlar

Ayva hoşafı, pekmezi, reçeli yapılır.

Erik, elma, kuru üzüm, kayısı şeftali, kompostosu yapılır. Şeftali, çilek reçeli yapılır.

Sütlü Kabak Tatlısı:

Normal kabağı patates gibi küp küp doğra. Az suda haşla.1 SB. Şeker ve süt koy. 1 fincan pirinç ekle. Pişir. Eskiden pekmeze tatlandırılırdı.

İçecekler**Kar helvası:**

Vişnenin çekirdeğini çıkar. Şekerle ıslat. Kaynat. Süz. Su eklersek üstü reçel olur. Altı şurup olur. Karın üstüne şurup dökülür. Kar helvası dut şurubu,üzüm pekmezi ve çilek ile de yapılır.

AYDIN-Söke ve Köyleri**Çorbalar****Sebze çorbası:**

Sebzeler doğranır, önce soğan zeytinyağında kavrulur. Soğanlar öldükten sonra diğer sebzelerde eklenir ve üzerine kaynar su ilave edilir Daha sonra tuz, karabiber ve pul biber eklenerek tel süzgeçten geçirilir.

Yumurtalı Yemekler**Acı Turp Kavurması:**

Temizlenip yıkandıktan sonra doğranır. Bir baş soğanla zeytinyağında kavrulur. İsteğe göre yumurtalı ya da yumurtasız da olur.

Arapsaçı Kavurma:

Arapsaçını önce ayıkla, yıka, doğra.1 baş soğanı zeytinyağında kavur. Arapsaçını ekle. Suyunu çekene kadar kavur. Arzuya göre suyunu çekmeye yakın içine yumurta kırılır. Yumurtasız da olur.

Filades (Azman):

Lahananın filizlerini çıkar. Başlarını yar. Haşladıktan sonra ister üzerine limon ve zeytinyağı gezdir ister yağda kızart, yumurta kır.

Kazcak Kavurması:

Görünüşü ve tadı maydanoza benzer. Baharda beyaz çiçek açar. Sulak yerlerde olur. Bir baş soğanla zeytinyağında kavurarak pişirilir. Arzuya göre yumurtalı da pişirilebilir.

Körmen Kavurması:

Ayıklanıp, yıkanmış körmenler doğranır. Bir baş soğanla zeytinyağında kavrulur. Arzuya göre yumurtalı da yapılır. Körmen ayrıca pişinin, pide ve böreklerin, mücverin içine de girer.

Menemen:

Domates ve biberler yıkanır. Küçük küçük doğranır. Zeytinyağında kısık ateşte tavanın üzeri kapalı olarak pişirilir. İsteğe göre üzerine dövülmüş sarımsak da eklenebilir. En son içerisine yumurtalar kırılır.

Pazı Kavurması:

Ayıklanmış, yıkanmış pazı doğranır. Bir baş soğanla zeytinyağında kavrulur. Bir yemek kaşığı kırmızı toz biber eklenir. Karıştırılıp biraz daha pişirilir. Arzuya göre yumurtalı da pişirilir.

Pırasa Kavurması:

Pırasalar ayıklanıp yıkandıktan sonra küçük küçük doğranır. Zeytinyağında domatesli kavrulur. Arzuya göre limon suyu da eklenebilir. Çok az su eklenir. İstenirse içine yumurta kırılır.

Sarı Ot Kavurması:

Sarı ot kaynar suya 1-2 dakika batırılıp çıkarılır.1 cm uzunluğunda doğranır, sıkılır. Süzöldükten sonra 1 baş soğan, zeytinyağında kavrulur. Kavrulurken çığ süt kaymağı konur. Arzuya göre yumurtalı veya pul biberli yenir.

Sarmaşık:

Bol soğanlı, pırasalı yada körmenli kavur. Temizlenmiş sarmaşık ekle. Solduktan sonra yumurta kırıyoruz. Yumurtasız da olur.

Soğan Zibeği Kavurması:

Kelle çıkarmış soğan zibekleri toplanır. Yıkayıp doğrandıktan sonra isteğe göre ister yumurtalı ister yumurtasız pişirilir.

Şakşuka:

Yarım ay şeklinde soğan kızartılır.1 cm enliğinde doğranmış biber eklenir. Doğranmış domates eklenir.(Çeri domates veya deli domates ile lezzetli olur)Ocakta bir süre daha tıkırdatılır. Arzuya göre yumurtalı veya yumurtasız olur.

Tilkimen:

Bol soğanlı, pırasalı yada körmeni kavur. Temizlenmiş sarmaşık ekle. Solduktan sonra yumurta kırıyoruz. Yumurtasız da olur.

Etli Yemekler**Arapsacı Yemeği (Kuzu Etli):**

Kuzu etini kavur. Ayıklanmış, doğranmış Arapsacını içine at. Sarardıktan sonra suyunu çekmeye yakın yarım limon suyu ve bir yemek kaşığı unla beraber karıştır. Suyunu çektikten sonra ocağı kapat.

NOT: Kuzu eti yerine tavuk ya da dana eti de olur.

Etli Enginar Yemeği (Giritli Usulü):

Enginarı tazelerinden seçip sap kısımları ile taze yapraklarının içinin zarlarını alıyoruz.. Yapraklarını, gövdelerini temizliyoruz. Limonlu suyun içinde bekletiyoruz. Kellenin etrafındaki sert yaprakları çıkarıyoruz. Üstünden biraz kesiyoruz. İster kuzu eti ister dana eti zeytinyağında kavuruyoruz.

Et solduktan sonra enginarı ekliyoruz. Sararınca sıcak suyu ekliyoruz. Arzu edilirse yeşil soğan konur. Suyunu çektikten sonra indirmeye yakın yarım limon suyu ve yarım kaşık unu çırpıttıktan sonra yemeğin üstüne ekliyoruz. Suyunu çektikten sonra ocaktan indiriyoruz.

Karnabahar Yemeği(Çiçek Yemeği):

Karnabahar yıkanıp, ayıklanır. Uygun büyüklükte doğranır. Bir baş soğan zeytinyağında soldurulduktan sonra karnabaharlar(çiçekler) ilave edilir. Bir yemek kaşığı domates salçası bir yemek kaşığı biber salçası ilave edilir. İsteğe göre nohutlu veya etli pişirilir. Suyunu çekince bir miktar su ilave edilir. Yumuşayıncaya kadar pişirmeye devam edilir.

Şevketi Bostan Yemeği:

Sütlü kenker olarak da bilinir. Kenkerin bir çeşididir. Yaprığı kopsa beyaz süt çıkar. Havuç gibi köküyle kazılır. İyice temizlendikten sonra ortasındaki odunu yarılarak çıkartılır.1cm eni,2-3 cm boyu doğranır. Biraz limon sıkılarak (iki limon)suda bekletilir.

100-150 gram kuşbaşı doğranmış et ayrı yerde soğanla kavrulur. Üzerine kenger eklenir. Ağır ateşte sararması beklenir. Bir yemek kaşığı biber salçası eklenir. Karıştırılır. Üç su bardağı kaynar su eklenir. Ağır ateşte yumuşayıncaya kadar pişirilir.

Arzuya göre pişmiş nohut da eklenir. Dilenirse etsiz de pişirilebilir.

Dolma ve Sarmalar

Ebegümece Sarması:

Eskiden asma yaprağı yerine ebe gümece yaprağı kullanılırdı. Bulgur, soğan, maydonoz vb.ile iç hazırlandıktan sonra yaprak sarması gibi ebe gümeç yapraklarından sarma yapılır ve pişirilirdi.

Enginar Dolması:

Enginarın dış yaprakları soyulur. Enginar kararmasın diye limonlu suda bekletilir. Pirinçli, domatesli, soğanlı, maydanozlu hazırladığımız içi kafayı açıp içine koyulur. Kafaları kapatılır. Tencereye dizip zeytinyağında kısık ateşte pişirilir.

Kabak Çiçeği Dolması:

Kabak çiçeklerinin sabah erken toplanması gerekir. Kabak çiçekleri yıkanır. Pirinçli, baharatlı, soğanlı, maydanoz ile iç hazırlanır. Kabak çiçekleri doldurulur. Çok az su ile pişirilir.

Kabak Dolması:

Mevsiminde taze bahçe kabakları toplanır. Yıkandıktan sonra tepesi ve altı kesilir. İçleri oyulur. Sadece çekirdekleri çıkarılır. Ayrı bir yerde dolma içi hazırlanır. Pirinç (eskiden bulgur kullanılırdı), bir baş soğan, iki adet domates, bir tatlı kaşığı biber salçası bir tatlı kaşığı domates salçası, maydonoz, taze nane, tuz, karabiber, biraz zeytinyağı katılarak karıştırılır. Kabakların içlerine hazırlanan iç doldurulur. Üzerlerine domates kesilerek kapatılır. Tencereye dizilir. Önce orta ateşte sonra kısık ateşte pişirmeye devam edilir. Suyu bitince biraz su eklenir. Pirinçler şişene kadar pişirmeye devam edilir.

Labada Sarması:

Eskiden asma yaprağı yerine labada yaprağı da kullanılırdı. Bulgur, soğan, maydonoz vb.ile iç hazırlandıktan sonra yaprak sarması gibi labada yapraklarından sarma yapılır ve pişirilirdi.

Lahana Sarması:

Sarmalık lahana tek tek yapraklarından ayrılır. Kaynayan suya atılır. Sararır sararmaz çıkarılarak soğuk suya tutulur. Bir yanda iç hazır edilir. Pirinç, küçük doğranmış soğan, maydonoz, domates, zeytinyağı ile birlikte karıştırılır. Eskiden pirinç yerine bulgur konurdu. Hazırlanan iç kaşık yardımı ile haşlanmış lahana yaprağının ucuna konarak düzgünce sarılır. Sarılmış lahanalar tencereye dizilir. Tencereye en son bir miktar su ilave edilerek sarmalar açılmasın diye tencerenin üstüne ağır bir tabak konur. Önce orta ateşte sonra kısık ateşte yavaş yavaş pişmeye bırakılır.

Patlıcan-Biber Dolması:

Yaz ise taze patlıcan, biber kış ise kurutulmuş patlıcan, biber kullanılır. Önce suda haşlama işleminden geçirilir.

Taze dolmalık patlıcanlar içleri oyularak tuzlu suda biraz bekletilir. Bu arada dolmalık biberler sap kısmı kulpunu burarak aşağı doğru bastırarak çıkartılır. Sap kısmı tohumları ayrı bir yere ayrılır. İçerisine hazırlanmış olduğumuz iç(pirinç veya bulgur-eskiden bulgur kullanılırdı-,küçük doğanmış soğan, domates, kıyılmış maydonoz, tuz, karabiber, bir miktar zeytin yağı iyice karıştırılarak hazırlanır) .İç fazla gelirse büyük boy soğan yada domates içi oyularak doldurulur. Dolmaların üzerine çıkardığımız kulpları tekrar takılır. Tencereye biraz zeytinyağı konarak üzerine dolmalar dizilir. Tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte pişirilir. Suyu bitince içerisine iki su bardağı su ilave edilir. Pirinçler şişene kadar pişirilir.

Yaprak Sarması:

İç olarak eskiden pirinç yerine bulgur kullanılırdı. Taze dalından koparılmış asma yaprakları haşlanır. Bulgur, soğan, maydonoz vb.ile iç hazırlandıktan sonra ince ince sarılarak tencereye dizilir. En son üzerine limon dilimleri sıralanır. Zeytinyağı ile kısık ateşte pişirilir.

Köfteler**Kabak Köftesi:**

Mevsiminde kabaklar toplanır. Bahçe kabağında da bal kabağında da olur. Kabaklar rendelenir. İçerisine bir baş soğan rendelenir. Bir tutam dereotu doğranır.

İçine bir-iki adet yumurta kırılır. Tuz, karabiber eklenir. Kıvamı bulması için bir-iki kaşık un eklenir. Bulamaç kıvamında iyice karıştırılır. Hazırlanan bulamaç zeytinyağlı kızgın tavaya bir kaşık yardımıyla dökülür. Kızarıncaya yağdan hızlıca çıkarılır. Soğuması ve yağın emmesi için köfteler kağıt havlunun üzerine bırakılır.

Not: Serçin Köyünde Kabak Yaylankısı olarak adlandırılır.

Pırasa Yaylankısı:

Pırasalar ayıklanıp yıkandıktan sonra küçük küçük doğranır.İçerine maydanoz,bir miktar un,tuz,karabiber ve yumurta ile karıştırılır..Kızgın yağa kaşık kaşık dökülür.Kızarıncaya çıkarılır.

Etsiz(Zeytinyağlı) Yemekler:

Acı Dünek(Acı Günek) Yağlaması:

Acı dünek, tatlı dünek, tüylü dünek, sütlü dünek su kenarlarında, kıyılarda çıkar. Toplanır. Ayıklanıp yıkandıktan sonra kaynar suya atılır.10 dakika haşlanır. Üstüne zeytinyağı gezdirilir.

Not: Çabuk pişer. Hepsini aynı şekilde pişer. Ekşi sarımsak girmez.

Acı Turp Yağlaması:

Çok yağmur yağdığında çok olur. Tüylü tadı acıdır. Bir çeşit hardal. Hardalın sert ve acı olanıdır. Filizleri çok lezzetlidir. Temizlenir. Harlı ateşte su kaynatılır. Suda haşlanır. Suyu lezzetlidir. Sudan çıkarılır. Üzerine zeytinyağı gezdirilir.

Akbaldır Haşlaması:

Akhardal olarak da bilinir. Hardalın tüysüzdür. Ayıklanıp, doğranarak harlı ateşte haşlanır. Sararır sararmaz çıkarılarak üzerine ağartılmış zeytinyağı, sarımsak limon suyu dökülür.

Akbaldır Yoğurtlaması:

Ayıklanıp yıkandıktan sonra haşlanır. Haşlandıktan sonra zeytinyağında hafif kavrulur. Üzeine sarımsaklı yoğurt dökülür. En üstüne de kızdırılmış yağ gezdirilir.

Bakla Ekşilemesi:

Taze baklalar ayıklanır, yıkanır. İleri tanelenir. Suda haşlanır. Sararınca ıkarılır. Üzerine ağartılmış, zeytinyağı, sarımsak limon dökülür.

Börölce Ekşilemesi:

Taze börölceler yıkanır, ayıklanır.1 parmak boyunda doğranır. Kaynamakta olan suya atılır. Sararınca çıkarılarak üzerine ekşi(limon suyu), sarımsak, zeytinyağı ağartılarak dökülür.

Börölce Yağlaması:

Taze börölceler yıkanır, ayıklanır.1 parmak boyunda doğranır. Kaynamakta olan suya atılır. Sararınca çıkarılarak üzerine sadece zeytinyağı gezdirilir.

akal Üzüümü (İt Üzüümü) Ekşilemesi:

Temizlenmiş, yıkanmış akal üzüümü otları 3 cm uzunluğunda doğranır. Kaynar suyun içine atılır. Sarardıktan sonra kevgirle çıkarılır. Otlar çıkarıldıktan sonra zeytinyağı, limon suyu sarımsak ağartılıp otların üzerine dökülür. Veya koruk ekşisi gezdirilir.

ıntar:

ıntarlar temizlenir, yıkanır. Haşlanır. Kuşbaşından ufak doğranır. Zeytinyağında soğan sarardıktan sonra çıntarlar eklenir. Kırmızı pul biber eklenir. Kavrulur.

ıntar Ekşilemesi:

ıntarlar bütün olarak kızartılır. Üzerine ekşi-sarımsak-zeytinyağı dökülür.

orak Otu Yoğurtlaması:

Deniz börölcesi temizlenir. Haşlanır. ubukları sıyrılır. Zeytinyağında hafif kavrulur. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür ve yağda kavrulmuş pul biberi üstüne dökülür.

Dalga (Isırgan otu) Kavurması:

Doğadan toplanan dalganlar ayıklanıp yıkandıktan sonra soğanla zeytinyağında kavrulur.

Deniz Börülcesi(Çorak Otu, Kurt Otu) Haşlaması:

Tuzlu toprakta meralarda yetişir. Yıkanır. Bol suda haşlanır. Çubukları sıyrılır. Üzerine ağartılmış limon, sarımsak, zeytinyağı gezdirilir.

Ebegümece Kavurması:

Ebegümeçleri kırdan toplanır. Ayıklanıp yıkandıktan sonra doğranır. Bir baş soğan zeytinyağında soldurulur. Üzerine ebegümeçleri eklenir. Kırmızı toz biber, tuz eklenir. İyice solduktan sonra çok az sıcak su eklenir. Tıkırdayınca kadar pişirilir.

Ebe Gümece-Arapşağı Kavurması:

Ebe gümecinin sadece göbekleri alınır, yıkanır, doğranır. Arapşağı temizlenir, doğranır.1 cm. uzunluğunda doğra. Bir baş soğanı zeytinyağında kavur. Ebe gümecini, arapşağını ekle. Suyunu çekene kadar kavur. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökeriz.

Gayır Turpu(Bayır Turpu) Yağlaması:

Beyaz çiçek açar. Güzün olur. Ayıklanıp yıkanır. Kaynar suya atılır.10 dakika sonra çıkartılır. Zeytinyağı gezdirilir.

Gayır Turpu(Bayır Turpu) Kavurması:

Ayıklanıp yıkanır. Kaynar suya atılır.10 dakika sonra çıkartılır. Zeytinyağında hafif kavrulularak pul biberi eklenir.

Gayır Turpu(Bayır Turpu) Yoğurtlaması:

Ayıklanıp yıkanır. Kaynar suya atılır.10 dakika sonra çıkartılır. Zeytinyağında hafif kavrulduktan sonra üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek yenir.

Gelincik Kavurması:

Kırdan toplanan gelincikler yıkanır, ayıklanır. Doğranır. Bir baş soğan, toz renk biberi ile zeytinyağında kavrulur.

Hardal (Sinap Turpu, Sinavri):

Kaynayan suya at. Yumuşayınca çıkar. Üzerine zeytinyağı, limon dök. Hindiba(radika),Hardal, Turp Otu aynı şekilde pişirilir.

Tüylü, yumuşaktır, sarıçiçek açar. Ayıklanıp yıkandıktan sonra kaynar suya atılır.10 dakika sonra çıkartılır. İster ekşi sarımsaklı ister zeytinyağlı yenir.

Ispanak Boranisi:

Ayıklanmış yıkanmış ıspanak doğranır. Bir baş soğanla zeytinyağında soldurulur. Yarım kaşık domates salçası, yarım kaşık biber salçası, bir yemek kaşığı bulgur veya pirinç eklenir. Eskiden sadece bulgur kullanılırdı. En son iki su bardağı sıcak su eklenir. Kaynatılır.

Ispanak Yoğurtlaması:

Ispanak ayıklanıp, yıkanır. Kaynar suya atılarak sararınca kadar bekletilir. Sarardıktan sonra çıkarılıp üzerine sarımsaklı yoğurt en üstüne de kızdırılmış tereyağ dökülür.

İğnelik Yağlaması:

İğnelik otu ayıklanıp yıkandıktan sonra kaynar suya atılarak haşlanır. Sararınca çıkarılıp üzerine sadece zeytinyağı gezdirilir.

İğnelik Kavurması:

Zeytinyağında ince doğranmış soğan soldurulur, üzerine otları dökülür, kavrulur üzerine sarımsak dökülür. Arzuya göre sarımsaksız da olur.

Kabak Çiçeği Kızartması:

Kabak çiçekleri yıkandıktan sonra kurutulur. Ayrı bir kaptaki un, yumurta, tuz ve karabiber bulamaç halinde hazırlanır. Kabak çiçekleri hazırlanan bulamaca batırılarak kızgın yağda kızartılır.

Kabak Kavurması:

Kabaklar önce yıkanır ve sap kısmı kesilir. Dışı alacalı soyulduktan sonra ortadan dörde beşe dilimlenir. Küçük küpler halinde doğranır. Bir baş soğan yağda hafif soldurduktan sonra doğranmış kabaklar eklenir.1-2 diş sarımsak soyulur içine atılır.1-2 adet domates yıkanarak kabukları soyulur, küçük küçük doğranır ve üzerine dökülür. Suyu bitince çok az su eklenir. Tuzu eklenir. Yanında sarımsaklı yoğurtla servis edilir. Koca kabaktan da olur.

Karışık Ot Kavurması:

Ebegümeci, arapsaçı, meryem göbeği, diş otu(kışkinek),kuşgözü, kuşdili, zincircik, kırkyaprak, çançiçeği otu(keçimemesi),hindiba, eşek helvası, labada, kaymakçık(düğün çiçeği),kazayağı, ısırgan otu, fişkildek(karıkocayı barıştıran),pazı, kazcak, kerkez, sarıdiken otu, gelincik, iğnelik devetabanı gibi otlardan o anda ne bulunursa yıkanır. Ayıklanır. Doğranarak soğanla zeytinyağında solana kadar kavrulur.

Not: Arapsaçı ve ebegümeci hariç bu otlar aynı zamanda böreklere de katılır.

Karnabahar Çiçeği Kızartması:

Karnabaharlar kaynar suya atılır. Bir taşım kaynatılır, çıkarılır. Süt veya yoğurt içine bir yumurta, iki yemek kaşığı un, tuz karabiber bulamaç kıvamında hazırlanır. Çiçekler bu karışıma bulanarak kızgın yağda kızartılır.

Karnabahar Kavurma:

Karnabaharlar küp küp doğranır. Bir baş soğan ile birlikte zeytinyağında hafif kavrulur. Bir yemek kaşığı salça, yarım kaşık kadar toz renk biberi ile bir süre daha kavrulur. Yanında turşu ile yenir.

Karnabahar Yoğurtlaması:

Karnabaharlar yıkanıp doğranır. Kaynar suya atılır. Hafif sararınca çıkarılır. Zeytinyağında hafif pembeleşinceye kadar kavrulur. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür. En üstüne kızartma yağından bir miktar sos olarak gezdirilir.

Kerkez Yoğurtlaması:

Sarıpatyanın büyüğüdür. Filizleri toplanır. Suda haşlanır. Sararınca çıkarılır. Süzülür. Zeytinyağında hafif kavrulur. Süzme yoğurt dövülmüş sarımsakla karıştırılır. Sarımsaklı yoğurt üzerine dökülür. Ve yağda kavrulmuş pul biberi en üstüne gezdirilir.

Kırmızı Pancar Kavurması:

Kırmızı pancar yıkanır. Küp küp, küçük doğranır. Bir baş soğan ile birlikte zeytinyağında, kısık ateşte kavrulur. Kavururken arada azar azar su eklenir.

Mantar Kavurması:

Yöremizde ancak bilen kişilerce toplanan yenebilen mantar türleri mevsimi geldiğinde toplanır. En az 3-4 kez bol suda kumlarından, çöplerinden ayıklanana kadar yıkanır ve suyu süzülür. Küp küp doğranır. Önce doğranmış bir baş soğan zeytinyağında soldurulur. Üzerine doğranmış mantarlar atılır. Suyunu çekmesi beklenir. Arzuya göre kırmızı pul biber eklenir. Tuz, karabiber eklenir. Suyunu çektikten sonra ocaktan indirilir.

Mantar-Çıntar Közlemesi:

Mantarlar veya çıntarlar odun ateşinde veya ızgarada közlenir.

Patlıcan Kavurması:

Patlıcanlar sap kısmı kesilir. Dışı alacalı soyulduktan sonra ortadan dörde beşe dilimlenir. Küçük küpler halinde doğranır. Patlıcanlar doğrandıktan sonra bir süre tuzlu suda bekletilir. Kara suyu çıkan kadar sıkma işlemine devam edilir. Bir baş soğan yağda hafif soldurduktan sonra doğranmış patlıcanlar eklenir. 1-2 diş sarımsak soyulur içine atılır. 1-2 adet domates yıkanarak, kabukları soyulur. Küçük küçük

doğranır üzerine dökülür. Suyu bitince çok az su eklenir. Tuzu eklenir. Yanında sarımsaklı yoğurtla servis edilir.

Pazı Boranisi:

Ispanağın doğada yetişen yabanisine pazı adı verilir.

Ayıklanmış yıkanmış pazı doğranır. Bir baş soğanla zeytinyağında soldurulur. Yarım kaşık domates salçası, yarım kaşık biber salçası, bir yemek kaşığı bulgur veya pirinç eklenir. Eskiden sadece bulgur kullanılırdı. En son iki su bardağı sıcak su eklenir. Kaynatılır.

Pazı iğ olarak salatalarda da tkutilir.

Pazı Yoğurtlaması:

Ayıklanmış, yıkanmış pazı kaynar suya atılarak haşlanır. Sararınca çıkarılıp zeytinyağında çok az soldurulur. zerine sarımsaklanmış süzme yoğurt dökülür. En son üzerine kızdırılmış yağ gezdirilir.

Pazı Haşlaması:

Ayıklanmış, yıkanmış pazı kaynar suya atılarak haşlanır. Sararınca çıkarılıp üzerine ağartılmış zeytinyağı, sarımsak, limon suyu dökülür.

Papazmancı:

Patlıcan, biber közlenir. Kabukları soyulur, doğranır. Ceviz havanda dövülür. Kese yoğurdu ile karıştırılır. Tabağa konur. Közlenmiş, doğranmış patlıcan ve biberler kese yoğurdu ile sıvanır. zeri iğ zeytinyağı ve kırmızıbiberle süslenir.

Sarı Ot Yağlaması:

Büyük büyük doğranır. Haşlanır. zerine sadece zeytinyağı gezdirilerek yenir.

Semiz Otu Boranisi:

Semizotu temizlenip yıkandıktan sonra doğranır. Bir baş soğanı yağda soldurduktan sonra otlar eklenir. Kırmızı pul biber eklenir. Kısık ateşte kavrulur. İçine bir çay

bardağı kadar pirinç veya bulgur ilave edilir. İki bardak su eklenir. Yanında sarımsaklı yoğurt ile servis edilir.

Semiz Otu Yoğurtlaması:

Semiz Otu ayıklanıp, yıkandıktan sonra haşlanır. Zeytinyağında hafif kavrulur. Sarımsaklı yoğurt ile yoğurtlanır.

Semiz Otu Ekşilemesi:

Semizotları ayıklanıp yıkanır. Kaynayan suya atılır. Sararır sararmaz çıkarılarak üzerine ekşi(limon),tuzla dövülmüş sarımsak, zeytinyağı ağartılarak dökülür.

Sinap Turpu Yağlaması:

Temizlenir. Harlı ateşte su kaynatılır. Suda haşlanır. Suyu lezzetlidir. Sudan çıkarılır. Üzerine zeytinyağı gezdirilir.

Sinap Turpu Ekşilemesi:

Temizlenmiş, yıkanmış otlar doğranır. Kaynar suyun içine atılır. Sarardıktan sonra kevgirle çıkarılır. Otlar çıkarıldıktan sonra zeytinyağı, limon suyu sarımsak ağartılıp otların üzerine dökülür. Veya koruk ekşisi gezdirilir.

Sirken Ekşilemesi:

Nadas yelerde, bahçe aralarında çıkar. Uslusunun yemeği yapılır.

Temizlenmiş, yıkanmış otlar 3 cm uzunluğunda doğranır. Kaynar suyun içine atılır. Sarardıktan sonra kevgirle çıkarılır. Otlar çıkarıldıktan sonra zeytinyağı, limon suyu sarımsak ağartılıp otların üzerine dökülür. Veya koruk ekşisi gezdirilir.

Taze Fasulye Ekşilemesi:

Taze fasulyeler yıkanır, ayıklanır. Taze fasulyeler temizlerken ortasından kesilir.1 parmak boyunda doğranır. Kaynamakta olan suya atılır. Sararınca çıkarılarak üzerine ekşi(limon suyu), sarımsak, zeytinyağı ağartılarak dökülür.

Turp Otu Haşlaması:

Suyu tencereye koy, kaynat. Suya önce taze iç baklaları at. Yumuşadıktan sonra turpların filizlerini at. Yumuşayınca çıkar. Tabağa koy. Üzerine zeytinyağı, limon, tuz gezdir.

Yoğurtlama:

Mevsiminde taze sebzeler(patlıcan, kabak, biber) yıkanıp doğrandıktan sonra odun ateşinde zeytinyağında kızartılır. Kış ise kuru biber, patlıcan önce suda haşlanarak yağda kızartılır. Üzerine sarımsaklanmış, suyla ezilmiş kese yoğurdu(süzme yoğurt) dökülür. En üstüne kızartmanın kalan yağından bir miktar gezdirilir.

Diğer Sebze Yemekleri**Bakla Yemeği:**

Baklalar temizlenip ayıklandıktan sonra yıkanır. Bir parmak uzunluğunda doğranır. Bir baş soğan zeytinyağında soldurduktan sonra baklalar eklenir.1-2 yemek kaşığı biber salçası eklenerek kısık ateşte tıkırdatarak pişirilir. Suyu bitince bir bardak sıcak su eklenir. Biraz daha pişirilir. Üzerine doğranmış taze dereotu serpilerek servis edilir.

Bamya Yemeği(Koruk Ekşili):

Mevsiminde taze bamyalar devşirilir. Kış ise kuru bamya kullanılır. Sap kısmı tam tepesinden biraz kesilir. Tamamen kesilmez. Zeytinyağında bir baş soğan hafif kavrulduktan sonra bamyalar eklenir. En üstüne iki adet küçük doğranmış domates dökülür. Eğer domatesler yumuşaksa kabukları soyulur. Yaz ise bir salkım koruk (olmamış ham üzüm) koparıp yıkanarak tencerenin en üstüne bütün olarak konur. Kısık ateşte tencerenin ağzı kapalı olarak pişirilir. Suyu biterse bir bardak kadar kaynar su eklenir. Tuzu eklenir. Biraz daha piştikten sonra tamam olur.

Bezelye Yemeği:

Bezelyeler temizlenip ayıklanır, yıkanır. Kart olanlar içi çıkarılır. Tanelenir. Bir baş soğan zeytinyağında soldurduktan sonra bezelyeler eklenir. En üstüne iki adet küçük

doğranmış domates dökülür. Eğer domatesler yumuşaksa kabukları soyulur. Tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte pişirilir. Suyu bitmeye yakın bir bardak kaynar su ve tuz ilave edilir. Biraz daha pişirilerek ocağın altı kapatılır.

Çorak Otu Yemeği:

Deniz börülcesi temizlenir. Haşlanır. Çubukları sıyrılır. Bir baş soğanla zeytinyağında soldurulur. İçine bir kaşık salça ve bir bardak kaynar su eklenir. Göbeğinden büngüldeyinceye kadar pişirilir.

Kabak Kalye:

Yeşil bahçe kabakları yıkanır. Dış kabuğu bıçakla sıyrılır. Çok tazeysse sıyırmaya gerek yoktur. Bir baş soğan doğranarak tencereye doğranarak üzerine kabaklar bir parmak enliliğinde uzunlamasına doğranır. Çekirdekliyse çekirdekleri sıyrılır. Üzerine domates doğranır. Bir-iki adet taze biber halka halka doğranır. Üzerine bir yemek kaşığı renk toz biberi ile tuz ilave edilir. Zeytinyağında normal ateşte tıkırdatarak pişirilir. Sarardıktan sonra bir çay bardağı kadar kaynar su eklenir. Bir-iki taşım daha kaynatılır.

Kabak Kıstırması:

Yeşil kabaklar yıkanır, çizgili soyulur. Dikine 5cm uzunluğunda doğranır. Zeytinyağında kızartılır. Soğan, doğranmış domates, soyulmuş bol sarımsak pembeleşinceye kadar kızartılır. Kızaran kabaklar ayrı bir yere alınır. Bakır iki kulplu tencereye sıralanır. Hazırlanan sos üzerine dökülür. Bir-iki bardak kaynar su eklenir. Tencerede tıkırdayıncaya kadar pişirilir. Üzerine limon sıkılarak servis edilir.

Körmen Yemeği:

Pırasaya benzer. Küçüktür. Kırlarda olur. Pırasa gibi pişirilir.

Patlıcan Kalye:

Patlıcanlar yıkanır. Alacalı soyulur. Patlıcanın sap kısmıyla beraber 3-4 cm boyunda doğranır. Patlıcanın sap kısmı kesilip atılmaz. Patlıcanlar tuzlu suda bir süre bekletilir. Karasuyu gidene kadar iyice yıkanır. Bir baş soğan doğranarak tencerede

zeytinyağında hafif soldurulur. Patlıcanlar eklenir. Üzerine domates doğranır. Üzerine bir yemek kaşığı renk toz biberi ile tuz ilave edilir. Zeytinyağında normal ateşte tıkırdatarak pişirilir. Sarardıktan sonra bir çay bardağı kadar kaynar su eklenir. Bir-iki taşım daha kaynatılır.

Patlıcan Kısırtması(İmambayıldı):

Patlıcanlar 10cm uzunluğunda doğranır. Ortasından yarılr. Tuzlu suda biraz bekledikten sonra süzülür. Zeytinyağında kızartılır. Soğan yarım ay şeklinde doğranır, kavrulur. Üzerine sarımsak, domates eklenir. En son patlıcanın üstüne dökülür. Biraz kaynar su eklenerek ocakta tıkırdatılır.

Patlıcan Oturtma:

Patlıcanlar yıkanır. Alacalı soyulur.1 cm enliğinde halka halka doğranır. İsteğe göre içine kabak da doğranabilir. Tuzlu suda bekletilir. Kara suyu gidene kadar sudan geçirilir. Bol zeytinyağında kızartılır. Fırın tepsisine dizilir. Soğan, biber, domates küçük küçük doğranır. Önce soğan sırasıyla kıyma, domates, biber, salça, toz, doğranmış maydanoz biber eklenerek sotelenir. Hazırlanan sos patlıcanların üstüne dökülür. Bir su bardağı kaynar su üzerine gezdirilir. Kızgın fırına sürülür. Tıkırdayınca kadar pişirilir.

Pırasa Yemeği:

Pırasalar ayıklanıp yıkandıktan sonra doğranır. Zeytinyağında içi nohutlu, salçalı pişirilir. Pırasanın içine soğan girmez. Suyunu çekince iki bardak kadar sıcak su ilave edilir. Tekrar tıkırdayınca olmuş demektir.

Semiz Otu Yemeği:

Semizotu temizlenip yıkandıktan sonra doğranır. Bir baş soğanı yağda soldurduktan sonra otlar eklenir. Kırmızı pul biber eklenir. Kısık ateşte kavrulur. İki bardak su eklenir. Yanında yoğurt ile servis edilir.

Soğan Zibeği Yemeği:

Kelle çıkarmış soğan zibekleri toplanır. Yıkayıp doğandıktan sonra üzerine doğranmış domates ve ekşi(limon veya koruk suyu) eklenir. Suyunu çektikten sonra 1-2 bardak kaynar su ilave edilir. Tıkırdayıncaya kadar pişirilir.

Taze Börülce Yemeği:

Taze börülceler yıkanır, ayıklanır.1 parmak boyunda doğranır. Ayrı bir yerde bir baş soğan zeytinyağında soldurulur. Üzerine doğranmış börülceler dökülür. Tencere kapağı kapatılır. Onun üzerine doğranmış domatesler dökülür. Suyunu çekmeye yakın 1-2 bardak su su ilave edilir. Bir süre daha piştikten sonra tamam olur.

Taze Fasulye Yemeği:

Taze fasulyeler yıkanır, ayıklanır.1 parmak boyunda doğranır. Ayrı bir yerde bir baş soğan zeytinyağında soldurulur. Üzerine doğranmış, ortasından dilinmiş fasulyeler dökülür. Tencere kapağı kapatılır. Onun üzerine doğranmış domatesler dökülür. Rengi az geldiyse bir yemek kaşığı kadar toz renk biberi ilave edilir. İçerisine 1-2 diş soyulmuş sarımsak atılır. Suyunu çekene kadar orta ateşte pişirmeye devam edilir. Suyunu çekmeye yakın 1-2 bardak su su ilave edilir. Bir süre daha piştikten sonra tamam olur. Yanında cacık ile servis edilir.

Taze İç Bakla Yemeği:

Soğanı kavur. Baklaları at. Suyunu ekle. Piştikten sonra üstüne dereotu doğra.

Pilavlar**Gömeçli Aş:**

Zeytinyağında soğan soldurulur. Ebegömeçleri eklenir. Toz renk biberi, tuz, kaşığın burnuyla salça konur. Hafif kavrulur. Üzerine sıcak su eklenir. Bulgur eklenir. Suyu çektiğine kadar pişirilir.

Kabaklı Aş:

Zeytinyağında soğan soldurulduktan sonra küçük küçük doğranmış yeşil bahçe kabakları eklenir. Doğranmış domates eklenir. Doğranmış maydonoz, nane eklenir. Bir miktar sıcak su eklenir. Bulgur eklenerek suyu çektirene kadar pişirilir. Nar ekşisi ile çok güzel olur.

Hamurişleri**Akdarı Bezirmesi(Akıtma):**

Bol taze dalgan(ısırgan otu) darı unu ve ağız sütü ile yoğrulur. Taze soğan, dereotu, taze çökelek katılır. Akışkan kıvamda hazırlanır. Kızgın saç zeytinyağı ile yağlanır. Kepçe kepece sacın üzerine dökülür. Döndürgeç ile çevrilir. Eski yokluk yıllarında hem ekmek hem yemek olarak tüketildiği rivayet edilir.

Çaykırma(Çalkama, darı böreği):

Dalgan temizlenir, doğranır. Çökelek, peynir, taze soğan yaprağı, maydanoz vb.katılır. Bir kg darı unu, bir kg kaynar su leğenin içine koyulur, karıştırılır. Bir su bardağı süt veya yoğurt, bir yumurta kek hamuru kıvamında hazırlanır, tesiyeye dökülür. Otu yani içi ortaya bir kat dökülür. Üstüne tekrar hamurundan dökülür. En üstüne saf süt kaymağı sürülür. Orta dereceli fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirilir.

Dığan Pidesi:

Olgun hamurdan yufka açılır. Zeytinyağıyla yağlanır. Oklavanın üstüne sarıyoruz. Yuvarlıyoruz. Mandalına büyüklüğünde kestik. Meyve tabağı büyüklüğünde tekrar açtık. İçine çökelekle, doğranmış arapsaçını koyuyoruz. Hamuru kapatıp kızgın yağda, dığanda kızartıyoruz.

Kabak Dolması:

Balkabağı yıkanır, kesilir. Çekirdekleri çıkarılır. Rendelenir. Hafif tuzlanır. Rendelenmiş kabaklar suyu sıkılarak içerisine karabiber, çok az toz şeker ilave edilerek karıştırılır. Mayasız hamurdan yuvarlak şekilde yufka açılarak yufkanın yarısına kadar iç ilave edilir. Kenarından başlayarak yufka iç ile beraber kıvrılır ve

yağlanmış tepsinin içine dizilir. En son üzerine zeytinyağı sürülür. Kızgın fırında üzeri kızarana kadar pişirilir.

Katmer:

Börek hamurundan(mayasız) yufka açılır. Ayrı bir yerde ıspanak, ot- meryem göbeği, diş otu(kişkinek),kuşgözü, kuşdili, zincircik, kırkyaprak, çançiçeği otu(keçimemesi),hindiba, eşek helvası, labada, kaymakçık(düğün çiçeği),kazayağı, ısırgan otu, fişkildek(karıkocayı barıştıran),pazı, kazcak, kerkez, sarıdiken otu, gelincik, iğnelik devetabanı-çökelekten iç hazırlanır. Hazırlanan iç yufkanın tam ortasına konur. Yufka mektup şeklinde kapatılır. Sacda pişirilir. Üzerine zeytinyağı ve yoğurt karıştırılarak sürülür.

Kızıldarı Bezirmesi:

Bol taze dalgan(ısırgan otu) darı unu ile yoğrulur. Eskiden kızıl darı denilen bir mısır çeşidi vardı. Kızıl darıdan elde edilen un kullanılırdı. Taze soğan, dereotu, taze çökelek katılır. Akışkan kıvamda hazırlanır. Kızgın sac zeytinyağı ile yağlanır. Kepçe kepçe sacın üzerine dökülür. Döndürgeç ile çevrilir. Eski yokluk yıllarında hem ekmek hem yemek olarak tüketildiği rivayet edilir.

Pırasa Böreği:

Olgun hamurdan (mayalı) yapılır. Hamur yağlanmış tepsinin tabanına bir kat serilir. Ortasına doğranmış pırasa ve çökelekli iç ekilir. Üzerine bir kat daha hamur serilir. Yoğurt ve zeytinyağı iyice karıştırılır. En üstüne sürülür. Daha sonra fırında üstü kızarana dek pişirilir.

‘Pırasadan börek neler olsa gerek’

Sac pidesi:

Mayalı hamur hazırlanır. Hamur oklava ile yuvarlak şekilde açılır. Yuvarlak açılmış hamurun bir kenarına hazırlanmış iç (pırasa veya -gelincik, ısırgan, kuşdili, kuşgözü, kaymakçık, labada, hindiba, taraklık, eşek helvası, sarıdiken otu, körmən, kerkez, pazı, pancar yaprakları, diken otu, fişkildek, zincircik, kırk yaprak vs.-ne ot

bulunursa çökelek konur. Hamurun diğer yarısı üstüne kapatılır. Yarım ay şekli verilir. Sacda pişirilir. Üstüne yoğurt ve yağ karışımı hazırlanıp sürülür.

Not: Serçin köyünde yepinti adı verilir.

Yepinti(Sac Pidesi):

Ekşi maya hamurundan bazlama yaptıktan sonra artan hamurdan yapılır. Hamur tahtanın üzerinde el ile düzeltilerek açılır. Otlardan hazırlanan iç ve çökelek karıştırılır. Arasına konur. Hamur üstüne kapatılır. Sacda pişirilir. Üstüne yoğurt yüzü, süt yüzü ve zeytinyağı karıştırılarak sürülür.

Çiğ Olarak Tüketilenler

Cacık:

Sebze yemeklerinin yanında yazın sevilerek tüketilir. Salatalıktan yapıldığı gibi acurdan ve kavunun tazesinden(dülek) yapılır.

Keçi Memesi Otu:

Kökü havuç gibi kazılarak çiğ yenir. Yaprakları böreklerin içine girer.

Kerdime:

Rokya benzer. Köklenir, yıkanır. Yemeklerin yanında çiğ olarak tüketilir. Örneğin kuru fasulyenin yanında iyi gider.

Salatalar ve Turşular

Çingen Salatası:

Domates, salatalık, biber, soğan çoban salatası şeklinde doğranır. İçerisine taze çökelek katılır. Üzerine zeytinyağı gezdirilir.

Kapari(Şeytan Kürü):

Eskiden yenmezdi. İlaç sanayiinde kullanıldığı sanılıyor. Ancak son yıllarda turşusu yapılıyor.

Kırmızı Pancar Ekşilemesi:

Kırmızı pancarlar dışı yıkanır. Yaprakları kesilir. (Yaprakları böreklerin içine girer.) Suda yumuşayınca kadar haşlanır. Yumuşadıktan sonra çıkarılıp soyularak küp küp doğranır. Ayrı bir yerde ekşi-sarımsak hazırlanır. Limon suyu, dövülmüş sarımsak ve zeytinyağı çırpılarak pancarların üzerine dökülür. Kışın sarmaların yanında çok iyi gider.

Patlıcan Ekşilemesi(Kömme Turşu):

Patlıcan, biber közlenir. Soyulur. Ilık suda yıkanır. Küp küp doğranır. Ağartılmış zeytinyağı, ekşi(limon veya koruk suyu), dövülmüş sarımsak üstüne dökülür. Sadece közde değil haşlanarak da yapılır. Patlıcan dolması yapılırken patlıcan içinden çıkan oyulan patlıcan içleri haşlanarak ekşi-sarımsak yapılır. Dolmanın yanında güzel olur.

Semiz Otu Salatası:

Semizotları ayıklanıp, yıkanır. Üzerine ekşi(limon), tuz ile çiğ olarak servis edilir. Dilenirse semizotları çiğ olarak yoğurtlu da servis edilir.

Tatlılar

Erik, şeftali'den komposto ve reçel yapılır.

Ayva'dan hoşaf ve reçel yapılır.

Karpuz Reçeli:

Üzüm suyu ile soyulmuş karpuz kabuğu akşamdan kireç suyuna yatırılır. Çıkarılıp çok iyi yıkanır. Üzüm suyunda kaynatılır.

Kabakbastı Tatlısı:

Bal kabağı yıkanır, kesilir, çekirdeği ayklanır. Dış kabuğu soyulur. Küp küp doğranır. Doğranmış kabaklar bir gece önceden normal su ile yarı yarıya oranında ocak kirecinin suyuna yatırılır. Ertesi gün suyu süzülür. Ayrı bir yerde kaynatılmış şerbet kabağın içine ilave edilir. Kabaklar yumuşayınca kadar kaynatılır. Ocaktan

inmeye yakın tarçın veya karanfil ilave edilir. Üzeri dövülmüş badem içi veya ceviz içi ile süslenir.

Zerde:

Pirinçler ayıklanır, yıkanır.1/5 oranında suya pirinç atılır. Ocağa konur. Pirinçler ortadan yarılanaya kadar kaynatılır. İki yemek kaşığı kadar nişasta soğuk suyla ezilir. Yavaş yavaş karışıma eklenir.1 su bardağı şeker eklenir, karıştırılır. Koyulaşınca kadar karıştırmaya devam edilir. Ocaktan inmeye yakın ildirşah(ıtır),karanfil, damla sakızı eklenir. Bir iki taşım daha kaynadıktan sonra soğuması kâselere alınarak soğutulur.

İçecekler

Adaçayı:

Adaçayı toplanıp suda kaynatılır.Çay olarak tüketilir.

Biberiye Çayı:

Biberiye toplanıp suda kaynatılır. Suyu içilir.

Karabaş Otu(Kargan Otu):

Mor çiçeklidir. Çayı içilir.

Kuş Dili Çayı (Biberiye, Arizmari):

Ot kaynar suyun içine atılır. Çay olarak içilir.

Mercan Köşk Kahvesi:

Kahvenin içine girer.

Mercan Köşk Çayı:

Kaynatılıp suyu içilir.

Baharat Olarak Tüketilenler**Kara Nane:**

Dolmaların içine baharat olarak girer.

Kekik:

Mor çiçekli kekik sebze yemeklerinde beyaz çiçekli kekik ise et yemeklerinde baharat olarak kullanılır.



Ek-4:GÖRÜŞME FORMU

BİRİNCİ BÖLÜM

Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı:

Doğum yeri yılı :

Öğrenimi: Yok () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans ve üstü ()

Medeni Durumu: Evli () Bekâr () Dul ()

Kaç çocuğu var? :Çocuksuz () Bir () iki () üç () Dört ve üzeri ()

Yerleşim Birimi:

Söke Merkez () Balat () Serçin () Karacasu Merkez() Yaykın ()

Yenice () Aydın Merkez () Sımrteke () Işıklı ()

İKİNCİ BÖLÜM:

2.1.Yemekler

2.1.2. Yabani Ot ve Sebzelerden Yapılan Çorbalar:

2.1.3. Yumurtalı ot yemekleri:

2.1.4. Yumurtalı sebze yemekleri:

2.1.5.Yumurtalı mantar yemekleri:

2.1.6. Etlı yabani ot yemekleri:

2.1.7. Etlı sebze yemekleri:

2.1.8. Yabani otlarla yapılan dolma ve sarmalar

2.1.9. Sebzelerle yapılan dolma ve sarmalar

2.1.10. Yabani otlarla yapılan köfteler

2.1.11. Sebzelerle yapılan köfteler

2.1.12. Etsiz yapılan sebze yemekleri:

2.1.13. Yabani otlarla yapılan boraniler

- 2.1.14. Sebzelerle yapılan boraniler
- 2.1.15. Haşlaması yöntemi ile yapılan ot yemekleri:
- 2.1.18. Haşlama yöntemi ile yapılan sebze yemekleri:
- 2.1.19. Haşlama yöntemi ile yapılan mantar yemekleri:
- 2.1.16. Kavurarak Pişirilen Yabani Ot Yemekleri:
- 2.1.17. Kavurarak Pişirilen Sebze Yemekleri:
- 2.1.18. Kavurarak pişirilen mantar yemekleri:
- 2.1.19. Kızartılarak yapılan sebze yemekleri:
- 2.1.20. Yabani otlarla yapılan musakkalar:
- 2.1.21. Sebzelerle yapılan musakkalar:
- 2.1.22. Sebzelerden yapılan oturtmalar:
- 2.1.23. Yabani otlarla yapılan yoğurtlamalar:
- 2.1.24. Sebzelerle yapılan yoğurtlamalar :
- 2.1.25. Yabani otlarla yapılan Pilavlar:
- 2.1.26. Sebzelerle yapılan Pilavlar:
- 2.1.27. Yabani otlarla yapılan börekler ve hamur işleri:
- 2.1.28. Sebzelerle yapılan börekler ve hamur işleri:
- 2.1.29. Yabani otlarla yapılan salata ve turşular:
- 2.1.30. Sebzelerle yapılan salata ve turşular:
- 2.1.31. Sebze ve meyvelerle yapılan tatlılar:
- 2.1.32. Yabani ot, sebze ve meyvelerle yapılan içecekler:
- 2.1.33. Baharat olarak kullanılan yabani otlar

Ek-5:Kaynak Kişi Listesi

Soyadı-Adı	Yaşı	Öğrenimi	Kasabası köyü
Ayşe TARHAN	64	İlkokul	Yaykın/KARACASU
Fatma KOCABIYIK	61	İlkokul	Yaykın/KARACASU
Kamil GÜNGÖR	76	Okur-yazar	Yaykın/KARACASU
Kamile GÜNGÖR	78	Okur-yazar	Yaykın/KARACASU
Nilüfer KOCABIYIK	50	Ortaokul	Yaykın/KARACASU
Ayşe KARAASLAN	58	İlkokul	Yenice/KARACASU
Cemile BAYKAL	50	İlkokul	Yenice/KARACASU
Fatma ÇIRACI	52	İlkokul	Yenice/KARACASU
Havva DEMİRCİ	58	İlkokul	Yenice/KARACASU
Kadriye BAKIR	63	İlkokul	Yenice/KARACASU
Cemile DONDURAN	74	İlkokul	Merkez-KARACASU
Emine DOĞANER	76	Okur-Yazar	Merkez-KARACASU
Gülsevım KİRİŞÇİ	72	İlkokul	Merkez-KARACASU
Kanime ÇETİNKAYA	58	İlkokul	Merkez-KARACASU
Neriman KİRİŞÇİ.	50	İlkokul	Merkez-KARACASU
Ayşe KILIÇ	68	İlkokul	Sınırteke/AYDIN
Halime ÇINAR	73	İlkokul	Sınırteke/AYDIN
Hatice ÇOBANOĞLU	62	İlkokul	Sınırteke/AYDIN
Hayriye KARA	75	Okur-Yazar	Sınırteke/AYDIN
Zeynep KAYALI	70	İlkokul	Sınırteke/AYDIN
Fatma ÇETİN	65	İlkokul	Işıklı/AYDIN
Gülizar TUNÇBİLEK	55	İlkokul	Işıklı/AYDIN
Hülya KARTAL	52	Ortaokul	Işıklı/AYDIN
Saliha AYDIN	58	İlkokul	Işıklı/AYDIN
Şevkiye YILMAZ	61	İlkokul	Işıklı/AYDIN
Dudu AÇIKGÖZ	67	İlkokul	Merkez/AYDIN
Hacer DUMAN	62	İlkokul	Merkez/AYDIN
Hanife ÖZDEMİR	68	Ortaokul	Merkez/AYDIN

Hatice BULUT	53	Lise	Merkez/AYDIN
Mediha DARTAR	63	İlkokul	Merkez/AYDIN
Alim TALİMCİ	56	İlkokul	Serçin/SÖKE
Güler TALİMCİ	50	İlkokul	Serçin/SÖKE
Sabiha KARADAYI	88	Okur-Yazar	Serçin/SÖKE
Şükran KARADAYI	52	İlkokul	Serçin/SÖKE
Zeliha YARAŞ	78	Okur-Yazar	Serçin/SÖKE
Fatma ÇALIŞKAN	58	İlkokul	Balat/SÖKE
Fatma SÖKER	76	Okur-Yazar	Balat/SÖKE
Fikriye ŞAHİN	73	Okur Yazar	Balat/SÖKE
Gönen GÖNEN	58	İlkokul	Balat/SÖKE
Meryem AŞÇI	72	Okur Yazar	Balat/SÖKE
Ayten ÖZGÖZCAN	82	Okur-Yazar	SÖKE-Merkez
Emine BİRLİK	70	İlkokul	SÖKE-Merkez
Sevcan KURTULUŞ	67	İlkokul	SÖKE-Merkez
Sevim ARICI	61	İlkokul	SÖKE-Merkez
Münire ÖZTABAK	75	Okur-Yazar	SÖKE-Merkez

Ek-6:Ölçü Birimleri*

Birim olarak kullanılan ölçü Gereçleri

Ölçü Gereci	Olarak Hacmi/ml	Ölçü Gereci Eşdeğer
Su bardağı	200	2 çay bardağı
Çay bardağı	100	10 Yemek kaşığı
1 yemek kaşığı	10	2 tatlı kaşığı
1 tatlı kaşığı	5	

Bazı Besinlerin Bir Su Bardağı ölçülerinin Gram olarak değeri

Besin	Gram	Besin	Gram
Zeytinyağı	200	Süt	200
Un	100	Yoğurt	220
Ceviziçi	100	Bulgur	150
Beyaz Peynir	100	Pirinç	180
Taze Bamya	75	Nar ekşisi	100
Şeker	180	Süt kaymağı	100
Kıyma	200		

Yardımcı Maddelerin Kaşık Ölçülerinin Gram Olarak Değerleri

Madde	Ölçü	Gram	Madde	Ölçü	Gram
Un	1 yemek kaşığı	6	Salça	1 yemek kaşığı	10
Şeker	1 yemek kaşığı	10	Tuz	1 tatlı kaşığı	6

Bazı Sebze ve Meyvelerin Boyut olarak Ölçümlerinin Gram olarak Değeri

Soğan	Küçük	40-60	Maydanoz	Demet	100
	Orta	60-75	Yumurta	Orta	50
	Büyük	75-100	Pırasa	Orta	150-200
Limon	Orta	60-80	Lahana	Küçük	1000-1250
	Büyük	80-100	Bal kabağı	Orta	1000
Koruk	1 adet	1000			

* Ayşe Baysal ve Arkadaşları. Türk Mutfağından Örnekler, 2005, Ankara; Hatipoğlu Yayınevi, sf. 18-

Ek-7:Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Düriye GÖNEN KAYA			
Doğum Yeri:	Söke			
Doğum Tarihi:	06.11.1982			
Medeni Durumu:	Evli			
Öğrenim Durumu				
Derece:	Okulun Adı:	Program	Yer	Yıl
İlköğretim:	Balat İlkokulu		Balat Mah.Didim AYDIN	1988-1993
Ortaöğretim:	Akköy Ortaokulu		Akköy Mah.Didim/AYDIN	1993-1996
Lise:	Söke Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi	Servis ve Servis Hizmetleri	Söke/AYDIN	1996-2000
Lisans.	Selçuk Üniversitesi- Mesleki Eğitim Fakültesi	Aile Ekonomisi ve Beslenme Öğretmenliği	KONYA	2002-2006
Yüksek Lisans.	Selçuk Üniversitesi- Sosyal Bilimler Enstitüsü	Beslenme Eğitimi Bilim Dalı	KONYA	2019
Becerileri:	İyi düzeyde İngilizce, Temel düzeyde İtalyanca			
İlgi Alanları:	Erasmus+K1,K2 Projeler, Sağlık, Beslenme, Akdeniz Tipi Beslenme, Türk Mutfağı, Yiyecek-İçecek, Turizm			
Halen Yaptığı İş:	Meslek Lisesinde Atölye Şefi Öğretmen			
İş Deneyimi: (Doldurulması isteğe bağlı)	Aydın Didim İlçesinde Turistik işletmelerde Servis-Bar alanında çalışma deneyimi 2006-2019 Öğretmenlik Deneyimi 2014-2019 Yaz Stajı Koordinatör Öğretmenlik			

Aldığı Ödüller: (Doldurulması isteğe bağlı)	Öğrencilerime proje danışmanlığı yaptığım çeşitli ulusal, uluslararası proje yarışmalarında aldığım dereceler(Unesco Semep günü etkinlikleri,Tpe Sergisi,Bilim şenlikleri vb.) Tubitak Bilim Fuarı Yürütücülüğü, Trt Çocuk Binbir Cin Fikir Yarışma Programında Türkiye Birinciliği, Uluslararası Yemek Yarışmasında Derece(İtalya-Bari)
Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar: (Doldurulması isteğe bağlı)	Ersin KAYA Didim-Zeynep-Mehmet Dönmez Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Yiyecek-İçecek Alan Şefi -05533919830 Ayhan KÖMÜRCÜ Didim-Zeynep-Mehmet Dönmez Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürü 05052614836
Tel:	05072316742
E-mail:	gonence@hotmail.com
Adres:	Hisar Mahallesi 2164 Sokak No:15 Didim/AYDIN