

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

DÜNDEN BUGÜNE ALANYA GELENEKSEL MUTFAK KÜLTÜRÜ

**Hasan Fehmi ÖZ
(142059020)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. İlkay GÖK**

İstanbul, Eylül 2017

ÖNSÖZ

Antik Çağda Alanya'nın (Coracesium) Pamfilya sınırları içerisinde kalması ve Kilikya bölgesine de komşu olması çeşitli topluluklarla etkileşime girmesine neden olmuştur. Şehrin, Bereketli Hilal adı verilen verimli topraklara yakınlığı sonucunda diğer üstün medeniyetlerden tarım öğrenilerek yabancı tahıl (buğday, arpa, darı) üretimi başlamıştır. Yabancı tahıldan sonra en önemli tarımsal gelişme Akdeniz'i çevreleyen kıyı şeritlerine ve ovalara buğday eken, zeytin ve üzüm yetiştiren Fenikeliler, Yunanlılar ve Romalıların koloni kurmasıyla yaşanmıştır. Bu durum bölgenin mutfak kültürünü zenginleştirmiştir.

1223 tarihinde Alanya'nın Türkiye Selçuklu Devleti tarafından fethedilmesiyle birlikte Alanya mutfağı yörük mutfağıyla etkileşim içine girmiştir. Öncelikle iki farklı inanın mutfak kültürü tamamen birbirinden haram ve helal çizgisi nedeniyle ayrılmıştır. Yaşam tarzları ayrı iki toplumun bir şehirde var olması mutfak kültürü açısından inanılmaz bir zenginlik ortaya çıkarmıştır. Rum mutfak kültürünün geniş deniz mahsulü birikimi, yabancı otlar ve sebzelerle gelişmiş damak tadının yanında Türkmenlerin et, süt ve orman ürünleriyle gerçekleştirdikleri mükemmel beceriler Alanya gastronomi kültürünün temelini atmıştır.

Tezimin hazırlanma aşamasında ilgi ve desteğini bir an bile esirgemeyen eşim Hilal Öz'e çok teşekkür ediyorum. Araştırmalarım sırasında sürekli teşvik ve iyi niyet ve dualarını esirgemeyen aileme müteşekkirim. Karşılaştığım her türlü sorunun çözümlenmesinde yardımcı olan, her zaman sıcak ilgi, teşvik ve yardımlarını gördüğüm engin hoşgörü sahibi ve beni güzel bilgilerle donatan sevgili danışman hocam Yrd. Doç. Dr. İlky GÖK'e şükranlarımı sunuyorum.

Eylül 2017

Hasan Fehmi Öz

İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
ÖZET	xi
ABSTRACT	xii
SEMBOLLER VE KISALTMALAR.....	xiii
HARİTA LİSTESİ	xiv
FOTOĞRAF LİSTESİ	xv
BÖLÜM 1 GİRİŞ ve AMAÇ	1
1.1 GENEL BİLGİLER.....	1
BÖLÜM 2 ALANYA MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN TARİHSEL GELİŞİMİ.....	3
2.1. ALANYA’NIN COĞRAFİ YAPISI	3
2.2. ALANYA’NIN TARİHÇESİ	4
2.3. ANTİKÇAĞ VE ROMA DÖNEMİNDE ALANYA MUTFAK KÜLTÜRÜ	6
2.4. SELÇUKLU DÖNEMİ ALANYA MUTFAK KÜLTÜRÜ	11
2.5. OSMANLI DÖNEMİ ALANYA MUTFAK KÜLTÜRÜ	15
BÖLÜM 3 GELENEKSEL ALANYA MUTFAĞI.....	17
3.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	17
3.2. ALANYA MUTFAĞINDA KULLANILAN SEBZELER VE STANDARTLAŞTIRILMIŞ YEMEK TARİFLERİ	17
3.2.1. Göleviz/Kolkas (Colocasia Esculenta).....	18
3.2.1.1. Göleviz’in Mutfakta Kullanımı	20
3.2.1.1.1. Göleviz Yemeği	20
3.2.2. Lahana (Brassica Oleracea)	21
3.2.2.1. Lahananın Mutfakta kullanımı	21

3.2.2.1.1. Lahana Sarması.....	21
3.2.3. Pancar (Beta Vulgaris).....	22
3.2.3.1. Pancarın Mutfakta Kullanımı.....	23
3.2.3.1.1. Pancar Yaprağı (Pürü) Yoğurtlaması.....	23
3.2.4. Pırasa (Allium Ampeloprasum L.)	24
3.2.4.1. Pırasanın Mutfakta Kullanımı.....	25
3.2.4.1.1. Pırasa Dolması	25
3.2.5. Sarımsak (Allium Sativum L.)	26
3.2.5.1. Sarımsağın Mutfakta Kullanımı.....	27
3.2.5.1.1. Övmeç Çorbası.....	27
3.2.5.1.2. Kızartmalık Balık Sosu	28
3.2.5.1.3. Tarator Sos	28
3.2.6. Şalgam (Brassica Napus).....	29
3.2.6.1. Şalgamın Mutfakta Kullanımı.....	30
3.2.6.1.1. Şalgam Kuruşu/Kavma	30
3.2.6.1.2. Şalgam Salatası	30
3.3. ALANYA MUTFAĞINDA YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLER VE	
STANDARTLAŞTIRILMIŞ YEMEK TARİFLERİ	31
3.3.1. Kiriş Otu (Asphodelus Aestivus).....	31
3.3.1.1. Kiriş Otunun (Çiriş) Mutfakta Kullanılması.....	32
3.3.1.1.1. Kiriş (Çiriş Otu) Kavurması.....	32
3.3.2. Çığışkan Otu (Silene Vulgaris Garke).....	33
3.3.2.1. Çığışkan Otunun Mutfakta Kullanılması	34
3.3.2.1.1. Çığışkan Kavurması (Gıvışkanotu).....	34
3.3.3. Değirmen Otu (Matricaria Chamomilla).....	35
3.3.3.1. Değirmen Otunun Mutfakta Kullanılması	36
3.3.3.1.1. Değirmen Otu Salatası	36
3.3.4. Kazayağı (Falcaria Vulgaris).....	37
3.3.4.1. Kazayağı Otunun Mutfakta Kullanılması	38
3.3.4.1.1. Kazayağı Salatası	38
3.3.5. Keklikayağı (Taraxacum Officinale).....	39

3.3.5.1. Keklik Ayağı Otonun Mutfakta Kullanılması	40
3.3.5.1.1. Keklik Ayağı Salatası	40
3.3.5. Ebegümece (Malva Sylvestris).....	41
3.3.5.1. Ebegümeceinin Mutfakta Kullanılması	42
3.3.5.1.1. Karışık Ot Kavurması	42
3.3.5.1.2. Alafaşı (Bahçe Otu).....	43
3.3.6. Isırgan Otu (Urtica)	44
3.3.6.1. Isırgan Otonun Mutfakta Kullanılması	45
3.3.6.1.1. Isırgan otu Yoğurtlaması.....	45
3.3.7. Labada (Rumex Obtusifolius).....	46
3.3.7.1. Labadanın (İlibada) Mutfakta Kullanılması.....	47
3.3.7.1.1. Labada (İlibada) Sarması	47
3.3.8. Semizotu (Portulaca Oleracea)	48
3.3.8.1. Semizotunun Mutfakta Kullanılması	49
3.3.8.1.1. Semizotu yemeği.....	49
3.3.8.1.2. Semizotu Yoğurtlaması.....	50
3.3.9. Şevketi Bostan/Kenger (Onopordum Boissieri)	51
3.3.9.1. Şevketi Bostanın Mutfakta Kullanılması	52
3.3.9.1.1. Şevketi Bostan	52
3.3.10. Yılanburçağı (Draculus Vulgaris).....	53
3.3.10.1. Yılan Burçağının Mutfakta Kullanılması.....	55
3.3.10.1.1. Yılan Burçağı Yemeği	55
3.3.10.1.2. Yoğurtlu Avu yemeği	56
3.4. ALANYA MUTFAĞINDA KULLANILAN MEYVELER VE	
STANDARTLAŞTIRILMIŞ YEMEK TARİFLERİ	57
3.4.1. Ayva (Cydonia Oblonga).....	57
3.4.1.1. Ayvanın Mutfakta kullanımı.....	58
3.4.1.1.1. Ayva Aşı Yemeği.....	58
3.4.2. Avokado (Persea Gratissima)	59
3.4.2.1. Avokadonun Mutfakta Kullanımı.....	60
3.4.2.1.1. Avokado Salatası	60

3.4.3. Badem (Amygdalus Communis)	61
3.4.3.1. Bademin Mutfakta Kullanımı	61
3.4.3.1.1. Çağla Cacığı.....	61
3.4.3.1.2. Badem Kahvesi	62
3.4.4.1. Balkabağının Mutfakta Kullanımı.....	63
3.4.4.1.1. Balkabağı Yemeği.....	63
3.4.4.1.2. Balkabağı Çiçeği Dolması	64
3.4.4.1.3. Balkabağı Tatlısı (Kabak Tatlısı).....	65
3.4.5. Bamy (Abelmoschus Esculentus)	65
3.4.5.1. Bamyanın Mutfakta Kullanımı	66
3.4.5.1.1. Bamy Yemeği.....	66
3.4.6. Bergamut (Citrus Bergamia)	68
3.4.6.1. Bergamutun Mutfakta Kullanımı	68
3.4.6.1.1. Bergamut Kabuğu Reçeli.....	68
3.4.7. Börülce (Vigna Unguiculate)	69
3.4.7.1. Börülcenin Mutfakta Kullanımı	70
3.3.7.1.1. Ülubü Piyazı (Börülce Piyazı)	70
3.4.8.1. Cevizin Mutfakta Kullanımı	71
3.4.8.1.1. Baklava	71
3.4.8.1.2. Kıvrım.....	72
3.4.8.1.3. Tel Kadayıf	72
3.4.9. Dikenli Kabak (Sechium Edule)	73
3.4.9.1 Dikenli Kabağın Yemeklerde Kullanımı	74
3.4.9.1.1. Dikenli Kabak Yemeği	74
3.4.9.1.2. Dikenli Kabak Talaturu.....	75
3.4.9.1.3. Etli Dikenli Kabak	76
3.4.11. Domates (Solanum Lycopersicum)	77
3.4.11.1. Domatesin Yemeklerde Kullanımı	78
3.4.11.1.1. Gök Domates Salatası	78
3.4.12. Erik (Prunus Domestica)	79
3.3.12.1. Erik Meyvesinin Mutfakta Kullanımı	80
3.3.12.1.1. Erik Yemeği	80

3.4.10. Fasulye (<i>Phaseolus Vulgaris</i>).....	80
3.4.10.1. Fasulyenin Mutfakta Kullanımı	81
3.4.10.1.1. Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği.....	81
3.4.10.1.2. Barbunyalı Kabuklu Kuru.....	82
3.4.10.1.3. Barbunyalı Taze Fasulye.....	83
3.4.10.1.4. Fasulye Piyazı	84
3.4.13. İncir (<i>Ficus Carica Subsp. Carica</i>).....	85
3.4.13.1. İncirin Mutfakta Kullanımı	85
3.4.13.1.1. İncir Reçeli.....	85
3.4.14. Karpuz (<i>Citrullus Lanatus</i>).....	86
3.4.14.1. Karpuzun Mutfakta Kullanılması.....	87
3.4.14.1.1. Karpuz Kabuğu Reçeli	87
3.4.15. Keçiboynuzu/Harnup (<i>Ceraonia Siliqua</i>)	88
3.4.15.1. Keçiboynuzunun Mutfakta Kullanımı.....	89
3.4.15.1.1. Kak.....	89
3.4.15.1.2. Kırtakı	90
3.4.16. Kızılcık (<i>Cornus Mas</i>).....	91
3.4.16.1. Kızılcığın Mutfakta Kullanılması	92
3.4.16.1.1. Ergen (Kızılcık) Şerbeti	92
3.4.17. Limon (<i>Citrus Limon</i>)	92
3.4.17.1. Limonun Mutfakta Kullanılması.....	93
3.4.17.1.1. Fıstıklı Limonata.....	93
3.4.18. Maş Fasulyesi (<i>Vigna Radiata</i>)	94
3.4.18.1. Maş Fasulyesinin Mutfakta Kullanımı.....	95
3.4.18.1.1. Maş Çorbası	95
3.4.19. Mısır (<i>Zea Mays Subsp. Mays</i>)	96
3.4.19.1. Mısırın Mutfakta Kullanılması.....	96
3.4.19.1.1. Darı Çorbası	96
3.4.20. Muz (<i>Muso Acuminate</i>)	97
3.4.21. Patlıcan (<i>Solanum Melongena</i>)	98
3.4.21.1. Patlıcanın Mutfakta Kullanılması	98
3.4.21.1.1. Kuru Patlıcan Talaturu.....	98

3.4.21.1.2. Kuru Patlıcan Yemeği	99
3.4.21.1.3. Patlıcan Yoğurtlaması	100
3.4.21.1.4. Patlıcan Reçeli	101
3.4.22. Portakal (Citrus Sinensis)	102
3.4.22.1. Portakalın Mutfakta Kullanılması	103
3.4.22.1.2. S Pasta	103
3.4.23. Susam (Sesamum İndicum)	104
3.4.23.1. Susamın Mutfakta Kullanılması	105
3.4.23.1.1. Tarator (Taratur)	105
3.4.23.1.2. Susamlı Halka	105
3.4.23.1.3. Çiğirdik	106
3.4.24. Üzüm (Vitis Vinifera)	106
3.4.24.1. Üzümün Mutfakta Kullanılması	107
3.4.24.1.1. Üzüm Yaprağı Sarması	107
3.4.24.1.2. Öküz Helvası (Öksüz Helvası)	108
3.5. ALANYA MUTFAĞINDA KULLANILAN TAHILLAR VE	
STANDARTLAŞTIRILMIŞ YEMEK TARİFLERİ	108
3.5.1. Buğday (Triticum Hybernum)	109
3.5.1.1. Bulgur Yapımı	109
3.5.1.2. Buğday ve Bulgurun Mutfakta Kullanılması	110
3.5.1.2.1. Dövme çorbası	110
3.5.1.2.2. Süt Tarhanası	110
3.5.1.2.3. Ayran Tarhanası	111
3.5.1.2.4. Alanya Çöreği	111
3.5.1.2.5. Şekerli Peksimet	112
3.5.1.2.6. Kaşık Helvası	112
3.5.1.2.7. Külük Helvası	113
3.5.2. Nohut (Cicer Arietinum)	113
3.5.2.1. Nohutun Mutfakta Kullanılması	114
3.5.2.1.1. Nohutlu Pancar	114
3.6. ALANYA MUTFAĞINDA KULLANILAN HAYVANSAL ÜRÜNLER VE	
STANDARTLAŞTIRILMIŞ ET VE BALIK YEMEKLERİ TARİFLERİ	115

3.6.1. Alanya Mutfağında kullanılan Küçük Baş Hayvanlar ve Standartlaştırılmış Yemek Tarifleri.....	115
3.6.1.1. Keçi (Capra Hircus)	116
3.6.1.2. Koyun (Ovis Aries)	116
3.6.1.3. Keçi ve Koyundan Elde Edilen Hayvansal Ürünler.....	117
3.6.1.3.1. Keçi/Koyun İşkembe Kesesinin Hazırlanması.....	117
3.6.1.3.2. Deri Tulumun Hazırlanması.....	118
3.6.1.3.3. Peynirin Hazırlanması.....	118
3.6.1.3.4. Salamura Keçi Peyniri	119
3.6.1.3.5. Norçula.....	120
3.6.1.3.6. Tereyağı	120
3.6.1.3.7. Çökelek	120
3.6.1.3.8. Kaymak	121
3.6.1.3.9. Yepindi.....	121
3.6.1.4. Küçükbaş Hayvansal Ürünlerin Mutfakta Kullanılması	121
3.6.1.4.1. Kurutulmuş Etten Kelle Paça Çorbası	121
3.6.1.4.2. Hülüklü Çorba (Düğün Çorbası).....	122
3.6.1.4.3. Kelle Çorbası	124
3.6.1.4.4. Laba Dolması	126
3.6.1.4.5. Bumbar Dolması	127
3.6.1.4.6. Aya Köftesi	128
3.6.1.4.7. Keçi Kuşbaşı Mantarlı Nohut	129
3.6.1.4.8. Kıymalı Pilav	130
3.6.1.4.9. Etlı Pilav.....	131
3.6.1.4.10. Sirkeli Et	132
3.6.1.4.11. Cızbız.....	133
3.6.1.4.12. Çökelek salatası	133
3.6.1.4.13. Oğmaç.....	135
3.6.1.4.14. Su Böreği	135
3.7.2. Alanya Mutfağında Kullanılan Kümes Hayvanları ve Standartlaştırılmış Yemek Tarifleri	136
3.7.2.1. Tavuk (Gallus Gallus Domesticus)	136

3.7.2.1.1. Tavuğun Mutfakta Kullanılması	137
3.7.2.1.1.1. Tavuklu Pilav	137
3.7.2.1.1.2. Yumurta Yoğurtlaması (Haşlama)	137
3.8.3. Alanya Mutfağında Kullanılan Av Hayvanları ve Standartlaştırılmış Yemek Tarifleri	139
3.8.3.1. Bildircin (<i>Coturnix coturnix</i>)	139
3.8.3.1.1. Bildircinin Mutfakta kullanımı	139
3.8.3.1.1.1. Bildircin Çorbası	139
3.8.3.1.1.2. Bildircin Mihlası	140
3.8.3.2. Geyik/Yaban Keçisi (<i>Capra Aegagrus</i>)	141
3.8.3.2.1. Geyiğin Mutfakta Kullanılması	141
3.8.3.2.1.1. Geyik Kavurma	141
3.8.3.3. Karatavuk (<i>Turdus Merula</i>)	141
3.8.3.3.1. Karatavuğun Mutfakta Kullanılması	142
3.8.3.3.1.1. Karatavuk Çorbası	142
3.8.3.4. Keklik (<i>Alectoris Chukar</i>)	143
3.8.3.4.1. Kekliğin Mutfakta Kullanılması	143
3.8.3.4.1.1. Keklik Kızartma	143
3.8.3.5. Tavşan (<i>Leporidae</i>)	143
3.8.3.5.1. Tavşanın Mutfakta Kullanılması	144
3.8.3.5.1.1. Papaz Yahnisi	144
3.8.3.5.1.2. Arapaşı	145
3.9.4. Alanya Mutfağında kullanılan Balıklar ve Standartlaştırılmış Balık Yemekleri	145
3.9.4.1. Akya (<i>Lichia Amia</i>)	145
3.9.4.1. Akya Balığının Mutfakta Kullanılması	146
3.9.4.1.1. Papaz Yahnisi/Aya Köftesi	146
3.9.4.2. Alabalık (<i>Oncorhynchus Mykiss</i>)	146
3.9.4.2.1. Alabalığın Mutfakta kullanılması	147
3.9.4.2.1.1. Alabalık Yoğurtlaması	147
3.9.4.2.1.2. Alabalık Yemeği	148
3.9.4.3. Grida (<i>Epinephelus Aeneus</i>)	149

3.9.4.3.1. Grida Balığının Mutfakta Kullanılması	149
3.9.4.3.1.2. Balık Pilaki.....	149
3.9.4.4. Mercan Balığı (Dentex Macrophthalmus)	150
3.5.4.4.1. Mercan Balığının Mutfakta Kullanılması	151
3.5.4.4.1.1. Talaturlu Balık	151
BÖLÜM 4 SONUÇ VE ÖNERİLER	152
KAYNAKÇA	156
ÖZGEÇMİŞ	164



ÖZET

DÜNDEN BUGÜNE ALANYA GELENEKSEL MUTFAK KÜLTÜRÜ

Antik Çağda Alanya'nın (Coracesium) Pamfilya sınırları içerisinde kalması ve Kilikya bölgesine de komşu olması çeşitli topluluklarla etkileşime girmesine neden olmuştur. Şehrin, Bereketli Hilal adı verilen verimli topraklara yakınlığı sonucunda diğer üstün medeniyetlerden tarım öğrenilerek yabancı tahıl üretimi başlamıştır. Yunanlılar, Fenikeliler ve Romalılar şehre koloniler kurmuşlardır. Bu durum bölgenin mutfak kültürünü zenginleştirmiştir.

1223 tarihinde Alanya'nın Türkiye Selçuklu Devleti tarafından fethedilmesiyle birlikte Alanya mutfağı yörük mutfağıyla etkileşim içine girmiştir. Aynı zamanda bu, iki farklı yaşam tarzının karşılaşmasıdır. Rumlar yerleşik bir şehir kültürüne sahipken Türkmenler konar-göçer bir yaşam sürdürüyorlardı. Dolayısıyla bakış açısı farklı, yaşam tarzları ayrı iki toplumun bir şehirde var olması mutfak kültürü açısından inanılmaz bir zenginlik ortaya çıkarmıştır. Yüzyılın sonunda Giritli muhacirlerin şehre iskân edilmesiyle beraber İon kültürüyle beslenen ada mutfağının da yerleşmesiyle sonuçlanmıştır. Rum mutfak kültürünün geniş deniz mahsulü birikimi, yabancı otlar ve sebzelerle gelişmiş damak tadının yanında Türkmenlerin et, süt ve orman ürünleriyle gerçekleştirdikleri mükemmel beceriler; Giritli muhacirlerin Müslüman-Türk kültürüyle sentezledikleri İon mutfağı Alanya gastronomi kültürünün temelini oluşturmaktadır.

Bu Araştırmanın amacı, Alanya mutfağını oluşturan yapı taşlarının ortaya çıkışı ve etkilerinin sonucunda meydana gelen besinlerin hazırlanması, yemek çeşitlerinin incelenerek Türk gastronomisini oluşturan şehir mutfaklarının zenginliğinin ortaya koymaktır.

Anahtar Kelimeler: Alanya, Yemek kültürü, Antikçağ mutfağı, Selçuklu Mutfağı, Yörük Mutfağı

Tarih: 14.09.2017

ABSTRACT

ALANYA TRADITIONAL CULINARY CULTURE FROM LAST TO TODAY

In the Antique Age, the presence of Alanya (Coracesium) within the boundaries of Pamphylia and neighboring Cilicia region caused interaction with various communities. As a result of its proximity to fertile lands called the Fertile Crescent, the city began to produce wild grains by learning agriculture from other superior civilizations. Later, the Greeks, Phoenicians and Romans established colonies. This has enriched the region's culinary culture.

With the conquest of Alanya in 1223 by Seljukian State of Turkey, Alanya kitchen has interacted with yörük cuisine. At the same time, this is the encounter of two different lifestyles. While the Greeks had a built-up city culture, the Turkmen were living a prosperous life. Therefore, it has an incredible richness in terms of culinary culture, since the two societies have different perspectives and different lifestyles. At the end of the century, Cretan emigrants were resettled as towns, resulting in settlement of island cuisine, which was fed with ion culture. In addition to the taste of Greek culinary culture with its extensive seafood accumulation, wild herbs and vegetables, the Turkmen's meat, milk and forest products make perfect performances; The ion cuisine that Cretan refugees synthesize with Muslim-Turkish culture forms the basis of Alanya gastronomic culture.

The purpose of this research is to reveal the richness of the city kitchens that constitute the Turkish gastronomy by examining the types of food and preparing the foods that come to the fore as a result of the emergence of the building stones constituting the Alanya cuisine.

Keywords: Alanya, Food culture, Antique cuisine, Seljukian cuisine, Yörük cuisine

Date: 14.08.2017

SEMBOLLER VE KISALTMALAR

°C	: Santigrat derece
GDO	: Genetiği değiştirilmiş organizma
Gr	: Gram
İ. Ö	: İsa'dan Önce
Km	: Kilometre
Kg	: Kilogram
Ldl	: Düşük yoğunluklu lipoprotein
Lt	: Litre
MI	: Mililitre
Vb	: Ve benzeri
Yy	: Yüzyıl



HARİTA LİSTESİ

	<u>SAYFA NO</u>
Harita 1 Erken Tarih Döneminde Bereketli Hilal Haritası (Kinder, 2011)	7
Harita 2 Erken Tarih Döneminde Tarım Yapılan Bölgeleri (Kinder, 2011)	8
Harita 3 İonların, Alanya Yakınlarındaki Selinunt Kolonisi (Jesse ve Cohn, 2013).....	9
Harita 4 Roma İmparatorluğu'nda Ekonomi (Kinder, 2011)	11



FOTOĞRAF LİSTESİ

Fotoğraf 1 Göleviz	19
Fotoğraf 2 Göleviz Yumruları (WEB_1, 2017).....	20
Fotoğraf 3 Göleviz Yemeği	21
Fotoğraf 4 Kırmızı Pancar.....	23
Fotoğraf 5 Pancar Yaprağı Yoğurtlaması.....	24
Fotoğraf 6 Pırasa Dolması (Atav, 2004)	26
Fotoğraf 7 Övmeç Çorbası.....	27
Fotoğraf 8 Tarator Sos.....	28
Fotoğraf 9 Şalgam (WEB_2, 2017)	29
Fotoğraf 10 Kiriş Otu (WEB_3, 2017)	32
Fotoğraf 11 Kiriş otu kavurması	33
Fotoğraf 12 Çığışkan Otu (WEB_4, 2017)	34
Fotoğraf 13 Çığışkan otu kavurması.....	35
Fotoğraf 14 Taze Papatya Yaprakları(WEB_5, 2017).....	36
Fotoğraf 15 Değirmen Otu Salatası.....	37
Fotoğraf 16 Kazayağı (WEB_6, 2017)	38
Fotoğraf 17 Kazayağı Salatası	39
Fotoğraf 18 Keklikayağı (Karahindiba) (WEB_7, 2017)	40
Fotoğraf 19 Keklik Ayağı Salatası	41
Fotoğraf 20 Ebegümece (WEB_8 ,2017)	41
Fotoğraf 21 Karışık Ot Kavurması.....	42
Fotoğraf 22 Karışık Ot Kavurması.....	43
Fotoğraf 23 Alafaşı (Bahçe Otu) Salatası.....	44
Fotoğraf 24 Isırgan (WEB_9, 2017)	45
Fotoğraf 25 Isırgan Yoğurtlaması.....	46
Fotoğraf 26 Labada (WEB_10, 2017).....	47
Fotoğraf 27 Labada Sarma (WEB_11, 2017).....	48
Fotoğraf 28 Semizotu.....	49

Fotoğraf 29 Semizotu Yemeği.....	50
Fotoğraf 30 Semizotu Yoğurtlaması.....	51
Fotoğraf 31 Şevketi Bostan / Kenger (WEB_12, 2017)	52
Fotoğraf 32 Şevketi Bostan Yemeği.....	53
Fotoğraf 33 Yılanburçağı. (WEB_13, 2017).....	54
Fotoğraf 34 Yılanburçağı Çilekleri. (WEB_14, 2017).....	55
Fotoğraf 35 Yılanburçağı	56
Fotoğraf 36 Yoğurtlu Avu Yemeği.....	57
Fotoğraf 37 Ayva	58
Fotoğraf 38 Ayva AŞı Yemeği	59
Fotoğraf 39 Avokado Meyvesi	60
Fotoğraf 40 Avokado Salatası	61
Fotoğraf 41 Çağla Cacığı	62
Fotoğraf 42 Badem Kahvesi.....	63
Fotoğraf 43 Balkabağı Yemeği.....	64
Fotoğraf 44 Balkabağı Tatlısı.....	65
Fotoğraf 45 Renkli Bamyada Çeşitleri	66
Fotoğraf 46 Bamyada Yemeği.....	67
Fotoğraf 47 Bergamut Reçeli	69
Fotoğraf 48 Alanya Cuma Pazar'ında Börülce	69
Fotoğraf 49 Pişirmeye Hazır börülceler.....	70
Fotoğraf 50 lb Piyazı	70
Fotoğraf 51 Dikenli Kabak (WEB_15, 2017).....	73
Fotoğraf 52 Dikenli Kabak Yemeği	75
Fotoğraf 53 Dikenli Kabak Talaturu	76
Fotoğraf 54 Etlidikenli Kabak.....	77
Fotoğraf 55 Alanya'da Yetiştirilen Domatesler.....	78
Fotoğraf 56 Gök Domates Salatası	79
Fotoğraf 57 Dağlardan Toplanmış Yabani Erik Meyvesi.....	79
Fotoğraf 58 Taze Fasulye	81

Fotoğraf 59 Kabuklu Kuru Yemeği (Atav, 2004).....	83
Fotoğraf 60 Fasulye Yemeği	84
Fotoğraf 61 İncir	85
Fotoğraf 62 İncir Reçeli	86
Fotoğraf 63 Karpuz Reçeli	87
Fotoğraf 64 Alanya Pazarında Keçiboynuzu Unu.....	88
Fotoğraf 65 Alanya Pazarında Keçiboynuzu Pekmezi.....	89
Fotoğraf 66 Kak	90
Fotoğraf 67 Kırtakı.....	91
Fotoğraf 68 Ergen Şerbeti	92
Fotoğraf 69 Fıstıklı Limonata	93
Fotoğraf 70 Maş fasulyesi.....	94
Fotoğraf 71 Maş fasulyesi Çorbası	95
Fotoğraf 72 Darı Çorbası	97
Fotoğraf 73 Muz Ağacı ve Meyvesi.....	98
Fotoğraf 74 Kuru Patlıcan Talaturu.....	99
Fotoğraf 75 Kurupatlıcan Yemeği.....	100
Fotoğraf 76 Yoğurtlama	101
Fotoğraf 77 Patlıcan Reçeli.....	102
Fotoğraf 78 S Pasta	104
Fotoğraf 79 Alanya Pazarında Susam	104
Fotoğraf 80 Çiğirdik.....	106
Fotoğraf 81 Öküz/Öksüz Helvası.....	108
Fotoğraf 82 Dövme Çorbası.....	110
Fotoğraf 83 Kaşık Helvası	113
Fotoğraf 84 Nohutlu Pancar Yemeği.....	115
Fotoğraf 85 Deri Tulum Peyniri.....	118
Fotoğraf 86 Salamura Keçi Peyniri.....	120
Fotoğraf 87 Kurutulmuş Etten Kelle Paça Çorbası.....	122
Fotoğraf 88 Hülüklü Çorbası (Düğün Çorbası)	124

Fotoğraf 89 Kelle Paça Yapımının Birinci Aşamasında Keçi Kelleleri Harlı Ateşte Ütülür.....	125
Fotoğraf 90 Kelle Paça Yapımının İkinci Aşamasında Keçi Kellelerinin Boynuzları Çıkarılıp Ütülür.	125
Fotoğraf 91 Kelle Paça Yapımının Üçüncü Aşamasında Keçi Kellesinin Üstünde Tüy Kalmaması	125
Fotoğraf 92 Kelle Paça Yapımının Dördüncü Aşamasında Dağlama İşleminde Sonra Keçi Kellesinin Dişleri Çıkarılır.....	126
Fotoğraf 93 Laba Dolması	127
Fotoğraf 94 Mumbar Dolması.....	128
Fotoğraf 95 Keçi Etli Mantarlı Nohut.....	130
Fotoğraf 96 Kıymalı Pilav.....	131
Fotoğraf 97 Etli Pilav	132
Fotoğraf 98 Sirkeli Et.....	133
Fotoğraf 99 Çökelek Salatası	134
Fotoğraf 100 Tavuklu Pilav	137
Fotoğraf 101 Yumurta Yoğurtlaması	138
Fotoğraf 102 Alabalık	147
Fotoğraf 103 Alabalık Yoğurtlaması	148
Fotoğraf 104 Alabalık Yemeği	149
Fotoğraf 105 Balık Pilaki	150

BÖLÜM 1 GİRİŞ VE AMAÇ

Anadolu Selçuklu hükümdarı Alaeddin Keykubad tarafından fethedilen Alanya, Türklerin Anadolu'daki en önemli yerleşim merkezlerinden birisi olmuştur. Alanya mutfak kültürünün çeşitli ve özel olmasının başlıca sebeplerinden biri şehrin, sarp dağlardan ötürü iç bölgelerle etkileşiminin olmamasına karşın gelişmiş deniz ticaretiyle Kıbrıs, Mısır gibi Akdeniz havzasındaki diğer ülkelerin mutfak kültürlerinden etkilenmesidir. Sultan Alâeddin'in, bölgeye göçebe Türkler ile ülkenin iç bölgelerinde yaşayan Greek ve Türk kökenli Hristiyanları yerleştirmesi Türklerden önce yerleşik bir yaşamın var olduğu şehrin, göçebe yaşam tarzıyla tanışmasını sağlamıştır. 20. yüzyılın sonunda ise Giritli muhacirlerin Alanya'ya yerleştirilmeleri şehrin mutfak kültürünü daha da geliştirmiştir. Böylece Alanya'da zengin bir mutfak kültürü ortaya çıkmıştır.

Görüşme, kaynak ve araştırma eserleri incelenerek hazırlanan bu çalışma dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde tezin giriş ve amacıyla birlikte genel bilgilere yer verilmiştir.

İkinci bölümde Alanya'nın tarihi, coğrafi ve iklimsel özelliklerine değinilmiştir. Tarihsel gelişimi, şehrin coğrafi ve mikro iklimsel özellikleri, incelenerek mutfak kültürü üzerindeki etkileri anlatılmıştır. Antik çağ, Roma, Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinin gastronomi özellikleri detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

Üçüncü bölümde tezin, araştırma yöntemi ortaya konulmuştur. Bu çerçevede geleneksel Alanya mutfağının temelini oluşturan ürünler tanıtılıp; yemeklerin özellikleri ve tariflerin standartlaştırılması yer almıştır. Ayrıca bu bölümde Alanya'daki mevcut yöruk kültürü içerisinde yer alan temel besinler tanıtılmış ve yemeklerin nasıl hazırlandığı da anlatılmıştır.

Dördüncü bölümde, sonuç ve önerilere yer verilerek genel çerçeveden sonuçlar anlatılıp gastronomi zenginliğin ön plana çıkarılması için yapılması gereken fikirler paylaşılmıştır.

1.1 GENEL BİLGİLER

Dünya, 20.yy. İkinci yarısı itibariyle küreselleşmenin etkisi altına girmiştir. Küreselleşen dünyada ulaşım imkanlarının artması, gıda teknolojisi alanındaki gelişmeler ve ithalat/ihracat olanaklarının gelişmesi dünyayı büyük bir köye çevirmektedir. Bu durum modernizm ve geleneksellik olarak iki farklı durumu ortaya çıkarmıştır. Artık eski usullerle yapılan kurutulmuş et, konserve veya turşu gibi evsel ürünler endüstriyel üretime geçmiştir. Modern dünya içinde kentlerde yaşayan bireyler zaman

yetersizliği, tekniği bilmeme, zahmetinin çok olması gibi sebeplerden ötürü endüstriyel ürünlere yönelmeye başlamıştır. Bu durum zaman içerisinde geleneksel yöntemlerle hazırlanan ürünlerin bilhassa kr getirisi yüksek olmayan yerel bazı ürünlerin zaman içerisinde kaybolmasına neden olmaktadır.

Ayrıca değişen dünyayla birlikte yemek alışkanlıkları da değişmektedir. Bireylerin gündelik yaşam içerisindeki yoğun iş temposu onları kolay hazırlanan ya da ayak üstü atıştırabileceği hazır yiyeceklere yönlendirmektedir.

Ek olarak seracılık faaliyetlerinin artması ve ithalat olanaklarının artmasıyla birlikte geleneksel dünyada yazın kurutularak tüketilen besinlere modern dünyada taze olarak ulaşma imknı bulunmaktadır.

Alanya mutfak kültürü ile ilgili olarak yapılmış olan kapsamlı bir çalışma bulunmamaktadır. tespit edilen kısıtlı çalışmalar içerisinde Alanya Belediyesinin "Yöresel Ev Yemekleri" ve Haşim Yetkin'in "Alanya Dünden Bugüne Alanya'da Yaşam" kitapları vardır. Yerel yönetimin çabalarıyla derlenmiş olan tarifler ve Alanya kültürü hakkında yapılan çalışmalar içerisinde yer verilen tarifler haricinde bilimsel olarak hazırlanmış bir ürün yoktur. Bu tezin amacı Alanya mutfak kültürünün iklimsel, tarihsel ve geleneksel durumunu belirtmenin yanında eski çağdan günümüze farklı dinler ve farklı kültürlerin etkileşimini ortaya koymaktır. Nitekim araştırma sırasında Alanya'da yöresel mutfakta kullanılan göleviz, banya ve talatur sos gibi besinlerin Mısır üzerinden deniz ticareti yoluyla geldiği tespit edilmiştir. Ayrıca Selçuklular zamanında üretimi yapılan şeker kamışından "Melas" adlı pekmezın yapılması için şekerhanelerin kurulduğu ve bugün o semte "şekerhane" adı verildiği de bulgularımız arasındadır. Hıristiyan kültüründe yeme içme adetleri içinde olan şarap kullanımının Müslümanlar tarafından sirkeli tariflere dönmesi rneğin "Arapaşı" ve "Papaz Yahnisi" gibi yapılan değişikliklere de tezde yer verilmiştir. Tezde özellikle bilinmeyen "Yörük Kültürü"ne değinilmiştir. Yalnızca yenilebilir sebzeler değil ayrıca balık ve av hayvanları tarifleri kaynak kişilerle yapılan roprtajlar yoluyla derlenmiştir.

Turizm bölgesi olması nedeniyle dışarıdan çok g almış olan Alanya'da yerleşiklerinin bulunması zor olmuştur. Ayrıca turizme yönelik bir mutfak kültürünün oluşmuş olması da problemlerden biridir. Görüşülen kişilerin ölçüleri su bardağı, fiske, çay kaşığı kadar şeklinde tanımlamaları yemekleri yaparken modern mutfağa uyarlamak için ölçümlerin yapılması da uzun uğraşlar gerektirmiştir.

BÖLÜM 2 ALANYA MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN TARİHSEL GELİŞİMİ

2.1. ALANYA’NIN COĞRAFİ YAPISI

Antalya şehir merkezine 135 km uzaklıkta yer alan Alanya, 36°30'07" ve 36°36'31" kuzey enlemleri ile 31°38'40" ve 32°32'02" doğu boylamları arasında 175.658 hektarlık bir alanı kapsamaktadır. Torosların uzantısı olan kuzey kısmının dağlık ve plato bölümündeki yayla kesiminin denizden yüksekliği 1000 metre civarındadır. Akdeniz’e bakan bölümünde ise 6500 metre uzunluğunda surlarla kaplı Alanya yarımadası yer almaktadır. Yarımada, Toroslardan ovalarla ayrılmıştır. Denizden kuzey yönüne geçit vermeyen Toroslardan İç Anadolu'ya Koçdovat Gediği, Kuşyuvası, Yelköprü, Dim ve Alara çaylarından adlarını alan Dim ve Alara vadilerinden geçmek mümkündür. İç Anadolu ile bağlantısının güç olması ve kıyıda çok dik bir profille yükselen Alanya yarımadasının doğusunda tabii bir limana sahip olması zaman içinde bölgede deniz ulaşımının gelişmesine neden olmuştur (Sür, 1977).

Alanya Meteoroloji istasyonunun 57 yıllık verilerine göre (1952-2009), sıcaklığın yıllık ortalama değeri 20 °C’dir. Aylık sıcaklık ortalamalarına göre en düşük sıcaklıklar ocak ayında 11,6 °C, en yüksek sıcaklıklar ise ağustos ayında 29,2 °C’dir (Sabancı, 2012). Alanya’da Akdeniz iklimi görülmekte olduğundan narenciye üretimi ve seracılık yapılmaktadır. Sahip olduğu iklim yapısı nedeniyle pek çok ürün yetiştirilebilir. Sahil kesiminde ilkbaharda; yayla kesiminde ise yaz aylarında üretim yapılarak yılın on iki ayı boyunca taze sebze ve meyve üretimi yapılabilmektedir. Son yıllarda tropik meyve çeşitliliği artmıştır.

Alanya'da deneme üretimi veya yetiştirilen yapılan tropikal meyveler; mart inciri, kivano, papaya, pepino, gojyberry, ejder meyvesi, Hint ayvası, longan, pondoh, mangis, belimbing, jambu, rambutan, sawo, shadok, mango, ananas, passiflora, guava, Physalis, tamarrillo, mangosteen, durian, sweet tamarrind, Jack fruit, rambutan, lychee, lime, cherimmoya, pikan cevizi, pamelo, durian, karambola, ekmek meyvesi, Hint dutu’ dur (Kaynak Kişi 1).

2.2. ALANYA’NIN TARİHÇESİ

Alanya’nın yerleşim yeri olarak kullanımı 1957’de Kadı ini Mağarasında yapılan araştırmalara göre Üst Paleolitik (İ.Ö. 20.000-17.000) çağa kadar uzanmakla birlikte ilk kimler tarafından kurulduğu bilinmemektedir (Gönüllü, 2008).

Lloyd’a göre Alanya’nın bulunduğu yerde kurulmuş olan şehrin adı “Korakesion (Coracesium)’dır. Bu şehir bazen Kilikya bazen de Pamfilya bölgesine ait şehirler arasında sayılmaktadır. Müdafaa kolaylığı ve limanı sayesinde korsanlar ve asiler için ideal bir sığınak yeri olmuştur. Ancak Korakesion’un ilk Hıristiyan ve Bizans çağlarındaki durumu hakkında fazla bir bilgi bulunmamaktadır (Lloyd ve Rice, 1989).

Hititler Döneminde Alanya’da Kral II. Şuppuliluma döneminde Kıbrıs donanması ile Hitit donanması arasında Alanya açıklarında deniz savaşı olmuştur. Bir kara ülkesi olan Hititler donanmayı Alanya ve çevresine egemen olan Lukka ve Ugarit krallarından temin etmiş olması olasıdır. Alanya ve çevresinde bulunan Selinus (Gazipaşa), Adanda Mahallesi, Gevinde (Ilıca), Kolybrassos (Ayasofya), Syedra (Serde) gibi yer adları Luvice’den yani bu dönemden gelir (Koçak, 2013).

Romalıların Anadolu’ya hâkim olma mücadelesinde Romalı Komutan Pompeius Magnus, tüm korsanlara karşı savaş açmıştır. Korsanlarla son deniz savaşı Alanya önlerinde olmuştur. Tüm korsan gemilerini tahrip ettirmiştir; İ.Ö. 65 tarihinde ise Romalı komutan, Alanya’nın tüm surları yerle bir ettirmiştir (Koçak, 2013). Böylece kıyı bölgeleri Roma hâkimiyetine girmiştir. Koreksiyon’un kalıntılarından yararlanılıp aynı yere Kalonoros kalesi yapıldı (Larousse, 1986). Roma döneminde şehre güzel dağ anlamına gelen Kalonoros denmiştir. Iulius Caesar’ın ölümünden sonra Marcus Antonius, Korakesion/Kalonoros ile çevresindeki toprakları Cleopatra’ya hediye etmiştir (Gönüllü, 2008).

Haçlıların 1204 yılında İstanbul’u işgal etmeleriyle beraber Bizans İmparatorluğunun hâkim olduğu coğrafyada mahalli beyler yönetimi devralmıştır. Alanya’nın denetimi ise Ermeni olan Kyr Vart’ın elindeydi (Öztürk, 2004). Sultan I. Alaeddin Keykubat zamanında, 1221 yılında Kyr Vart’ın yönetiminde olan Alanya Türk hakimiyetine girmiştir. Anadolu Selçukluları zamanında Alanya şehri, sultanın ve devlet görevlilerinin kışlık ikamet merkezi haline getirilmesi şehri önemli bir hale getirmiştir. Ayrıca Sultan I. Alaeddin Keykubat, şehrin eski adı Kalonoros yerine kendi adına izafeten Alaiyye adının verilmesini emretmiş (Adalıoğlu, 2012) ve şehir 1933 yılına kadar Alaiyye adıyla anılmıştır. Alanya’nın Anadolu Selçuklu devletinin egemenliğine girmesiyle birlikte açık denizlere

ulaşma siyaseti gerçekleşmiş ve Akdeniz kıyılarında güçlü bir kaleye sahip olunmuştur. Bu durum Göde'ye göre “*Alanya'nın fethi Türk denizciliğinin başlama tarihi olmuştur*” (Göde, 2004). Ayrıca ticari hayatın da gelişmesinde rol oynamıştır (Gönüllü, 2008).

İbni Bibi seyahatnamesinde Alanya'yı “*Deniz kenarında bir şehir var. Oranın kışı insana mutluluk veren bir bahar gibidir. Kıyı, laleden lal rengine bürünmüş olup güzelliğinden dolayı suyunda taş yoktur. Orası çok latif ve taze açan bir gül gibidir. Antalya gibi cennet güzelliğine sahip değilse de toprağı tamamen amber yapısındadır. Çünkü o kalenin yolunda kartal uçmaz. Oranın ormanında güneş yolunu kaybeder. Temeli toprağa kök salmış, üst kısmı ise yıldızlara ulaşmıştır. Hiçbir yükseklik ona erişemez*” (Göde, 2004).

1300 yılında Anadolu Selçuklu devletinin parçalanmasıyla Konya ve zaman zaman Alanya'yı da içine alan güney sahilinin kontrolü 1471'e kadar Karamanoğlu Beyliğinin eline geçmiştir (Lloyd, 1989). 1471 yılında Gedik Ahmet Paşa, Alanya Kalesini ele geçirerek Osmanlı sınırları içerisine dâhil etmiştir (Gönüllü, 2008). Bu dönem de Anadolu Beylerbeyine bağlı bir sancak haline getirilen Alanya, Kanuni Süleyman'ın ilk dönemlerinde 1522 senesinde Manavgat sancağı ile birleştirilip Alâiyye maa Manavgat adıyla kayıt edilmiştir (Yörük, 2012).

Kâtip Çelebi, Kitab-ı Cihannümasında Alanya hakkında “... *Deniz kenarında bayırın üzerinde Bağdat kadar kalesi bulunan bu şehri, Selçuklu Sultanlarından Alaeddin Keykubat inşa etti... Kale dışındaki bir miktar bağ ve bahçedeki susam ve pamuk yetiştirilir. Burada ipek üretimi yaygındır...*” (Seyirci, 2004).

XVI. yy'de Kıbrıs'ın fethedilmesiyle (1571) birlikte Alanya'nın ticari faaliyetleri genişlemiştir. Bu yüzden ticari faaliyetlere olumlu katkı yapacağı düşünülerek kısa bir süre sonra yeni kurulan Kıbrıs Beylerbeyliğine bağlanmıştır (Yörük, 2012). Ancak XVII. yy. itibarıyla Ege liman kentlerinden İzmir'in yükselişiyle beraber Alanya içine kapalı bir yapıya bürünmeye başlamıştır. Özellikle göçebelerin ürettiği ham deri ve yünün eskisi gibi alıcı bulmayışı Alanya'yı ekonomik olarak etkilemiştir (Oğuzoğlu, 2004).

Evliya Çelebi Seyahatnamesinde, Alanya'da limon, turunç, nar, zeytin, incir, hurma yetiştiriciliği yapıldığından bahseder ve ona göre Alanya'nın susamı meşhurdur (Erdoğan, 2004). Yine Evliya Çelebiye göre, XVII. yy'de 250.000 akçelik has gelirine sahip olan Alanya sancak beyi kara ve deniz seferlerine katılırdı. Alaiye limanı 2000 gemi alacak büyüklükteydi. İdari teşkilat bakımından önceleri Anadolu eyaletine bağlı olan Alaiye 1571'de Kıbrıs Beylerbeyliğine bağlanmış; XIX. yüzyılın başlarında Adana eyaletine bağlı olan Alaiye, 1868'de Teke sancağına bağlı bir kaza

statüsüne düşürülerek Konya vilayetine bağlanmıştır (Öztürk, 2004). Teke livası 23 Temmuz 1914 yılında Konya'dan ayrılarak müstakil bir sancak olmuştur (Yörük, 2012).

Alanya'nın önemini kaybetmesiyle alakalı olarak Alanya'ya 1810'da gelen Antikçağ uzmanı William Martin Leake seyahatnamesinde "... Şehrin doğu tarafında küçük gemiler için bir liman var. Limanın olduğu tarafta gemi yapımı için kullanılan eski tersane oldukça ilginç. Denizle aynı seviyede bulunan bu tersane oldukça kullanışlı bir biçimde inşa edilmiş... Eskiden Türklerin donanma gücüne önemli katkıda bulunan bu tersanede şimdi "kırlangıç" adı verilen üç direkli, üçgen yelkenli küçük parçalar yapılıyor... (Seyirci, 2004)."

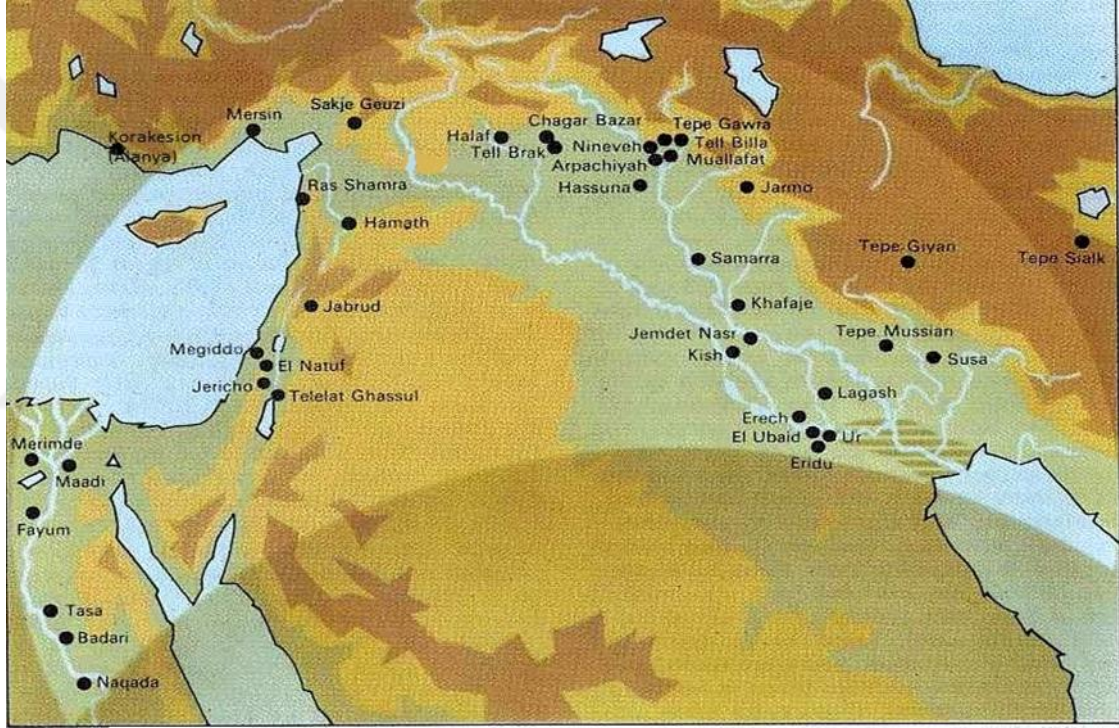
Alaiye şehri, Cumhuriyet döneminde Dahiliye Vekâlet'inin 18.05.1933 tarih ve 71/18 numaralı tezkeresiyle, Antalya vilayetine bağlı Alaiye kazasının isminin, Alanya'ya çevrilmesi teklifi, İcra Vekilleri Heyetine yapılmıştır. 23.05.1933 tarihinde İcra Vekilleri Heyeti, Dahiliye Vekaletinin teklifini kabul ederek Alaiye ismini Alanya'ya çevirmiştir (Gönüllü, 2008). 20 Aralık 1947 tarihli Resmî Gazetede İçişleri Bakanlığı'nın almış olduğu karar sonucunda Gazipaşa, Alanya'dan ayrılarak yeni bir ilçe teşkil edilmiştir (Resmî Gazete, 1947).

2.3. ANTİKÇAĞ VE ROMA DÖNEMİNDE ALANYA MUTFAK KÜLTÜRÜ

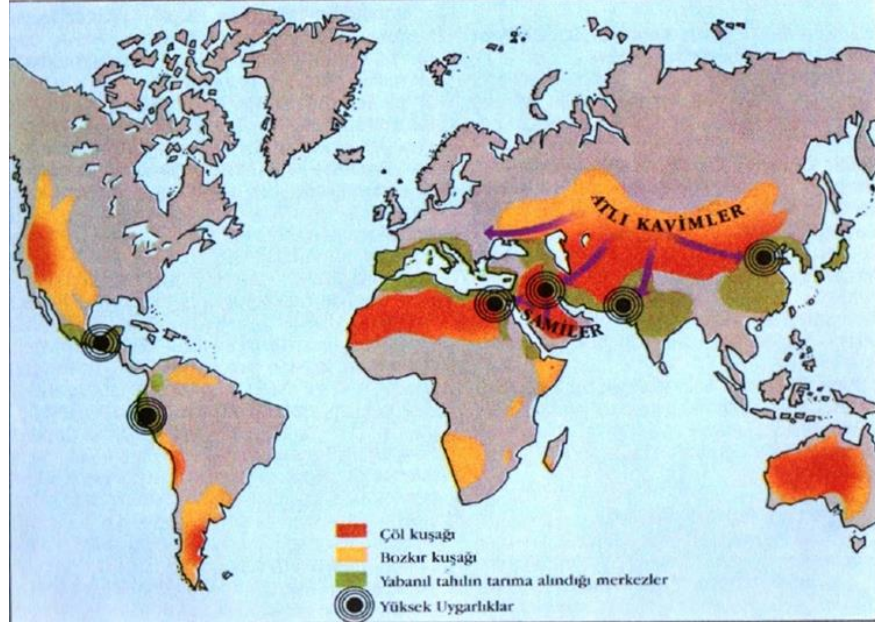
Tarihte ilk medeniyetler Tunç çağıyla birlikte Hindistan, Çin, İran, Anadolu, Arabistan yarımadası, Kuzey Afrika, Yunanistan ve İtalya'yla birlikte Avrupa'nın diğer kıyı şeridini kapsayan ılıman bölgelerde ortaya çıkmıştır. Çeşitli uygarlıkların kurulduğu bu coğrafyalar aynı zaman da Eski Dünya adıyla da anılmaktadır. Bu nedenle Alanya'nın, Eski dünya içerisinde yer alması çeşitli medeniyet ve kültürleri barındırmasına neden olmuştur.

Antik Çağda Alanya'nın (Coracesium) Pamfilya sınırları içerisinde kalması ve Kilikya bölgesine de komşu olması çeşitli topluluklarla etkileşime girmesine neden olmuştur. Zaten başlı başına Pamfilya'nın, ırkların ülkesi anlamına gelmesinin temel nedeni pek çok ırkın bir arada yaşadığı bir bölge olmasından kaynaklanmaktadır (Lendering, 2003). Alanya'nın ilk yerleşikleri Hint-Avrupa dil grubuna dâhil olan kavimlerdendir (Hitit, Lidya, İon...). Bu kavimlerin ilk başlarda evcil hayvanları vardı: Atlar, sığırlar, koyunlar, keçiler, domuzlar. Buradan anlaşıldığı gibi bölgedeki ilk topluluklar hayvancılıkla uğraşmışlardır. Daha sonraları tarımcılık daha üstün uygarlıkların bulunduğu bölgelere gidildiğinde benimsenip uygulanmıştır (Kinder, 2011). Şehrin, Bereketli Hilal adı verilen verimli

topraklara yakınlığı sonucunda diğer üstün medeniyetlerden tarım öğrenilerek yabancı tahıl (buğday, arpa, darı) üretimi başlamıştır. Yabancı tahıldan sonra en önemli tarımsal gelişme Akdeniz'i çevreleyen kıyı şeritlerine ve ovalara buğday eken, zeytin ve üzüm yetiştiren Fenikeliler, Yunanlılar ve Romalıların koloni kurmasıyla yaşanmıştır. Çünkü her ne kadar diğer topluluklarla etkileşim içerisinde olsa da bölgenin fiziki özellikleri bu durumun daha fazla gelişmesine izin vermemiştir. Deniz ve geniş sıralı dağlarla çevrili bölge, Anadolu'nun iç bölgelerinden izole bir yaşam sürmesine neden olmuştur. Diğer bölgeler gibi kendine ait bir hinterlandı olmaması bu durumu daha da pekiştirmiştir. Selçuklu ordusu bile şehri fethetmek için zamanın da yörüklerin kullandığı dağ yollarından meşakkatli bir yolculuktan sonra kıyıya ulaşabilmiştir (Koçak, 2013). Daha sonraları bu istikamet, yörüklerin kullandığı göç yollarından birisi olmuştur. Bu yüzden Alanya'da, özellikle Selçuklu dönemine kadar mutfak kültürünün gelişmesine denizden gelen topluluklar daha etkili olmuştur.



Harita 1 Erken Tarih Döneminde Bereketli Hilal Haritası (Kinder, 2011)



Harita 2 Erken Tarih Döneminde Tarım Yapılan Bölgeleri (Kinder, 2011)

Antik çağda Alanya’da düzinelerce şehirler kurulmuştur. Bu şehirlerin büyük bir kısmı (Cıbyra, Orimna, Augae, Arsinoi, Hamaxia, Iotape...) dağlık bölgelerde yer almaktadır (Konyalı, 2011). Bu durum daha çok keresteciliğin öneminden kaynaklansa da bu toplulukların hayvancılıkla da uğraştıkları aşikârdır. Dağlık alanlarda geyik, tavşan, yaban domuzu, üveyk, keklik, sığırcık, güvercin, ördek, kaz, karatavuk gibi hayvanlar avlanıp tüketilmiştir. Bölgenin ovalarında da tarımsal faaliyetler yapılmıştır. Bunun yanında Ptolemais, Syedra ve Selinunt gibi limanı olan büyük şehirlerde var olmuştur. Bu şehirlerden özellikle Selinunt¹ bir Yunan devleti olan İonlar tarafından koloni amacıyla kurulmuş olup, Alanya’da hem tarım ürünlerinin çeşitlenmesine hem de ticaretin gelişmesiyle beraber çeşitli yiyecek ve içeceğin bölgeye girmesine neden olmuştur. Aynı zamanda şehirde var olan Yunan nüfusu da artmıştır. Yunanlılar deniz ürünlerini dağlardaki topluluklardan daha iyi tanıyorlardı. Denizlerde ne bulurlarsa balık, ahtapot, kalamar, karides, istiridye, midye, tarak hepsini biliyorlardı. Bu durum bölgenin mutfak kültürünü zenginleştirmiştir. Bunun yanında Yunanlıların, hangi bölgede olursa olsun sebzeleri ve yabani otları kullanımında usta olduklarını da biliyoruz; ısırgan, ebegümece, kuzukulağı, pazı, kırmızı pancar, kara pazı, çiriş otu, marul, lahana, yaban havucu, enginar, kuşkonmaz, domalan mantarı ve çeşitli mantarları etli veya etsiz yöntemlerle pişirip yemişlerdir (Bober, 2014).

¹20 Aralık 1947 tarihli Resmî Gazete’de, İçişleri Bakanlığı’nın almış olduğu karar neticesinde Gazipaşa Alanya’dan ayrılarak 33 köyle birlikte ilçe ilan edilmiştir (bkz. Resmî Gazete, 20 Aralık 1947, sayı:6785). Selinunt (Selinus), antik kenti bugün Gazipaşa, sınırlarında bulunsa da 1947 yılına kadar Alanya içerisin de yer aldığı için araştırmanın bilimselliği açısından Alanya’nın bir parçası olarak değerlendirmek daha doğru olacaktır. Ayrıca bu dönemde Selinunt adında kurulmuş iki antik kent vardır. Birincisi bugünkü Sicilya’da yer alan Dor’ların kurduğu Selinunt diğeri Alanya çevresinde bulunan İonlar’ın kurduğu Selinunt antik kentleridir. Bu yüzden Sicilya’daki antik kentle karıştırılmamalıdır.

Ayrıca, bölgenin doğal bitki örtüsünde yer alan çeşitli ürünler gastronomi zenginliğine katkı sağlamıştır. Keçiboynuzu(harnup), nar ve susam bölgenin her yerinde yetişmekteydi. Kutsal kitaplarda yaban balı ismiyle anılan keçiboynuzu, yabancı dillerde Saint John's Bread, Johannsbrot adlandırılmasıyla Yahya peygamberin ekmeği anlamına gelmektedir. Yahya peygamber ıssız çöllerde keçiboynuzu yiyerek hayatını devam ettirdiği rivayet edilmiştir. Arıcılığın keşfedilmediği veya öğrenilemediği dönemlerde tatlandırıcı olarak kullanılmıştır. Keçiboynuzu fasulyeleri hem yeşilken hem de olgunlaştığında yemeklerde kullanılmıştır (Brothwell, 1969). Mısır'dan arıcılık öğrenilinceye kadar bal yerine üzüm ile keçiboynuzu tatlandırıcı olarak kullanılmaya devam etmiştir (Bober, 2014). Nar ise antik çağda en fazla tanınmış meyvelerdendir. Bölgede o kadar çok nar yetişiyordu ki Coracesium'a yakın şehirlere olan Side, Anadolu dilinde nar anlamına gelmekteydi (Akurgal, 2014). Nar, tatlı ve ekşi aroması nedeniyle hem çiğden tüketildiği gibi hem de sos yapımında kullanılmıştır. Tarihin bildiği en eski tohumlardan birisi olan susam ise Alanya ve çevresinde yabancı olarak yetişmekteydi. Bugün bile bölgenin susamı, yabancı tohumundan üretilmektedir. Bu yüzden ekonomik değeri de yüksektir. Antikçağda zeytinyağının yanında yemeklerde, salatalarda susam yağı kullanılmıştır. Ayrıca çeşitli tatlı meyveler örneğin Hurma parçalara bölünerek susamla karıştırılıp bir çeşit kuruyemiş tatlısı olarak tüketilmiştir. Bunun yanında çeşitli çöreklerde, ekmeğin susam kullanılmıştır. Bölgeye ait meyve ve bitkilerin yanı sıra; zeytin, asma, incir, elma, armut, erik, turunçgiller, badem, ceviz, kestane, fıstık, pırasa, sarımsak, soğan, kimyon, kişniş, dereotu, mercimek, nohut, bezelye de yetiştirilmiştir (Zohary, 2012).

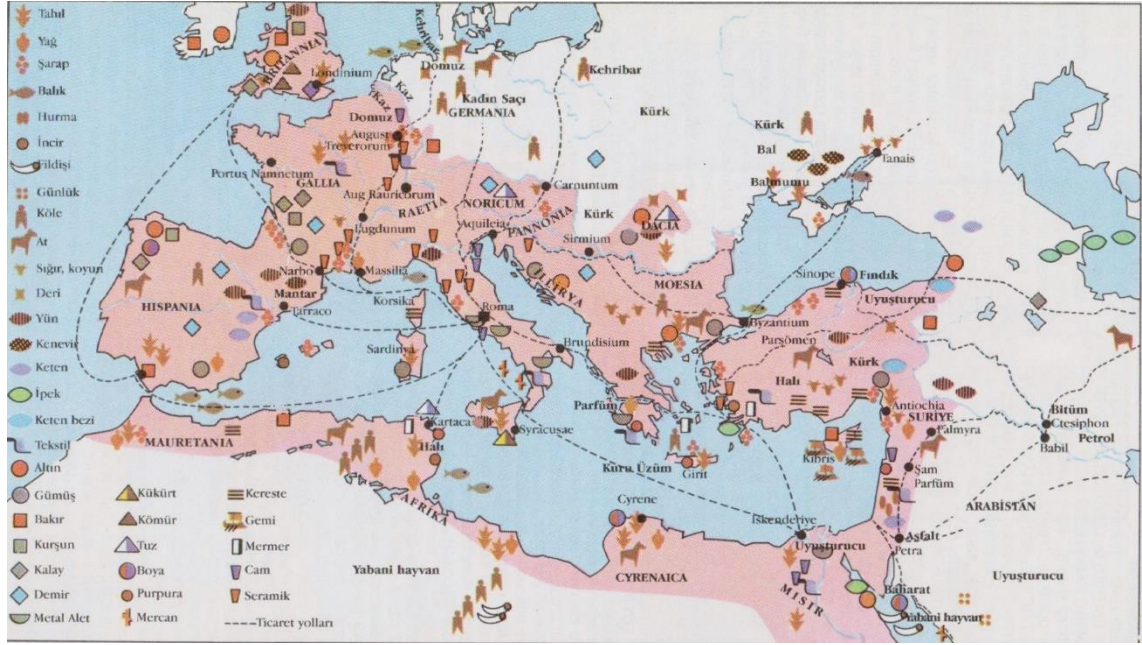


Harita 3 İonların, Alanya Yakınlarındaki Selinunt Kolonisi (Jesse ve Cohn, 2013)

Yunanlı koloniler sayesinde, üzüm yetiştiriciliği başlayıp şarap üretimi de yapılmıştır. Ancak, hiçbir zaman ticari bir emtia olmayıp evlerde tüketilen günlük kullanılan sofrası tipi şaraplardır. Şarapçılığın gelişmemesinin en önemli nedeni yukarıda anlattığımız kereste ticaretinin daha önemli tutulmasının yanı sıra var olan deniz ticareti sayesinde çok çeşitli şarapların şehre gelmesinden kaynaklanmıştır. Ayrıca yanı başlarında Kıbrıs'ın önemli bir şarap üretim merkezi olması da bu durumu etkilemiştir. Kıbrıs'ta başta antik bir asma çeşidi olan Maratheftiko ile Mavro ve Xynisteri cinsi üzümlerden şaraplar üretilmekteydi (Valamoti, 2015). Kıbrıs şarapları tüm antik çağda aranan bir içecek olmuştur. Dolayısıyla Alanya'da Kıbrıs şarapları daha çok tüketilmekteydi.

Doğu Akdeniz, Helenistik dönemde deniz ticaretinin en yoğun olduğu bölgedir. Özellikle İskenderiye çeşitli ürünlerin bulunduğu en önemli ticaret merkezlerinden birisidir. Bu dönemde koloniler arasında tuz, tahıl, pirinç, yağ, şarap, bira satılan en çok gıda ürünleridir (Kinder, 2011). Pirinç, Hindistan'dan tacirlerin getirdiği en pahalı üründür. Bu yüzden geçimini kerestecilikten sağlayan, fazla bir ekonomik canlılığı olmayan şehrin, pirinç gibi pahalı bir ürünü kullanması pek mümkün değildir.

Romalılar döneminde şehir, gemicilerin kendileri için çok önemli bir mevki tayin işareti kabul ettikleri ve bunun için güzeldağ anlamına gelen Kalonoros veya Skandellos adıyla anılmıştır (Darkot, 1950). Romalılar, bölgeye hâkim olan korsanları savaşlarda yenince şehir eski canlılığını belli bir süre sonra kaybetmiştir. Çünkü korsanlar yağmaladıkları gemilerdeki emtiaları Coracesium, Side gibi egemenliğinde bulunan şehirlere getirmekteydiler. Bu durum Alanya'yı daha içine kapanık bir duruma sokmuştur. Bu dönemde Alanya'nın yakınlarında bulunan Kıbrıs'ın, Doğu Akdeniz ticaretinde önemli bir durak olması şehre olumlu etki etmiştir. Antik çağ ve Helenistik çağlardaki zenginlik olmasa da şehrin çeşitli ihtiyaçları karşılanmıştır.



Harita 4 Roma İmparatorluğu'nda Ekonomi (Kinder, 2011)

Şehrin ilk yerleşikleri, Antik çağdaki bu gelişmeler neticesinde kendine has mutfak kültürü de oluşturmaya başlamıştır. Bu nedenle çağlar boyunca Alanya mutfak kültürünün oluşmasında en önemli iki etken karşımıza çıkmaktadır; sahip olduğu ılıman iklim ve coğrafi konumdur. Diğer etki eden faktörler bu iki ana dinamik üzerinden gelişmiştir. Ayrıca bu bölgenin birden çok ırkı barındırması da antik çağdan itibaren karma bir mutfak kültürünün oluşmasına da neden olmuştur. Helenistik çağ ve korsanlar zamanındaki gastronomi zenginliği Roma döneminde son bulmuştur. Ayrıca, fiziki özellik bu durumu olumsuz etkileyerek kısıtlı bir yaşama yol açmıştır. Roma dönemindeki kısıtlı yaşam da dışarıya bağımlı bir mutfak kültürünün ortaya çıkmasına neden olmuştur.

2.4. SELÇUKLU DÖNEMİ ALANYA MUTFAK KÜLTÜRÜ

1223 yılının ocak ayında Selçuklu ordusu tarafından denizden donanma ile karadan ise 100 mancınla kuşatıldıktan sonra Alanya Kalesi, Sultan Alaeddin tarafından fethedildi. Şehre Sultan Alaeddin'in adına izafeten Alâ'îye adı verildi (Öztuna, 1983). Fetih sırasında anlatılan rivayetlerden birisi Selçuklu Türklerinin hayat tarzlarında bir nevi ortaya koymaktadır. Alaeddin Keykubat, Kalonoros kalesi önlerine karargâh kurar ve kale kuşatılır. Ancak kale kuşatmaya karşı dayanıklıdır. Sultan kalenin kuşatmayla alınamayacağını anlamıştır. Tek çare kalenin kendiliğinden teslim olmasını sağlamaktır. Bunun üzerine Alâeddin Keykubat, bir gece bulduğu bütün keçilerin boynuzlarına çıra bağlayarak onları tepeden aşağı indirir. Kale Komutanı Kyr Fard bu çıra ışıklarını

asker zannederek kaleyi teslim eder (Kaplan, 2001). Bu rivayetle aslında anlatılan Türklerin fetihle beraber Alanya'ya getirdiği yaşam tarzlarıdır.

Şehrin fethiyle beraber Sultan, Oğuzların Üçok boylarına bağlı Türkmenlerle (Köprülü, 1959) birlikte Ortodoks Türkleri² de iskân etmiştir (Yiğit,1998). Böylece yerleşikleri Rum olan ahaliye Türkmenler ve Ortodoks Türkler de katılmıştır. Bu durum Alâiye'nin mevcut mutfak kültürünün gelişmesine katkı sağlamıştır. Öncelikle iki farklı inanın mutfak kültürü tamamen birbirinden haram ve helal çizgisi nedeniyle ayrılmıştır. Hristiyan toplumunun, İslam inancında uygun görülmeyen şarap, bira vb içkileri kullanması, domuz ve sakıncalı görülen deniz mahsûllerini tüketmesi iki toplum arasındaki en belirgin farklılıklardır. Bunun yanında iki farklı yaşam tarzı da mevcuttu. Rumlar yerleşik bir şehir kültürüne sahipken Türkmenler konar-göçer bir yaşam sürdürüyorlardı. Dolayısıyla bakış açısı farklı, yaşam tarzları ayrı iki toplumun bir şehirde var olması mutfak kültürü açısından inanılmaz bir zenginlik ortaya çıkarmıştır. Rum mutfak kültürünün geniş deniz mahsulü birikimi, yabancı otlar ve sebzelerle gelişmiş damak tadının yanında Türkmenlerin et, süt ve orman ürünleriyle gerçekleştirdikleri mükemmel beceriler Alanya gastronomi kültürünün temelini atmıştır.

Selçuklular, Alâiyye'yi fethettiklerinde atalarından beri var olan yiyecek kültürlerini de beraberlerinde getirmişlerdir. Selçuklu mutfağının temelinde Orta Asya Bozkır kültürü yer almaktadır. Öncelikle et ve süt ürünleri mutfak kültürünün temelini oluşturmaktadır. Orta Asya'dan göçle birlikte farklı coğrafyalarda bulunmaları var olan yemek kültürüne etki ederek geliştirmiştir. Hindistan'dan çeşitli baharatlar; İran'dan kurutulmuş sebzeler, dolmalar, şerbetli tatlılar, safran; Orta Doğu'dan hurma ve tahılların kullanımı öğrenilerek gastronomi zenginliği oluşmuştur (Özgen, 2013). Mutfak kültürü açısından Alanya'nın fethinden sonra yapılan ilk icraat şehrin yetersiz kalan temiz su ihtiyaçlarının giderilmesi olmuştur. Bu konuda Selçuklu Sultanları, içme suyunun temiz ve iyi kalitede olması hususunda çok hassas davranmışlardır (Heper,2013; Gürsoy,2004). Bu dönemde Bizanslılardan kalan, kale içinde kilisenin güneyinde, kırmızı tuğladan yapılmış tek bir sarnıç bulunmaktaydı (Öntüğ, 2012). Bu nedenle artan su ihtiyacının tamamen giderilmesi için kalenin

²Alaeddin Keykubat'ın iskân ettiği Ortodoks halkın Türk olduğuna dair en önemli kanıt bugün Alanya müzesinde sergilenen okunuşu Karamanlıca Türkçesi, alfabesi Yunan harfleriyle yazılmış mezar taşıdır. Ayrıca, Alanya'da Hıdırellez adı verilen yerde bulunan Agios Georgios Kilisesi'nin kitabesi de Karamanlıca olarak yazılmıştır (bkz. Fahri Yiğit, Alanyalı Rumlar Hristiyan Türkler Miydi? VIII. Alanya Tarih Kültür Seminerleri, Alanya Belediyesi Kültür Hizmetleri, Alanya 1998, s307-308, Süleyman Beyoğlu, Alanya'da Gayrimüslimler, XII. Alanya Tarih Kültür Seminerleri Konaklı Belediyesi Kültür Hizmetleri, Alanya 2012, s.230).

çeşitli bölümlerine büyük sarnıçlar yapıldı. Bunların en ünlüsü Mecdüddin adı verilen sarnıçtır. Bu sarnıcın eni 13 metre, uzunluğu 22,20 metre olup kale içindeki evlerin su ihtiyacını karşılayabilmekteydi. Bütün yağmur sularını topladığında bile sarnıcın ¼ bile dolmamaktadır. Bunun yanında her evde ayrı birer sarnıç bulunmaktadır (Konyalı, 2011). Bu sarnıçların ağız fiziksel olarak mutfak içerisinde ya da yakın bir yerde bulunmakta olup zemine oturtulmuş vaziyettedir. Sarnıç içinde toplanacak su, özellikle kış aylarında yağacak yağmurun, çatıda oluşturulan toplama ve yöneltme sistemi ile sağlamaktadır. Bu sarnıçların takriben 20-30 metreküp su toplama kapasitesi bulunmaktadır (Türkmen, 1992). Evlerde yer alan sarnıçlardan başka su küpleri de kullanılmaktadır. Toprak kazılarak küp içerisine gömülüp ağız açık bırakılır. Küpün kenarına nehirlerde bulunan küçük nefes taşları konulur. Su kullanılacağı zaman küçük nefes taşları tasın içerisine konularak ayrı bir su kabına süzülür. Ayrıca nefes taşlarının en önemli özelliği suyun soğukluğunu bırakmamasıdır (Atmaca, 2006.) Böylece su, hem fiziksel olarak temizlenir hem de soğukluğunu muhafaza eder.

Selçuklu Alanya'sında Müslümanlar kuşluk ve ikinci vakitlerinde yemek yerlerdi. Bu aynı zamanda Hazreti Peygamberin yaşayış şekliydi. Ara öğünlerde ise meyve, şerbet ve ayran tüketilirdi. Ramazan ayında, bayramlarda ve önemli kandillerde halk iç içe olur beraber yemek yemeye gayret ederdi. Ayrıca misafirlere, dinin ve geleneğin gereği ilgi gösterilip çeşitli ikramlarda bulunulurdu. İbn-i Battuta Alâiye'de, en leziz yemeklerin kendilerine ikram edildiğini seyahatnamesinde anlatmaktadır (Batuta, 2015). Bu durum şehirde yaşayan Hristiyan halk içinde söz konusu gündü üç defa yemek yemeleri bir çeşit takdis eylemiydi. Hristiyanlıkta Hz. İsa'nın suyu şaraba çevirdiği hatta zaman zaman şarap içtiği de anlatılmaktadır. (Yuhanna 2:1-11; Matta26:29). Ayrıca, "Neşeyle şarabını iç" diye talimat verir (Vaiz 9:7), "Yürekleri sevindiren şarabı" Tanrının verdiğini bildirir (Mezmurlar 104:14-15), İnsanın kendi bağının şarabını içmesini bir bereket olarak ele alır (Amos 9:14) (İncil, 2016). Dolayısıyla Hristiyanlar kutsal kitaplarında bahsedilen bereketi yakalamak için kendi bağlarının şaraplarını yapmaya özen göstermişlerdir. Böylece yemeklerinde günlük kullanım için ideal olan sofraya tipi şaraplar üretmişlerdir. Bu yüzden Hristiyanlığa daha hassasiyetle inanan Katoliklerin bulunduğu yerlerde şarap üretimi bilinçli olarak artmıştır. Bugün dünyanın en kaliteli şarapları bu bölgelerde üretilmektedir (Fransa, İtalya, İspanya, Portekiz).

İslamiyet'te yiyeceklerle ilgili haram, mekruh ve caiz olmayan yasaklar olmasına rağmen Hristiyanlık inancında dünyadaki bütün gıdaların temiz olduğu bildirilerek onları sadece kötü niyetli insanların kirleteceği (Mark 7:15-20) anlatılmıştır (İncil,2016). Bu yüzden Hristiyanlıkta domuz gibi besinler uygun görülüş ancak yemek adabında, kötü niyetli kişilerle beraber sofraya oturulmaması

önerilmiştir. Ortodoks inancında, Hz. İsa'yı anmak için Paskalyadan 40 gün önce tutulan oruçlarda mayalı ekmek ve şarap tüketilmiştir. Oruç, akşam bir kez yemek yedikten sonra ertesi akşama kadar devam eden süreyi oluşturuyordu. Oruç tutan kişiler gün boyunca bir şey yemez ve içmezdi. Günbatımından sonra yenen yemekle oruçlar açılır; et, tavuk, hayvansal gıdalar (süt, peynir, yumurta) ve alkol kesinlikle kullanılmazdı (Kaynak Kişi 9). Bu yüzden sofralarda zeytinyağlı yemeklerin varlığı artmış, nebati beslenme alışkanlığı yerleşmiştir. Ayrıca Paskalya öncesi tutulan oruçlarda, karasal hayvanlara ait et ve et ürünlerinin yasaklanması, Hristiyan dünyasında zengin bir balık mutfağının doğmasına da neden olmuştur (Boudan, 2006).

Alanya'da Roma dönemiyle başlayan gıda maddesi yoksunluğu Anadolu Selçuklu egemenliğine girmesiyle son bulmuştur. Alanya, tarihindeki en parlak dönemini Selçuklular zamanında yaşamıştır. Ticaret yolları üzerinde olmasının yanında, korunaklı bir limana sahip olması bunun en önemli nedenidir. Sultan Alâeddin, 1220 tarihinde Venedikliler ile ticari bir sözleşme imzalayıp limanlarını bütün dünyaya açmıştır (Erdem, 1995). Asya'dan gelen ürünler, Avrupa'ya Anadolu üzerinden sevk edilmiştir. Türkistan ve İran tarafından gelen bir yol Tebriz, Erzurum, Erzincan ve Sivas'a ulaşarak Konya, Antalya ve Alâ'ye üzerinden Akdeniz'e taşınıyordu (Bedirhan, 2014). Ayrıca Cenevizlilerin yanı sıra Kahire, İskenderiye ve Suriyeli tüccarlarda Alanya'ya gelmekteydi (Batuta, 2015). Bu dönemde şehirden Mısır'a ihraç edilen mâmüllerin başında kereste ve meşe mazısının yanında sebze ve meyveler de önemli bir yer kaplamaktaydı. Bu ürünlerden en tanınmış Konya ve Antalya civarında yetişen "Kamaruddin" diye anılan cins bir kayısı kurutularak ihraç ediliyordu. Ayrıca, limon, portakal, susam, nohut, hurma, keçiboynuzu gibi ürünlerde yer almaktaydı (Bedirhan, 2014). Mısır'dan Alâ'ye'ye gelen gemiler ise genellikle baharat, keten, şeker gibi ürünleri şehre getirmekteydi. Bu yoğun ticari ilişkiler sonucunda kültürel etkileşimler meydana gelmiştir. Bu yönde 1341- 1444 yılları arasında yaşamış olan ünlü halk ozanı Kaygusuz Abdal'ın Mısır halkına vermeyi düşlediği ziyafeti anlatan dizeler ortaya çıkmıştır. Bu ziyafet destanında kadayıf, helva, bal, baklava, tıltılı (pişmaniye), zerde, şeker, börek, kaymak; nohut, biber, sumak, soğan; kebab, yahni, mantı, pilav gibi yemeklerden bahsedilmektedir. Bu dönemlerde Mısır'la ticari münasebet daha yoğun yaşanmaktaydı. Ancak, Mısırlı ve Suriyelilerin yerini zaman içerisinde, Venedikli ve Cenevizli denizciler almıştır (Türkten, 1996; Çavuşdere, 2009). Bu durum da şehre dışarıdan gelen ürün çeşidinin azalmasına neden olmuştur.

Ekmek sadece Selçuklularda değil bütün Türk gastronomisinde önemli bir yere sahiptir. Öyle ki sofraların vazgeçilmezi olmuş çeşitli tahıllardan (buğday, kepek, çavdar, arpa, mısır) unlar elde

edilerek farklı ekmekler pişirilmiştir. Tahılların unları değirmenlerde öğütülürdü. Bu yüzden Selçuklu Alanya'sında çok sayıda değirmen bulunmaktaydı. Örneğin 16. yüzyıl Osmanlı döneminde Alanya sınırları içerisinde 166 adet değirmen bulunmaktaydı (Hacıgökmen, 1994). Ekmek için, genelde beyaz buğday tercih edilmiştir. Alâiye'de beyaz buğdayın yanında arpa, kepek, mısır ve darı ekmekleri de pişirilmiştir. Dönemin ünlü seyyahı İbni Battuta, Alâ'îye 'deki ekmekle ilgili gözlemini *bu memleketin âdetince, hafta da bir defa ekmek pişirilerek bir hafta yetecek kadar hazırlarlar. Ekmek günü erkekler sıcak ekmekler ve nefis yemeklerle çevremizi doldurur, şöyle derlerdi; Bunları sizlere kadınlar gönderdi, sizden hayır dua bekliyorlar!*" (Batuta, 2015). Ekmeğin haftalık olarak pişirilmesinin çeşitli nedenleri vardı: taze tüketilmesini sağlamak, fazla üretim yapmayıp israfın önüne geçmek en önemlisi Alâiye'nin ikliminin nemli olmasından dolayı çabucak böceklenip bozulma ihtimalini ortadan kaldırmaktı. Mayalanan hamurlar habbâz, nân-vâ, nân-bâl, nân-pezl adı verilen fırıncılar tarafından pişirilirdi. Fırınlarda ekmekçi ve tavacılık yapan en az iki kişi çalışırdı. Ekmekler fırınların yanında evlerde bulunan ocaklarda da pişirilmekteydi. Muhtesib adı verilen bir çeşit bugünkü zabıta benzeri devlet görevlilerince fırınlar denetlenerek tuzsuz, mayasız veya tam mayalanmadan yapılan ekmekler ile gramajı eksik olanlar tespit edilerek ceza uygulanırdı. Ayrıca ekmeklerin üzerine beyaz kimyon, çörek otu ve susam atılırdı (Özgüdenli, 2014). Fırınlarda üretilenlerin yanında özellikle Türklerin evlerinde yufka (yuvka), bazlama, kömbe (gömbe) ve şebit adı verilen değişik ekmekler de yapılmıştır. Bu dönemde yerel halk arasında fırında pişirilen ekmek kendi yaptıklarından ayrı tutularak *fırın ekmeği* adıyla tabir edilmiştir.

2.5. OSMANLI DÖNEMİ ALANYA MUTFAK KÜLTÜRÜ

Fatih Sultan Mehmed Han, İstanbul'un fethinden sonra Anadolu'da Türk birliğinin ve toprak bütünlüğünün sağlanmasını istiyordu. Bu amaçla Gedik Ahmed Paşa'yı Alâiye'nin fethi için görevlendirdi. Denizden ve karadan kuşatılan şehir 1471 tarihinde Osmanlı egemenliğine girmiştir (Özkan, 2014). Fetihden sonra sancak statüsü verilen şehirde nüfusun büyük bir bölümü kale içinde yaşamaktaydı. Bu nüfusun 287 hanesi Müslüman ve 49 hanesi de Gayri Müslümlerden oluşmaktaydı (Erdoğan, 2013). Bundan başka Alâiye'de, göçebe olarak yaylalarda yaşayan yürüklerde yer almaktaydı. Alanya ile Konya ovası arasında yer alan Demirtaş ve Geyik dağlarında ikame etmekteydiler. Yörüklerin başlıca yaylaları, Gevne, Gökdere, Akdağ ve Bozkır'dır. Diğer yaylalar, kuzeydoğu bölgesinde Hadim kazası içerisinde kalmaktadır (Roux, 2004). Özellikle bu dönemlerde,

Konya'nın Demirtaş ilçesi ve Hadim köyü önemli merkezlerden birisiydi. Bugün bile Alanyalı yürüklerin bir kısmının doğum yeri Demirtaş ve Hadim köyü olarak tespit edilmiştir.

Osmanlılar döneminde Alanya mutfak kültürüyle ilgili en önemli bilgileri Evliya Çelebi'nin yazmış olduğu seyahatnameden öğrenmekteyiz. Evliya Çelebi, 21 Mayıs 1671 senesinde 60 yaşına geldiğinde hac yolculuğu için İstanbul'dan ayrılır. Hac yolculuğu diye başladığı bu seyahatte sırasıyla Bursa, Kütahya, Afyon, Manisa, İzmir, Çeşme, İstanköy, Sönbeki, Rodos, Fethiye, Antalya, Isparta, Alanya, Mersin, Tarsus, Adana, Maraş, Antep, Kilis, Halep, Tripoli, Beyrut, Sayda, Kudüs, Şam ve nihayetinde Mekke ve Medine'ye ulaşmıştır. Alanya'ya ulaştığında ise şehir ve yaşamla ilgili enteresan bilgiler verir. Sahil kenti olduğu için havasının nemli ve sıcak geçtiğini söylemektedir. Bunun yanında ilginç meyvelerden bahseder; eserinde Kebbât isminde Osmanlıca ağaç kavununa benzeyen bir çeşit büyük ve yumuşak limonu anlatır (Develioğlu, 2000). Ayrıca, Kilis'te turunça kebbat adı verilmektedir (Kaynak Kişi, 18). Bu limon çeşidi günümüzde dilim dilim kesilerek tatlısı yapılmaktadır. Ayrıca turunç, limon, nar, zeytin, incir, servi, karadut, susam, hurma, üzüm ve şeker kamışı yetiştirildiğini de ifade etmektedir. Bunun yanında, yufkalı aş ekmeği ve dürme ekmeğinin de meşhur olduğunu açıklamıştır (Yerasimos, 2011).

Şeker kamışı (*Saccharum officinarum*), tropikal ve subtropikal bölgelerde yetiştirilmektedir. Anavatanın Yeni Gine olduğu düşünülen şeker kamışı, önce Hindistan'a daha sonra İran, Arabistan yarımadası, Mısır, Kıbrıs, Kuzey Afrika, İspanya, Sicilya, Brezilya ve Küba'ya yayılmıştır (Hergenç,2015). Ülkemize ise Selçuklular zamanında, İran ve Kıbrıs üzerinden girdiği düşünülmektedir. Alanya'da bulunan Şekerhâne mahallesi, şehrin en eski muhitlerdendir. Şekerhane, Osmanlılar döneminde şeker üretimi yapılan işletmelerin olduğu yerlere verilmektedir.

1844-1845 senesine ait Osmanlı arşiv kayıtlarında 1063 kg melazdan bahsedilir (Özçelik, 2006). Melaz veya melas; şeker kamışının işlenmesi sırasında ortaya çıkan organik atıklardan elde edilen bir nevi şeker pekmezidir. Şeker kamışının rafinesi sırasında çıkan özsu ve püre şurup oluşturmak için üç aşamalı bir kaynatma işlemine tabi tutulur. Üçüncü kaynamadan sonra koyu kıvamlı sıvı şeker pekmezi haline getirilir (Kaynak Kişi, 10). Şeker pekmezinin en şaşırtıcı özelliği rafine şeker ve diğer pekmez çeşitlerine göre daha düşük kaloriye sahip olmasıdır. Ayrıca, demir, kalsiyum, magnezyum, B6 vitamini ve selenyum gibi hayati vitaminler ve mineraller içerir (Hergenç,2015). Osmanlılar döneminde, Alanya ve Çukurova bölgelerinde şeker kamışının yetiştirilmiştir. Bu üretimden şeker, melas gibi gıda maddelerinin yapıldığını ortaya koymaktadır.

BÖLÜM 3 GELENEKSEL ALANYA MUTFAĞI

3.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Tezin çalışma alanı, Antalya ili Alanya ilçesi olarak belirlenmiştir. Tezle ilgili çalışmalar ilçe merkezi, çevre köyler ve Alanya'nın yaylalarında yapılmıştır. Alanya mutfak kültürünün birçok kaynaktan etkilenmesi sebebiyle çalışmanın materyalleri yalnızca yenilebilir bitkiler olmayıp balık ve av hayvanlarının da kapsamaktadır.

Alanya'da yaşayan yörük, Ortadoks Hristiyanları ve Girit muhacirleriyle mülakatlar yapılmış ve böylece çalışmanın zengin bir hüvviyet kazanması sağlanmıştır. Görüşülen kişilerden altısı yörük, üç yerleşik, iki ortadoks, iki muhacir bulunmaktadır. Ayrıca dört üreticiden yetiştirilen tarım ürünleri hakkında bilgiler alınmıştır. Orta Asya'dan beri devam eden mutfak kültüründeki ortak öğeleri ortaya koymak amacıyla bir Kırgız, Bir Tatar ve bir Hristiyan Gaguvuz Türkü ile de görüşülmüştür.

Yapılan çalışmada kullanılan mutfak malzemelerinin bilimsel adlarının yanında yöresel adlarına yer verilmiş, kullanım şekilleri, pişirilme yöntemleri belirlenmiştir.

Birçok bilimsel literatüre göre meyve, çiçekleri bitkilerin çiçek kısımlarındaki bazı özel dokulardan gelişen; içerisinde üreme organlarının parçalarını içeren kısımdır. Çiçekli bitkilerin üreme yapıları olan çekirdekler, meyve içinde korunur ve saklanır. Sebze ise bir bitkinin eğer varsa meyvesi haricinde yenebilen kısımlarının tamamına denir. Örneğin bazı bitkilerin gövdesi, kökleri, yaprakları yenir ve bunlar sebze olarak isimlendirilir (Bozcuk, 2011; Mauseth, 2012; Vainia, 2013). Tezimizde sebze-meyve ayrımı bilimsel tanımlamaya göre yapılmıştır. Bu bilimsel ayrıma göre göleviz, lahana, pancar, pırasa, sarımsak, şalgam sebze kategorisinde; bamya, börülce, dikenli kabak, domates, fasulye, keçiboynuzu, maş fasulyesi, mısır, patlıcan, susam meyve kategorisinde değerlendirilmiştir (Kaynak Kişi, 19).

3.2. ALANYA MUTFAĞINDA KULLANILAN SEBZELER VE

STANDARTLAŞTIRILMIŞ YEMEK TARİFLERİ

3.2.1. Göleviz/Kolkas (Colocasia Esculenta)

Niştastalı yumrulu bir bitki olup yılan yastığıgiller familyasına ait olan Batı dillerinde Taro (*Colocasia esculenta*) Kıbrıs'ta kolkas Türkçe'de ise gölevev veya Alanya'da Göleviz diye bilinen bitkidir. Ayrıca, Çin patatesi olarak da bilinen gölevev, tropikal Asya kökenli olup Hindistan, Burma, Çin ve Endonezya'da yetişmektedir. Bu bölgelerde toplumun temel gıdaları arasında yer alan göleviz, nemli tropik bölgelerde yenilebilir ezmesi ve yaprakları ile geleneksel törensel kullanımları için yetiştirilmiştir (Wang, 1983). Toplumlar arasındaki etkileşimler neticesinde Gine, Japonya, Hawaii, Maelezya, Afrika, Mısır ve Doğu Akdeniz coğrafyalarına yayılmıştır. Örneğin Afrika, Mısır ve Doğu Akdeniz havzasına ticaretle yayılırken Amerika'ya kölelerin yiyeceği olarak getirilmiştir. Bugün Amerika'da özellikle Florida bölgesinde oldukça geniş bir yayılma alanına sahiptir (Ifas, 2010).

Kuzey Afrika ve Doğu Akdeniz havzasında sulu ve nohutlu uygulamaları olan göleviz anavatanında farklı uygulamalara sahiptir. Taze göleviz yaprakları, Melanezya ve Polinezya'da ana sebze olarak kullanılır. Yaprakları haşlanarak veya hindistancevizi krema ile panelenerek, muz ya da geniş yapraklı bitkilere sarılıp sıcak taşların üstünde pişirilmektedir (Wang, 1983). Amerika Ulusal Gıda Bakanlığı, patatese alternatif bir besin olarak ön plana çıkarmak için çalışmalar yapmaktadır (Ifas, 2010). Ayrıca diğer topluluklarda yumrusu püre halinde de tüketilmektedir.

Bilinen bir gerçektir ki geleneksel sistemler içindeki tedavi yöntemleri insan sağlığı için her zaman önemli bir rol oynamıştır. Bu yönden ele alındığında gölevizin çeşitli faydaları bulunmaktadır. İştah açıcı özelliğinin bulunmasının yanı sıra yapraklarının ve tomurcuğunun preslenmiş suyu, harici ve dahili kanamayı durdurmak için kullanılır. Ayrıca kas ve Kulak ağrısı tedavilerinde; arı ve diğer böcek sokmalarına karşı panzehir olarak uygulanmaktadır (Prajapati vd., 2011).

Gölevizde bulunan niştasta, insan vücudu tarafından yüzde 98,8 sindirilmektedir. Göleviz niştastası, patates te bulunan niştastaya göre onda bir oranındadır. Bu nedenle asimilasyon kolaylığı nedeniyle göleviz, sindirim problemi olan kişiler tarafından kullanılabilir. Göleviz unu ve diğer ürünleri, Amerika Birleşik Devletleri'nde bebek formülleri için yaygın bir şekilde kullanılmaktadır ve tescilli konserve bebek mamalarının önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. Ayrıca göleviz, tahıllara alerjisi olan kişilere de yararlıdır. Bu faydalarının yanında diş ve diş eti problemleriyle de ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Kuzeybatı Papua Yeni Gine, Melanezya sakinleri arasında diş çürümesi

konulu bir anket yapıldı. Göleviz yiyenlerin diş kemerleri daha iyi durumda ve dişetlerinde akut veya subakut enfeksiyon görülme sıklığının az olduğu gözlemlenmiştir. Bu, gölevizin yüksek vitamin içeriğine bağlanmaktadır. Buna ek olarak, Hawaii'deki geleneksel beslenme yöntemleriyle doyurulan bebekler arasındaki diş araştırmalarında, ana karbonhidrat olarak pilav alanlarla; gölevizle beslenenler arasında yapılan bir araştırmada daha yüksek bir diş çürüğü görülme oranına saptanmıştır (Wang, 1983).

Son yıllarda yapılan araştırmalarda özellikle kolon kanseri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bitki içerisindeki kolonik adenokarsinoma hücrelerinden elde edilen çözelti, %25 ilerlemiş kolon kanserine karşı fareler üzerinde kullanıldı. Bu uygulamadan 2 gün sonra kanser hücrelerinin gerilediği tespit edilmiştir. Böylece göleviz tarafından anti kanser eylemi gerçekleşip kanser hücrelerinin parçalandığı ortaya konulmuştur (Prajapati vd., 2011).



Fotoğraf 1 Göleviz



Fotoğraf 2 Göleviz Yumruları (WEB_1, 2017)

3.2.1.1. Göleviz'in Mutfakta Kullanımı

3.2.1.1.1. Göleviz Yemeği

Malzemeler (6 kişilik)

1 kg göleviz

1/2 kg kuşbaşı et

30 gr / 2 yemek kaşığı tereyağı

120 ml / 1 fincan zeytinyağı

75 ml / 2 adet limon

10 gr / 1 yemek kaşığı domates salçası

2 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

75 gr / 1 adet büyük soğan

260gr / 2 domates

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

Göleviz, patates gibi soyulur. Daha sonra iri parçalara bölünerek un ve limon suyuyla bir saat süresince terbiye edilir. Tencereye tereyağı ve zeytinyağı konularak kuşbaşı etler kavrulur. İnce kıyılmış soğan, rendelenmiş domates, domates salçası, nohut ete eklenerek sotelenir. Terbiye edilmiş gölevizler bol suyla yıkanarak tencereye eklenir. Beş dakika tüm malzemeler kavrulduktan sonra

limon suyu, kırmızıbiber, tuz ve su konularak gölevizler yumuşayıncaya kadar kısık ateşte pişirilir (Tercihe göre düdüklü tencerede kullanılarak pişirme süresi kısaltılabilir).



Fotoğraf 3 Göleviz Yemeği

3.2.2. Lahana (*Brassica Oleracea*)

Lahana, anavatanı Akdeniz'in Batı kıyıları olup, en eski yetiştirilen tarım ürünlerindedir. Bilimsel adı *brassica oleracea* olan lahana, iri ve kalın yapraklı turpgiller familyasından bir bitkidir (Mete,2009). Yarımkilodan, yedi kilograma kadar ağılıkta değişebilen; beyaz, yeşil, ve mor renklere türleri bulunmaktadır (Hergenç, 2015).

Yapısında kükürt ve C vitamini vardır (Yalçın, 2006). Lahananın içeriğinde bulunan indol-3-karbinol, hücrelerde DNA tamirini gerçekleştirerek kansere karşı koruyucu özellik göstermektedir. I. Dünya Savaşı sırasında askerlerin ayak yaralarında, Avrupa halk tıbbında romatizme, ses kısıklığı, boğaz ağrısı ve melankolide kullanılmıştır (Hergenç, 2015).

3.2.2.1. Lahananın Mutfakta kullanımı

3.2.2.1.1. Lahana Sarması

Malzemeler (6 Kişilik)

500 gr / İki bağ Lahana Yaprakları

360 gr / 2 su bardağı pirinç

240 gr / 4 soğan

520 gr / 4 domates

180 ml / ½ çay bardağı sıvı yağ

160 gr / 1 demet maydanoz

200 gr / 1 demet nane

40 ml /1 limon suyu

8 gr / 1 tatlı kaşığı Karabiber

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

Tencereye konulan su ve limon suyu kaynatılarak lahanalar önlü arkalı yumuşayınca kadar haşlanır. Haşlanan lahanalar soğuk suyla yıkanır. Çukur kaseye yıkanmış pirinç, ince doğranmış soğan, rendelenmiş domates, nane, maydanoz, zeytinyağı, baharatlar ve tuz eklenerek karıştırılır. Harçla sarılan lahanalar geniş bir tencereye dizilir. Üzerine ağırlık kapatılır. 500 ml sıcak su konularak kısık ateşte pişirilir (Kaynak Kişi, 7).

3.2.3. Pancar (Beta Vulgaris)

Latincesi Beta vulgaris olan pancar, Ispanakgiller ailesinden olup toprak altında yetişen bir kök bitkidir. Betalain grubu maddeler içerdiği için rengi koyudur. Hem şeker pancarı hemde kırmızı pancar insan vücüdü için çok sağlıklıdır. Pancarın faydaları arasında metabolik toksinlerin vücuttan atılmasını, kan basıncını düşürmesi ve egzersiz performansını artırması vardır (Hergenç,2015).

Alanya mutfağında pancardan çeşitli yemekler yapılmaktadır. Hem sulu, hem de yoğurtlaması yapılan pancar yöre halkının en çok sevdiği yeşil yapraklı bitkilerdendir. Hem yumrusu hemde yaprakları pişirilmektedir.



Fotoğraf 4 Kırmızı Pancar

3.2.3.1. Pancarın Mutfakta Kullanımı

3.2.3.1.1. Pancar Yaprığı (Pürü) Yoğurtlaması

Malzemeler (4 kişilik)

- 1kg Pancar yaprağı
- 30 ml / 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 120 gr / 2 adet orta boy soğan
- 5 gr / 1 diş sarımsak
- 480 gr / 2 su bardağı yoğurt
- 15 gr / 1 yemek kaşığı tereyağı
- 2 gr / 1tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 6 gr / 1 çay kaşığı tuz
- 1 lt su

Alanya’da ve genel olarak Antalya’nın çoğu yerleşkelerinde pür kelimesi yaprak anlamında kullanılmaktadır. Bu yüzden pancar pürü denildiğinde pancar yaprağı anlaşılır. Pancar yaprakları küçük küçük doğranarak 1 litre suda haşlanır. Daha sonra haşlama suyundan alınarak kevgire konulup sıkılarak suyunun atması sağlanır. Aynı bir yerde zeytinyağıyla birlikte soğanlar kavrulur. Soğanlar pembeleşince pancar yaprakları ilave edilerek 10 dakika kısık ateşte pişirilmesi sağlanır. Bu işlemin sonunda kayık bir tabağa yemek yerleştirilir. Üstüne sarımsaklı yoğurt dökülür. Bu işlemlerden sonra

tereyağıyla kırmızı toz biber kavrulularak yoğurtun üstüne konularak servis edilebilir (Kaynak Kişi, 6).



Fotoğraf 5 Pancar Yaprağı Yoğurtlaması

3.2.4. Pırasa (*Allium Ampeloprasum* L.)

Latincesi *Allium ampeloprasum* L. olup Zambakgiller familyasından olan pırasa sebzelik bir bitkidir (Yalçın, 2006). Salata, hamburger, "taco" ve daha birçok yiyecekte soğuk ve çiğ olarak yenilmektedir. Roma uygarlığında, pırasa uyumayı kolaylaştırması için yemeklerden sonra kullanılmıştır. Ayrıca pırasanın idrar yolları ve sindirim sistemi mukozasını koruyan, akyuvarların gelişimi ve fonksiyonlarına faydalı etkileri vardır (Hergenç, 2015).

Alanya mutfağında pırasa'nın sulu yemeğinin yanında içi doldurularak yapılan bir çeşit dolması da bulunmaktadır.

3.2.4.1. Pırasanın Mutfakta Kullanımı

3.2.4.1.1. Pırasa Dolması

Malzemeler (4 kişilik)

2 kg / 10 adet pırasa

10 gr / 1 yemek kaşığı domates salçası

50 gr tereyağı

10 gr kırmızı toz biber

360 gr / 2 su bardağı pirinç

60 gr / 1 soğan

10 gr / 2 diş sarımsak

160 gr / 1 demet maydanoz

40 gr / 1 demet dereotu

100 gr / 1 demet nane

30 ml / 2 yemek kaşığı zeytinyağı

200ml / 1 su bardağı su

18 gr tuz

Pırasaların beyaz kısımları 10-15 cm uzunluğunda kesilir. Bir tencerede su kaynatılarak pırasaların kesilen beyaz kısımları hafifçe haşlanır. Haşlanan pırasalar içleri boş olarak ayrılacaktır. Ayrı bir kasede salça, pirinç, rendelenmiş soğan, ezilmiş sarımsak, doğranmış maydanoz, dereotu, nane, zeytinyağı, toz biber ve tuz karıştırılarak dolma içi yapılır. Tatlı kaşığı yardımıyla haşlanmış pırasaların içleri dolma harcıyla doldurularak tencereye dizilir. Üzerine su eklenir. Kısık ateşte suyu çekene kadar pişirilir. Sıcak veya soğuk olarak servis yapılabilir (Yetkin, 2004).



Fotoğraf 6 Pırasa Dolması (Atav, 2004)

3.2.5. Sarımsak (*Allium Sativum L.*)

Latince ismi *Allium sativum L.* olup Zambakgiller familyasından dikine yetişen kısa ve yassı yaprakları olup toprağın altındaki beyaz kabuklu soğanı çok sayıda diğten oluşan bir bitkidir (Cleverly, 2012).

Her gün tüketilen dört beş adet sarımsak; vücudun manganez ihtiyacının %15'ini; C vitamini ihtiyacının %9,3'ünü; B6 vitamini ihtiyacının %11'ini; selenyum ihtiyacının %3,6'sını; kalsiyum ihtiyacının 3.2'sini; fosfor ihtiyacının %2,7'sini; B1 vitamini ihtiyacının 2.6'sını ve bakır ihtiyacının %2,5'ini karşılar. Hippokrates, bitkiyi idrar söktürücü, peklık giderici, baş ağrısı, bağırsak gazları ile verem de kullanmıştır (Mete, 2009). Türk mutfağının en önemli figürlerinden olan sarımsak, yoğurtlamalarda, terbiyelerde ve çeşitli yemeklerde kullanılmaktadır.

3.2.5.1. Sarımsağın Mutfakta Kullanımı

3.2.5.1.1. Övmeç Çorbası

Malzemeler (4 kişilik)

250gr / 1 kâse un

10 gr / 2 diş sarımsak

20gr / 1 yemek kaşığı tereyağı

2 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

1,3 gr / 1 tatlı kaşığı kuru nane

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

2 lt su

İlk önce çorba tenceresimizin içerisine suyu ve tuzu atıp ocakta kaynatıyoruz. Daha sonra havanda dövdiğimiz sarımsakları da ilave edip kısık ateşte kaynatmaya devam ediyoruz. Diğer taraftan 1 kâse unun içerisine soğuk su damlatılıp, damla damla olacak şekilde küçük hamurcuklar hazırlanır. Hazırlanan hamurcuklar kaynayan suya atılıp pişirilir. Çorbamız hazırlanınca, kırmızı toz biber tereyağında kavrulup üzerine dökülür. Servis sırasında kuru nane serpiştirip sunulur (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 7 Övmeç Çorbası

3.2.5.1.2. Kızartmalık Balık Sosu

Malzemeler (8 Kişilik)

15 gr / 2-3 adet sarımsak

30 gr / ½ demet maydanoz

35 ml / 1 limon suyu

120 ml / 1 çay bardağı su

28 ml / 2 yemek kaşığı pişen balığın kızarma yağı

Sarımsaklar ezilerek ince doğranmış maydanozla birlikte iyice harmanlanır. Daha sonra kızartma yağı, limon, su ilave edilerek tekrar karıştırılır. Her türlü kızartma balıklarının sosu olarak sunulur (Kaynak Kişi, 7).

3.2.5.1.3. Tarator Sos

Malzemeler (8 Kişilik)

90 gr / 1 Su Bardağı Ufalanmış bayat ekmek içi

120 gr / 1 su bardağı dövülmüş ceviz içi

65 ml / 1 kahve fincanı zeytinyağı

15 gr / 3 diş sarımsak

35 ml / 1 limon suyu

8 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

İlk önce ceviz içi ile bayat ekmek tahta bir kaşıkla iyice ezilir. Diğer taraftan zeytinyağı, limon, sarımsak ve tuz karıştırılarak çırpılır. Daha sonra iki malzeme birleştirilip tekrar karıştırılarak ister tek başına meze olarak ister farklı yemeklerin yanında kullanılır. Örneğin salataların, kızartmaların, haşlamaların, üzerine gezdirilerek kullanılır (Adar, 2004).



Fotoğraf 8 Tarator Sos

3.2.6. Şalgam (Brassica Napus)

Latincesi *Brassica napus* olan şalgam, insanlığın ilk dönemlerinden beri var olan bitkilerden birisidir. M.Ö 1500lerde üretildiği bilinmektedir. M.Ö. 7 yüzyılda yaşamış bir Yunan şairi şalgamdan bahsetmektedir (Hergenç, 2015). Bilimsel adı *Brassica rapa* subsp. *Rapa* olan şalgam, toprak altında şişkin, topaç biçiminde etli ve tatlı yumrusu olan iki yıllık bir bitkidir (Yalçın, 2006). Şalgam kökünde, c vitamini oldukça zengindir. Bunun yanında yaprakları A, C, K vitamini, folat ve kalsiyum kaynağıdır (Hergenç, 2015).

Alanya'nın kırsal bölgelerinde şalgama, şalga denilmektedir. Alanya mutfağında hem yaprakları hem de yumrusu tüketilmektedir. Aynı zamanda yumrularıyla salata ve sulu yemek gibi farklı uygulamaları da bulunmaktadır.



Fotoğraf 9 Şalgam (WEB_2, 2017)

3.2.6.1. Şalgamın Mutfakta Kullanımı

3.2.6.1.1. Şalgam Kuruşu/Kavma

Malzemeler (4 kişilik)

540 gr / 3 su bardağı kurutulmuş şalgam

5gr / 1 Diş sarımsak

480 gr / 2 su bardağı yoğurt

15 gr/ 1 yemek kaşığı tereyağı

2 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

Şalgamlar soyulup küp veya uzun ince dikdörtgenler şeklinde kesilerek kurutulur. Kurutulmuş şalgamlar 1litre suda haşlanıp kevgirde suyu süzdürüldükten sonra kayık bir tabağa yerleştirilir. Üstüne sarımsaklı yoğurtla birlikte tereyağında kızarmış kırmızı toz biber de ilave edilerek servis edilir (Kaynak Kişi, 7).

3.2.6.1.2. Şalgam Salatası

Malzemeler (4 kişilik)

2 adet şalgam yapraklarıyla beraber

2 orta boy soğan

1 tatlı kaşığı kurutulmuş nane

½ limon suyu

1 tatlı kaşığı üzüm sirkesi

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Şalgamlar yapraklarıyla beraber iyice yıkayıp temizlendikten sonra ince ince doğranır. Daha sonra soğanlar ince ince doğranıp kurutulmuş nane, limon, sirke, tuz ve zeytinyağı ilave edilip iyice karıştırılarak kayık bir tabakta servis edilir (Kaynak Kişi, 6).

3.3. ALANYA MUTFAĞINDA YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLER VE STANDARTLAŞTIRILMIŞ YEMEK TARİFLERİ

3.3.1. Kiriş Otu (*Asphodelus Aestivus*)

Yerel halk arasında kiriş, çiriş otu diye anılan bitki latince adı *Asphodelus aestivus*'dur. Ülkemizde Akdeniz, Ege ve Marmara bölgelerinde 900 m yüksekliklere kadar yetişmekte olup Mart- Haziran aylarında çiçeklenen çok yıllık otsu bir bitkidir.

Genç yaprakları sebze olarak kullanılmaktadır. Endüstriyel zambak bulunmadan önce, toprak altı kısımları kurutulup toz haline getirildikten sonra çiriş veya çirişne adı altında yapıştırıcı madde olarak ciltçilik ve ayakkabıcılıkta kullanılmaktaydı. Halen Erzurum bölgesinde ehram kumaşına sertlik ve parlaklık vermek amacıyla kullanılmaktadır (Baytop, 2015,73). Bunun yanında Osmaniye mutfağında hızman adı verilen bir çeşit tuluğa benzer saklama kabı yapılmaktadır. Çirişin kökü, ezilip kurutulduktan sonra, saçta kavrulup, el taşında çekilir. Toz haline getirilen kök, su ile yoğrulur. Bezden, tulum şeklinde yapılan torbanın içi taşla doldurulur, dışına ise hamur haline getirilen çiriş ekmek gibi açılarak iyice sıvanır, ağzına bir ip bağlanarak ağaca asılır. Tulum kuruduktan sonra, bir kat daha yapılan hamurdan sıvanır. Bu işlemden sonra tekrar kurutulup ağzı açılıp içindeki talaş boşaltılıp hamura çörekotu ilave edilerek her yerine tekrar sürülür. Bu şekilde iki gün daha bekletildikten sonra tereyağı gibi besinleri saklamak için kullanılır (İnaltoğ, 2006). Anadolu'da kavurması, yoğurtlaması ve nohutlu yemekleri yapılmaktadır.

Çiriş otunun, insan sağlığına birçok faydası bulunmaktadır. Özellikle kadın metabolizması için faydalı bir bitkidir. Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı kesip adet kanını söktürür. Bunun yanında mafsalsız ağrıları dindirir. Ayrıca memeli basuru da tedavi etmektedir (Yalçın, 2006).

Alanya mutfağında dağlardan toplanan kiriş otları kavurularak yoğurtlaması yapılarak tüketilmektedir.



Fotoğraf 10 Kiriş Otu (WEB_3, 2017)

3.3.1.1. Kiriş Otunun (Çiriş) Mutfakta Kullanılması

3.3.1.1.1. Kiriş (Çiriş Otu) Kavurması

Malzemeler (4 kişilik)

1 kg Kiriş (çiriş) otu

120 gr / 2 orta boy soğan

10 gr / 2 diş sarımsak

480 gr / 2 su bardağı yoğurt

30 ml / 2 yemek kaşığı zeytinyağı

15 gr / 1 yemek kaşığı tereyağı

2 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

Kiriş otu, ince ince doğranıp 1lt suda haşlanır. Haşlama işlemi bittikten sonra kevgire konulup suyunun atılması sağlanır. Soğanlar doğranarak zeytinyağında kavrulur. Bu karışıma kirişler de ilave edilip 5- 10 dakika kadar kısık ateşte pişirilip bir tabağa konulur. Üstüne sarımsaklı yoğurt eklenir. Daha sonra tereyağında kavrulmuş kırmızı toz biber de dökülerek servis edilir (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 11 Kiriş otu kavurması

3.3.2. Çığışkan Otu (*Silene Vulgaris Garke*)

Çığışkan otu veya kıvışgan otu diye adlandırılan *Silene Vulgaris Garke*, 80 cm kadar yükselebilen, çok yıllık, beyaz veya kırmızı çiçekli otsu bir bitkidir. Güney ve Batı Anadolu’da sebze olarak kullanılmaktadır (Baytop, 2015). Çığışkanın körpe dal ve yapraklarından çeşitli yemekler yapılır. Bu yemeklerde çığışkan tek başına kullanılabilirdiği gibi baklagillerle karıştırılarak da pişirilebilir. Etlili ya da pirinçli yemekleri çeşitli yöre mutfaklarında görülmektedir. Gıvışgan saponin, flavon glikozitleri ve bazı organik asitler içerir. Bitkinin kök, dal ve yapraklarından yapılan çay, idrar yolları rahatsızlıklarında kullanılır ve oldukça etkilidir. Güney Anadolu’da, Akseki, Elmalı gibi dağ yerleşimlerinde yaprakları sebze olarak kullanılır ve şöyle bir deyim vardır bu bölgelerde: “Etliler içinde keklik eti, otlar içinde gıvışgan” (Kaynak Kişi 14).

Alanya mutfağında salçalı, soğanlı zeytinyağlı ve limonlu ot kavurması yapılmaktadır. Borani şeklinde yoğurtlaması da tercih edilmektedir.



Fotoğraf 12 Çığışkan Otu (WEB_4, 2017)

3.3.2.1. Çığışkan Otunun Mutfakta Kullanılması

3.3.2.1.1. Çığışkan Kavurması (Gıvışkanotu)

Malzemeler (4 kişilik)

- 1 bağ çığışkan otu
- 120gr / 2 kuru soğan
- 260 gr / 2 domates
- 150 ml yoğurt
- 10 gr / 1 yemek kaşığı domates salçası
- 120 ml / 1 çay bardağı zeytinyağı
- 6 gr / 1 çay kaşığı tuz

Kuru soğanlar, küp küp doğranıp zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavrulur. Bu işlemin ardından önce salça sonra da domatesler ilave edilerek tekrar sotelenir. Daha sonra ince ince doğradığımız çığırtkan otları da eklenerek 10-15 dakika kadar kısık ateşte pişirilir. İsteğe göre bu yemeğin yoğurtlanması da yapılabilir. Bunun için artık hazır olan kavurmamıza, sarımsaklı yoğurt ve üstüne kırmızı toz biberli tereyağı konularak servis edilir (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 13 Çığışkan otu kavurması

3.3.3. Değirmen Otu (*Matricaria Chamomilla*)

Alanya Yörükleri, papatyanın çiçeklenmeden önceki taze haline değirmen otu adını vermektedirler. Papatya bilimsel literatürde latince adı *matricaria chamomilla* adıyla tanımlanmaktadır. Anavatanı Batı, Orta ve Kuzey Avrupa'dır. Nisan-eylül aylarında çiçek açan, 25 cm kadar boyunda, bir yıllık otsu bir bitkidir (Yalçın, 2006).

Son yıllarda cilde iyi geldiği için bitkiye ilgi artmıştır. Papatya ekstresi ve kaynatılarak elde edilen özütü, iltihaplı yaralarına ve kaşıntılara karşı oldukça etkilidir. Bunun yanında öksürük, bronşit, soğuk algınlığı, ateş, deri, ağız yaralarında da kullanılmaktadır. Ancak uyku ve kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte alındığında etkiyi artırdığı için dikkat edilmelidir (Hergenç, 2015).

Alanya mutfağında, toplanan taze papatyalar ince ince doğranıp haşlanmış patatesle birlikte zeytinyağlı limonlu sosla birlikte sunulmaktadır.



Fotoğraf 14 Taze Papatya Yaprakları(WEB_5, 2017)

3.3.3.1. Değirmen Otunun Mutfakta Kullanılması

3.3.3.1.1. Değirmen Otu Salatası

Malzemeler (4 kişilik)

- 1 baş değirmen otu
- 2 adet orta boy patates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet limon
- 1,5 gr tuz

Değirmen otu ince ince doğranıp küp şeklindeki haşlanmış patateslerle birlikte harmanlanır. Daha sonra limon, zeytinyağı ve tuz ilave edilerek salata tabağında servis edilir (Kaynak Kişi, 6).



Fotoğraf 15 Değirmen Otu Salatası

3.3.4. Kazayağı (*Falcaria Vulgaris*)

Latince adı *Falcaria Vulgaris* olan bitki Maydanozgiller familyasındandır. Avrupa, Rusya, Güneybatı Asya yayılma alanlarıdır. Ülkemizde Doğu Anadolu ve Ege bölgesinde yetişmektedir (Çağın, 2005). Kazayağının, anti bakteriyel özelliği bulunmaktadır. Bu nedenle bağırsak solucanlarını öldürücü etkisi vardır. Sindirimi düzenleyip mesane taşlarının düşmesini sağlar (Yalçın,2006).

Alanya mutfağında yaylalarda yaşayan yörüklerin tükettiği yabani bir ot olan kazayağı, genellikle kavrulup yoğurtlanması yapılarak yenilmektedir. Bunun yanında haşlanıp limonlu zeytinyağlı salatası da tercih edilmektedir.



Fotoğraf 16 Kazayağı (WEB_6, 2017)

3.3.4.1. Kazayağı Otunun Mutfakta Kullanılması

3.2.4.1.1. Kazayağı Salatası

Malzemeler (4 kişilik)

1 bağ kazayağı

1 orta boy kuru soğan

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 limon

1,5gr tuz

Kazayağı ve kuru soğan ince ince doğranır. Daha sonra limon, zeytinyağı ve tuz ilave edilerek aromaların her yere dengeli bir şekilde yayılması için güzelce karıştırılıp salata tabağına konularak servis edilir (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 17 Kazayağı Salatası

3.3.5. Keklikayağı (*Taraxacum Officinale*)

Latince adı *Taraxacum officinale* olan kara hindiba, Antalya bölgesinde keklikotu, keklikayağı adlarıyla bilinmektedir (Baytop, 2015). Anavatanı Avrupa, Kuzey Amerika ve Anadolu'dur. Bahar aylarında yetişen, çok yıllık sarı çiçek açan otsu bir bitkidir.

Özellikle göz iltihaplarında özellikle kullanılmıştır. İbni Sina bitkiyi ilk kullananlardandır. Bunun yanında ishal, dizanteri, çiçek döküntüleri, diz ağrısı, hemoroid, karaciğer hastalıkları ve safra söktürücü özellikleri vardır (Metel, 2009). Ancak bu faydalarının yanında safra kesesi rahatsızlıkları bulunanların kullanmaması gerekmektedir (Hergenç, 2015).

Alanya mutfağında toplanan bitkiler haşlandıktan sonra limonlu, sarımsaklı ve zeytinyağlı salatası yapılır. Bunun yanında, çiğden doğranıp patates salatasının içine de konulmaktadır.



Fotoğraf 18 Keklikayağı (Karahindiba) (WEB_7, 2017)

3.3.5.1. Keklik Ayağı Otunun Mutfakta Kullanılması

3.3.5.1.1. Keklik Ayağı Salatası

Malzemeler (4 kişilik)

1 demet keklik ayağı otu

3 orta boy patates

1 yemek kaşığı zeytinyağı

½ limon

1,5gr Tuz

Keklik ayağı otu, ince ince doğranıp geniş bir tabakta bekletilir. Daha sonra patatesler haşlanıp küp şeklinde kesilip keklik ayağıyla karıştırılıp yağı, limonu ve tuzu ayarlanıp servis edilir (Kaynak Kişi, 6).



Fotoğraf 19 Keklik Ayağı Salatası

3.3.5. Ebegümece (Malva Sylvestris)

Malva Sylvestris, Latince ebegümece demek olan malva kelimesi, yunanca yumuşak otsu anlamına gelen malakos sözcüğünden gelmektedir. Avrupa, Asya, Kuzey Afrika, Amerika ve Avustralya'da yetişir. Abse, ağız içi yaralar, astım, öksürük, sinir bozukluğu, bronşit gibi birçok hastalığa faydalı gelmektedir (Mete, 2009).

Alanya mutfağında ebegümece, diğer yenilebilir yabani otlarla birlikte kavrulup pişirildiği gibi tek başına bulgur veya pirinçle birlikte içerisine tavuk suyu konularak risotto kıvamında da sunulmaktadır.



Fotoğraf 20 Ebegümece (WEB_8 ,2017)

3.3.5.1. Ebegümececinin Mutfakta Kullanılması

3.3.5.1.1. Karışık Ot Kavurması

Malzemeler (8 Kişilik)

500gr ısırgan, ebegümece, gelincik, körmen gibi yabani otlarından oluşan karışık ot

300gr / 1 demet taze soğan

2 yumurta

125 ml / 1 kahve fincanı zeytinyağı

40 ml / 1 adet limon suyu

8 gr / 1 tatlı kaşığı karabiber

125 ml / 1 fincan ılık su

8 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

Orta boy pilav tenceresinde zeytinyağında taze soğan kendini bırakana kadar kısık ateşte kavrulur. Daha sonra yabani otlar eklenerek bir müddet daha sotelenir. Bu işlemin ardından suyu ve tuzu ilave edilerek pişirmeye devam edilir. Diğer taraftan yumurta ve limon birlikte köpürene kadar çırpılır. Ot kavurması, suyunu çekince terbiyesi her tarafına gezdirilerek tahta kaşığın sapıyla tencereye hafifçe vurulup dibine kadar ulaşması sağlanır. Ocak kapatılıp bir müddet dinlendikten sonra karabiber, eklenerek sıcak servis edilir.



Fotoğraf 21 Karışık Ot Kavurması



Fotoğraf 22 Karışık Ot Kavurması

3.3.5.1.2. Alafaşı (Bahçe Otu)

Malzemeler (8 Kişilik)

250 gram Ebegümece

250 gram Semizotu

250 gram Arapsaçı

250 gram Isırgan otu

300gr / 1 demet taze soğan

390 gr / 3 adet domates

160 gr / 1 adet sakız kabağı

90 gr / 1 çay bardağı pirinç veya bulgur

245 gr / 1 su bardağı yoğurt

100ml / 1 çay bardağı ılık su

8 gr / 1 tatlı kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

5 gr / 1 tatlı kaşığı tereyağı

8 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

8 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

Yabani otlar iyice temizlendikten sonra uzunluğu birer parmak olacak şekilde doğranır. Diğer taraftan taze soğanlar ince ince doğranıp orta boy bir tencerede zeytinyağında rendelenmiş domateslerle birlikte kavrulur. Daha sonra tencereye yabani otlarla birlikte kúp kúp doğradığımız kabakları da ilave ederek 5 dakika kadar kısık ateşte pişirilir. Otlar kendini çekince ılık suyu, karabiberi ve tuzu ekleyerek kısık ateşte 10 dakika daha pişirilir. Süre sonunda kullanacağımız bulguru veya pirinci ilave ederek 3 dakika daha kısık ateşte pişirmeye devam edilir. Yemek piştiğinde dinlenmeye bırakılarak lezzetinin oturması sağlanır. Yemek dinlendiğinde ise servis tabağına aktarılarak üzerine bir miktar yoğurt konulur. Kırmızı toz biber tereyağında kavrularak üzerinde gezdirilip servis edilir (Atav, 2004).



Fotoğraf 23 Alafaşı (Bahçe Otu) Salatası

3.3.6. Isırđan Otu (*Urtica*)

Latince adı *urtica* olan ısırđan, 50-150cm yükseklikte yaprakları yakıcı çok yıllık otsu bitkilerdendir (Baytop, 2015). Haziran- temmuz ayları dışında neredeyse her ay bulunabilecek bir yabani ottur. Büyük ve küçük olmak üzere iki çeşidi bulunan bitkinin, her tarafı sert tüylerle kaplıdır. Yapraklarında formik asid sürüldüğu yeri yakar ve kaşındırır (Yalçın, 2006).

Isırđan otu köklerinde bulunan kimyasallar cinsiyet hormonlarını taşıyıcı proteinleri etkiler. İdrar yolu enfeksiyonlarını tedavi eder (Hergenç, 2015). Dıştan tatbik edildiği zaman, iç organlarda biriken kanı temizler. Romatizma ve mafsal ağrılarını dindirir. Dalak hastalıklarına ve çıbanlara faydalıdır

(Yalçın, 2006). Alanya mutfak kültüründe ısırganın yoğurtlaması yapılmaktadır.



Fotoğraf 24 Isırgan (WEB_9, 2017)

3.3.6.1. Isırgan Otuunun Mutfakta Kullanılması

3.3.6.1.1. Isırgan otu Yoğurtlaması

Malzemeler (8 Kişilik)

½ kg ısırgan otu

300gr / 1 demet taze soğan

10 gr / 2 diş sarımsak

245 gr / 1 su bardağı yoğurt

60ml / 4 yemek kaşığı zeytinyağı

15 gr / 1 yemek kaşığı tereyağı

8 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

8 gr / 1 tatlı kaşığı karabiber

800ml / 4 bardak su

8 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

Isırgan otu, orta boy tencerede tuzlu suda haşlanıp kevgirde süzildükten sonra irice doğranır. Diğer taraftan orta boy pilav tenceresinde ince ince kıyılmış taze soğanlar 2 yemek kaşığı zeytinyağı ve tereyağıyla birlikte kavrulur. Daha sonra ısırgan otu eklenerek kısık ateşte pişirmeye devam edilir. Sarımsaklar dövülüp yoğurtla birlikte iyice karıştırıldıktan sonra servis tabağına konulan ısırganın üstüne dökülür. Zeytinyağının kalan kısmıyla da kırmızı toz biber kavrulup üstünde gezdirilerek

sunuma hazırlanır (Atay, 2004).



Fotoğraf 25 Isırgan Yoğurtlaması

3.3.7. Labada (*Rumex Obtusifolius*)

Anavatanı Avrupa, Balkanlar, Lübnan, Suriye ve İran olan labadanın latince ismi, *rumex obtusifolius* dır. Bitkinin yaprakları mızrak uçlarına benzediği için latince mızrak ucu anlamına gelen *rumex* kelimesi kullanılmaktadır. Tüm türlerinin çiğ veya pişirilerek yenildiği labada, dahili ve harici ilaç olarak kullanılmaktadır. Kuvvet verici, idrar söktürücü, kan temizleyici, kansızlığı önleyici etkilere sahiptir (Mete, 2009).

Alanya'da ve çevre ilçelerde ilibada adıyla tanınan labada, bulgurla veya pirinçle birlikte İtalyan mutfağındaki risotto gibi pişirilmektedir. Bunun yanında iç pilav hazırlanarak sarması da yapılmaktadır.



Fotoğraf 26 Labada (WEB_10, 2017)

3.3.7.1. Labadanın (İlibada) Mutfakta Kullanılması

3.3.7.1.1. Labada (İlibada) Sarması

Malzemeler (15 Kişilik)

1 kg labada (ilibada) yaprağı

180 gr / 3 soğan

390 gr / 3 domates

160 gr / 1 demet maydanoz

360 gr / 2 su bardağı Pirinç

8 gr / 1 tatlı kaşığı Karabiber

8 gr / 1 tatlı kaşığı Kuru nane

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

Labadalar (İlibada) damarları yumuşayıncaya kadar sıcak suda bekletilir. İnce doğranan soğan yağda kavrulur. Kavrulmuş soğana rendelenmiş domateslerle eklenerek 3-4 dakika kavurma işlemine devam edilir. Baharatlar ve yıkanan pirinç eklenir. Küçük küçük doğranan maydanozlar da dolma harcına konular soğumaya bırakılır. Dolma harcı soğuduğunda labada (ilibada) yapraklarına konularak muska şeklinde sarılır. Tencereye yerleştirilen sarmaların üzerini geçmeyecek şekilde su eklenerek kısık ateşte pişirilir (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 27 Labada Sarma (WEB_11, 2017)

3.3.8. Semizotu (*Portulaca Oleracea*)

Semizotu, Latince *Portulaca oleracea* Semizotugiller familyasına ait çok yıllısı bir bitkidir. Anavatanı Çin olduğu tahmin edilen semizotu, ılıman kuşakta yetişmektedir. Anadolu'da semizotuna cibile, çilbir, gilik, parpar, perpin, pirpirim, semizebe, semizlik, soğucak, soğukluk, sovucluk, tokmakan, tühmeken adı verilmektedir (Mete, 2009). Alanya'da yerel halk tarafından tokmakan ismiyle anılmaktadır. Hafif ekşi, açık yeşil ve tombul ya da uzun yaprakları toprakta yayılarak büyür. Gövdesinin rengi kırmızıya yakındır (İnaltong, 2006).

Semizotu, eskiçağlardan beri insanlığın kullandığı yabancı otlardan birisidir. İçerdiği homoizoflavonoidlerin nadir alt grubunun, insan kanser hücre kültürlerinde hücre öldürücü etki gösterdiği bildirilmiştir. Yaprakları böcek ısırığı, arı ve yılan sokması, pişikler ve yaralara, ishal, dizanter, hemoroid, doğum sonrası kanamalara iyi gelmektedir. Ancak bunların yanında gebelerde, soğuk algınlığında ve hazım problemleri olanların kullanmaması önerilmektedir. 100mg 1800mg civarında oksalat içerdiğinden böbrektaşı oluşumuna sebep olabilir (Hergenç, 2015).

Alanya mutfağında semizotu, bahar aylarında toplanarak, yoğurtlaması, salatası ve yemeği yapılmaktadır.



Fotoğraf 28 Semizotu

3.3.8.1. Semizotunun Mutfakta Kullanılması

3.3.8.1.1. Semizotu yemeği

Malzemeler (8 Kişilik)

1 kg semizotu

180 gr / 3 soğan

390 gr / 3 domates

60 ml / ½ çay bardağı sıvı yağ

20 gr / 4 diş sarımsak

10 gr / 1 yemek kaşığı domates salçası

8 gr / 1 yemek kaşığı kırmızıbiber

90 gr / 1 fincan pirinç

40 ml / 1 adet Limon

125 ml / 1 çay bardağı su

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

Yemeği yapılacak olan semizotları ayıklanarak doğranır. Bir tencerede zeytinyağı kızdırılarak doğranmış soğanlar pembeleşinceye kadar sotlenir. Domates rendesi ilave edilerek 2-3 dakika karıştırılır. Domates salçası, toz kırmızıbiber, sarımsak ve semizotları da eklenerek beş dakika daha kavrulur. Yıkanan pirinçler ve su ilave edilir. Pirinçler yumuşadıktan sonra limon suyu ilave edilerek

servis yapılır (Kaynak Kişi, 8).



Fotoğraf 29 Semizotu Yemeği

3.3.8.1.2. Semizotu Yoğurtlaması

Malzemeler (10 Kişilik)

1 kg semizotu

1 kg süzme yoğurt

20 gr / 4 diş sarımsak

15 gr / 1 yemek kaşığı tereyağı

8 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

Semizotlarının yaprakları saplarından ayrılarak yıkanır. Havanda dövülen sarımsaklar çukur bir kasede süzme yoğurtla karıştırılır. Semizotu yaprakları ve tuz eklenerek karıştırılır. Servis yapılmadan önce tereyağında kırmızıbiber kızartılarak yoğurtlamanın üzerine eklenir. Dolma harcı pirinçler yumuşayınca kadar pişirilir. Pişen harç geniş bir kaseye alınarak soğutulur. Soğuyan harca ince doğranmış maydanoz konulur. Çiçeklerin büyüklüklerine göre bir tatlı kaşığı yardımıyla dolma harcı konulur. Çiçeklerin uç kısımlarıyla ağzı kapatılarak tencereye dizilir. Üzerine iki su bardağı sıcak su konulur. Orta ateşte pişirilir (Kaynak Kişi, 7).



Fotoğraf 30 Semizotu Yoğurtlaması

3.3.9. Şevketi Bostan/Kenger (Onopordum Boissieri)

Alanya Yörükleri arasında, kenger bitkisi en çok tüketilen yabani otlar arasında yer almaktadır. Latince adı, onopordum boissieri olan bitki tazeyken toplanıp temizlenip çeşitli yemekleri yapılmaktadır. İlkbahar başlarında, yeni filizlendiği zaman tüketilmektedir.

Karaciğer hastalıkları, diyabet, göğüs ve mide ağrısı, vitiligo, diyare ve bronşit tedavisinde geleneksel olarak kullanılmıştır. Sakinleştirici, kan şekerini ve basıncını düşürücü, mikrop öldürücü, antioksidan, kan yağlarını düşürücü, karaciğeri koruyucu, kanı sulandırıcı, kanserden koruyucu etkilere sahiptir (Hergenç, 2015).

Alanya mutfağında, kengerin taze yapraklarından salatası yapılmaktadır. Bunun yanında nohut, arapsaçı ve keçi etiyle birlikte pişirilen sulu bir yemeği de mevcuttur.



Fotoğraf 31 Şevketi Bostan / Kenger (WEB_12, 2017)

3.3.9.1. Şevketi Bostanın Mutfakta Kullanılması

3.3.9.1.1. Şevketi Bostan

Malzemeler (6 Kişilik)

1 kg şevketi bostan

500 gr kuşbaşı kuzu veya oğlak eti

120gr/ 2 adet soğan

5 gr / 1 tatlı kaşığı domates salçası

130ml / 2 kahve fincanı zeytinyağı

2 yumurta sarısı

35 ml / 1 limon suyu

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

Kuşbaşı etler, suyunu bırakıp kavruluncaya kadar pişirilir. Etler, suyunu çekince zeytinyağıyla soğanları ekleyip sotelemeye devam edilir. Daha sonra şevketi bostanlar tencereye konulup kısık ateşte tahta kaşıkla iki üç kere karıştırılıp iki bardak sıcak su ilave edilip pişirmeye devam edilir. Yemeğimiz piştiğinde, yumurta sarıları limon suyuyla çırpılıp üzerinde gezdirilerek kapağı kapatılarak bir müddet dinlendirilip, sıcak servis yapılır (Atav, 2004).



Fotoğraf 32 Şevketi Bostan Yemeği

3.3.10. Yılanburçağı (*Dracunculus Vulgaris*)

Araceae familyasına ait olan *Dracunculus vulgaris*, yerel halk arasında yılan burçağı, yılan ağusu, avu adlarıyla tanınmaktadır. Kuzey Afrika, Doğu Akdeniz, Balkanlar ve İspanya yaşam alanlarıdır.

Tüm Araceae'lerde olduğu gibi bereketli nemli toprakları tercih eder ve bozulmamış zeytin bahçelerinin yanında alüvyon topraklarda da yetişmektedir. İlkbahar mevsiminde canlanmaya başlayan bitki yaz ortasında kırmızı meyvelerini vermektedir. Bitkinin üst kısmında, sadece 2 ila 4 tane bulunabilen büyük yeşil yaprakları ayrı bir güzellik katmaktadır. Bazen 2m yüksekliğe kadar çıkabilen bitki, nadiren de olsa kümes oluşturabilir. Çiçeklenme aşamasında yalancı stüdyo adı verilen çubuğu 30 cm ila 1 m arasında uzayabilir. Bitki bu aşamada çiçek salyangozu adı verilen yeni bir döneme geçmektedir. Merkezden 135cm uzunluğa erişebilen siyah bir uzantı çıkarmaktadır. Çoğu türünde ise bu uzunluk 40-50 cm geçmemektedir. Soluktan açık gri ile pürüzlü koyu mor ve siyah renkte olan benekli bir görünüme sahiptir. Çiçek açarken dış yüzeyinde bulunan yapraklar ölmektedir. Bu kadar çekici güzelliğine karşılık, etraftaki böcek ve sinekleri çekmek amacıyla şok edici bir şekilde çevresine, sadece 1 gün süren çürümüş et kokusuna benzeyen koku yaymaktadır. Böylece bitki tozlanma aşamasını gerçekleştirmektedir. İçerisinde hem dişi hem erkek çiçekler bulunmaktadır. Altta bulunan dişi çiçek üstteki ise erkek çiçektir. En üstteki erkek çiçekler sterildir ve zamanla bir çeşit dikene dönüşmektedir. Bu dönemde dişi çiçekler bir bant ve halka biçimli bölgede düzenlenir, yumurtalık dikdörtgen şeklindedir (yaklaşık 4 mm). Erkek ve dişi çiçekler kısa bir çıplak veya

pistillod taşıyan aralıklarla ayrılır; Staminat çiçekler de bir bant ve halka biçimli bölgede düzenlenir. Sonunda kısmen kuru ıspatula tüpü kalıntılarına kaplanan yaklaşık 60-80 çilekten (her çilek içinde yalnızca birkaç tohum ile birlikte) oluşur; Meyveleri olgunlaştığında turuncu-kırmızı renklere 1 ila 3 cm uzunluğunda armut şeklinde ters uzanmaktadır (Boyce, 1994).

Mide, kalınbağırsak ve tiroit kanserine iyi geldiği düşünülen bitki, yapraklarından hazırlanan yemek yenilirken çok fazla çiğnenmez; eğer çok çiğnenirse boğazda kaşıntı yapmaktadır. Bunun yanında yılan burçağının kökü, keçi sütünde bekletilerek hazırlanan içecek, akrep sokmalarına karşı bağışıklık sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca bitkinin kırmızı meyveleri, kansere iyi geldiği düşüncesiyle, yörükler tarafından yutulmaktadır (Kaynak Kişi, 7). Kök yumruları ve yaprakları lapa halinde haricen hemoroide karşı ve çibanların tedavisinde kullanılmaktadır (Baytop, 1999).



Fotoğraf 33 Yılanburçağı. (WEB_13, 2017)



Fotoğraf 34 Yılanburçağı Çilekleri. (WEB_14, 2017)

3.3.10.1. Yılan Burçağının Mutfakta Kullanılması

3.3.10.1.1. Yılan Burçağı Yemeği

Malzemeler 6 Kişilik

1kg Yılan Burçağı

4lt çökelek suyu veya Yayık ayranı

1lt su

Alanya’da nisan-mayıs aylarında toplanan yılan burçağına yerel halk arasında avu adı da verilmektedir. Bitkinin bahar aylarında toplanmasının nedeni kış aylarında kar soğu ve suyunu alıp daha lezzetli olmasından kaynaklanmaktadır. Bu mevsimde toplanan avular, hem taze olarak tüketilmekte hem de kurutularak kış mevsimi için saklanmaktadır. Taze olarak toplanan avular, doğranarak veya doğranmadan yenilmektedir. Ancak tüketilmeden önce bitkinin içesinde bulunan zehrin atılması için bir dizi yöntem uygulanmaktadır. Çökelek suyuna ya da yayık ayranına 1lt kadar su ilave edilerek kaynatılır. Eğer çökelek suyu veya yayık ayranı bulunamıyorsa 500gr yoğurta 5lt su eklenip kaynatılır. Kaynayan suya taze avular atılarak orta ateşte 20 dakika kadar acısı ve zehiri gitsin diye pişirilir. Daha sonra kevgire alınan avular soğuk suyla yıkanıp elle iyice sıkılarak bütün kaynama suyunun atılması sağlanır. Bu işlemin sonucunda avular, değişik yemeklerde kullanılabilir (Kaynak

Kişi, 7).



Fotoğraf 35 Yılanburçağı

3.3.10.1.2. Yoğurtlu Avu yemeği

Malzemeler (6 Kişilik)

2 yemek kaşığı zeytinyağı

2-3 adet orta boy soğan

2-3 orta boy domates

½ yemek kaşığı biber salçası

½ yemek kaşığı domates salçası

4 su bardağı dolusu avu

2-3 diş sarımsak

250 gr yoğurt

Zeytinyağında soğanları kavurup pembeleşince domates ve biber salçasını ilave edip karıştırarak pişiriyoruz. Salçalar soğanla beraber açılınca domatesler eklenerek 5 dakika kadar soteliyoruz. Bu işlemin arkasından avular sarımsakla beraber ilave edilip yaklaşık 10-15 dakika kadar kavrulur. Üstüne yoğurt dökülerek servis edilir (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 36 Yoğurtlu Avu Yemeği

3.4. ALANYA MUTFAĞINDA KULLANILAN MEYVELER VE STANDARTLAŞTIRILMIŞ YEMEK TARİFLERİ

3.4.1. Ayva (Cydonia Oblonga)

Ayva, İran, Kafkasların güney etekleri ve Ön Asya'da yetişen latince cydonia oblonga bilimsel adıyla tanımlanan meyveli bir ağaçtır. Bir başka görüşe göre bütün dünyaya Yunan adalarından yayılmıştır. Hippokrates, ayvanın meyvesinin çok faydalı olduğunu yazmıştır. İnsan sağlığı açısından mideye, göz ve karaciğer hastalıklarına faydalı olduğu ileri sürülmektedir (Mete, 2009).

Alanya mutfağında geniş bir kullanım alanı olan ayva, en çok bilinen diğer uygulamalarına nazaran etli sulu bir yemek tarzında sunulan ayva aşısı yemeğidir. Ayva aşısı yemeği sonbaharda içinde arpacık soğanlarla kuşbaşı etin bulunduğu leziz bir sunuma sahiptir. Bunun yanında diğer mutfaklardaki gibi hoşafı, tatlısı da tercih edilmektedir.



Fotoğraf 37 Ayva

3.4.1.1. Ayvanın Mutfakta kullanımı

3.4.1.1.1 Ayva Aşı Yemeği

Malzemeler (4 kişilik)

1 kg / 4 ayva

500 gr kuşbaşı et

60 gr /1 orta boy soğan

50 gr / 2 yemek kaşığı tereyağı

200gr / 1 su bardağı toz şeker

18 gr / 1 yemek kaşığı tuz

½ lt su

Ayvalar soyularak k¼c¼k parçalar halinde doğranır. Tencereye tereyağı, tuz, kuşbaşı et ve soğan konularak kavrulur. zerine doğranmış ayvalar eklenerek tahta bir kaşıkla on dakika karıştırılır.

Üzerine su eklenir. Yarım saat kısık ateşte ayvalar yumuşayıncaya kadar pişirilir. Ayvalar yumuşadığında bir su bardağı toz şeker tencereye eklenir. Kısık ateşte on dakika daha pişirilerek servis yapılır (Yetkin, 2004).



Fotoğraf 38 Ayva Aşı Yemeği

3.4.2. Avokado (*Persea Gratissima*)

Anavatanı Meksika ve Orta Amerika'dır. M.Ö 10.000 yıllarında tüketildiğine dair kanıtlar mevcuttur (Hergenç, 2014). Bitkinin armuda benzemesi nedeniyle Amerikan Armudu da denilmektedir. Latince *persea gratissima* bilimsel adıyla tanımlanan avokadonun, Türkiye'de Meksika yüksek arazi tipi adı verilen cinsi yetiştirilmektedir. Küçük ve orta büyüklükte olan meyveleri ince kabuklu ve güçlü aromalıdır (Mete, 2009). Türkiye'nin Akdeniz Bölgesi'nde Antalya'dan İskenderun'a kadar olan kesiminde ve Rize gibi donun az olduğu Doğu Karadeniz Bölümü'ndeki illerde yetiştirilir. Meyvesinde bulunan alken lakton maddesi, tümöre karşı hücreleri uyarmaktadır. Halk tıbbında "avokado kökü kabuğu" kanser dahil olmak üzere birçok hastalığa karşı kullanılmaktadır (Hergenç, 2015).

Avokado, Alanya mutfağında meze olarak değerlendirilmektedir. Meyveleri jülyen şeklinde doğranıp; zeytinyağı, limonla karıştırılıp servis sırasında üzerine ince doğranmış maydanoz ve dereotu ile sunulmaktadır. Diğer bir usulde ise avokadolar püre haline getirilip içerisine dövülmüş sarımsakla beraber zeytinyağı limon ilave edilerek iyice karıştırılır. Daha sonra ince kıyılmış

maydanoz ve dereotundan oluşan karışımda eklenerek servis edilmektedir.



Fotoğraf 39 Avokado Meyvesi

3.4.2.1. Avokadonun Mutfakta Kullanımı

3.4.2.1.1. Avokado Salatası

Malzemeler (4 kişilik)

2 adet olgunlaşmış avokado

2 diş sarımsak

½ limon

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1.5grTuz

Avokadolar kabukları ve çekirdekleri çıkarılarak tahta bir kaşıkla iyice lapa kıvamına gelinceye kadar ezilir. Daha sonra sarımsaklar, tuzla birlikte havanda dövülüp limonla çırpılarak ezilmiş avakadolarla eklenerek iyice karıştırılır. Hazırladığımız avokado salatası, üzerine streç film çekilerek buzdolabında dinlendirilerek istenildiği zaman soğuk servis yapılır.



Fotoğraf 40 Avokado Salatası

3.4.3. Badem (*Amygdalus Communis*)

Badem, gülgillerden latince *amygdalus communis* bilimsel adıyla tanımlanan bir çeşit ağacın meyvesidir. Acı badem ve tatlı badem olmak üzere ikiye ayrılır (Yalçın,2006). Genellikle aile içi tüketime uygun olarak küçük çapta ve başka meyve ağaçlarıyla yetiştirilmiştir (Çağın, 2004). Badem tüketimi Tip 2 diyabetli hastalarda kan şekeri kontrolünü ve kan yağı profilini olumlu olarak etkilemektedir. Badem iyi kolesterolü artırır. Eski Çin’de ve alternatif tıpta sedef ve egzama tedavisinde kullanılmıştır (Hergenç, 2015).

Alanya mutfağında hem çağlası hem de kurusu değerlendirilen badem özel bir yere sahiptir. Badem çağlası yemek, ilkbahar da çocukların en büyük zevklerinden birisidir. Bunun yanında mutfak kültüründe de çağla cacığı adı verilen ezilmiş taze çağlalar doğal yoğurttan yapılan bir sunumla ikram edilir. Ayrıca hamur işlerinde de yoğun olarak kullanılmaktadır.

3.4.3.1. Bademin Mutfakta Kullanımı

3.4.3.1.1. Çağla Cacığı

Malzemeler (4 kişilik)

250 Gram badem çağlası

3 su bardağı yoğurt

2 diş dövülmüş sarımsak

1 kahve fincanı zeytinyağı

1 kâse buz

1 tatlı kaşığı tuz

İlk önce badem çağlası havanda iyice dövülerek yoğurtla birlikte karıştırılır. Daha sonra sarımsak, zeytinyağı ve tuz eklenerek iyice karıştırılıp buzlar da ilave edilerek servise sunulur (Yetkin, 2004).



Fotoğraf 41 Çağla Cacığı

3.4.3.1.2. Badem Kahvesi

Malzemeler (5 Kişilik)

1 kg badem

300 ml süt

200 ml su

50 gr süzme çiçek balı veya toz şeker

Bademler iyice ezilip un kıvamına gelene kadar havanda dövülür. Her bir fincan için ayrı ayrı kahve hazırlanır. Bu sırada, ayrı bir yerde su kaynatılıp bekletilir. Cezveye, 2 tatlı kaşığı kadar ezdiğimiz bademden, yarım fincan kadar da kaynamış su ilave edilip karıştırılır. Bu aşamadan sonra yarım fincan kadar, süt ilave edilip köpürtülüp pişirilir. Fincana koymadan önce cezveye 1 tatlı kaşığı

ölçüsünde bal ilave edilip servis edilir.



Fotoğraf 42 Badem Kahvesi

3.4.4. Balkabağı (Cucurbita Moschata)

Balkabağı, bilimsel literatürde Cucurbitaceae familyasına ait olup Cucurbita moschata, Cucurbita maxima latince adlarıyla tanımlanmaktadır. Anavatanı And Dağları ve Orta Amerika olan balkabağı, Dünya üzerinde 119 cins ve 825 türü bulunmaktadır. (Jeffrey, 2005).

İnsan vücudunda meydana gelebilecek amfizem, kolon kanseri, felç ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmektedir. Kabak çekirdeği ise antioksidan özelliğiyle bağırsak parazitlerine karşı oldukça etkilidir. Bunun yanında damar sertliği ve karaciğer sorunları gibi problemlere de faydalıdır (Hergenç,2015).

Alanya Mutfağı'nda balkabağından çiçek dolması ve sulu yemek yapılmaktadır.

3.4.4.1. Balkabağının Mutfakta Kullanımı

3.4.4.1.1. Balkabağı Yemeği

Malzemeler (8 Kişilik)

1 kg Balkabağı

180 gr /3 orta boy soğan

520gr /4 domates

20 gr /2 yemek kaşığı domates salçası

8 gr / 1 yemek kaşığı kırmızı toz biber

120 ml / 1 çay bardağı sıvı yağ

30 gr /4 dal taze nane

6 gr / 1 çay kaşığı tuz, 200 ml su

Soyulan kabaklar küp Şeklinde doğranır. Zeytinyağında pembeleşinceye kadar sotelenir. Daha sonra soğanların üzerine domates rendesi konulur. Domatesler suyunu çekince salça, biber ve küp Şeklinde doğranmış kabaklar eklenerek beş dakika kısık ateşte kavrulur. Tencereye 200 ml su eklenerek kabaklar pişirilir. Servis yapılırken kabakların üzerine taze nane ilave edilir (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 43 Balkabağı Yemeği

3.4.4.1.2. Balkabağı ieği Dolması

Malzemeler (8 Kişilik)

10-15 adet Kabak ieği

180 gr / 1 su bardağı pirinç

120gr/ 2 orta boy soğan

120 ml / 1 çay bardağı zeytinyağı

8 gr / 1 tatlı kaşığı karabiber

100 gr / ½ demet nane

160 gr / 1 demet maydanoz

240 gr / 3 Orta boy Domates

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

Sabah saatlerinde ağızları kapanmadan toplanan çiçeklerin sapları ve ortalarındaki sarı noktalar kopartılır. Soğuk suyun içerisine konular. Tavaya zeytinyağı konularak kızdırılır. Doğranmış soğan, rendelenmiş domates, nane, doğranmış maydanoz ve pirinç ve 200 ml sıcak su tavaya eklenerek kısık ateşte pirinçler yumuşayınca kadar pişirilir. Dolma harcı pişince soğumaya bırakılır. Tatlı kaşığı yardımıyla soğuyan dolma harcı çiçeklere doldurulur. Çiçeklerin uç kısmıyla ağızları kapatılarak tencereye dizilir. 100 ml sıcak su eklenerek kısık ateşte dolmalar pişirilir. Soğuk olarak servis yapılır (Alanya Belediyesi, 2016).

3.4.4.1.3. Balkabağı Tatlısı (Kabak Tatlısı)

Malzemeler (10 Kişilik)

2 kg balkabağı

600 gr / 3 su bardağı toz şeker (kabağın cinsine göre değişir tatsız ise şeker ilavesi yapılabilir.)

90 gr / 1 su bardağı dövülmüş ceviz

Kabaklar soyulup belli ölçülerde doğranır, yıkanır ve tencereye yerleştirilir. Yerleştirilen kabakların boşlukları dolacak şekilde toz şeker eklenir, pişirmek üzere ocağa konular. Kabak tatlısına su konulmaz. Ocakta ısındıkça suyunu salmaya başlayan kabaklar, şekeri çeker. Pişirilip soğutulan kabak tatlısı tabaklara servis yapıldıktan sonra üzerine dövülmüş ceviz içi serpilerek sunumu yapılır (Kaynak Kişi, 8).



Fotoğraf 44 Balkabağı Tatlısı

3.4.5. Bamya (Abelmoschus Esculentus)

Güney Asya, Etiyopya ve Batı Afrika kökenli bir bitki olan bamya, ebegümeçigiller familyasına

ait olup *abelmoschus esculentus* ismiyle bilimsel literatürde yer almaktadır (Hergenç, 2015). Türkçeye, Arapçada yer alan بامية bâmiye kelimesinden türeyerek bamya şeklinde yerleşmiştir. Bamya, Geleneksel Mısır Mutfağının önemli yemeklerindedir. Etiyopya üzerinden Arabistan yarımadasına buradan da Mısır'a ve daha sonraları da Anadolu yarımadasının güneyine taşınmıştır (Lamont, 179). Yurdumuz da ise Alanya, Selçuklular döneminde ki popülaritesi ve ticaret merkezi olması nedeniyle bamyanın ilk giriş ve tanınma yeri olmuştur.

Bamya yemeği, Mısır'da tıpkı Alanya mutfağındaki gibi etli veya etsiz olmak üzere yapılmaktadır. Soğan ile sarımsak yağda kavrulduktan sonra bamya ve domateslerle birlikte limon ve su ilave edilerek pişirilir. Yemek belli bir müddet dinlendirildikten sonra chili biber ve limon dilimleriyle birlikte servis edilir (Hussein, 93). Alanya mutfağında ise arnavut biberi ve limon dilimleriyle sunulmaktadır. Acı ve ekşi tadlarla birlikte sunulması Mısır mutfağı ile benzerliğini ortaya koymaktadır. Bugün bamya, sadece Alanya' da değil bütün Türkiye'de en fazla bilinen hem tazesini hem kurutulmuşu tüketilen sebzelerden birisidir.



Fotoğraf 45 Renkli Bamya Çeşitleri

3.4.5.1. Bamyanın Mutfakta Kullanımı

3.4.5.1.1. Bamya Yemeği

Malzemeler (4 kişilik)

1kg taze bamya

60gr/1 ortaboy soğan
20gr/4 diş sarımsak
260gr/2 adet domates
15ml limon suyu
30ml/2 yemek kaşığı zeytinyağı
2gr/1 Tatlı kaşığı kırmızı toz biber
½ yemek kaşığı tuz
1 litre su

Bamyaların sap kısımları çok derine inmeden nazikçe temizlenir. Biraz irice olgunlaşanlar da ortadan ikiye bölünüp limonlu suya konulup dinlendirilir. Diğer taraftan bir tencerede zeytinyağında, doğranmış soğanlar, pembeleşinceye kadar kavrulur. Daha sonra domatesler rendelenerek kavru lan soğana ilave edilip 2-3 dakika süresince sotelenir. Bu işlemin arkasından kırmızı toz biber, sarımsak ve bamyalar eklenerek kısık ateşte beş dakika kadar pişirilir. Son aşamada ise tuz, limon ve su ilave edilerek bamyalar yumuşayana kadar karıştırmadan 20 dakika boyunca ocakta bırakılır. Yemek hazır olduğunda taze arnavut biberi ve limon dilimleriyle sıcak servis edilir (Kaynak Kişi,11).



Fotoğraf 46 Bamya Yemeği

3.4.6. Bergamut (Citrus Bergamia)

Latincesi Citrus bergamia alan bergamot portakalla akraba olup Himayaların güney etekleri ile Güney Çin’de yetiştirilmektedir. 17. Yy’dan itibaren Avrupa’da tanınmaya başlanmış ve özellikle Güney İtalya’da yaygın olarak kullanılmıştır (Mete,2009). Çiğ olarak tüketilememekle beraber marmelat yapımı için kullanılır. “Early Grey” çayına aramo vermekte kullanılan bergamot kabuğu için yetiştirilmektedir (Hergenç,2015).

3.4.6.1. Bergamutun Mutfakta Kullanımı

3.4.6.1.1. Bergamut Kabuğu Reçeli

Malzemeler (8 Kişilik)

2 adet bergamut

5 su bardağı toz şeker

5 bardak su

1 adet limon

Bergamut kabuklarının, üzerindeki zarlar rendeyle çıkarılıp boylamasına sekiz eşit parçaya bölünür. Daha sonra rulo yapıp ipliğe dizilir. Bu sırada kaynayan suda beş dakika kadar ateşte bırakılıp haşlama suyunda bir gün dinlendirilir. İkinci gün bergamutların suyu dökülerek hafifçe sıkılıp kaynayan suda tekrar kaynatılır. Bu işlemden sonra soğumaya bırakılarak 1 gün bekletilir. Bu sürenin sonunda tekrar kaynatma işlemi gerçekleştirilir. Böylece bergamutlar 3 kez haşlanıp dinlendirilir. Diğer taraftan su ve şeker orta boy bir tencerede şurup olacak şekilde hazırlanır. Hazırlanan şuruba bergamutlar, elde hafifçe sıkılarak ilave edilip kaynatılır. Bergamutlar, suyunu çekip saydamlaşınca ve şurup kıvamını bulunca limon suyu gezdirilip ocağın altı kapatılır. Bergamut reçeli beş dakika kadar dinlendirilerek cam kavanozlara doldurulur. Soğuduktan sonra kapakları kapatılıp muhafaza edilir (Mavi Turkuaz, 2004).



Fotoğraf 47 Bergamut Reçeli

3.4.7. Börülce (*Vigna Unguiculate*)

Latince *Vigna unguiculate* bilimsel adıyla tanımlanan börülce, Karagöz fasulyesi olarak da bilinmektedir. Taze fasulye gibi yemeği de yapılabileceği gibi salata olarak da tüketilebilir. Özellikle Ege ve Akdeniz bölgelerinde haşlandıktan sonra yapılan salatası yazın tüketilmektedir (Hergenç,2015). Protein, nişasta, azot ve C vitamini bakımından zengindir (Yalçın, 2006).



Fotoğraf 48 Alanya Cuma Pazar'ında Börülce



Fotoğraf 49 Pişirmeye Hazır börülceler

3.4.7.1. Börülcenin Mutfakta Kullanımı

3.3.7.1.1. Ülübü Piyazı (Börülce Piyazı)

Malzemeler (6 Kişilik)

500gr Kuru Ülübü (karagöz fasulyesi)

160 gr / 1 Demet maydanoz

160 ml Zeytinyağı

180 gr / 3 orta boy soğan

6 gr / 1 Tatlı kaşığı tuz

40 ml / 1 limon suyu veya sirke

Ülübüler üç saat suda bekletildikten sonra haşlanır. Haşlanan ülübüler suyu süzülerek çukur kaseye alınır. Doğranmış soğan ve maydanoz, tuz, isteğe bağlı olarak sirke veya limon suyu da ülübelerin üzerine eklenerek karıştırılır (Kaynak Kişi, 7).



Fotoğraf 50 Ülübü Piyazı

3.4.8. Ceviz (*Juglans Regia L.*)

Latince adı *Juglans regia L.* olan cevizin başlıca iki türü bulunmaktadır. Anavatanı Kuzey Amerika olan siyah ceviz ve anavatanı İran olan İran veya İngiliz cevizidir. Geleneksel tıpta kanser hastalıklarında kullanılmıştır (Hergenç,2015). B6 vitamini yönünden zengin olması konsantrasyon zayıflığı, yorgunluk ve sinir bozukluğuna karşı koruyucu olmasını sağlar. Kolesterolü düşürdüğü gibi damar sertleşmesini önler (Metel,2009).

Alanya Mutfağında, cevizin geniş bir kullanım alanı mevcuttur. Talaturun önemli malzemelerinden birisi olmasının yanında hamur işlerinde de yaygın olarak kullanılmaktadır.

3.4.8.1. Cevizin Mutfakta Kullanımı

3.4.8.1.1. Baklava

Malzemeler (25 Kişilik)

1 kg un (35-40 adet çok ince açılmış yufka için)

½ kg tereyağı

100 ml / 1 çay bardağı süt

2 adet yumurta

4 gr / ½ tatlı kaşığı tuz

1 kg dövülmüş ceviz

2 kg şeker

Süslemek için badem ve ceviz içi

Un, süt, yumurta ve su karıştırılarak hamur yapılır. Yapılacak tepsinin büyüklüğüne göre ince yufka açılır. Tabanı tereyağı ile yağlanan tepsiye açılan yufka yerleştirilir. Yufkanın üzerine un haline getirilmiş ceviz içi serpilir. Aynı şekilde üzerine yufka serilip ceviz atılmaya devam edilir.4-5 yufkada bir üzerine erilmiş tereyağı gezdirilir. En son yufkanın sadece alt kısmı yağlanır. Tepsideki baklavalara bıçakla kesilir. Üzerine kabukları soyulan badem içleri batırılarak süslenir. Kızartılmış tereyağı tepsinin üstüne gezdirilerek dökülür. Orta hararetli fırında tamamen pişen baklava çıkartılır. Şeker ve su ile hazırlanmış şerbet üzerine dökülür (Kaynak Kişi, 2).

3.4.8.1.2. Kıvrım

Malzemeler (10 Kişilik)

500 gr un

1 fincan zeytinyağı

8 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

1 yumurta

100 ml / 1 çay bardağı süt

95 gr / 10 adet ceviz

3 yemek kaşığı tereyağı

Un, genişçe bir kaba alınarak içerisine zeytinyağı, tuz, yumurta, süt malzemeleri eklenerek gerekli yumuşak bir kıvam alınca kadar yoğrulur. Oklava yardımıyla yufkalar açılır. Yufkalar ince ince kıvrılır. Açılan bu yufkalar Kıvrım yapılacak kaba yerleştirilmek üzere daha önceden dövülmüş cevizler serpiştirilerek iki elle ustaca buruşturularak daire şeklinde ardı sıra kap doluncaya kadar devam edilir. Kızartılan tereyağı hazırlanan Kıvrım'ın üzerine kuru yeri kalmayacak şekilde iyice gezdirilerek dökülür. Önceden tavllanmış fırına sürülerek pişirilir. Fırından çıkarılan Kıvrım soğuduktan sonra yeterli miktarda su ve şeker karışımından oluşan kaynatılmış şurup soğutulmuş Kıvrım'ın üzerine dökülür (Alanya Belediyesi, 2016).

3.4.8.1.3. Tel Kadayıf

Malzemeler (15 Kişilik)

1 kg kadayıf

1 paket margarin + 1 yemek kaşığı tereyağı

300-350 gr dövülmüş ceviz

1 su bardağı süt

9,5 su bardağı şeker

2,5 lt su

Kadayıf yağlanmış tepsiye konularak üzerine eritilmiş tereyağı konulur. Kadayıfın yağı emmesi için elle karıştırılır. Kadayıfın yarısı ayrı bir kaba alınır. Tepside akalan kadayıf eşit olarak tepsiye yayılır. Üzerine dövülmüş ceviz içi serpilir. Ayrı bir kaba alınan kadayıf cevizin üstüne konulur. Önceden ısıtılmış 150 derece fırında kadayıf kızarana kadar pişirilir. Pişirilen kadayıfın üzerine fırından çıkarttıktan hemen sonra süt serpip bekletilir. Şeker, su ve limon kaynatılarak şurup haline

getirilir. Şurup kadayıfa dökülür. Soğuyan kadayıfı bıçakla kesilerek servis yapılır (Alanya Belediyesi, 2016).

3.4.9.Dikenli Kabak (Sechium Edule)

Alanya'da Dikenli kabak, Ege bölgesinde Rodos kabağı ismiyle bilinen sebze, Sechium familyasından Sechium edule bilimsel adıyla tanımlanmaktadır. Çok yıllık otsu bir bitkidir. Orta Amerika menşei olan bitki, İspanyol kaşifler tarafından dünyaya dağıldığı için İspanyol enginarı olarak da bilinir (İñiguez,42). Dikenli kabak, pürüzsüz yeşil olabileceği gibi üzerinde dikene benzeyen küçük çıkıntılarda bulunabilir. İlkbahar aylarında topraktan çıkmaya başlayan bitki, ekim ayında çiçeklenir. Kasımın sonu aralık ayının başında meyvesi olgunlaşarak toplanır (Kaynak Kişi,12).

Dikenli kabak, sağlık açısından antioksidan aktiviteye sahip biyoaktif bileşikler ile A, B6, C ve K vitaminleri içermektedir. Bu yönden özellikle sindirim sistemi üzerinde olumlu etkisi vardır. Bileşiminde bulunan fenoller ve flavonoidler, karotenoidler, askorbat, selenyum ve antiaterojenikler ile birçok madde ve antikanserojenik özellikler mevcuttur. Bu nedenle özellikle hastane diyetlerinde kullanılabilen bir besindir (Albarracin, 94).

Olgunlaşmamış meyveleri salata yapıp yenildiği gibi patates, yeşil biber ve domatesle birlikte sulu yemeği de yapılmaktadır.



Fotoğraf 51 Dikenli Kabak (WEB_15, 2017)

3.4.9.1 Dikenli Kabağın Yemeklerde Kullanımı

3.4.9.1.1. Dikenli Kabak Yemeği

Malzemeler (4 kişilik)

250 gram dikenli kabak

180 gr nohut

250 gr kıyma

260 gr / 2 domates

120 gr /2 soğan

20-40 gr tereyağı

6 gr/ 1 çay kaşığı tuz,

2 gr / 1 tatlı toz kırmızıbiber

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

1lt su

Uzunlamasına doğranan dikenli kabaklar soğuk suyun içerisinde yarım saat bekletilir. Geniş bir tavada tereyağı eritilip ince doğranmış soğanlar eklenerek pembeleşene kadar kavrulur. Tavaya kıyma konularak orta ateşte pişirilir. Pişen kıymaya soyulup doğranmış domates, toz kırmızıbiber, tuz ve önceden haşlanmış nohutlar konularak karıştırılır. Sudan çıkartılıp kabukları soyulan kabaklar kuşbaşı doğranır. Doğranan kabaklar tenceredeki karışıma eklendikten sonra bir litre su konulur. Kısık ateşte yarım saat pişirilen yemek ocaktan alınır (Alanya Belediyesi, 2016).



Fotoğraf 52 Dikenli Kabak Yemeği

3.4.9.1.2. Dikenli Kabak Talaturu

Malzemeler (8 Kişilik)

1 kg dikenli kabak

200gr / 2 su bardağı ceviz

120ml /3 adet limon

10 gr / 2 diş Sarımsak

120ml Sıvı yağ

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

100ml / ½ bardak su

İlk önce kabaklar on beş dakika kadar suda bekletilip boylamasına soyularak kesilir. Böylece elimize dikenlerinin batmasını engelleyebiliriz. Daha sona kabaklar, zeytinyağında pembeşinceye kadar kızartılıp bir kayık tabağa alınıp bekletilir. Diğer taraftan talaturu hazırlamaya başlanır. Cevizler, havanda un haline gelene kadar ezilip dövüşmüş sarımsak, limon suyu ve yarım bardak su ile biraz da tuz eklenerek iyice karıştırılır. Hazırlanan talatur, kayık tabağa alınan kabakların üzerine dökülerek soğuk servis yapılır (Kaynak Kişi, 7).



Fotoğraf 53 Dikenli Kabak Talaturu

3.4.9.1.3. Etlı Dikenli Kabak

Malzemeler (4 kişilik)

1kg dikenli kabak

500-600 gr kuzu veya oğlak kol (kemikli, parçalanmış)

120gr / 2 adet soğan

390 gr / 3 adet domates

220gr / 2 su bardağı haşlanmış nohut

20 gr / 2 yemek kaşığı tereyağı

45ml / 3 yemek kaşığı zeytinyağı

8 gr / 1 tatlı kırmızı pul biber

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

Kemikli etler, tencereye yerleştirilip üzerini örtecek kadar soğuk su konularak kaynatılır. Yaklaşık 1 saat kadar kısık ateşte pişirilir. Diğer taraftan dikenli kabaklar kabukları soyulmadan dilimlenerek bol su içerisinde 30 dakika kadar bekletilir. Süre sonunda kabaklar küp şeklinde doğranarak tekrar su içerisinde bekletilir. Ayrı bir tencerede tereyağı ve zeytinyağıyla beraber biraz kalınca doğranmış

soğanlar pembeleşinceye kadar kavurulur. Bu işlemten sonra haşlanmış etler ilave edilerek 3-5 dakika karıştırılıp domatesler konularak pişirilir. Domatesler kendinden geçince kabak, haşlanmış nohut, kırmızıbiber, tuz eklenip bir müddet sotelenir. Son olarak etin haşlama suyundan 2 su bardağı kadar konularak kısık ateşte pişirilir. Yemek piştikten sonra belli bir süre dinlendirilir. Servis tabağında sıcak olacak şekilde sunulur (Atav, 2004).



Fotoğraf 54 Etli Dikenli Kabak

3.4.11. Domates (*Solanum Lycopersicum*)

Domates, bilimsel literatürde Solanaceae familyasından *Solanum lycopersicum* latince adıyla bilinen 85 cins ve 2300 türe sahip önemli bir besin kaynağıdır. Yaklaşık Anavatanı Peru ve Meksika olup patlıcangillerden bir çeşit bitkidir (Yalçın, 2006). 16. yüzyılda Meksika'dan dünyaya yayılmıştır (Capalbo,2010). Domateste bulunan likopen isimli flavonoid içeriği vücudun kansere karşı koruma mekanizmasına destek verdiği gibi kalp damar hastalıklarına karşı da etkilidir (Hergenç, 2015).

Alanya'ya bağlı Toslak Köyü'nde 12 çeşit domates yetiştirilmektedir. Toslak köyündeki 300 üretici, standart, salkım, kokteyl, cherry, plum, bahçe, rugantino, bambus, pembe, seyit, yıldız ve yumurta türlerinde domates üretilmektedir (Kaynak Kişi,16). Türk mutfağının temel unsurlarından olan domates, Alanya'da çorbalarda, sulu yemeklerde, fırınlamalarda, kebablarda, salatalarda, hamur işlerinde karışık turşularda, soslar gibi geniş bir kullanım alanı vardır.



Fotoğraf 55 Alanya'da Yetiştirilen Domatesler

3.4.11.1. Domatesin Yemeklerde Kullanımı

3.4.11.1.1. Gök Domates Salatası

Malzemeler (4 kişilik)

390gr/3 adet gök domates

30gr/2 yeşil biber

60gr/1 soğan

30gr/1salatalık

5gr/3 yemek kaşığı taze fesleğen

30ml/½ limon

30ml/2 yemek kaşığı zeytinyağı

6gr/1çay kaşığı tuz

Bu salatanın en önemli özelliği, biraz ekşimsi bir tat veren gök domatesten yapılmasıdır. Ancak domatesler seçilirken, tamamen yeşillerden değil de biraz kızarmış olanlardan tercih edilmelidir. Bütün malzemeler ince ince doğranıp, zeytinyağı, limon ve tuzu ayarlanarak karıştırılıp salata tabağında servis edilir (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 56 Gök Domates Salatası

3.4.12. Erik (*Prunus Domestica*)

Gülgillerden beyaz çiçekli latince *prunus domestica* bilimsel adıyla tanımlanan bir ağaçtır (Yalçın, 2006). Eriğin içerdiği diyet lif, sorbitol ve izatin maddelerinden ötürü sindirim sistemini düzenler. Özellikle kuru eriğin menopozda ortaya çıkan kemik erimesini azalttığı ve kan basıncını düşürdüğü belirlenmiştir (Hergenç,2015).

Alanya Mutfağında dağlardan toplanan yabani erikler kurutularak yemeği yapılmaktadır. Ancak bu yörük beslenme çeşidi bugün yok olmuştur.



Fotoğraf 57 Dağlardan Toplanmış Yabani Erik Meyvesi

3.3.12.1. Erik Meyvesinin Mutfakta Kullanımı

3.3.12.1.1. Erik Yemeği

Malzemeler (4 kişilik)

500 gr kurutulmuş erik

250 gr kıyma

60 gr / 1 orta boy soğan

50 gr / 2 yemek kaşığı tereyağı

18 gr / 1 yemek kaşığı tuz

½ lt su

Kuru erikler sıcak suda bir saat bekletilir. Tencereye tereyağı, ince doğranmış soğan ve kıyma konularak kavrulur. Eriklerin suyu süzöldükten sonra tencereye ilave edilir. Beş dakika tahta bir kaşıkla çevrilerek harmanlanır. Tencereye su konularak yarım saat orta ateşte pişirilir (Yetkin, 2004).

3.4.10. Fasulye (*Phaseolus Vulgaris*)

Anavatanı orta ve Güney Amerika, Çin ve Hindistan olan fasulye, baklagillerden olup latince *Phaseolus vulgaris* ismiyle tanımlanmaktadır. XVI.yüzyılda Amerikadan Avrupaya getirildikten sonra bütün dünyaya yayılmıştır (Metel, 2009). Alanya'da Barbunya, Çalı, Şeker, Ayşekadın, Horoz gibi birçok çeşitleri yetişmektedir.

Kan şekeri ve insülin yüksekliğinin sebep olduğu diyabet hastalığına iyi gelen fasulyenin içerdiği lektinlerin kanserden koruyucu olduğu düşünölmektedir. Lif içeriği ve alfa amilaz baskılayıcı etkilerinin tip 2 diyabeti önlemede etkilidir (Hergenç, 2015).

Alanya mutfağında mevsiminde tazedden pişirilen fasulye, kış aylarında kabuklu kuru formunda tercih edilmektedir. Bunun yanında köftenin yanında servis edilen fasulye piyazı da en çok sevilen yemeklerdendir.



Fotoğraf 58 Taze Fasulye

3.4.10.1. Fasulyenin Mutfakta Kullanımı

3.4.10.1.1. Kabuklu Kuru Fasulye Yemeği

Malzemeler (4 kişilik)

500 gr kabuklu kuru fasulye

500 gr kuşbaşı et

120 gr / 2 soğan

10 gr / 2 diş sarımsak

25-50 gr tereyağı

10 gr domates salçası

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

2 gr / 1 tatlı toz kırmızıbiber

300 ml limon

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

1lt su

Kabuklu kuru fasulyeler, soğuk suyla haşlanır. Haşlanma işleminden sonra fasulyeler bir kenarda dinlendirilir. Diğer taraftan kuşbaşı et, ince kıyılmış soğan, tereyağında kavrulur. Et suyunu salıp çektiğinde tuz, karabiber, ezilmiş sarımsak, domates ve kırmızıbiber salçası konulup tekrar sotelenir. Haşlanıp suyu süzülen kabuklu kuru fasulyeler 1lt suyla beraber kısık ateşte yarım saat kadar pişirilir.

Yemek hazır olunca üzerine limon suyu ilave edilip sıcak servis edilir (Kaynak Kişi,13).

3.4.10.1.2. Barbunyalı Kabuklu Kuru

Malzemeler (4 kişilik)

250 gr kabuklu kuru fasulye

200gr / 1 su bardağı kuru barbunya fasulyesi

120 gr / 2 adet orta boy soğan

2-3 adet kırmızı kuru biber

65 gr / 2 kahve fincanı pilavlık bulgur

10 gr / 1 yemek kaşığı domates salçası

9 gr / 1 yemek kaşığı un

20 ml / ½ limon

80ml / 2 kahve fincanı zeytinyağı

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

1lt su

Kabuklu kuru ve barbunya fasulye ayrı kaplarda akşamdan ıslatılarak sabaha kadar bekletilir. Bu işlemden sonra, ayrı tencerelerde 15-20 dakika ön haşlama gerçekleştirilir. Diğer taraftan soğanlar ince ince doğranıp pembeleşince, sulandırılmış salça ve unla birlikte karıştırılarak pişirilir. Daha sonra fasulyeler, kırmızıbiber, limon suyu ve tuz eklenip tüm malzemelerin üstünü 1 parmak geçecek kadar su konularak 25-30 dakika kadar kısık ateşte pişirilir. Fasulyeler piştiğinde bulgur ilave edilerek 5 dakika daha pişirilip servis tabağında sunulur (Turkuvaz, 2004).



Fotoğraf 59 Kabuklu Kuru Yemeği (Atav, 2004)

3.4.10.1.3. Barbunyalı Taze Fasulye

Malzemeler (8 Kişilik)

500gr taze fasulye

500gr barbunya

180 gr / 3 orta boy soğan

650gr / 5 domates

20 gr / 2 yemek kaşığı salça

8 gr / 1 yemek kaşığı toz kırmızıbiber

60 ml / ½ çay bardağı sıvı yağ

15 gr / 3 Diş Sarımsak

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

1lt su

Taze fasulyeler küçük parçalara ayrılarak barbunyalarla birlikte yıkanıp temizlenir. Diğer taraftan ince doğranmış soğan ve sarımsak pembeleşinceye kadar kavrulur. Daha sonra sırasıyla kırmızı toz biber, salça, rendelenmiş domates ve barbunya eklenerek sotelemeye devam edilir. Bu işlemden sonra taze fasulyeler de ilave edilip su ve tuz eklenerek kısık ateşte yarım saat kadar pişirilir. Sıcak servis edilir (Kaynak Kişi,11).



Fotoğraf 60 Fasulye Yemeği

3.4.10.1.4. Fasulye Piyazı

Malzemeler (6 Kişilik)

500gr Kuru Fasulye

120 gr / 2 orta boy Soğan

130 gr / 1 domates

160 gr / 1 Demet maydanoz

40ml / 1 Limon suyu veya sirke

1 Haşlanmış yumurta

300 ml Zeytinyağı

6 gr Tuz

Akşamdan ıslatılan fasulyeler pişinceye kadar kaynatılır. Geniş bir çukur kâsede ince doğranmış soğan, 1 saat boyunca buzdolabında bekletilir. Daha sonra fasulye, soğan, küp doğranmış domates ve limonsuyu karıştırılıp servis tabağına konulur. Servis sırasında ince doğranmış maydanoz ve haşlanıp dörde bölünmüş yumurtalar piyazın üstüne konulup zeytinyağı da gezdirilerek sunulur. (Alanya Belediyesi, 2016).

3.4.13. İncir (Ficus Carica Subsp. Carica)

Asıl vatanı Akdeniz kıyıları olan, latince ficus carica subsp. carica bilimsel adıyla tanımlanan yaprakları dilimli ve geniş görümlü olan bir ağacın meyvesidir(Yalçın, 2006). İncirin kökeni Anadolu'ya dayanmaktadır (Capalbo, 2010). 2010 yılında 254.840 tonla Türkiye en büyük incir üreticisi konumundadır. "Kahverengi Türk" inciri uluslararası ödüle layık görülmüştür. İyi bir demir kaynağı olan incir kan basıncını düzenler, kemik sağlığı açısından yararlı ve hücre çoğalmasını önleyen özelliklere sahiptir (Hergenç, 2015).

Yaz aylarında pazarları süsleyen incir, Alanya mutfağında reçeli ve marmelatı yapılan bir meyvedir.



Fotoğraf 61 İncir

3.4.13.1. İncirin Mutfakta Kullanımı

3.4.13.1.1. İncir Reçeli

Malzemeler (20 Kişilik)

50-60 adet Yeşil incir (ham, mazı)

8 su bardağı toz şeker

8 bardak su

5-6 tane karanfil

1 adet limon

İncirlerin sap kısımları temizlenip yıkandıktan sonra harlı ateşte kaynayan su da 3-5 dakika kaynatılır. Daha sonra temiz bir suyun içerisine konulup bir gün bekletilir. Bu sürenin sonunda incirler sudan çıkarılıp parmakla hafifçe bastırılarak içerisindeki fazla suyun atılması sağlanır. Diğer taraftan su ve toz şeker orta büyüklükte bir tencereye konularak orta ateşte kaynatılır. Kaynayan şuruba karanfil ve suyunu sıktığımız incirler ilave edilerek kaynatılır. Bu sırada limon suyu da reçelimize ilave edilmelidir. Eğer şurup, damlattığımız yüzeyde dağılmıyor top gibi kalıyorsa reçelin kıvamı olmuş demektir. Bundan sonra reçel yaklaşık beş dakika kadar dinlendirilerek kavanozlara doldurulur. Reçel kavanozda soğuduktan sonra da kapakları kapatılır (Adar, 2004).



Fotoğraf 62 İncir Reçeli

3.4.14. Karpuz (Citrullus Lanatus)

Latincesi Citrullus Lanatus olan karpuzun kökeninin Anadolu, Afrika, Güney ya da Batı ASya olduğu düşünülmektedir. Serinletici özelliği olan karpuzun kabuğu da yararlıdır. Karpuz kabuğu karaciğer gözeneklerinin beslenmesine ve yenilenmesine yardımcı olur. Ateşli hastalıklarda, böbrek ve idrar yolu hastalıklarında kullanılır (Mete,2009). Besin değeri ile doğal antioksidanlar bakımından yüksek olan karpuzun, kabukları Çin’de pişirilerek yenilmektedir (Hergenç,2015).

3.4.14.1. Karpuzun Mutfakta Kullanılması

3.4.14.1.1. Karpuz Kabuğu Reçeli

Malzemeler (20 Kişilik)

1 adet kalın kabuklu orta boy karpuz

6-8 su bardağı şeker

8-10 adet karanfil

1 adet limon

1 çay kaşığı şerbet boyası

2 litre kireç suyu

Karpuz, boylamasına sekiz eşit parçaya bölünüp içleri alınır. Dış yüzeyindeki yeşil zar kabuklardan temizlenir. Kabuklar kuşbaşı büyüklüğünde kare veya baklava şeklinde kesilerek biçim verilir. Daha sonra karpuz kabukları, kireç suyunda 3 saat bekletilir. Kireçli sudan çıkartılan kabuklar bol suda 3- 5 defa yıkanır. Bu işlemin ardından bol kaynar suda diri kalacak şekilde haşlanır. Haşlamanın ardından kabuklar süzülüp kurutup bir başka tencereye konularak üzerlerine karanfil ve şeker konulup 8-10 saat bekletilir. Bu sürenin sonunda suyunu salan karpuz kabuklarına kırmızı boya konulup orta ateşte karıştırılarak kaynatılır. Reçel kıvamı bulunca limon suyu konularak ocak kapatılır. Reçelimiz 5 dakika dinlendikten sonra kavanozlara konulup soğuyunca da kapakları kapatılıp muhafaza edilir (Adar, 2004).

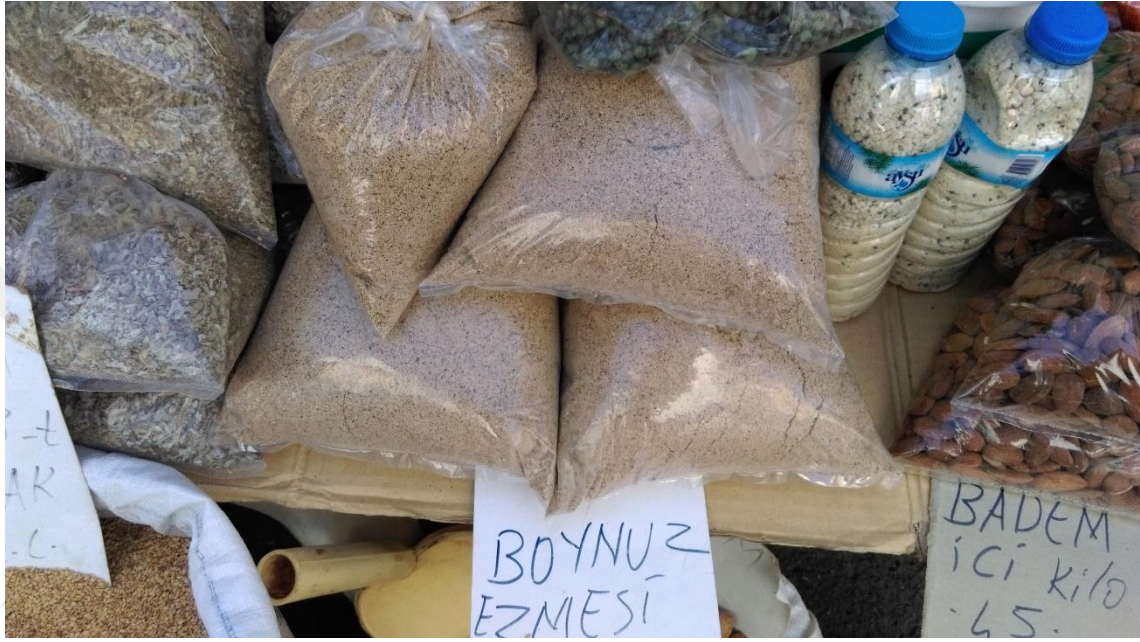


Fotoğraf 63 Karpuz Reçeli

3.4.15. Keçiboynuzu/Harnup (Ceraonia Siliqua)

Keçiboynuzu, anavatanı Suriye, Güney Anadolu ve Rodos olan, latince ceraonia siliqua bilimsel adıyla tanımlanan ağacın meyvesidir. Yunanca boynuzcuk anlamına gelen keration kelimesinden gelmektedir (Mete, 2009). Meyveleri olgunlaşıp kurduğunda aroması oldukça kuvvetlidir. İnsan sağlığı açısından ishale, kuvvetsizliğe ve cinsel isteksizliğe iyi geldiği bilinmektedir.

Alanya mutfağında meyvelerinden pekmez yapıldığı gibi değirmenlerde öğütülerek çayı da içilmektedir. Son yıllarda hamur işlerinde keçiboynuzu unlu kekler ev hanımları tarafından tercih edilmektedir.



Fotoğraf 64 Alanya Pazarında Keçiboynuzu Unu



Fotoğraf 65 Alanya Pazarında Keçiboynuzu Pekmezi

3.4.15.1. Keçiboynuzunun Mutfakta Kullanımı

3.4.15.1.1. Kak

Malzemeler (8 Kişilik)

Keçiboynuzu pekmezi veya üzüm pekmezi

Kurutulmuş incir

Kak yapılmak üzere kaynatılan pekmez tavaları ocaktan alınarak ılık vaziyete gelinceye kadar bekletilir. Kurutulmuş incirler yavaş yavaş pekmezin içine atılarak karıştırılır. Karıştırma işlemi incirler bitinceye kadar devam eder. Burada incirler karıştırılırken her tarafına pekmez değmiş olması şarttır. Bu işlem sonunda incirler gümlü denilen kaplara basılır. Gümlüye basılan kakların hava alıp bozulmaması için ağızları iyice bağlanıp saklanır (Kaynak Kişi, 8).



Fotoğraf 66 Kak

3.4.15.1.2. Kırtakı

Malzemeler (10 Kişilik)

Su kabağı, bal kabağı veya karpuz kabuğu

Üzüm veya boynuz pekmezi

Kireç veya kül

Bal kabağı büyük bıçaklarla taklanır, dilimlere ayrılarak kabuğu soyulur. Kabuğu soyulan dilimler 3-5 cm uzunluğunda ince ince doğranır. Doğranan bu parçalar sertleşmesi için birkaç saat kireç suyu veya küllü suya yatırılır. Daha sonra temiz suda birkaç kez yıkanır. Bu aşamadan sonra büyük tavalarda kaynamakta olan pekmezin içine salınır. Belli bir kıvama gelinceye kadar kaynatılan karışım, soğuması için ateşten indirilir. Ateşten indirilip soğutulan kırtakılar, testi veya gümlü denen

topraktan yapılmış kaplara konup ağızları güzelce kapatılır (Kaynak Kişi 8).

Kireç Suyu:

1 kg sönmemiş kireç

4 litre su

Sönmemiş kireç çukur bir kaba konulup üzerine 4 litre su dökülüp karıştırılır. Bu esnada kireç cızırdayıp köpürecek ve sönecektir. Sönmüş kireç durulanması için en az altı saat dinlendirilir. Bu süre sonunda kirecin üzerinde biriken berrak su, bulandırılmadan yavaş yavaş bir başka kaba aktarılır. Bundan sonra kullanılabilir. Ancak bu suya kireç tortusu kaçarsa meyveler ve sebzeler kararır (Halıcı, 2004).



Fotoğraf 67 Kırtakı

3.4.16. Kızılcık (Cornus Mas)

Latince cornus mas bilimsel adıyla tanımlanan, çoğunluğu çalı veya ağaç halinde odunsu ve birkaçı da otsu karakterde bulunan kışın yapraklarını döken veya her zaman yeşil kalabilen kızılcıkgiller familyasından bir bitkidir (Yalçın, 2006). Kızılcık meyvesi, karaciğeri koruyucu, fibrinojen düzeyini düşürücü özelliklere sahiptir (Hergenç, 2015). Alanya mutfağında ergene adı verilen şerbeti yapılmaktadır.

3.4.16.1. Kızılıcığın Mutfakta Kullanılması

3.4.16.1.1. Ergen (Kızılıcık) Şerbeti

Malzemeler (5 Kişilik)

500gr kızılıcık

1,5 lt su

450gr şeker

Kızılıcıklar, güzelce yıkanıp temizlendikten sonra 1,5 lt su ilave edilerek yaklaşık 10 dakika kadar kaynatılır. Daha sonra, şeker eklenerek ocağın altı kapatılır. Yavaş yavaş tahta bir kaşıkla veya çırpma teliyle iyice karıştırılır. Şekerler eriyince, oda sıcaklığında soğumaya bırakılır. Bu aşamadan sonra buzdolabına kaldırılarak en az 5 saat kadar dinlendirilir. Dinlendirme işleminden sonra ince dokulu bir süzgeçle süzülüp servis edilir.



Fotoğraf 68 Ergen Şerbeti

3.4.17. Limon (Citrus Limon)

Limon, latince citrus limon bilimsel adıyla tanımlanan ağacın meyvesine verilen isimdir. Ilıman iklimde yetişen limon ağaçları 6 metreye kadar uzayabilirler. C vitamini, A, B1 ve B2 bakımından da zengindir (Maranki, 2008). Kökeni Hindistan'a ya da Malezya'ya dayanan limon, Asurlar tarafından Yunanistan'a getirilmiştir (Capalbo, 2010). 18.yy'de denizcilerde görülen skorbit hastalığında kullanılmıştır. Limonun mide asidini nötralize edici ve sindirim sistemi hareketlerini düzenleyici etkisi ile reflü şikayetlerine iyi gelmektedir (Hergenç, 2015).

“Alanya” kitabının yazarı İzzet Azakoğlu, bölgenin Türkiye’nin limon ihtiyacını karşılayabilecek düzeyde olduğundan bahsederek Alanya’da yetiştirilen kırmızı limonun İstanbul piyasasında bilinmediğini ve şerbet yapımında kullanıldığını belirtmektedir (Koçak, 2012).

3.4.17.1. Limonun Mutfakta Kullanılması

3.4.17.1.1. Fıstıklı Limonata

Malzemeler (5 Kişilik)

1400gr /7 adet limon

1lt / 5 su bardağı soğuk su

460gr / 2,5 su bardağı toz şeker

50 gr kavrulmuş yerfıstığı

½ Nane yaprağı

Limonların sarı kabukları, beyaz kısımları olmadan dikkatlice rendelenir. Daha sonra ikiye bölünüp güzelce sıkılır. Bu aşamadan sonra limon suyu, kabuğu ve toz şeker eklenerek şurup kıvamına getirilir. Hazırladığımız şuruba, su ilave edilerek tekrar dikkatlice karıştırılır. Servis sırasında içerisine taze nane ve kavrulmuş fıstık ilave edilerek sunulur.



Fotoğraf 69 Fıstıklı Limonata

3.4.18. Maş Fasulyesi (Vigna Radiata)

Latince adı *Vigna radiata* olan maş fasulyesinin anavatanı Hindistan olup Tayland, Filipinler, Çin ve ABD'nin güneyinde yetiştirilir. Özellikle tropical bölgeler için önemli bir protein kaynağı olmasının yanında Çin'de şifalı bitki olarak kullanılmıştır. Gaz yapıcı etkisi olmadığı için bebeklerde nekahat döneminde tercih edilen besindir (Hergenç,2015).

Özellikle obezite gibi metabolizma hastalıklarının yaygın olduğu batı toplumlarında düşük glisemik indeksli ürünlerin kullanımı önemlidir. Bu yüzden düşük glisemik indeksi olan maş fasulyesi kullanımı gün geçtikçe artmaktadır. Ayrıca bu toplumlarda, sadece fasulyenin kendisi değil filizinin de kullanımı yaygınlaşmıştır. İnsulin hassasiyeti bulunan sıçanlar üzerinde yapılan deneylerde 5 hafta içerisinde düzelmeler meydana gelmiştir (Rizkalla vd., 2002).

Alanya mutfağında maş fasulyesi çorbası yapılan bir besindir. Özellikle kış aylarında turunç sıkılarak tüketilmektedir. Turunç suyunun çorbaya ayrı bir tad kattığı düşünülmektedir. Bu yönden diğer mutfaklara göre farklı bir yönü bulunmaktadır (Kaynak Kişi, 12).



Fotoğraf 70 Maş fasulyesi

3.4.18.1. Maş Fasulyesinin Mutfakta Kullanımı

3.4.18.1.1. Maş Çorbası

Malzemeler (4 kişilik)

400 gr maş fasulyesi

60 gr / 1 soğan

10 gr / 2 diş sarımsak

30 gr / 2 adet kırmızıbiber

130 gr / 1 domates veya 25 gr domates salçası

18 gr tuz

25-50 gr tereyağı

300 ml turunç suyu

1 lt su

Maşlar, kaynar suda üstü açık olarak haşlandıktan sonra ayrı bir kaba alınarak kabuklarından arındırılır. Tencerede kaynatılan suya kabukları alınmış maşlar, rendelenmiş soğan, ince dilimlenmiş sarımsaklar, kırmızıbiber ve tuz eklenerek kaynayana kadar karıştırılır. Tencerenin kapağı açık bir şekilde kaynamaya devam ederken orta ateşe alınır. Çorba kıvamına gelince ayrı bir tavada tereyağı kızdırılarak çorbanın üzerine eklenir. Maş çorbası, servis yapılmadan önce içerisine turunç suyu sıkılır (Alanya Belediyesi, 2016).



Fotoğraf 71 Maş fasulyesi Çorbası

3.4.19. Mısır (Zea Mays Subsp. Mays)

Latince ismi zea mays subsp. mays olan mısır, 180-200 santimetre boyunda dik ve yüksek gövdeli, geniş şerit yapraklı buğdaygiller familyasından olan bir yıllık bitkidir (Yalçın, 2006). ABD’de 1997’den beri genetiği değiştirilmiş mısır üretilmektedir. GDO’lu mısırın sağlık üzerinde ne gibi etkileri olacağı araştırma konusudur. Ancak yüksek früktoz içeren mısır şurubunun belirli dozun üzerinde tüketilmesinin metabolik sendroma neden olduğu bilinmektedir (Hergenç, 2015).

Yerel Alanya ağzında darı telafuzu, mısır için kullanılmaktadır. Alanya mutfağında çok eski dönemlerden beri kullanılan bir ürün olan mısır çeşitli mutfak uygulamalarında kullanılmaktadır. Mevsiminde yetişen mısırlar toplanıp kurutulur. Daha sonra değirmene gönderilerek kırıklı ve un şekline getirilir. Kırıklı mısır, çorba da kullanılırken unu da çeşitli hamur işlerinde değerlendirilir.

3.14.19.1. Mısırın Mutfakta Kullanılması

3.4.18.19.1. Darı Çorbası

Malzemeler (4 kişilik)

400 gr darı

200 ml yoğurt

18 gr tuz

1 lt su

Bir litre su ateşe dayanıklı güveç kabında kaynatılır. Kaynayan suya dış kabukları alınmış kırıklı darılar eklenerek pişirilir. Tuz ilave edilir. Pişen darılar sudan alınarak soğuması için geniş bir kâseye alınır. Ayrı bir kaptaki yoğurt suyla beraber çırpılır. Soğuyan darılar eklenir. Buzdolabında bir saat bekletilen çorba soğuk olarak servis yapılır (Alanya Belediyesi, 2016).



Fotoğraf 72 Darı Çorbası

3.4.20. Muz (**Muso Acuminata**)

Sıcak bölgelerde yetişen, latince muso acuminata bilimsel adıyla tanımlanan çok yıllık ve otsu bir bitki olan muz, ülkemizde Alanya ve Anamur çevrelerinde yetiştirilmektedir. Meyvelerinin tamamı sarkık bir sapın üzerinde toplu halde bulunur. Nişasta ve şeker bakımından zengin olup fırında veya güneşte kurutulduğu zaman çok besleyici bir un verir (Yalçın, 2006). Muzun içerdiği FOS prebiyotik etkiye sahip, minarellerin emilimini artırır, serum kolesterol, trigliserid, fosfolipid düzeylerini düşürür (Hergenç, 2015).

1866 yılında kereste ticareti için İskenderiye'ye giderek yerleşen Alanya'nın ileri gelen ailelerinden Şerifalioğullarından Rüstem ve Tosun Beyler kardeşleri Emin Ağa'ya hediye olarak hindiye muzunu olarak adlandırılan muz fidelerinden 10-15 kadar göndermişlerdir. Böylece Alanya'da ilk muz ekimi ekonomik amaçla olmamakla beraber ekimine başlanmıştır (Koçak, 2012). Alanya mutfağında meyve olarak tüketilen muz, pastacılıkta da kullanılmaktadır.



Fotoğraf 73 Muz Ağacı ve Meyvesi

3.4.21. Patlıcan (*Solanum Melongena*)

Latince *solanum melongena* adı verilen patlıcan kalın saplı, uzunca yapraklı, iri mor meyveli, bir yıllık otsu bitkidir (Yalçın, 2006). Anavatanı Asya olan patlıcan orta çağda Avrupa'ya geldiğinde İtalyanlar "melanzana" yani "sağlıksız elma" adını vermiştir (Capalbo, 2010). Patlıcanın içeriğinde bulunan klorojenik asit güçlü bir antioksidan olup LDL kolesterolü düşürücü etkiye sahiptir. Ayrıca içeriğindeki lif sayesinde sindirim sisteminin iyi çalışmasını sağlar ve kolon kanserinden koruyucudur (Hergenç,2015).

Alanya mutfağında hem tazesini hem de kurutulmuşundan yemek yapılan bir sebzedir. Gaziantep mutfağındaki gibi yoğun bir kullanım olmasa da kurutulmuş patlıcandan yapılan taratoru oldukça lezzetli bir yemektir.

3.4.21.1. Patlıcanın Mutfakta Kullanılması

3.4.21.1.1. Kuru Patlıcan Talaturu

Malzemeler (4 kişilik)

360 gr / 2 su bardağı patlıcan kurusu

108 gr / 6 adet ceviz

15 gr / 3 diş sarımsak

56 ml / 1.5 limon suyu

30ml / 2 yemek kaşığı zeytinyağı

400 ml / 2 bardak ılık su

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

Patlıcan kuruları, 1 litre suda acısının alınması için kaynatılır. Daha sonra kevgire alınarak sularını atması sağlanır. Patlıcanlar, 2 yemek kaşığı zeytinyağında kavrularak bir kenara ayrılır. Ayrı bir yerde ceviz ve sarımsak dövülür. İlk önce sarımsaklar limonla beraber iyice karıştırılır. Dövülen cevizin içerisine de ılık su ilave edilip karıştırılır. Bu işlemlerden sonra her iki karışım birleştirilip patlıcanın üzerine dökülüp 1 taşım kaynatılır. Yine aynı yöntemle kuru biber, kuru kabak ve kuru domatesten de talatur yapılmaktadır (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 74 Kuru Patlıcan Talaturu

3.4.21.1.2. Kuru Patlıcan Yemeği

Malzemeler (8 kişilik)

500gr kuru patlıcan

200 gr kıyma

30 gr / 2 yemek kaşığı tereyağı

30 ml / 2 yemek kaşığı zeytinyağı

180 gr / 3 orta boy soğan

390 gr / 3 orta boy domates

35 gr / 1 baş sarımsak

200 gr arpacık soğan

20 gr / 2 yemek kaşığı salça

8 gr / 1 yemek kaşığı kırmızıbiber

110 gr / 1 su bardağı nohut

40 ml / 1 limon

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

Bir litre su tencereye konularak kaynatılır. Kaynayan suya konulan kuru patlıcanlar on dakika haşlanarak soğuk suda yıkanır. Geniş bir tencereye tereyağı ve zeytinyağı kızdırılarak kıyma konulur. Kıyma kavrulunca ince kıyılmış soğan, rendelenmiş domates eklenerek kavurma işleme devam edilir. Domatesler suyunu çekince salça, sarımsak ve toz kırmızıbiber eklenerek beş dakika boyunca karıştırılır. Tencereye haşlanmış patlıcanlar ve su ilave edilir. Yarım saat sonra haşlanmış nohut ve arpacık soğanlar da eklenerek kısık ateşte kırk beş dakika pişirilir. Yemeğin pişmesine on dakika kala limon suyu ilave edilir (Kaynak Kişi, 8).



Fotoğraf 75 Kurupatlıcan Yemeği

3.4.21.1.3. Patlıcan Yoğurtlaması

Malzemeler (8 Kişilik)

200 gr / 2 adet orta boy patates
340 gr / 2 adet orta boy patlıcan
320 gr / 2 adet orta boy kabak
300gr / 5 adet kapyra kırmızıbiber
240 gr / 5 adet yeşilbiber
1 kg Süzme Yoğurt
20 gr / 4 diş sarımsak
500ml sıvıyağ

Doğranan sebzeler zeytinyağında kızartılır. Kızartılan tüm sebzeler bir kaptaki yoğurt ve dövülmüş sarımsak ile karıştırılarak servisi yapılır (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 76 Yoğurtlama

3.4.21.1.4. Patlıcan Reçeli

Malzemeler (20 Kişilik)

1kg Reçellik patlıcan
1 kg toz şeker
2 adet limon tuzu
5-6 adet karanfil
1 çay kaşığı lohusa şekeri
2 litre kireç suyu

Reçellik patlıcanların sapları ve kabukları tamamen soyulup 2-3 saat kireç suyun da bekletilir.

Sürenin sonunda patlıcanlar bol suda güzelce yıkanır. Daha sonra fazla sularını bırakması için süzgeçte bekletilir. Bu işlemden sonra patlıcanlar, bol suda yumuşayınca kadar kaynatılır. Yumuşayan patlıcanlar, yarım saat kadar soğuk suda bekletilip süzgeçte bekletilir. Kurulanan patlıcanlar, orta boy tencereye konulup, limon tuzu, karanfiller ve toz şeker eklenip bir gece bekletilir. Patlıcanlar suyunu bıraktıkça kırmızı lohusa şekeri de ilave edilip orta ateşte kaynatılıp reçel kıvamı alınca kadar karıştırarak hazırlanır. Reçel kıvamına gelince ocak kapatılıp belli bir süre dinlendirilir. Cam kavanozlara doldurulup soğuyunca kapakları kapatılıp muhafaza edilir (Zeren, 2004).



Fotoğraf 77 Patlıcan Reçeli

3.4.22. Portakal (*Citrus Sinensis*)

Turunçgiller ailesinden olan ve boyu 2-10 metre arasında değişen latince *citrus sinensis* bilimsel adıyla bilinen bir ağaç türüdür. Yaprakları sert ve düz kenarlı olup C vitamini bakımından zengindir (Yalçın, 2006). Portakalın faydaları arasında damar ve kemik sağlığını koruyucu, tokluk hissi veren, hipertansiyon, diyabet, astım, pankreas kanseri ve sinir sistemini koruyucu yönü vardır (Hergenç, 2015).

Falih Rıfki Atay'ın 1934'te yayınlanan "Bizim Akdeniz" adlı kitabında Alanya'nın toprağının 1 dönümüne 60 portakal ağacının ekilebildiği ve her ağaçtan 1500 meyve alınabildiği yazmaktadır (Koçak, 2012). Alanya mutfağında önemli bir yere sahip olan portakal suyu sıkılıp içildiği gibi

kabuklarının rendesi de çeşitli hamur işlerinde kullanılmaktadır.

3.4.22.1. Portakalın Mutfakta Kullanılması

3.4.22.1.2. S Pasta

Malzemeler (15 Kişilik)

220 gr / 1 su bardağı tereyağı

220 / 1 su bardağı sıvıyağ

200 ml / 1 su bardağı portakal suyu

3 yumurta

500 gr / 2.5 su bardağı şeker

10 gr / 1 adet kabartma tozu

15 ml / ½ limon suyu

1 adet Limon veya portakal rendesi

400 gr un

Limon, kabartma tozu ve un hariç tüm malzemeler karıştırılır. Karıştırılan malzemelerin üstüne önce kabartma tozu ardından kabartma tozunun üstüne limon sıkılarak kabartma tozu kabartılır ve un da eklenerek karıştırılır. Karıştırılan tüm malzemeler kulak memesi kıvamına gelince alınan bir parça hamura S şekli verilerek altı yağlanmış fırın tepsisine dizilir. Orta hararetli fırında pişirilir (Alanya Belediyesi, 2016).



Fotoğraf 78 S Pasta

3.4.23. Susam (Sesamum İndicum)

Susam, 2 metreye kadar uzayabilen ve yağ veren latince sesamum indicum bilimsel adıyla tanımlanan 1 yıllık otsu bir bitkidir. Anayurdu Afrika'dır. Ülkemizde Trakya, Ege ve Akdeniz Bölgelerinde yetiştirilmektedir. Çiçekleri beyaz ve kırmızı renkte, meyvesi kapsül şeklindedir. Esmer ve sarı renkte olan tohumları preslenerek yağı çıkartılmaktadır. Türkiye'de ve Yunanistan'da simit başta olmak üzere ekmek, tatlı ve bisküvilerde bolca kullanılmaktadır (Cleverly,2012).

Alanya mutfağında susam tahin ve tane halinde kullanılmaktadır. Hamur işlerinin vazgeçilmez ürünü olan susam, bugün Alanya'da kısıtlı bölgelerde ekilmektedir.



Fotoğraf 79 Alanya Pazarında Susam

3.4.23.1. Susamın Mutfakta Kullanılması

3.4.23.1.1. Tarator (Taratur)

Coğrafi özellikler ile geleneksel yemekler arasında her zaman sıkı bir ilişki vardır. Bölgenin iklimine ve toprak yapısında yetişen veya endemik bulunan bitkiler, toplumun yaşam tarzlarına ve inanışlarına uygunsuzsa geleneksel mutfaklarda da yer almışlardır. Susam, eski çağlardan beri güney Anadolu kıyılarında yetiştirilmektedir. Bütün Antalya ovası ve Çukurova'da yer alan susam yerel mutfakların vazgeçilmez figürlerinden birisi olmuştur.

Geleneksel Mısır Mutfağı'nın temel soslarından birisi olan tarator, Mısırlı tüccarlar sayesinde Alanya'da kendine yer bularak yöresel mutfağın en önemli tatlarından birisi haline gelmiştir. Tarator, Alanya'nın yanında Antalya ahalisini de etkileyerek *Antalya Usulü piyazın* tadını oluşturan sosun bile meydana gelmesine neden olmuştur. Mısır mutfağında tarator; tahin, sarımsak, limon, su ve tuzun birlikte karıştırılmasıyla yapılmaktadır. (Kaynak kişi 10). Hazırlanan sos köfte, döner, balık, falafel ve çeşitli sebzelerin yanında sunulmaktadır. Alanya mutfağında ise taratorun içerisine tahin, su, limon, tuz haricinde dövülmüş ceviz ve ufalanmış ekmek de eklenerek; balık yemekleri ve kurutulmuş sebzelerle birlikte servis edilmektedir.

3.4.23.1.2. Susamlı Halka

Malzemeler (10 Kişilik)

250 gr tereyağı

1 çay bardağı ay çiçek yağı

120 ml / ½ bardak su

100ml / 1 yemek kaşığı sirke

13 gr / 1 yemek kaşığı toz şeker

8 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

1 yumurtanın sarısı

10 gr / 1 paket kabartma tozu

560 gr / 4.5 su bardağı un

Üstü için;

1 yumurtanın akı

10 gr Susam

Kabartma tozu hariç tüm malzemeler yoğurma kabının içinde karıştırılır. İstenilen kıvam elde edildikten sonra kabartma tozu da eklenerek yoğrulmaya devam edilir. Ele yapışmayan yumuşak bir kıvam alınca kadar yoğrulur. Hamurdan küçük parçalar alınarak simit şekli verilir. Önce yumurta akına sonra susama batırılıp yağlı kâğıt serili fırın tepsisine dizilir.180 dereceye ayarlı fırında kızarıncaya kadar pişirilir (Alanya Belediyesi, 2016).

3.4.23.1.3. Çiğirdik

Malzemeler (10 Kişilik)

2 ölçek susam

2 ölçek pekmez

Susamlar yıkanır. Yıkanan susamlar pekmez ile birlikte bir tencerede karıştırılarak koyu kıvama gelene kadar pişirilir. Çiğirdiğin olup olmadığını anlamak için karışımdan bir kaşık bir kaba alınır. Serilen bu karışımın üzerine kaşıkla ileri geri hareketler yapılarak kabuklarının soyulup soyulmadığı kontrol edilir. Eğer kabukları soyuluyorsa çiğirdik olmuş demektir. Hazır olan çiğirdik yağlı kâğıda serilerek inceltilir ve soğumaya bırakılır. Soğuyan çiğirdik servis edilebilir (Alanya Belediyesi, 2016).



Fotoğraf 80 Çiğirdik

3.4.24. Üzüm (Vitis Vinifera)

Anavatanı Anadolu olan üzüm, yeryüzünde kültürü yapılan latince vitis vinifera bilimsel adıyla

bilinen en eski meyve türüdür. İnsan sağlığı üzerinde en etkili meyvelerdendir. Üzümde bulunan üzüm şekeri, mide salgılarını ayarlayarak mide asidinin oranını düşürür. Potasyumun bulunması nedeniyle güçlü bir idrar söktürücüdür. Kalp hastalıklarının tedavisinde önemli bir destek sağlar. Kan damarlarını temizler kolesterolü düşürür. Safranın salgısını arttırarak düzgün çalışmasına yardımcı olur (Mete, 2009).

Üzüm, Alanya'da Antik çağ, Selçuklular ve Osmanlı dönemlerinde önemli bir yere sahip olmuştur. Bu dönemlerde gıdaların tatlandırılması amacıyla kullanılmaktaydı. Ancak şeker pancarının bulunup toz şeker imalatının ortaya çıkmasıyla beraber kullanım alanı da kısıtlanmıştır. Bugün Alanya mutfağında, çiğ, kurutulmuş ve pekmezi yapılarak değerlendirilmektedir. Ayrıca asma ağacından da üzüm yaprakları toplanıp sarma yapılmaktadır.

3.4.24.1. Üzümün Mutfakta Kullanılması

3.4.24.1.1. Üzüm Yaprığı Sarması

Malzemeler (10 Kişilik)

1 kg salamura üzüm yaprağı

360gr / 2 su bardağı pirinç

180 gr / 3 orta boy soğan

390 gr / 3 domates

160 ml / ½ çay bardağı zeytinyağı

8 gr / 1'er tatlı kaşığı kuru nane, pul biber, karabiber

160 gr / 1 demet maydanoz

40ml / 1 Adet limon

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

Tencereye yağın yarısı konularak ince doğranan soğan kavrulur. Kavrulan soğana rendelenmiş domateslerde eklenerek 2-3 dakika kavrulur. Baharatlar ve yıkanan pirinçler kavrulan karışıma ilave edilir. Küçük küçük doğranan maydanozlar da eklenerek yaprağın tuzuna göre tuz eklenir. Yapraklar düz bir zemine serilerek içerisine çok fazla olmayacak şekilde iç harcı eklenir ve kenarları kapatılır. Sigara böreği gibi sarılır. Sarılan yapraklar düzenli bir şekilde tencereye yerleştirilir ve üzerine kalan zeytinyağı gezdirilir. İsteğe bağlı olarak limon dilimlenerek yaprakların üzerine konulur. Sarmaların

üzerini kaplayacak şekilde su eklenir ve kaynadıktan sonra kısık ateşte sık sık kontrol edilerek pişirilir (Kaynak Kişi, 8).

3.4.24.1.2. Öküz Helvası (Öksüz Helvası)

Malzemeler (8 Kişilik)

400 gr / 2 su bardağı üzüm pekmezi

400ml / 2 su bardağı su

45 gr / 3 yemek kaşığı tereyağı

375 gr / 3 su bardağı un

45gr Üzerine dökmek için kızdırılmış tereyağı

Üzüm pekmezi yarım ölçek su ile karıştırılır. Elde edilen karışımın 1/5'i ayrılır kalanı ağır ateşte kaynatılır. Kaynayan karışımın içine yavaş yavaş yedirerek un ilave edilir. Hamur kıvamına gelen bu karışımın kaba yapışmaması için biraz tereyağı ilave edilir. Başlangıçta ayrılan pekmez su karışımı pişmekte olan helvanın üzerine azar azar ilave edilerek karıştırmaya devam edilir. Servis yapılacak kaba alınan helva ortası açılarak şekil verilir. Üzerine kızdırılmış tereyağı dökülerek servis yapılır (Alanya Belediyesi, 2016).



Fotoğraf 81 Öküz/Öksüz Helvası

3.5. ALANYA MUTFAĞINDA KULLANILAN TAHILLAR VE

STANDARTLAŞTIRILMIŞ YEMEK TARİFLERİ

3.5.1. Buğday (*Triticum Hybernum*)

Buğday, birçeneklilerin Glumifloreae takımına bağlı *triticum vulgare*, *triticum hybernum*, *triticum sativum* lam gibi türleri bulunan çok yıllık otsu bir bitkidir. İnsanoğlunun ilkçağlardan beri kültüre aldığı tahıl bitkisidir. Son araştırmalar buğdayın anavatanının Mezopotamya ve ön Asya olduğunu göstermektedir (Mete, 2009).

Tam buğday tanesi endosperm, ruşeym ve kepekten oluşur. Un üretiminde kepeğin atılması önemli miktarda besin ve lif kaybına neden olmaktadır. Bu yüzden tam buğday unu tüketilmelidir. İçerdiği biyoaktif bileşenler sayesinde koroner ve insuline bağımlı diyabetten korurlar. Ayrıca kanser önleyici özelliklere sahiptirler (Hergenç,2015).

Buğday sadece Alanya mutfağında değil Türk mutfağı için de en önemli besin kaynağıdır. Türk mutfağında yemeğin özü sayılan ekmek yapıldığı gibi pilav, çorba ve tatlı gibi geniş bir kullanım alanına sahiptir.

3.5.1.1. Bulgur Yapımı

Aymuarı yaylası, Konya'ya yakın olduğu için Alanyalı yörükler ihtiyaçlarını bu bölgenin pazarlarından gidermektedirler. Bu pazarlardan en çok bulgurluk buğday ve diğer hububatlar satın alınmaktadır. Bulgur yapılacağı zaman 50 kg'dan aşağı buğday satın alınmazdı. Buğday ilk önce yabancı maddelerden ayıklanır, temizlenerek yıkanır ve kazanlara ağzına kadar su konularak kaynatılır. Kaynatma işlemi sırasında sürekli karıştırılır. Buğday kazanlarda su kalmayınca kadar iyice haşlanır. Haşlama suyu bitince de soğumaya bırakılırdı. Daha sonra pamuklu sergiler açılarak üzerlerine buğdaylar serilerek 2-3 gün kurumaya bırakılır. Kuruma sırasında kuşların ve karıncaların yağmalarına karşı korkuluk dikilir veya çocuklar bekletilir. Kuruma işlemi bitince çuvallara konularak saklanır. Bulgur ihtiyacına göre buğday çuvaldan alınır, değirmen taşında kırılır. Böylece taze taze bulgur tüketilirdi. Hepsi bir anda kırılıp bir kenara konulmazdı. Eğer fazla yapıldıysa keçi koyun derisinden yapılmış ağzı kapalı çantalarda muhafaza edilirdi. Ayrıca bu deri çantalarda, domates kurusu, fasulye kurusu, buğday da saklanmaktaydı (Kaynak Kişi, 2).

3.5.1.2. Buğday ve Bulgurun Mutfakta Kullanılması

3.5.1.2.1. Dövme çorbası

Malzemeler (4 kişilik)

310 gr / 2 bardak aşurelik buğday

1lt/ 5 bardağı su

500gr yoğurt

2gr / 1 tatlı kaşığı yarpuz

Aşurelik buğdaylar akşamdan kaynatılarak sabaha kadar dinlendirilir. Daha sonra 1lt su eklenerek 50 dakika kadar tahta kepçeyle karıştırarak yavaş ateşte pişirilir. Bu işlemden sonra soğumaya bırakılır. Servis edileceği kadar dövme, 3 kâse yoğurtla karıştırılıp buzdolabında 1 saat kadar dinlenmeye bırakılır. Geriye kalan dövme, ışık ve sıcaktan korunarak 1gün daha saklanabilir. Servis edileceğinde üstüne yarpuz konularak ikram edilir (Kaynak Kişi, 7).



Fotoğraf 82 Dövme Çorbası

3.5.1.2.2. Süt Tarhanası

Malzemeler (4 kişilik)

5 kg aşurelik buğday

5lt su

10lt süt

32 gr/2 yemek kaşığı tuz

Aşurelik buğday, dibek taşında dövülerek bir gün öncesinden beş litre suyla kaynatılıp sabaha kadar dinlendirilir. Sabahleyin suyunun büyük bir kısmı alınarak koyulaşması giderilir. Daha sonra süt ilave edilerek odun ateşinde koyu kıvama gelene kadar karıştırılarak pişirilir. Süt tarhanamız koyulaşınca artık tuzu da ekleyip bez üzerine kepçeyle parça parça dökülerek güneşte kurutulur. Daha sonra, küçük bez çıklara (küçük çuval) konularak kış için saklanır. Süt tarhanası, sade hazırlanıp kışın içilen çorbadır (Kaynak Kişi, 6).

3.5.1.2.3. Ayran Tarhanası

Malzemeler (4 kişilik)

5kg aşurelik buğday

10lt yayık ayranı

300gr / 2-3 parça kurutulmuş etli kaburga kemiği veya 250 gr / 2-3 adet pancar

100gr / 3-4 adet kurutulmuş bütün kırmızıbiber

200gr tereyağı

2 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

1,5 gr/ 1 tatlı kuru kekik

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

Aşurelik buğday, dibek taşında dövülerek bir gün öncesinden beş litre suyla kaynatılıp sabaha kadar dinlendirilir. Sabahleyin suyunun büyük bir kısmı atılarak koyulaşması giderilir. İçerisine 2-3 parça kurutulmuş etli kaburga kemiği, kurutulmuş bütün kırmızıbiberle beraber 10 litre kadar yayık ayranı da ilave edilerek koyulaşıp özünü alıncaya kadar kaynatılıp pişirilir. Çorbanın tuzu da ayarlandıktan sonra, kırmızı toz biber tereyağında kavrulup üstüne dökülür. Servis sırasında bir tatlı kaşığı kuru kekik atılarak sunulur. Ayran tarhanası, kuru etli kaburga kemiği bulunmadığı zamanlarda Alanyalı yörükler tarafından pancarla da pişirilmiştir (Kaynak Kişi, 6).

3.5.1.2.4. Alanya Çöreği

Malzemeler (10 Kişilik)

3 Yumurta

420gr / 2 Su bardağı yoğurt

1 Paket margarin veya 1 su bardağı tereyağı

220 ml / 1 su bardağı sıvı yağ

12 gr / ½ tatlı kaşığı tuz

7 gr / 1 tatlı kaşığı karbonat

60ml / 6 yemek kaşığı sirke

450g un

Yumurtaların sarıları ayrılarak tüm malzemeler geniş bir mutfak kabında elle yoğrulularak kulak memesi kıvamına getirilir. Ceviz büyüklüğünde parçalar alınarak yuvarlak şekil verilir. İsteğe bağlı olarak parçalar daha büyük de tutulabilir. Yağlanan fırın tepsisine dizilen çöreklerin üzerine yumurta sarısı sürülür. Önceden 180 derecede ısıtılan fırına sürülen çörekler üzerleri kızarana kadar pişirilir (Alanya Belediyesi, 2016).

3.5.1.2.5. Şekerli Peksimet

Peksimet bozulmadan uzun süre bekletilmesi için özel maya ile mayalanarak yoğrulan hamurlara özel şekil verilerek, iki aşamada, fırında iyice kurutulmuş bir nevi ekmektir. Peksimetler su ile hafifçe ıslatılır, ince bir beze sarılarak yumuşatılır. Yumuşadıktan sonra toz şeker serpilir. Tavada tereyağı kızartarak peksimetlerin üzerine gezdirilir (Alanya Belediyesi, 2016).

3.5.1.2.6. Kaşık Helvası

Malzemeler (8 Kişilik)

400gr un

200 gr tereyağı

90 ml / 1 çay bardağı sıvı yağ

100 gr çam fıstığı ya da kavrulmuş fıstık, ceviz

Şerbet İçin:

1 l t su

400 gr / 2 bardak şeker

Un, tereyağı, sıvı yağ, çam fıstığı ya da fıstık ile birlikte kavrulur. Burada fıstığın çok önemli bir rolü vardır. Fıstıksız helva ya yanar ya da çiğ kalır. Fıstık iyice pembeleşince un da kavrulmuş olur. Ateş çok yüksek ısıda olmamalıdır. Kaynatılan şerbet daha önce kavrulmuş unun üzerine dökülerek ateşte suyunu çekinceye kadar bekletilir. İyice pişirilip istenen kıvama gelince de ateşten indirilir. Kaşıkla sıcak sıcak alınıp şekillendirilip tabaklara yerleştirilerek sunumu yapılır (Alanya Belediyesi,

2016).



Fotoğraf 83 Kaşık Helvası

3.5.1.2.7. Külük Helvası

Malzemeler (8 Kişilik)

1 kg un

1 kg bal

500 gr Tereyağı

Bal bir saate yakın bir süre kısık ateşte karıştırılarak ağda kıvamına getirilir. Diğer bir tencerede un ve tereyağı da kısık ateşte sararmadan iyice kavrulur. Ağda halini alan bal, simit şeklinde, kavrulmuş unun üzerine yatırılır. Üzeri kavrulmuş unla kaplanır. Elle sıkılarak, simit halindeki şeklin daima çekilerek ve üst üste atılarak inceltme işlemine devam edilir. 1 kg unun tamamen yedirilmesinden sonra iyice incelmış tel tel olan helva el ile sıkılır koparılır ve muhafaza edilecek kaplara konulur (Alanya Belediyesi, 2016).

3.5.2. Nohut (Cicer Arietinum)

Anavatanı Akdeniz kıyı şeridi olan nohut, bilimsel literatürde baklagiller familyasından cicer arietinum ismiyle tanımlanmaktadır. Ilıman ve sıcak ülkelerde tarımı yapılmaktadır. Kış aylarının sonlarına doğru ekilip, boyları 50cm kadar uzayan bir yıllık otsu tarım bitkisidir (Mete,2009).

İnsan sağlığı üzerinde kilo kontrolü, diyabet riski azaltıcı ve kanser önleyici özellikleri bulunmaktadır. Ayrıca folattan zenginliği nedeniyle anne sütünü artırır. Bu yüzden hem gebelikte hem de gebelikten sonra tüketilmelidir (Hergenç,2015).

Nohut, yemeklere ayrı bir lezzet kattığı için Alanya mutfağında çorbalarda, pilavlarda ve sulu yemeklerde kullanılmaktadır.

3.5.2.1. Nohutun Mutfakta Kullanılması

3.5.2.1.1. Nohutlu Pancar

Malzemeler (4 kişilik)

360 gr / 2 adet Şeker pancar / Kırmızı pancar

60gr / 1 adet orta boy soğan

260gr / 2 adet orta boy domates

110 gr / 1 su bardağı haşlanmış nohut

400ml / 2 su bardağı su

30 ml / 2 yemek kaşığı zeytinyağı

20 gr / 1 yemek kaşığı salça

2 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

6 gr / 1 çay kaşığı tuz

Soğanları ince ince doğradıktan sonra 2 yemek kaşığı yağda kızartıyoruz. Soğanlar pembeleşince küp küp doğranmış pancarları ilave edip 2-3 dakika kavuruyoruz. Daha sonra nohut ilave edilip 2-3 dakika daha kavurmaya devam ediyoruz. Salçayı ekleyip tekrar kavuruyoruz. Salçalar iyice kızarıncaya domates ve pul biberi de ekleyip tekrar 2-3 dakika kadar kavuruyoruz. Bu işlemlerden sonra 2 su bardağı su ilave edilip kısık ateşte 1 saat kadar pişiriyoruz (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 84 Nohutlu Pancar Yemeği

3.6. ALANYA MUTFAĞINDA KULLANILAN HAYVANSAL ÜRÜNLER VE STANDARTLAŞTIRILMIŞ ET VE BALIK YEMEKLERİ TARİFLERİ

3.6.1. Alanya Mutfağında kullanılan Küçük Baş Hayvanlar ve

Standartlaştırılmış Yemek Tarifleri

3.6.1.1. Keçi (*Capra Hircus*)

Bovidae familyasının Caprinae altfamilyasından *Hemitragus* cinsini oluşturan üç, *Capra* cinsini oluşturan altı türün ortak adıdır. Boynuzları koyunlara göre daha ince ve az kıvrımlıdır. İlk evcilleştirilen geviş getiren hayvan olan evcil keçinin (*Capra hircus*) atası Türkiye ve Afganistan'a uzanan dağlık kuşakta yaşayan dağ keçisidir (Anabritannica, 1992).

Keçinin gebeliği 155 gün sürer ve genellikle ikiz doğurur. Yavrularına oğlak adı verilen keçiler, diş sayısına göre yaşları belirlenir ve çeşitli isimlerle anılır. Keçinin çenesinde doğumdan 12 ay kadar 8 adet geçici süt dişi bulunur ve bu döneme oğlak adı verilir. 12 ay ile 24 ay kadar 2 merkezde kalıcı diş ile 6 adet süt dişinin bulunduğu döneme çebiç; 24 ay ve 36 arasında 2 adet merkezde kalıcı diş, 1 adet orta da kalıcı kesici diş ve 4 adet geçici süt dişin bulunduğu döneme 4 diş; 36 ay ile 48 ay süresi boyunca 2 adet merkezde kalıcı diş ve 2 adet ortada kalıcı kesici diş ve 2 adet kalıcı yan kesici dişlerin oluştuğu dönme altı diş; 48 ay ve sonrası için 2 adet merkezde kalıcı diş, 2 adet ortada kalıcı kesici diş, 2 adet kalıcı yan kesici dişler ve 2 adet kenarda kalıcı kenar kesici dişlerin var olduğu döneme 8 diş adları verilmektedir (Koluman, 2014). Ancak genel olarak halk arasında 24 ay ve sonrası için teke kelimesi tercih edilmektedir.

Türk mutfak kültürünün en önemli figürlerinden olan keçi, Yörük kültürünün etkin olduğu bölgelerde yoğun olarak kullanılmaktadır. Bu yönden Alanya mutfağında keçi eti ve sakatatlarıyla yapılan kelle-paça çorbası, laba dolması, bumbar dolması, sirkeli et, cızbız; süt ürünlerinden de çeşitli yoğurtlamaların yanında çökelek salatası, ayran çorbası, yepindi gibi yemekler yapılmaktadır.

3.6.1.2. Koyun (*Ovis Aries*)

İnsanoğlunun ilk evcilleştirdiği hayvanlardan olan koyun, Bovidae familyasının Caprinae alt familyasından *Ovis* cinsini oluşturan yedi, *ammotragus* ve *pseudois* cinslerini oluşturan birer türün ortak adıdır. Keçinin yakın akrabası olan bu türler genellikle daha dolgun gövdeli daha kalın ve kıvrık boynuzludur (Anabritannica, 1992). Ayrıca, başları vücuduna göre küçüktür.

Koyun ismi dişisi için kullanılırken erkeğine koç, yavrusuna da kuzu adı verilmektedir. Koyunun

gebeliği yaklaşık 150 gün sürer ve genellikle ikiz doğurur. Koyunların yaşları yine keçilerde olduğu gibi, diş sayısına göre yaşları belirlenir ve çeşitli isimlerle anılır. Koyunun çenesin de doğumdan 12 aya kadar 8 adet geçici süt dişi bulunur ve bu döneme kuzu adı verilir. 12 ay ile 24 aya kadar 2 merkezde kalıcı diş ile 6 adet süt dişinin bulunduğu döneme toklu; 24 ay ve 36 arasında 2 adet merkezde kalıcı diş, 1 adet orta da kalıcı kesici diş ve 4 adet geçici süt dişin bulunduğu döneme 4 diş; 36 ay ile 48 ay süresi boyunca 2 adet merkezde kalıcı diş ve 2 adet ortada kalıcı kesici diş ve 2 adet kalıcı yan kesici dişlerin oluştuğu döneme altı diş; 48 ay ve sonrası için 2 adet merkezde kalıcı diş, 2 adet ortada kalıcı kesici diş, 2 adet kalıcı yan kesici dişler ve 2 adet kenarda kalıcı kenar kesici dişlerin var olduğu döneme 8 diş adları verilmektedir (Koluman, 2014). Ancak genel olarak halk arasında 24 ay ve sonrası için erkekse koç dişiye koyun tabiri kullanılmaktadır.

Tarihte Akkoyunlu, Karakoyunlu gibi Türklerin kurduğu devlet isimleri göz önünde bulundurulduğunda koyunun, sadece mutfak kültürü açısından değil Türk kültürü açısından da önemli bir olgu olduğu unutulmamalıdır. Alanya’da koyun yetiştiriciliğiyle uğraşan konar-göçerlere koyuncu adı verilmektedir. Koyun, sıcak havayı pek sevmediği için Koyuncular, diğer keçi besleyen konar-göçerlere göre daha az kıyı şeridinde bulunan ovalara göç etmektedirler. Sadece kışların sert olduğu dönemlerde ovalar tercih edilmektedir. İklim şartlarının normal olduğu dönemlerde ise yüksek dağlardan daha alçak olan tepeliklere gidilmektedir.

3.6.1.3. Keçi ve Koyundan Elde Edilen Hayvansal Ürünler

3.6.1.3.1. Keçi/Koyun İşkembe Kesesinin Hazırlanması

Keçi işkembesinin ağız tarafı biraz açılarak içi boşatılır sonra tuzlu suda biraz bekletilerek güzelce temizlenir. Temizlenen işkembe, ağızından tutulup balon gibi şişirilir. Daha sonra havanın kaçmasını engellemek için ağızından bir iple bağlanıp uygun bir yere asılarak kurutulur. Şişirdiğimiz işkembe yaklaşık 2 gün içerisinde kuruyacaktır. Bu şekilde işkembe, şişmiş ve katı bir görünümündedir. İşkembe kesesi, taze olarak hazırlanan peynir, tulum peyniri, süzme yoğurt, kaymak ve tereyağı gibi hassas süt ürünlerini yaz aylarında saklamak için kullanılmaktadır. İşkembe kullanılacağına ise suda ıslatılır 5 -10 dakika içerisinde kendini salıp kese görünümünde olacaktır. Saklayacağımız ürünler, işkembe kesesinin içerisine konulup ağzı bağlanır Aymuarı yaylasındaki mağaralarda saklanır. Bütün yörükler, mağaraların çeşitli bölümlerine ürünlerini yerleştirirdi. Herkes, kendisine ait olanların

nerede olduğunu bilir kimse başkasının malına dokunmazdı. Bütün süt ürünleri kar yağana kadar bu mağaralarda saklanıyordu (Kaynak Kişi, 2).

Türk kültürünün en önemli olgularından birisi olan hayvancılık aynı zamanda etnik olarak da birleştirici bir rol oynamaktadır. Ahıska Türkleri, Tatarlar ve Kazaklarda da benzer uygulamalar mevcuttur. Ancak, iklimsel farklılıklardan dolayı koyun yetiştiriciliği keçiye göre daha fazladır. Bu topluluklarda koyun, keçi işkembesi pişirilip yenmez. Tıpkı Alanya'nın platolarında yaşayan yörükler gibi, saklama unsuru olarak kullanılır (Kaynak Kişi, 3 ve 4). Avrupa sınırları içerisinde yaşayan Gök oğuz ya da bilinen isimleriyle Gagavuzlarda, aynı yaşam biçimine sahiptir. Moldova, Ukrayna ve Romanya arasında yaşayan bu topluluk, koyun işkembesini, saklama unsuru olarak kullanmaktadır (Kaynak Kişi, 5).

3.6.1.3.2. Deri Tulumun Hazırlanması

Keçi veya koyunun derisi, hayvandan etsiz, deliksiz bütün bir şekilde çıkarılır. Tulum tersten çevrilerek bolca tuzlanıp 1 hafta boyunca uygun bir yere asılarak kurutulur. Haftanın sonunda tekrar ters çevrilip bütün tüyleri kırılır. Kullanılacağı zaman geniş bir leğen de ılık suya yatırılıp 1 gün bekletilir. Ertesi gün çamaşır sıkır gibi gerginleştirilip bütün suyunu atması sağlanır. Daha sonra, tulumun altı herhangi bir deformasyon olmaması için kuvvetlice sağlam bir iple bağlanır (Kaynak Kişi 2).



Fotoğraf 85 Deri Tulum Peyniri

3.6.1.3.3. Peynirin Hazırlanması

50lt süt kaynatılıp ılımaya bırakılır. Süt istenilen sıcaklığa gelince 1 kapak peynir mayası eklenerek 6-7 saat mayalanması için uyutulur. Daha sonra peynir, bez keselere alınarak say bir taşın altına konulur iki gün boyunca suyunu atması beklenir. Peynirden çıkan su atılmayarak bir yerde muhafaza edilir. Bu suyla *Norçulla* adı verilen kahvaltılık çökelek yapılır. İkinci günün sonunda peynir, taşın altından çıkartılarak geniş bir tepsi de elle ovalanarak ayrışması sağlanır. Ufalama işleminde damak tadına göre tuz ve çörek otu ilave edilerek tekrar karıştırılır. Keçi veya koyun tulumunun içerisine sıkı sıkı düz bir sopayla bastırılarak yerleştirilir. Tulumun en üstüne tekrar tuz konularak hava almaması için sıkıca bir iple bağlanır. Tulum peyniri soğuk hava deposu veya mağaraya konularak 40 gün muhafaza edilir. Zamanın dolmasıyla beraber tulum açılarak peynirler kullanılabilir (Kaynak Kişi, 6).

3.6.1.3.4. Salamura Keçi Peyniri

50lt süt kaynatılıp ılımaya bırakılır. Süt istenilen sıcaklığa gelince 1 kapak peynir mayası eklenerek 6-7 saat mayalanması için uyutulur. Daha sonra peynir, bez keselere alınarak say bir taşın altına konulur iki gün boyunca suyunu atması bekletilir. Biriken sular atılmayarak ayrı bir yerde salamurası için saklanır. İkinci günün sonunda peynir, taşın altından çıkartılarak geniş bir tepsiye konularak kare şeklinde kesilerek dilimlenir. Hazırlanan dilimler kaya tuzuna batırılarak üstüne tlbent örtülerek 3 gün bekletilir. çnc günün sonunda peyniri saklayacağımız salamura suyu hazırlanır. Bunun için kazana, her 1 litre su için 1 yemek kaşığı kaya tuzu eklenerek kaynatılır. Salamura suyumuz soğuduktan sonra peynirden çıkan sularda ilave edilip iyice karıştırılır. Peynirler tenekeye yerleştirilerek üstüne salamura su ilave edilip kapatılır. Peynir tenekesi, hava almaması için ağzı lehimleyip mağaraya konulur (Kaynak Kişi, 7).



Fotoğraf 86 Salamura Keçi Peyniri

3.6.1.3.5. Norçula

Peynir suyu biriktirilerek bir kazana konular çok ferli olmayan odun ateşinde kahverengi alıncaya kadar karıştırılır. Kıvamı koyulaşınca da geniş bir tepsiye dökülerek soğumaya bırakılır. Oda sıcaklığı seviyesine gelince çökelekle arzuya göre çörekotu da atılarak karıştırılır. Daha sonra testiye basılarak dinlenmesi ve saklanması amacıyla mağaraya gönderilir (Kaynak Kişi, 6).

3.6.1.3.6. Tereyağı

Tereyağı yapmak için öncelikle 30 kg'dan az olmamak kaydıyla yoğurt biriktirilir. Yoğurtlar tuluk içerisine 5 litre soğuk suyla birlikte konular. Bişşek adı verilen bir çeşit sopa benzeri aletle 1 saat boyunca dövülür. Bu süre sonunda yağlar toparlanmazsa tekrar soğuk su dökülerek dövülme işlemine devam edilir. Toplanan yağlar ayranın üstünden alınarak soğuk suyla yıkanarak işkembe keselerine konularak mağaraya gönderilir (Kaynak Kişi, 7).

3.6.1.3.7. Çökelek

Tereyağından sonra tulukta kalan yayık ayranı bir kazana konularak karıştırılmadan kaynatılır. Biraz soğuduktan sonra bez keselere basılarak uygun bir yere asılarak 1 gün boyunca suyunu atması için bekletilir. Çökelekten çıkan su da atılmayarak yılan burçağını pişirme işleminde kullanılır. Yörük mutfağında ürünler arasında bir döngü söz konusudur. Ayrıca, ürünler asla israf edilmez (Kaynak

Kişi, 2).

3.6.1.3.8. Kaymak

Günlük sütler pişirildiğinde üstünden alınan kaymaklar bir tencerede üstü kapatılarak biriktirilir. Bu işlem kaymağın miktarına göre 10 gün boyunca devam edebilir. On günden fazla kaymak tutulursa bozulabilir. Biriktirilen kaymakların içerisine çörekotu da atılarak bir güzel karıştırılır. Bu işlemden sonra işkembe kesesine konularak saklamak için mağaraya gönderilir. Bilinen kaymaktan ziyade orta sertlikte tuluma benzeyen bir yapıda bulunmaktadır. Yörükler kaymağı yufka ekmek, bazlama ve şebit adı verilen bir çeşit gözlemeyle birlikte tüketmektedir (Kaynak Kişi, 2).

3.6.1.3.9. Yepindi

Yepindi, sonbahar ayında koyun sütünden yapılan muhallebiye benzeyen sütlü bir tatlıdır. Koyun sütleri geniş bir tencere konulup içerisine de 2 yemek kaşığı ayran ilave edilerek muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirilir. Uygun kıvama gelince, kâselere paylaştırılıp üstüne toz şeker atılarak servis edilir (Kaynak Kişi, 2).

3.6.1.3.10. Kurutulmuş Et

Keçi veya koyun etinin hemen hemen her yeri kurutulmaktadır. Özellikle kellesi, paçası ve eğe kemikleri daha tercih edilmektedir. Daha çok kemikli etler kurutularak lop etler kavurma yapılarak tüketilmektedir. Keçi veya koyun kellesi demir çubuklarla iyice dağlanır. Daha sonra kellenin dişleri ve boynuzu satırla; burnu da bıçakla kesilerek uygun olmayan yerleri ayklanır. Bu işlemden sonra iyice tuzlanarak ipe asılır 15 gün kurumaya bırakılır. Eğe kemikleri ise istenilen ebatlarda satırla kesilerek bolca tuzlanıp 10 gün kurumaya bırakılır. Yine paçanın kurutulması sırasında demir çubuklarla dağlanır. Bu işlemden sonra bıçak ve satır yardımıyla tırnakları çıkartılarak 10 gün kurumaya bırakılır. Kuruyan etler pamuktan yapılmış bez keseye konularak serin karanlık bir yerde havaya asılarak saklanır. Kurutulmuş etler kullanılacağı zaman 1 gün önceden suya konulup ertesi gün doğranıp yemeklere konulur (Kaynak Kişi, 6).

3.6.1.4. Küçükbaş Hayvansal Ürünlerin Mutfakta Kullanılması

3.6.1.4.1. Kurutulmuş Etten Kelle Paça Çorbası

Malzemeler (4 kişilik)

700gr/ 1 adet kurutulmuş kelle

500gr / 4 adet kurutulmuş paça
25 gr / 5 diş sarımsak
60 ml / 1adet limon
40 gr/ 2 yemek kaşığı tereyağı
2gr / 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
750 ml / 4 bardak su
18 gr/ 1 tatlı kaşığı tuz

Bir gün önceden suda bekletilen kelle ve paçalar ertesi gün suda iyice haşlanır. Haşlama işleminden sonra etler kemiklerinden ayrılarak suyu süzülür. Ayıklanan etler yeni bir suyun içerisine konulup tekrar kaynatılır. Eğer çorba, normal kelle paçadan yapılıyorsa beyin limonla beraber ezilerek kaynayan kelle paçanın içerisine atılarak pişirmeye devam edilir. Bu sırada 5 diş sarımsak tuzla ezilip içine atılır. Biraz daha kaynadıktan sonra tereyağıyla birlikte kırmızı toz biber kavrulup çorbaya ilave edilerek bir müddet daha kaynatılıp servis edilir (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 87 Kurutulmuş Etten Kelle Paça Çorbası

3.6.1.4.2. Hülüklü Çorba (Düğün Çorbası)

Malzemeler (4 kişilik)

350 gr keçi işkembesi ya da 1.250 gr tavuk
170 gr haşlanmış nohut

175 gr pirinç (pirinç önceden ıslatılmalı)
20 gr domates salçası
260 gr domates rendesi
15 gr tereyağı
2 gr kırmızı toz biber
3gr tuz
140 ml limon
1lt su
Hülük için:
200 gr az yağlı kıyma
2 gr / 1 tatlı kaşığı karabiber
40 gr / 2 yemek kaşığı tereyağı (kızartmak için)

Eğer keçi işkembesi kullanıyorsak iyice temizleyerek haşlanıp ince ince kıyılır. Diğer taraftan bir çorba tenceresinde tereyağıyla birlikte salça kavrulur. Domatesler rendelenerek bu karışımın içerisine dökülüp kısık ateşte iyice pişirilir. Sonra kırmızıbiber ve tuzu, kırmızıbiberi eklenerek kavruktan karışımın suyu eklenir ve üzerine ince ince kıyılan işkembeler veya küçük parçalara ayrılmış tavuk ve önceden haşlanan nohutlar ilave edilir. Karabiber ile yoğrulup yuvarlak formda şekil verilen kıymalar tereyağında kızartıldıktan sonra çorbaya eklenir. Son olarak ıslatılan pirinçler yıkanıp ilave edilir. Pirinçler yumuşadıktan sonra çorba limon suyu ile servis edilir.

Köfteleri hazırlamak için az yağlı kıyma, un, kırmızı toz biber, karabiber ve tuz katılarak yoğrularak nohut büyüklüğünde misket haline getirilir. Yoğrulan kıyma nohut büyüklüğünde yuvarlanarak hülük (misket haline getirilir) yapılır (Yetkin, 1994).



Fotoğraf 88 Hülüklü Çorbası (Düğün Çorbası)

3.6.1.4.3. Kelle Çorbası

Malzemeler (4 kişilik)

- 1.25 kg/1 adet koyun veya keçi başı
- 1kg / 4 adet koyun veya keçi ayağı
- 500 gr boyun bölgesinden koyun veya keçi eti
- 60gr /1 adet soğan
- 400 ml / 6 adet limon
- 50 gr / 10 adet sarımsak
- 18 gr / 2 tatlı kaşığı tuz
- 2 gr / 1 tatlı kaşığı karabiber

Temizlenen kelle paça limonla ovulduktan sonra tencereye konularak kaynatılır. İlk kaynamada yüzeyde oluşan ve yöresel ağızla kef adı verilen köpükler kaşık yardımıyla atılır. Pişen kelle paçalar soğumadan önce etle kemik birbirinden ayrılarak kemikler atılır. Ayrı bir tencereye pişme suyu ile birlikte konulan etlerin içerisine ezilmiş sarımsaklar, tuz ve limon suyu konulur. Başka bir tencerede pişirilen boyun etleri de kemiklerinden ayrılır. Buna yöresel dilde boyun ufrası denir. Boyun ufrası da kelle paçanın içerisine konulur. Tüm malzemeler birlikte kaynatılır. Tereyağı bir tavada eritilerek içerisine karabiber konulur ve servis yapılmadan önce kelle paçanın içesine konulur (Yetkin, 1994).



Fotoğraf 89 Kelle Paça Yapımının Birinci Aşamasında Keçi Kelleleri Harlı Ateşte Ütülür



Fotoğraf 90 Kelle Paça Yapımının İkinci Aşamasında Keçi Kellelerinin Boynuzları Çıkarılıp Ütülür.



Fotoğraf 91 Kelle Paça Yapımının Üçüncü Aşamasında Keçi Kellesinin Üstünde Tüy Kalmaması İçin Kızgın demirlerle dağlanır.



Fotoğraf 92 Kelle Paça Yapımının Dördüncü Aşamasında Dağlama İşleminin Sonra Keçi Kellesinin Dişleri Çıkarılır.

3.6.1.4.4. Laba Dolması

Malzemeler (4 kişilik)

Orta boy Labalık

250 gr Karaciğer

250 gr Kıyma

180gr / 1 su bardağı pirinç

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

60gr / 1 adet orta boy soğan

390 gr / 3 domates

25 gr / 1 fincan badem

30 gr / ½ demet maydanoz ince kıyılmış

15 gr / 1 yemek kaşığı tereyağı

5 gr / 1 tatlı kaşığı karabiber

10 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

30gr / 3 yemek kaşığı domates salçası

750 ml su

Alanya'da küçükbaş hayvanların kaburgası ile leğen kemiği arasındaki iki taraflı bölgelere labalık adı verilmektedir. Labalık bölgesi temizlendikten sonra omurganın tersinden karın boşluğuna doğru açılarak küçük kesecikler elde edilir. Bu sırada pirinçler ılık suda bekletilir. Labanın içini hazırlamak

üzere, kıyma ve ciğer tereyağında kavrulup soğan ve domatesle sotelenir. Bu karışımın içerisine badem, maydanoz, pirinç salça ve tuz eklenerek karıştırılıp labaların içleri doldurulup pamuk iplikle dikilir. Aynı bir yerde ılık suyla domates salçası ve kırmızıbiber çırpılıp labaların üzerine sürülür. Daha sonra labalar geniş bir pilav tenceresine yerleştirilip üstünü kaplayacak şekilde ılık su konularak kısık ateşte bir saat pişirilir (Alanya Belediyesi, 2016).



Fotoğraf 93 Laba Dolması

3.6.1.4.5. Bumbar Dolması

Malzemeler (6 kişilik)

Kalın bağırsak

120gr / 2 adet orta boy kuru soğan

390gr / 3 domates

½ kg pirinç

90 gr / 1 çay bardağı zeytinyağı

250 gr ciğer

250 gr kıyma

5 gr/1 tatlı kaşığı karabiber

10gr / 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

10gr / 1 yemek kaşığı domates salçası

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

30gr / ½ demet Maydanoz

50gr tereyağı

Kalın bağırsak, dilimlenmiş soğan ve limon karışımının içinde bir saat bekletilir. Ardından bol su ile kokusu gidene kadar yıkanır. Rendelenmiş kuru soğan, kıyma ve ince ince doğranmış ciğer zeytinyağında sotelenir. Karışımın içine önceden ıslatılmış pirinç, tuz, kırmızıbiber, salça ve maydanoz eklenerek pirinç yumuşayıncaya kadar pişirilir. Hazırlanan harç önceden temizlenen kalın bağırsağın içine doldurulur. doldurulmuş bağırsaklar tencereye dizilir. Yarım litre su eklenerek iğne batırılır. Suyu çekince bumarlar tencereden alınarak dilimlenir. Ayrı bir tencerede tereyağı eritilerek bumarlar kızartılır. zerine limon suyu dökülerek servis yapılır (Alanya Belediyesi, 2016).



Fotoğraf 94 Mumbar Dolması

3.6.1.4.6. Aya Köftesi

Malzemeler (8 Kişilik)

750 gr az yağlı keçi kıyma

300gr / 5 adet soğan

15 gr / 3 diş sarımsak

35 ml / 1 adet limon

10 gr / 1 yemek kaşığı domates salçası

60 gr / 1 demet ince ince kıyılmış maydanoz

6 gr / 1 tatlı kaşığı kimyon

6 gr / 1 tatlı kaşığı karabiber

8 gr / 1 yemek kaşığı kırmızı pul biber

20 gr / 2 yemek kaşığı tereyağı

15 ml / 1 yemek kaşığı zeytinyağı

40ml /1 kahve fincanı sirke

6 gr /1 tatlı kaşığı tuz

220 ml/ 1 su bardağı kızartma yağı

Az yağlı kıyma, salça, ezilmiş sarımsak, maydanoz, kimyon, karabiber ve tuz genişçe bir kaptan yoğrulur. Hazırladığımız köfte topu streçlenip en az bir saat buzdolabında dinlendirilir. Dinlenme sağlandıktan sonra topumuzdan küçük parçalar kopartılıp elin ayasında oval şekilde köfteler hazırlanıp kızgın yağda pişirilir. Diğer taraftan soğanlar piyazlık doğranıp tuz ve kırmızıbiberle ovulup süzgeçte bekletilir. Bu işlemden sonra orta boy pilav tenceresine yağlar konulup soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Kavrulan soğanların bir kısmı kenara alınıp pilav tenceresinde kalanlar zemine yayılıp üstüne pişen köfteler sıralanır. Tencereye köfteler yerleştirilince kalan soğanlar yemeğin tamamını kaplayacak şekilde yerleştirilir. Daha sonra limon ve sirke iyice karıştırılıp yemeğin üzerinde gezdirilip kısık ateşte 20 dakika kadar pişirilir. Belli bir müddet dinlendirilip sıcak servis yapılır (Atav, 2004).

3.6.1.4.7. Keçi Kuşbaşı Mantarlı Nohut

Malzemeler (8 Kişilik)

500gr Kuşbaşı et (keçi veya koyun istenilen etten yapılabilir.)

500gr Mantar julyen doğranmış

220 gr / 2 su bardağı nohut

120 gr / 2 adet soğan

15 gr / 1.5 yemek kaşığı domates salçası

60 gr / 1 demet maydanoz

20 gr / 2 yemek kaşığı tereyağı

65ml / 1 kahve fincanı zeytinyağı

8 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

6 gr / 1tatlı kaşığı tuz

Nohutlar akşamdan suya ıslatılarak ertesi güne kadar şişmesi sağlanır. Daha sonra tuzlu suda yumuşayınca kadar haşlanır. Kuşbaşı etler, kısık ateşte sularını bırakınca kadar kısık ateşte pişirilir. Etler istenilen kıvama gelince zeytinyağıyla tekrar kavrulur. Hafif pembeleşince soğanlar eklenerek bir müddet daha sotelenir. Bu işlemin ardından nohut, mantar salça, kırmızıbiber ilave

edilip bir iki kere karıştırılıp malzemelerin üzerini kapatacak kadar kaynar su konulup pişirilir. Diğer taraftan julyen doğradığımız mantarları tereyağında kavurup yemeğin içerisine ilave edip kısık ateşte 15 dakika kadar pişirip dinlenmeye bırakılır. Yemeğimiz dinlenince, servis tabağımıza koyup üzerine ince ince doğranmış maydanoz serpip sunuma hazırlanır (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 95 Keçi Etli Mantarlı Nohut

3.6.1.4.8. Kıymalı Pilav

Malzemeler (4 kişilik)

360 gr / 2 su bardağı pirinç

3 yemek kaşığı tereyağı

200 gr koyun kıyma

1 tane soğan

Tuz, karabiber, maydanoz

Tavada bir yemek kaşığı tereyağı eritilerek kıyma ve ince doğranmış soğan eklenerek kavrulur. Kıyma pişince baharatlar eklenerek altı kapatılıp dinlenmeye bırakılır. Bir tencereye zeytinyağı konularak yarım saat sıcak suda bekletilen pirinçler konulur. Pirinçler tane tane olana kadar karıştırılır. Su eklenir. Pirinçler pilav kıvamını aldığı anda kavrulan kıyma eklenir. Servis yapılırken üzerine ince doğranmış maydanozlar konulur (Kaynak Kişi, 6).



Fotoğraf 96 Kıymalı Pilav

3.6.1.4.9. Etli Pilav

Malzemeler (8 Kişilik)

1 kg koyun eti

320gr / 4 su bardağı pirinç

30 gr / 3 yemek kaşığı tereyağı

120gr / 2 Adet orta boy soğan

130 gr / 1 domates

6 gr Tuz

4 gr karabiber

30gr / ½ demet maydanoz

Bir tencereye konulan etler dörde ayrılmış iki soğan ve bir domatesle birlikte haşlanır. Haşlanan etin suyu ile pirinç pilavı yapılır. Pirinçler pişince Tereyağında kavrulan etler üzerine konulur. Servis yapılırken karabiber serpilir ve maydanoz yapraklarıyla süslenir (Kaynak Kişi, 6).



Fotoğraf 97 Etli Pilav

3.6.1.4.10. Sirkeli Et

Malzemeler (4 kişilik)

750 gr kuzu veya keçi eti

180gr / 3 soğan

130 gr / 1 domates veya 15 gr domates salçası

50 gr tereyağı

25 gr / 5 diş sarımsak

170 ml / 2 çay bardağı sirke

400ml / 2 su bardağı su

Tencereye konulan kuşbaşı doğranmış et, bir adet soğan, rendelenmiş domates, 20 gr tereyağı ve 200 ml su ile haşlanır. Etlerin suyu süzülür, et suyu ayrı bir kaseye konulur. Geniş bir tencerede tereyağının kalanı eritilir. İnce doğranmış iki soğan ve ezilmiş sarımsaklar tereyağında pembeleşinceye kadar kavrulur. Haşlanmış et tavaya konularak kızartılır. Üzerine et suyu konularak kaynamaya bırakılır. Kaynayan et yemeğine sirke ilave edilerek bir taşım kaynatılır (Yetkin, 2004).



Fotoğraf 98 Sirkeli Et

3.6.1.4.11. Cızbız

Malzemeler (8 Kişilik)

500 gr yarım yağlı koyun kıyma

1 su bardağı bayat ekmek içi

110 gr / 1 çay bardağı sıvı yağ

4gr Kimyon

4 gr karabiber

6 gr Tuz

Bir kasede kıyma ve ufalanmış ekmek içleri yirmi dakika yoğrulur. İçine tuz, kimyon ve karabiber konularak yoğrulmaya devam edilir. Köfte harcı yarım saat dinlendirilir. Izgaraya sıvıyağ gezdirilir. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar alınarak elde yassılaştırılarak ızgarada pişirilir. Yoğurtla birlikte servis yapılır (Yetkin, 2004).

3.6.1.4.12. Çökelek salatası

Malzemeler (4 kişilik)

500 gr çökelek

1 adet Acı sivri biber

2 adet tatlı sivri biber

3 adet domates

½ demet maydanoz

½ demet taze nane

½ demet dereotu

1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

1 çay bardağı zeytinyağı

1 adet limon

1 tatlı kaşığı tuz

Biberler, çekirdeklerinden temizlendikten sonra ince ince doğranarak çukur bir kabın içerisine konulur. Daha sonra maydanoz, nane ve dereotunun sapları ayıklanıp yine ince ince kesilip yeşilbiberin içerisine karıştırılır. Domateslerin de dış kabuğundaki zar alınarak, küp şeklinde doğranıp çökekle birlikte diğer malzemelerle karıştırılır. Servis etmeden önce zeytinyağı, limon, kırmızıbiber ve tuzu ayarlanarak sunulur (Atav, 2004).



Fotoğraf 99 Çökelek Salatası

3.6.1.4.13. Oğmaç

Malzemeler (8 Kişilik)

1 adet Yufka ekmek

60gr / 1 orta boy Soğan

150 gr Çökelek

60 gr Tereyağı

İnce ince kıyılmış soğan, çökelek, tereyağı bir hafif ateşte bir miktar kavrulur. Kavrulmuş karışım yufka ekmek kırıntılarının üzerine eklenerek yoğrulur. Harmanlanan harç avuç içinde sıkılarak şekillendirilerek servis tabağına dizilir (Kaynak Kişi, 2).

3.6.1.4.14. Su Böreği

Malzemeler (15 Kişilik)

1 orta boy tepsi

13 Yumurta

½ kg çökelek

½ kg beyaz peynir

60 gr / 1 demet maydanoz

200 gr tereyağı

440 ml / 2 su bardağı sıvı yağ

8 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

750 gr un

Geniş bir yoğurma kabına un, yumurta, yağ konularak hamur kıvamına gelinceye dek yoğrulur. Hamur 10 bezeye ayrılır. Bezelerden sekiz tanesi tepsi büyüklüğünde açılarak tuzlu suda teker teker haşlanır. Sıcak sudan alınan yapraklar soğuk suya batırılır. Kalan iki beze haşlanmayarak böreğin üst ve alt kısmına açılarak konulur. Haşlanan ve soğuk suda bekletilen dört yufka tepsiye serilen kuru yaprağın üzerine serilir. Serilen her yaprağın arasına azar miktarda tereyağı ve zeytinyağı karışımı sürülür. Beşinci yapraktan sonra peynir ve ince doğranmış maydanoz eklenerek kalan haşlanmış yufkalar aralarına yağ sürülerek yerleştirilir. En üste haşlanmamış yufka konulur. Ocak veya kömürde çevire çevire orta hareketli ısıda bir tarafı pişirilir pişirilen taraf alt üst edilir. Pişen börekler dilimlenerek servis edilir (Alanya Belediyesi, 2016).

3.7.2. Alanya Mutfağında Kullanılan Kümes Hayvanları ve Standartlaştırılmış Yemek Tarifleri

3.7.2.1. Tavuk (*Gallus Gallus Domesticus*)

Tavuk, Galliformes (tavuksular) takımının Phasianidae familyasının Gallus cinsini oluşturan dört kuş türünün ortak adıdır (Anabritannica, 1992). Erkeğine horoz dişisine tavuk ve yumurtadan yeni çıkmış yavrusuna civciv adı verilmektedir. Alanyalılar, civcivin tavuk veya horoz olana kadar geçirdiği dönemlerle ilişkili farklı isimler kullanmaktadırlar. Eğer civciv, dişiye tavuk olana kadar bülle; erkekse ötmeye başlayana kadar frig kelimeleri kullanılmaktadır. Bu dönemlerden sonra tavuk veya horoz denilmektedir (Kaynak Kişi, 17).

Tavuk, Alanya mutfağında yerleşik kültürün kullandığı en önemli protein kaynaklı besinlerin başında gelmektedir. Hülüklü çorba, tavuklu pilav, yumurta yoğurtlaması, tavuk haşlama ve çeşitli yemeklerin yapımında tavuk suyu kullanılmaktadır. Ancak tavuğun mutfakta kullanımına kadar, oldukça zahmetli bir hazırlama süreci bulunmaktadır. İlk olarak Bismillah çekilip Tavuk kesilir. Vücudundaki kanları bırakması için 5 dakika kadar bekletilir. Daha sonra vücut sıcaklığını kaybetmeden hemen hızlıca tüyleri kopartılır. Bu işlemden sonra gür bir ateş yakılarak tavuğun vücudunda bulunan küçük tüyler ateşte ütülür(yakılır). Hemen arkasından karını yarılarak bağırsak ve iç organları çıkartılır. Bu esnada kalbi, ciğeri ve taşlığı temizlenip bir kenara alınır. Tekrar ateşte son bir kez daha ütülerek yıkanma aşamasına geçilir. Bulaşık süngerine, bir iki damla bulaşık ilacı dökülerek tavukta bulunan ateşten kalan siyahlıklar sürtülerek temizlenir. Sonra bolca suyla yıkanıp 1 adet büyükçe bir limonla tavuğun her yeri ovularak temizlenir. Artık temizleme işlemi bittikten sonra tavuk bolca suda haşlanır. Haşlamadan sonra yapılacak yemeğe göre bir taksimat yapılır (Kaynak Kişi, 8).

Alanya'da özellikle turizmin gelişmesi sonucu şehirleşme olgusunun artması nedeniyle köy tavuğunun yerini market tavuğu almıştır. Buna rağmen Alanya'da kurulan Cuma pazarında canlı tavuk da satılmaktadır. Ancak bugün köylerde oturanlar bile genleri değiştirilmiş makine civcivleri olarak tavukçuluk yapmaktadır. Durum böyle olunca gerçek köy tavuğu ileri ki yıllarda yok olma tehlikesi altında bulunmaktadır. Bunlara nazaran az da olsa İngiliz ve palamut diye adlandırılan orjin tavuk ırkları da yetiştirilmeye çalışılmaktadır.

3.7.2.1.1. Tavuğun Mutfakta Kullanılması

3.7.2.1.1.1. Tavuklu Pilav

Malzemeler (8 Kişilik)

4 su bardağı pirinç

75gr / 5 yemek kaşığı tereyağı

½ kg tavuk

6 gr Tuz

4 gr karabiber

30gr / ½ demet maydanoz

Haşlanan tavuklar küçük küçük doğranır. Ayrı bir tencerede pirinçler zeytinyağında tane tane oluncaya kadar kavrulup 150 ml sıcak su konur. Pirinçler suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirilir. Doğranmış tavuklar ayrı bir tavada tereyağında kavrularak pilavın üstüne konur. Servis yapılırken karabiber serpilir ve maydanoz yapraklarıyla süslenir (Kaynak Kişi, 6).



Fotoğraf 100 Tavuklu Pilav

3.7.2.1.1.2. Yumurta Yoğurtlaması (Haşlama)

Malzemeler (4 kişilik)

8 yumurta (kişi sayısına yumurta haşlanır)

90 gr / 6 kaşık süzme yoğurt

15 gr / 3 diş sarımsak

15 gr / 1 yemek kaşığı tereyağı

5 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

Yumurtalar haşlanır ortadan ikiye ayrılıp servis tabağına sarıları yukarıda olacak şekilde yerleştirilir. Sarımsaklar havanda dövölüp süzme yoğurtun içerisine atılıp karıştırılır yumurtaların üstüne dökölür. Daha sonra kırmızı toz biber tereyağında kavrulup üstüne dökölerek servis edilir (Kaynak Kişi, 6).



Fotoğraf 101 Yumurta Yoğurtlaması

3.8.3. Alanya Mutfağında Kullanılan Av Hayvanları ve Standartlaştırılmış Yemek Tarifleri

3.8.3.1. Bildircin (Coturnix coturnix)

Bıldircin, Galliformes(tavuksular) takımının Phasianidae familyasından, küçük yapılı, kısa kuyruklu 130 kuş türünün ortak adıdır. Kafasının üstü kahverengi siyahımsı gözünün üstünde enseye kadar uzanan sarımsı bir çizgi bulunur. Dişisi erkekten büyüktür. Erkekleri boynundaki siyah halkadan ayır edilir. Tarım alanları, çayırlar, bozkır ve yarı çöllerde yaşarlar. İlkbaharda böceklerle sonbaharda tohumlarla beslenirler. 7-14 yumurta bırakarak 16-17 gün kuluçkaya yatarlar (Erdoğan vd, 2005).

Alanya mutfağında yine göçebeliğin yoğun olduğu dönemlerde yer almıştır. Alanya'nın tarım yapılan ovalarında, çayırlarında ve çok yüksek olmayan tepelerinde yaşamaktadırlar. Ancak 90'lı yıllardan sonra şehirleşmenin etkisiyle sadece yerleşim yerlerinden uzakta bulunan tarımsal arazilerde ve çayırıklarda yaşamaktadırlar. Avlanan bıldircinler usulüne göre temizlendikten sonra bıldircin mıhlası, bıldircin çorbası gibi yemekler yapılarak yenilmiştir. Bugün sadece av merakı olan insanlar tarafından tüketilen bıldircin, genellikle kömürde pişirilerek tüketilmektedir (Kaynak Kişi,17).

3.8.3.1.1. Bıldircinin Mutfakta kullanımı

3.8.3.1.1.1. Bıldircin Çorbası

Malzemeler (4 kişilik)

640gr / 4 adet bıldircin

240gr / 4 adet orta boy soğan

15ml / 1 yemek kaşığı zeytinyağı

15gr / 1 yemek kaşığı tereyağı

20gr / 1 yemek kaşığı domates salçası

2 gr /1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

1,3 gr / 1 tatlı kaşığı kuru nane

1,5 gr / 1 tatlı kaşığı kekik

6gr / 1 tatlı kaşığı tuz

1lt / 5 su bardağı su

Bıldırcınlar, tüylerinden temizlenip gür ateşte 1-2 dakika kadar çevrilir. Daha sonra karnı yarılarak iç aletleri atılır. Yarım limonla bıldırcının her tarafı ovularak temizliği tamamlanır. Bıldırcınlar temizlendikten sonra, tahtanın üstünde bütün kemikleri havan döveceğiyle kırılarak ince ince doğranır. Tereyağı ile zeytinyağı birlikte tencereye konularak kızartılır. Daha sonra bıldırcınlar eklenerek 3-5 dakika kadar kızartılır. Bu işlemden sonra soğanlarla beraber 3 dakika kadar kavurmaya devam ediyoruz. Süre tamamlanınca salça ve pul biber ilave edilip 3 dakika daha pişirdikten sonra suyu da ekleyip 20 dakika kadar kaynatılır. Bıldırcın çorbası kâselere paylaşılır üstüne nane, kekik konularak servis edilir (Kaynak Kişi, 2).

3.8.3.1.1.2. Bıldırcın Mıhlısı

Malzemeler (4 kişilik)

640 gr / 4 adet bıldırcın

120 gr / 2 adet soğan

390 gr / 3 adet domates

30 gr / 2 adet yeşil sivri biber

4 adet yumurta

35 ml / 1 adet limon suyu

20 gr / 2 yemek kaşığı tereyağı

30 gr / ½ demet fesleğen

6 gr / 1 tatlı kaşığı karabiber

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

Soğan ve sivri biberleri ince ince doğrayıp orta boy pilav tenceresinde tereyağında pembeleşene kadar kavuruyoruz. Daha sonra domatesleri küp küp doğrayıp yemeğe ilave edilir. Domateslerin suyu çekilmeye başlayınca bıldırcınları dörde parçalayıp tuzla birlikte pişirilir. Bıldırcınlara çatal batmaya başlayınca artık pişmişlerdir. Yine çatal yardımıyla yemekte açılan küçük Kuyucaklara yumurtalar kırılıp kapağı örtülüp pişmesi sağlanır. Yumurtaların üstü beyaz olunca karabiber ve limon yemeğin üzerine gezdirilerek kapağı kapatılıp dinlendirilir. Sıcak servis edilen yemeğin üzerine ince ince kıyılmış fesleğen serpilerek sunulur (Atav, 2004).

3.8.3.2. Geyik/Yaban Keçisi (Capra Aegagrus)

Bovidae (Boynuzlugiller) ailesinin Caprinae(keçiler) alt ailesinden çift parmaklı geviş getiren memeli hayvandır. Keçinin yabanıl atasıdır. Yaban keçisi, omuz başına yüksekliği 90cm olan, postu gri renk de çok uzun, kıvrık ve boğumlu bir boynuzu bulunan güzel bir hayvandır (Hachette, 1983). Alanya’da yerel halk tarafından geyik diye adlandırılan hayvan yabani dağ keçisidir. Alanya’nın Torosların uzantılarından olan Cebelireis, Beşkaklık, Çiğdem, Akdağ ve Delikli dağlarının zirvelerinde yaşamaktadırlar (Kaynak kişi).

Konar-göçer hayatın yoğun olduğu yıllarda yörüklerin sofralarında yer alan protein kaynaklı besinlerdendir. Av hayvanı olduğu için eti oldukça serttir. Bu yüzden kuşbaşı etler iç yağlarla beraber bir miktar suyla birlikte odun ateşinde yavaş yavaş pişirilmektedir. Hayvanın sakatları da değişik yemeklerde kullanılmaktadır. Boynuzu ise şans ve uğur getirmesi amacıyla verniklenip evin duvarına asılmaktadır (Kaynak Kişi, 14).

3.8.3.2.1. Geyiğin Mutfakta Kullanılması

3.8.3.2.1.1. Geyik Kavurma

Malzemeler (6 kişilik)

1 geyik budu (ortalama bir geyik budu 2- 3,5 kg arasında değişmektedir.)

1 kg geyiğin kendi iç yağı

200gr tereyağı

4 gr / 4 tatlı kaşığı taze kekik veya kuru kekik

10 gr / 2 tatlı kaşığı kırmızıbiber

12 gr / 2 tatlı kaşığı tuz

2.5 lt su

Geyik budu kemiklerinden ayrılıp kuşbaşı doğranır odun ateşinde kaynamakta olan 2,5 lt suda suyu çekinceye kadar kendi iç yağıyla beraber pişirilir. Etler suyunu çekince tereyağı ilave edilip kavrulur. Daha sonra taze kekik, kırmızıbiber ve tuz eklenerek sıcak servis edilir (Kaynak Kişi, 2).

3.8.3.3. Karatavuk (Turdus Merula)

Karatavukgiller (Turdidae) ailesinin ötücü kuşlar (Passeriformes) takımından kuşlara verilen genel addır. Boyu 23.5-29 cm arasındadır. Erkekleri tamamen siyah olup gagaları sarı renktedir. Dişiler ve

genç bireyler grimsi kahverengi görünümündedir. Ormanlıklar, çalılıklar, meyve bahçeleri ve parklarda yaşarlar. Böcek ve solucanlarla beslenen karatavuklar, 4-6 yumurta bırakarak 13-15 gün süreyle kuluçkada kalırlar (Erdoğan vd, 2005).

Karatavuk, Alanya mutfağında av hayvanları arasında en fazla tüketilen protein kaynaklı besinlerin başında gelmektedir. Alanya'da genellikle bağlık, bahçelik, zeytinlik ve çalılık ortamlarda yaşamaktadırlar. Avlanan karatavuklar usulüne göre temizlendikten sonra karatavuk çorbası veya kömürde pişirilerek yenilmektedir (Kaynak Kişi, 14).

Son yıllarda yerleşim alanlarının genişlemesiyle beraber kırsal alanlarda yaşamlarını sürdürmektedirler. Her geçen yıl bilinçsiz avlanma sonucunda sayıları hızla azalmaktadır.

3.8.3.3.1. Karatavuğun Mutfakta Kullanılması

3.8.3.3.1.1. Karatavuk Çorbası

Malzemeler (4 kişilik)

640gr / 4 adet karatavuk

240gr / 4 adet orta boy soğan

15 ml / 1 yemek kaşığı zeytinyağı

15 gr / 1 yemek kaşığı tereyağı

20gr / 1 yemek kaşığı domates salçası

2 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

1,3 gr / 1 tatlı kaşığı kuru nane

2 gr / 1 tatlı kaşığı kekik

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

1lt / 5 su bardağı su

Avlanan karatavuklar tüylerinden temizlenip gür ateşte 1-2 dakika kadar çevrilir. Daha sonra karnı yarılarak iç aletleri atılır. Yarım limonla karatavuğun her tarafı ovularak temizliği tamamlanır. Karatavuklar temizlendikten sonra, tahtanın üstünde bütün kemikleri havan döveceğiyle kırılarak ince ince doğranır. Tereyağı ile zeytinyağı birlikte tencereye konularak kızartılır. Daha sonra karatavuklar eklenerek 3-5 dakika kadar kızartılır. Bu işlemden sonra soğanlarla beraber 3 dakika kadar kavurmaya devam ediyoruz. Süre tamamlanınca salça ve pul biber ilave edilip 3 dakika daha pişirdikten sonra suyu da ekleyip 20 dakika kadar kaynatılır. Karatavuk çorbası kâselere paylaşılır üstüne nane, kekik konularak servis edilir (Kaynak Kişi, 2).

3.8.3.4. Keklik (Alectoris Chukar)

Keklik, Galliformes takımının Phasianidae familyasından çeşitli kuş türlerinin ortak adıdır. Keklikle aynı familyadan olan turaç ve bildircinler arasında taksonomik bir fark yoktur. Ülkemizde yaşayanlar ise Alectoris chukar (Kınalıkeklik) cinsidir. Genellikle daha ufak yapılı olan türler bildircin, daha iri olanlar da keklik diye tanımlanır (Anabritannica, 1992). Boyu 32-35 cm arasındadır. Erkek ve dişi aynı görünüşte olup üreme formu yoktur. Böcek, kurt, bitki kök ve tohumlarıyla beslenirler. 12-16 yumurta bırakarak 24 gün kuluçkada kalırlar (Erdoğan vd, 2005). Alanya'da kayalık, taşlık ve dağ yamaçlarında bulunurlar.

Alanya mutfağında göçebeliğin yaygın olduğu dönemlerde tüketilmiştir. Avlanan keklikler usulüne göre temizlenip haşlanıp yağda kızartılarak servis edilmekteydi. Bugün sadece av amacıyla vurulan keklikler avcılar tarafından yine aynı usulde tüketilmektedir.

3.8.3.4.1. Kekliğin Mutfakta Kullanılması

3.8.3.4.1.1. Keklik Kızartma

Malzemeler (4 kişilik)

1,2 kg / 2 adet keklik

30gr / 2 yemek kaşığı tereyağı

6 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

6 gr / 1 tatlı kaşığı karabiber

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

Keklikler, tüylerinden temizlenip gür ateşte 1-2 dakika kadar çevrilir. Daha sonra karnı yarılarak iç aletleri atılır. Yarım limonla kekliğin her tarafı ovularak temizliği tamamlanır. Daha sonra keklikler, 1-1,5 lt suda haşlanıp iyice pişirilir. Bu işlemden sonra bir tavada, tereyağlı pul biberle keklikler arkalı önlü çevrilerek kızartılır. Kızarıırken azar azar haşlama suyundan da ilave edilerek kaynatılır. Kaynatma işlemi hafif suyu kalıncaya kadar devam eder. Servis yapılırken üstüne karabiber dökülüp ikram edilir (Kaynak Kişi, 2).

3.8.3.5. Tavşan (Leporidae)

Tavşan, Lagomorpha takımının adavavşanlarıyla birlikte Leporidae familyasını oluşturan memeli

hayvandır (Anabritannica, 1992). Türkiye’de bulunan cinsi ise Lepus Europaeus yaklaşık 7 kg ağırlığına ulaşmaktadır. Gebelik süresi 42 gün olup 3-6 yavru doğururlar. Diğer cinslerine nazaran otlar arasına yuva yaparlar (Erdoğan vd, 2005). Alanya’nın dağlık bölgelerinde yer alan platolarda yeşil otların bulunduğu alanlarda yaşamaktadırlar.

Alanya mutfağında konar-göçer kültürün yaygın olduğu dönemlerde tüketilmiştir. Yüksek platolarda hayvanlarını otlatan göçerler bazı zamanlarda dağ tavşanlarını avlamışlardır. Tavşan kesildikten sonra 1 gece boyunca kara gömülerek kanlarının iyice akması sağlanıyordu. Daha sonra pişirme işlemine geçilirdi. Pişirme sırasında diğer av hayvanlarının etlerine nazaran daha sert olduğu için suyuna 1 fincan kadar üzüm sirkesi konulup yavaş saatlerce pişirilirdi. Bu aşamadan sonra Papaz yahnisi, tavşan yahnisi ya da arapaşı adı verilen yemekler yapılmaktaydı. Arapaşı adı verilen yemeğin orijinalinde yaban tavşanı ile yapıldığı söylenmektedir (Kaynak Kişi,14). Zaman içerisinde konar-göçerlik son bulunca arapaşı yemeğindeki tavşan etinin yerini tavuk eti almıştır.

3.8.3.5.1. Tavşanın Mutfakta Kullanılması

3.8.3.5.1.1. Papaz Yahnisi

Malzemeler (6 kişilik)

3,5 kg / 1 adet yaban tavşanı ya da 3 kg kemiksiz keçi eti

240 gr / 4 orta boy soğan

540 gr / 4 orta boy domates

75 gr / 1,5 baş sarımsak

120ml / ½ çay bardağı üzüm sirkesi

20 gr / 2 yemek kaşığı domates salçası

46 gr / 2 yemek kaşığı zeytinyağı

15 gr / 1 yemek kaşığı tereyağı

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

Tavşan, postu çıkarıldıktan ve gerekli temizlikleri yapıldıktan sonra 6 saat kadar kara gömülerek bekletilir. Belirtilen sürenin sonunda kardan çıkartılıp bol soğuk suda yıkanıp yahnilik doğranır. Bütün yağlar tencereye konulur. Yağlar kızarıncaya küp küp doğranan soğanlar ilave edilip pembeleşinceye kadar kavrulur. Bu karışıma salçalar da ilave edilip tekrar pişirilir. Son olarak domatesler eklenerek iyice kaynatılır. Bu işlemler bittikten sonra diğer aşamaya geçmek üzere bu karışım bir kenara konulup bekletilir. Bakır bir tencerenin en altına, tavşan etinin yarısı yerleştirilip

ortasına 1 bütün sarımsak soyulup ezmeden konulur. Daha sonra, etin geri kalanı da ilave edilip tekrar üstüne hazırlanan salçalı karışımla beraber 6 diş sarımsak eklenir. Son olarak sirke ile su yemeğe konularak tencere kapağı, hamurla sırlanıp 50 dakika yavaş odun ateşinde pişirilir (Kaynak Kişi, 2).

3.8.3.5.1.2. Arapaşı

Malzemeler (6 kişilik)

3,5 kg / 1 adet av tavşanı

46 gr / 2 yemek kaşığı zeytinyağı

15 gr / 1 yemek kaşığı tereyağı

24gr / 4 yemek kaşığı un

10 gr / 1 yemek kaşığı domates salçası

15 gr / 1 yemek kaşığı biber salçası

8 gr / 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

300ml / 1.5 bardak soğuk su

6 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

Av tavşanı, postu çıkarıldıktan ve gerekli temizlikleri yapıldıktan sonra 6 saat kadar kara gömülerek bekletilir. Belirtilen sürenin sonunda kardan çıkartılıp bol soğuk suda yıkayıp tencereye konulup odun ateşinde iyice haşlanır. Haşlanan tavşan, kemiklerinden ayrılarak bir kenara konulur. Ayrı bir tencerede un, zeytinyağı ve tereyağıyla birlikte pembeleşinceye kadar kavrulur. Daha sonra salçalar ilave edilip tekrar pişirilir. Bu işlemden sonra soğuk su ilave edilip tahta kepçeyle iyice karıştırılıp tavşanın haşlama suyundan 1-1,5 lt kadar ilave edilip kaynatılır. Yemeğimiz kaynayınca tavşan eti ilave edilip yarım saat kadar yavaş ateşte pişirilip sıcak olarak servis edilir (Kaynak Kişi, 6).

3.9.4. Alanya Mutfağında kullanılan Balıklar ve Standartlaştırılmış

Balık Yemekleri

3.9.4.1. Akya (Lichia Amia)

Akya balığı, Lichiidae familyasından, Lichia amia latince ismiyle tanımlanmaktadır (Erdoğan vd, 2005). Tek ya da küçük sürüler halinde yaşayan ve avı en zor balıklardan birisidir. Ortalama uzunluğu 50-60 cm, ağırlığı ise 30-35 kg arasındadır. Genellikle sahile yakın kıyılarda dipleri taşlıklı sularda

küçük balıklar, yumuşakçalar ve deniz kabuklarıyla beslenir (Şabanoğlu, 2008).

Alanya ve çevresinde *kuzu* adıyla bilinen akya, şubat-mart-nisan-mayıs aylarında bolca bulunmaktadır. Kuzu balığının Alanya mutfağına has yemeğı ise bir lezzet şöleni olan balık pilakisidir.

3.9.4.1. Akya Balığının Mutfakta Kullanılması

3.9.4.1.1. Papaz Yahnisi/Aya Köftesi

Malzemeler (8 Kişilik)

1kg balık (akya, grida)

240gr / 4 adet orta boy soğan

50 gr tereyağı

70ml / 2 limon suyu

240 ml / 1 bardak üzüm sirkesi

500 ml su

8 gr / 1 tatlı kaşığı Tuz

5 gr/ 1tatlı kaşığı kırmızı pul biber

İrice doğranan soğanların üzerine tuz ve pul biber konularak yoğrulur. Suyu sıkılan soğanların 2/3'ü bir tencereye ortası boş kalacak şekilde konulurken 1/3'ü tavada eritilmiş tereyağının içine konularak pembeleşinceye kadar kavrulur. Balıklar tuzlanıp unlanarak kızartılır. Kızartılan balıklar soğanların olduğu tencerenin ortasına yani boş olan kısmına konulur. Balıkların üzeri kızartılmış soğanlarla kapatılır. İki limonun suyu ve bir su bardağı üzüm sirkesi karıştırılarak tencereye ilave edilir. 20-25 dakika kısık ateşte yahni pişirilir (Yetkin, 2004).

3.9.4.2. Alabalık (*Oncorhynchus Mykiss*)

Salmoniformes takımının salmonidae familyasından değerli av ve sofr balıklarının ortak adıdır. Ülkemizde soğuk sulara sahip bazı dere ve akarsularda bulunurlar. Tatlı suların temiz çakıllı bölgelerine Sonbahar-kış dönemlerinde yumurta bırakırlar. Aşırı ve bilinçsiz avcılık nedeniyle son yıllarda popülasyonlarında önemli azalmalar meydana gelmiştir. Vücudu sırtta koyu kahverengi esmer, karın bölgesinde kirli sarı renktedir ve portakal renginde benekler bulunur. Gözünün hemen

arkasında siyah bir leke vardır (Erdoğan vd, 2005).

Alanya'da Dim, Demirtaş, Oba, Kargı ve Alara çaylarında siyah benekli ve kırmızı benekli alabalık yaşamaktadır. Yaylaya çıkan Yörükler, dağlık alanlardaki derelerde avlanarak çeşitli yemekler yapmaktadırlar. Bu yemeklerin başında Alabalık yoğurtlaması, Alabalık yemeği gelmektedir (Kaynak Kişi, 6). Özellikle Alabalık yoğurtlaması; kızartılan alabalıkların üzerine sarımsaklı yoğurdu dökülmesi sos olarak da balığın kızartma yağından bir iki kaşık üstüne dökülmesiyle sunulan enfes yemeklerden birisidir. Sarımsaklı yoğurt gibi Yörük kültür özellikleri gösteren bu yemek bu yönden orijinal niteliktedir.



Fotoğraf 102 Alabalık

3.9.4.2.1. Alabalığın Mutfakta kullanılması

3.9.4.2.1.1. Alabalık Yoğurtlaması

Malzemeler (6 Kişilik)

429 gr / 3 adet balık

220gr / 1 su bardağı zeytinyağı

15 gr / 3 diş sarımsak

150gr / 1 kâse yoğurt

Balıklar, zeytinyağında altı üstü çevirerek kızartılır. Daha sonra havanda, 2 diş sarımsak dövülür. Sarımsaklarla beraber balığın kızartma yağından da bir kaşık alınıp yoğurdun içerisine konulup iyice karıştırılır. Hazırladığımız yoğurtlu sos balıkların üzerine dökülüp sıcak servis edilir (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 103 Alabalık Yoğurtlaması

3.9.4.2.1.2. Alabalık Yemeği

Malzemeler (6 Kişilik)

429 gr / 3 Alabalık

180 gr / 3 orta boy soğan

10 gr / 2 diş sarımsak

390 gr / 3 domates

28 ml / 2 yemek kaşığı zeytinyağı

16 gr / 2 tatlı kaşığı tuz

120ml / 1 çay bardağı ılık su

Balıklar üçe dörde bölünerek tuzlanıp dinlendirilir. Soğanların bir kısmı ince ince doğranırken bir kısmı da dörde bölünerek bir kenarda bekletilir. Orta boy bir pilav tenceresinde soğan ve domates zeytinyağında kavrulur. Ocak, kısık ateşe getirilip diğer balıklar sarımsakla beraber tencereye yerleştirilir. Bu şekilde 5 dakika kadar karıştırılmadan sotelenir. Daha sonra su ilave edilerek 15 dakika kadar kısık ateşte pişirilerek sıcak servis edilir (Kaynak Kişi, 2).



Fotoğraf 104 Alabalık Yemeği

3.9.4.3. Grida (*Epinephelus Aeneus*)

Grida, Serranidae (Hani balıkları) familyasına ait *Epinephelus aeneus* latince ismiyle tanımlanmaktadır. Maksimum 120 cm boya ve 25 kg ağırlığa kadar ulaşabilmektedirler. 2 ile 200 metre arasında kumlu, çamurlu ve kayalık zeminlerde yaşamlarını sürdürürler (Erdoğan vd, 2005). Akdeniz'in en lezzetli balığı olduğu için aşırı avlanma sonucunda nesli tehlikeye girmiştir. Bu nedenle 13 Ağustos 2016 günü Resmî Gazetede Türk karasularında avlanması yasaklanarak koruma altına alınmıştır (Resmi Gazete, 2016).

Alanya mutfağında *Arap* olarak da bilinen grida ızgarada, tavada, fırında pişirilmektedir. Ancak Alanya mutfağındaki en güzel yemeği gridayla yapılan balık pilakisidir.

3.9.4.3.1. Grida Balığının Mutfakta Kullanılması

3.9.4.3.1.2. Balık Pilaki

Malzemeler (8 Kişilik)

1.5 kg beyaz etli balık (grida, akya...)

180gr / 3 adet orta boy soğan

50 gr / 1 baş sarımsak

520gr / 4 adet domates

400 gr / 4 adet patates

60 gr / 1 demet maydanoz
10 gr / 1 yemek kaşığı domates salçası
260 ml / 4 kahve fincanı zeytinyağı
30 gr / 2 yemek kaşığı tereyağı
70 ml / 2 adet limonun suyu
16 gr / 2 tatlı kaşığı tuz
250 gr / 2su bardağı un

Balıklar, temizlenip yıkandıktan sonra tuzlayıp sularını bırakmaları için süzgeçte bekletilir. Daha sonra balıklar, unlanıp zeytinyağıyla tavada alt üst ederek kızartılır. Bu işlemden sonra aynı kızartma yağında julyen doğranmış soğanlarla birlikte bütün diş sarımsaklar pembeleşinceye kadar sotelenir. Diğer taraftan fırın tepsisine yağlanıp kavurduğumuz soğanlar yatak olacak şekilde konulur. Soğanların üstüne balıklar dizilir. Balıkların üstüne yuvarlak doğranmış patatesler yerleştirilir. Salça, limonla birlikte bir bardak ılık suyla çırpılarak tepsinin üzerine gezdirilir. Son olarak tereyağı, tepsiye parça parça yerleştirilip yemeğin üstü folyo kâğıdıyla kaplanır. Önceden ısıtılmış 200derece fırında 35- 40 dakika pişirilip sıcak servis edilir. Servis sırasında maydanoz ince ince doğranıp sunulur (Atav, 2004).



Fotoğraf 105 Balık Pilaki

3.9.4.4. Mercan Balığı (Dentex Macrophthalmus)

Mercan balığı, Sparidae familyasının Pagellus cinsini oluşturan deniz balıklarına verilen genel bir isimdir. Renkleri kırmızımsı pembe, vücutları yanlardan oldukça basık, kuyrukları çatallı, burunları

küttür. Akdeniz ve Ege Denizi'nde 20-300m derinlikler arasında Dentex Macrophthalmus türü yaşamaktadır. Boyları 50cm kadar çıkabilir. Bahar ve yaz aylarında üreme dönemi olduğu için bu dönemlerde avlanması yasaktır (Erdoğan vd, 2005).

Alanya mutfağında Mercan balığı, kış aylarında eve gelen misafirlere pişirilen değerli yemeklerden birisi olarak görülmektedir. Özellikle ekim ve kasım aylarında balıkçı tezgahlarında daha fazla yer alırlar. Lezzet açısından yarım ile bir kilogram arasındaki mercanlar tercih edilmektedir (Kaynak Kişi, 14). Alanya mutfağında kızartmasının yanında Talaturlu balık yemeğinde kullanılmaktadır.

3.5.4.4.1. Mercan Balığının Mutfakta Kullanılması

3.5.4.4.1.1. Talaturlu Balık

Malzemeler (8 Kişilik)

1 kg temizlenmiş mercan (porsiyonluk)

88 ml / 1 çay bardağı zeytinyağı

70 gr / 1 çay bardağı un

30 gr / ½ demet Maydanoz

120 gr / 1 su bardağı dövülmüş ceviz

10 gr / 2 diş ezilmiş sarımsak

35 ml / 1 limon suyu

14 ml / 1 yemek kaşığı balığın kızartma yağı

180 ml / ¾ bardak ılık su

8 gr / 1 tatlı kaşığı tuz

Mercan balıkları, yıkanıp tuzlanıp süzgeçte fazla suyunu atması için bekletilir. Balıklar hafif kuruyunca una bulanıp tekrar bir kenara konulur. Diğer taraftan balığın talaturu için, küçük bir marin kabında ceviz içi, sarımsak, limon suyu ve tuz iyice karıştırılıp dinlendirilir. Tavaya yağ konulup iyice kızgınlaşınca balıklar arkalı önlü çevrilerek kızartılır. Kızartma işlemi bitince balığın kızartma yağından 1 yemek kaşığı alınarak hazırladığımız talatura konulup iyice karıştırılır. Daha sonra hazırladığımız talatur balıkların üstüne gezdirilip ince ince doğranan maydanozlarla birlikte servis edilir (Aktuğ, 2004).

BÖLÜM 4 SONUÇ VE ÖNERİLER

Alanya'da Akdeniz iklimi görülmekte olduğundan narenciye üretimi ve seracılık yapılmaktadır. Sahip olduğu iklim yapısı nedeniyle pek çok ürün yetiştirilebilir. Sahil kesiminde ilkbaharda; yayla kesiminde ise yaz aylarında üretim yapılarak yılın on iki ayı boyunca taze sebze ve meyve üretimi yapılabilmektedir. İlçenin en önemli ürünlerinden birisi muzdur. Örtü altı tarımı hızla yaygınlaşarak muz üretim alanları büyümektedir.

Alanya'da deneme üretimi veya yetiştirilen yapılan topikal meyveler;

-Mart inciri

-Kivano,

-Papaya,

-Pepino,

-Gojyberry,

-Ejder meyvesi,

-Hint ayvası,

-Longan,

-Pondoh,

-Mangis,

-Belimbing,

-Jambu,

-Rambutan,

-Sawo,

-Harnup,

-Shadok,

-Mango,

-Ananas,

-Passiflora,

-Guava,

-Physalis,

-Tamarrillo,

-Mangosteen,

- Durian,
- Sweet tamarrind,
- Jack fruit,
- Rambutan,
- Lychee,
- Lime,
- Cherimmoya,
- Pikan cevizi,
- Pamelo,
- Durian,
- Karambola,
- Ekmek meyvesi,
- Hint dutu.

Ancak bu meyveler üretimi sınırlı kalmış bu yüzden mutfak kültüründe bir yer edinememiştir.

Alanya mutfak kültürü ile ilgili yapılan saha çalışmasında eski Türk kültürünün izleri ile antik dönemin izleri görülmektedir. Özellikle Alanya’da yazın yaylaya çıkamaya devam eden yaşlı hanımlar hem av hayvanlarıyla ilgili hem de kelle-paça yapımıyla ilgili ayrıntılı bilgiler vermişlerdir ki tezimizin üçüncü ayrıntılarıyla anlatılmıştır. Ayrıca Alanya’nın yerlileri arasına karışan Girit göçmenleri de mutfağa katkıda bulunmuştur. Çökelek salatası gibi hafif ve ot ağırlıkla olan yemekler Giritten gelen muhacirlerin katkılarıdır. Alanya’da hâlâ yaşamaya devam eden geleneksel mutfak farklı kültürlerin etkisiyle zenginleşmiştir.

Son dönemde turizmin gelişmesiyle beraber bölgeye yerleşmeye başlayan Avrupalılar sayesinde zengin bir mutfak kültürü oluşmaktaydı. Ancak siyasi kırılmalar ve ekonomik krizler neticesinde turizmin istikrarlı bir seviyeyi koruyamaması zengiliğin de ortaya çıkmasına engel olmuştur. Örneğin tahinli ve yer fıstıklı donut, rus mantısı gibi farklı kültürlerle ait ürünler önceden bulunabiliyorken araştırmamızı yaptığımız dönem içerisinde bu tatlara rastlayamadım. Yaptığımız derin araştırma sonucunda ülkelerine döndüklerini öğrendim. Bu yönden yöresel mutfaklarda yer alabilecek gastronomi ürünlerinin devamlılığı çok önemlidir. Bunun yanında sadece birkaç kişi tarafından yetiştirilen tropik meyvelere derinlemesine değinilmemiştir. Çünkü hem mutfak kültüründe yer almamış hemde yörede ki insanlar tarafından bile tam bir tanınırlık sağlanamamıştır. Bu yüzden sadece isimlerinin verilmesi yeterli görülmüştür.

Alanya mutfağına özgü tatlar; göleviz, dikenli kabak, hülüklü çorbası, yılanburçağı, patlıcan talaturu, laba dolması, çağla cacığı, yoğurtlu balık, öküz helvası, bestel, kırtaki, çiğirdik, kak, badem kahvesi, fıstıklı limonatadır.

Alanya mutfağı içerisinde barındırdığı yörük, muhacir ve farklı kültürlerin etkisiyle bir yönden Ege mutfağına bir yönden de Güneydoğu Anadolu mutfaklarına benzemektedir. Yenilebilir yabani otlar, sebzeler...gibi yemekler hafif oldukları için çok tercih edilmektedir. Bu yönden Ege mutfağına benzemektedir. Bumbar, cızbız, kelle paça ve patlıcan yemeklerinin çeşitliliğinden dolayı Antep mutfağına benzemektedir. Bunların yanında sadece kendisine has Hülüklü çorba, fıstıklı limonata, yoğurtlu alabalık... gibi yemekler ve farklı tatlar bulunmaktadır. Bütün bu olgular içerisinde geleneksel bir yapı içerisinde bulunduğu için bugün Alanya Belediyesi tarafından yerel mutfakların, mutfak kültürlerinin ve yöresel her türlü gıda üretimi korumak ve tanıtmak amacıyla yurtdışı bağlantılı Culinary Heritage Europe projesinde yer almaktadırlar. Ülkemizde bu projede sadece Alanya ve Gaziantep bulunmaktadır. Bu yönden gastronomi dinamizmini daha ileriye taşıma potansiyeline sahiptir.

Tezimizin alt problemlerden biri olan “Geleneksel özellikler muhafaza edilebilmiştir?” sorusu, saha çalışması sırasında özellikle av hayvanlarıyla yapılan yemeklerin bugün artık tavuk/et ile yapıldığı gözlemlenmiştir. Bunun sebebi kısmen av yasağının olması kısmense değişen damak zevkidir. Ayrıca özellikle sakatatla yapılan yemekler gerek şehir yaşamı içerisinde görüntü kirliliğine neden olması gerekse yapımının zahmetli olması nedeniyle sadece köylerde yapılmaktadır.

Tezimizin alt problemlerinden biri olan “Alanya’nın iklimi ve konumu yemek kültürünü etkilemiş midir?” sorusunun yanıtını evet olarak vermemiz mümkündür. Saha çalışması yoluyla alınan yemek tariflerinde bunu görmek mümkündür.

Tezimizin bir başka alt problemlerinden biri olan “Mutfakta kullanılan malzemelerin Alanya’da üretilen ürünler mi?” sorusunun yanıtını saha çalışması yoluyla toplanan verilerden yola çıkarak evet diyerek yanıtlayabiliriz. Özellikle sebze yemeklerinde kullanan otlar Alanya’da bolca bulunan ot çeşitleridir. Fakat ne yazık ki yaşlı hanımların tariflerinde verilen yabani otları bugün genç kuşaklar tanımamaktadır.

“Alanya yemek kültüründe öne çıkan özellikler nelerdir?” sorusuna ise Alanya’nın Yörük kültürünün etkisiyle et ağırlıklı bir mutfağının olduğunu; ayrıca sonradan buraya yerleştirilen Girit göçmenlerinin etkisiyle ana malzemesi ot olan yemeklerin Alanya mutfağına girdiğini söyleyebiliriz.

Son olarak tezimizin ana problem cümlesi olan “Alanya’nın geleneksel mutfağında hangi

malzemeler kullanılmakta ve hangi yemekler yapılmaktadır?” sorusu tezimizin üçüncü bölümünde ayrıntılı bir biçimde anlatılmıştır.

Öneri

Alanya mutfağının tanıtılması için, hülüklü çorba, patlıcan talatur, sebze yoğurtlamaları, göleviz, yılanburçağı, kuyruk kızartma, çiğirdik, kirtaki, öküz helvası, bestel, kırtaki, çiğirdik, kak, badem kahvesi, fıstıklı limonata gibi ürünlerin yiyecek-içecek işletmeleri tarafından desteklenmesi gerekmektedir.

Göleviz, dikenli kabak ve yılan burçağı bitkilerinin coğrafi işaretlemeleri yapılmalıdır.

Alanya’ya ait geleneksel bir lezzetin ülke çapında tanıtılması için, yerel belediye ve sosyal toplum kuruluşlarıyla işbirliği çerçevesinde çalışmalar yapılmalıdır.

Yerel mutfağın kaybolmaması için üniversitelerin gastronomi bölümleri bu tarz saha çalışmalarına yer vermelidir.

Yerel mutfağa ilişkin özel ya da belediye destekli mutfaklar açılmalıdır. Hem bu gelen turist açısından yemek kültürümüzün zenginliğini göstermek bakımından önemlidir. Nitekim yeni trendler içinde gidilen bölgenin özel yemeklerinin tadılması da bulunmaktadır.

Yerel mutfağa ilişkin atölye çalışmaları belediyelerce desteklenmeli ve toplanan materyallerin basımı yapılarak gelecek kuşaklar için muhafaza edilmelidir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- Akurgal, Ekrem. Anadolu Uygarlıkları, Phoenix Yayınevi, İstanbul, 2014.
- Alanya Belediyesi, *Alanya Yemekleri Yöresel Yemek Tarifleri*, Alanya, Alanya Belediyesi Çevre Koruma ve Kontrol Müdürlüğü, 2016.
- Antalya tanıtım Vakfı (ATAV), *Toroslardan Akdeniz'e Antalya Lezzetleri*, Düzenleyen: Şen, Nizamettin, Antalya, Antalya tanıtım Vakfı, 2004. S. 1, 26, 38, 64.
- Baytop, Turhan, *Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi*, İstanbul, Nobel Tıp Kitabevi, 1999.
- Baytop, Turhan, *Türkçe Bitki Adları Sözlüğü*, Ankara, TDK, 2015,73.
- Bozcuk, Suna, Genel Botanik, Hatipoğlu Yayıncılık, 2011.
- Çağın, H. Kemal. *Bitkilerin Gizli Dünyası II Rosaecae (Gülgiller)*. İstanbul: Bulut Yayınları, 2004,41.
- Çağın, H. Kemal. *Bitkilerin Gizli Dünyası IV Apiaceae (Maydanozgiller)*. İstanbul: Bulut Yayınları, 2005,69.
- Erdoğan, Ali; sümbül, Hüseyin; Öz, Mehmet; Gökoğlu, Mehmet; Göktürk, R. Süleyman; Düşen, Serdar; Düşen, Olcay D.; Aslan, Aziz; Albayrak, Tamer; B. Sert, Hacer; Deniz, İ. Gökhan; Tufan, Özge; Kaya, Yasemin; Tunç, M. Rızvan; Karaardıç, Hakan; Uğurluay, Hikmet, Türkiye'nin Doğa Rehberi, Proje ve yayın yönetmeni; Hikmet Uğurluay, İstanbul 2005,s752.
- Gönüllü, Ali Rıza. *Meşrutiyet'ten Cumhuriyet'e Alanya (1908-1938)*. Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Atatürk Araştırma Merkezi, 2008, 3, 4,8,10,11,107.
- Gürsoy, Deniz. *Tarih süzgecinde Mutfak Kültürümüz*. İstanbul: Oğlak Yayınevi, 2004.
- Hergence, Gülay. *En Son Bilimsel Veriler Işığında Beslenme, Sağlık Ve Hastalıkta Bitkiler*. 1. Düzenleyen: Hakkı Çakır. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri, 2015.55, 67, 77, 79, 122, 123, 127, 139, 143, 145, 195, 210, 211, 216, 259, 279, 282, 300, 301, 304, 310, 312, 314, 329, 338, 339, 344, 346.
- İnaltog, Tijen. Bir Ot Masalı, 8. İletişim Yayınları, İstanbul, 2006, 65.
- Kaplan, Bedia. *Efsane Gibi Şehir*. 1. Konya: Taksim Ofset, 2001.
- Koçak, Faruk Nafiz. *Tarihte Alanya*. 1. Konya: Alanya Ticaret ve Sanayi Odası, 2013, 40, 68.
- Kollektif, İncil (Müjde), Kitabı Mukaddes Yayınları, 2016.
- Koluman, Nazan, Keçi yetiştiriciliği, akademisyen kitabevi, 2014 Ankara,9.
- Koluman, Nazan, Koyun yetiştiriciliği, akademisyen kitabevi, 2014 Ankara,10.

Konyalı, İbrahim Hakkı. *Alanya(Alaiye)*. 1. Düzenleyen: Alanyalı Mehmet Ali Kemaloğlu. Konya: Alanya Kültür Sanat ve Turizm Vakfı, 2011.

Öztuna, Yılmaz. *Başlangıcından Zamanımıza Kadar Büyük Türkiye Tarihi*. 1. Cilt 1. İstanbul: Ötüken Kitabevi, 1983.

Sabancı, Serkan. *Alanya ve Manavgat'ın İklim Özellikleri*. Düzenleyen: Meral Prof. Dr.Avcı. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012.

Sür, Ayhan. Alanya'nın İklimi, Ankara, 1977, 9.

Şabanoğlu, Melih. Özel koleksiyon Türkiye Balık Atlası, Atlas Dergisi, İstanbul 2008, 57.

Tuzlacı, Ertan. *Türkiye Bitkileri Sözlüğü*, 2. İstanbul, Alfa Yayınları, 2011.

Yalçın, Ayhan. *Adan Zye Şifalı Bitkiler Ev ilaçları-şifalı Sular Ansiklopedisi*. 2. İstanbul: Geçit kitabevi, 2006,518.

Yetkin, Haşim, *Alanya*, Alanya,2003.

ÇEVİRİ KİTAPLARI

Albarracin, Graciela de J. *Bioactive Compounds and Antioxidant Capacity of Fruit on Sechium Edule*, Natural Products An Indian Journal, Volume 6 Issue 2, June 2010, San Luis, 94-101.

Bober, Phyllis Pray. *Antikçağ ve Ortaçağda Sanat, Kültür ve Mutfak*. 2. Çeviren Ülkün Tansel. İstanbul: Kitap Yayınevi , 2014.

Boudan, Christian. *Mutfak Savaşı*. Çeviren Yaşar Avunç. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2006.

Boyce, Peter C., The Genera Drancunculus And Helicodiceros (Araceae: Aroideae), Thaiszia-J. Bot., Kosice; 4, UK, 1994, 174-182.

Brothwell, Don R., ve Patricia Brothwell. *Food in Antiquity:A Survey of the Diet of Early Peoples*. Maryland, Baltimore: The John Hopkins University Press, 1969.

Clevery, Andi. *Yararlı Otlar ve Baharatlar Mutfağı*. İstanbul: İş Bankası yayınları, 2012.

Committee. *Colocasia esculenta (L.) Schott*, Center for Aquatic and Invasive Plants University of Florida, Institute of Food and Agricultural Sciences, Directed by Dr. William Haller, Florida, 2010, 20.

Hussein, Amr; Mehdawy, Magda. *The Pharaoh's Kitchen: Recipes from Ancient Egypt's Enduring Food Traditions*, Cairo,2010,93-95.

İbni Battuta Tanci, Ebu Abdullah Muhammed. *İbn Battuta Seyahatnamesi*. Çeviren A. Sait Aykut.

Cilt I. II cilt. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2015.

Iñiguez-Cadena, Jorge. Production, *Genetics, Postharvest Management and Pharmacological Characteristics of Sechium Edule*, Global Science Books, Fresh Produce, 2007, Kagawa,41-53.

Jeffrey, CA. New system of Cucurbitaceae, *Botanicheskii Zhurnal*, 90, 2005, USA, 332–335.

Jesse, Russel, ve Ronald Cohn. *Colonies in Antiquity*. Miami: Book on Demand Publisher, 2013.

Lamont, Jr. William James. *Okra—A Versatile Vegetable Crop*, HortTechnology, April–June 1999 9(2), American Society for Horticultural Science, Newyork, 179-184.

Lendering, Jona. *Pamphylia*, Amsterdam,2003.

Lloyd, Seton, ve Rıce, D. Storm. *Alanya (Alayya)*. 2. Çeviren Nermin Sinemoğlu. Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek KurumuTürk Tarih Kurumu Yayınları, 1989,2.

Kinder, Herman, ve Werner Hilgeman. *Dünya Tarihi Atlası Başlangıçtan Fransız Devrimi'ne Kadar*. 3. Düzenleyen: Hüseyin Bağcı ve Yener Lütü Mert. Çeviren Leyla Us. Cilt 1. 1 cilt. Ankara: ODTÜ Yayıncılık, 2011.

Mauseth D., James, *Botanik Bitki Biyolojisine Giriş*, Çev: Hasan Çetin Özen, Murat Biricik, Nobel Akademik Yayıncılık, 2005.

Prajapati, R., Kalariya, M., Umbarkar, R., Parmar, S., Sheth, N., *Colocasia esculenta: A potent indigenous plant*, International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Diseases | July 2011 | Vol 1| Issue 2, 90-92.

Rizkalla S. W., Bellisle F., Slama, G., *Health Benefits of Low Glycaemic index Foods, such as pulses, in diabetic patients and healthy individuals*, Department of Diabetes, INSERM U341 and Assistance Publique, Ho[^]tel-Dieu, 1, Place du Parvis Notre-Dame, 75004 Paris, France British Journal of Nutrition (2002), 88, Suppl. 3, S255–S262.

Valamoti, S.M., Mangafa, M., Koukouli-Chrysanthaki, Ch., Malamidou, D., *Grape-pressings from northern Greece: the earliest wine in the Aegean?* Antiquity Publications, Kavala,2006.

Vanio, Harri, Vanio, Bianchini, *Fruits and Vegetables*, IARC, France, 2003.

Wang, Jaw-Kai, *Taro a Review of Colcasia Esculenta and Its Potentials*, With the Assistance of Sally Higa, Manufactured in the United States of America, Honolulu: University Of Hawaii Press, 1983, 3,5,

Yerasimos, Marianna. *Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde Yemek Kültürü Yorumlar ve Sistematik Dizin*. 1. Düzenleyen: Füsün Kiper. İstanbul: Kitapevi Yayınevi, 2011.

Zohary, Daniel, Maria Hopf, ve Ehud Weiss. *Domestication of Plants in The Old World*. 4. New York: Oxford University Press, 2012.

MAKALELER

Bedirhan, Yaşar. «*Foreign Trade Among Turkish Seljuk's.*» Düzenleyen: Sibel Üst. *Turkish Studies ,International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* (Alko Dijital Baskı Merkezi) 9, no. 5 (April 2014): 375.

Çavuşdere, Serdar. «*Selçuklular Döneminde Akdeniz Ticareti, Türkler ve İtalyanlar.*» *Tarih Okulu Dergisi* (Tarih Okulu Dergisi Editör Ekibi), no. IV (June 2009): 67-68.

Heper, Fatma Özçelik. «*Türk Mutfağı.*» *Uluslararası Gastronomi* içinde, düzenleyen: Mehmet Sarıışık, 56. Ankara: Detay Yayıncılık, 2013.

Köprülü, Mehmet Fuad. «*Osmanlı Devletinin Kuruluşu.*» *Osmanlı Devletinin Kuruluşu* içinde, 51. Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları, 1959.

Özgen, Işıl. «*Uluslararası Gastronomiye Genel Bakış.*» *Uluslararası gastronomi* içinde, yazar Mehmet Sarıışık, 26-27. Ankara: Detay Yayıncılık, 2013.

Özgüdenli, Osman G., ve Ömer Uzunağaç. «*Selçuklu Anadolu'sunda Ekmek.*» *Marmara Türkiyat Araştırmaları Dergisi* (Marmara Üniversitesi Yayınevi) I, no. I (Bahar 2014): 46-51.

BİLDİRİLER

Atmaca, Emine, ve Ayşe Yılmaz. «*Alanya'nın Bıçakçı, Üzümlü, Uğurlu Köylerinde Mutfak Araç-Gereç Adları.*» Düzenleyen: Faruk Nafiz Koçak. *Alanya Tarih ve Kültür Seminerleri IV*. Alanya: ALSAV, 2006. 91-104.

Beyoğlu, Süleyman. «*Alanya'da Gayrimüslimler.*» *XII.Alanya Tarih ve Kültür Sempozyumu*. Alanya: Konaklı Belediyesi, 2012. 230.

Erdem, İlhan. «*Türkiye Selçukluları ve Beylikler Devri ile Seyahatnamelerde Alanya(XIV-XVII.Yüzyıllar).*» Düzenleyen: Faruk Nafiz Koçak. *V. Alanya Tarih Kültür Semineri*. Alanya: ALSAV, 1995. 445.

Erdoğru, M. Akif. *Fatih Sultan Mehmed Zamanında Ala'iyye Sancağı 1475 Tarihli Suret-i Defter-i İcmal-i Vilayet-i Ala'iyye (Metin ve İnceleme)* . Alanya: Alsav, 2013, 121.

Göde, Halil Altay. «*Alanya Kalesinin Fethi Üzerine Anlatılan Efsane ve Bu Efsanenin Anadolu'daki Varyantları Üzerne.*» IV. *Alanya Tarih ve Kültür Seminerleri*. Alanya: Konaklı Belediyesi , 2006. 108, 107, 144-145.

Hacıgökmen, Mehmet Ali. «*XVI. Yüzyıla Ait Tahrir Defterine Göre Alaiyye Sancağı'nda Yer Adları ve Vergiler Hakkında bir Araştırma.*» Düzenleyen: Alsav. IV. *Alanya Tarih ve Kültür Semineri*. Alanya: Alanya Belediyesi, 1994. 322.

Öntuğ, M. Murat. «*Hurufat Defterlerine Göre Alanya Şehrindeki Eğitim ve Dini Yapılar .*» Düzenleyen: Alsav. *Alanya XIII. Tarih ve Kültür Sempozyumu*. Alanya: Konaklı Belediyesi, 2012. 67.

Özçelik, Selahittin. «*XIX.Yüzyıl Ortalarında Alanya Kaza Merkezinde Ekonomik Hayat.*» Düzenleyen: ALSAV. *Alanya XI.Tarih Kültür Semineri*. Alanya: ALSAV-Konaklı Belediyesi, 2006. 214.

Özkan, Selim Hilmi. *Sicilli Ahval defterlerine göre Osmanlı Bürokrasisinde Alaiyeli Memurlar (1879-1909)*. 1. Alanya: Alsav ve Altso, 2014.

Roux, Jean Paul. «*Güney Anadoludaki Yörük Aşiretlerinin Adları ve Yerleşim Bölgeleri.*» Düzenleyen: Süleyman Bingöl ve Metin Türктаş. *IX.Alanya Tarih ve Kültür Semineri 1999*. Alanya: ALSAV, 2004. 458.

Türkmen, Seher. «*Alanya Evleri.*» Düzenleyen: Alsav. *Alanya II. Tarih ve Kültür Semineri*. Alanya: Alanya Belediyesi, 1992. 57.

Türkten, Nevzat. «*Kaygusuz Abdal'ın Mısır Halkına Ziyafet Destanı.*» Düzenleyen: ALSAV. *VI.Alanya Tarih ve Kültür Semineri*. Alanya: ALSAV, 1996. 59.

Yiğit, Fahri. «*Alanyalı Rumlar Hıristiyan Türkler miydi?*» Düzenleyen: Alanya Belediyesi. *VIII. Alanya Tarih ve Kültür SEMineri*. Alanay: Alanya Belediyesi, 1998. 307-308.

Yörük, Saim. «*Osmanlı Döneminde Alaiyye Sancağı'nın İdari Yapısı.*» XII. *Alanya Tarih Kültür Sempozyumu*. Alanya: Konaklı Belediyesi, 2012. 272-273, 275, 280.

KİŞİSEL GÖRÜŞMELER

Kaynak Kişi1, Görgün, Ziya, (2015), Alanya' da yetiştirilen Tropik Meyveler, (14/9/2015), Alanya/Kestel.

Kaynak Kişi 2, Kiriş, Ayşe, (2015), Yörüklerde Yeme-İçme Kültürü, (14.08.2015), Alanya/Merkez.

Kaynak Kişi 3, Amrayeva, Tahmina, (2016), Türklerde Hayvancılık, (13. 6. 2016), Muratpaşa/Antalya.

Kaynak Kişi 4, Abdullayeva, Ayşa, (2016), Türklerde Hayvancılık, (13. 6. 2016), Lara/Antalya.

Kaynak Kişi 5, Duloglu, Pavel, (2016), Türklerde Hayvancılık, (13. 6.2016), Altınova /Antalya.

Kaynak Kişi 6, Kiriş, Emine, (2015), Yörüklerde Yeme-İçme Kültürü, (14.08.2015), Alanya/Merkez.

Kaynak Kişi 7, Köseoğlu, Naci, (2015), Yörüklerde Yeme-İçme Kültürü, (14.08.2015), Alanya/Merkez.

Kaynak Kişi 8, Öz, Mesude, (2017), Yörüklerde Yeme-İçme Kültürü, (7.4.2017), Manavgat/Merkez.

Kaynak Kişi 9, Uzunoğlu, Rula, (2015), Ortodoks Hristiyanlarda Yeme-İçme Kültürü, (2.4.2015). Bahariye-Kadıköy/İstanbul.

Kaynak Kişi 10, Yazanoğlu, Mehmet, (2016), Susam, Tahin ve Pekmez Üretimi, (6.7.2016), Manavgat/Antalya.

Kaynak Kişi 11, Koçer, Meryem, (2015), Zeytinyağlı Yemekler, (8.10.2015), Manavgat/Antalya.

Kaynak Kişi 12, Dayantürk, Ayşe, (2015), Giritli Türklerde Yemek Kültürü, (25.11.2015), Kaleiçi/Alanya.

Kaynak Kişi 13, Yılmaz, Güler, (2016), Alanya'da Yemek Kültürü, (5.6.2016), Oba/Alanya.

Kaynak Kişi 14, Yazanoğlu, Mustafa, (2016), Akdeniz Bölgesi Dağlık Yerleşimlerde Yemek Kültürü, (6.7.2016), Manavgat/Antalya.

Kaynak Kişi 15, Uzunoğlu, Lazarus, (2015), Ortodoks Hristiyanlarda Yeme-İçme Kültürü, (2.4.2015), Bahariye-Kadıköy/İstanbul.

Kaynak Kişi 16, Karakan, Hayrettin (2015), Alanya'da Yetiştirilen Tarımsal Ürünler, (9.10.2015), Alanya Hali/ Saray Mahallesi/Alanya.

Kaynak Kişi 17, Şahbaz, İrfan (2016), Yörüklerde Hayvancılık, (14.9.2016), Oba/Alanya.

Kaynak Kişi 18, Ateşoğlu, Yusuf (2016), Akdeniz Bölgesinde Yetiştirilen Tarımsal Ürünler, (13.9.

2016), Manavgat/Antalya.

Kaynak Kişi 19, Sert, Hacer (2017), Botanik Biliminde Meyve ve Sebze Sınıflandırılması, (5.8.2017), Manavgat/Antalya.

ELEKTRONİK YAYINLAR

WEB_1, (2017),<http://welcome-to-farm.blogspot.com.tr/2013/01/taro.html>, 21/6/2017.

WEB_2,(2017),http://www.nwitimes.com/niche/get-healthy/healthy-living/herber-healer-what-is-turnip/article_62fdc589-e4b9-55c6-8624-d003eb493b7f.html,15/8/2017.

WEB_3,(2017).<http://www.1organik.com/ciris-otu-sari-zambak-faydalariveyemekleri.html>,21/7/2017.

WEB_4, (2017), <http://www.lezzetyolu.com/tag/givisgan-otu/>,21/6/2017.

WEB_5, (2017), <http://www.herbalteasonline.com/chamomile-tea.php>

WEB_6(2016),TheHealthPropertiesOfQuinceNaturalRemediesofQuince.<http://www.jewelforhealing.com/2015/06/the-health-properties-of-quince.html>, 24/5/2017.

WEB_7,(2017),<http://science.halleyhosting.com/nature/plants/sun/dandy/taraxacum/officinale.htm>, 21/6/2017.

WEB_8, (2017), <http://www.agaclar.net/forum/bu-bitkinin-adi-nedir/18369-7.htm>,26/5/2017.

WEB_9, (2017), <http://www.isirganotu.gen.tr/>, 21/6/2017

WEB_10, (2017), <http://www.trakyagezi.com/labada-sarmasi/>, 26/7/2017.

WEB_11, (2017), <http://www.trakyagezi.com/labada-sarmasi/>,21/6/2017.

WEB_12, (2017) <http://www.menumdenevar.com/sevket-i-bostan-bitkisi-faydaları/>

WEB_13,(2017),http://plantillustrations.org/illustration.php?id_illustration=4855&SID=0&mobile=0&code_category_taxon=9&size=1, 21/6/2017.

WEB_14, (2017), <https://www.flickr.com/photos/fotokonrad/5961072977>, 21/6/2017.

WEB_15, (2017), <https://www.herbsarespecial.com.au/self-sufficiency/extra-photos.html>.

SÜRELİ YAYINLAR

Resmî Gazete, 20 Aralık 1947,10.

Resmi Gazete,13 Ağustos 2016,7.

ANSİKLOPEDİLER

Anabritannica Genel Kültür Ansiklopedisi, *Keçi, Keklik, Koyun, Tavşan*, XIII, XX, 50. Baskı, Ana Yayıncılık A.ş. ve Encyclopedia Britannica inc., The University of Chicago, İstanbul 1992, 134,563.

Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi. *Alanya*. Cilt 1. İstanbul: Gelişim Yayınları, 1986, 322.

Darkot, Besim. *İslam Ansiklopedisi*. 1. Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1950.

Develioğlu, Ferit. *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lugat*. 17. Baskı, Düzenleyen; Aydın Sami Güneyçal,Aydın Kitabevi Yayınları,Ankara,2000.

Gelişim Hachette, *Keçi*, cilt 6, Gelişim Yayınları, İstanbul 1983,2320-2321,

Mete, Oktay. *Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi*. Yayına Hazırlayan: Rüya Kalıntaş, Kabalcı Yayınevi, 2009, s. 175-176, 336, 575.



ÖZGEÇMİŞ

04.12.1976 yılında Antalya/Manavgat doğumluyum. İlk, orta ve lise tahsilimi bu ilde tamamladım. 1995 yılında Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Tarih Bölümünden mezun oldum. Özel ilgi alanım olan Türk ve İtalyan mutfağı üzerine sertifikalar alarak Antalya bölgesindeki otellerde mutfak bölümünde çalıştım. Uzun bir süre Akdeniz Üniversitesinde “Mutfak Kültürü” derslerine girdim. 2014 yılında Okan Üniversitesinde Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümünde yüksek lisansa başladım. 2016 yılında Akdeniz Üniversitesi Manavgat Meslek Yüksekokulunda öğretim görevlisi olarak çalışmaya başladım.

