



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BÖLGELERE GÖRE YÖRESEL YEMEKLER

Yasemin Ertaş - Makbule Gezmen Karadağ

Ülkemizde bölgelere göre besin tüketim durumu incelendiğinde 2010 yılında yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) kesin rapor sonuçları henüz açıklanmadığından bu konudaki en son veriler 1994 yılı Hane Halkı Tüketim Harcamaları ve Gelir Dağılımı Araştırması'na dayanılarak yapılan çalışmalardan elde edilmektedir. Buna göre;

En yüksek meyve tüketimi Ege bölgesinde,
Güneydoğu Anadolu bölgesinde yoğurt tüketimi süt tüketiminden daha fazla,
En yüksek balık tüketimi Karadeniz bölgesinde,
En düşük balık tüketimi Güneydoğu Anadolu bölgesinde,
Kümes hayvanı tüketimi sadece Ege Bölgesinde koyun ve kuzu eti tüketiminden fazla,
İç Anadolu ve Doğu Anadolu bölgelerinde kümes hayvanı tüketimi ve balık tüketimi yüzdeleri eşit,
Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerinde sıcak içecekler (özellikle çay) kola tüketiminden daha fazla,
En yüksek kola tüketimi Akdeniz bölgesinde,
Bütün bölgelerde meyve suyu tüketimi sıcak içecek tüketiminin daha aşağısında bulunmuştur.
Türkiye genelinde, tahıl ve tahıl ürünlerinin tüketimi ilk sırada yer alırken ikinci sırada sebze tüketimi gelmektedir. Tahıl gurubundan buğday, genellikle ekmek, makarna ve bulgur şeklinde, mısır Karadeniz bölgesinde tüketilmektedir. Et ve et ürünlerinin tüketim yüzdesi diğer besin gruplarının tüketimleri içerisinde yalnızca %37'dür. Mercimek, nohut ve kuru fasulye en fazla tüketim alışkanlığı olan kurubaklagil ürünleridir. Süt ürünlerinden ise yoğurt ve peynir en fazla tercih edilen ürünlerdir. Marmara, Ege ve Akdeniz kıyı bölgelerinde zeytinyağı tüketim alışkanlığı yaygındır.

A. Akdeniz Bölgesi

Geleneksel Akdeniz beslenme sistemi, çok genel hatlarıyla tahıl (özellikle buğday), zeytinyağı, sebze-meyve, su ürünleri, süt türleri, baharat ve şaraba dayandırılmaktadır. Akdeniz beslenme sisteminde birinci sırayı alan tahılın, özellikle buğdayın tarihin ilk dönemlerinden itibaren Akdeniz'de yetiştiği söylenmektedir. Bulgur, kuskus, yarma, firik gibi buğday ürünlerinin kullanımı özellikle Akdeniz ve Güney'de yaygındır. Akdeniz bölgesinde tahıllarla yapılan yemekler; çorbalar (analıkızlı, ekşili çorba, yüksük çorbası), dolmalar (patlıcan, yeşil- kırmızı biber, kabak veya asma yaprağı dolması), börek ve çörekler (su böreği, sıkma, saç böreği), köfte ve pilavlar (sarımsaklı köfte, mercimek köfte, ekşili köfte) olarak sınıflandırılabilir (16).

Zeytin ve zeytinyağı geleneksel Akdeniz beslenme biçiminin ikinci önemli yönünü oluşturur. Özellikle Hatay'da zeytinyağının geleneksel üretimi hala sürdürülmektedir. Su zeyti adı verilen bu yöntemle üretilen zeytinyağı ev halkının gereksinimini karşılamaya yöneliktir.

Akdeniz beslenme sisteminin diğer bir karakteristik yönünü deniz ürünleri oluşturur; ancak Akdeniz deniz ürünleri yönünden verimliliği düşük bir denizdir ve Doğu'ya doğru gidildikçe balık avı alanlarının da azaldığı görülür. Bu nedenle, Akdeniz mutfağı et yemekleri yönünden incelendiğinde, kebabların ve pidelerin egemen olduğu gözlenmiştir. Et, bulgur, pirinç gibi çeşitli tahıllarla ya da sebzelerle karışım halinde tüketilir. Simit kebabı, içli köfte, elbasan tava, tas kebabı, patlıcan kebabı, orman kebabı, dolmalar, etli sebze yemekleri bunlara örnektir.

Akdeniz iklimiyle yetişen turuncgillerin dışında, anavatanının Akdeniz olduğu belirtilen beyaz ve kırmızı pancar, pazı, bamya; Hindistan kaynaklı patlıcan ve salatalık Akdeniz'de tüketilen sebzelerden birkaçını oluşturur. Akdeniz bölgesindeki sebzelerin çoğu, kıymalı, kuşbaşı etli, soğanlı olarak su ile pişirildiği görülmektedir. Sebze yemeklerini sınıflandıracak olursak; etli sebze yemekleri (patlıcan karniyarık ya da musakka vb.), kızartmalar ve diğer sebze yemekleri ile (patlıcan, kabak, biber kızartması vb.) zeytinyağlı sebze yemekleridir.

1. Adana Mutfağı: Adana mutfağına hamur işleri, etli ve sebze yemekleri hakimdir. Adana mutfağında maydanoz, nane, kırmızıbiber, kırmızı pul biber, sumak, karabiber, kimyon, süs biberi, kekik, nar ekşisi soğan, sarımsak vb. gibi tat vericilerin oldukça kullanılmaktadır. Ana yiyecek maddeleri ekmek, yufka, hamur işleri ile zengin kebab ve sebze çeşitleridir. Salça olarak evde yapılan biber salçası tercih edilir, kuyruk ve iç yağı yemeklerde kullanılır. Son zamanlarda koyun eti ile birlikte dana etinin kullanımı da yaygınlaşmaya başlamıştır.

Adana mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Bulgurlu Çorba: Taze sağılmış sütün bulgurla kaynatılması ve üzerine naneli tereyağı eklenmesiyle yapılmaktadır.

Adana Kebabı: Adana kebabı makine kıymasıyla değil, pala benzeri bir araç olan zırhla doğranmış kuzu etinden yapılmaktadır. Kuyruk yağı, tuz ve pul biber ile yoğurulan kıyma şişe dizilerek kömür ateşinde pişirilmektedir.

Adana kebabına soğan eklenmemektedir.

Şalgam Suyu: İlgamın çorbası ve dolması dışında en çok turşusu yapılır ve özellikle suyu kebabların yanında tüketilmektedir.

2. Isparta Mutfağı: Isparta'da çorbalar pişirildikten sonra üzerine kızdırılmış tereyağı, nane ve kırmızı biber dökülür. Bulgur çorbası, ıspanak çorbası, miyana, oğmaç, sakalı sarkan çorbası, topalak çorbası gibi çorbalar

sıklıkla pişirilmektedir. Et yemekleri sebze, yoğurt, pirinç ve bulgurla beraber yapılmaktadır. Yörede yetişen bütün sebzelerin yemekleri etli ve etsiz olmak üzere iki şekilde pişirilir. Ispanak, kabak ve bakla gibi sebzelerin yoğurtla yapılan yemeklerine borani adı verilir. Yazın kurutulup kışın yenen bakla, bamya, kabak, fasulye, patlıcan, biber önce sıcak suda haşlanır, bir süre soğuk suda bekletildikten sonra kullanılır. Yörede su kaynaklarının ve gölün olmasından dolayı balık yemekleri de yapılır. Eğirdir gölünden dişli, sıraz, sazan gibi balıklar avlanmaktadır. Balıklar genellikle yağda kızartılarak yenmektedir. Balık dolması ve balık yahnisi yöreye özgü balık yemeklerindendir. Yörede madımak, semiz, ebe gümesi, ibrahim, tavuk kursağı, ümmü, sirken, ısırgan, kuzukulağı, toklu başı, pancarlık, labada gibi yöresel adlarla bilinen otlar kırlardan toplanarak yağ, soğan ve kıymayla pişirilir. Bölgeye özgü bazı hamur tatlıları, samsa, tosmankara, mafış, süt tatlıları ise zerde, hoşmerimdir. Bunlardan başka haşhaş helvası, karga beyni ve derdimi alan gibi tatlılar da yapılmaktadır. Isparta mutfağına ait bazı yöresel yemekler; Keşkek: Dibeklerde kepeği soyulmuş buğday az su ile kazanlarda haşlanır. İçerisine kurumuş kaburga etleri konur, yumuşayınca et kemiklerinden sıyrılır ve buğdayla dövülerek karıştırılır. Üzerine tereyağı ve salça eklenir. Samsa: Yumurta, un, su, tuz ile hamur yoğrulup yufka gibi ince açılır. 10 cm genişliğinde şeritler halinde kesilir. Bir köşesine ezilmiş ceviz, tarçın ve toz şeker veya pekmez konur. Sonra küçük kareler halinde katlanır ve ağız bastırılarak pişirilir. 15-20 dk kadar bir çarşaf üzerinde nem gidinceye kadar bekletilir ve şişe dizilerek yağda kızartılır. Üzerine şerbeti dökülür.

B. Karadeniz Bölgesi

Karadeniz halkının büyük bir kısmı gelirini tarımdan sağlamaktadır. Türkiye mısır üretiminin %45'i, fındık üretiminin %80'inden fazlası, çay üretiminin %65'i Karadeniz bölgesinden sağlanmaktadır. Pirinç, fasulye, ayçiçeği, soğan, patates, elma, tütün diğer en önemli ürünleridir. Karadeniz bölgesinin en önemli hayvansal gelir kaynağını balıkçılık oluşturmaya rağmen iç bölgelerde balık tüketimi sınırlıdır. Hatta sahilten yalnızca 20- 30 kilometre içeride bulunan ilçelerin köylerinde bile deniz balıkları nadiren tüketilmektedir. Karadeniz bölgesinde balık başta olmak üzere mısır, mısır unundan yapılan yiyecekler, kara lahana, taze ve kuru fasulye, patates ve pirinç en çok tüketilen yiyeceklerdir. Çorbalar kıyı ve iç bölgelerde farklılık göstermektedir. Kıyılarda balık, kara lahana ve yöre otlarıyla yapılan çorbalar; iç bölge şehirlerinde tarhana türleri daha yaygındır. Et ve kümes hayvanları klasik mutfak ile aynı özellikleri taşımakta, kümes hayvanları bölgenin batı bölümünde böreklerde de kullanılmasıyla farklılık göstermektedir. Deniz ürünlerinden hamsi başta olmak üzere balık, çorbadan pilavlara, böreklerle kadar çok çeşitli yemeklerin yapımında kullanılmaktadır. Yıl boyunca tüketilen gelenekselleşmiş hamsi yemeklerine hamsili içli tava, hamsili pide, hamsili pilav, hamsili börek, hamsi köftesi, hamsi buğulama, hamsi tava, hamsi çorbası ve hamsi kuşu örnek olarak verilebilir. Bakla kıyılarak sarma ve dolma içi olarak kullanılmaktadır. Karadeniz'e özgü pirinçli bir sebze yemeği olan dibeleler, her tür sebze ve otlarla yapılmaktadır. Sebzeler mıhlama ve ezme olarak da değerlendirilmektedir. Yenebilen yabancı otlar ve mantar türleri çorbadan böreğe her yerde kullanılmaktadır. Zılbit kavurması ve sakarca kayganası bu yemeklere örnektir. Bolu'da paşa pilavı olarak adlandırılan patates salatası tüm bölgenin salatasıdır. Tatlılar incelendiğinde; Rize'nin ünlü laz böreği ile birlikte baklava ve helva türlerine rastlanmaktadır. Bölgede sütün son derece lezzetli olması sütlü tatlılara ayrı bir özellik katmaktadır. Mısır ekmeği fırında, tavada, pilekide yapılan türleriyle oldukça fazla kullanılmaktadır. Muhlama ve kuymak ise yörenin çok ünlü iki yiyeceği olup, doğuda daha fazla olmak kaydıyla tüm bölgede yapılmaktadır. Karadeniz mutfağına ait özellikler genel hatlarıyla özetlendiği gibidir. Bu bölgeye ait bir ilimiz olan Rize'nin mutfağını örnek olarak verecek olursak; birçok bölgede birinci yemek olarak tüketilen çorbaların Rize'de pek fazla bilinmediği görülür. Sofraya önden sıcak olarak getirilen yemekler genellikle turşu kavurması ve muhlama gibi yemeklerdir. Bazı çorba benzeri manca adı verilen sulu yemekler ise genellikle bu tava yemeklerinden sonra tüketilmektedirler. Yöreye özgü hamsili yiyeceklerin başında hamsili ekmek, hamsili pilav, hamsi çiğirtası, hamsi köftesi ve kiremitte hamsi gelmektedir. Rize mutfağına ait bazı yöresel yemekler; Muhlama: Yuvarlak, yassı, yağsız, tuzlu ve sert Rize peyniri küçük parçalar halinde doğranarak suya konur. Mısır unu tereyağında kavurularak su katılıp pişirilir. Kaynamaya yakın peynirler eklenerek muhallebi kıvamına gelene kadar karıştırılır.

Hamsikoli (Hamsili Ekmek): Kılçıklı ayrılan hamsilerin pazı, taze soğan, kuru soğan, pırasa yaprağı, mısır unu, iç yağı, tereyağı ve nane ile plekide pişirilmesi ile yapılır. Hamura su yerine kaymaklı süt ve yumurta katılırsa daha lezzetli olduğu söylenmektedir.

Pepeçura: Siyah üzümün sırası alınarak kaynatılır ve üzerine mısır unu ve gerekirse şeker eklenerek soğuk servis edilir.

C. Ege Bölgesi

Bu bölgemizin mutfak kültürüne ait özellikler seçilen birkaç ilimizin mutfakları irdelenerek verilmiştir. İllerin seçiminde bulundukları bölümler göz önüne alınmıştır. Ege bölümünden İzmir ili örneği, İç Batı Anadolu bölümünden Kütahya ve Afyonkarahisar illeri örnek olarak seçilmiştir.

1. İzmir mutfağı: Zeytinyağlı yemeklerin ve salataların ön plana çıktığı İzmir mutfağında arapsaçı, hindiba, labada, kumulez, radika, dalgan, sarmaşık, keme diken, şevketi bostan, turpotu, ebegümeci, hardalotu, roka, tere ve çibes gibi otlar yemeği veya yemeğe lezzet katmak için eklenen yiyecekler arasındadır. İzmir mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Dalyan Böreği: Taze soğan, taze sarımsak, ısırgan otu incecik doğranır, lor peyniri, yumurta sarısı ve süt ile karıştırılır. Yufkanın içine serpilerek rulo şeklinde sarılır. Üzerine yumurta sarısı sürülerek fırına verilir.

İzmir Köfte: Et iyice dövüldükten sonra soğan suyu, tuz, karabiber, ekmek içi, yumurta ve çeşitli baharatlar ile yoğrulup küçük parçalar halinde yağda kızartılır. Üzerine domates konularak pişirilir (20).

2. Kütahya Mutfağı: Kütahya'da tarımda tahılların yaygın olmasından ötürü hamur işleri ve bulgur işleri, hayvancılığın ön planda olmasından dolayı da et ürünleri dolayısıyla etli yemek türleri yaygındır. Küp eti, güveç, yahni, kavurma ve köfteler, labada, lahana, yaprak sarmaları, domates, biber, patates, patlıcan dolmaları yurdun diğer köşelerindeki gibi etli yemekleri oluşturur. Kütahya'da çorbaların özel bir yeri vardır. Kızılık tarhanası, miyane çorbası, oğmaç, teke ve sıkıcık çorbaları ile tutmaç çorbası hem kışın hem de oruç ayı ramazanda sofralara ilk gelen yiyeceklerdendir. Ev makarnası denen erişte, bulgur ve tarhana yörede en çok

tüketilen yiyecekler arasındadır. Yazdan biber, fasulye, patlıcan gibi sebzelerin kurutulması geleneği hala sürmektedir. Yerli halk sebze kurutması yanında salça, erişte, bulgur, nişasta, tarhana, turşu gibi genel tüketim maddelerini evde kendileri hazırlamaktadır. Haşhaşlı, şibit denen saç pidesi beslenmedeki değişime karşın hala yaygın olarak yapılmaktadır. Kütahya'da böreklerde oldukça çeşitlilik görülmektedir. Haşhaşlı ekmek, gökçemen hamursuzu, parmak pide, gözleme, tereyağlı şibit, su böreği, mantı çeşitleri, cimcik, hamur işlerinin en sevilenleridir. Günlük yiyecekler arasında tarhana ve bulgur önemli bir yer tutar. Ayrıca kızılıcak tarhanası yapılmaktadır. Kütahya mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Kızılıcak Tarhanası: Ergin kızılıcaklar haşlama suyuna sıvı yağ ve tuz konularak haşlanır. Un teknelere dökülür. Kızılıcak eriyince teknelere dökülür. Kızılıcaklar ve un katılaşınca kadar karıştırılarak yoğrulur. Sonra beyaz bir bez üzerine ufak parçalar halinde serilerek terasta, güneşte kurutmaya bırakılır. Sonra kalburdan geçirilir, tekrardan güneşte kurutulur. Diğer tarhana gibi bekletilmez.

3. Afyonkarahisar Mutfacı: Tarım ve hayvancılığın yaygın olduğu ilde bu durum çeşit olarak yöresel yemeklere de yansımaktadır. Afyon yöresi yemekleri incelendiğinde; et yemekleri, hamur işleri ve sebze yemeklerinin yaygın olarak yapıldığı görülmektedir. Bölgeye özgü bazı ürünlerin (örneğin haşhaş) yöre yemeklerinde yoğun olarak kullanılması çeşit zenginliğinin oluşmasında etkilidir. Afyon mutfağının genel özellikleri şu şekilde sıralanabilir: Haşhaş ve haşhaş yağı (özellikle hamur işlerinde) yaygın olarak kullanılır. Yöresel yemeklerde et kullanımı yaygındır. Afyon mutfağında et yemekleri kendi yağı ile pişirilir. Ayrıca yağ ilavesi yapılmaz. Yörede buğdaydan elde edilen göce, düğü (ince çekilmiş bulgur) ve nohut yemeklerde en çok kullanılan yiyeceklerdir. Örneğin nohut bütün musakkalara katılır. Yemeklerde iç ya da böbrek yağından sızdırılarak yapılan don yağ kullanılır. Hamur işleri Afyon mutfağında önemli yere sahiptir. Çoğunlukla haşhaş ilavesi ile hazırlanan hamur işlerinde, başta mercimek olmak üzere peynir, patates ve kıyma iç malzemesi olarak kullanılır. Afyon mutfağında birçok sebzenin yemeği yapılmaktadır. Patlıcan, kabak, pırasa ve maydanoz musakkası yapılan sebzelerdir. Patlıcan önemli bir yere sahiptir ve 20'den fazla çeşitte yemeği yapılmaktadır. Bunlardan patlıcan böreği Afyon'a özgü bir yemektir. Kaymak, Afyon'a özgü bir üründür ve Afyon mutfağının vazgeçilmezleri arasında yer alır. Kaymak, bal ve reçel ile kahvaltılık olarak tüketildiği gibi meyvelerden yapılan tatlılar ile birlikte ekmek kadayıfında da kullanılır. Afyon'da sade pilav pek yapılmaz. Pilavlar domates, havuç, patlıcan gibi sebzelerle veya mercimek, nohut gibi kuru baklagillerle birlikte pişirilir.

D. İç Anadolu Bölgesi

Bu bölgemizin mutfak kültürüne ait özellikler bölgenin Yukarı Kızılırmak bölümünden Sivas ili örneği, Yukarı Sakarya bölümünden Eskişehir ili örneği ve Konya bölümünden Konya ili örneği verilerek incelenmiştir.

1. Sivas Mutfacı: Sivas'da bilinen çorbalar içerisinde kışın en çok peskütan çorbası, bahar ve yaz aylarında ise pancar çorbası tüketilmektedir. Bu çorbalar dışında keş, toyga, kesme, urumeli (tarhana), katıklı çorba gibi daha birçok çorba çeşidi bulunmaktadır. Koyun etine dayanan Türk mutfağının bu özelliğini Sivas mutfağında da görmek mümkündür. Sığır ve dana etleri daha çok sucuk ve pastırma yapımında kullanılmaktadır. Sivas'da etle yapılan yemekler; sebzeli et, Sivas tavası, soğanlı et, pehli, çirli et ve söğüş gibi yemeklerdir. Yurdumuzun hemen her tarafında yetişebilen yaz ve kış mevsimlerine ait sebzelerle, baharda başta madımak olmak üzere kendiliğinden yetişen evelik, ebegümeci, ısırgan, gelin parmağı gibi otlarla yapılan yemekler Sivas'ın sebze yemeklerini oluşturmaktadır. Sivas mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Peskütan Çorbası: Yeterli peskütan su ile karıştırılıp ayran kıvamına getirildikten sonra yarma, yeşil mercimek ve kemikli kıyma atılıp tuzu ile pişirilir. Üzerine yağ, soğan ve nane karışımı eklenir.

2. Eskişehir Mutfacı: Eskişehir mutfağında beslenmenin temelini buğdaydan elde edilen ürünler oluşturmaktadır. Ebegümeci, kuzukulağı, madımak gibi yöresel sebzeler ise zeytinyağı ile pişirildiği gibi etli yemeklere lezzet verilmesi için de kullanılmaktadır. Hamur işleri açısından zengin bir yemek kültürüne sahip Eskişehir, çiğ börek, gözleme ve bükme ile ünlüdür. Eskişehir mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Çiğ Börek: Kıyma, soğan, domates, karabiber, yeşil biber, maydanoz ve tuz ile hazırlanan iç malzemesinin, el ile açılan küçük ve ince hamur parçalarına konulup kızartılmasıyla elde edilir.

Ekmek Uğması: Bayat ekmeğin küçük parçalar halinde soğan, margarin ve tereyağı ile kavrulduktan sonra üzerine süt ve yumurta ilave edilmesiyle hazırlanır.

3. Konya Mutfacı: Çok zengin bir beslenme kültürüne sahip Konya mutfağına genellikle kuzu ve koyun etinden yapılan yemekler ile hamur işleri hakimdir. Konya mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Etlı Ekmek: Orta yağlı kıyma, soğan, domates, biber ve maydanozdan oluşan karışım pide hamuru üzerine yayılarak fırına sürülür. Kıyma yerine ince kıyılmış et ile hazırlanana ise bıçak arası adı verilir.

Tirit: Kemikli koyun ve kuzu eti su ile kaynatılarak et suyu bayat ekmek veya pide parçalarının üzerine dökülür. Soğan ve kıyma karışımı ekmeklerin üzerine konarak sarımsaklı ya da sade yoğurt ile kızdırılmış tereyağı dökülerek servis edilir.

E. Güneydoğu Anadolu Bölgesi

Bu bölgemizin mutfak kültürüne ait özellikler ise, Gaziantep ve Şanlıurfa illerimizin mutfak kültürleri incelenerek verilmiştir.

1. Gaziantep Mutfacı: Gaziantep yemekleri çok ve çeşitlidir. Bunda, tarih ve coğrafyasının etkisi vardır. Bu kentin sokağında, yurdun öbür yörelerinde yapılmakta olan kimi et, sebze, hamur yemeklerinden başka, ata yurdundan göçüp gelirken birlikte getirip korudukları yemeklerle, güney komşumuz Suriye'den geçmiş olanlar da yer almaktadır. Karakavurma, borani, sarıksak aşı, pişi, börek çorbası veya diğer adıyla tutmaç, birinciye; bulgur ve etle yapılan yemekler ile kimi tatlılar ikinciye örnektir. Gaziantep'te yemek türü çokluğunun bir nedeni de yapılaş yöntemlerinin ve kullanılan gereçlerin çeşitli olmasındandır. Yemeklerinde hasbır adı verilen safran, tarhın denilen bir nane türü, yoğurt, kırmızıbiber, sarımsak önemli yer tutar. Ayrıca kimi meyvelerden, yerel sebze ve bitkilerden, yemek türleri ortaya çıkarılmıştır. Gaziantep'te 18 tür çorba saptanmıştır. Çorbalar pişirildikten sonra yüzlerine, yakılmış sade yağ ile nane, kırmızıbiber, karabiber, hasbır konur. Bunlar çorbanın türüne göre değişir. Bu çorbalar içine giren nesnelere göre mercimek, malhita, maş, lebeniye, pırınç, un çorbaları, döğmeli alaca çorba, yoğurtlu döğme çorbası, öz çorbası, tarhana, tavuk, börek, bulgur, püsürük, uyduruk, muni, aşure, şehriye çorbaları şeklinde adlandırılır. Gaziantep'te yapılan sebze yemekleri yoğurtlu

sebze yemekleri ve salçalı sebze yemekleri olarak ayrılmaktadır. Yoğurtlu sebze yemeklerinde ve yoğurdun girdiği çorbalarda, yoğurt içine bir iki yumurta kırıldıktan sonra kullanılır. Yoğurtlu sebze yemeklerinin eti haşlanmak suretiyle hazırlanır. Yoğurtla karıştırıldıktan sonra yanmış sadeyağla nane veya haspir de konulur. Bu tür yemeklerin başlıcaları patates, keme, kuru ve taze fasulye, bakla, soğan, sarımsak, tüylü acurun çekirdeksiz bölümü, çiğdem, badem çağlası gibi sebzelerle yapılırlar. Salçalı, etli sebze yemekleri [?]tava[?] genel adıyla anılır. Yapıldığı sebzeğe göre, patates, keme, bakla, fasulye, sarımsak, çiğdem, kenger, bamya, lolaz, kabuğu sertleşmemiş ceviz, erik, domates tavaları gibi isim alır. Kabak ve patlıcanla yapılan salçalısına musakka denir. Bir de yarım tava, unutbeni, etli salçalı yemek arasındadır. Bu yemeklerde kuşbaşı da kıyma da kullanılır. Gaziantep[?]te bulgur ve pirincin yanında olgunlaşan buğdayların ateşte ütülmesiyle elde edilen ve [?]firik[?] denilen bir tür bulgurdan da pilav yapılır. Her üç maddeden yapılan pilavlar etin türüne ve içine konan başka yiyeceklerle göre adlandırılırlar. Gaziantep[?]de baklava ve sarıgıburması en çok yapılan iki şerbetli tatlıdır. Gaziantep mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Çağla Aşı: Çağlaların çekirdekleri çıkartılıp 5 dk kaynatıldıktan sonra soğuk suya konarak birkaç saat bekletilir. Başka bir yerde kaynatılan parça etin üzerine nohut ve tuz eklendikten sonra çağlalar katılır. Yoğurt, yumurta ve zeytinyağı bir tarafta pişirilir ve yemeğe eklenir. Üzerine kızdırılmış yağ, karabiber ve haspir dökülür.

2. Şanlıurfa Mutfağı: Sebze kullanımının sınırlı olduğu kent mutfağında, yabancı yiyecekler olarak nitelenen domatese [?]frenk[?], patlıcana ise [?]frenk balcanı[?] adı verilir. Urfa mutfağı yağ ve baharat kullanımı açısından Arap mutfağından etkilenmiştir. Urfa[?]nın ünlü çiğköftesi ve kebapı başta olmak üzere hemen hemen her yemekte kullanılan en değerli baharat isottur. Şanlıurfa mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Bostana: Domates, yeşil biber, isot, yeşil soğan, maydanoz, semizotu (pirpirim), taze nane ve nar pekmezi ile karıştırılarak hazırlanan bir salata çeşididir.

Şıllık: Sıra gecelerinde çiğ köfteden sonra ikram edilir. Un, ceviz içi, şeker ve yağ ile hazırlanıp sacda pişirilerek üzerine şerbet dökülen bir tür tatlıdır.

F. Doğu Anadolu Bölgesi

Bu bölgemizin mutfak kültürüne ait özellikler, Erzurum-Kars bölümünden Erzurum ili örneği, Yukarı Murat-Van bölümünden Van ili örneği seçilerek verilmiştir.

1. Erzurum Mutfağı: Erzurum[?]un mutfak kültürünün şekillenmesinde İpek yolu üzerinde bulunmasının yanı sıra iklim koşulları da etkili olmuştur. Geleneksel mutfak kültüründe et, bakliyat, tahıl, hayvansal yağlar, kurutulmuş sebze ve meyveler önem kazanmıştır. Erzurum[?]da yaz kış tüm sebzeler etle pişirilmektedir. Koyun eti kuşbaşı ve kemikli et olarak, siğir eti ise kıyma olarak kullanılmaktadır. Son yirmi yılda tekrar önem kazanan çağ kebapı kuzu etinden yapılan bir tür et dönerdir. Erzurum[?]da da tüm bölge şehirlerinde olduğu gibi yemeklerde kullanılan taze sebze dışında kurutulmuş veya salamurası yapılmış sebze ve meyveler de kullanılmaktadır. Kurutulan sebzelerin başında taze fasulye gelmektedir. Yeşil fasulyenin dışında, evelik, kızılca, mananık, ebe gümece, madımak (kuşekmeği) gibi yeşillikler de gölgede kurutularak saklanır. Erzurum mutfağında kahvaltıda mutlaka tandırda yapılan Erzurum ketesi ve Erzurum pastası denilen hamur işleri bulunur. Ketenin özelliği içerisine un kokusu gidinceye kadar tereyağı ile pembeleştirmeden kavruan unun konulmasıdır. Erzurum[?]a özgü bir diğer hamur işi ise kadayıf dolmasıdır. Normal kadayıftan daha nemli hazırlanan kadayıfın içerisine dövülmüş ceviz konarak sarma gibi sarılan ve yumurtaya batırılıp kızartılan bu kadayıf türü eskiden yalnızca evlerde yapılırken şuan ticari olarak da yapılmaktadır.

2. Van Mutfağı: Başlıca geçim kaynağı hayvancılık olduğu için et ve süt ürünleriyle biçimlenen beslenme, 1970[?]lerden sonra karayolu bağlantısının sağlanmasıyla sebze yönünden de zenginlik kazanmıştır. Ancak, Van kuru ve soğuk bir iklime sahip olduğu için evde hazırlanan peynir, keşkek, kavurma gibi yiyecekler kilerde, daha çok toprağa gömülerek; turp, lahana ve havuç gibi sebzeler ise daha çok kuyulama yöntemi ile serin ve karanlık yerlerde muhafaza edilmektedir. Van[?]da evin bir köşesini oluşturan tandır evinde lavaş ve taptapa denilen ev ekmekleri günümüzde de hala pişirilmektedir. Van[?]da özellikle Nisan ve Mayıs aylarında gölden çıkarılan balıklarla balık tüketimi artmaktadır. Van balığı ve inci kefalı gibi balıklar genellikle bulgur, yoğurt ve salçayla yapılan ayran aşıyla birlikte tüketilmektedir. Doğu Anadolu[?]nın kimi yörelerinde de yapılan otlu peynir Van mutfağı ile anılmaktadır. Otlı peynir koyun sütü ve özel peynir mayası ile yörede yetişen otların karışımıyla yapılmaktadır. Bu otlar; yabanıl sarımsak (sırma), dağnanesi, Mustafa çiçeği (mendo), maydanoz, kekik, helis (çaşur), manda ve hotoz gibi taze otlardır. Van mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Kavut: Taze kavrulmuş buğdayın çekilip öğütülerek tereyağında kavrulup bulamaç haline getirilmesiyle hazırlanır. İsteğe göre içine yumurta kırılabilir.

Çatçingir: Sengeser ve kelledos isimleriyle anılan türleri vardır. Sengeser[?]de kavurma soğanla su eklenerek yeniden kavrulur ve ayrı bir ateşte hazırlanan mercimek, kurutulmuş kaymak ve süzölmüş yoğurta eklenerek pişirilir. Kellodos[?]da ise kavurma bol soğanla kavrulur ve su eklenir. Parçalanmış lavaş ekmekleri ve ceviz üzerine dökülür.

G. Marmara Bölgesi

Bu bölgemizin mutfak kültürüne ait özellikler, Güney Marmara bölümünden Bursa ili örneği ve Ergene bölümünden Tekirdağ ili örneği seçilerek incelenmiştir.

1. Bursa Mutfağı: Yeşil Bursa olarak anılan yörede sebze ve meyve tarımı gelişmiş olsa da et ve etli yemekler ön plandadır. Bulgur, erişte, tarhana ve kuskus ise etin yanında garnitür olarak kullanılmaktadır. Bursa, Iskender kebabı, birçok yörede pişirilen ancak yöresel bir yemek olan İnegöl köftesi ve kestane şekeri ile ünlüdür. Bursa mutfağına ait bazı yöresel yemekler;

Gavata: Yeşil domatese benzeyen bir sebze olan gavata doğranıp haşlanır ve soğanla kavruan koyun etine katılır.

İnegöl Köfte: İçine baharat, ekmek, maydanoz, yumurta katılmadan yalnızca kıyma ve kuru soğan ile yapılan köfte yoğurulduktan sonra buzdolabında dört gün bekletilerek pişirilmektedir.

2. Tekirdağ Mutfağı: Keşkek, kesme makarna, kuskus, tarhana gibi Anadolu[?]ya özgü yemeklerin yanı sıra; Trakya[?]nın tatlı türleri ve meyveler de beslenmeyi çeşitlendirmektedir. Karadeniz[?]de olduğu gibi mısır unu Trakya mutfağında da önemli bir yere sahiptir. Mısır unu ve lahana ile yapılan mısır unu dolması, prasa

yapılan pireşe, ıspanakla yapılan zennig yöreye özgü yemeklerdendir. Tekirdağ'da, üzümünden elde edilen şıranın içine irmik atılıp koyulaştırılarak üzerine dövülmüş karanfil serpilip şıra tarhanası elde edilmektedir. Tekirdağ mutfağına ait bazı yöresel yemekler; Tekirdağ Köftesi: Dana etinin kaburga kısmından yapılan kıymaya rendelenmiş kuru soğan, ekme  ve yumurta ilave edilerek hamur gibi yoğurulur. Üzerine baharat ve tuz eklenerek yuvarlak köfteler şeklinde yağlı tavada kızartılır. Elbasan Tava: Et haşlanır ve üzerine yoğurt, yumurta, tuz ve karabiber sosu dökülerek fırına verilir. Papaz Mancası: Közlenmiş patlıcan, yeşil biber ve domates ezilir ve üzerine zeytinyağı ile maydanoz eklenir.