



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TÜRKİYE'NİN LEZZET HARİTASI

<https://www.atonet.org.tr>

Ankara Ticaret Odası (ATO) ile Ankara Patent Bürosu, Türkiye'nin lezzet haritasını çıkardı. 81 ili kapsayan lezzet haritasına göre, Türkiye, 2 bin 205 çeşit yöresel yiyecek ve içecekten oluşan zengin mutfakıyla lezzetli bir ülke...

İLGİNÇ İSİMLİ LEZZETLER

Amasya ve Afyon'un "sakala çarpan çorbası", Aydın'ın "kulak çorbası", Bolu'nun "kedi batmaz"ı, Denizli ve Çanakkale'nin "kaçamak"ı, Rize'nin "enişte lokumu", Şanlıurfa'nın "şillik tatlısı", Kocaeli'nin "otur fatma tatlısı", Kütahya'nın "tosunum"u, Tokat'ın "bacaklı çorbası", Amasya'nın "kesme ibik çorbası" ve "eli böğründe"si, Balıkesir'in "mafis tatlısı", Artvin'in "püşürük çorbası", Bartın'ın "pumpum çorbası", Malatya'nın "kurşun geçmez köftesi", Kırklareli'nin "sulu kaçamak" ve "kuru kaçamak"ı, Isparta'nın "kuyruğu sulu"su ve "derdimi alan"ı, ilginç isimli yiyecekler arasında yer alıyor.

"Sakala çarpan çorba", yeşil mercimek ve tel şehriye ile yapılıyor. "Kedi batmaz" ise suda haşlanmış ceviz büyüklüğünde yuvarlak hamurların üzerine şekerli su ve tereyağı dökülerek yenen bir tatlı... "Kesme ibik çorbası" da küçük küçük kesilmiş hamur ve yoğurtla yapılıyor.

EN ZENGİN MUTFAK: GAZİANTEP

Çeşit açısından Türkiye'nin en zengin mutfakına sahip ili Gaziantep... Gaziantep mutfakı tam 291 çeşit yemek, tatlı ve içecekten oluşuyor.

Malhitalı (mercimekli) köfte, yoğurtlu ufak köfte, yağlı köfte, iç katması (kısır), tene katması, haveydi köftesi, omaç, sini köftesi, süzek yapması, çağırıklak kebabı, ayva kebabı, elma kebabı, lebeniye, öz çorbası, maş çorbası, şirini çorba, beyran, topaç, Köse Sefer kabağı dolması, loğlazlı aş, çiğdem aş, ekşili daraklık tavası, beyran, şiveydiz, acur oturtması, kakırdak böreği, loğlaz piyazı, yarpuz piyazı, at elması turşusu, çelem turşusu Gaziantep'in ünlü yemeklerinden bazıları...

İkinci sırada Elazığ geliyor. Elazığ mutfakı tam 154 çeşit yemek, tatlı ve içecekten oluşuyor. Fasulye çorbası, lobik çorbası, anamaşı, keleçoş, taraklık, kındık köfte, küncülü köfte, muhaşerli köfte, işkene, sapan dolması, kibe dolması, çaypalası, pirpirim boranı, tavşan üfelemesi, kırmanlı pilav, simit pilav, nohut ekmeği, fodula, zarafat, patila, heside, dolanger, hürriyet kadayıfı, orcik, pilit ve gah, Elazığ'ın ünlü yemekleri arasında yer alıyor. 93 çeşit yiyecek Ankara da zengin bir mutfakla sahip. Başkent'in ünü il sınırları dışına taşan Ankara Tavası'nın dışında alabörtme, calla, bici, ilişik, sızgıç, siyel, pıtpıt pilavı, tohma, altüst böreği, entekke böreği, hamman, papaç, yalkı, carcıran, köremez, tamtak tiridi, öllüğün körü, birtlak, bezdirme, gizleme, kartalaç ve saçkıran gibi ilginç yöresel yemekleri de bulunuyor.

İÇ ANADOLU BİR NUMARA

Bölgeler arasında İç Anadolu, 455 çeşit yiyecek ve içecek çeşidiyle ilk sırada yer alıyor. Bu bölgeyi 425 çeşit ile Doğu Anadolu, 398 çeşit ile Güneydoğu Anadolu ve 397 çeşit ile Karadeniz Bölgesi izliyor. Akdeniz ve Marmara Bölgesi 184 çeşit, Ege Bölgesi 162 çeşit yiyecek ve içeceğe sahip.

PAYLAŞILAMAYANLAR

Türkiye'nin lezzet haritasında, pek çok ilin sahip çıktığı çok sayıda yiyecek de bulunuyor. Paylaşılamayan yiyeceklerin başında çiğ köfte ve künefe geliyor. Doğu ve Güneydoğu Anadolu'ya özgü olup bütün Türkiye'nin tanıdığı bir yiyecek olan çiğ köfte'ye, Urfa, Adıyaman, Batman, Mardin ve Osmaniye, künefe'ye ise Hatay ve Elazığ sahip çıkıyor. Manti' da pek çok ilin mutfakında yer almakla birlikte en ünlüsü Kayseri mantısı...

Aşurelik buğday, nohut ve lola kemiğinin su ve tuz ilave edildikten sonra çömlekte ve odun ateşiyle ısıtılmış fırında pişirilmesiyle yapılan keşkek' ya da "helise" de çok sayıda ilimizin mutfakında yer alıyor. Afyon, Amasya, Ankara, Balıkesir, Bilecik, Bitlis, Bursa, Çankırı, Çorum, Denizli, Elazığ, Mardin, Muğla, Ordu, Samsun ve Tunceli, keşkek'in özel yemek sayıldığı iller arasında bulunuyor.

Lor peyniri, irmik, un, şeker ve margarinle yapılan bir tatlı olan "höşmerim" ise Aksaray, Amasya, Ankara, Balıkesir, Bolu, Manisa ve Uşak'ın ortak lezzeti...

Daha çok İç Anadolu'da bilinen madımak' da Amasya, Çorum ve Yozgat'ın yöresel mutfakı içinde önemli bir yere sahip.

İL İL DAMAK LEZZETİ

Kebabıyla ve şalgam suyuyla ünlü güney ilimiz Adana'da yüzük çorbası, süllüm ve karakuş tatlısı da yöre mutfakının vazgeçilmezleri arasında yer alıyor. Adıyaman'ın ise "basalla", "yapıştırma" ve "hitap"ı ünlü...

En ünlü yiyeceği kaymaklı ekmek kadayıfı olan Afyon'un en ilginç yemeği ise sakala çarpan çorba... Züriye, sırtırtı, ağzı açık, pırasa musakka, ocak bükmesi, cızdırma, övme, hamursuz, cimcik, palize ve cücü kadayıf da Afyon'un özel yemekleri arasında bulunuyor. Pek çok ilin mutfakında yer alan karnıyarık'a Afyon'da

Yanıyarma' deniyor.

Doğu illerimizden Ağrı'nın yöresel yemekleri ise abdigör köftesi, gösteberg et, selekeli (saç kavurma), haşıl, hengeli, erdek, hasude, halise ve murtuğa. Aksaray'ın soğanlama, bamya çorbası ve çiğemesi meşhur... Amasya denince akla "elma" geliyor. 56 çeşit yemekle Türkiye'nin en zengin mutfakları arasında ilk sıralarda gelen Amasya'da çatal çorbası, helle çorbası, kesme ibik çorbası, göbek dolması, patlıcan pehli, pastırma gağallemesi, dene hasudası, ayva gallesi, gelin parmağı, gömlek kadayıfı, peluza, unutma beni, vişneli ekmek, eli böğründe, hengeli, yakasal böreği, kaypak ve yanuç da hemen her evde sık sık pişirilen yemekler arasında...

İL İL LEZZETLER

Antalya: Antalya usulü piyaz, arap kadayıfı, karpuz kabuğu reçeli, bergamut reçeli.

Ardahan: Elma dolması, evelik aşı, bozbaş, ekmeği aşı, pişi, kuymak (mıhlama)

Artvin: Laz böreği, hıngal, çergebaz, gendima, herisa, şilav, hasuta, kaysefe, zurbiyet, püşürük çorbası, soğan harşosu, çinçar çorbası

Aydın: Kulak çorbası, pelvize tatlısı, paşa böreği, yuvarlama, ısırganotu böreği, ebeğümeci kavurması, arapsaçı

Balıkesir: Tirit, sura, saçaklı mantı, peynirli patlıcan, zerde tatlısı, mafış tatlısı, börülce ekşilemesi.

Bartın: Pumpum çorbası, yumurtalı isbut, kabak burması, Amasra salatası.

Batman: Bumar, Şam börek, perde pilavı.

Bayburt: Tel helvası, tatlı çorba, galaçoş, ekşi lahana, lor dolması, yalancı dolma.

Bilecik: Büzme, ommaç çorbası, keklik kebabı, piruhi, samsı, pancar pekmezi, köpük helvası, kırırcı helvası, Bingöl: Dut pekmezi

Bitlis: Büryan kebabı, şekalok yemeği, çorti köftesi, gari aşı, glorik, gebol, çireş pancarı, kengerli pilav,

Bolu: Yoğurtlu bakla çorbası, imaret çorbası, acı su bazlamacı, çantıklı pide, kedi batmaz, orman kebabı, kaldırık dolması, kaşık sapı, keşli cevizli erişte, kaşık atmaç, bakla çullaması, paşa pilavı, kabak hoşafı, palize, coş hoşafı, karavul şerbeti, kızılıcak şurubu, Bolu Beyi tatlısı, uğut tatlısı.

Burdur: Testi kebabı, kabak helvası, Burdur muhallebisi.

Bursa: Ekşili baş çorbası, etli gavata, kestaneli etli lahana dolması, mısır unu sarması, kaşarlı pırasa, patlıcan silkmesi, İneğöl köftesi, yörük kebabı, yufkacı hindi, ciğer sarması, Cennet köşkü, dilber dudağı, Kemalpaşa peynir tatlısı, incir dolması, zerde, kaymaçına, hamur bamyası, asude, dızmana.

Çanakkale: Bakla keşkeği, tumbi, turp otu salatası, kaçamak, lakerda, erik macunu, ahlat suyu.

Çankırı: Yaren güveci, mikla, tutmaç, yumurta tatlısı.

Çorum: Leblebi, yanıç, cızlak, kömbe, hingal, borhani, helise, çullama, İskilip dolması, kara çuval helvası, teltel.

Denizli: Çaput aşı, alaçora, sıyırma, yoğurtlu patlıcan gömmesi, sura, gındıra çorbası.

Diyarbakır: Karpuz, cartlak kebabı, patlıcan meftunesi.

Düzce: Çerkez tavuğu, Arnavut böreği, Boşnak böreği, şıl böreği, göbete mantısı, lepsi, mamursa, haluj.

Edirne: Badem ezmesi, mamzama, akıtma, hardaliye, satır kebabı.

Erzincan: Tulum peyniri, tava leblebisi

Erzurum: Çağ kebabı, den çorbası, hingel, herle aşı, çeç pancarı, çaşır,

Eskişehir: Çiğ börek, abısta, harşıl, yufkacı büryan, met helvası.

Gaziantep: Alınazık kebabı, keme kebabı, yeni dünya kebabı, simit kebabı, antep fıstığı, baklava

Giresun: Fındık, hamsi böreği, çalıçileği çorbası, mendek çorbası, yağlaş, karalahana diblesi, kiraz tuzlusu kavurması, hamsili mısır ekmeği, fasulye turşusu.

Gümüşhane: Köme, kuşburnu, dut pekmezi, dut pestili, lemis, haşıl, kanzılı börek, siron.

Hakkari: Gulul çorbası, kepaye, jaji, lalepet, duğeba, kiflik.

Hatay: Kaytaş böreği, taş kadayıf, kereviç, semirsek, kuş gözü.

İğdir: Bozbaş yemeği, helise, perzana, helise, cızdık, salmanca, fetir, kaysafa, patlıcan reçeli.

İsparta: Miyane, sakala sarkan, tapalak, banak, kabine, kuyruğu sulu, samsa, tosmankara, derdimi alan.

İstanbul: Kanlıca yoğurdu, Sultanahmet köftesi, uykuluk, badem ezmesi, beyinli Beykoz kebabı.

İzmir: Kumru, Ayvalık tost, sura, İzmir köftesi, papaz yahnisi, mücmeri, radika salatası, gerdan tatlısı.

Kahramanmaraş: Dövmek dondurma, biber, tarhana, leğen çorbası, tırşik çorbası, Maraş paçası, pıtpıt lapası, sömelek, un sucuğu, bastık, çullama, ilende, hapısa, ravanda.

Karabük: Kuyu kebabı, bükme, çingene baklavası, göbü, kara mancar, katlaç, malak, perohi, şaptak,

Karaman: Batırık, bidik, Ermenek helvası, cibe ve ilisıra dolması, kayısı musakka, mikla, mülükü, paraköfte,

Kars: Bal, kaymak, kaşar, gravyer, herre (un çorbası), hangel, haşıl, feselli, tandırda kaz çekmesi, piti.

Kastamonu: Banduma, simit tiridi, köle hamuru, cırık tatlısı, delioğlan sarığı, fincan böreği, haluçça, avuz, şurra

Kayseri: Pastırma, sucuk, mantı, pehli, yağbari, pöç, kovalama, üzüm yemeği, fincan ağzı, nevzine, aside,.

Kırkkale: Alazlama, kömbe, külleme, batallaş, çalma, sarığı burma.

Kırklareli: Sulu kaçamak, kuru kaçamak, kaymakçına, külür, plaska, ısırgan otu çorbası, bildircin kağıt kebabı,

Kırşehir: Keykef, temal.

Kilis: Şihil mahşe, pekmez, kübbülmüşviyye, talı malhita, köllük aşı, züngül, belluriye, cennet çamuru, firik pilavı, kibe, mazlum, mıkşı, teşrube, mayanalı (anasonlu) kahke, haytayla, sucuk hapısa

Kocaeli: Kandıra yoğurdu, pişmaniye, saray helvası, otur fatma tatlısı, çiğceli kavurma.

Konya: Düğün yemeği, etli ekmeği

Kütahya: Cimcik, dolamber böreği, namaz dolması, gökçümen hamursuzu, tosunum, kızılıcak çorbası, tekke çorbası, çene çarpan çorbası, kötdür tatlısı.

Malatya: Kayısı, kağıt kebabı, kınalı ekmeği, pileke, taş küllüğü, gurut çorbası, analı-kızılı, kurşun geçmez köftesi, gilgirikli köfte, keloğlan köftesi, zeytinyağlı marul sarması, fasulye yaprağı sarması, kabak çiçeği dolması, soğan dolması, patlıcan dövmesi.

Manisa: Mesir macunu, Kula güveç kapaması, şekerli pide, otlu pide, Manisa kebabı.

Mardin: Badem şekeri, ceviz sucuğu, ikbebet (içli köfte), semberuk, irok, kibe, kitel raha, lebeniyye

Mersin: Cezerye, tantuni, kerebici, zahter.

Muğla: Ara, dutmeç, çopur, döş dolması, balıklan, çıntar kavurması, ot ekşilemesi, galli patlıcan, ebeğümeci kavurması, börülce kavurması, teltorlu börülce, yalancı, üzüm köftesi, ballı kabak, bestel, dülek reçeli.

Muş: Muş köftesi, çorti aşı

Nevşehir: Dügü, kesme, katma aş, ağpakla (fasulye, kemikli et), dıvıl, ayva dolması, Nevşehir tavası, sızgıt
Niğde: Mangır çorbası, tava, üzüm boranası, ditme, unlu söğürme, papara, cılbır, halveter, kaşık kayganası
Ordu: Melocan (diken ucu) kavurması, Sakarca mıhlaması, galdirik kavurması, ısırđan yağlaşı, mısır yağlaşı, hoşgıran kavurması, kabak muhallebisi, pallabye.
Osmaniye: Tirşik (pancar), yer fıstığı, tođđar, çiçcire, etli kömbe.
Rize: Anzer balı, Rize köftesi, Rize simidi, Hamsi çiğirtası, çumur, enište lokumu, pepçura
Sakarya: Pekmez, yođurt
Samsun: Samsun pidesi, turşu kavurması, yer pancarı, mısır çorbası, kocakarı gerdanı.
Siirt: Zivzik narı, Pervari balı, perde pilavı
Sinop: Sinop keşanesi, nokul, içli tavaş, mamalika
Sivas: Sivas kebabı, peskutan çorbası, pezik turşusu
Şanlıurfa: İsoť, şillik tatlısı, paliza, bostana, urfa kebabı
Şırnak: Kutlık, serbıdev, hekeheşandi, şımşıpe, meyre, bırdınzer, mahmılatık, fireydin, suryaz.
Tekirdađ: Tekirdađ köftesi
Tokat: Tokat kebabı, bacaklı çorba
Trabzon: Vakfıkebir ekmeği, akçaabat köftesi
Tunceli: Ovacık dağ sarımsağı, Şavak tulum peyniri, Pülümür balı, zerefet, sirekurt, sirepati, kavut, patıla,
Uşak: Alacatene, haşhaş sürtmesi, ciğerli bulgur
Van: Otlı peynir, Van balığı (inci kefali), ilitme, senseger
Yalova: Yalova köftesi, yaprak pidesi, pavli, luhu şuşkey çirbuli, lalanga, çubiyiş gayi, papa , silohto, paponi,
Yozgat: Testi kebabı, arabaşı
Zonguldak: Çaycuma yoğurdu, Osmanlı çileği, Devrek simidi, beyaz baklava, kızılıcık, cevizli dolma.