



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ADIYAMAN YEMEK KÜLTÜRÜ

Adıyaman yemek çeşitleri bakımından çevre illere benzerlik göstermekle birlikte gerek yemeklerin yapılış şekli gerek yemeklerin isimleri açısından farklıdır. Yöre yemeklerinin temel maddeleri; buğday ürünleri, kuru baklagiller, patlıcan, domates lahanadan oluşmaktadır. Tat verici olarak bütün yemeklerde soğan, sarımsak, salça, pul biber maydanoz, kuru nane ve diğer baharatlar kullanılmakta. Kültür değişimi olarak Adıyaman mutfağında zaman içerisinde farklılaşmalar olmuş. Kuru baklagillerin baskınlığı azalarak sebze yemekleri yaygınlık göstermiş. Ekonomik duruma göre etin yerini kuru baklagiller alıyor, ayrıca bazı yabancı otlar da yemeklerde kullanılıyor. Adıyaman mutfağı salt bir ürün üzerine kurumlu bir yemek kültürünü kapsamıyor. Bunun nedeni yörenin bölgeler arası bir birleşme özelliği göstermesi. Hem Doğu Anadolu, Güneydoğu Anadolu hem de Akdeniz bölgelerinin ürünlerini, yemeklerini ve adetlerini yöre mutfağında görmek olası. Örneğin, etli köfteler Güneydoğuyu, hamur işleri ve et yemekleri ise Doğu Anadolu'ya, sebzeli yemekler Akdeniz'i işaret eder. Türkiye genelinde yaygınlık gösteren ve Urfa'ya mal edilen çiğköfte de Adıyaman'da uzun zaman ev yemeğiymiş. Adıyaman'ın etle yapılan yemek çeşitleri arasında kebabı da bulunuyor. Kebablar ve fırın yemekleri için kentin her mahallesinde fırınlar bulunuyor. Şişik veya şışık da denilen Adıyaman kebabı, domates tavaşı denilen tava yemeği ile buna çok benzeyen Besni tavaşı aralarında yöreye en özgün olanlardan.