



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AKDENİZ BÖLGESİ YEMEK KÜLTÜRÜ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Akdeniz Bölgesi de; tıpkı Ege gibi zeytinyağlılardan hamur işlerine, sebze yemeklerinden turunçgilli tariflere, farklı lezzetleri sahiplenilen bir mutfağa sahip. İlk akla gelen, şöhreti dünyayı saran Adana kebab açık ara önde. Adana'da kebab çeşitleri, Antalya'da, piyaz, Mersin'de tantuni, Hatay'da ise humus ve künefe, bölgenin tadılması gereken lezzetlerinden sadece birkaçı.

Antalya, Mersin, Adana, Isparta, Burdur, Hatay, Osmaniye ve Kahramanmaraş illerinin bir araya getirdiği Akdeniz Bölgesi, yemek çeşitliliği açısından oldukça zengindir. Akdeniz Bölge mutfağına genel hatlarıyla baktığımızda buğday, sebze, zeytin, portakal, limon, turunç ve zeytinyağı gibi ürünlerin sıklıkla tercih edildiğini görürüz. Akdeniz Bölgesi mutfağında balık yemekleri ve et çeşitleri de oldukça fazladır. Bölgenin yöresel yemeklerine baktığımızda; Antalya piyazı, akdeniz salası, kebab, künefe, tantuni, şalgam suyu, humus, fellah köfte, kerebiç, analı kızılı, kerebiç, taş kadayıf, balık ızgara çeşitleri, akdeniz usulü somon ve narenciye reçelleri gibi daha birçok yemek sayabiliriz...

ZEYTİNYAĞLI YEMEKLER

Akdeniz mutfağı, zeytinyağlı yemekler konusunda oldukça zengindir. Dolma çeşitleri, pazı sarma, pırasa, fasulye ve enginar gibi sebzelerin kullanıldığı zeytinyağlı yemekler bu bölgede sıklıkla tüketilir.

SEBZE VE MEYVE

Akdeniz Bölgesi'nde taze sebzeler ve meyveler yemeklerde sıkça kullanılır. Akdeniz bölgesinin bir zamanlar sadece pamuk yetiştirilen bereketli ovalarında hikâye 100 yıl kadar önce narenciye, ardından da muz üretimi ile başlıyor. Bölgede 40'tan fazla narenciye ve tropikal meyve çeşidi yetişiyor. Domates, biber, patlıcan, kabak gibi ürünler, bu bölgenin yemek kültüründe önemli bir yer tutuyor.

DENİZ ÜRÜNLERİ

Akdeniz mutfağı deniz ürünleri açısından da oldukça zengindir. Levrek, çipura, karides, kalamar ve ahtapot gibi deniz mahsulleri, bu bölgenin yemek kültüründe önemli bir yer tutar. Akdeniz mutfağının önemli bir protein kaynağı olan balık ve kabuklu deniz ürünleri, genellikle ızgarada veya fırında pişirilerek tüketilir. Sağlığa pek çok faydası olduğu bilinen deniz ürünleri içinde Akdeniz mutfağında kendine en fazla yer bulanlar ise somon, sardalya ve orkinostur.

MEZE ÇEŞİTLERİ

Akdeniz Bölgesi, zengin meze kültürüyle bilinir. Deniz ürünlerinden yapılan meze çeşitleri, zeytinyağlı sebzeler, yoğurtlu mezeler ve baharatlı soslar sofralarda sıkça görülür. Özellikle salataları ve mezeleri fresh olması ile tanınır ve farklı damak tatlarına hitap eden pek çok seçenek vardır. Hatay mutfağına özgü bir meze olan babagannuş, özellikle kebablarla birlikte tüketilir. Akdeniz mezeleri denince akla ilk gelen mezelerden biridir.

SALATALAR

Akdeniz mutfağı, çeşitli salatalar ve meze olarak tüketilen sebzeli karışımlarla öne çıkar. Akdeniz salatası, gavurdağı salatası, tahinli piyaz, şakşuka, atom ve ezme gibi salatalar, bölgenin karakteristik lezzetlerindedir.

ET YEMEKLERİ VE KEBAPLAR

Akdeniz Bölgesi'nde et tüketimi de yaygındır ve kebablar, köfteler ve şiş gibi et yemekleri popülerdir. Adana kebabı ve tantuni gibi yöresel kebab çeşitleri bu bölgeden çıkmıştır.

TATLILAR

Akdeniz Bölgesi mutfağı, baklava, künefe, cezerye ve muhallebi gibi tatlılarla da öne çıkar. Özellikle Antakya ve Gaziantep yörelerine özgü tatlılar, bölgenin tatlı kültürünü temsil eder.



© lezzetler.com tarif no:177771 • adı:Akdeniz Bölgesi Yemek Kültürü • gönderen:Gül • indirme tarihi:05.04.2025 - 12:43