



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CUMHURİYET DÖNEMİNDE ANADOLU MUTFAK KÜLTÜRÜ

Osmanlı coğrafyasında hayat bulmuş özgün coğrafyaları ve kültürel birikimleriyle ortaya çıkan bölgesel mutfaklar bugün hâlâ Türkiye coğrafyasında yaşamaktadır. Türkiye genelinde pişirme teknikleri ve yemek çeşitleri aynı da olsa her bölgede özgün tat farklılıkları ve yemek çeşitleri bulunmaktadır.

İklim şartlarının sert olduğu Doğu Anadolu bölgesinde koyun eti, süt ürünleri, buğday ve baklagillere dayanan bir mutfak anlayışı hâkimdir. Güneydoğu Anadolu bölgesinde bulgura dayanan içli köfte gibi yemeklerle, acılı kebablar, baklava gibi şerbetli tatlılar öne çıkmaktadır.

Güneydoğu'nun en aranan tatları acı, ekşi, nar ekşisi ve şekerlidir. Anadolu'nun buğday rezervi ve step bölgesi olan İç Anadolu Bölgesi mutfağı, baklagiller ve yenilebilir otların yanında esasen tahıla dayanmaktadır. Kuru meyveler (özellikle kayısı), pekmez, haşhaş ve susam ezmesi bu mutfağı daha da zenginleştirmektedir.

Karadeniz Bölgesi'nde mısır, karalahana ve hamsi özgün yemeklerin temel malzemesini oluşturmaktadır. Ege Bölgesi'nde, meyve, sebze ve ot ağırlıklı, daha az et ve özellikle sahil kesimlerinde daha fazla balık tüketiminin olduğu Akdeniz'e has bir yemek alışkanlığı hâkimdir. Buralarda zeytinyağı kullanımı yaygındır.