



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOĞU ANADOLU BÖLGESİ MUTFAK KÜLTÜRÜ

Erzurum-Kars bölümünde mutfak kültüründe et, bakliyat, tahıl, hayvansal yağlar, kurutulmuş sebze ve meyveler önem kazanmıştır. Erzurum'da yazkıştım sebzeler etle pişirilmektedir. Koyun eti kuşbaşı ve kemikli et olarak siğir eti ise kıyma olarak kullanılmaktadır.

Bölgenin mutfak kültürüne bir diğer örnek Yukarı Murat-Van bölümünde yer alan Van mutfağıdır. Kahvaltıları ile ünlenen Van mutfağı, önceleri başlıca geçim kaynağı hayvancılık olduğu için et ve süt ürünleriyle biçimlenmiştir. Van mutfağına ait yöresel yemeklere; kavut, çatçingir-sengeser, grutaşı, şile, keledoş, murtuğa, kurut köftesi, üzüm aşısı, cılbır, ekşili, ciğer köftesi, tandırda Van balığı, helise, içli pilav, acem köftesi, paluza, çireşlibulgur pilavı örnek gösterilebilir.

Malatya, Mutfağın temel malzemelerini buğday ve bulgur oluşturmaktadır. Köftelerde etin yanı sıra bulgur, sebze, baklagilve ot çeşitleri de kullanılmaktadır. Hatta kiraz, dut, ayva gibi meyvelerin yaprakları da köftelerin temel malzemeleri arasında yer almaktadır.

Malatya'da pat köfte, ekşili köfte, lahana köftesi gibi farklı bölgelerde sarma ya da dolma olarak adlandırılan yemeklere de köfte dendiğinden mutfakta pek çok köfte çeşidi bulunmaktadır.

Yörede yapraklara sarılan köfte içi arttığında o an evde ne malzeme varsa eklenip yuvarlanarak yeni bir köfte yapılmaktadır. Bu da bazen dolmaların üstüne konmakta bazen de ayrı bir yemek olarak değerlendirilmekte, adına da "şapalak, kel ya da buçuk köfte" denmektedir.

Mahlûta, kömbe, bumar dolması, analıkızlı, ispanaklı ekşili köfte, kiraz yaprağında ekşili köfte ve çıtır yufkası yöresel yemeklerinden sadece bir kaçını oluşturmaktadır.