



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GÜMÜŞHANE YEMEK ÖĞÜNLERİ

<https://karadeniz.gov.tr>

Yörede mevsimden mevsime değişen yemek öğünleri vardı. Yazın tarlada bahçede çalışılırken tütün altı ve kuşlukluk adlı ilave öğünler oluşurdu. Kışın ise uzun gecelerde sohbetlere ve masal anlatılarına eşlik eden yatsılık ve çerez öğünleri olurdu. Yörede yemek öğünleri olarak şu isimleri görmekteyiz:

**Tütün altı:** İşe erkenden gidenler için hazırlanan yiteceklere tütün altı denirdi. Bilhassa erkekler sabah güneş doğmadan bahçeye ya da tarlaya gidecekleri için onlara sabah öğünü öncesi basit yiyecekler hazırlanırdı. Ekmeğe yağ ya da çökelek sürülerek hazırlanan bu öğüne bazen mevsimlik meyve de ilave edilebilirdi.

**Sabahlık:** Tütün altından 1-2 saat sonra reçel, peynir, lor, kaymak, patates kızartması, çökelek, pekmez, akşamdan kalmış yemek, çorba, çay gibi yiyecek ve içeceklerin bulundurulduğu bir öğündür. Eskiden yörede sabah kahvaltısı yerine çorba yapılırmış. Çorbayla birlikte üzüm reçeli ve pekmez de konulmuş. Yörede hala sabah kahvaltısına çeşitli kızartmalar, patates ve pancar kavurmaları sabahlık olarak tüketilir.

**Kuşlukluk:** Yaz mevsimine, tarla bahçe işlerinin yoğun olduğu zamanlara özgü bir yemek öğünüdür. Bilhassa ırğatlık geleneği gereğince gerçekleştirilen toplu çalışmalarda sabah ile öğlen arası bir mola verilir, kayganalı, çörekli, mevsim meyve ve sebzeli bir ara yemek atıştırılırdı. Buna kuşluk yemeği denirdi.

**Öğlenlik:** En kuvvetli beslenme öğünüdür. Günün asıl yemekleri bu öğüne hazırlanır. Bu öğünde yemek çok pişirilir ki akşam öğününü de savsın. Pilav, ayran, yoğurt, cacık, sebzeli yemekler, sarmalar, köfteler vb. yemeklerin yenildiği öğündür.

**İkindilik:** Yaz mevsiminde bağ-bahçe ve tarla işlerinin yoğun olduğu zamanlara özgü bir öğündür. Öğlenlik ile akşamlik arasında çay, peynir, çörek, mevsimlik meyve türünden yiyeceklerin yenildiği öğüne "kindilik" denmektedir. Yörede ikinci vakti söylenirken baştaki ünlü düşürülür kelime "kindi" şeklinde telaffuz edilirdi.

**Akşamlik:** Misafir ağırLANacaksa en geniş hazırlığın yapıldığı ve en cömert yemeklerin pişirildiği öğündür. Misafir ağırLANmadığı zamanlarda yörede genellikle öğlen pişirilen yemeklere ufak tefek takviyelerle hazırlanan günün ikinci asıl öğünüdür. Pilav, iri köfte, yoğurt, ayran, salata, sebzeli yemeklerin yenildiği öğündür.

**Yatsılık (yatsınlık):** Umumiyetle kışın, gece acıkıldığında "yatsılık" denen bir adet vardır. Yatsılıkla kavurma, ayranlı çorba, peynir veya çökelek dürümü yenir. Yoğurda, azıcık sulandırılmış kuşburnu marmeladına ekmeK doğranarak yenmesi de bu öğüne özgü bir uygulamaydı.