



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GÜRÜN MURFAK KÜLTÜRÜ

Gürün Kaymakamlığı

Tarım ürünlerine dayanan Gürün mutfağı zengin bir yemek kültürüne sahiptir. Mutfak işleri harman sonunda (sonbahar) kışlık yiyecek hazırlıkları ile başlar. Un öğütme, bulgur kaynatma ve dövme, çekme, erişte, mantı, kuskus, kadayıf, salça yapımı ve sebze kurutma bunların başlıcalarıdır. Hali vakti yerinde olanlar ayrıca kışın kullanılmak üzere tenekelere kavurma basarlar.

Gürün yemekleri çok çeşitlidir. Etli ekmek, ekşili köfte, içli köfte, sulu mantı, yaprak sarması, salatalık dolması ve un helvası başta gelir. 1500-2000 metre yükseltideki yaylalarda yayılan küçükbaş ve büyükbaş hayvanların semiz ve leziz etleriyle meşhur Gürün'de yemekler genellikle etle pişirilir. Yaz aylarında özellikle kırsal kesimlerde ayanlı ve pancarlı çorba, madımak, evelik, düğücek aşı ve sebzeli yemekler bolca yapılırken kışın tırhıt, sübüra, kelecosh, tarhana, içli köfte, hingel gibi hamurlu yemekler yapılmaktadır.

Gürün ve köylerinde çorba çeşidi olarak ekşili mantı, erişte ve mercimek çorbası, sümündür aşı (ince bulgurdan), yayla çorbası, pesdükenli çorba, gendirme çorbası ve bulgur çorbaları sayılabilir. Etli yemekler ise içli köfte, ekşili köfte, kuru fasulye, etli nohut, sac kebabı ve içli mantı çeşidinden oluşur. Pilav olarak bulgur pilavı, pirinç pilavı, gendirme pilavı ve erişte pilavı yapılır. Ayrıca tandırda kül çöreği, fotla, patates ya da peynirle yapılan kömbe, kete, lavaş yörede yaygın olarak yapılan ekmek çeşitlerindendir. Tatlı olarak ise el helvası, sütlaç, bal ve hurma tatlısı yapılır.