



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ISPARTA YEMEK KÜLTÜRÜ

İsparta Kültür ve Turizm Müdürlüğü

İsparta'nın yemek ve yiyecekleri üzerine bugüne kadar yapılan araştırma ve derlemelerin sayısı fazla değildir. Bu konudaki en geniş çalışmaları, 1990 ve 1996 yıllarında İl Kültür Müdürlüğü Folklor Araştırmacısı Abdullah Kılıç tarafından yapılmıştır. Yapılan derleme çalışmalarıyla İsparta'nın çok zengin yemek ve yiyecek kültürüne sahip olduğunu tespit edilmiştir. İsparta tarım ve meyvecilik yönünden zengin bir yöre olduğu için, bu yemeklere de yansımıştır. Yörede bilinen mahalli yemekler şu şekilde sıralanabilir.

**1.ÇORBALAR:** İsparta'da 16 tür çorba saptanmıştır. Çorbalar pişirildikten sonra kızartılmış tereyağı, nane, kırmızı biber konur. Çorbaların türüne göre içine sarımsak, soğan, salça ve limonda konulur. Çorbalar içine katılan nanelere göre değişik adlar alırlar. Bu adlar, bulgur, etli, tarhana, işkembe, keklik, mercimek, miyane, oğmaç, paça, patates, sakala sarkan, sebze çorbaları, (İspanak çorbası) tavuk, top tarhana, topalak, tutmaş, yayla, (toyga) çorbalarıdır.

**2.ET YEMEKLERİ:**Et yemekleri sebze, yoğurt, pirinç ve bulgurla beraber yapılmakla birlikte ağırlığı et olan diğer türden yemeklerdir. Yöreye has olan yemekler şunlardır: Banak, Çömlek Kebabı, Kabine, Keşkek, Tandır Kebabı, Tirit, Yoğurtlu Et. Yörede patates, nohut ve fasulye ile etten yapılan yemeklere "Yahni" denilmektedir. Yemekler ete konan malzemenin türüne göre adlar alırlar. Ayrıca kıyma ile köfte yapımı da yöre de yaygın olan et yemeklerindedir.

**3.SEBZE YEMEKLERİ:**Yörede yetişen bütün sebzelerin yemekleri etli ve etsiz olmak üzere iki şekilde pişirilir. İspanak, kabak ve bakla gibi sebzelerin yoğurtlu yapılan yemeklerine "boranı" denilir. Etli pişen yemeklerin eti daha önceden pişirilir. Patates, kabak, (uzun kabak), şalgam, patlıcan, fasulye, ispanak, lahanası, karnı bahar, (yörede çiçek denilir) gibi başlıca sebzelerin yemekleri yapılır. Patlıcandan "Oturtma" ve "Yatırtma" denilen yemekler yapılır. Ayrıca biber, patlıcan, patates gibi sebzeler yağda kızartılarak yoğurtlu ve yoğurtsuz yenilmektedir. Yazın kurutulup kışın yenen bakla, bamya, kabak, fasulye, patlıcan, biber önce sıcak sebzelerin kavanozlarında konserveleri de yapılmaktadır. Bütün sebze yemeklerinde soğan, domates veya salça kullanılmaktadır.

**4.BALIK YEMEKLERİ:** Yörede su kaynaklarının ve gölün olmasından dolayı balık yemekleri de yapılır. Eğirdir gölünden dişli, sıraz, sazan (çapak) gibi balıklar avlanmaktadır. Balıklar genellikle yağda kızartılarak yenilir.Başlıca balık yemekleri: Balık Dolması, Balık Yahnisi

**5.TAHİL YEMEKLERİ:**

**5.1.Pilavlar:** Pilav her yerde pirinç ve bulgurla yapılır. Yörede yapılan pirinç pilavları tavuk veya hindili, sade, salçalı, nohutlu, bezelyeli, patlıcanlı, kıymalı ve kuşbaşı olarak yapılmaktadır. İçine rendelenmiş soğan, domates ve şehriye konulmaktadır. Bunlardan patlıcanlı pilav için patlıcanın kabukları soyulur ve tuzlu suda bekletilerek acısı alınır. Kuşbaşı eti fındık büyüklüğünde doğranır. Patlıcanlar ve et zeytinyağda kavrulur üzerine ıslatılmış pirinç ve su katılarak pişirilir. Üzerine nane, dereotu, maydanoz gibi baharatlar ekilerek tatlandırılır ve süslenir. Bulgur pilavları da sade, salçalı, domatesli, kıymalı, ciğerli, mercimekli, nohutlu olarak pişirilir.

**5.2.Dolmalar-Sarmalar:** Yörede her yerde olduğu gibi, patlıcan, biber, domates ve kabak dolmaları ile asma yaprağı, ebeğümeci ve lahanadan sarma yapılır. Dolma ve sarmalar zeytinyağlı ve kıymalı olarak iki türde yapılmaktadır.

**5.3.Tatar:** Un, yumurta, süt, tuz ve yağ ilaveleriyle hamur yoğrulur ve yufka şeklinde açılır. Küçük kareler halinde kesilir ve kurutulur. Pişirileceği zaman suda haşlanır ve sarımsaklı yoğurdun içine konulur. Üzerine salçalı kızarmış tereyağı ve kıyma dökülür.

**5.4.Dirgit:** Daha çok diş hediği olarak çocukların ilk dişinin çıktığı zamanda yapılan bir yiyecek türüdür. Buğday, nohut ve fasulye haşlanır; üzerine tuz veya şeker katılarak yenilebildiği gibi kuru yemişle birlikte de yenilir.

**6.YABANI OTLARLA YAPILAN YEMEKLER:** Yörede bici bici (madımak), semiz, ebeğümeci, tavuk kursağı, ümmü, sirken, ısırgan, kuzu kulağı, toklu başı, pancarlık, labada gibi yöresel adlarla bilinen otlar kırlardan toplanır, temizlenerek ince ince kıyılır. Yağ, soğan ve kıyma ile kavrulur pişirilirler. Bazı tür otların, ispanak, semiz otu gibi, yemeği salça, soğan ve pirinç ile pişirilerek yoğurtlu ve yoğurtsuz yenilmektedir.

**7.KATKILI HAMURLU YİYECEKLER:** Yurdun her yerinde tavada yapılan puf ve sigara böreği ile fırında pişirilen

su böreği Isparta'da da yapılır. Bunların dışında kıymalı, peynirli, ispanaklı, patatesli, kabaklı, böreklerin içine maydanoz konularak yapılmaktadır. Değişik katkıları konularak sacda pişirilen börekler değişik isimlerle anılırlar. Belli başlı yapılan böreklerin adları şöyledir: Dıran Ekmeği, Kuyruğu Sulu, Kulak Böreği, Çörek, Katmer (Goşma), Pişi, Nokul

8.TATLILAR:Yörede yapılan tatlılar: Hamurdan, sudan, süttten, pekmezden, irmikten haşhaştan ve kabaktan olmak üzere değişik türlerden yapıla gelmektedir. Saydığımız bu malzemelerle yapılan tatlıları kısaca şöyle açıklayabiliriz.

8.1.Hamur tatlıları: Yurdun her yerinde yapılan baklava, kadayıf, sarı burma, un helvası yörede de çok yaygın olarak yapılmaktadır. Baklavalarda peynirli, cevizli, fıstıklı, fındıklı ve sade yapılmaktadır. Baklavanın arasına konan peynir tuzlanmış taze peynirdir. Diğer hamur tatlıları ise şunlardır: Samsa, Şekerleme, Tosmankara, Mafiş, Lokma.

8.2.Su Ve Süt Tatlıları: Yörede sütlaç, güllaç ve muhallebinin yanı sıra şu tatlılar yapılır: Pelte, Su Peltesi, Zerde, Höşmerim.

8.3.Diğer Tatlılar: Yurdun her yerinde olduğu gibi yörede de kabak tatlısı, aşure, tahin helvası yapılan tatlılardır. Bunlarla birlikte şu tatlılar da yapılır: İrmik Helvası, Haşhaş Helvası, Saksagan veya Karga Beyni, Dirdimi Alan.

9.EKMEKLER: Yörede fırın ekmeği satın alınmakla birlikte Yufka, dıraz (dığan) ekmeği, tapalama ve bazlama ekmekleri evlerde yapılarak türetilmektedir. Ekmek yapımında hamur teknesi, senit (sofra, tahta tabla da denir), oklava (merdane), esiran (kesici alet), çevirgeç (pişirgeç, köseleç), sac ve sacayağı ile kuzine soba kullanılır. Yakacak olarak çalı, çırpı ve saman kullanılır.

10-SALATALAR, ÇAÇIKLAR, GARNİTÜRLER: Yörede yurdun her yerinde olduğu gibi salatalıktan ve dereotundan cacık; salatalık ve maruldan salata yaptıktan başka kimi bitki ve sebzelerden de bu konuda yararlanılmıştır. Domates, biber, soğan, marul, maydanoz, nane, limon, turp ve havuçtan birlikte salata yapıldığı gibi bunlardan birkaçı bir araya getirilerek de salata yapılmaktadır. Bol soğanlı ve haşlanmış kuru fasulyeden yapılan salataların üzerine limon sıkılıp sumak serpilir. Ayrıca kuzukulağı, afyon bitkisinin filizleri ve tere yıkanarak sade yenilir.

11.KIŞLIK HAZIRLANAN YİYECEKLER:Yörede kışlık olarak turşu, reçel, salça, kurutulmuş sebzeler ve meyveler, pekmez, bulama, pestil çorbalık tarhana, makarna, erişte, bulgur gibi yiyecekler hazırlanır. Turşu olarak lahana, patlıcan biber, domates, havuç, şalgam, muşmula, üzüm, karnı bahar, salatalık gibi sebzelerden yararlanılır. Patlıcan, dolmalık, biber ve domatesin içi doldurularak da turşusu yapılır. Armut, erik, kayısı vişne, çilek, şeftali, portakal, incir, ayva gibi meyvelerden ve gül çiçeğinden reçeller yapılabildiği gibi kurutulup saklanabilen türlerden hoşaf da yapılır. Domates ve kırmızıbiberden salça yapılır. Süttten peynir ve yoğurt yapılarak pazarlarda satıldığı da görülmektedir. Üzüm ve duttan pekmez, bulama ve pestil yapılır. Bu meyvelerin ocaklarda suya kaynatılırken içine erik, kayısı, ayva gibi diğer meyveler katılarak pestili yapılır.