



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KARABÜK MUTFAK KÜLTÜRÜ

Karabük mutfağı ile ilgili olarak yapılan araştırmalarda saptanan 100'den fazla yemek çeşidi yöre mutfağının zenginliğini açıkça ortaya koymaktadır. Karadeniz mutfağının tipik özelliklerini taşıyan bazı yemekler Karabük mutfağının baş yemekleri arasında yer almaktadır.

Gözleme, Safranbolu Bükmesi, Kuyu Kebabı, Kara Mancar, yaprak dolması, Yayım(Ev Makarnası) perohi, bandırma, sini çöreği, çullu börek, bazlama, su böreği, ev baklavası, safranlı zerde, hoşmerim, haluşka bulunabilecek yöresel yemeklerdendir. Bölgede özellikle sonbaharda bulunan Kanlıca ve diğer mantar çeşitlerinden de yemek ve börekler yöre mutfağına zenginlik katmaktadır. Her zaman taze satılan helva çeşitleri ile fındıklı, şamfıstıklı güllü ve safranlı çeşitleri bulunan Safranbolu lokumları da ünlüdür.

Safranbolu Yemekleri: Çok zengin bir yemek kültürü vardır. Bunlardan en ünlüleri, uzun fasulye, dilme fasulye, et yemeği, perohi, yayım, ekşili kelle, yaprak dolması, kuru çörek, sini çöreği, göbü, bükme, zerde, hoşmerim, un helvası, delioğlan sarığı, oklava dolması, çingene baklavası, haluşkadır.

Yenice Yemekleri: İlçenin geleneksel yemekleri, Kara lahana, malay, şaptak, mısır çorbası, ceviz helvası, bazlama, katlaç, lokma, muska dır.

Ovacık Yemekleri: Ovacık yemek çeşitleri arasında, un çorbası, göce çorbası, keşkek çorbası, malak, yoğurtlu yumurta, çul böreği, bişi, cevizli ekmek, cizleme, un helvası sayılabilir.

Yörede daha sonra ihtiyaç olduğunda yazın veya kışın kullanılmak üzere bazı yiyecekler önceden hazırlanır. Bunlar; kuru kıyma, kavurma, yufka, yayım, tarhana, pekmez, salça, sirke, keşkek, hoşaf olarak tüketilen pestil, çeşitli meyve kuruları(elma, armut, ayva, dut vb.), şerbet olarak tüketilen çeşitli meyve ezmeleri(kızılıcık, ayva, erik, vişne, kuşburnu vb.), yemeklik olarak kullanılan çeşitli sebze kuruları( dilme fasulye, kurutulmuş patlıcan, dolma biber, sivri biber, bamya vb.), çeşitli gıda maddelerinden yapılan turşular(biber, domates, lahana, salatalık, vb.) çeşitli reçel türleri(kızılıcık, çilek, vişne, ayva, üzüm vb.). Bunların dışında ilkbahar ve sonbaharda yörede bulunan cincile, kanlıca, ebişke vb. mantar türleri de yöre mutfağına ayrı bir zenginlik katar.

---