



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MARMARA BÖLGESİ YEMEK KÜLTÜRÜ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Marmara Bölgesi mutfağı, en önemli mutfak kültürlerinden biridir. Özellikle İstanbul ve civarında Osmanlı mutfağının etkisi yoğundur. Marmara Bölgesi'nin coğrafi konumu, deniz ve kara bağlantıları sayesinde farklı kültürlerle etkileşime girerek zengin ve çeşitli bir mutfak kültürü oluşturmuştur.

Marmara Bölgesi'nde farklı milletler, farklı uygarlıklar ve hala güncelliğini koruyan göç hareketleriyle şekillenen Marmara mutfağı, zengin çeşitler sunuyor. Balkanlar'dan gelen lezzetleri, Ege ve Akdeniz'in zeytin kültürünü, Karadeniz yemeklerini, Orta Anadolu'dan tahıllı, Doğu'dan etli tarifleri Marmara'da bir arada görmek mümkün. İstanbul, Osmanlı İmparatorluğu döneminde saray mutfağıyla yemeğin de başkenti olma özelliği göstermiştir. En iyi ustalar, en farklı teknikler, her yandan gelen en iyi malzemelerle günden güne gelişen muazzam bir mutfak kültürü oluşmuştur.

DENİZ ÜRÜNLERİ

Marmara Bölgesi'nde deniz ürünleri tüketimi yaygındır. Balık çeşitleri, midye, kalamar ve karides gibi deniz mahsulleri, bu bölgenin yemek kültüründe önemli bir yer tutar.

ZEYTİNYAĞLI YEMEKLER

Marmara Bölgesi mutfağında zeytinyağlı yemekler, sebze ve meyve kullanımı yoğundur. Dolma, yaprak sarma, imam bayıldı, karnıyarık gibi zeytinyağlı yemekler bölge mutfaklarında sıklıkla tüketilir.

MEZE ÇEŞİTLERİ

Marmara Bölgesi, zengin meze kültürüyle bilinir. Deniz ürünlerinden yapılan meze çeşitleri, zeytinyağlı sebzeler, yoğurtlu mezeler ve baharatlı soslar sofralarda sıkça görülür.

HAMUR İŞLERİ

Marmara Bölgesi mutfağında hamur işleri ve börek çeşitleri önemli bir yer tutar. Su böreği, kıymalı, peynirli ve ıspanaklı börekler, pide ve lahmacun gibi hamur işleri popülerdir.

DÖNER VE KÖFTE ÇEŞİTLERİ

Marmara Bölgesi'nde et tüketimi de yaygındır ve kebaplar, köfteler ve döner gibi et yemekleri popülerdir. İnegöl köftesi ve Ankara döneri, bölgenin bilinen lezzetlerindedir.

TATLILAR

Marmara Bölgesi, zengin tatlı çeşitleriyle de ünlüdür. Örnek olarak; baklava, lokum, sütlü tatlılar ve helva gibi tatlılar, bu bölgenin tatlı kültürünü temsil eder.

SOKAK YEMEKLERİ

Marmara Bölgesi'nde, özellikle İstanbul'da sokak yiyecekleri kültürü oldukça gelişmiştir. Simit, balık ekmek, kokoreç ve pilav üstü döner gibi sokak yiyecekleri yaygındır.

