



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MIHLAMA

Gazi Üniversitesi Türk Halkbilimi Araştırma ve Uygulama Merkezi

600 gram peynir  
250 gram tereyağı  
1 çorba kaşığı mısır unu  
1 çay bardağı su  
1 adet yumurta sarısı

Tereyağı bir tava içerisinde köpürünceye kadar eritilir. Peynir, mısır unu ve su bir başka kaptaki kılincaya kadar karıştırılır. Kıvamını aldıktan sonra, bu karımın içerisinde yumurta sarısını koyup üzerine erimiş olan tereyağı dökülür ve yemek servise sunulur.

Not: Bölgenin coğrafi yapısı Karadeniz insanının beslenme biçimlerini de etkilemiştir. Dik yamaçları aşım tarlalarına, evlerine gitmek için yöre insanının enerji verecek gıdalara ihtiyacı vardır. Bunun için de o yörede yetişen mısır en çok tercih edilen yemek hammaddesidir.

Yöre insanının hayatını kolaylaştırmak için hazırladığı, hareketli ve dinamik bir yapıya sahip olan Karadeniz insanlarını tok tutan ve enerji veren, yemeklerden birisi de mihlamadır. Bu isimle anılan ve içerisinde kıyım, patates gibi farklı malzemelerle de oluşturulan mihlamalar da mevcuttur. Çeşitli adlarla Karadeniz'in farklı yörelerinde lokantalarda yerini alan bu yemek; bilhassa yayla turizminin ön plana çıkmasıyla birlikte, gelen yerli ve yabancı turistlere ikram edilmiş ve kısa sürede kabul görmüştür. Turizm sahasında önemli bir paya sahip olan yemek sektöründe Karadenizli girişimciler atak davranmış ve mihlama ile birlikte yöresel yemeklerini gerek ülke içi ve gerekse yurt dışında, tanıtma fırsatını yakalamışlardır. Bu sayede mihlama dünyanın birçok yerinde aranan ve bilinen bir yemek olmayı başarmıştır.



Fotoğraf "KARATAYLI" tarafından gönderildi. 23.09.2020