



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÖĞÜNLERDE YENEN YİYECEK-İÇECEKLER

Kültür ve Turizm Bakanlığı

Osmanlı İmparatorluğunun son dönemlerine kadar öğünlerin kuşluk ve akşam olmak üzere günde iki kez olduğu bilinmektedir. Günümüzde öğünler sabah, öğle, akşam şeklindedir. Buna çoğu yörelerimizde devam eden "yatsılık, uykuluk, yat - geber yemeği" gibi adlar alan özellikle uzun kış gecelerinde yenilen bir öğünde eklenebilir. Bunun dışında akşamüzeri özellikle komşuluk ilişkilerinde yer alan bir ara öğünden de söz etmek mümkündür.

Günümüzde kahvaltı olarak adlandırılan sabah öğününde tüketilen belli başlı yiyecekler zeytin, peynir, ekmek, reçel ve yumurtadır. İçecek olarak çayın ağırlık taşıdığı bu öğünü farklı peynir türleri, sucuk, domates, salatalık, biber gibi yiyecekler ve yörelere göre farklılık gösteren birtakım ürünler de eklenebilir. Çorba ve süt, bal, pekmez gibi yiyeceklerle kahvaltı yapma geleneği de özellikle köy ve kasabalarda devam etmektedir.

Öğle yemekleri mevsime göre hazırlanan tencere yemekleri, çorba, salata vb. den oluşur. Bu öğünde yapım zaman ve emek isteyen yemeklere, et ağırlıklı yemek türlerine ve tatlılara pek rastlanmaz. Çorba, ana yemek, salata ve tatlıdan oluşan münö genellikle akşam yemeğine özgüdür.

Tarlada veya başka bir işte çalışan aile bireylerinin akşam eve gelmesi ve bir sofraya etrafında hep birlikte ancak akşam saatlerinde bir araya gelmeleri, akşam öğününün daha zengin ve özenli olmasının başlıca nedenidir.

Özellikle kış gecelerinde yer alan bir diğer öğün "yatsılık" ta kuruyemiş, çerez, meyve türü yiyecekler yenir. Son dönemlerde yerini çaya bırakmış olmakla beraber, boza, tükenmez gibi içecekler; elma, erik kurusu, pestil, cevizli sucuk gibi yiyecekler ve mevsim meyvelerinin tüketimi devam etmektedir.