



T.C.

Ardahan Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Türk Dili ve Edebiyatı Ana Bilim Dalı

Türk Halk Edebiyatı Bilim Dalı

ARDAHAN YÖRESİ MUTFAK KÜLTÜRÜ

Demet YILDIZ

Dr. Öğr. Üyesi Nina PETROVICI

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2023

ARDAHAN YÖRESİ MUTFAK KÜLTÜRÜ

Demet YILDIZ

Dr. Öğr. Üyesi Nina PETROVICI

Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Türk Dili ve Edebiyatı Ana Bilim Dalı
Türk Halk Edebiyatı Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2023

KABUL VE ONAY

Demet Yıldız tarafından hazırlanan “Ardahan Yöresi Mutfak Kültürü” başlıklı bu çalışma, 11.09.2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisan Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Dilek TÜRKYILMAZ (Başkan)

Dr. Öğr. Üyesi Nina PETROVICI (Danışman)

Prof. Dr. Erdoğan ALTINKAYNAK

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mustafa ŞENEL
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Ardahan Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / Ardahan Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

11/09/2023

Demet YILDIZ

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* **Tez danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Tez Danışmanının **Dr. Öğr. Üyesi, Nina PETROVICI** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Demet YILDIZ

ÖN SÖZ

İnsanın varoluş serüveninden başlayan ve insan var olduğu sürece sonsuza kadar da devam edecek olan beslenme birçok kültürel değeri de içinde barındırır. Beslenme insanın dünyada kendini konumlandırmasında önemli bir faktöre sahiptir. Tarihi süreç boyunca sürekli yiyecek arayışı içinde olmak toplum olarak neslin devamını sağlama, beslenme ihtiyacını karşılamayı da geçerek kültürel bir değer olma yolunda ilerlemiştir. Bu değer toplumsal yaşamında göstergesi olmuştur. Yörede yetişebilen, tüketilmesi sağlanan besinlerin temelini dayandığı nokta; yemek pişirme ve yahut yemeği saklama sürecini de geçerek daha da genişleyen bir mutfak kültürü olarak da öne çıkmaktadır. Mutfak kültürlerine bakıldığında Türk Mutfak kültürü önemli bir yere sahiptir. Bu bağlam doğrultusunda Türk Mutfak kültüründe Ardahan Yöresindeki insanların yaşam koşullarına göre şekillenen ve değerlendirilen mutfak kültürüne değinilmiştir. Ardahan yöresinde mutfakta kullanılan araç ve gereçler, hayvansal ve bitkisel besinlere, karışık besinler içerisinde yer alan hamur işi, çorba, ana yemek çeşitleri ardından tatlı, içecek ve baharatlarda derlenerek aktarıldı. Sofra kültürü, geçiş dönemlerindeki ikram edilen yiyecek ve içecekler, dini açıdan önemli günlerin ve bu doğrultuda mutfaklarda neler yapıldığı araştırılarak yazıya aktarılmıştır. Mutfakta kullanılan pratik bilgi ve inanışlara yer verilmiştir. Halk edebiyatı ürünlerinde ve Ardahan âşıklarının şiirlerinden yola çıkarak mutfak kültürü aktarılmıştır. Tez; sonuç, yazılı kaynaklar, elektronik kaynaklar, ekler ve özgeçmiş kısmıyla bitirilmiştir.

Araştırma süresi boyunca beni yönlendiren, yardımlarını esirgemeyen başta danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Nina PETROVICI ve her konuda maddi ve manevi desteğini esirgemeyen aileme, arkadaşlarıma, kaynak bulmamda destek olan Ardahan Belediye Başkanlığına ve Ardahan Ticaret ve Sanayi Odasına, çektiği fotoğraflarla teze yardımı dokunan Volkan Özkan hocama, Doğukan Yılmaz'a, derleme süresi boyunca bana yardımcı olan Ardahan halkına, sonsuz teşekkür ederim.

Demet Yıldız
Ardahan, 2023

ÖZET

YILDIZ, Demet. *Ardahan Yöresi Mutfak Kültürü*, Yüksek Lisans Tezi, Ardahan, 2023.

Mutfak kültürü toplumun beslenme biçimine göre değişen, kültürden kültüre göre de farklılık gösteren bir konudur. Beslenme ise mutfak kültürünün temelini oluşturduğu gibi insanın yaşamsal fonksiyonunu devam ettirebilmesi için önemli bir gereksinimdir. Bu gereksinimlerin zamanla değişmesi ve unutulması bizleri araştırmaya ve mutfak kültürünü yazıya dökmeye yöneltmiştir. Mutfak kültürünü şekillendiren her türlü yiyecek ve içeceğin yapım aşamasından tüketim aşamasına kadar geçen serüvenini aktarmak kültürel bir görev olmuştur.

Türk mutfağının çok yönlü olması zenginliğinin ortaya çıkarılmasını bir o kadar da zorlaştırmıştır. Bu süreçte farklı lezzetlerin hazırlanması, besinlerin muhafazası ve yemeklerin pişirilmesinde coğrafya ve iklimin etkileri de öne çıkmaktadır. Mutfakı şekillendiren sebeplerin araştırılması ve ortaya çıkan sonuçlar bağlamında Ardahan yöresi mutfak kültürü aktarılacaktır.

Tezimizde Ardahan yöresi mutfak kültüründeki mutfak eşyaları, yöreye özgü yetişen besinlerin kullanımı ve iklimsel nedenlerden dolayı yetişmeyen besinlerin temin etme yolları üzerinde durulmuştur. Hayatın her alanına etki eden mutfak kültüründe yapılan yemekler, içilen içecekler, tatlılar ve baharatları da kapsayan bir araştırmadır. Önemli günlere özel menülerde yapılan değişikliklere yer verilecektir. Ardahan Yöresi mutfak kültürü doğal olmasıyla ön plan çıkarken, geçim kaynağının tarım ve hayvancılık üzerine kurulu olması, mutfak kültürünün de bu yönde nasıl şekillendiğine değinilecektir. Mutfak kültürünün halk edebiyatı ürünlerine nasıl yer edindiğine ve âşıkların kültürel değerimizi yaşatma yolunda yazdıkları şiirleri aracılığıyla mutfak kültürüne âşıkların gözünden bakılacaktır.

Araştırma boyunca istenilen verilere ulaşabilmek için nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca birebir görüşme gerçekleştirilerek hazırlanan sorular kaynak kişilere yöneltilmiştir. Kaynak kişilerden elde edilen veriler eşliğinde Ardahan Yöresi mutfak kültürü ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Anahtar Sözcükler:

Ardahan, Beslenme, Ardahan Yöresi, Mutfak, Mutfak Kültürü,

ABSTRACT

YILDIZ, Demet. *Culinary Culture of Ardahan Region*, Master Thesis, Ardahan, 2023.

Culinary culture is a subject that changes according to the diet of the society and differs from culture to culture. Nutrition, on the other hand, is an important requirement for people to maintain their vital functions, as it forms the basis of culinary culture. The change and forgetting of these requirements over time has led us to research and to write down the culinary culture. It has been a cultural duty to convey the adventure of all kinds of food and beverage that shape the culinary culture from the production stage to the consumption stage.

The versatility of Turkish cuisine has made it difficult to reveal its richness. In this process, the effects of geography and climate come to the fore in the preparation of different flavors, the preservation of foods and the cooking of meals. The cuisine culture of the Ardahan region will be conveyed in the context of researching the reasons that shape the cuisine and the results.

In the thesis, the kitchen utensils in the culinary culture of the Ardahan region, the use of locally grown foods and the ways of obtaining foods that are not grown due to climatic reasons are emphasized. It is a research that includes the dishes, drinks, desserts and spices made in the culinary culture that affects every aspect of life. Changes made in special menus for important days will be included. While Ardahan Region's culinary culture is natural, it will be mentioned that the livelihood is based on agriculture and animal husbandry, and how the culinary culture is shaped in this direction. How culinary culture took its place in folk literature products and through the poems written by the minstrels to keep our cultural value alive will be looked at from the eyes of the minstrels.

Qualitative research method was used to reach the desired data throughout the research. In addition, the questions prepared by one-to-one interviews were directed to the source persons. Ardahan Region cuisine culture will be tried to be revealed with the data obtained from the source people.

Keywords:

Ardahan, Nutrition, Ardahan Region, Cuisine, Culinary Culture

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	iv
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	v
ETİK BEYAN.....	vii
ÖN SÖZ.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
İÇİNDEKİLER	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xv
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM.....	4
ARDAHAN İLİNİN TANITIMI.....	4
1.1.ARDAHAN TARİHÇESİ.....	4
1.2.COĞRAFİ KONUM	5
1.3.ARDAHAN İLÇELERİ.....	5
1.3.1.Çıldır.....	5
1.3.2.Posof	6
1.3.3.Hanak.....	6
1.3.4.Göle	6
1.3.5.Damal	6
1.4.ARDAHAN'IN İKLİMİ	7
1.5.ARDAHAN'IN BİTKİ ÖRTÜSÜ	7
1.6.ARDAHAN'IN SOSYAL VE EKONOMİK HAYATI.....	7
2. BÖLÜM.....	9
MUTFAK KÜLTÜRÜ	9
2.1. DÜNYA MUTFAK KÜLTÜRÜ.....	9
2.2. TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜ	12
2.2.1.Türk Mutfağının Tarihçesi	13
2.2.2.Türk Mutfağının Genel Özellikleri.....	14

2.2.3.Türk Mutfağında Sofra Adabı	15
3. BÖLÜM.....	17
ARDAHAN YÖRESİ MUTFAK KÜLTÜRÜ	17
3.1.İKLİMİN MUTFAK KÜLTÜRÜNE YANSIMASI	17
3.2.ETNİK YAPININ MUTFAK KÜLTÜRÜNE YANSIMASI	20
3.3.ÜRÜNLERİN İŞLENMESİ VE MUHAFAZASI	24
3.4.ARAÇ VE GEREÇLER	37
3.4.1.Serviste kullanılan araç gereçler.....	38
3.4.2.Pişırmada kullanılan araç gereçler.....	43
3.4.3.Mayalamada kullanılan araç ve gereçler	47
3.4.4.Tarım ve hayvancılıkta kullanılan araç gereçler	48
3.5.MUTFAK MEKÂNI VE EŞYALARINDA MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLER.....	56
3.6.PİŞİRME ARAÇLARI	59
4. BÖLÜM.....	63
ARDAHAN YÖRESİ MUTFAĞININ TEMEL BESİNLERİ.....	63
4.1. HAYVANSAL BESİNLER	64
4.1.1.Et Ürünleri	64
4.1.2.Su Ürünleri	70
4.1.3.Süt Ürünleri	72
4.1.4.Yumurtalar.....	81
4.1.5.Ardahan Balı	82
4.2. BİTKİSEL BESİNLER	86
4.2.1.Tahıl ürünleri:	86
4.2.2.Baklagiller	90
4.2.3.Sebzeler	92
4.2.4.Meyveler.....	98
4.2.5.Tüketilen Otlar.....	109
4.3. KARIŞIK BESİNLER	120
4.3.1.Hamur İşleri.....	120
4.3.2.Çorbalar	138
4.3.3.Ana Yemekler.....	144

4.4. TATLILAR.....	155
4.5. İÇECEKLER.....	161
4.6. BAHARATLAR	165
5. BÖLÜM.....	169
SOFRA KÜLTÜRÜ	169
5.1. GÜNLÜK YEMEK KÜLTÜRÜ	171
5.2. TÖRENSEL YEMEK KÜLTÜRÜ	173
5.3. DİNİ VE ÖNEMLİ GÜNLER	182
5.4. YEMEK KÜLTÜRÜ VE SOSYO-KÜLTÜREL İŞLEVLERİ.....	185
5.5. BESLENME KÜLTÜRÜNÜN DİNSEL-BÜYÜSEL YANSIMALARI..	188
5.6. YASAKLAR VE TABULAR	192
6. BÖLÜM.....	193
HALK EDEBİYATINDA ARDAHAN YÖRESİ MUTFAK KÜLTÜRÜ, PRATİK BİLGİLER VE İNANIŞLAR.....	193
6.1. MUTFAKTA KULLANILAN PRATİK BİLGİLER.....	193
6.2. MUTFAKTA KARŞIMIZA ÇIKABİLECEK İNANIŞLAR.....	194
6.3. HALK EDEBİYATI ÜRÜNLERİNDE ARDAHAN YÖRESİ MUTFAK KÜLTÜRÜ	196
6.4. ARDAHAN ÂŞIKLARI ŞİİRLERİNDE ARDAHAN YÖRESİ MUTFAK KÜLTÜRÜ	202
SONUÇ.....	208
KAYNAKÇA	212
KAYNAK KİŞİLER	217
EKLER.....	221
EK 1. SÖZLÜK.....	221
EK 2. DERLEME SORULARI.....	224
EK 3. ORJİNALLİK RAPORU FORMU	227
EK 4. ETİK KURUL İZNİ	228
ÖZ GEÇMİŞ.....	229

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

C	Cilt
KK	Kaynak Kişi
S	Sayfa
TDK	Türk Dil Kurumu
Yay	Yayınları



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Kışın tüketilmek için eritilen tereyağı	25
Şekil 2. Peynir derisi görünümü.....	26
Şekil 3. Göğermiş peynir	26
Şekil 4. Bidona tepilmiş peynirler.....	27
Şekil 5. Sararma durumuna bakmak için açılan peynir bidonları	27
Şekil 6. Yaz mevsimi için ayrılan kazlar.....	28
Şekil 7. Ardahan Yöresinde yapılan el yapımı turşu.....	30
Şekil 8. Güneşte kurutulmaya bırakılan doğal nane.....	31
Şekil 9. Eveliğin kurutulmuş hali.....	31
Şekil 10. Kazın kurutulması.....	32
Şekil 11. Elma kurutması	32
Şekil 12. Toprağın içine gömülmüş turplar.....	34
Şekil 13. Ardahan Merkez’de evin içerisinde bulunan kiler	34
Şekil 14. Kilerin içerisinde plastik ve cam şişede kurutulmuş bitkiler	35
Şekil 15. Eski küpler.....	35
Şekil 16. Besinleri yerden yükseğe asarak saklama.....	36
Şekil 17. Posof’da yer alan ambar	36
Şekil 18. Aşağıkurtuluş köyünde bulunan tahıl ambarı görünümü	37
Şekil 19. Tahta çorba kaşığı	38
Şekil 20. Göze hitap eden bir toz şeker kullanma kaşığı.....	39
Şekil 21. Gümüş tabaklar	39
Şekil 22. Desenli tabak örneği	40
Şekil 23. Ahşap Taslar	40
Şekil 24. Eski kap kaçaklar	40
Şekil 25. Farklı boylarda ki siniler.....	41
Şekil 26. Desenli sini	41
Şekil 27. Bakırdan, ahşaptan yapılan eski bölmeler	42
Şekil 28. Nuri Vatan Kent Müzesi’nde sergilenen mutfak eşyaları.....	43
Şekil 29. Tahta kaşıklar.....	43
Şekil 30. Eski tava ve bakır tencereler	44

Şekil 31. Süzgeç.....	45
Şekil 32.Nuri Vatan Kent Müzesinde sergilenen Kevgir.....	45
Şekil 33. Antika bakır güğümler	46
Şekil 34. Posof'ta pileki de pişirilen ekmek.....	47
Şekil 35. Ahşaptan yapılmış eski hamur leğeni ¹⁶	47
Şekil 36. Plastik hamur leğeni.....	48
Şekil 37. Sütün makineye vurulması ve kaymağından ayrılması.....	49
Şekil 38. Süt kovası	49
Şekil 39. Pervanesiz yağ makineleri	50
Şekil 40. Pervanesiz yağ makinesinde yayık yayılması için tavandan asılır.	50
Şekil 41. Pervaneli yağ yapma makinesi.....	51
Şekil 42. Peynir yapımında kullanılan stil ve tahta kaşığı	51
Şekil 43. Bakır stiller	52
Şekil 44. İçine peynir tepilen koyun derisi tuluk	53
Şekil 45. Fırça ve kazkanadı	53
Şekil 46. Ağaç külek.....	54
Şekil 47. Süngülü çakısı.....	54
Şekil 48. Sapara aleti	55
Şekil 49. Eski kıyma makinesi	55
Şekil 50 . Taş değirmenler	56
Şekil 51. Posof'ta geleneksel mutfak görünümü.....	57
Şekil 52. Mutfak dolapları olmadan önce, eşyaların konulduğu terekler.....	58
Şekil 53. Mutfakların günümüzdeki hali.....	58
Şekil 54. Taştan yapılmış ocak.....	60
Şekil 55. Çıldır'da yıkılmış bir evin ocağı	60
Şekil 56. Taştan fırın.....	61
Şekil 57. Odun ateşinde ocakta ekmek pişirilmesi.....	61
Şekil 58. Evde ve yaylada kullanmak için kurulan sobalar.....	62
Şekil 59. Pişirmede kullanılan yardımcı araçlar	62
Şekil 60. Koyun kaburgası ve tavuk eti	64
Şekil 61. Haşlanmış kemik eti.....	65
Şekil 62. Etlerin kavrulması.....	65

Şekil 63. Sakatat ürünleri	66
Şekil 64. Etin lifli kısmı	67
Şekil 65. Kaz Eti	68
Şekil 66. Kaz etinin gacguç kısmı.....	69
Şekil 67. Kremi kıvamına sahip kaz yağı	70
Şekil 68. Kazkanadı	70
Şekil 69. Yayın balığının temizlenerek pişirilmeye hazır hale getirilmesi	71
Şekil 70. Hanak'ta yapılan balık yemeği	72
Şekil 71. Ardahan Yöresinde tutulan balıklar	72
Şekil 72. Evde mayalanan yoğurt.....	73
Şekil 73. Şırat olarak ifade edilen peyniraltı suyu.....	75
Şekil 74. Çeçil Peynirin serüveni	75
Şekil 75. Yeşil, deri, küflü peynir	76
Şekil 76. Gorcola peyniri süzülmesi için torbaya konulması.....	76
Şekil 77. Gorcola peynirinin şekil alması için mermer taşların arasına koyulur ...	77
Şekil 78. Taze ve sarartılmış gorcola peyniri.....	77
Şekil 79. Sarartılmış peynir eritmesi.....	77
Şekil 80. Deneme peyniri.....	78
Şekil 81. Tel peynir.....	79
Şekil 82. Kaşar çeşitleri	79
Şekil 83. Gravyer peyniri	80
Şekil 84. Kaymağın yağ olması, parça hali toplanarak şekil verilmesi.....	80
Şekil 85. Sarı yağ.....	81
Şekil 86. Hindi yumurtası, organik tavuk yumurtası, kaz yumurtası.....	82
Şekil 87. Ardahan'ın süzme balı	83
Şekil 88. Ardahan'ın petek balı.....	83
Şekil 89. Propolisin kovandan temizlenmiş ve toplanmış hali	84
Şekil 90. Bal ve polen karışımı	84
Şekil 91. Arı sütü	84
Şekil 92. Ardahan Bal Festivalinden.....	85
Şekil 93. Boğaz ağrısı için kristalize bal ve turp karışımı.....	86
Şekil 94. Kavılca buğdayı	87

Şekil 95. Kavılca bulguru.....	87
Şekil 96. Gavut unu	88
Şekil 97. Buğdayın sacda kızartılması, çerez olarak tüketilmesi	88
Şekil 98 Külül	89
Şekil 99. Posof'un alaca mısırı	89
Şekil 100. Posof Fasulyesi	91
Şekil 101. Posof'ta yetişen renkli fasulyeler	92
Şekil 102. Ardahan Merkez'de bahçeden sökülen patatesler.....	93
Şekil 103. Yer elması.....	94
Şekil 104. Kültür mantarı.....	95
Şekil 105. Yetişmemiş domatesler ters çevrilerek kızartılır	96
Şekil 106. Ardahan halk pazarı	97
Şekil 107. Posof Badele Elması	98
Şekil 108. Söbe/soba elması.....	99
Şekil 109. Şefran/şafra elması.....	99
Şekil 110. Mamola elması.....	99
Şekil 111. Beşyıldız elması.....	100
Şekil 112. Paşa elması.....	100
Şekil 113. Tavrecil/tevrecil armudu.....	101
Şekil 114. Banda Armudu	101
Şekil 115. Kiknap ve şaldemali meyveleri.....	102
Şekil 116. Cancur eriği	102
Şekil 117. Cancur perveldesi	103
Şekil 118. Posof cancur eriği	103
Şekil 119. Cancur pestili	103
Şekil 120. Dağ çileği, ahududu ve böğürtlen meyveleri	104
Şekil 121. Zerdali, Güz zerdalisi ve meğsal meyveleri	105
Şekil 122. Meyve kuruları.....	105
Şekil 123. Çıldır'da meyve kurutması	106
Şekil 124. Tamas eriği kurusu.....	106
Şekil 125. Furuç.....	107
Şekil 126. Açma.....	107

Şekil 127. Posof'ta marmelat yapımı için tercih edilen kuşburnu	108
Şekil 128. Posof'ta kuşburnu marmelatı yapımı	108
Şekil 129. Kuşburnu marmelatı hazır hali.....	109
Şekil 130. Evelik otu.....	110
Şekil 131. Isırgan otu	110
Şekil 132. Yemlik	111
Şekil 133. Çobançantası.....	111
Şekil 134. Kuşekmeği, madımak	111
Şekil 135. Adol	112
Şekil 136. Kırmı bitkisi	112
Şekil 137. Kırmı turşusu.....	113
Şekil 138. Hardal Otu.....	113
Şekil 139. Kazayağı otunun sofralarda yer edinmesi serüveni	114
Şekil 140. Ebegümeci	114
Şekil 141. Sinirotu	115
Şekil 142. Devetabanı	115
Şekil 143. Dıga.....	116
Şekil 144. Diken.....	116
Şekil 145. Cacık bitkisi	116
Şekil 146. Topuz.....	117
Şekil 147. Kobuğun olgunlaşmamış hali.....	117
Şekil 148. Tüketilmeye hazır kobuk	118
Şekil 149. Gelinparmağı.....	118
Şekil 150. Pancar otu	119
Şekil 151: Kaymak çiçeğinin kurutulmadan önceki hali	119
Şekil 152. Kurutulmuş halinden sarı kantaron yağı elde edilir.	120
Şekil 153. Ekmek hamurunun pişirilmeye hazır hale getirilmesi	121
Şekil 154. İnce sac ekmeği.....	122
Şekil 155. Kalın sac ekmeği.....	122
Şekil 156. Fırın ekmeği	123
Şekil 157. İnce yufka ekmeği.....	123
Şekil 158. Fetir ekmeği	124

Şekil 159. Haçapur yapımı.....	125
Şekil 160. Kaşarlı haçapuri	126
Şekil 161. Sarartılmış peynir haçapurisi	126
Şekil 162. Nezik.....	127
Şekil 163. Kete.....	127
Şekil 164. Bişi.....	128
Şekil 165. Mafiş.....	128
Şekil 166. Feselli.....	129
Şekil 167. Yağlı ekmek	129
Şekil 168. Cadı gevreği	130
Şekil 169. Perveldeli sinor	130
Şekil 170. Lokum.....	131
Şekil 171. Gıllor.....	131
Şekil 172. Pelverdeli kelecoş	132
Şekil 173. Taşın üzerinde pağaç pişirilmesi.....	132
Şekil 174. Tava hingali	133
Şekil 175. Tava katmeri.....	134
Şekil 176. Isırgan otu böreği	135
Şekil 177. El yapımı erişte	135
Şekil 178. Kurutulmak üzere asılan eriştelere	136
Şekil 179. Patatesli velibağ	137
Şekil 180. Posof tepsi katmeri.....	138
Şekil 181. Evelik çorbası	139
Şekil 182. Bulgurlu ısırgan otu çorbası.....	139
Şekil 183. Isırgan otu çorbası.....	140
Şekil 184. Salçalı ve yoğurtlu kesme aşısı.....	141
Şekil 185. Keş çorbası	142
Şekil 186. Tamas Çorbası	143
Şekil 187. Süt çorbası.....	143
Şekil 188. Gartopu aşısı	143
Şekil 189. Pancar aşısı	144
Şekil 190. Kaz mantısı.....	145

Şekil 191. Etli hangel	145
Şekil 192. Yaprak mantı	146
Şekil 193. Posof hingali	147
Şekil 194. Karnıcırık	147
Şekil 195. Erişte makarnası	148
Şekil 196. Patatesli erişte	148
Şekil 197. Haşıl	149
Şekil 198. Posof kuru fasulyesi	149
Şekil 199. Evelik sarması	150
Şekil 200. Lahana sarması	150
Şekil 201. Kaz etli bulgur pilavı	151
Şekil 202. Gacguçlu bulgur pilavı	151
Şekil 203. Kavılca bulgur pilavı	152
Şekil 204. Kaz yemeği	152
Şekil 205. Tavuk taşlığı	153
Şekil 206. İftar	154
Şekil 207. Soğanlı yumurta kavurması	154
Şekil 208. Posof kuymağı	155
Şekil 209. Un helvası	156
Şekil 210. Umaç helvası	156
Şekil 211. Gavut helvası	157
Şekil 212. Pekmezli ve Ballı Zülbiyet	157
Şekil 213. Lokum tatlısı	158
Şekil 214. Fırında Sütlaç	158
Şekil 215 . Haside	159
Şekil 216. Kaysefe tatlısı	159
Şekil 217. Köy Pastası	160
Şekil 218. Bal kabağı tatlısı	161
Şekil 219. Kurutulmuş Kekik	162
Şekil 220. Kekik Çayı	163
Şekil 221. Kurutulmuş kırmızı ve siyah kuşburnu	163
Şekil 222. Siyah kuşburnu	163

Şekil 223. Kiraz hoşafı	164
Şekil 224. Tamas eriği hoşafı ve elma kompostosu	164
Şekil 225. Turşu suyu.....	165
Şekil 226. Baharatlar.....	165
Şekil 227. Yarpuz otunun kurutularak baharat haline getirilmesi.....	166
Şekil 228. Dağ kekiği.....	166
Şekil 229. Körmen baharatı	167
Şekil 230. Çemen baharatın doğadan toplanarak kurutulmuş tohum hali.....	167
Şekil 231. Çemenin kurutulduktan sonra toz hali	168
Şekil 232. Eski bir yer sofrası	170
Şekil 233. Modern mutfak masası.....	170
Şekil 234. Ardahan'ın geleneksel kahvaltı sofrası	171
Şekil 235. Öğle yemeği öğünü	172
Şekil 236. Akşam yemeği öğünü	173
Şekil 237. Çıldır'ın Âşık Şenlik dağlarında yetişen gülhatın bitkisi	174
Şekil 238. Çıldır'da nişandan şerbet dağıtımı ve ardından verilen para	177
Şekil 239. Çıldır'da dağıtılan nişan yemeği.....	178
Şekil 240. Çıldır'daki nişan yemeğinde verilen evelik sarması ve yemekler	178
Şekil 241. Şah kaldırma geleneği.....	180
Şekil 242. Şahın gezdirilmesi.....	180
Şekil 243. Cenaze ve mevlit yemeği	181
Şekil 244. Nevruz bayramı kutlamasından bir kare	183
Şekil 245. Aşure.....	184
Şekil 246 . Arpa ununu mutfak eşyasını korumak için kullanmaları	194

GİRİŞ

Araştırmanın konusu

Beslenme yaşam boyunca insan için önemli bir yere sahiptir. Tarihi süreçle beraber her insanın doğduğu yerle şekillenen beslenme hayatı belli aşamalardan geçerek günümüz insanında yer edinen beslenme alışkanlıkların temelini de oluşturmaktadır. Toplumdan topluma farklılık gösteren beslenme kültürü de zamanla doğru orantılı olarak değişime uğramıştır.

Mutfak kültürü, beslenmeyi sağlayan yiyecek-içecek çeşitleri, bunların hazırlanması, pişirilmesi, saklanması, tüketilmesi ve bu bağlamda mekân, donanım, yemek geleneği ile toplumun sosyo-kültürel durumuna, ekonomik durumuna, tarihsel gelişimine, yeme içme alışkanlıklarına ve tarım üretimine göre şekillenmiş mutfak kültürünü de içine alan tarihsel ve kültürel bir süreci anlatmaktadır (Uzel, 2018, s.38). Bir toplumun sahip olduğu kültürel değerler doğrultusunda diğer toplumlarla etkileşim içinde bulunması toplumların belli noktalarda benzemesini sağlasa da temelinde ki farklılıklar da öne çıkmaktadır.

Ülkemizde mutfak kültürüne çok önem verilir. Mutfak kültürü geniş ve bir o kadar da ince ayrıntıları içinde barındırdığı için üzerinde durulması bir konudur. Halk ve araştırmacılar sayesinde mutfak kültürleri üzerine yapılan araştırmalar artmakla birlikte yöresel besinlerin tescillenmesini de sağlamaktadır. Mutfak kültürü yöresel lezzetlerin korunması, besinlerin saklanması, içeceklerin yapılışından kullanılan kap kaçağa kadar her şeyi içinde barındırırken inanıcımıza göre de farklılıklar göstermektedir. Mutfak kültürünün halkın sözlü kültür ürünlerine ne şekilde yansıdığı ve âşıkların şiirleri aracılığıyla kültürel değer aktarımını nasıl sağladıklarına bakılacaktır. Bu araştırma sayesinde Türkiye'nin Kuzeydoğusu'nda bulunan Ardahan ilinin coğrafyası ve iklimiyle şekillenen mutfak kültürüne değinilecektir.

Ardahan Yöresi mutfak açısından Kafkaslar ve ülkemiz arasında köprü görevi görüp Anadolu'nun yemek kültürünü yansıtmaktadır. Ardahan İli bulunduğu konumsal özelliklerinden dolayı daha çok hayvancılık üzerine geçimini sağlamaktadır. Bu nedenle et ve süt ürünleri üzerine kurulu mutfak kültürü araştırılarak yazıya aktarılmaya çalışılacaktır.

Araştırmanın amacı

Her yörenin kendine has bir kültürünün var olması o yöreyi diğer yerlerden ayrı kılan özelliklerinin olduğunun göstergesidir. Yöreyi tanıtan kültürel değerlerden oluşan mutfak kültürü toplumsal, sosyal statüde farklılıklarının bir arada olduğu, araştırılması ve üzerinde durulması gereken bir konudur. Bu araştırma süresi boyunca Ardahan Yöresinin mutfak kültürünün nasıl devam ettirildiği yeme ve içme konusundaki adetleri, inanışları, mutfakta kullandıkları araç gereçleri, unutulmaya yüz tutmuş lezzetlerini derleme yoluyla kayıt altına alarak gelecek nesillere aktarılmaya çalışılacaktır.

Araştırmanın yöntemi

Mutfaklar kültürü üzerine yapılan alan araştırmalarında birebir gözlem yaparak verileri ortaya koymak araştırmanın güvenilirliğini artırmaktadır. Araştırmada Ardahan Yöresinde yaşayan halkın mutfak kültürünü ortaya çıkarmak için nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Yöre halkı tarafından tüketilen besinler, mutfakta zamanla meydana gelmiş değişikliklere ve yöresel lezzetleri ortaya çıkarmak için derinlemesine bir çalışma yapılmıştır.

Araştırmanın ilk aşamasında Ardahan Yöresinin mutfak kültürü ve yemekleri hakkında bilgi elde edebilecek dokümanlara ulaşmaya çalışılmıştır. Bu doğrultuda yazılan makale, bildiri, kitaplar internette yer alan sayfalar ve videolar taranmış olup fayda sağlayacak bilgiler araştırmaya aktarılacak üzere bir araya toplanılmıştır. Araştırma süresince veri toplamak için gezi, gözlem ve en önemlisi görüşme yöntemi kullanılarak derleme yapılmıştır. Daha önce den hazırlanmış sorular bire bir kaynak kişilere yöneltilerek araştırma için veriler toplanılmıştır. Hazırlanan sorular Ardahan yöresinin yemek kültürünü ortaya çıkarmaya sağladığı gibi geçmişteki gelenekleri ve kültürel mutfak değerini aktarmaya yönelik sorular sorulmuştur. Sorulara karşılık gelen cevaplara konu ile bütünlüğüne dikkat alınarak, görüşme sırasında alınan bilgiler ses kayıt cihazına kaydedilmiştir. Derleme süresi boyunca Ardahan halkının birçok konuda yardımcı ve yönlendirici olması, bildiklerini saklamadan aktarmaları araştırmayı daha da kolaylaştırarak gerekli verilerin toplanmasında önemli olmuştur. Alan çalışmasında araştırmaya somutluk katan bir önemli nokta ise çekilen fotoğraflardır. Ardahan

yöresinde unutulmaya yüz tutmuş kültürel değerlerden; mutfaklar, mutfak eşyaları, yemekler ve sofra düzeninin fotoğrafları çekilerek araştırma aktarılmıştır.

Araştırmanın kapsamı ve sınırlılıkları

Araştırmanın gerçekleştiği alan Ardahan ilinin Merkezi ve ilçeleri olan Damal, Hanak, Göle, Çıldır ve Posof'u kapsamaktadır. Tüm köylere gitmek mümkün olmadığı için araştırma belli köylerle sınırlandırılmıştır. Ulaşımın daha kolay olduğu ve zaman ve mekân açısından da kolaylık sağlayacak köyler tercih edilmiştir. Ardahan Merkez'de gidilen köyler Aşağıkurtoğlu, Yukarıkurtoğlu, Hoçvan, Hasköy, Ölçek, Büyük Sütölce, Küçük Sütölce, Tazeköy, Samanbeyli, Sulakyurt, Yalnızçam, Nebioğlu ile sınırlandırırken ilçelerden Posof'ta Yurtbekler, Alköyü, Söngölü, Yeniköy köyleri, Çıldır'da ise Aşıkşenlik, Sazlısu, Gölbelen, Gölebakan, Göle'den ise Büyükaltunluk, Küçükaltunbulak, Okçu, Yağmuroğlu, Damal'da ise Burmadere, Dereköy, Otağı, Göle'den ise Büyükaltunluk, Küçükaltunbulak, Okçu, Yağmuroğlu, Hanak'ta ise Oguzyolu, Ortakent ve Geç Köyüne gidilmiştir.

Ardahan yöresine özgü mutfak kültürünün gelecek nesillere aktarılmasında ve turizme kazandırılmasında yapılan çalışmalar ele alınarak, yazıya dökölerek geleceğe aktarılmıştır.

1. BÖLÜM

ARDAHAN İLİNİN TANITIMI

1.1. ARDAHAN TARİHÇESİ

Ardahan ili Gürcistan ve Ermenistan ile Türkiye'nin kuzey doğusunda Karakele-Doğruiyol doğusunda başlayarak Kars, Artvin, Erzurum'un ilçeleri ile komşudur (Konukçu, 1999, s.20). Köklü bir tarihi geçmişi olan Ardahan şehrinde ve Ardahan Kalesi'nde yapılan kazılar sonucunda ilk yerleşimlerin varlığının Tunç Çağı'na kadar uzandığı görülmüştür (Halaçoğlu, 1991, s.350). Konumundan dolayı tarihi süreçte Urartular, Medler, Saka ve İskitlere ev sahipliği yapan bu bölge Erzurum ve Kars'ın canlanması ile tarihi hadiselerde yer edinmiştir (Konukçu, 1999, s.53). Ardahan ili yerleşim yeri olarak kullanılmasında önemli bir yere sahip olan Kür batılı kaynaklarda Kyros iken ortaçağda Georgion kaynaklarında Kura şeklindedir (Konukçu, 1999, s.53).

Abbassiler döneminde Gürcüler Ardahan çevresinde etkili iken X. yy sonlarında Ahbazar ön planda yer alırken Gürcüler ve diğer boyların etkileşimiyle süre gelen bu düzende Çerkez kökenli İskender Paşa'nın Beylerbeyliği 1951'de Gürcistan seferinin ikmal ile Ardanuç ve Ardahan'ı Osmanlı hâkimiyetine sokmuştur (Konukçu, 1999, s.60).

3 Mart 1878'de Ayastephanos'da Osmanlı ve Rus temsilcileri bir araya gelerek 31 Ocak 1878 ateşkesi barış kısmı belirlenirken 19. Maddenin D/2 bölümünde ise Ardahan, Kars, Batum, Eleşkirt, Batum ile Soğanlı Dağlarındaki yerlerin terk edilmesi, sınırın ise Osmanlı-Rus komisyonunca belirlenmesi kararlaştırıldı (Konukçu, 1999, s.167). Ardından Berlin Andlaşması'yla Ardahan ise savaş tazminatı olarak Rusya'ya verilmiştir (Konukçu, 1999, s.190). Berlin Büyükelçisi İbrahim Hakkı Paşa yaptığı konuşmada 'Kars, Ardahan ve Batum'un Türk yurdu olduğunu vurgulamış, 1977-1878 Osmanlı Rus savaşında bir kısım savaş tazminatına karşılık Çarlık Rusya'ya terk edilmek zorunda kaldığını vurgulanarak, 3 Mart 1918'de Brest-Litovsk barışı imzalandı (Konukçu, 1999, s.201). Devamında düzenlenen kongre ve antlaşmaların ardından Ardahan uzun zamandır beklediği şanlı bayrağına 23 Şubat 1921'de kavuşmuştur (Konukçu, 1999, s.248).

Cumhuriyetin ilanından sonra da Ardahan ‘‘Vilayet’’ şeklini alırken 30 Mayıs 1926 tarihi ve 877 sayılı kanun ile ‘‘kaza’’ haline dönüştürülmesi kararı, 26 Haziran 1926 tarihli ve 404 numaralı Resmi Ceride’de ilan edilmiştir (Konukçu, 1999, s.267). Ardahan yarım asırdan fazla tam 66 sene ilçe olarak Kars vilayeti içinde yer alırken 27 Mayıs 1992 tarih ve 3806 sayılı kanun ile tekrar, 1921’deki gibi il haline getirildi (Konukçu, 1999, s.301).

1.2. COĞRAFİ KONUM

Doğu Anadolu bölgesinin kuzeydoğu köşesinde yer alan İli, kuzey ve doğuda Gürcistan, güneydoğuda Ermenistan, güneyde Kars, güneybatı da Erzurum, batıda Artvin illeriyle çevrilidir¹. Kuzey kesiminde Yalnızçam dağları, Güneybatı’da Allahuekber dağlarının uzantıları, Kuzeydoğusunda Keldağ, doğu tarafında Akbaba Dağı ve güneyinde Kısır Dağ ile çevrilidir².

1.3. ARDAHAN İLÇELERİ

1.3.1. Çıldır

Coğrafi olarak Çıldır; Çıldır kaza merkezi, Cala (Doğruyol), Pehreşen (Gülyüzü) ve Günebakan nahiyeleri ile Çıldır ve Karsak (Kenarbel) gölleri çevresidir (Kırzioğlu, 1953, 5).

Çıldır adıyla birkaç görüşün olduğu Azeri söylenişinde Çıldır olduğunu ve muhtemelen bir kabile isminden geldiği düşünüldüğü gibi Yavuz Sultan Selim’in Şah İsmail’e karşı kazandığı meydan savaşının olduğu yerde Çıldır adını taşımaktadır (Konukçu, 1999, s.24). 1950 metre yükseklikte düz bir alana kurulu olan ilçede, Çıldır ve Aktaş gölleri ile Keldağ ve Gökdağ dağları yer alırken Kura ve Karasu, yöredeki iki akarsu, Van Gölü’nden sonra Doğu Anadolu’nun en büyük gölü olan Çıldır Gölü 1956 metre yükseklikte ve 25 kilometrekarelik bir alanı kaplıyor³.

¹ <http://ardahan.gov.tr/ardahan-in-cografi-konumu>

² <http://ardahan.gov.tr/ardahan-in-cografi-konumu>

³ https://www.nufusu.com/ilce/cildir_ardahan-nufusu

1.3.2. Posof

Eski adı Duğur olan, gümüş kemerleri ve bıçakları ile ünlü, Türkgözü Sınır Kapısı'na da ev sahipliği yapan Posof ilçesinin Kuzeyinde ve doğusunda Gürcistan, batısında Şavşat (Artvin), güneyinde ise Hanak ve Damal ilçeleri ile komşu olduğu gibi Cumhuriyetin ilanından sonra 1923 yılında ilçe merkezi olarak kuruldu⁴.

1.3.3. Hanak

M.Ö. 680' li yıllara kadar Urartu hâkimiyetinde kalan Hanak, tarih boyunca çeşitli uygarlıklara ev sahipliği yapan 01.04.1958 tarihinde, 7033 sayılı kanun ile ilçe statüsü elde etti. Doğuda Gürcistan ve Çıldır, güneyde Ardahan, batıda Şavşat, kuzeyde ise Posof ile komşu ilçede önemli tarihi kalıntılar yer alıyor⁵.

1.3.4. Göle

Ardahan'ın güney batısında, Erzurum yolu üzerinde yer alan Güneyinde Allahuekber Dağları olan Göle'nin eski isimleri Kol, Kola, Kole'dir (Konukçu, 1999, s.24-25). 27 Mayıs 1992 tarihinde 3806 sayılı kanun ile Ardahan iline bağlanan ilçenin belediye teşkilatı ise 1926'da kurulan il merkezine yaklaşık 45 km mesafede yer alan Göle, nüfus ve yüzölçümü bakımından Ardahan'ın en önemli ilçesi konumundadır. ⁶

1.3.5. Damal

Ardahan Hanak kuzeyinde, Posof güneyinde Ahıska yolu üzerinde bulunan Batısında Yalnızçam Dağları, Kuzeyinde ise Ilgar Dağı ve geçidi olan Ardahan grubu içerisinde yer alır (Konukçu, 1999, s.24). Tarihte Ardahan-Posof Sancaklarına bağlı Yukarı Kur'a ya da Meşe Ardahan adı ile anılan bölge 1064 yılında Sultan Alparslan tarafından Selçuklu topraklarına katılmıştır.⁷

⁴ https://www.nufusu.com/ilce/posof_ardahan-nufusu

⁵ https://www.nufusu.com/ilce/hanak_ardahan-nufusu

⁶ https://www.nufusu.com/ilce/gole_ardahan-nufusu

⁷ <http://www.ardahan.gov.tr/damal>

1.4. ARDAHAN'IN İKLİMİ

Yörenin yüksek olması ve yüzey şekillerinin değişkenlik göstermesi dolayısıyla İl genelinde karasal iklim hâkim olup, kışlar uzun, sert ve kar yağışlıdır. Yıllık ortalama sıcaklığı 5 0C'nin altında olup, kışın -30 0C'nin altına iner. Türkiye'nin kuzeydoğusunda yer alan Ardahan'a yılda ortalama 500 mm yağış düşer. Sonbaharın ilk soğukları eylül ayının sonunda başlar, ilkbaharda mayıs ayının ortalarına kadar devam eder. İlin batı ve kuzeyinde daha çok Karadeniz ikliminin özellikleri görülür. Bu özellik bitki örtüsünde de kendini gösterir. Batı ve kuzeyde özellikle Posof ilçesi ile Artvin'e komşu olan yörelerde ormanlıklar ve çalılar yer alırken diğer yerlerde çayır ve meralar yaygınlık göstermektedir. Göle ovasında kışlar ağır geçer. Bu saha Türkiye'nin en soğuk yerlerinden sayılan Sarıkamış'a oranla daha soğuktur. Her tarafı yüksek dağlarla çevrilmiş çanak biçimindeki ovada kışın hava akımı az olur. Bu durumda soğuyan ve ağırlaşan hava aşağıya doğru hareket eder ve sıcaklık kaybına uğrayarak dondurucu bir hal alır. Böylece Toprak örtüsü ve bataklıklar donar. Ovayı kuşatan ve biraz esinti gören dağların yamaçları daha az soğuktur.⁸

1.5. ARDAHAN'IN BİTKİ ÖRTÜSÜ

İl topraklarının büyük kesimi çayır ve meralarla kaplı, orman yönünden fazla zengin değildir ancak dağ eteklerinde çam ağaçları yer alır.⁹

1.6. ARDAHAN'IN SOSYAL VE EKONOMİK HAYATI

Ardahan'ın coğrafi konumu sosyal ve ekonomik hayatı da etkilemiştir. İklim şartlarından dolayı geçim kaynağı tarım ve hayvancılık üzerinedir. Soğuk ve uzun geçen kış ayları nüfusunun az olmasının başlıca nedenleri arasındadır.

Ardahan iline ait nüfus yapısı incelendiğinde, nüfusun kırsal kesimde yaşaması, ekonominin tarım odaklı olması ve nüfus sayımlarında negatif bir büyüme sergilenmesinin yanında Ardahan genelinde göçün büyük çoğunluğunu çalışma çağındaki olan bireylerin oluşturmasıdır(Topçuoğlu ve diğerleri, 2016). Ardahan'ın sosyal ve ekonomik hayatının gelişmesinde en büyük katkıyı sağlayacak kişiler gençlerdir. Gençlere yapılacak yardımları artırılması ve gençler aracılığıyla bölgenin tanıtımının

⁸ <https://ardahan.ktb.gov.tr/TR-55766/iklimi.html>

⁹ <https://www.cografya.gen.tr/tr/ardahan/iklim.html>

yapılması bu yörenin her anlamda kalkınmasını sağlayacaktır. Ardahan yöresine ait ürünlerin diğer kültür bölgelerine aktarılması sosyal yapıyla bağlantılı olarak gerekli yönde artış ve ekonomik kazanç oluşturacaktır.

“Ardahan, geniş meraları ve hayvancılık için uygun iklimi ile büyükbaş hayvancılık, arıcılık ve kaz yetiştiriciliğinin yoğun olarak yapıldığı büyükbaş hayvancılık (yaklaşık 300 bin büyükbaş hayvan (Türkiye varlığının %2,5'i) varlığı ile) ilin en önemli geçim kaynağını oluşturmaktadır. İlde et ürünleri üretimi oldukça sınırlı olup besi hayvanları kesim ve işlenmek üzere batı illerine transfer edilmektedir. Her yıl yaklaşık 120 bin büyükbaş ve 20 bin küçükbaş hayvan kurban ve kesim için il dışına sevk edilmektedir. Büyükbaş hayvancılık, arıcılık ve kaz yetiştiriciliği temel geçim kaynağıdır. Ardahan’da üretilen kaşar oldukça kaliteli olup, ülke genelinde Kars Kaşarı olarak da bilinmektedir. “Kafkas Arı Irkı Gen Merkezi” olan Ardahan’a has çok özel bal üretimi yapılmakta olup “Ardahan Çiçek Balı” adlı coğrafi işareti bulunmaktadır. İlde tarım, hayvancılık için gerekli olan yem bitkilerinin üretilmesi amacıyla yapılmaktadır. İl genelinde küçük ölçekte patates yetiştiriciliği ve elma üretimi (Posof) de yapılmaktadır¹⁰”.

¹⁰ <https://ardahan.serka.gov.tr/sektorler/tarim-ve-hayvancilik>

2. BÖLÜM

MUTFAK KÜLTÜRÜ

2.1. DÜNYA MUTFAK KÜLTÜRÜ

İnsanlık tarih boyunca birtakım nedenlerden dolayı sürekli yer değiştirmek zorunda kalmıştır. Bu yer değişikliği her şeyi etkilediği gibi mutfak kültürünü de etkilemiştir. İnsanlar gittiklere yerlere kültürel değerlerini götürmektedirler. Beslenme kültürlerini aktardıklarında bu durum kültürler arasında bir etkileşim sağlar. Bu etkileşim mutfak kavramının şekillenmesini, yetiştirilen besinlerdeki farklılığın, pişirilip yenilmeye hazır hale getirilmesine kadar ki süreçte de çeşitliliğin oluşmasını sebep olmuştur. Doğanın sunduğu fırsatları değerlendirerek beslenme ihtiyaçlarını karşılayan insanlar ateşin bulunmasıyla çığ olarak tüketilen birçok besinin pişirilmesini sağlamıştır. Ateşin bulunmasıyla besinlerin tüketiminde farklılıkların ortaya çıkması dünya mutfağının da zenginleşmesini sağlamıştır. Ateşin hem var edici hem de yok edici etkisiyle insan sağlığına zararlı ürünlerin ateş sayesinde yok edilmesi ya da bir ürünün tüketime hazır hale getirilmesinde vazgeçilmez bir fonksiyona sahiptir. Ateşin Dünya’da ki mutfak kültürünün oluşmasında gelecek nesillere ve geçmişe dönük yapılan araştırmalarda mutfağın gelişmesinde önemli bir payı olduğu aşikârdır. Yerleşik yaşama geçilmesiyle mutfak için ayrı bir yerin olması, mutfak eşyalarının bir düzende tertip edilmesi insan içinde sağlıklı bir ortamda yemek yapılmasına zemin oluşturmuştur.

Tüm bu gelişmelerin yaşandığı ve bilim tarihinde başlangıç noktası olan yer Mezopotamya’dır. Mezopotamya ile başlayan yemek pişirme sanatı Çin Mutfağı ve Anadolu Mutfağı vasıtasıyla yayılmış ve diğer ülke mutfakları ortaya çıkmıştır (Mussman ve Pahalı, 1994, s.4)

Dünya mutfaklarında Fransız Mutfağı, İtalyan Mutfağı, İspanyol Mutfağı, İngiliz ve Balkan Mutfağı, İskandinav ve Rus Mutfağı, Orta ve Kuzey Amerika Mutfağı, Meksika Mutfağı yer alır.

Fransız Mutfağı, dünyanın en tanınmış mutfaklarından yer alırken Fransızlar yemek pişirmeyi bir sanat olarak değerlendirirler (Yıldız, 2018, s.3). 1789 yılındaki

“Fransız Devrimi” sonrası Fransız Mutfağı büyük bir değişimin yaşanmasının yanında Fransız Mutfağı özellikle aristokratların yanında çalışan aşçıların yazdıkları kitaplar sayesinde gelişimini hızlı bir şekilde sürdürmüş ve bugün birçok yemeğin temel olarak hazırlanma prensiplerinin de temelini oluşturmuştur (Yıldız, 2018, s.3). Fransız mutfağı için peynir ve şarap önemli bir yer sahiptir. Peynir ve şarap üretimi Fransız Mutfağında en kaliteli üretim ürünlerinin sağlanması için yasalar düzenlenirken eskiden üç yüz elli, dört yüz civarında olan Fransız peynir çeşitleri günümüzde bini aşarken tanınmış Fransız peynirleri arasında Brie, Camembert ve Rokfor gibi çeşitler bulunur (Yıldız, 2018, s. 8).

İtalya Mutfağında, İtalya’nın birçok uygarlığa ev sahipliği yapmasının yanında her ürünün yetiştirilebilmesine olanak sağlayan uygun iklim koşullarına sahip olması, ürün ve mutfak zenginliğine zemin hazırlamıştır (Sarıışık, 2018, s.29). İtalyan Mutfağı’nın temel ürünü olarak da gösterilen makarna(pasta) ve pizza tahıl zenginliğinin bir göstergesi olarak ön planda yer alırken bir taraftan güveç yemekleri diğer taraftan deniz ürünleri ağırlıklı olarak salatalarıyla da dikkat çekmektedir (Sarıışık, 2018, s.29). Coğrafi konumu sebebiyle bol miktarda zeytinin üretilmesinden dolayı, İtalyan Mutfağı’nda üretilen her yemekte zeytinyağı kullanılmasının yanında çorbalar da önemli yer tutmaktadır (Sarıışık, 2018, s.38).

İspanyol Mutfağının şekillenmesini sağlayan en önemli faktör Avrupalı bir Akdeniz ülkesi olmasının yanında okyanusa da kıyısı olan bir ülkedir. Bu yüzden mutfağında balık ve deniz ürünlerinin yanında zeytin, zeytinyağı, sarımsak ve çeşitli sebzelerin sıklıkla tüketildiği de görülmektedir. Bunun yanında; Afrika ile yüzyıllar boyu süren tarihsel ve ticari yakınlık da İspanyol Mutfağı’na Afrika Kıtası’na özgü tatların girmesine ve böylece söz konusu mutfağın ayrıcalıklı hale gelmesine sebep olmuştur (Akman ve Mete, 1998, s.56).

İngiliz ve Balkan Mutfağı İngiliz mutfak kültürü daha çok tarihi geçmişinden izler taşıdığı gibi birçok ülkeden gelen besin maddeleri ile bir mutfak kültürü halini almıştır (Kurnaz, 2018, s.114). Balkan mutfak kültürü tamamen coğrafi ve tarihi ilişkilere dayandığı için geçmişte Balkan coğrafyasında ikamet eden ya da komşuluk yapan her bir millet mutfak kültürüne bilgi aktarımında bulunmuştur (Kurnaz, 2018, s.115).

İskandinav ve Rus Mutfağında İskandinav geniş kıyı hatlarının sağladığı deniz ürünleri, kümes hayvanları ve domuz eti ağırlıklı bir mutfak olmasının yanında soğuk

hava koşulları nedeniyle İskandinav Mutfağı genelde yağlı, unlu ve şekerli yemeklerden oluşmaktadır (Güldemir, 2018, s.124). Rusya farklı kültür ve damak tatlarını barındıran ve imparatorluk dönemi ihtişamını sergileyen zengin bir mutfağa sahiptir. Rus Mutfağı'nda deniz mahsulleri, tavuk, mantar, çilek ve bal doğanın sunduğu zenginlikler arasında yer alırken çavdar, buğday ve darı çoğunlukla ekmek, krep, bira ve votka için kullanılmaktadır (Güldemir, 2018, s.126).

Orta ve Kuzey Amerika Mutfakları birbirine coğrafi olarak yakın olmalarına rağmen gerek insanların yaşadıkları coğrafya özelliklerine göre, gerekse ülkelerin ekonomik gelişmişlik düzeylerine göre farklılık gösterir (Mil, 2018, s.149). Amerika Birleşik devletlerinde etkin mutfak kültürleri Alaska mutfak kültürü, Güney Louisiana Bölgesini içine alan Cajun ve Creole mutfak kültürü, Çin ve Amerikan Mutfakları'nın karmasıyla ortaya çıkan Çin-Amerikan mutfak kültürü ve Güney eyaletleri içine alan mutfak kültürleridir (Mil, 2018, s.172). Alaska mutfak kültüründe daha çok av hayvanları ve soğuk denizlerden çıkan balıklar olmak üzere hayvansal proteinler yoğunluktayken, Cajun ve Creole kültüründe özellikle güveç ve barbekü gibi yemekler yapılarak, geniş aileler ve arkadaşlarla yemek yenmesi ağırlıklı bir kültür olarak karşımıza gelmektedir (Mil, 2018, s.172).

Meksika Mutfağı binlerce yıl öncesine dayanan Maya kültürü, ardından Aztekler, 16. yüzyılda İspanyolların Amerika kıtasını keşfiyle getirdikleri hayvanlar, bitkiler ve usullerle birlikte çok öğeli, çok renkli ve harika lezzetleri bünyesinde barındıran bir mutfak kültürü haline gelmiştir (Mil, 2018, s.179). Mutfak kültürünün bugünkü haline gelmesinde şeker kamışı tarlalarında çalıştırılmak üzere Batı Afrika ülkelerinden getirilen kölelerin katkıları da öne çıkarken Meksika mutfağının ana yemeklerine bakıldığında kümes hayvanları, büyükbaş hayvanlar, balık ve domuz etlerinden yapılmaktadır (Mil, 2018, s.201).

Dünya mutfakları insanların yaşadıkları bölgeye göre şekillenirken her ülkenin kendisine özgü mutfak kültürünün ortaya çıkmasını da sağlamıştır. Ülkelerin tarihi süreçte birbiriyle etkileşim içinde olmasından da kaynaklı alternatif yöntemlerle şekillenen mutfak kültürü ülkelere özgü mutfak kültürlerinin de temelini atmıştır. Bu sebepten dolayı Dünya mutfakları içerisinde benzer tatları bulabilmek mümkünken çok farklı lezzetlerde yer alır.

2.2. TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜ

Varlığımızın yapısını belirleyen, sosyal bir süreç içinde öğrendiğimiz uygulama ve inançların, maddî ve manevî öğelerin birliği olan bir toplumun tüm hayat biçimi, insanların içinde bulunduğu yaşam koşullarına uyumlarının toplamı, toplumsal olarak öğrenilen ve aynı yoldan yeni kuşaklara aktarılan davranış örüntüleri ya da kalıpları şeklinde devam eden, doğanın yarattıklarına karşılık, insanoğlunun yarattığı hemen her şey şeklinde ifade edilen kültürdür (Erkal, 1998, s.131). Kültür kavramının kapsam genişliği içinde yer edinen önemli bir konuda mutfak kültürüdür. Beslenme zorunluluğu ilk çağlardan beri yeme içmeyle ilgili birtakım kuralları ortaya çıkarmasına sebep olduğu gibi bu kurallar, zaman içinde toplumların kendi öz benlikleri ve yargılarına göre dini inançlar ve geleneksel törenlerini de etkileyerek kendilerine özgü mutfak ve beslenme kültürünü ortaya çıkarmıştır (Halıcı, 1999).

İlk insanlar beslenme ihtiyaçlarını meyve ve otlarla karşıladıkları için ateşe ihtiyaçları yokken Tanrı'nın isteği üzerine et yemekleri için ateşe ihtiyaç duyulmuştur. Ülgen tarafından getirilen kara ve ak taşın arasına konulan kuru otun tutuşmasıyla insanlara ilk defa ateş yakmasını öğrenmiştir (İnan, 1986, s.66). Ateşin ortaya çıkma serüvenini tetikleyen unsurun hayvansal besinler olması Türk mutfak kültürünün ileri ki süreçte ağırlıklı olarak hayvansal besinleri tüketeceğine de bir işarettir. Ateşin bulunması mutfak kültüründe, yemek yeme alışkanlıklarında, tüketilen besinlerde büyük oranda değişikliklerin oluşmasına sebep olmuştur. İlkel dönemde doğanın insana sunduğu fırsatlar kadar yemek yeme alanı oluşturmuşlardır. Bu durum ateşin keşfiyle değişerek insanlar artık buldukları, avladıkları hayvanları pişirmeye başlamışlardır. Tarih öncesinde insanların mağara devrinde bile, beslenmeleri için, mağara içinde ayrı bir yer ayırdıkları ve buralarda araç gereç kullandıkları görülmüştür. Böylece mutfak, ilkel de olsa ilk insanla başlamıştır. İlerleyen çağlarda insanın gelişimine paralel olarak mutfak da gelişime uğramış, insanların evlerinin dışında yemek yeme eğilimlerine girmeleri ile de ticari mutfak doğmuştur (Dereli, 1989, s.1). Gelişen, değişen ve zamanla evrime tabi olan her ülkenin, her yörenin kendi bütünsel değerleriyle harmanlanması farklı mutfak kültürlerinin oluşmasına zemin hazırlamıştır. Bu doğrultuda bulunduğu coğrafi konumla öne çıkan mutfak kültürlerinden biri de Türk Mutfağıdır. Türk Mutfağı insanın en temel ihtiyacı olan beslenme etrafında şekillendiği

gibi yemek çeşitleri, pişirilme süreçleri, kullanılan teknikler günümüze kadar ulaşmayı başarmıştır. Türk Mutfağının bu denli gelişmesi elbette ki sürecin boyutuyla alakalıdır.

2.2.1. Türk Mutfağının Tarihçesi

Orta Asya'dan Anadolu'ya doğru gelen Türkler, geçtikleri ülkelerin mutfaklarıyla etkileşimde bulunmuş, mutfaklarını zenginleştirmiş ve bir sentez mutfağı olma yolunda ilk adımlarını bu göç yolunda atarken Anadolu'yu yurt edinen Selçuklular, yerleşik düzene geçişle sabit bir mutfak düzenine kavuşmuş; ayrıca Anadolu'nun zengin coğrafyasının ve yerleşik kültürlerinin ürünleriyle mutfaklarını zenginleştirmişlerdir (Sandıkçıoğlu, 2018, s.9).

Mutfak kültürünü etkileyen unsurlardan bir diğeri de dini inanışlardır. Türklerin İslamiyet'i seçmesiyle mutfak kültüründe de önemli değişiklikler yaşanmıştır (Tezcan, 1997, s.141). İslamiyet'in kabul edilmesiyle yasaklanan yiyecek ve içecekler artık mutfaklarda kullanılmamaya başlanılmıştır. Bu durumda İslamiyet'i benimseyen toplumların sofrasında yer edinen besinler, helal, haram durumu gözetilerek tüketilmesini sağlamıştır.

Anadolu mutfağı ise mutfak kültürü konusunda oldukça iddialıdır. Anadolu yemeklerinin vazgeçilmez olmasının sebepleri arasında kullandıkları baharat çeşitleri, pişirme usulleri ve kendilerine göre yemeği yorumlamaları mutfaktaki farklılığı yansıtır.

Osmanlı mutfağının da tarihi süreçte çok farklı milletleri içinde barındırması mutfak çeşitliliğinin oluşmasına olanak sağlamıştır. Saray mutfağında Topkapı Sarayı mutfak kompleksinin en çarpıcı yapılarından biri ve ikinci avlunun güney kanadında boydan boya yer alan mutfaklar, sarayda görevli binlerce kişi, düzenli olarak ziyarete gelen çok sayıda önemli kişi ve elçiyi de besleyebildiğini dünyaya göstermiştir (Başaran, 2018, s.60). Saray yemek kültüründeki gelişme, imparatorluk olma süreciyle paralel seyretmiş ve devletin en geniş sınırlarına ulaştığı 16. yüzyılda kuru meyveleriyle ünlü Şam ile pirinç, şeker, mercimek, nohut, şehriye, çeşitli içecekler ve özellikle de baharatın bol olduğu bir yemek kültürü öne çıkmaktadır (Başaran, 2018, s.65). Osmanlı İmparatorluğu döneminde, Saray mutfağı kadar gösterişli olmasa da Halk mutfağı da lezzet ve çeşit bakımından zengindir. Misafirperver bir yapıya sahip olan halk, hazırlanan yemekleri misafirlerine beğendirebilmek için çok çaba göstermişler ve bunun için özel lezzetler ortaya çıkartmışlardır (Güler, 2010, s.26). Halk yemek kültüründe ise,

konaklar, imarethaneler, aşevleri ve orduda Saray yemek yeme alışkanlıklarında çok büyük farklılıklar olmamasının yanında günde iki kez, kadın ve erkekler farklı düzende yemek yemektedirler (Yerasimos, 2005, 41).

Cumhuriyet döneminde ise Türk mutfağı geçmiş yüzyılların birikimiyle şekillenen Osmanlı mutfak kültürünü yaşatmaya devam etmiş ve aynı zamanda önemli değişimler sergilemiştir. 19. yüzyılın sonlarından itibaren ortaya çıkan geleneksel (alaturka) ve modern (alafranga) mutfak ikilemi Cumhuriyet döneminde kent merkezli Türk mutfağında iyice belirginleşmiştir (Samancı, 2018, s.88). Değişen zamana ayak uydurma, kültürel değerleri eski orijinallliğini yitirmeden yeniyle harmanlama dönemi olmuştur. Keskin şekilde ayrılmayan mutfak ikilemine Cumhuriyet döneminde daha çok moderne kaçmıştır. Samancı'nın ifadesiyle bu dönemde eğitim olanakların gelişmesi, kadınlara yönelik dergi, gazete ve kitaplar aracılığıyla ev idaresi, sofraya düzeni ve alafranga yemek tariflerini modern Osmanlı kadınlarına öğretmeyi amaçlayan yaklaşım, Cumhuriyet'le birlikte yemek öğretimini anlatan kitaplar ve kız enstitüleri ile taçlandırılmıştır (Samancı, 2018, s.88). Yeniliklerin yapılması, kadınlara verilen eğitimlerin artırılması mutfak kültürüne fayda sağlayarak kadınların bu konuda kendilerini geliştirmesi açısından fırsat olmuştur. Bu durumda mutfak kültürüne verilen değerin arttığını ve ön planda tutulduğuna işarettir. Cumhuriyet döneminde mutfak kültürünün gelişmesi yönünde önemli adımlar atılırken bir yandan da mutfaklara giren hazır gıdaların tüketilmesi, sağlıksız öğün tüketiminin artması, mutfak kültürünü ve insanların beslenmesini olumsuz yönde etkilemiştir. Hızla gelişen çağa ayak uydurma adı altında var olan kültürel değerleri yavaş yavaş yitirmek her anlamda insanı yıpratırken var olan ve bizi biz yapan değerleri zamanla yok olmasına sebep olmaktadır. Bu durumda mutfak kültürümüzü koruyup gelecek nesillere aktarmak bir görev olmuştur.

2.2.2. Türk Mutfağının Genel Özellikleri

Bir toplumun mutfağı, beslenme şekli içinde bulunduğu coğrafya ile doğrudan ilişkisi, kültürel yapısı ve tarihi süreçle şekillenmektedir. Türk mutfağı, Türk kültürünün önemli bir unsuru ve evrensel kültür ortamının da sayılı mutfaklarından biridir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Türk mutfağı, Türkiye'de yaşayan insanların beslenmesinde kullandığı her türlü besin öğününün sofraya getirilmesi süreci,

bozulmadan korunmasını sağlayacak her türlü araç-gereç ve teknikler ile yemek yeme alışkanlıkları, mutfağı kapsayan tüm uygulamalar ve inanışlar olarak tanımlanmıştır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Türk Mutfağı birçok milletin bir araya gelmesinden dolayı, her konuda olduğu gibi yemek kültürü konusunda da oldukça zengin bir mutfağa sahip olmuştur. Bu zenginliği artmasını sağlayan iki önemli konu ise tarım ve hayvancılıktır.

2.2.3. Türk Mutfağında Sofra Adabı

Türk dilinde sofranın, “masa, sini vb. şeylerin yemek yeme üzere hazırlanmış durumu”, “yemek yedirme ve yeme”, “birlikte yemek yiyenlerin tümü”, “genellikle tekerlek biçiminde üzerinde yemek yenebilen ayaklı hamur tahtası” gibi çeşitli anlamlara gelmektedir (TDK, 2009, s.1783). Sofra adabı” terimi ise; “sofrada izlenen kurallar, uyulması gereken yeme usulleri” anlamına gelmektedir (Develioğlu, 1996, s.8).

Kültürden kültüre farklılık gösteren sofranın adabı ve kuralları o toplumun aynı zamanda aile yapısı hakkında da bize bilgi vermektedir. Türk kültürü çerçevesinde şekillenen sofranın adabı ve kuralları aile üyeleri arasında birlikteliği artırmakla beraber gelecek nesillere aktarılabilecek bir kültürel değer bırakmaktadır. Türk sosyal hayatına bakıldığında Bahattin Ögel’in ifadesiyle: “*Kurultay ve toylara rütbeli çok sayıda bey ile geniş halk kitlelerinin katıldığı görülür. Toplantılar disiplin ve sessizlik içinde geçerdi. Herkes yerini ve sırasını bilir, üleş töresi yalnızca beyler ile devletin ileri gelenleri arasında değil; halk arasında da eksiksiz uygulanırdı. Yemekli törenlerde ailenin kızartılan koyunun neresinden yiyebileceği ve et doğrama işlerinin nasıl yapılacağı bile önceden belirlenirdi*” (Ögel, 2002, s.881). Eski dönemlerde belirli bir düzen içerisinde devam eden beslenme konusun da kişilerin bulunduğu rütbeye göre hayvanının farklı bölgeleri verilmektedir. Bu durumda yemekler vasıtasıyla kişinin üstünlüğünü de ifade ettiğini gösterir. Yemek fiziksel olarak doyurma özelliği gösterdiği gibi eski Türklerde aynı zamanda statü konumu hakkında ipucu vermektedir.

Sofra adabı ve sofranın düzeni yaşanan toplumun bire bir yansıtan önemli fikir vericilerdir. Kutadgu Biliğ’de eski Türklere ait sofranın adabı hakkında bilgilere yer verilmiştir; “**4594- Hangi ziyafette olursa olsun, yemek yerken, mümkün olduğunca edep dairesinde hareket et.**

4596- Senden büyük yemeğe başladıktan sonra, sen elini uzat, bak, adet böyledir.

4597- Yemeğe sağ elini besmeleyle uzat; böylece yemeğin bereketi artar, sen de zengin olursun.

4598- Başkasının önündeki lokmalara dokunma; kendi önünde ne varsa, onu al ve ye.

4599- Sofrada bıçak çıkarma ve kemik sıyırma; çok obur olma, çok da sünepe olma.

4600- Ne kadar tok olursa olsun, insan ikram edilen yemeği reddetmemeli; ey kardeş, yemeği adamına göre ikram et.

4601-Yemeği alınca ısır ve ufak ufak çiğne; sıcak yemeği ağızla üfleme.

4602-Yemek yerken sofraya üzerine sürünme; insanların huzurunu kaçıрма, hareketlerine dikkat et.

4603- Bütün bunlar usul bilmezlikten ileri gelir, usule uygun davran; usul bilmeyen kişilerin başkalarına zararı dokunur (Kaya ve Akpınar, 2019, s.342-343)”.

Beyitlerde yer alan ifadeler aslında günümüzü aydınlatan mutfak kültüründe yer edinen sofraya kuralların temelini açıkça yansıtmaktadır. Mutfakta besinleri israf etmeden tüketmek, sofraya da büyüklere öncelik vermek, aç gözlülük yapmadan paylaşmayı bilerek bir sofrada beraber doymak sofraya adabını yansıtan kurallardır. Bu kurallar aile birliktelini ortak bir değerinde toplanmasını sağlar.

Sofra adabı sofrada kullanılan çatal bıçak düzeninden sofrada oturma şekline kadar birçok önemli noktayı içinde barındıran geniş bir konudur. Aile arasında gerçekleştirilen yemek organizasyonu daha samimi, iş yemeğinde gerçekleştirilen daha resmi olurken sofraya kuralları ve düzeni de değişebilmektedir. Sofra adabı içerisinde karşınızda ki kişiye karşı oturma şekliniz, el kol hareketlerinize kadar dikkat edilir. Yemek konusunda da dikkat edilecek hususlarda vardır. Bunların başında da tabağın çok fazla doldurulmaması gerektiğidir. Yiyebilecek miktarda almanın daha uygun olacağı, açlık isteğine göre de daha sonra ilave edilmesi uygun görülür. Yemek yerken sesli bir şekilde yemek yemek ve içmek hem hoş olmaz hem de sofraya adabı açısından da uygun olmaz. Yemeğin tadına bakmadan tuz atmak yemeği yapmayı incitebilir. Sofra adabı ve kuralları çeşitli şekillerde değişikliklere uğrasa da belli bir düzen çerçevesinde devam etmektedir.

3. BÖLÜM

ARDAHAN YÖRESİ MUTFAK KÜLTÜRÜ

İnsanların da tüm canlılar gibi yaşamak için beslenmek zorunda oldukları bir gerçektir. Bu ihtiyaç, insanlığın avcı-toplayıcı bir yaşam sürmesine neden olduğu gibi tek amacının hayatta kalmak olduğu bir dönemdir (Düzgün ve Özkaya, 2005, s.41-47). Yaşam boyunca hayatın her döneminde yaşamı devam ettirebilmek adına verilen uğraşların temelinde yer alan beslenme her yörede ki farklılıklarla şekillenen bir mutfak kültürü ön plandadır. Toplumsal birlikteliği sağlayan, Ardahan halkının da kültürel bağlarında yer edinen beraber yemek yeme, hazırlanan içeceklerin beraber hazırlanması ve tüm ailenin bir arada ortak sofrada yer edinmesi kültürel bir değerdir. Bu değer aile bağlarını kuvvetlendirir.

3.1. İKLİMİN MUTFAK KÜLTÜRÜNE YANSIMASI

İnsanlar, hayatlarını devam ettirebilmek için beslenmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Bu ihtiyacı karşılamak için kullanılan yiyecek ve içecekler, yaşanılan coğrafyadaki özelliklerden etkilenmektedir. Montesquieu'ye göre, toplum, bir sistemdir ve bu sistemi inşa eden öğeler arasında coğrafya, özellikle de iklim son derece önemlidir. Montesquieu, kültürü dahi iklimin ürettiğini savunacak kadar ileri gitmiştir (Roskin, 2009, s.154). İklimin insan üzerindeki etkisinin büyüklüğü yaşadığı yerdeki değişikliklerin temelini oluşturan önemli bir konudur. Montesquieu Kanunların Ruhu Üzerine eserinin önsözünde insanı değiştiren ve ona etki eden unsurların başında iklimi alması insanın bulunduğu coğrafyanın tümüyle insanın hayatını değiştirdiğinin açıkça beyanıdır (Montesquieu, 1963, s.535). İbni Haldun'un "Coğrafya Kaderdir" sözü tam olarak bu durumu özetlemektedir. Yaşanılan yerin tüm hayatımızı yönlendirmesi ve insan hayatı için en önemli konulardan biri olan beslenmenin iklimin izin verdiği şartlar sonucunda şekillenmektedir.

İklime uygun besinler, yöreye ait sularla yapılan tarım sonucu elde edilen ürünler ve ıklime uygun yapılan hayvancılıkla sağlanan hayvansal gıdalar, besinlerin kaynağını oluşturması farklı yörelerde farklı besinlerin ortaya çıkmasına, dolayısıyla yöresel

yemek ve yiyecekler ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Eren ve Özer, 2018). Mutfak kültürünü şekillendiren ve beslenme kültürünü oluşturan etmenler değişkenlik göstermekle beraber Yücecan (1997) beslenmeyi etkileyen etmenleri iki grupta incelemiştir. Bunlar:

Kişilerin besin alımı ve tüketimi ile ilgili davranışlarına etki eden etmenler doğal ve kişisel etmenler olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Çevresel etmenler; doğal çevre, iklim, yerel özellikler, toprağın durumunu vb. üretilebilecek besin ürünlerini teknolojik çevre besinin işlenmesi depolanması ve pazarlanması vb. tüketim için bulunabilir besinlerin çeşitlerini etkiler. Sosyal kültürel çevre; ise sosyal ve ekonomik yapı, kültürel normlar vb. bulunabilir yiyecekler arasından yapılacak seçimi etkiler. Kişisel etmenler çevresel etmenlerin de etkisiyle kişinin yaşam biçimini oluşturur (Yücecan, 1997, s.456).

Ardahan mutfağının şekillenmesinde iklimin etkisi çok fazladır. Ardahan ilinin bulunduğu coğrafi konum sebebiyle karasal iklimin kendini baş gösterdiği bir ildir. Yılın yarısından çoğu kar altında geçtiği için mutfak kültürünü de bu durumdan etkilenmiştir. Bir yörenin mutfağını şekillendiren besinlerin o yörenin iklimi, toprak yapısı, arazisine göre değişiklik göstermektedir. Bu değişiklikler bölgeye has mutfak kültürünün temelini oluşturacak ürünlerin yetişmesini sağlamaktadır.

Ardahan Yöresinde hayvansal besinler ön plandadır. İklim şartlarına göre şekillenen mutfaklarda yazın merada, kışında ahırlarda bakılan büyükbaş hayvanların besinleri sofraları şekillendirir. Ardahan Yöresi sebze, meyve açısından iklimden dolayı pek gelişim gösterememiştir. Sebebi ise kısa süren yaz ayları nedeniyle tam olarak olgunlaşmazlar. Meyve ve sebze konusunda istisna olarak Ardahan ilçelerinde Posof ve Çıldır'ın yaz aylarında diğer ilçelere göre daha ılıman bir iklime sahip olması meyve, sebze gibi besinlerin yetiştirilmesine olanak sağlar. Besinlerin yetiştirilmesi gün içinde tüketilen öğünlerde de çeşitlerin artmasını sağlamaktadır. En basit örneği olarak kahvaltılarda Posof ilçesinde yetişen meyvelerden farklı çeşitlerde reçel ve marmelat yapılır. Yapılan reçel ve marmelatların ihtiyaç fazlası satılarak aile ekonomisine de katkı sağlanır.

Ardahan Yöresinin uzun süren kış şartları yöre halkını stok yapılabilecek ve bozulması daha zor olan gıdaları yöneltmiştir. Yağın karın yolları kapatma ihtimali

yüksek olduğu için ellerinin altında ulaşabilecekleri malzemelerden günün öğünü yapılır. İnsan yaşadığı yörenin iklim durumuna göre bölgede en fazla verim alabileceği hayvansal ya da bitkisel ürünlere yönelimlerde bulunarak beslenme ihtiyacını karşılar.

Sapiens sadece hammadde ve gıda değil bilgi de toplamaktadır.

İnsanların hayatta kalabilmek için bölgelerinin detaylarını, gıda arama işlemi, hayvanların alışkanlıklarını, bitkilerin büyüme biçimlerini, hangi gıdaların besleyici ve hasta etmesi durumunu hastalanma sonucunda hangilerinin ilaç olarak kullanılacağını bilmeleri bir avcı toplayıcının etrafı hakkında, modern insanların çoğundan daha derin bilgisi olduğu bilinmektedir (Harari, 2015).

İnsan araştıran, öğrenen yaşamsal fonksiyonu için en iyisini bulmaya ve şartlara uygun olarak kendini yetiştirmeye çalışır. Ardahan Yöresinin insanı iklimden dolayı yetiştirilebilen ürünlerin azlığı hayvansal besinlere yönelimi artırmıştır. Bu yönelimin sonucunda yörenin beslenme alışkanlıklarının temelinde hayvansal ürünlerden elde edilen et, süt, peynir, yağ, yumurta öne çıkar. Ardahan 'ın toprak yapısı çok verimli olsa da soğuk kışı ve sert ayazı belli başlı ürünlerin yetişmesine neden olmuştur. Bu ürünlerin başında da patates ve soğan gelmektedir. Patates Ardahan'da sofraların vazgeçilmezleri arasındadır. Bir evde patates bulunmadığı zaman kadınlar yemek yapmakta zorlanırlarmış. Patatese mutfakta kurtarıcı ürün gözüyle bakılır. Sabah kahvaltısı fırına atmalık, öğle yemeğinde karışık yemeklerde, kızartmalarda vazgeçilmezdir. Ardahan Yöresinin iklimine ayak uydurabilmek ve gerekli enerjiyi sağlamak adına proteinli ürünlere yönelim oldukça fazladır. Bu doğrultuda bakılan hayvanlardan en güzel şekilde verim elde edilmeye çalışılır. İneğin etinden, sütünden tavuğun yumurtasından, kazından, balığına kadar proteinli ürünler boca tüketilir. Yöre halkı organik yumurta, organik tereyağı, peynir çeşitleriyle doğal beslenerek kış aylarını sağlıklı geçirirler. Vücut dirençlerinin artması daha az hastalanmalarını sağlamıştır. Hayvansal besinlerle zenginleşen mutfak kültürü yetişebilen tarımsal ürünlerle de çeşitliliği sağlamıştır. Buğday, arpa, doğada kendiliğinden yetişen birbirinden şifalı bitkiler, yemişler mutfakta farklılığa tarımsal üretime de canlılık katarak gelişim gösterir. İklim tarımla doğru orantılıdır. Ardahan'ın soğuk iklimi yöre halkını yazın yetiştirilen ürünleri kışın tüketmeye yöneltmiştir. Kışın ev halkının tüketimi için yazdan ayrılan besinler dışında gerekli ihtiyaç marketler aracılığıyla temin edilir. Marketlerden

alınan yeşillikler, sebze ve meyveler tüketilerek gerekli vitaminler alınmış olur. Marketlerden halkın genelde uzak durduğu süt, yoğurt, et besinleridir. Yetiştirdikleri hayvanın sütünden yoğurt, yağ yapımı sağlayarak organik beslenmektedirler. Kaynak kişilerin ifadesiyle Ardahan Yöresinde besinlerin organik gıdalardan oluşması mutfağın dikkat çeken yönüdür. Modernleşme adı altında yapaylığın kendini baş gösterdiği bu zamanda insanlar doğal ürünlere daha çok yönelerek, insan sağlığına faydalı besinleri tercih ederler(K:26).Yöre halkının doğayı iyi bilmesi, bitki çeşitliliğinden doğru şekilde faydalanması mutfakta yemeklerin daha da lezzetli hale gelmesini sağlar.

3.2. ETNİK YAPININ MUTFAK KÜLTÜRÜNE YANSIMASI

Etnik grup bulunduğu bölgede gelenek, görenek, soyu, dili ve dini tarihi geçmiş kültürel değerleri ortak olan diğer yaşayan kişilerden farklı olan bir grup insanı ifade eder. Bir bölgede birbirinden belli konularda ayrılan insan topluluklarının aynı bölgeyi yaşam alanı olarak seçmesi kültürel zenginliğin oluşmasının sağlayan temel unsurlardandır. Bu kültürel zenginlik insan hayatını etkilediği gibi beslenme konusunda da çeşitlilik göstermiştir. Kültürel çeşitliliğin oluşturduğu sosyal farklılıklar zengin bir mutfak kültürüne alt yapı hazırlanmasını sağlar. Ardahan Yöresinin etnik yapısıyla ilgili aşağıdaki veriler internet sitesinden alınarak aktarılmıştır.

Ardahan'ın etnik yapısını bakıldığında diğer iller gibi Ardahan'da da Türk nüfusu çoğunluktadır. Kıpçak Türkleri, Ahıska Türkleri, Türkmen Alevileri (Kızılbaşlar) Azerbaycan Türkleri, Avşarlar, Yerli Türkler, Terekemeler Türk nüfusunu oluşturur. Bir ilçe hariç Tüm ilçelerde ve Ardahan Merkezinde Türk nüfusu çoğunluktadır. Türkiye'de yaşayan Ahıska Türklerinin oran olarak en kalabalık olduğu ilçe Posof ilçesidir. Posof'un hemen karşısında Gürcistan sınırlarında Ahıska Türklerinin ana vatanı bulunmaktadır. Donan Çıldır gölü ile meşhur Çıldır ilçesinin nüfusunun yarısı Ahıska Türk'ü, diğer yarısı da Terekeme Türkleridir. Ardahan'da bulunan Damal ilçe nüfusunun neredeyse tamamı Türkmen Alevilerinden müsterektir. Hanak ilçesinin Merkezinde pek Alevi olmasa da birçok

köyü Türkmen Alevisidir. Göle ilçesinde de 4 tane Alevi köyü vardır. Özellikle Damal ilçesinde yaşayan Türkmen Alevileri giyim kuşamdan, örf adetlere kadar eski Türkmen kültürünü halen daha yaşatmaktadır. Ardahan'da Kürt nüfusunun çoğunlukta olduğu tek ilçe Göle ilçesidir. Göle ilçesinde Türk nüfusu da kalabalıktır. İlçe nüfusunun %40 kadarı Türktür. Türk nüfusunun içinde Türkmen Alevileri de vardır. Kent Rus işgaline uğradığı dönemde buraya getirilen Ösetler ve Malakanlar da burada yaşamaktadır. Ancak nüfusları çok azdır. Ardahan'da Gürcü, Çerkez, Tat, Lezgi ve Poşalar da yaşamaktadır. Ancak bu etnik grupların nüfusu %5 bile yapmaz.¹¹

Ardahan farklı etnik kökenlerin birbiriyle etkileşim örneğini yansıtan yerlerdendir. Birden fazla etnik kökenin varlığı sürdürmesi kültürel kaynaşmayı sağlaması, aynı zamanda mutfak kültürünün zenginlemesini sağlar. Etnik yapının farklılığı mutfakta değişikliklerin olmasını olanak sağlamıştır. Yemek konusundaki toplumsal kültür, komşularla birlikte ve topluluk halinde yenilen yemekler yoluyla oluşmakta ve gelişmektedir. Tüm değerler bu topluluk içinde aktarılmaktadır. Yemek yapan kişi, sofranın özellikleri, yemek çeşitleri, servis ve misafirlerin ağırlanması ayrı şekilde inceleme konusu olarak ifade edilebilir (Göker, 2011). Her insan bir kültürel farklılık örneğidir. Farklı etnik yapıya sahip insanlardan oluşan mutfak kültürleri de beslenme kültüründe çeşitlenmeyi sağlamaktadır. Bu çeşitlenme aynı olan besinleri farklı ifade etme, inanışlarda etnik yapılara göre değişiklik göstermesini sağlamıştır. Tüketilen besinlerde, eşyalarda, yapılan yemeklerde etnik yapıya göre isimlendirme farklılığı görülür. Örnek olarak Ardahan ilinin tüm ilçelerinde yetişen kımı bitkisi, Kürtler tarafından “*mendik*” olarak ifade edilirken Aleviler tarafından *cil* denilmektedir. Çökelek peyniri olarak bilinen peynir çeşidi ilçeden ilçe göre farklı isimlendirilir. Bu isimlendirmeler “*çürük peyniri, çökelek, gorcola, imansız peynir*” şeklindedir. Posof'ta Ahıska Türklerinin çoğunlukta olduğu yerde mısıra *lâzut* denilir. Etnik yapı farklılığı aynı olan besinin değişik isimler almasına sebep olur. Sadece bu açıdan ele alınmayacağı gibi mutfak eşyalarına verilen isimlendirmede farklılıklar görülür.

¹¹ <https://www.etnikce.com/ardahanin-etnik-yapisi-h319.html>

Örneğin kovaya Aleviler tarafından bedirha denilirken Terekemeler “*vedra*”, Kürtler tarafından “*vedro*” denilir. Etnik yapı çeşitliliği mutfağa yöresellik ve zenginlikte katar. Ahıska “yemek kültürünün Ardahan yöresi mutfak kültürüne kazandırdıkları arasında hinkali, cadı gevreği, haçapuri yer alırken Terekemelilerin terekeme helvasını, pitiyi, Alevilerin aşure ve aşur aşını kazandırması ve daha da sayılabilecek farklı lezzetler mutfak kültüründe çeşitliliğin oluşmasını sağlar.

Aynı yerde var olan etnik yapı çeşitliliğinin devamının sağlanması için iletişim dilini kaybedilmeden aktarılmalıdır. Bu görevde aile büyüklerine ve özellikle aktarıcı konuma sahip kadınlar tarafından sağlanır. Genç yaştaki kız çocuklarının annelerinden aldıkları mutfak eğitime el lezzetinde katarak, evlendiklerinde kültürel taşıyıcılık görevi görmektedirler.

Etnik yapı çeşitliliğinde Türk, Kürt, Terekeme, Alevi Ahıska Türkünde temelde çoğunluğun benzer noktada buluşması dili, yemekleri, gelenek ve görenekleri birbirine yakın olmasının yanında Alevi kültüründe geçiş dönemlerinde farklılıklar da yer almaktadır. Alevi kültüründe kaynak kişilerin ifadesiyle cenaze defnedildikten sonra “*kazma takırtısı*” ve “*can aşısı*” yapılır. Kazma takırtısı cenaze kalkmadan ya da kalktıktan sonra, tüm köye dağıtılmak üzerine büyük kazanlarla köyün yaşlı kadınları tarafından yapılan un helvasıdır. Eskiden mezarlar köyün genç erkekleri tarafından kazma ve küreklerle kazılırdı. Helva yapılıncı ilk olarak mezarı kazanlara ulaştırılır ve sıcak yemeleri sağlanır. Kazma takırtısı helvası adı buradan geliyor. Köyün genç kızları tarafından taze yufka yapılır ve o yufkanın içerisine pay denilen bir aileye yetecek kadar helva verilir. Şimdilerde hazır plastik kaplarla pay ediliyor. Tüm köye yakın mahallelere, her eve dağıtılarak filancanın helvası diye söylenir. Helvayı alan komşular ise "Allah kabul etsin, o kişinin canına değsin, ölmüşünüzün önünde olsun" diyerek alırlar. Yemek ise evde veya cem evinde verilir. Birkaç tepsi helva ise canaşı denilen ilk hayır yemeğinde masalara konur, köy hocası ve dedesi tarafından dualar okuduktan sonra helva ve lokmalar yenilir. Canaşı cenaze sahipleri tarafından durumları iyi değilse köy halkı tarafından yapılır. Büyük bir hayvan kesilir akşamdan köy gençleri ile birkaç aşçı eti ayrı kemikleri ayrı itina ile doğrar, hayvanın başı ve tüm sakatatları köyün en fakir ailesine gönderilir. Et ile en az üç çeşit kavurma, etli fasulye gibi yemekler yapılır. Kemiklerden bir büyük kazan haşlama yapılır. Yanında pilav, salata, cacık ve komposto ya da hoşaf çeşitleriyle su şimdilerde kola, fanta da masalara konulur. Tüm köy halkı

yakın köylerden gelenleri cenazeye katılan herkesi davet eder. Önce Yasin duası ile hayır duaları okunur ve sonra ocaktan geçmişler hayırla yâd edilir. Sonra yemek yenir, kalkan herkes cenaze sahiplerine başsağlığı vererek oradan ayrılır. Bu şekilde ilk hayır yemeğine canaşı denir. Bu işlemler kırkında, seneyi devriyesinde aynen tekrarlanır. Kazanlarda kalan fazla yemekler de yine fakir evlere, çobanlara ve hastalara dağıtılır(KK:44, 47,). Mutfak kültürünü şekillendiren etnik yapı farklılığını yıl içerisinde bazı günlerde de öne çıkmaktadır. Alevi kültüründe tutulan oruçların farklılığı o günlerde yenilen besinlere dikkat edildiği gibi bittikten sonra yemeklerde yapılır. Tutulan oruçlarda arasında Muharrem, Hızır orucu da yer alır. Muharrem ayının birinci günü başlamakta ve Hz. Hüseyin ile on iki imamın aşkına on iki gün tutulmaktadır. Oruç öncesinden sonuna kadar ne sahurda, ne iftarda su içilmez, canlılara dair et, yumurta, balık, tavuk asla yenilmez. Hatta gözü yaktığı için soğan kesmeyenlerde olur. Sebebi Emevi halifesi I. Yezid'in ordusu Kerbela olayında birçok kişinin ölümüne sebep olması ve sonsuz bir acı yaşanmasıdır. Muharrem ayı içinde düşün eğlence yapılmadığı içten kahkaha atılmaz. Tüm zevk ve eğlencelerden uzak durularak tamamen yas yaşanır. On iki gün tutulan orucuna ardından aşure, lokma dağıtılır(KK:48). Şubat ayı içerisinde Hızır aşkına tutulan oruca Hızır orucu denilir. Hızır orucunda Hızıra ailedeki kişilerin yardımına yetişen kurtarıcı gözüyle bakılır. Bu sebepten dolayı Hızır orucu tutularak Hızır tarafından aileye bereket gelmesini sağlanır. Hızır düşünülerek ikram edilen her türlü yemek ve içeceğe etli pilav, ekmek, meyve, su, süt gibi besinlere lokma denilir(K:44, 47). Lokma Ahıska Türklerinde, Terekemelerde, Türklerde, Kürtlerde tatlı veya tuzlu yapılan bir hamur işi çeşidiyken Alevi inanişinde yiyecek ve içecekleri karşılayan bir kavram olmuştur. Alevi inanişine göre Hızır aracılığıyla lokmaya kutsallık katılmıştır. Hızır orucunda kavut unuyla haşıl yapıldığı gibi günümüzde pişi, pilav, tatlılar yapılarak dağıtılır(KK:47).

Yaşamın temel fonksiyonları içerisinde kendine yer edinen beslenme konusunu değiştiren, yönlendiren insanın var olduğu konumundaki çabasıyla sağlanır. Ardahan'ın etnik yapısının çeşitli olması mutfak kültürünü de yansıyarak yemeklerde sofrada adabına, kullanılan eşyalarda da değişikliklerin oluşmasını sağladığı gibi bu değişiklikler abartılacak derecede birbirinden ayrılmamaktadır. Temeli beslenme olması ortak değerlerde yöre halkını buluşturmuştur. Kültürel birlikteliğin verdiği değerlerin

oluşturduğu zenginlikle kendini var etme, kültürünü aktararak yaşatma yemekler üzerinden de gerçekleşmiştir.

3.3. ÜRÜNLERİN İŞLENMESİ VE MUHAFAZASI

Besinlerin bozulmasını önlemek, uzun süre saklayabilmek, çok üretilen mevsiminden besinlerin üretilmeyen veya az üretilen mevsimlerde tüketilmelerini sağlamak amacıyla besinler üzerinde olumlu değişiklikler meydana getirmek için yapılan işlemlere “besin işleme” denir (Anonim, 2011, s.3). Mutfaktaki besinlerin anlık tüketiminden ziyade diğer günlere saklama ve ürünleri mevsimi dışında da tüketme isteğinin kendini baş gösterdiği durumlarda insanların alternatif yöntemler bularak besinleri muhafaza ederler. Besinlerin çok olduğu zamanlarda besinleri işleme ve saklama yöntemlerine gidilerek ihtiyaç anında tüketilmesi sağlanır.

Besinlerin muhafazası kısmına geçilmeden önce bu besinlerin saklanılmaya hazır hale nasıl getirilir değinmek gerekir. Ardahan Yöresi iklim ve bölge koşullarına göre tarım ve hayvancılıkla ön plandadır. Hayvansal ürünlerin ağırlıklı olarak tüketilmesi halkı bu besinleri değerlendirerek tüketmeye yöneltmiştir. İneklerden sağılan süt Ardahan sofralarında yer edinen besinlerin temel kaynağıdır. Süt meşakkatli süreçlerden geçmektedir. Süt sağımında memenin temizlenmesi ve hijyenik şekilde sağım gerçekleştirilmelidir. Sağım aşamasında gerekli hijyenik davranılmadığında sütün kokmasına neden olur. Kokan süttten hiç bir şekilde verim alınmadığı gibi besinler elde edilemez. Temiz bir şekilde sağılan süt yapılacak yan ürüne göre farklı işlemlere tabi tutulur. Eğer süttten yoğurt mayalanacaksa yoğurt mayasının ekşilik durumunu ve mayaya uygun olup olmadığı kontrol edildikten sonra eğer maya çok ekşi ise Ardahan yöresinde kadınlar ekşi mayanın içine şeker atarak ekşilik ve tatlılık dengesini sağlayarak mayayı hazır hale getirirler. Geleneksel şekilde yoğurt mayalanır. Ardahan yöresinde hayvanları olanlar ineklerinin süttünden yoğurt yapımını sağlarken hayvan yetiştirmeyen insanlar marketler aracılığıyla ya da hayvanları olanlardan temiz şekilde sağılmış süttü alarak organik şekilde sütlerini mayalarlar. Bu şekilde marketteki katkı maddeleriyle yapılan ürünlerden uzak durulur. Süttün yan ürünlerinden yağ, peynir, kaymağın işlenmesi ve tüketime hazır hale getirilmesi zahmetli olduğu kadar ürünlerde ki çeşitliliğinde göstergesidir. Yağ yapımı için süttün makineden geçilerek kaymağında ayrılması gerekir. Kaymak bekletilerek ekşimesi sağlanır. Ekşiyen kaymak yağ

makinesinde yayılarak yağ haline getirilir. Yağın muhafaza kısmında dikkat edilmesi hususunda yaz aylarında erime, ekşime olanağı çok yüksek olduğu için buzdolaplarına atılır. Buzdolapları olmadığı zamanlarda insanlar yaz aylarında çabuk bozulacağı için yağı fazla yapmayıp birkaç günlük yemeklere yetecek kadar yapmayı tercih ederler. Kış aylarında ise ikliminden faydalanmışlardır. Kışın çok soğuk olması besinlerin bozulmasını engellemektedir. Kışa girmeye hazırlanırken eritilen tereyağı köpüğünden ayrılır. Sebebi kullanılma süresini azaltıp tadının acı olmasını neden olmaktadır.



Şekil 1.Kışın tüketilmek için eritilen tereyağı

(Demet Yıldız, 2021)

Kahvaltılarının ve Ardahan Yöresinin vazgeçilmezleri arasında olan bir besin türü de peynir çeşitleridir. Peynir yapımına çok dikkat edilmesi gerekir. Sebebi ise bakteri üremesi kolay olduğu için süreç titiz bir şekilde tamamlanmalıdır. Tüketimi çok olduğu gibi çeşitleri de fazladır. Ardahan yöresinde satılmak üzere kaşar tercih edilirken sofralarda özellikle kış aylarında gögermiş peynir tercih edilir. Gögermiş peynirin yapımı için hazırlanan çeçil peyniri bir gün önceden peynir suyundan çıkartılarak suyunun süzülmesini sağlayabilecek bir çuvala konulur. Çuvalın üzerine ekstradan temiz bir taş ya da ağır bir mermer taşı konulur bu sayede suyundan arınır. Koyun derisi bir kaç gün önceden suya konulur yumuşak olması ve peynirin deriye daha kolay tepilmesi için yumuşayan deri daha sonra dikilerek tepilmek için hazır hale getirilir. Ardından zorlu işleme başlanır. Peynirin azar azar ufaltarak tuzlama işlemi gerçekleştirilir. Sopa ve eller ile deriye tüm peynir sıkıca tepilir. Tepilen peynirin içinde suyunun süzülmesi sağlanarak üç veya ihtiyaca göre dört ay bekletildikten sonra gögermiş peynir tüketilmeye hazır hale gelir.



Şekil 2. Peynir derisi görünümü
(Demet Yıldız, 2021)



Şekil 3. Göğermiş peynir
(Demet Yıldız, 2021)

Peynirin kışın tüketilmesi için deri dışında yörenin kadınları bidona da tepmektedirler. Bidona tepilen peynir daha sonra tercihe bağlı olarak yerin altına gömülür Bidona tepilen peyniri gömmek için çukur eşilir. Eşilen çukura koyulan bidon kışa tüketilmek için bekletilir. Kimisi de hiç toprağa gömmez. Bidon soğuk bir yere konularak tüketilmeye hazır hale gelmesi için bekletilir. Bakılan ineklere ve verdiklere süte bağlı olarak kışlık için ayrılan peynirde de değişiklikler meydana gelir. İneği çok olan kışın peynirini deriye yani tuluğa teptiği görülürken az olan kişilerin bidona tepmeyi tercih ederler.



Şekil 4. Bidona tepilmiş peynirler
(Demet Yıldız, 2021)



Şekil 5. Sararma durumuna bakmak için açılan peynir bidonları
(Demet Yıldız, 2021)

Yukarıdaki fotoğrafta yer alan çökelek peynirinin tüketilebilecek hale geldiğinin renginin sarıya dönmesinden anlaşılır. Bidon açılarak sararmış peynir yöre halkı tarafından kahvaltılarında tüketilir. Süt ürünlerinin çeşitli olması saklamaya hazır hale getirilirken alternatif yöntemlerin oluşmasını da sebep olmuştur. Çok olan kahvaltılık peynirin tadının bozulmaması için tuzlu suya batırılarak daha uzun süre tüketilebilir. Bu şekilde peynirin tüketim ömrünü uzamaktadır. Peynir çeşitlerinin işlenip tüketiminin daha uzun sürede olabilmesi için deriye tepme, bidona tepme, toprağa gömme, tuzlu suda bekletme, dolapta saklama şeklinde muhafazası sağlanır. Bir besini olduğu gibi saklamanın, bozulmasını engellemenin zor olması besinin işlenerek muhafaza yollarının bulunması halk içinde kolaylıklar sağlamıştır.

Ardahan Yöresinde geçim kaynağın hayvancılık üzerine kurulu olmasının avantajlarından biride et ürünlerinin fazlalığı ve çeşitlerinin çok olmasıdır. Etler

renklerine göre kırmızı (sığır, koyun, keçi, kaz, ördek vb.) ve beyaz et (tavuk, süt kuzusu, süt danası, balık) olarak da sınıflandırılır (Anonim, 2011, s.8). Ardahan halkı protein kaynağını kırmızı etle sağlamaktadır. Ardahan yöresinde hayvancılıkla geçimini sağlayan insanların kırmızı etleri dolaplarından eksik olmazken hayvancılık yapmayan insanların tavuk etine yöneldiği görülmektedir. Hayvansal besinlerde Ardahan halkı için önemli bir ürün olan kaz etine değinecek olursak;



Şekil 6. Yaz mevsimi için ayrılan kazlar

(Demet Yıldız, 2021)

Kaz etinin değerli olmasının nedeni de büyütülmesinin gerçekten de zor olmasıdır. Mart ve nisan aylarından yumurtadan çıkan kazlar toparlanmak için evin en sıcak yerine getirilir. Kaz yavrularının ilk bakımını bu konuda ailedeki en bilgili kadın üstlenir. Kutu içine yünlü onları sıcak tutacak bezler konulur. Özenle beslenen yavrular iki hafta kadar evde beslendikten sonra çayırlara çıkartılır ve ailedeki çocuklar kazlara bakmak için görevlendirilir. Büyütülen kazların kesimi içinde karın yağması beklenir. Ardahan Yöresindeki halka göre eğer kaz kar yemeden kesilirse tadının güzel olmayacağına inanılır(KK:4, 7, 28). Kar yiyen kazın kesilmesi için bir araya gelen komşular büyük kazanlarda su kaynatır ve kazlar tüylerinden arındırırlar. Her yeri özenle temizlenen kazlar bölge bölge ayrılır. Tadının lezzetli olması için bol tuzlanır. Ayrıca tuz kazın daha uzun süre tüketilebilmesini de sağlamaktadır. Bölge kadınları tarafından iyice tuzlanan kazlar soğukta kurutularak kışın tüketebilmek için saklanır. Kazın lezzetli olmasının bir sebebi de tamamen doğal ortamda doğal ürünlerle yetiştirilmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durum kaz eti taleplerinin atmasını sağlar. Kazın neredeyse her yerinin yenilmesi bölge halkı tarafından çokça tercih edilmesini artıran sebepler arasındadır. Pahalı ve bakımının zor olması alınmasını da biraz zorlaştırır.

Ağırlıklı olarak tüm et ürünlerinin işlenmesi ve muhafazasına bakıldığında geçmişte Ardahan Yöresi soğuk olduğu için iklimden faydalanarak et ürünleri muhafaza edilmiştir. İşlenmesi sürecinde kurutma, tuzlama kavurma yöntemleri öne çıkar. Günümüzde bu yöntemler tercih edildiği gibi ekstradan buzdolapları ve derin dondurucular etin muhafazası için kullanılır. Kesilen hayvana göre yöre halkı kesimi titizlikle yaptığı gibi daha sonra eti bir süre dinlendirmeye bırakır. Bu şekilde lezzetinin artacağı gibi etin daha gevrek olacağına inanılır. Yöre halkı özellikle inek, dana, koyun etini kışın tüketebilmek için kavurma yöntemini tercih ederler. Etin kıyma hali de özellikle çocuklar ve ailedeki gençler için tercih edilir. Etin tüketilmeye hazır hale gelmesi meşakkatli olduğu için süreç sonunda damak tatlarına uygun bir lezzet ortaya çıkmaktadır.

Kuru baklagiller, bazı bitkilerin karbonhidrat ve proteince zengin olgunlaşmış tohumlardan nohut, mercimek, fasulye, bakla, bezelye, soya fasulyesi, börülce vb. besinlerdir (Anonim, 2011, s.17-18). Kuru baklagillerin saklanması ortamın nemi, ısı ve haşere kontrolü çok önemli ve ortamdaki nemin fazla miktarda olması mikroorganizmaların üremesine, ısının artması da küflenmenin olmasına sebep olur (Anonim, 2011, s.17-18).

Ardahan Yöresi iklim şartlarından dolayı kuru baklagiller açısından zengin değildir. Baklagiller genellikle marketlerden alınarak tüketilir. İlçeler arasında Posof iklimi daha ılıman olduğu için Posof'ta yetiştirme ihtimali diğer ilçelere nazaran daha yüksektir. Marketten alınan baklagilleri kilerlerinde serin ve kuru yerde muhafaza ederler. Çabuk bozulabilen ürünler arasında değiller. Uzun süre tüketilebilir olması Ardahan Yöresindeki insanların kışlık alışveriş yaptıklarında özellikle yöneldikleri besinler arasındadırlar.

Ardahan Yöresi meyve ve sebze yetiştirilmesi için soğuk bir yerdir. Kısa süren yaz mevsiminde büyüüp olgunlaşabilecek besinlerin ekildiği görülür. Bu besinler genellikle patates, soğan, marul, kabak, pancar, havuç turp gibi sebzelerdir. Yazdan yetişen bu besinler olgunlaşmalarına göre toplanır. Kışlık için kimi sebze doğranarak yemeklere konulmak için dolaplara atılırken kimisi de kilerlerde muhafaza edilir. Besinler içinde yer alan patates ve soğan kışlık için yöredeki en önemli iki besin kaynağı olarak görülür. Bu iki besin kışın soğuktan donarak bozulmasını engellemek için evde serin bir yerde üstü sıkıca örtülür. Kış boyu bu şekilde muhafaza edilir. Taze

tüketilmek istenilen sebze ve meyve ihtiyacı marketlerden sağlanmaktadır. Uygun ısı sağlandığında bu ürünler tüketmek için yıkanır daha sonra kurutularak poşetlere koyularak dolaplarda saklanır. Tabi bu yöntemler günümüz için geçerli iken geçmişte Ardahan Yöresinin insanları meyve ve sebzeleri uzun süre muhafaza etmek için farklı yöntemlere başvurmuşlardır. Bunlardan biride meyve ve sebzelerin çürümesini engellemek için içi arpa dolu olan bidonların içine gömmeleridir. Sebebi ise arpanın meyvedeki, sebzedeki nemi alarak daha uzun süre sağlam kalmasını sağlamıştır. Ardahan'ın ilçelerinden Posof'ta yetişen meyveler daha çok marmelat ve kışın tüketmek için reçel yapımında kullanırlar. Alternatif olarak kurutma işlemine gidilir. Bazılarını buzdolaplarında dondurarak saklarlar. Ardahan Yöresinde ayrıca kadınlar ellerinde kalan sebzelerden kışlık turşuda yapmaktadırlar. Faydaları saymakla bitmeyen turşunun kışın tüketime hazır hale getirilmesi için kadınlar bir araya gelirler. Gerekli malzemelerin tedarik edilmesinin ardından kullanılan malzemeye göre de değişiklik göstererek farklı turşular hazırlanmaktadırlar. Turşular sayesinde sebzeler, işlenerek elde olan ürünler doğru değerlendirilmektedir.



Şekil 7. Ardahan Yöresinde yapılan el yapımı turşu
(Demet Yıldız, 2021)

Besinlerin bozulmadan, bol ve ucuz bir şekilde, mevsimlerine göre pahalı ve yetiştirilmedikleri mevsimlerde tüketilmek için çeşitli saklama yöntemleri geliştirilmesindeki temel amaç; gıdaların renk, görünüş, tat ve besin değerinde çok az değişiklikler meydana getirmektir (Anonim, 2011, s.30). Bu yöntemler sayesinde besinler doğru bir şekilde muhafaza edilir. Yöntemleri uygularken kaplar aracılığıyla muhafazada görülür. Yöre halkı geçmişte evlerindeki bazı besinleri küplerin içine

koyarak, tahtadan yaptıkları sandıkların içinde, çuvallarda sakladığı görülürken günümüzde de devam etmektedir. Özellikle Ardahan Yöresindeki köylerde bu durumla karşılaşırken Merkezlerde bu görevi mutfak dolapları ya da ev içerisinde yapılan kilerler karşılamaktadır.

Ardahan Yöresi halkı gıdaların mevsimleri dışında da tüketme ve ömrünün uzun olması için çeşitli geleneksel saklama yöntemlerine başvururlar. Bunlara değinecek olursak;

Kurutma: Ardahan Yöresindeki yiyeceklerin büyük kısmı kurutularak saklanır. Yaz ayının güneşinden faydalanarak kışlık tüketim için kurutma yöntemi tercih edilir. Kaz etinin de daha lezzetli olması için güneşte kuruturlar. Kurutulunca içindeki suyu kaybettiği için daha uzun süre muhafaza edilir. Sebze, meyve ve çeşitli bitkileri, baharatları güneşte kurutarak saklanır.



Şekil 8. Güneşte kurutulmaya bırakılan doğal nane
(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 9. Evelğin kurutulmuş hali
(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 10. Kazın kurutulması
(Demet Yıldız, 2021)



Şekil 11. Elma kurutması
(Doğukan Yılmaz, 2022)

Et ürünü kurutulduğu zaman yerden yüksek yerler tercih edilir. Meyve, bitki içinde kullanılan bu yöntem çoğunlukla yere serilen bezin üzerinde veya ipten geçirilerek kurutulur.

Tuzlama: Geleneksel gıda saklama yöntemlerinden biride tuzlamadır. Yemeklere tat veren tuz aynı zamanda besinlerin muhafazasında da kullanılır. Tuz besinin daha lezzetli olmasını sağlarken tadının bozulmasını da engellemektedir. Ardahan Yöresinde ağırlıklı olarak hayvansal besinleri muhafaza etmek için kullanıldığı görülür. Örneğin yaz aylarında yöre kadınları peynirin çabuk bozulmaması için tuzlama yaparlar ya da peyniri tuzlu suya batırırlar. Deriye tepilen peynirde özellikle çok tuzlanır. Sebebi ise suyu süzülmesinde içindeki tuz oranı zamanla azalmaktadır. Tuzun koruyuculuğunun azalmaması için fazlaca tuzlanır hem derinin zarar görmesini hem de içindeki peynirin bozulmasını engellemektedir. Et olarak kaz etini tuzlama meşhurdur. Temizlenen

kazların üzerindeki deri ve iç kısmı açık yer kalmayacak şekilde iyice tuzlanır. Bu şekilde etin tadının bozulmasını engellediği gibi daha lezzetli olmasını sağlar.

Kavurma: Gıda saklama yöntemlerinden biride besinleri pişirerek saklamaktır. Özellikle Ardahan’da yoğun olarak tercih edilen saklama yöntemidir. Hayvansal besinlerin ağırlıklı olduğu Ardahan bölgesinde kadınlar etleri kavurma yaparak muhafaza ederler. Kuşbaşı doğranan et kısık ateşte kavrularak buzdolaplarına atılır. Sağlıklı ve katkısız bir et saklama yöntemidir. Yöredeki kadınlar tüketimin bu şekilde kolay olduğunu acil bir durum olduğunda hem ailedeki kişilere hem de gelen misafirlere kolaylıkla ikram ettikleri ifade ederler (KK:1, 5, 8). Evde bulunan sebzelerden biberi, yeşil fasulyeyi eti kavurur gibi soğanla kavurarak kışın tüketmek için buzdolabına atarlar. Ayrıca Ardahan Merkez’de, Merkezde yer alan köylerde, Göle’de etin kavrulmuş haline “*kali*”denilmektedir (KK:6, 11, 32). Diğer ilçelerde kali tabiri kullanımı görülmemektedir. Ardahan yöresinde kadınlar sürekli olarak çalıştıkları için düzenli olarak ekmek pişirmeleri zordur. Günümüzde kadınlar pişirme yönteminden faydalanarak belirledikleri bir günde bir araya gelirler. Toplu ekmek pişirme görüldüğü gibi kendi evlerinde bulunan saclarda ya da fırınlarda tek seferde çok sayıda ekmek pişirerek saklarlar.

Dondurma: Ardahan’da insanlar soğuktan faydalanırlar. Önceki zamanlarda gıdalarını dışarıda bırakarak donmasını sağlarlar. Günümüzde dondurma gıda saklama yöntemlerinin başında gelir.

Toprağa Gömme: Ardahan Yöresinde sonbahardan toplanan patates, turp, havuç gibi sebzeleri toprağa gömerek muhafaza ederler. Kimisi dışarıda yerin altına gömerken kimisi de büyük bidonların içini toprakla doldurarak muhafaza etmektedir. Ayrıca toprağa gömünce soğuk almaması için toprağın içine samanda karıştırılır. Toprağa gömülen sebzenin daha taze kalması sağlar.



Şekil 12. Toprağın içine gömülmüş turplar
(Demet Yıldız, 2022)

Kiler: Geçmişte de günümüzde de yiyecek ve içeceklerin bozulmaması için evlerde kiler bulunur. Evin en serin yeri kiler olarak seçilir yazlık ve kışlık tüm yiyecekler kilerlerde muhafaza edilir.



Şekil 13. Ardahan Merkez’de evin içerisinde bulunan kiler
(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 14. Kilerin içerisinde plastik ve cam şişede kurutulmuş bitkiler

(Demet Yıldız, 2022)

Teknolojinin gelişmesi buzdolaplarının ortaya çıkmasıyla kiler kültürü azalsa da Ardahan Yöresinde günümüzde devam etmektedir.



Şekil 15. Eski küpler

(Demet Yıldız, 2021)

Küpler: Kilerlerin içinde yer alan eşyalardan biride küplerdir. Küplerde besinleri saklamak için kullanılan geleneksel yöntemlerden biridir. Küplerin içine pirinç, bulgur, baklagiller, konulduğu gibi peynirde tepilir. Besinlere dışarıdan gelebilecek zararlara karşı bu şekilde korunur. Küpler günümüzde yöre halkı tarafından çok kullanılmamaktadır. Ev içerisinde daha çok süs eşyası ve antika ürün olarak saklanıp sergilenmektedirler.



Şekil 16. Besinleri yerden yükseğe asarak saklama¹²

(Demet Yıldız, 2021)

Yerden yükseğe asma: Ardahan Yöresinin halkı, mutfak için önemli olan yiyeceklerin nem kapmaması ve bozulmaması için yerden yükseğe asarlar. Bu muhafaza yöntemi günümüzde köylerde, yaylalarda halen kullanılmaktadır.

Ambar: Beslenme ihtiyacı sürekli olduğu için insanlar yılın belli dönemlerinde elde ettikleri hâsılatları depolayarak ihtiyaç duydukları zaman tüketmek için ayırırlar. Ardahan Yöresinde bu görevi ambarlar yapar. Bulunduğu yere göre yapılan ambarın malzemesinde farklılıklar görülür. Posof'ta ahşaptan yapılan ambar karşımıza çıkarken Ardahan'ın Merkez köylerinde taştan yapılan ambarlar bulunur. Posof'ta ambarlarda tahıl, un ve yiyecekler saklanarak uzun süre muhafaza edilir.



Şekil 17. Posof'ta yer alan ambar

(Demet Yıldız, 2022)

¹² Nuri Vatan Kent Müzesi'nde çekilmiştir



Şekil 18. Aşağıkurtoğlu köyünde bulunan tahıl ambarı görünümü

(Demet Yıldız, 2022)

Köylerde tahılları koymak için yerin altına malzemesi taştan, şekil olarakda kuyuya benzeyen ambar yapımı görülür. Tahıllar kuyunun içine konulmadan önce içine naylon serilir. Ambarın içi tahıllarla doldurulur. İhtiyaç olduğu zaman kuyuya bir kişi girer kovayı doldurarak ip yardımıyla yukarı çekilir ve kullanılır. Bu sayede kış boyu tahıllar ambarda uzun süre muhafaza edilebilir.

3.4. ARAÇ VE GEREÇLER

Mutfak kültürü sadece yemek kültürünü değil, yemek pişirilirken, yenilirken kullanılan araç ve gereçlerini de içermektedir. Tarihi süreçte zamanla gelişen geliştikçe çeşitlenen araç ve gereçlerin sayesinde mutfaklarda yemek yapmak daha kolay olmuştur. Yemekleri yerken hijyen içerisinde tüketebilmek, yemek yaparken yeterli araç ve gerecin olması hanımların mutfaklarda daha rahat çalışmalarına da zemin hazırlamıştır. Aynı zamanda mutfak eşyasının çeşitliliği Ardahan Yöresindeki kadınların mutfakta ortaya koyacakları yemeğin, içeceğini, tadını, lezzetini de olumlu yönde etkilemektedir. Tabi eşyanın çeşitliliği kadar ana maddesinin ne olduğu da önemlidir. Mutfak eşyasının ana malzemesinin bakırdan, kullanılışlığına göre ahşaptan, ya da topraktan yapılması bu eşyanın dayanıklılık süresi etkilediği gibi yemeğe verdiği tatda da farklılık göstermektedir.

Ardahan Yöresinde mutfak eşyasının kullanım alanına göre üç başlık altında incelenebilir. Serviste, pişirmede, yöresel olarak hayvansal besinlerin yapımında kullanılan araç gereçler olarak ele alınır.

3.4.1. Serviste kullanılan araç gereçler

Ardahan Yöresinde serviste kullanılan mutfak eşyalarında dikkat edilen nokta serviste kullanılan kap kaçağın içine konulacak yemeğin kişinin doyması için yeterli mi değil mi düşencisi ön plandadır. Aile büyüklerinden kalma mutfak eşyaları ile günümüz mutfak eşyalarını karşılaştırdığımızda fark edilen bir unsurda oranlarında ki küçülmedir. Bu durum geçmişte mutfak eşyalarında çeşitliliğin çok olmadığı gibi ellerinde bulunan araç gereçlerinde kalıp olarak büyük olanları seçtiklerini gösterir.

Kaşık: Ardahan Yöresinde serviste kullanılan araç gereçlerde kaşık sulu yemekler için vazgeçilmezdir. Ardahan'ın ilçelerinde Göle ve Merkez köylerde kaşığa “*kevçi*” denilir. Ardahan Yöresinde elli, altmış sene kadar önce tahta kaşık kullanımı daha fazladır. Sebebinin ise tahta kaşık yapımının daha kolay olmasından kaynaklanır. Yöre kadınları veya erkekleri doğadan aldıkları herhangi bir odun parçasına kolaylıkla kaşık şekli vererek kullanabilir(KK:1). Günümüzde ise tahta kaşığın yerini metal kaşık almıştır. Teknolojinin gelişmesi zamanın değişmesiyle sofralardaki araç gereçlerde değişmiştir. Tahta kaşık kullanımı yemek yenirken değil de daha çok yemek yaparken kullanılıyor. Bu durum eşyanın zamanla işlevselliğindeki meydana gelen değişimi de gösterir. Ardahan Yöresindeki köylerde yaşlı kadın ve erkeklerin tahta kaşık kullanımına ayrı bir ilgisi olduğu görülür.İfadelerine göre doğanın insana sunduğu ağaçtan yapıldığı için kullanımı gümüşe göre daha sağlıklıdır(KK:12, 17, 32).



Şekil 19. Tahta çorba kaşığı
(Demet Yıldız, 2021)

Ardahan Yöresinde aile büyüklerinden kalma mutfak eşyaları özenle saklanır.Eşyaya verilen önem kişiye verilen değeride gösterir. Ne kadar süre saklanır özenle korunursa o kişiyi o kadar çok sevdiği düşünülür.



Şekil 20. Göze hitap eden bir toz şeker kullanma kaşığı
(Demet Yıldız, 2021)

Mutfak eşyalarının kullanışlı olmasının yanında göze hitap eden araç ve gereçlerin tercih edilmesi görülür. Bu fotoğraftaki kaşık toz şeker alımında kullanılır Eski bir mutfak aracıdır. Süslemesi ve güzelliğiyle de sofrada hoş durmaktadır.

Tabak: “*Tebak*”, “*kâse*”, “*tas*” olarak da ifade edilir. Ardahan Yöresinde özellikle köy mutfaklarında ve vitrinlerde karşımıza çıkan tabaklarda genellikle gümüş renkli ve içinde çiçek desenleri görülür. Desenlerde özellikle canlı renkler tercih edilmiştir. Bilimsel bir açıklaması var mı bilinmez ama renklerin iştah açtığını düşünülür(KK:4, 15). Aile büyükleri aldıkları tabakların kırılğanlığına dikkat ederken günümüzde sağlamlılık biraz geri plana atılır ve porselen gibi kırılğan mutfak eşyaları daha çok mutfaklarda yer alır.



Şekil 21. Gümüş tabaklar
(Demet Yıldız, 2021)



Şekil 22. Desenli tabak örneği
(Demet Yıldız, 2021)



Şekil 23. Ahşap Taslar¹³
(Demet Yıldız, 2021)

Nuri Vatan Kent Müze'sinde sergilenmesi için bağışlanan mutfak eşyaları korunarak nesilden nesile aktarılır. Yöre halkı sofrta kültüründe midenin doymasını ön planda tutarken göze hitap etmeyi de çok iyi bilerler. Mutfakta kullanılan eşyaların sofrta düzeninde nasıl olacağı ve tasarım olarak hangi tabağın daha çok uyacağına dikkat edilir.



Şekil 24. Eski kap kaçaklar¹⁴
(Demet Yıldız, 2021)

¹³ Nuri Vatan Kent Müzesinde çekilmiştir

¹⁴ Nuri Vatan Kent Müzesinde çekilmiştir.

Tepsi: Ardahan Yöresinde büyük boy tepsilere “*sini*” denilirken orta boy veya küçük tepsilere bölme denilir(KK:19).Ardahan Yöresi mutfak kültürünün vazgeçilmezleri arasında yer alan tepsiler çeyiz setlerinin olmazsa olmazlarıdır. Düğünlerde ve cenazelerde özellikle kullanışlı olan tepsiler yemek dağıtımında kolaylık sağlayarak kullanışlılık açısından ön plandadırlar. Daha çok köylerde kullanılan siniler yere serilen sofra bezinin üzerine konulur. Masa görevi görmektedir. Tüm aileyi bir araya toplayan sinide yemek yemek aile bağlarının kuvvetlenmesini sağlar.



Şekil 25. Farklı boylarda ki siniler
(Demet Yıldız, 2021)



Şekil 26. Desenli sini
(Demet Yıldız, 2021)

Ardahan Yöresindeki siniler de desenlerin çoğunda çiçek detayının görülmesi kadınların özellikle süslü ve göze çarpan eşyalara yönelim gösterdiğinin kanıtıdır.



Şekil 27. Bakırdan, ahşaptan yapılan eski bölmeler
(Demet Yıldız, 2021)

Sini ve tepsiler bakır, alüminyumdan yapılırken el emeği ahşaptan yapılan tepsilerde vardır Yapıldığı malzemeye göre farklılık gösteren sinilerde görüntü farklılığı ve kullanışlılık dışında aynı amaca hizmet ederler. Sininin geçmişte sofraya görevi görürken zamanla bu görevde değişim meydana gelmiştir. Günümüzde daha çok sofraya hazırlanırken üstünde kap kaçağı taşımak için kullanılır.

Atalarımızdan kalan mutfak eşyalarının kaybolup yok olmaması için müzelerde korunmaya alınmıştır. Ardahan Yöresinde Nuri Vatan Kent Müzesi'nde sergilenen mutfak eşyaları gelecek nesillere aktarılması sağlanarak mutfak kültürü hakkında ileri ki zamanlarda da fikir yürütmelerine olanak sağlamıştır. Mutfak eşyasına bakarak geçmiş yorumlayabilecek, müzeler sayesinde istedikleri zaman mutfak eşyasını görebilme fırsatına erişebilirler.



Şekil 28. Nuri Vatan Kent Müzesi'nde sergilenen mutfak eşyaları
(Demet Yıldız, 2021)

3.4.2. Pişirmede kullanılan araç gereçler

Tahta kaşık: Güzel yemekler yapmaya sağlayan araç gereçlerde kullanılan mutfak eşyasının ana maddesi de önemlidir. Ardahan Yöresinde kadınlar yemeklerin karışımında tahta kaşığı tercih ederler. Sebebinin ise tahta kaşığın yemeğin lezzetini artıracığına inanılır. Aynı zamanda tahta kaşık kullanımının tencerelerin daha uzun süre mutfakta kullanılmasını sağlar. Ekonomik olarak da fayda sağladığı için mutfaklarda tahta kaşık tercihi daha fazladır.



Şekil 29. Tahta kaşıklar
(Demet Yıldız, 2021)

Tahta kullanımının sadece kaşık alanında değil de mutfakla ilgili birçok eşyanın da tahta olmasının ürünün hem kullanışlı hem de doğal olduğu için tercih edilmesini artırır. Dikkat edilmesi gereken bir konuda tahta mutfak araç gereçlerin temizliğidir. Doğal olduğu için tercih edilen ahşap ürünleri yeterli şekilde temizlenmese hastalığa sebebiyet verebilir. Uzun süre kullanıldığı zaman çatlamlar meydana gelmektedir.

Çatlamaların içinde bakteri ürüməsi insanı hasta edebilir. Bu aşamada Ardahan Yöresinin kadınları temizlemek için özellikle karbonat kullanmaktadırlar. Kaynayan suyun içerirse atılan kaşığın üzerine karbonatta eklenerek kaşıklar güzelce yıkanır. Karbonat sayesinde iyice temizlenir(KK:60, 5, 35).

Tencere ve tava: Ardahan Yöresinde tencere tabirinden daha çok “*guşhane*” kullanılır. Yemek yapıldığı zaman en çok ihtiyaç duyulan iki mutfak eşyası tencere ve tavalardır. Beslenmeyi sağlayan tencere ve tavalar bakır, toprak, teflon, granit, çelik, seramik gibi çeşitleri vardır. Tarihin ilk pişirme araç gereçleri topraktan yapılmıştır. Topraktan yapılan mutfak eşyalarında yemekler daha lezzetli olur Bakır tencere ve tavalar yemek yaparken çabuk pişmesini sağlarken sıcak olan yemeği de çabuk soğutmaktadır. Bundan dolayı bakırda daha çok ayran aşıları ve kaynama ihtiyacı az olan çorbaların yapımında kullanılır. Bakır tencereler Ardahan Yöresinde özellikle yoğurt mayalamada kullanırlar. Bakırda mayalanan yoğurdun tadı ve kıvamı daha iyi olur.



Şekil 30. Eski tava ve bakır tencereler

(Demet Yıldız, 2021)

Tarihte yemeklerin ateşin üzerinde pişirilmesi sağlıksız yöntemlerle gerçekleştirilirdi. Tencerelerin ve yan ürünleri olan tavaların ortaya çıkması hem mutfak için hem de yemeklerin daha sağlıklı bir ortamda yapılmasına olanak sağlamıştır. Tencerenin keşfi aynı zamanda alternatif yemek pişirme yöntemlerinin oluşmasına alt

yapı hazırladı. Besinleri kızartmak, kaynatmak artık mümkün olduğu için yenilmeyen birçok ürünün yenilebilir hale geldi.

Süzgeç: Ardahan Yöresinde süzgece elekte denilmektedir(K:45). Besinleri, tahıl ürünlerini boyutlarına göre ayırmaya, kullanılır. Suda kaynatılan besinleri süzmede de kullanılır.



Şekil 31. Süzgeç
(Demet Yıldız, 2021)

Mutfakta kullanılan eşyaların pratik olması kullanışlığı artırması o eşyanın tercih edilmesiyle doğru orantılıdır. Süzgeçler zamanla daha da geliştirilip çeşitlenirler.

Kevgir: Delikli uzun saplı olan mutfak eşyası kızartılan hamurların, patateslerin yağdan ayrılması için kullanılır.



Şekil 32.Nuri Vatan Kent Müzesinde sergilenen Kevgir¹⁵
(Demet Yıldız, 2021)

¹⁵ Nuri Vatan Kent Müzesinde çekilmiştir.

Güğümler: Ardahan Yöresinde “*misin*” olarak da ifade edilir(KK:34).Güğümler mutfaklarda su taşımak ve su kaynatmak için kullanılır.Boyutları farklılık gösteren güğümler bakır alimünyümden yapılmasının oldukça hafiftir.Ekstradan abdest almak için de kullanılır.



Şekil 33. Antika bakır güğümler

(Demet Yıldız, 2021)

Müzeler ve çeşitli yerlerde sergilenmek için ayrılan bu mutfak eşyalarının günümüzde daha modernleri yapılmaktadır. Eski mutfak eşyalarının yapılışı modern zamanın eşyasını şekillendirmiştir. Örneğin kullanılan motifler, yapılışında dikkat edilmesi gerekenler aile büyükleri tarafından günümüze aktarılır. Bu şekilde göze hitap eden kullanışlılığı yüksek mutfak araç ve gereçlerinin yapılması sağlanır.

Pileki:Ekmek pişirmek için kullanılır. Posof'ta ve Ardahan'ın Merkez köylerinin bazılarında görülür.Pileki yapımında taş ve toprak kullanılır. Bunlardan biri taşın için oyularak yapılan taş pilekidir.Diğeri ise çamur pişirilerek yapılan toprak pilekidir. İki parçadan oluşan pilekide ekmeği pişirebilmek için ateş yakılır. Ekşitilen hamura yuvarlak şekil verildikten ısıtılan pilekinin içerisine hamur yerleştirilir. Hamurun üzeri daha fazla kızarsın diye suyla ıslatılır. Ekmeğin alt ve üst kısmının iyice pişmesi için pileki üzerine kor ateş eşit oranda dağıtılır. Pilekide pişirilen ekmek tüketilmeye hazırdır(KK:20, 21, 23,24).



Şekil 34. Posof'ta pileki de pişirilen ekmek
(Asuman Yazıcı, 2022)

3.4.3. Mayalamada kullanılan araç ve gereçler

Leğen: Ardahan Yöresinde Göle Merkez köylerde leğene “teyne” denilir(K:31, 33). Hamur yapımı için kullanılır. Mayalama da yapılan hamura göre geniş kaplar tercih edilir. Günümüz de ekmek leğenleri plastikten yapılmaktadır. Plastiklerin sağlığa zararlı olması gerçeği bilinse de hafif ve taşınmasının kolay olması tercih edilmesini artırmaktadır. Ahşaptan yapılan leğenin el emeği olması ayrıcalık katarken günümüzde ahşaptan leğen çok görülmez.



Şekil 35. Ahşaptan yapılmış eski hamur leğeni¹⁶
(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 36. Plastik hamur leğeni
(Demet Yıldız, 2022)

3.4.4. Tarım ve hayvancılıkta kullanılan araç gereçler

Ardahan Yöresinin geçim kaynağının temeli tarım ve hayvancılığa dayanır. Bundan dolayı doğanın insana sunduğu fırsatlardan yararlanabilmek ve hayvanlardan elde edilen besinleri tüketebilmek için araç ve gereçlerden yardım alınmaktadır. Örneğin hayvanlardan sağılan sütün kaymağa, peynire, yağa dönüşmesi için çeşitli araç ve gereçlerden kullanılır.

Süt makinesi: Ardahan Yöresinde süt makinesine “*maşine*”de denilmektedir. Sütün kaymaktan ayrılması için kullanılır. Süt makinesinin parçalarının bulunması zor ve hepsi bir arada toplu olarak satılır. Süt vurulduktan sonra düzenli olarak parçaları sökülüp yıkanır.



Şekil 37. Sütün makineye vurulması ve kaymağından ayrılması
(Demet Yıldız, 2021)

Maşineye vurulan süt peynir yapmak için bir kenara ayrılırken kaymak ise yağ yapılması için ekşitilir. Oldukça meşakkatli olan yağ, peynir, kaymak yapma serüveni adına verilen uğraş kullanılan malzemelerde işin ehemmiyetini ve zorluğunu da açıkça yansıtır.

Kova: Kovaya Damal'da “*bedirha*” denilirken(K:30, 46) Hanak, Çıldır, “*vedra*” , Göle de ise “*vedro*”denilmektedir(K:42, 60, 63). Süt sağılırken, su veya eşya taşınırken kullanılır.



Şekil 38. Süt kovası
(Demet Yıldız, 2021)

Yağ makinesi: Yağ yapımında kullanılan makineye “*yayık*”ta denilmektedir(K:64). Geçmişte makineler olmadığı için Ardahan Yöresinde elle karıştırılarak yağ yapımı görülür. Ekşiyen kaymak geceden torbaya koyulur sabaha kadar suyunun süzülmesi sağlar. Ardından bir kaba konulan kaymak elle karıştırılarak

yağ haline getirilir. Elle karıştırarak yaymak çok zaman aldığı için yağ makineleri yapılmıştır.



Şekil 39. Pervanesiz yağ makineleri
(Demet Yıldız, 2021)

Pervanesiz yayıklarda yağ yapmak için evin tavan kısmından geçirilen ipler pervanesiz yayığın iki tarafında bağlanır. İki kişi karşılıklı olarak yayarlar.



Şekil 40. Pervanesiz yağ makinesinde yayık yayılması için tavandan asılır.¹⁶
(Demet Yıldız, 2022)

Avantajı yayığın çabuk olmasını sağlarken dezavantajı tek kişinin yayamamasıdır. Bu şekilde de kol kuvveti isteyen pervanesiz yayığın büyük olması, kaldırılıp asılması yöre kadınları için biraz zorlayıcıdır.

¹⁶ Nuri Vatan Kent Müzesi'nde çekilmiştir.



Şekil 41. Pervaneli yağ yapma makinesi
(Demet Yıldız, 2021)

Zamanla tüm eşyalarda pratiklik arttığı gibi yağ yapma makinesinde değişiklikler meydana gelmiştir. Pervanesi olmayan yayık insanı daha çok uğraştırırken içine mekanizma ayarlanmasıyla yağ yapım süresi daha da kısalmıştır. Günümüzde ise artık teknolojinin ilerlemesiyle elektrikli kol kuvvetine ihtiyaç duyulmayan yağ makineleri kullanılmaktadır.

Büyük kazanlar: Ardahan Yöresinde büyük kazanlara stil denilmektedir(KK:2). Peynir yapımında kullanılan büyük kazanlar kurban bayramlarında et ve kemik kaynatmada çok işe yarar. Alüminyumdan yapılan kazanlar büyüklüklerine göre ağırlıkları hafiftir.



Şekil 42. Peynir yapımında kullanılan stil ve tahta kaşığı
(Demet Yıldız, 2021)

Peynir yapımında özellikle tahta kaşık alınır. Tahta kaşık olmasının nedeni peynirin çürümesini engeller(KK:49).



Şekil 43. Bakır stiller
(Demet Yıldız, 2021)

Hayvan derisi: Ardahan Yöresinde koyun, keçi derisine peynir tepilmektedir. Yöre halkı tarafından peynir tepilen deriye “*tuluh*” denilir(KK:59). Hayvan derisini, hayvansal besin olan peyniri saklamak ve gögermiş şekilde tüketmek için kullanmışlardır. Deriyi peynir tepme aşaması ise şöyledir; kesilen hayvanın derisi bolca tuzlanır ve kuruması için 1 ay kadar bekletilir. Peynir tepileceği zaman kıllarından arındırılması için kırılır. Kırıldıktan sonra deri temizlenene kadar yıkanır. İç kısmında kıl kalmaması için arpa unu ve su karışımından katı bir hamur yapılır hamur derinin iç kısmında gezdirilir. Eğer kıl varsa da hamura yapışır bu şekilde temizlenerek tepilmeye hazır hale getirilir.



Şekil 44. İçine peynir tepilen koyun derisi tuluk

(Demet Yıldız, 2021)

Hayvansal bir besini mutfak eşyası olarak kullanmak alternatif saklama yöntemini ortaya çıkardığı gibi besinin zarar görmeden kurutulmasını da sağlar.

Kazkanadı: Geçmişte insanlar elinde bulunan imkânlar dâhilinde malzeme kullanımı sağlarken günümüzde şartlar iyileştikçe mutfak eşyasında da çeşitlilik artmıştır.



Şekil 45. Fırça ve kazkanadı

(Demet Yıldız,2022)

Örneğin günümüzde hamur işi yapıldığında üzerine yumurta sürebilmek için plastik fırça kullanılırken geçmişte bu işlemi yapabilmek için Ardahan Yöresindeki kadınlar kazkanadını kullanmışlardır. Kazkanadını kullanarak yumurta sürme işlemini gerçekleştirirken hayvanlardan her şekilde faydalanılmıştır.

Ağaç külek: Posof İlçesi bulunduğu konumdan dolayı ağaç çeşitlerinin çok olduğu bir yerdir. Posof'ta yaşayanlar bu durumu avantaja çevirerek mutfakta eşyası yapımında ağaçlardan faydalanmışlar. Bu eşyalardan biride ağaç küleklerdir. Ağaç külekleri hayvansal besinleri uzun süre muhafaza etmede kullanırlar. İçine yağ, yoğurt konulur. Bu şekilde besinler uzun süre bozulmadan tüketilebilir. Peynir koymak için daha büyük olan ağaç küleklere ise “*kodana*” denilmektedir(KK:28, 29).



Şekil 46. Ağaç külek
(Demet Yıldız, 2022)

Süngülü Çakısı: Ardahan Yöresine özgü unutulmaya yüz tutmuş el sanatlarından biride Posof'un Süngülü köyünde yapılan çakılardır. Süngülü çakısı kesici kısmı, köyde bulunan ocaklarda çelik sertleştirme işlemine tabi tutularak elde edilen, tutamak kısmı ise manda ve koçboynuzundan imal edilen bir bıçaktır (Anonim, 2020, s.85). Besinlerin doğranmasında etkili olan bu bıçaklar günümüzde fazla yapılmadığı için hediyeelik eşya olarakda kullanılır.



Şekil 47. Süngülü çakısı
(Demet Yıldız, 2022)

Sapara: Elma, armut, ayva gibi meyveleri yere düşmeden dalında toplamak üzere tasarlanmış bir alettir. Tahtada yapılan alette uç kısmı üç ayrı parçaya ayrılarak meyveye uzatıldığında aletin içine girmesi sağlanır. Günümüzde Sapara aletine pek rastlanılmaz.



Şekil 48. Sapara aleti

(Volkan Özkan, 2022)

Eski kıyma makinesi: Kıyma makinesi etin kemiklerinden ayrılmış kısmını kıymak için kullanılan bir mutfak aletidir. Etin kıyma işleminde kolaylık sağlanması için tahtaya sabitlenen alet, üst kısmından et konulduktan sonra kol kısmı çevrilerek et kıyılma işlemi gerçekleştirilir. Tahtaya sabitlenmesi durumu kıyılma işleminde kolaylık sağlasa da temizlenmesi sürecini daha da zorlu hale getirmiştir. Günümüzde eti kıyma işlemi kasaplar aracılığıyla yapılırken evlere taşınan aletler aracılığıyla daha kolay şekilde istenildiği zaman evden yapılabilir hale geldi. Ardahan Yöresindeki insanların eti bu alet sayesinde kıyma şeklinde tükettiklerini gösterir. Etin kıyma halinde tüketilmesi farklı yemeklerin yapılmasını da olanak sağlar.



Şekil 49. Eski kıyma makinesi

(Demet Yıldız, 2021)

El değirmeni: Taştan yapılan el değirmeni tahılların öğütülmesinde kullanılır. Taşlardan biri sabit iken diğeri döner bu sayede tahıllar kol kuvvetiyle un haline getirilir.



Şekil 50 . Taş değirmenler
(Demet Yıldız, 2021)

Geçmişte günümüze gelen tarım ve hayvancılık serüveninde teknolojiyle tanışmadan önce kullanılan aletlerin bazıları günümüzde halen kullanılırken bazıları işlevlerini yitirmiştir. Bu tarz mutfak araç ve gereçlerini fotoğraflanması eşya tarihine ışık tutarken kültürel değerlerini yok olmadan yazıya aktarılmasını da sağlar.

3.5. MUTFAK MEKÂNI VE EŞYALARINDA MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLER

Mutfak bir toplumu kültürel olarak yansıtan mekânların başında gelmektedir. İnsanların beslenme şekilleri, sofralarında yer edinen besinler, yaptıkları yemekler, kullandıkları araç ve gereçler mutfak kültürlerini oluşturmaktadır. Dönemsel olarak her toplumda etkisini gösteren sanayileşme ve teknolojinin gelişmesi insanların hayatlarındaki birçok anlamda değişikliklere sebep olmuştur. Bu değişikliklerden mutfak mekânları da, eşyaları da etkilenmiştir. Ardahan Yöresine bakıldığında yöre halkı hayvancılıkla geçimini sağladığı için yaz aylarında çoğunlukla yaylalara gidilir. Yaylalarda mutfak için özel bir yer pek bulunmaz. Yayla içerisindeki en temiz ve ocağın olduğu yer mutfak olarak kullanılır. Yaz boyu sütünü, peynirini, yemeğini yaptığı yer hem oda görevi görürken hem de mutfak olarak kullanılmıştır. Bu durum mutfak için ayrılan alanları kısıtlı olduğunu gösterir. Mutfak eşyalarını ise tahtadan yapılan raflara dizerler. Ardahan Yöresinde bu raflara “*terek*” denilmektedir.



Şekil 51. Posof'ta geleneksel mutfak görünümü

(Esra Güngör, 2022)

Günümüz şartlarında yöre halkının daimi kaldığı evlerinde en güzel mekân hiç kuşkusuz mutfaklardır. Gün boyunca kadınlar zamanının yarısından çoğunu mutfakta geçirirler. Yemek yapılan mekânın kadınlar için kullanışlı olması bundan dolayı çok önemlidir. Tarihi geçmişte su ve elektriğin olmadığından dolayı mutfak için ayrı bir yer yapılmadığı gibi sadece ev içerisinde ayrılan küçük bir köşeyle sınırlandırılmıştır. Ancak günümüzde şartlarda değiştiği için mutfak içerisinde bulunan su, pişirmek için kullanılan akıllı ocak, besinleri saklamak için buzdolapları, eşya dizaynı için mutfak dolapları ve daha fazlası mutfağın mekân olarak fonksiyonun zamanla çeşitlendiğini gösterir.



Şekil 52. Mutfak dolapları olmadan önce, eşyaların konulduğu terekler
(Demet Yıldız, 2021)



Şekil 53. Mutfakların günümüzdeki hali
(Demet Yıldız, 2022)

Mekân olarak aynı zamanda depo görevi gören mutfaklarda eşyanın çok olması insanları dolap yaptırmaya yöneltmiştir. Mutfak dolapları eşyanın kapalı ortam da temiz bir şekilde muhafaza edilmesini sağlar. Geçmişte hijyen ve kullanışlılığa şartlar el verdiği kadar dikkat edilirken günümüzde ise mutfaklar yapılırken kullanışlılığı çok dikkat edildiği gibi kişilerin zevkine göre yapılmaktadır. Mutfak dolaplarında göze çarpan bir konuda desenlerin çoğunluğu çiçeklerden oluşmasıdır. Kadınların çiçeklere olan ilgisi mutfaklarına da yansır.

Tarihsel süreçte mutfaklarda kullanmak için eşyalara ihtiyaç duyulmuştur. Bu ihtiyaçlar insanları araştırmaya keşifler yapmaya yöneltmiştir. Keşifler sonucunda

ilk olarak topraktan yapılan mutfak eşyaları yer alırken ateşin bulunmasıyla mutfak eşyalarında da çeşitlilik artmıştır. Ateşin keşfedilmesinin ardından ilerleyen zamanlarda metallerin işlenmesi mutfak eşyalarının yapımında kullanılan malzemelerin çeşitlenmesini sağlamıştır. Toprak, seramik, cam, demir, gümüş, bakır gibi malzemelerin çok olması mutfaklarda yemek pişirme süresinde kısalma, sağlık için uygun olanı tercih edebilme olanağı daha yükseğe çıkarmıştır. Mutfak eşyalarında değişim insanlar için olumluyken el emeği tarihi değer taşıyan eşyalar içinde olumsuz bir durumdur. Çünkü ihtiyaç duyulmayan her eşya evin bir köşesine atılıp, zamanla yıprandığı içinde yok olmaya mahkûm edilmiştir. Bu durumun olmaması içinde araştırılıp korunma altına alınmaları gerekir. Toplanan eşyalar müze ve çeşitli mekânlarda sergilenerek mutfak kültürünü ışık tutması sağlanabilir.

3.6. PİŞİRME ARAÇLARI

İlk çağlardan günümüze kadar yemekleri pişirebilmek için araçlar kullanılmaktadır. Ateşin üzerinde pişirmekle başlayan serüvende insanların ocak yapmaları ardından ortaya çıkan sobalar, elektrikli fırınlar yemek pişirme süresini azalttığı gibi yemeğin daha temiz bir ortamda yapılmasına olanak sağlamıştır. Ardahan Yöresinde yayla ve köy yerlerinde ocaklar evin içerisinde duvarın iç kısmında yer alırken apartman ve müstakil evlerde mutfak tezgâhının üstünde gazlı ocak veya fırının üzerinde yer alır. Mutfak alanı seçilen yerde ısının dayandığı temel nokta yemek yapılma alanıyla yemeğin pişmesini sağlayacak pişirme aracı arasında çok mesafe olmamasıdır. Ateşin sıcaklığına göre yemeğin pişme süresini etkilemesi yayla ve köy evlerinde daha geç yemek pişerken müstakil ve apartman dairelerinde elektrikli ocaklar sayesinde daha kısa sürede yemeğin hazırlanması sağlanır.



Şekil 54. Taştan yapılmış ocak

(Demet Yıldız,2021)

Ocaklar, çağlar boyunca merkezi konumunu korumuş ve evin en önemli elemanlarından biri olmuştur (Ulular: 2006, s.12).Hanımların yemek pişirmek için sürekli ihtiyaç duyduğu ocaklar aile içinde toplanma yeri olarak görülür. Sofra ocağına yakın kurulur ki hem yemekler sıcak tüketilebilsin hem bu sayede aile ortam içerisinde birliktelik sağlanması amaçlanır. Ocak yapımını da dikkat etmek gerekir. Temelinin sağlam olması çok önemlidir. Düzenli şekilde yapılmadığı zaman insan sağlığı için tehlikelidir. Ocaktan çıkan dumanın insanı etkileyebileceği gibi yangında çıkabilir.



Şekil 55. Çıldır'da yıkılmış bir evin ocağı

(Demet Yıldız, 2022)

Çıldır'da yıkılmış evden geriye kalan ocağın hala çok sağlam olması yöre halkının ocak kültürüne verdiği değeri de gösterir. Isınmak ve pişirmek için kullanılan ocakların yöre halkı için önemi çok daha fazladır. Bir evde ocağın tütmesi demek o ailede yaşamın devam ettiği gösterdiği gibi ailede sıcak ortam oluşmasını da sağlar.



Şekil 56. Taşan fırın

(Demet Yıldız, 2021)

Sadece bir alanı tamamen fırına ayırarak evden ayrı şekilde yapımı da görülür. Özellikle ekmek pişirmek için tercih edilir. Taş fırında pişirmek daha kolay olduğu için komşular birbirleriyle anlaşp uzun süre tüketebilecekleri ekmekleri bu tarz fırınlarda pişirirler. Komşuyla yapılan her iş komşuluk ilişkilerinde gelişmesini sağlar.



Şekil 57. Odun ateşinde ocakta ekmek pişirilmesi

(Demet Yıldız, 2021)

Ardahan Yöresinde aile nüfusunun fazla olduğu evlerde kadınların genelde hazır ekmek almak yerine pişirmeyi tercih ederler. Hem ev ekonomisine katkı sağlamak hem de ekmeğin kullanılma süresini artırmayı sağlarlar. Yörenin kadınları ekmek pişirdikten sonra kalan ateşin boşa gitmemesi için o gün içerisinde yemek yapacak malzeme içerisinde kaynaması zor olanı besini ateşte pişirerek zamandan tasarruf sağlar.

Yemek pişirme araçlarından soba kullanımı günümüzde devam etmektedir. Şekil olarak farklılık gösteren sobalar ortak amaca hizmet ederler. Sobaların ortaya çıkmasıyla ocakların önemi Merkez yerlerinde azalırken köy yerlerinde devam etmektedir. Sobalar ise Ardahan Yöresinde özellikle ısınmak için tercih edilirken üzerinde çay suyu kaynatma, fırına patates atma ve istenildiğinde yemekte yapılmaktadır.



Şekil 58. Evde ve yaylada kullanmak için kurulan sobalar
(Demet Yıldız, 2021)



Şekil 59. Pişirmede kullanılan yardımcı araçlar
(Demet Yıldız, 2021)

4. BÖLÜM

ARDAHAN YÖRESİ MUTFAĞININ TEMEL BESİNLERİ

Ardahan Yöresindeki insanlar sağlıklı bir şekilde yaşamlarına ilerletmek için sofrâ kültürlerini zenginleştiren besinlerin bazısını iklim şartlarının elverdiği kadarıyla yetiştirerek bazısını da marketlerden alarak düzenli ve doğru beslenirler. Her insan beslenmenin insan sağlığı için önemini farkındadır. Ardahan Yöresi halkı yaşadığı yerle bütünleşerek çevrenin sağladığı imkânlar dâhilinde kendi bedensel, zihinsel yapısını geliştirme ve toplumsal beraberlikleri ortak beslenme kültürüne yansıtır. Yöre halkı Ardahan Yöresinde yetişebilen besinlerle mutfaklarını şekillendirmektedirler. Ardahan Yöresinde öne çıkan besinleri aktarmadan önce Ardahan mutfağında unutulmaya yüz tutmuş olan yemeklerini yazıya geçirmek adına Ardahan Üniversitesi ve Ardahan Belediyesi'nin yardımıyla 2016 yılında “Ardahan Mutfağından” adlı yemek kitabını çıkarmıştır. Editörlüğünü Dr. Zehra Tuğba Murathan'ın üstlendiği yemek kitabında çorbalar başta olmak üzere hamur işleri, ana yemek, tatlılar, kışlık hazırlıkları içerisinde barındıran kitap tarif ağırlıklıdır. Ardahan Yöresine ait yemekleri yapmak isteyenler için önemli bir kaynak olmaktadır. Ardahan'ın yöresel lezzetlerinin tescillenmesi yolunda atılan adımlarda öne çıkan 2020 yılında yayımlanan “Coğrafi İşaret Potansiyeli Ardahan” kitabı Ardahan Ticaret ve Sanayi Odası öncülüğünde hazırlanmıştır. Ardahan iline ait coğrafi işaret potansiyeline sahip besinlerin tescillenmesi sağlanarak yöresel besinler koruma altına alınarak yöresel besinleri aktarma, besinlerden doğru şekilde faydalanma ve markalaşma sağlanmıştır. Hali hazırda tescillenmiş ve tescillenmesi için başvuru alan besinler kitabın içinde yer almaktadır. Kitap dışında yapılan çalışmalar arasında Sedan Çakmak tarafından yazılan “Ardahan Posof İlçesi Mutfak Kültürünün Geçmişten Günümüze Değişim Ve Dönüşüm Süreçlerinin Halk Bilimi Açısından İncelenmesi” tezi de vardır. Ardahan'ın Posof ilçesini temel alan bu çalışmada Posof'un mutfak kültürü halkbilimi bağlamında ele alınarak aktarılmıştır.

4.1. HAYVANSAL BESİNLER

Hayvanlardan elde edilen besinlerden insanların tüketilebilecekleri kısımlara hayvansal besinler denir. Ardahan Yöresinde insanları geçim kaynağının hayvancılık üzerine olması hayvansal besinlerin öğünlerinde önemli bir yer tuttuğunu gösterir. İlin ekonomik olarak kalkınmasında hayvancılığın önemli bir payı var. Hayvancılık sayesinde insanlar hem organik beslenirken hem de aile ekonomisine katkı sağlamaktadırlar

4.1.1. Et Ürünleri

Ardahan Yöresinde protein değeri yüksek olan hayvansal besinler içerisinde etler ayrı bir öneme sahiptir. Hayvancılığın geçim kaynağı olduğu Ardahan yöresinde insanlar yaşamlarını devam ettirebilmek için özellikle et tüketirler. Et ürünleri pahalı olsa da insanlar birebir hayvancılık yaptığı için sofralardan eksik edilmeyen besinler arasında yer alırlar. Ardahan Yöresinde hayvancılığın gelişmesi et ürünlerinde çeşitlilik sağlamıştır. Ardahan'da yetiştirilen hayvanlara göre etler kırmızı ve kanatlı etler şeklinde ayrılmaktadırlar. Kırmızı et tüketimini Ardahan halkı sığır ve koyundan karşılarken kanatlılar kısmında ise karşımıza kaz, tavuk, horoz, ördek, hindi çıkmaktadır.



Şekil 60. Koyun kaburgası ve tavuk eti

(Demet Yıldız, 2022)

Ardahan Yöresinde kırmızı etin tüketimi kaynak kişilerin ifadesine göre Kurban Bayramından sonra artmaktadır. Kesilen sığırın eti bölgesel olarak ayrılır. Yumuşak etler kuşbaşı doğranarak çorbalarda, ana yemeklerde haşlama ve kızartma şeklinde tüketilir. Etin kıyma hali köfte ve mantı yapımında tercih edilir. Ardahan Yöresinde eti

güneşte kurutarak tüketme de görülmektedir. Etin yumuşak kısmı ince ve uzun kesilirken kaburga kısmının ise yumuşak olan tarafından ikiye ayrılarak tellere asılır güneşte kurutulmaya bırakılır. Etin güneşte kurutulmuş haline “*dürme*” denilir(KK:14). Yemek yapıldığı zaman ise kuşbaşı doğranarak yemeklere katılır. Ardahan yöresinde sucuk ya da pastırma yapımı halk tarafından çok tercih edilmemektedir. İstenildiğinde kasaplar aracılığıyla temin edilir.



Şekil 61. Haşlanmış kemik eti
(Demet Yıldız, 2022)

Etin kemik kısımlarının bazısı bulgur veya pirinç pilavı eşliğinde tüketilirken geri kalan kısmı büyük kazanlarda haşlanır. Yöre halkı, etin kemik kısmı ayrılana kadar iyice haşlar. Haşlanan etin soğuması için bir kenara bırakılır. Soğuyan etin su ve yağ kısmı üste çıkar. Yağı alınan et suyu kullanılmak üzere kaplara konulur. Derin dondurucuya atılır. Yemeklerde kullanılan et suyu yemeklere ayrı bir lezzet katmaktadır.



Şekil 62. Etlerin kavrulması
(Demet Yıldız, 2022)

Sakatat ürünlerinden işkembe, karaciğeri, dalak gibi besinlerin protein değeri oldukça yüksektir. Yöre halkı tarafından sakatat ürünlerini özellikle kış aylarında tüketilir. Sebebi ise kış iklimine dayanıklı vücut sistemi oluşturmak ve hastalıklara karşı kendini korumaktır. Sakatat ürünlerini kızartarak, kelle paça ya da işkembe çorbası yaparak tüketirler.



Şekil 63. Sakatat ürünleri

(Demet Yıldız, 2021)

Etin karaciğer, böbrek, dalak kısımlarının yapımı daha kolay iken kelle, paça ve işkembe kısmı daha meşakkatlidir. Ayak paça kısmının temizliği için ayaklar sıcak suyun içine atılır. Uzun bir süre kaynatılır ve bir bıçak yardımıyla ayak paçalar temizlenerek kirli kısımdan ayrılır. Paça çorbasında kullanılır. Kış aylarında özellikle tüketilen işkembe çorbasının yapımı içinde işkembenin çok iyi temizlenmesi gerekir. İşkembeyi temizlemek için uygulanacak ilk adım soğuk suyla uzun bir süre iyice yıkamaktır. İkinci aşamada ise kolaylıkla kirlerden arındırılması ve kolay soyulabilmesi için tuzlu suya batırılır. Bir gün boyunca tuzlu suda bırakılır. Sonraki günde iç kısmı bir bıçak yardımıyla kazınarak temizlenir. Ekstradan sirkeli suyla da yıkanabilir. İyice temizlenen işkembe derin donduruculara atılır. Yemek yapılacağı zaman kaynatılıp isteğe göre doğranarak yemeklerde tüketilir. Çocuklarda belli yaşa geldikten sonra hala altına kaçırma durumu söz konusu ise dalak kısmını iyice kaynattıktan sonra kızartılır ve çocuğa yedirilir. Dalağı tüketen çocuğun altına kaçırma durumunun ortadan kalkacağına inanılır(KK:1).



Şekil 64. Etin lifli kısmı

(Demet Yıldız, 2022)

Etin lifli kısmı halk arasında saç uzatan olarak da geçmektedir. Etle beraber pişirildiğinde saçının uzamasını isteyen kişilere verilir. Bu sayede saçın uzayacağına inanılır. Koyun eti tüketimine bakıldığında sığır etine göre daha azdır. Dana etine göre daha yumuşak olan koyun eti yaz aylarında taze ızgara şeklinde tüketilirken kavurma şeklinde de tüketilmektedir. Koyunun eti kadar kuyruk yağı da önemli ve şifa kaynağıdır. Ardahan Yöresinde kuyruk yağına don ve iç yağda denilmektedir. Kuyruk yağı et yemeklerinde kullanılmaktadır. İç yağ yapımı için ayrılan kuyruk yağı küçük küçük doğranır. Orta ateşte sürekli karıştırılan kuyruk yağı bir süre sonra sıvıyağ haline gelir. Süzgeç yardımıyla kıkırdak kısmı ile yağ birbirinden ayrıştırılır. Daha sonra yemeklerde kullanılmak üzere buzdolabına atılır. Cilde iyi gelen kuyruk yağı aynı zamanda bacak ve bel ağrısında işe yaramaktadır. Yemeklerde kullanıldığında ise kalp ve damar sağlığına iyi gelir(KK:1, 8, 9, 81). Ardahan Yöresi mutfağında kanatlılarda, beyaz et olarak çok tüketilenlerin başında tavuk eti gelmektedir. Mutfaklarda yaz kış fark etmeksizin öğünlerin çoğunda kullanılan et çeşididir. Diğer et ürünlerine göre daha ucuz ve yağ oranının düşük olması tercih edilmesini artırmaktadır. Tavuk etinin iç kısmı sade ve ya sebzeler eşliğinde kızartılarak tüketimi görülürken kanat, but, göğüs kısımları yemeklerde ve mangallarda ağırlıklı olarak tüketilir. Ardahan'da yemek yapımında tavuk etine eşlik eden iki önemli besinde patates ve soğandır. Bu besinler sayesinde yapılan yemekler daha lezzetli hal almaktadır. Ayrıca pilavın bulgurun daha güzel olması içinde tavuk suyu hazırlanır. Tavuk suyu için tencereye atılan tavukların içine soğan ve isteğe göre baharat atılır.

Tavuk suyunu ise yemeklere tat vermede kullanmak derin dondurucuya atılır. İhtiyaç durumunda çıkartılarak yemeklere eklenir. Diğer kanatlı hayvanların etlerinden hindi etinin tercih edilmesini artıran bir sebep tavuk etine göre daha çok olmasıdır. Ancak hindiler diğer kanatlı hayvanlara göre daha narin hayvanlar oldukları için büyüme süreçlerinde daha dikkatli bakım isterler. Bakımı zor olduğu içinde tavuk eti tercihi daha ön plandadır. Ardahan’da tüketilen ve yaz boyu bakımı gerçekleştirilen ördeklerin eti de sevilmektedir. Ördek etinin kasaplardan alımı pek görülmemekle beraber aileler kendileri yetiştirip tüketirler.



Şekil 65. Kaz Eti

(Demet Yıldız, 2021)

Kazın diğer kanatlılardan farkı kafa, ayak, iç organlarının yenilmesidir. Her yeri yenilen hayvan olarak karşımıza çıkması farklı bir yöresel lezzet olduğunu gösterir. Kaz etinin baş, ayak, boyun, kanat gibi bölgeleri ise “*gacguç*” olarak isimlendirilmektedir. Gacguçun içerisinde ayak, baş, kanat, boyun, taşlık yer alır. Gacguç kısımlarından yemek yapımı görülür. Bu bölgeler iyice kaynatılır isteğe göre içine bulgura katılarak bulgur pilavı eşliğinde tüketilir.



Şekil 66. Kaz etinin gacguç kısmı

(Demet Yıldız, 2022)

Kaz etinin her geçen gün değerinin artmasının nedeni doğal ortamda yetişmesi ve organik olarak beslenmesidir. Kesilen kazların kışın uzun süre saklayabilmek adına ve daha lezzetli olması için etler güzelce tuzlandıktan sonra güneşte kurutulur. Günümüzdeki saklanma koşullarında buzdolapları, derin dondurucular aktif olarak görev alırken geçmişte Ardahan’da iklim şartlarından faydalanarak kazları soğuk yerlerde de muhafaza etmektedirler. Kaz etiyle bulgur pilavı yapıldığı gibi kaz mantısı da meşhurdur. Yöre halkı kaz etiyle farklı yemekler yaparak hem yöresel besini tanıtmaya hem de en verimli şekilde besinden yararlanmaya çalışırlar. Kaz besinleri içerisinde kaz yağıda önemli bir yere sahiptir. Kazın üzerinde, iç ve boyum kısmında yer alan yağlar toplanır. Kaz yağını elde etmek için kısık ateşte uzun bir süre yağlı kısımları kızartılarak eritilir. Elde edilen yağ insan sağlığı içinde şifa dağıtmaktadır. Kaynak kişilerin ifadesiyle kremsi kıvamında olan kaz yağı özellikle iklim soğuk ve sert geçtiği için ciltte kuruluk meydana geldiğinde cildin yumuşamasını sağlar. Vücutta çatlakların onarılmasında ve bel bacak ağrısı çekenler ise kaz yağıyla masaj yaparak hafifletilir. Yöre halkı tarafından özellikle denemiş ve işe yaradığı görülmüştür(KK:61, 67, 70,81).



Şekil 67. Kremsi kıvama sahip kaz yağı
(Demet Yıldız, 2021)

Yöre kadınları kazın kanadını ekmek pişirdikleri zaman unu silmek için kullanırlar. Kanat kısmı bu şekilde temizleme görevi görürken aynı zamanda kazın tüyünden yastıkta yapılır. Kaz tüyünden yastık yapımı zor olduğu için yapılan yastıklar çeyizlerde kullanılır.



Şekil 68. Kazkanadı
(Demet Yıldız, 2022)

4.1.2. Su Ürünleri

Beslenmeye katkı sağlayan besinlerin içerisinde su ürünleri de yer alır. Su ürünlerinin tüketimi doğrudan su varlığıyla alakalıdır. Su ürünlerinin insan sağlığına faydası balık tüketimini artırmıştır. Göllerdeki balık varlığına göre sofralarda yer edinen balıkta değişkenlik gösterir. Ardahan Yöresinde balık açısından zengin olan yerlerin başında Çıldır Gölü gelirken Karagöl (Vakla) Gölü, Balık Gölü ve Kanlı Göl'de de balık tutulur. Çıldır Gölü Kısır Dağı ile Akbaba Dağı arasında yer almaktadır. Karagöl Vakla Gölü ise Anıyan Dağı'nın Posof tarafında Baykent (Vahla) ve Alabalık (Sayho) Köyleri yakınlarında bulunmaktadır. Düz bir alanda yer alan gölün çevresi çimenlik olup alabalığı boldur. Balık Gölü ise Posof İlçesi sınırlarında Kanlıdağ'ın kuzey tarafında bulunur. Küçük bir alanı kaplayan gölde alabalık bulunurken, Kanlıgöl'de ise Posof ilçesinin Eminbey (Cilvana) Köyü'nün batısında (Gümüşkavak) Zendar ve Civantel (İncedere) Köyleri arasında sekiz dekar (8.000 m²) kadar bir alanı kaplamaktadır. Göl suları derin olup, kenarları sazlık ve bataklıktır. Gölde sazan balığı bulunmaktadır.¹⁷ Balıklar açısından kaynak sağlayan göllerde balık tutmakla beraber farklı etkinliklere ev sahipliği yapması insanların bu gölleri tercih etmesini

¹⁷ <http://www.ardahan.gov.tr/goller-ve-nehirler>

artırmaktadır. Posof ilçesinde yer alan Balık Göl'ünde alabalık daha çok çıkarken Çıldır Gölü'nde daha farklı balık çeşitleri bulunur. Çıldır Gölünde avlanan başlıca balık türlerini; alabalık türlerinden gölalasası, dağalasası ve kültür alası, sazan türlerinden aynalı sazan, karabalık, şafak balığı, kırmızı kanat(dımışka), tahta balığı, bıyıklı balık (mırza) ve gümüşü balığı oluşturmaktadır(Koday, 2001, 37). Ardahan Yöresinde balık çeşitliliği fazla olmasına rağmen balık tüketimi o kadar fazla görülmemektedir.



Şekil 69. Yayın balığının temizlenerek pişirilmeye hazır hale getirilmesi
(Demet Yıldız, 2021)

Ardahan Yöresi mutfak kültüründe su ürünlerinden çeşit çeşit yemek yapımı görülmez. Balık çoğunlukla yağda kızartılarak ya da fırında pişirilerek tüketilir. Hazırlanan balık yemeğin yanında yöre halkı tarafından salata yapılır.



Şekil 70. Hanak'ta yapılan balık yemeği

(Doğukan Yılmaz, 2022)

Balık çeşitlerinden yayın balığı yöre halkı tarafından özellikle tüketilir sebebi ise diğer balık çeşitlerine göre daha az kılçığı ve etinin daha fazla olmasıdır. Mutfakta balık kültürü olduğu söylenemez. Tüketimin göller de tutulan balıkla sınırlandığı görülür. Balığın insan sağlığına saymakla bitmeyen faydası Ardahan halkının da bu konuda bilinçlenmesi balık tüketimine yönlendirir.



Şekil 71. Ardahan Yöresinde tutulan balıklar

(Demet Yıldız, 2022)

Balık besin olarak dikkat edilmesi gereken bir et ürünüdür. Yazın tutulduğu gibi taze tüketimi tercih edilir.

4.1.3. Süt Ürünleri

Süt: Ardahan Yöresi mutfak kültürünü şekillendiren başlıca besin ürünü süttür. Canlılar için besleyici, koruyucu doğal bir besin kaynağıdır. Yöre halkının geçim kaynağının hayvancılık üzerine olması inek, koyundan süt elde edilmesine olanak sağlamıştır. Sütün tüketilebilir hale gelmesi için çeşitli aşamalardan geçirilir. İneğin doğum yaptıktan sonra ki ilk ağız sütü buzağı için ayrılır. Buzağının sağlığı için bu ilk süt çok önemlidir. İlk Ağız sütü normal süte göre daha koyu ve sarımsı rengi vardır. İlk ağız sütü çok değerli ve insan cildine çok iyi gelmektedir. Halk arasında ilk ağız sütü buzağının hakkıdır denilir ve dananın bağışıklığının güçlü olması kullanılır. İnsan sağlığı için önemli sütün kullanılabilmesi içinde sağımın sağlıklı bir şekilde yapılması gerekir. Temiz bir ortamda sağılan süt süzildükten sonra mutfaktaki süt ürünlerinin çeşitlemesi için kullanılır. Süt çabuk bozulan bir besin olduğu için yağa, peynire

dönüştürülerek mutfakta daha uzun süre tüketilebilir. Kahvaltılık öğünlerin ağırlıklı olarak süt ürünlerinden oluşması mutfak kültüründe önemli bir fonksiyona sahip olduğunu da gösterir. Çocukların büyümesi içinde düzenli olarak süt tüketilmesi gerekir. Sütten yapılan alternatif süt ürünlerinin de kullanımına göre uygun saklama koşulları gerekir. Günümüz koşullarında bu işi yapan buzdolaplarıdır. Süt Ardahan Yöresinde mutfakta yemek olarak süt çorbası tatlılarda da sütlaç ve helvalarda sıklıkla kullanılır.

Yoğurt: Süt mayalama işlemine tabi tutularak yoğurt yapılır. Mayalama sürecinde kaynatılan süt ılık kıvama gelene kadar bekletilir. Parmak yardımıyla derecesine bakılarak parmağı yapmayacak derecede ılık olacak şekilde ayarlanır. Önceden bırakılan yoğurt mayası süütün içine eklenerek bir süre karıştırılır. Mayalanmış süütün tutması için üzeri örtülür. Yaklaşık 6 saat kadar bekletilen süt artık yoğurt halini almıştır. Buzdolabına kapağı açık şekilde konulur kıvamı bu sayede çok daha iyi tutmaktadır. Ardahan Yöresinde yoğurt mayalanırken yoğurt olmadığı zaman tereyağı, Posof'ta ise kozalak kullanılır(KK:1, 22). Mayalamada tek farklılık yoğurt dökmek yerine tereyağı ve kozalağın süte katılmasıdır. Yoğurda yöre halkı tarafından özellikle de Göle'de "katık" denilmektedir. Bahattin Ögel'in aktarımıyla "Katık" sözü de, çoğu zaman yoğurt yerine kullanıldığı gibi Türkçeden farsçaya geçen katık sözü de bu manadadır (Ögel, 1987, s.24). Günümüzde yöre halkı tarafından hala kullanılması kültürel aktarımın sağlandığını gösterir



Şekil 72. Evde mayalanan yoğurt
(Demet Yıldız, 2022)

Ardahan Yöresinde mutfakta yoğurt sade bir şekilde tüketildiği gibi bu yörede yetişen bitkilerle yapılan yoğurt çorbalarının da ana malzemesidir. Tatlı ve böreklerde

yapımında istisnasız kullanılırken et yemeklerinde etin daha iyi kızarması için yapılan sosta kullanımı görülür.

Kaymak: Süt makineye çekilirken ayrılan, süte göre daha katı sıvıya kaymak denilir. Yoğurtla mayalayarak kahvaltılarda tüketebilecek kaymak yapılır. Kaynatıldıktan sonra biraz soğuduktan sonra kaymağın içerisine yoğurt mayası eklenerek iyice karıştırılır. Üzeri iyice örtüldükten sonra mayalamaya bırakılır. Mayalanan kaymak kahvaltılarda özellikle bal eşlinde tüketilir. Kaymağı tatlı şekilde mayalamak istenildiğinde kaynama aşamasında içerisine şeker eklenerek kaynatılır.

Kurut: Ardahan Yöresinde yoğurtla yapılan bir besin çeşidi de kuruttur. Kurut yapmak için ilk olarak yoğurt mayalanır. Ardından mayalanan yoğurdun suyundan arındırılması için tülbentten yapılan torbanın içine koyulur. Yerden yükseğe asılan yoğurdun suyunun iyice süzülmesi beklenir. Süzülen yoğurdun içine birazcık tuz serpilir. Avuç içine sığacak şekilde yuvarlak hale getirilir. Güneşte kurutulmaya bırakılır. Kurutulan yoğurt bu şekilde kurut ismini alır. Yoğurt olmadığı zamanlarda özellikle kış aylarında tüketilmeye uygun olan kurut biraz suyla çözdürüldüğünde yoğurt halini alırken daha çok su eklenerek ayranda yapılabilir(KK:13).

Peynir: Ardahan Yöresi peynir çeşitleri açısından zengin bir yerdir. Peynirler kahvaltılarda eksik olmayan süt ürünleri arasındadır. Peynir çeşitlerine bakıldığında tüm peynir çeşitleri kış için hazırlanır. Yazın da tüketilir ama ağırlıklı olarak kış hazırlığıdır.

Çeçil peyniri: Çeçil peyniri sofralara gelmeden önce belli işlemlere tabi tutulur. İlk olarak süt makinesi vurulan süttten alınan bir kısım önceden ekşitilir. Ekşitilen süt ile makineden yeni çekilmiş süt yarı yarıya eklenerek büyük kazanlarda ılık kıvama gelene kadar ateşin üzerinde ısıtılır. Ilık kıvama gelince içene maya atılır. Ekstradan peynirin olması için şırat eklenir. Peyniraltı suyuna Ardahan Yöresinde şırat denilir. Diğer bir aşamada peynir ve şırat ayrılır. Peynire şekil vermek için yöre kadınları el ve kol kuvvetini kullanırlar.



Şekil 73. Şırat olarak ifade edilen peyniraltı suyu
(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 74. Çeçil Peynirin serüveni
(Demet Yıldız, 2021)

Göğermiş tuluh peyniri: Göğermiş tuluh peynirinin Ardahan Yöresinde farklı isimlendirmeleri görülür. Göğermiş, yeşil, deri ve küflü peynir de denilir. Çeçil peynirin tuluğa basıldıktan sonra sıcaklığa göre bir ya da iki aya kadar tulukta kalır. Bir süre sonra gögeren peynir tuluhtan çıkarılarak tüketilir. Hanak'ta ise peynirin göğermesi için kaymakla karıştırılıp konulur(KK:24).



Şekil 75. Yeşil, deri, küflü peynir

(Demet Yıldız, 2021)

Gorcala peyniri: Ardahan Merkez köylerinde “*çürük peyniri*” diye isimlendirilirken Hanak ve Posof’ta “*gorcola*” Damal’da “*çökelek*” denilirken “*imansız peynir*” isimlendirmesi de vardır(KK:10). Yöre halkı tarafından imansız peynir olarak adlandırılmasının nedeni peynirin yağsız olmasından dolayı bu isimlendirme verilmiştir. Gorcola peyniri makineye çekilmiş ardından bir süre ekşitmeye bırakılan süttten yapılır. Ekşitilen süt kısık ateşin üzerine herhangi bir maya eklenmeden koyulur. Isınan süttün kopmasıyla gorcola peynir şıfattan ayrılır. Torba denilen ince bir tülbentle süzülen peynirin üzerine ağır bir taş ya da bir mermer koyularak şekil alması sağlanır.



Şekil 76. Gorcola peyniri süzülmesi için torbaya konulması

(Demet Yıldız, 2021)



Şekil 77. Gorcola peynirinin şekil alması için mermer taşların arasına koyulur
(Demet Yıldız, 2022)

Gorcola peynirini kahvaltılarda ya da böreklerde kullanmak için sıcak bir yerde bir süre bekletilir. Sararması sağlanan peynir kahvaltılarda tereyağla sade ya da yumurta eşliğinde kızartılarak tüketilir. Damal’da gorcola peyniri eritmesine sündürme denilmektedir(KK:30). Peynir eritmesi Ardahan Yöresinde kahvaltılarda ve ara öğünlerde sıklıkla yapılır.



Şekil 78. Taze ve sarartılmış gorcola peyniri
(Demet Yıldız, 2021)



Şekil 79. Sarartılmış peynir eritmesi
(Demet Yıldız, 2021)

Deneme peyniri: Ardahan Merkez’de deneme peynirine yağlı peynirde denilir. Sütü kaymağından ayırmadan orta ateşte koyulur ve içine maya atılır. Diğer peynirlerden farkı peynir kaynatılmaz orta ateşte mayalanması sağlanır. Mayanın etkisiyle peynir yavaşça şıratından ayrılır. Bir bıçak yardımıyla peynir iyice mayalansın diye üstten parçalara ayrılır. İyice mayalanan peynir bir torbaya alınarak yuvarlak şekil verilir. İç kısmında küçük gözler oluşur. Deneme peyniri yapımı yöre halkı tarafından çok tercih edilmez. Sütü her şekilde değerlendiren halkın bu peyniri yaptığı zaman sütün kaymağı alamadığı için diğer süt ürünlerini yapılmaz. Bu sebepten dolayı çok yapılmaz.



Şekil 80. Deneme peyniri
(Demet Yıldız, 2022)

Tel peyniri: Ardahan Yöresi peynir çeşitleri içerisinde tel peynirde bulunmaktadır. Şekil aşamasına gelene kadar ki süreçte çeçil peynirle aynı işlemlere tabi tutulur. Farklılık kazanı indirmeden sıcak şıratı peynire kol kuvvetiyle şekil verilir. İki elin üzerine alınan peynir el hareketleriyle sürekli olarak uzatılmaya çalışır. Uzandıkça sürekli kat kat üstüne atılır. Peynir inceltilerek tel halini alana kadar bu işlem sürekli olarak tekrarlanır. Yapışmadan daha ince hal alması için iple bağlanır. Bolca tuz serpilir biraz daha incelmesi için sürekli tuz serpilerek çırpılır. Tuz peynirin kurumasını ve uzun süre tüketilmesini sağlar. Kahvaltıya konulmadan önce çok tuzlu olduğu için yıkanarak tüketilir(KK:62, 66).



Şekil 81. Tel peynir

(Demet Yıldız, 2023)

Kaşar peyniri: İnek sütü, maya ve tuz üçlüsünden yapılan kaşar peyniri makinelerden geçerek sofrada tüketebilecek kaşar halini alır. Sofralara gelene kadar uzun ve meşakkatli bir sürece tabi tutulan kaşar peynirinin makineler aracılığıyla hazırlandıktan sonra kalıplara konularak şekil verilir. Kalıptan bir gün sonra çıkarılan kaşar 6 ay kadar bekletildikten sonra eski kaşar olur. Kaşar peynirinin bire bir evde yapımı pek görülmemekle beraber daha çok alımı için marketler ya da süt ürünleri satan yerler aracılığıyla temini sağlanır. Kaşar çeşitlerine bakıldığında ilçelere göre kaşar yapımında farklılık gösterdiği için kaşar çeşitleri de artmıştır. Göle kaşarı, Damal kaşarı, Posof kaşarı, Hanak kaşarı, göbek kaşarı, altıgen kaşar, eski kaşar şeklinde çeşitlenir(KK:43).



Şekil 82. Kaşar çeşitleri

(Demet Yıldız, 2023)

Gravyer Peyniri: Tam olarak olgunlaşması için altı yedi ay gibi uzun bir sürece tabi tutulan kendine has tada ve kokuya sahip, sarı renkte, kabuklu, yarı sert, içi parlak,

delikleri olan özel bir peynir çeşididir. Gravyer peyniri altı-yedi ayı bulan ve olgunlaşması için bir yıllık bir zaman dilimi gerektiren çok zahmetli bir üretim süreci sonunda elde edilebilen, besin değeri yüksek nadir peynir türlerinden biridir(KK:43).



Şekil 83. Gravyer peyniri
(Demet Yıldız, 2023)

Tereyağı: Ardahan Yöresi bitki çeşitliği açısından zengin olduğu için bu durum süt ürünlerine de yansır. Yaylalarda otlatılan büyükbaş hayvanlardan alınan süttten elde edilen yağ da bir o kadar doğal ve insan sağlığı için faydalıdır. Tereyağı yapımı için sütle, kaymak süt makinesi aracılığıyla ayrıştırılır. Ekşimesi için birkaç gün bekletilen kaymak yağ makinesinde yayılarak yağ haline gelir. Kahvaltı da, yemekte tatlı ve börekler de sıklıkla kullanılan bir besindir.



Şekil 84. Kaymağın yağ olması, parça hali toplanarak şekil verilmesi
(Demet Yıldız, 2022)

Sarı yağ: Ardahan Yöresinde yemek ve kızartmalarda kullanabilmek için tereyağı eriterek sarı yağ elde edilir. Tereyağı yemeklerde kullanıldığında yanma olasılığı sarı yağa göre daha fazladır. Sebebi ise tereyağın tortusunun olmasıdır. Tortusundan

arındırmak için büyük kazanlarda uzun bir süre kaynatılan tereyağı köpüğünden ayrılarak alt kısımda tortusu birikir. Tortusundan ayrılan ardından soğutulan tereyağı kaplara konularak tüketilir(KK:37, 38).



Şekil 85. Sarı yağ
(Demet Yıldız, 2022)

4.1.4. Yumurtalar

Yumurta insan sağlığı için önemli bir protein kaynağıdır. Beslenmede sade bir şekilde tüketildiği gibi yemeklerde kullanılma fonksiyonuna sahiptir. Ardahan Yöresinde mutfakta özellikle tercih edilmesinin sebebi kolay pişirilmesi ve insanda tokluk hissi yaratmasıdır. Uygun şartlarda saklandığında uzun süre tüketilen bir besin olması tercih edilmesini attırır. Ardahan Yöresinin geçim kaynağının tarım ve hayvancılık üzerine olması sürekli çalışma halinde olmayı mecbur kılmıştır. Bu sebepten dolayı gün içerisinde beslenmeye fazlaca vakit ayıramamaktadırlar. Bu durum yöre kadınlarını kolaylıkla hazırlayabilecekleri besinlere yöneltmiştir. Bu besinlerden biride yumurtalardır. Ardahan Yöresinde tüketilen yumurta çeşitleri ise tavuk, hindi, ördek, kaz ve bıldırcın yumurtasıdır. Günlük öğünlerde sıklıkla tüketilen tavuk yumurtası kahvaltılarda haşlama, kızartmalarda, menemende, soğanlı yumurtada istenildiğinde peynir kavurmasında tüketilir. Tavuk yumurtası Ardahan Yöresinde yapılan hamur işlerinin çoğunda kullanılır. Hamurun içerisinde kullanılmasa bile hamurun üzerinin kızarması için kesinlikle kullanılır. Tatlı ve börekler için vazgeçilmez bir besin malzemesidir. Hindi yumurtası kahvaltılarda kaynatılarak sade olarak tüketilirken ördek yumurtası tavuk yumurtası kadar bilinmese de tavuk yumurtasıyla yapılan her şey ördek yumurtasıyla da yapılabilir. Omlet yapımında sade olarak

kaynatılarak da tüketilir. Kaz yumurtası ise diğer yumurtalara göre daha değerli ve pahalıdır. Kaz yumurtası şekil olarak tavuk yumurtasına benzemektedir farkı daha büyük olmasıdır. Protein değeri yüksek olan kaz yumurtasının kabuğu daha kalındır. Besin olarak sıklıkla tüketilen bir yumurta çeşidi değildir. Değerli olduğu için yöre halkı tarafından kaz yavrusu için saklanır. Tüketildiğinde haşlama ve kızartması tercih edilir. Bir yumurta çeşidi de bıldırcın yumurtasıdır. Tüketimi çok görülmediği gibi tüketildiği zamanda marketler aracılığıyla temin edilir. Küçük olduğu için kırılması zor olan bıldırcın yumurtası tavada sahanda pişirilerek ya da sağlığa faydalı olduğu için çiğ olarak da tüketilmektedir.



Şekil 86. Hindi yumurtası, organik tavuk yumurtası, kaz yumurtası
(Demet Yıldız, 2022)

4.1.5. Ardahan Balı

Türk Gıda Kodeksi Bal Tebliği'nde Bal: Bitki nektarlarının, bitkilerin canlı kısımlarının salgılarının veya bitkilerin canlı kısımları üzerinde yaşayan bitki emici böceklerin salgılarının, bal arısı tarafından toplandıktan sonra kendine özgü maddelerle birleştirerek değişikliğe uğrattığı, su içeriğini düşürdüğü ve petekte depolayarak olgunlaştırdığı, doğası gereği kristalleşebilen doğal ürün olarak ifade edilmiştir¹⁸

İnsan sağlığı için saymakla bitmeyen faydaya sahip bal kahvaltılık besinlerin başında gelmektedir Ardahan Yöresi bitki örtüsü açısından zengin ve rakımının yüksek bir yerdir. Ardahan balının daha lezzetli bir hal almasında etkili olan iklim ve bitki

¹⁸ <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2020/04/20200422-13.htm>

örtüsüdür. Ardahan Yöresinin Kafkas arısı için uygun flora sahip olması, bin bir çeşit çiçeğe ev sahipliği yapan bir doğasının olması arıcılıktaki farkını ortaya koymaktadır. Bu bölgeye has olan Kafkas Arısı balı insanlara gelir kaynağı olduğu gibi kahvaltılarının da vazgeçilmezi arasında yer alır ve Ardahan Yöresine ait tescillenmiş çiçek balı olarak kayıtlara geçmiştir



Şekil 87. Ardahan'ın süzme balı
(Demet YILDIZ, 2022)



Şekil 88. Ardahan'ın petek balı
(Demet YILDIZ, 2022)

Arıcılıkta bal haricinde arı ürünleri de yer alır. Günümüz koşullarında artan sağlık sorunlarına doğal yöntemlerle çözümlere başvurulduğunda arı ürünleri öne çıkar. Bu ürünlere bakıldığında propolis arılar tarafından üretilen kovani zararlı maddelerden koruyan çiçeklerden, reçinelerden, balmumundan ortaya çıkan katı, yapışkan bir arı

ürünüdür. Arıcılar tarafından ek gelir sağlamak için propolis toplanır(KK:81).



Şekil 89. Propolisin kovandan temizlenmiş ve toplanmış hali
(Demet Yıldız, 2022)

Bir diğer arı ürünü polendir. Arıların çiçeklerdeki ren k renk polenleri toplayarak kovanda biriktirdiği ürüne arı poleni denir. Polen direkt olarak tüketilemediği için balla karıştırılarak tüketilir.



Şekil 90. Bal ve polen karışımı
(Demet Yıldız, 2022)

Arı sütü işçi arıların salgıladığı özellikle kraliçe arı ve yavru arıların beslenmesinde kullanılan beyaz jel kıvamında tadı ekşi bir arı ünüdür.



Şekil 91. Arı sütü
(Demet Yıldız, 2022)

Bal Ardahan Yöresinde mutfaklardan eksik edilmeyen bir besin çeşididir. Eksik edilmemesinin başlıca sebebi ise insan sağlığına faydalı olmasıdır. Bin bir çiçeğin özünü taşıyan bal yöre halkı tarafından tatlandırıcı olarak kullanılır.



Şekil 92. Ardahan Bal Festivalinden

(Demet Yıldız, 2022)

Şeker yerine tercih edilen bal kahvaltılarda, özellikle tatlılarda kullanılır. Ardahan Yöresinde bal ile yapılan tatlılarda bal helvası ve zülbiyet tatlıları öne çıkmaktadır. Tatlılar bölümünde ayrıntılı bir şekilde anlatılmıştır. Alternatif olarak tadı sevilmeyen bir besine bal katılarak tüketilebilir. Bu durum özellikle çocuklarda işe yaramaktadır. Ilık suyla bal şerbeti yapıldığı gibi yoğurdun içine bal eklenerek de tüketilir. Yöre halkı tarafından bal hastalıklarının tedavisinde kullanır. Kaynak kişinin söylemiyle örneğin boğaz ağrısına iyi gelmesi için doğal tedavi yönteminde bal tercih edilir. Bu tedavi yönteminde kristalleşmiş balın kullanılması daha iyidir. Kıvamının katı olması turpla karışımın daha iyi olmasını sağlar. Siyah turpun içi biraz oyulur turpun alt kısmından bal ve turp karışımından elde edilen sıvı bardağın içerisine süzülmesi için küçük bir delik açılır. Bardağın içerisine yavaşça süzülen bu karışımın tamamı süzüldükten sonra içilir. Öksürüğe ve boğaz ağrısına iyi gelir(KK:52).



Şekil 93. Boğaz ağrısı için kristalize bal ve turp karışımı
(Demet Yıldız, 2022)

4.2. BİTKİSEL BESİNLER

4.2.1.Tahıl ürünleri:

Danelerinin büyük bir kısmı nişastadan oluşan, öğütüldüğünde un ve kepek elde edilen; ayrıca protein, yağ ve mineral maddeleri içeren ürün grubuna tahıl denilirken insanın beslenmesi bakımından günümüzde tahıla bakış açısı, yüksek oranda içerdikleri karbonhidrata dayalı enerji sağlanmasına odaklanmaktadır (Anonim, 2011, s.3).

Arpa: Arpalar başak ekseninin boğumundaki başakçıkların dane bağlamasına göre altı sıralı ve iki sıralı olarak isimlendirilirken başak sıklığı danenin kavuzlu veya çıplak oluşu, başağın kılçıklı, kılçıksız, külahlı olması gibi faktörler arpa sınıflandırılmasında ele alınan faktörlerdir (Anonim, 2011, s.6).Ardahan iklimine elverişli arpa veriminin fazla olması tercih edilmesini artırmaktadır. Ardahan’da hayvancılık ön planda olduğu için ineklere, tavuklara yem yapımında sıkça kullanılmaktadır. Arpa unundan ekmek yapıldığı gibi ince arpadan çorba yapımı sağlanır. Ardahan’da insanlar isteklerine göre değirmende un haline getirerek ekmek yapımında kullanırlar. Yoğurt çorbalarında tercih edilir.

Buğday: Ekmeğin ana maddesi olarak buğday, insan beslenmesinde temel gıda maddelerinden biri ve un hâline getirilerek ekmek ve diğer unlu gıdaların imalatında kullanıldığı gibi bulgur ve hayvan yemi olarak da kullanılmaktadır (Anonim, 2011, s.5).

Buğdayda Ardahan’da yetiştirilen tahıllar arasındadır. Arpaya nazaran buğday daha çok un yapımında tercih edilir. Ardahan Yöresine özgü bir buğday çeşidi de kavılca buğdayıdır.



Şekil 94. Kavılca buğdayı
(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 95. Kavılca bulguru
(Demet Yıldız, 2022)

Kavılca buğdayı ata tohumu olan ‘makarnalık’ buğday sınıfından sayılan sert, kırılğan, gevrek bir buğday çeşididir (Anonim, 2020, s.27). Kavılca buğdayı, diğerlerinden farklı olarak çift tanelidir ve kavuz denilen kalın dış kabukla kaplıdır. Soğuk iklim yapısına sahip Ardahan’da yetişebilmektedir (Caner,T.,Kaan, G.,2020, s.265-285). Ardahan Yöresinde günümüzde yapılan çalışmalar ve desteklemeler sayesinde kavılca buğdayının yeniden canlandırılmaya ve üretilmesi kültürel bir değer yok olmasına engel olmuştur. Yöreyle ait kavılca bulgurundan elde edilen unun doğal ve sağlığa faydalı olması tercih edilmesini artırmaktadır (Anonim, 2020, s.27).

Mutfaka kazandırılarak yöresel besinden doğal ekmek yapılmasına da olanak sağlar. Ardahan Yöresinde buğdayın kızgın sacın üzerine pişirildikten sonra değirmende öğütülerek un haline getirilir. Öğütülen una gavut unu denilir(KK:44). Gavut unuyla da gavut helvası yapılır.



Şekil 96. Gavut unu
(Demet Yıldız, 2022)

Ardahan Yöresi'nde buğday çerez olarak da tüketilmektedir. Herhangi bir şey eklenmeden sıcak sacın içerisine konulan buğdaylar sık sık karıştırılarak sacda rengi kızarana kadar karıştırılır. Rengi dönen buğdaylar sacdan çıkartılarak tüketilir.



Şekil 97. Buğdayın sacda kızartılması, çerez olarak tüketilmesi
(Demet Yıldız, 2022)

Ardahan Yöresinde buğdayın sacda kızartılması haline Damal, Posof, Çıldır, Hanak'ta "kavurga" denilirken Ardahan'ın Merkez köylerinde ve Göle'de "kaynak" denilir(KK:55, 69).

Kurul(fiğ): İlbahardan ekilen kurul yaz aylarında büyüyerek yetişir. Hayvan yemi olarak kullanılan kurul yöre halkı tarafından kurutulmadan yeşil haldeyken sade olarak tüketimi görülür. Tarladan toplanan kurulun yeşil kabuğundan ayırarak bezelye

taneleri pilav ve et yemeklerinin yapımında tercih edilir. Ardahan Yöresinde yemeklerde sıklıkla kullanılan, tüketilen bir tahıl ürünü değildir. Yöresel ismi de “*külül*”dür.



Şekil 98 Külül
(Esra Güngör, 2018)

Yulaf: Yulaf, son yıllara kadar sadece hayvan beslenmesinde kullanılırken bugün insan beslenmesinde aranan bir ürün bu amaçla bisküvi, bebek maması, yulaf unu, yulaf ezmesi, yulaf gevreği ve yulaf çorbası yapımında kullanılmaktadır (Anonim, 2011, s.7). Ardahan’da yulaf tüketimi çok görülmemekle birlikte unu yapılır. Unundan ekmek yapımı ailelerin isteğine göre şekillenir.

Mısır: Mısır iklim şartları sebebiyle Ardahan Yöresinin her yerinde yetişemeyen besinler arasında yer alır. Kısa süren yaz ayları sebebiyle tam olarak olgunlaşmaz. Sadece Ardahan’ın Posof ilçesinde ılıman iklimin etkisiyle renkli(alaca) mısır yetiştirilir. Mısıra Posof’da “*lâzut*”denilir. Sarı, beyaz, mavi, kırmızı, lacivert gibi renklerden oluşan bir mısır çeşididir.



Şekil 99. Posof’un alaca mısırı

(Sinem Turgut, 2021)

Rengârenk görüntüyle ilgi çeken bir mısır türüdür. Ata tohumu olan renkli mısır genetiğiyle oynanmadığı için yöre halkı tarafından özellikle tercih edilir. Normal mısırların farklı çiçek türleriyle tozlaşması sonucu siyah, kırmızı, lacivert renklerde olmasını sağlar(KK:77). Renkli mısır denildiği gibi alaca mısırdan da denilir. Posof'a özgü besinlerin arasında yer edinen renkli mısırların ekimi çok olmadığı için daha çok aile üyeleri tarafından tüketilir. Mısırdan mısır ununun elde edilmesi mutfakta kullanılmasını sağlamıştır. Posof'a özgü papa yemeğinde ve hamur işi çeşitlerinden cadı diğer bir ismiyle mısır gevreğinde kullanılır. Tarımın desteklenmesi doğrultusunda yöresel besinlerin ekiminin artırılması hem besini tanıtmaya hem de mutfağa kazandırılması konusunda çok önemlidir. Gerekli çalışmalar yapıldığında ekimi artırılan renkli mısırdan satışa çıkarılması ve markalaşması sağlanarak aile ve ülke ekonomisine kazandırılabilir.

Tahıl ürünleri Ardahan Yöresinde mutfakların olmazsa olmalarındandır. Mutfakta beslenmeyi sağlayan besinlerin başında yer alırlar. Tahıl ürününün çeşitliliği ve üretimdeki fazlalığı mutfaktaki besinleri de doğru orantılı olarak artırmaktadır. Bu doğrultuda yetiştirilen tahıl ürünlerine göre yörede yapılan hamur işlerinin çeşitlenmektedir. Sacın üzerinde ince ve kalın yufkalı ekmekler, fırında pişirilen boyutu büyük ekmekler unla yapılan börek çeşitleri tahıllar sayesinde sofralarda yer almaktadır. Ekmek yapıldığı gibi Ardahan yöresinde erişte de yapılır. Yörenin kadınlarının bir araya gelerek özellikle kışlık tüketim için erişte yaparlar. Erişteyi çökelekle ya da göğermiş peynirle servis etme bu yörede görülen bir yemek çeşididir. Ardahan Yöresine özgü aşla yapılan birçok çorbanın ana malzemesini de tahıl ürünleri oluştururlar. Kesme aşı, arpa çorbası, ayran aşı, helle aşı, süt aşı, püsrük çorbası gibi Ardahan Yöresine özgü bu çorbalarda tahıl ürünlerinden faydalanılır. Tahıllardan elde edilen un ve tahıl ürünlerinin taneleri çorbaları hem lezzetli kılarak ve hem de yöre insanının sağlıklı beslenmesini sağlar. Et yemeklerinin yanında özellikle bulgur yapılır et suyuyla haşlanan bulgura etlerden de kaz eti eşlik eder. Beraber tüketilen iki yöresel lezzet sıklıkla sofralarda yerini alır.

4.2.2. Baklagiller

Kuru baklagiller sofraların kurtarıcı besinleri arasında yer alırlar. Protein açısından oldukça zengin besinlerdir. Fasulye, nohut, mercimek, bezelye, barbunya kuru

baklagil çeşitleridir. Ardahan Yöresi baklagillerin yetişmesi için çok uygun bir iklime sahip değildir. Posof ilçesinde istisna olarak fasulye yetiştirilir. Düzenli bir baklagil yetiştirme görülmemektedir. Posof'un iklimi baklagil yetiştirilmesine elverişli ancak kısa süren yaz aylarından dolayı ekimi pek tercih edilmemektedir.

Fasulye: Fasulyelerin yetiştikleri bölgelere göre boyutlarında ve renklerinde de çeşitlilik meydana gelir. Fasulyeleri yeşil halde kullanımını özellikle zeytinyağlı yemeklerde tercih edilirken kuru fasulye yemeğinde beyaz fasulye tercih edilir. Renkler kırmızı, kahverengi şeklindedir. Ardahan Yöresinde Posof'ta fasulyeye “*lobiya*” denilir(KK:22).

Baklagiller arasında Ardahan'ın Posof ilçesinde yetişen fasulye öne çıkmaktadır. Posof fasulyesi Ardahan Ticaret ve Sanayi Odası tarafından yapılan çalışmaların sonuç vermesiyle 23.11.2020 tarihinde tescillenmiştir. Ardahan'ın 4.coğrafi işaretli ürünü olmuştur. Kendine has özellikleriyle bilinen fasulyelerinden olan Posof Fasulyesi; genelde büyük taneli oluşuyla birlikte lezzeti, beyazlığı, kabuk atmaması ve kolay pişirilebilme özellikleriyle dikkat çekmektedir. Ebadı küçük olan çeşitlerin büyük olanlara göre pişme işlemi daha kısadır. Posof fasulyesi ince kabuklu olması sebebiyle piştiğinde kabuğu ayrılmaz, sadece kabukta kılcal çatlaklar oluşur (Caner, T. ,Kaan, G.2020, s.265-285). Günlük öğünlerde yapımı tercih edilen Posof fasulyesiyle özel günlerde de yemek yapılır. Kız isteme merasimlerinde, düğünlerde gelen mi safire özellikle ikram edilir.



Şekil 100. Posof Fasulyesi
(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 101. Posof'ta yetişen renkli fasulyeler
(Esra Güngör, 2020)

Posof'a özgü olan fasulye diğer fasulye tanelerine nazaran daha büyük olması, pişirilmesi aşamasında daha çabuk pışmesi sağlamaktadır. Bu durum fasulyenin tercih edilmesindeki oranı da arttırmıştır. Oldukça lezzetli olan fasulyenin yetiştirilmesiyle halka gelir kaynağı da olmuştur.

İkliminden dolayı Ardahan Yöresinde yetiştirilemeyen ancak mutfaklarda yer alan besinler arasında nohut, mercimek, bezelye baklagilleri yer alır. Yetiştirilmemesine rağmen yemeklerde kullanılan besinlerdir. Fasulye kullanımı gibi diğer baklagillerin kullanımı da fazladır. Her yörenin mutfağında yer edinen besin çeşitleri arasındadır. Ardahan Yöresi mutfak kültürü içinde bu durum geçerlidir. Ardahan Yöresinde özellikle etlerle pişirilen baklagillerin yanında yoğurt ve turşu tüketimi de görülür.

4.2.3. Sebzeler

Dengeli ve sağlıklı beslenmede önemli yere sahip bir besin ürünü de sebzelerdir. Hayvansal ürünlerin ön planda olduğu Ardahan Yöresinde sebzelerinde kullanımı ve sofralardaki yeri bir o kadar önemlidir. Kış şartlarından dolayı sebze ürünlerinin çoğunluğun tüketimi yazın gerçekleştirilirken bazı sebzeleri yazdan uygun koşullarda saklanarak kışın tüketebilmek adına buzdolapları ve derin dondurucular kullanılır. Sebzeleri mevsiminde tüketmenin doğru bulan yöre halkı kış şartlarından az etkilenen besinleri özellikle tercih ederler. Sebzelerle yapılan salata ve yemekler mutfak kültürünün de zenginleşmesini sağlar. Sebze türlerine bakıldığında tüketilen yerlerine göre ayrıştırılmaktadır.

Ardahan Yöresinde köklerinden faydalanılan sebzelerde patates, kuru soğan turp, yerelması, pancar ve havuç ön plandadır. Bu sebzeler arasında Ardahan Yöresi için patates ve kuru soğan sofralarda yer alan yemeklerin ana malzemesini oluşturur. Yöre halkı tarafından yetiştirilebilen bu iki besin sofralarda en fazla tercih edilen besinler arasındadır. Bu besinleri ele aldığımızda patates kışlık için stok yapılan ürünlerin başında gelir. Ardahan mutfağında sabah kahvaltısından akşam öğününe kadar her menüde kendine yer edinen patates mutfakta kurtarıcı besin olarak kullanılır. Ardahan Yöresinde ilçelere göre patatesten isim farklılığı da görülür. Göle’de “*gardol*” Damal’da “*gartopu*” Posof’ta “*kartopi*”denilir.



Şekil 102. Ardahan Merkez’de bahçeden sökülen patatesler
(Demet Yıldız, 2021)

Patatesi sabah kahvaltısında tüketmek için tereyağı eşliğinde fırına atarken kızartması da başka şehirlerde kahvaltılık öğün olarak tüketilir. Ardahan Yöresinde öğle ve akşam yemeklerinde kızartma olarak kullanılır. Patates çorba çeşitlerinde gartopu aşında, iftar yemeğinde, kaz eti, sığır, tavuk etleri yanında böreklerin iç harcında sıklıkla kullanılan bir besindir. Birçok yemekte kullanılması yöre halkını patates ekmeye yöneltmiştir. Özellikle ailedeki nüfus kalabalık ise mevcut tarım alanları değerlendirilerek patates ekimine öncelik verilir.

Patates yemek olarak tüketildiği gibi şifada sağlamaktadır. Yöre kadınları baş ağrısını geçirmek için patatesten faydalanırlar. Kabuğu soyulan patates yuvarlak şekilde kesilerek bir başörtüsünün üzerine dizilerek başa bağlanır. En kısa sürede etkisini

gösteren patates baş ağrısını kesmektedir(KK:1, 16, 38). Patatesle yapılan birçok yemeğe eşlik eden bir besin çeşidi de soğandır. Tüketiminin çok olduğundan dolayı Ardahan Yöresinde yetişmesi avantajdır. Yemeklere lezzet katan konulmadığında yemeğin tadının o kadar güzel olmayacağı düşündüren bir besindir. Yapılan her yemekte istisnasız kullanılan soğan; çorbaların, et yemeklerinin lezzetli olmasını sağlar. Soğan tüketimi salatalarda öne çıkarken baharatlarla harmanlanarak limon eşliğinde sofralarda yer edinir.

Soğan sağlık içinde faydalı bir besindir. Kulak ağrısında çiğ soğanın suyu bir damla kulağa akıtılır. Ağrıyı azalttığı hatta bazı insanlarda tamamen yok etmiştir. Çıban yaralarına da soğan iyi gelmektedir. Sobanın üzerinde biraz pişirilmiş soğan konularak bir gün boyunca bekletilir. Çıban yarasına iyi geldiği gibi kadınsal hastalıklarda da kullanılan bir besindir(KK:6, 9, 17). Köklerinden faydalanılan besinlerden turp ise kökten yetişen ve yetiştirme süresine göre de değişiklik gösteren bir sebze besinidir. Yaz aylarında özellikle kahvaltılık için fındık turplar tercih edilirken sonbahara doğru ekilen siyah, kırmızı ve beyaz renklerdeki turplarda kışın tüketmek için uygun koşullarda saklanır. İştah artırıcı özelliğe sahip turplar özellikle et yemeklerinin yanında tuzla tüketilir. Kış salatası için kullanılan bir besindir. Ardahan Yöresinde yetişen bir sebze ise yer elmasıdır. Toprağın altında yetişmektedir.



Şekil 103.Yer elması

(Esra Güngör, 2021)

Yer elması güzelce yıkandıktan sonra kabuğu soyularak çiğ ya da pişmiş olarak da tüketildiği gibi salatalara da eklenmektedir.

Havuç besini salata, çorba ve turşu yapımında kullanılır. Kışın çok tüketildiği için marketlerden ihtiyaç karşılanırken yazın taze tüketebilmek adına havuç ekimini tercih edilir. İçerisinde bolca vitamin bulundurduğu için insan sağlığına da faydalıdır. Havuç suyunun düzenli içilmesi hem vücut hem de cilt sağlığına iyi gelir.

Pancar kış mevsiminde çok tüketilen bir besin ürünüdür. Ardahan'da ise yazın yetiştirilen bir sebzedir. Birden çok çeşitli olması kullanım alanlarında da değişiklik göstermektedir. Şeker pancarı şeker elde etmek için kullanılırken kırmızı pancarı ise turşuda kullanılır. Turşunun lezzetli olmasını sağladığı gibi renginin de kırmızı olmasını sağlar. Turşu suyu tüketimi de görülür. Turşu suyunun tadı fazla ekşi olduğundan dolayı içerisine biraz su eklenerek içilir. Ardahan Yöresinde pancarı yıkadıktan sonra bütün bir halde fırına atarak tüketmede görülür. Fırın ısısında pişen pancar sıcak olarak sade bir şekilde tüketilir. Pancarın insan sağlığına faydalı olması mutfakta tüketimini artırmıştır. Geçmişte Ardahan Yöresindeki kadınlar güzelliklerine güzellik katmak için pancar besininin kırmızı renginden faydalanarak doğal ruj ve allık olarak kullanırlarmış(KK:1). Gövdesinden faydalanılan besinlerde mantar Ardahan Yöresinde öne çıkan bir besin çeşididir. Posof'ta mantara “zoko, soko” denilir(KK:23). Yöre halkı tarafından toplanan mantar çeşitlerinde kültür mantarı ön plandadır. Bu bölgede yetişen yöre halkı tarafından bilinmeyen yenilebilir mantar çeşitleri de vardır ancak zehirli olma ihtimali insanları bildikleri mantar çeşidini tüketmeye yöneltmiştir. Ardahan Yöresinde en bilindik ve tüketilen mantar çeşidi kültür mantarıdır.



Şekil 104. Kültür mantarı

(Demet Yıldız, 2022)

Kültür mantarı yaz boyu yağmur yağdıktan sonraki günlerde yetiştiği gibi yöre halkı tarafından toplanır. Mantarı taze tüketebilmek adına yıkandıktan sonra doğranarak suda kaynatılır. Kaynatıldıktan sonra suyu dökülün mantara tereyağı eklenir. Biraz

kızartıldıktan sonra üzerine yumurta kırılır ve pişirilir. Sebzelerle sote edilerek tüketildiği gibi sadece ateşin üzerinde biraz tuz eklenerek pişirilir. Toplanan mantar çok olduğunda gün içerisinde iki öğün olarak tüketilir ya da bir sonraki gün tüketmek için buzdolaplarına konulur. Ardahan Yöresinde mantar için uzun süreli muhafaza yöntemine gidilmez çünkü yöre halkı toplandığı gibi tüketilmesi taraftarıdır.

Yapraklarından faydalanan sebzelerde lahana çeşitleri içerisinde yer alan karalâhana, mor lahana, marul gibi sebzeler salata ve turşularda kullanmak için yetiştirilir. Karalâhanadan Ardahan Yöresinde sarma yapılır. İç harcı ağırlıklı kıymadan yapılan sarma yoğurt eşliğinde tüketilir. Yapraklarından faydalanan sebzelerden tere, dereotu, maydanoz sebzeleri yemeklere lezzet kattıkları gibi salataları süsleyen besinlerdendir. Terenin iştah açıcı özelliği olduğu için daha çok kahvaltıda halk tarafından tercih edilir. Meyvelerinden faydalanan sebzelerde domates, salatalık, patlıcan, yeşilbiber seracılık yöntemiyle yetiştirilebilen sebzelerdir. Her yörede kullanılan, mutfaklardan eksik edilemeyen sebze çeşitleridir. Ardahan Yöresinde yaz mevsimi kısa olduğu için seracılık yönteminden faydalanarak bu tarz sebzelerin olgunlaşması sağlanır. Serada yetiştirilmediği için olgunlaşmayan sebzelerden domatesi kızarmış şekilde tüketebilmek için evin güneş alan bir bölümünde ters çevrilerek konulması domatesin kızarmasını sağlar. Kızarmamış domatesi başka bir değerlendirme yöntemi turşu yapımında kullanılır. Menemen de sebze yemeklerinde, etin yanında ve salatalarda sıklıkla kullanılır.



Şekil 105. Yetiştirmemiş domatesler ters çevrilerek kızartılır
(Demet Yıldız, 2021)

Meyvesinden faydalanan sebzelerden bal kabağı tüketimi özellikle kışın görülmektedir.. Yöre halkı kabağı tatlı ve reçel yaparak mutfakta değerlendirir. Reçel yapımı özellikle çocukların tüketebilmesi için faydalı bir yöntemdir. Reçel yapımı için

soyulan kabaklar küp şeklinde doğranır. Bir gece bekletilmek suretiyle üzerine şeker dökülür. Sonraki gün kıvamı katılaşıncaya kadar kaynatılır. Şekerlenmesini engellemek için biraz limon tuzu eklenir. Soğuduktan sonra kavanozlara alınan kabak reçeli tüketilmeye hazır haldedir(KK:1). Kabakla reçel yapıldığı gibi kabak tatlısı da yapılarak tüketilmektedir.

Taze barbunya, taze bezelye, börülce, enginar, brokoli, karnabahar gibi sebzeler yeni yeni Ardahan halkının mutfağına girmeye başlanmıştır. Geçmişte insanlar alışkın olmadıkları sebzeleri hangi yemekte nasıl kullanacaklarını da bilmedikleri için farklı tatlardan ziyade bilindik ve yemeklerde nasıl kullandıklarına vakıf oldukları sebzeleri tercih etmekten yanaydılar. Ancak günümüzde şartlar çok geliştiği için farklı sebzelerin nasıl tüketildiği, hangi yemeklerin nasıl yapıldığı internet kaynakları aracılığıyla kolaylıkla öğrenerek tüketirler.



Şekil 106. Ardahan halk pazarı

(Demet Yıldız, 2022)

Bitkisel ürünlerin çeşitliliğinin fazla olması Ardahan Yöresinde mutfak kültürünün de doğru orantılı olarak çeşitlenmesini sağlamaktadır. Yöresel olarak bire bir yetiştirilen besinlerin kullanımı tercih edilirken farklı tatlardaki bitkisel ürünleri ihtiyaç doğrultusunda marketler aracılığıyla temin edilir. Hayvansal ürünlerin ön planda olduğu Ardahan Yöresinde bitkisel ürünlerin mutfaktaki önemi de yadsınamaz bir gerçektir.

Yeterli ve düzenli beslenme için hayvansal besinler kadar bitkisel besinlerden vücut sağlığı için doğru orantılı olarak tüketilmelidir.

4.2.4. Meyveler

Beslenmek için doğanın insana sunduğu, mevsiminde tüketildiğinde insan sağlığına faydası olan bir besin çeşide meyvelerdir. İçerisinde barındırdıkları vitamin ve mineraller açısından sıkça tüketilirler. Ardahan Yöresinin soğuk kış şartları ve kısa süren yaz ayları sebebiyle meyve yetiştiriciliği çok görülmez. Ardahan'ın Posof ilçesi ve Çıldır'ın Kurt Kale havzasında daha ılıman bir iklim hâkim olması bazı meyvelerin yetişmesine olanak sağlar. Yetişen meyveler elma, armut, ayva cancur, erik, kiraz, vişne, dut, kızcılık, yaban mersini, çilek, böğürtlen, dağ çileği, ahududu, ceviz, kuşburnu şeklindedir. İklimsel sebeplerden dolayı sadece yaz mevsiminde bu bölgelerden verim alınmaktadır.

Doğal olarak yetişen yaz meyveleri içerisinde elma çeşitleri ön plandadır. Elmalardan Posof'a özgü Badele Elması Ardahan yöresi için ayrı bir konumdur. Ardahan Ticaret ve Sanayi Odası tarafından TÜRKPATENT nezdinde 22.04.2019 tarihinde tescillenen Posof/Badele elması, Posof'un en değerli doğal ürünlerinden biridir (Anonim, 2020, s.24). Posof Badele Elması üretimi Türkgözü, Armutveren, Binbaşeminbey, Sarıdarı, İncedere, Al, Çambeli köyleri ve İlçe Merkezinde yapılır (Caner,T.,Kaan, G.; 2020, s.265- 285).Dışı gibi içi de kırmızı olan Posof elmasının meyve kabuğunda olduğu gibi etinde de antioksidan kapasitesinin yüksek olması sebebiyle diğer elma çeşitlerinden ayrılır(Anonim, 2020, 24).



Şekil 107. Posof Badele Elması

(Dilara Ünsal, 2021)

Ardahan'ın Posof ilçesine özgü Posof Elması'nın tescillenmesi, koruma altına alınması yöreye ait ürünün tanıtımı yapılması açısından önem arz etmektedir. Kültürel bir miras olan elmayı gelecek nesillere aktarmak ve üretiminin devamı için gerekli koşullar sağlanmalıdır. Posof'ta ve Çıldır'da çeşit olarak elma sayısı fazladır. Aşağıda yer alan elma çeşitleri Çıldır'da yetişmektedir.



Şekil 108. Söbe/soba elması
(Volkan Özkan; 2022)



Şekil 109. Şefran/şafra elması
(Volkan Özkan; 2022)



Şekil 110. Mamola elması
(Volkan Özkan; 2022)



Şekil 111. Beşyıldız elması
(Volkan Özkan; 2022)

İnsan sağlığı içinde faydalı olan elma çeşitleri sade tüketildiği gibi yöre halkı tarafından güneşte kurutularak kışlık tüketim için ayrılır. Hoşaf ve tatlılarda kullanılan elmadan yüksek verim elde etmeye çalışılır.



Şekil 112. Paşa elması
(Volkan Özkan; 2022)

Elma çeşitleri genel olarak sert ve yumuşak yapıda iken Paşa elması diğer elmalara göre daha sert bir yapıya sahiptir. Yöre halkı bu durumdan faydalanarak elmayı fırında pişirerek tüketir. Sert yapısından dolayı fırında pişirilince dağılmaz.

Ardahan'da özellikle kış aylarında tüketilen meyvelerden elma, mandalina, narın temini marketler aracılığıyla yapılır. Birebir yetişen meyveler yaz ayında biriktirilerek kışın tüketmek için uygun koşullarda saklanır. Meyvelerin özellikle hastalıklara karşı bağışıklık kazandırması, vitamin açısından zengin olması meyve tüketimini artırmaktadır.

Ardahan Yöresinde Posof'ta,(Güğüm armudu, Deveci armudu, Kızıl armut, Ağırşah armudu)¹⁹ yetişen meyveler arasındadır. Çıldır'da tavrecil armudu yetişirken iki ilçede ortak yetişen armut çeşidi de banda armududur. Armut çeşitlerinin hepsi sağlığa faydalı olduğu için yöre halkı tarafından armut tüketimine önem verilir. Armut çeşitleri içerisinde antioksidan özeliği yüksek olan armut çeşidi bandadır. Banda armudunun bir çeşidi haziran, temmuz gibi yetişirken bir çeşidi de ağustos ayı gibi yetişir. Yılın son bandası ise soğuk havalarda yetişir. Son yetişen banda armuduyla turşu yapılır. Ağustos ayındaki banda armuduyla komposto yapıldığı gibi kurutularak da tüketilir(KK:23). Dalından koparıldıktan sonra kaldığı süre boyunca olgunlaşan ve olgunlaştıkça tadı daha da lezzetlenen bir meyvedir.



Şekil 113. Tavrecil/tevrecil armudu
(Volkan Özkan; 2022)



Şekil 114. Banda Armudu
(Esra Güngör, 2018)

¹⁹ <https://www.yenisafak.com/hayat/dogal-antibiyotik-posof-armudu-2424750>

Posof'ta doğada kendiliğinde yetişen yaban mersini meyvesine“şaldemali” denilir(KK:23). Hafif tatlı ekşi karışımı bir tada sahiptir. Kırmızı renkli kuşburnuna benzeyen meyve ise alıçtır. Posof'ta kullanılan isim kıknaptır. Yabani bir bitki olan kıknapın meyvesi ve yaprakları da sağlığa faydalıdır. Taze olarak yenilebildiği gibi marmeladı da yapılır. Yaprakları ve kuru meyvesiyle birlikte çay şeklinde tüketilir.



Şekil 115. Kıknap ve şaldemali meyveleri
(Esra Güngör, 2020)

Ardahan Yöresinde yetişen meyvelerden biride eriklerdir. Cancur, yabani erik, bodor eriği, kara erik, temas eriği çeşitleri bulunur. Yetişen erik çeşitlerinden cancur eriği Ardahan ilinin Posof ve Çıldır ilçelerinde yetişir.



Şekil 116. Cancur eriği
(Doğukan Yılmaz, 2022)

Yöresel bir lezzet olan cancur eriği taze olarak tüketildiği gibi yöre halkı tarafından değerlendirilerek marmelatı, hoşafı, perveldesi ve pestili yapılır.

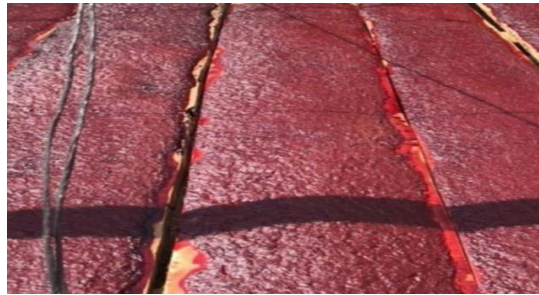


Şekil 117. Cancur perveldesi
(Demet Yıldız; 2022)

Cancur eriğinden pervelde yapılması için taze erik kullanılır. Eriğin çokluğuna uygun olarak seçilen kazanın içerisine erikler konulur. Az miktarda su eklenir. Pişen cancurları çekirdeğinden ayırmak için süzgeçten geçirilir. Kıvamının daha iyi olması için tekrar konulan erikler tam katı kıvam alana kadar kaynatılır. Ekşilik durumu göre ilave edilen şekerle kıvamı koyu kahverengiye döner. Cam şişerlere konularak uzun süre muhafaza edilebilir(KK:36).



Şekil 118. Posof cancur eriği
(Aynur Demir, 2022)



Şekil 119. Cancur pestili
(Esra Güngör, 2018)

Cancur pestili yapımı için sonbaharda toplanan cancur erikleri temizce yıkanır. Su konulmadan pişirilir. Sebebi sulu meyve olduğu için azıcık kaynatılınca pişer. Piştikten sonra süzgeçten geçirilir. Çekirdeğinden ayırılır. Güneşli havada tahtaların üzerine yayılarak kurutulur. Pestil kışın yemeklerin yanında komposto olarak tüketilir. Küçük küçük parçalanmış pestilin üzerine sıcak su dökülerek biraz kaynatılır. Üzerine toz şekerde eklenerek çırpıcıyla karıştırılır. Sulu marmelat gibi tüketilir. Elma ve cancur karışımına cevizde karıştırılarak kurutulur. Çayın yanında ikram edilir(KK:36). Doğanın insana sunduğu meyve çeşitlerinden dağ çileği, ahududu ve böğürtlen yöre halkı tarafından tüketilen tadı hafif ekşi ve tatlı arasında değişen meyveler arasındadır. Dağ çileği ve ahududu doğada kendiliğinden yetişirken böğürtlen daha çok bahçelerde yetiştirilir. Ardahan Yöresinde meyvelerin yöresel isimleri de vardır. Dağ çileği Ardahan Yöresinde “*çiğelek*” olarak isimlendirilirken Posof ilçesinde ahududuya ve böğürtlene “*jola*” denilir(KK:23). Ahududu ve böğürtlen yöre halkı tarafından çok toplandığında reçel yapılarak değerlendirir.



Şekil 120. Dağ çileği, ahududu ve böğürtlen meyveleri

(Demet Yıldız, 2021)

(Demet Yıldız, 2022)

(Volkan Özkan, 2022)

Çıldır ilçesinde yetişen meyvelerin kimisi yöre halkı tarafından kışlık tüketim ayrılırken bir kısmı da akrabalar arasında dağıtılarak bozulmadan tüketilmesi sağlanır. Ayrıca meyveler yetiştirdiği zamana göre de isimlendirilir. Yaz ayında yetişen bir zerdali ile güz zerdalisi tadı ve görünümü farklılık gösterir.



Şekil 121. Zerdali, Güz zerdalisi ve meğsal meyveleri
(Volkan Özkan; 2022)

Her meyvenin insan sağlığına ve vücuttaki organlara faydası farklıdır. Kanserliğe, sindirim sistemine, cilt ve göz rahatsızlıklarına ve daha fazla sayılabilecek hastalıklara şifa sağlayan meyve çeşitleri düzenli olarak tüketilmesi gereken besinler arasında yer alırlar. Yöre halkı tarafından meyveleri mevsimi dışında da tüketebilmek için kurutma yöntemi kullanılır. Ardahan Yöresinde kurutmak için özellikle elma, erik, armut, kiraz, dut tercih edilir.



Şekil 122. Meyve kuruları
(Demet Yıldız, 2021)

Elma kuru su için toplanan elmaların kabuğu soyularak istenildiğinde halka şeklinde ince kesilirken dörde veya elmanın büyüklüğüne göre altı parçaya da

bölünür. Güneşli bir günde bezin üzerine sarılarak ya da ipe dizilerek güneşte kurutulur. Hoşaf yapıldığı gibi sade çerez olarak da tüketilir. Armut kurusu da elma gibi iki veya üç parçaya bölünerek güneşte kurutulur. Hoşafalarda kullanıldığı gibi çerez olarak da tüketilir.



Şekil 123. Çıldır’da meyve kurutması
(Doğukan Yılmaz, 2022)

Erik çeşitlerinden tamas eriği kurutularak tüketilir. Erikleri güneş alacak bir yerde tepsi, ve ya masanın üzerine sererek kurutulur. Bir tarafı kurutulan Erikler düzenli olarak çevrilir. Eriklerin her tarafının kuruması sağlanır. Sade olarak da tüketilen tamas eriğinin kurusuyla yemek ve hoşaf yapılır. Tamas eriğiyle tamas çorbası, tamaslı lahana sarması yapımı görülür. Yemeklere kattığı mayhoş tat ile beraber yöresellikte kazandırır.



Şekil 124. Tamas eriği kurusu
(Demet Yıldız, 2022)

Kurutulan meyve çeşitlerinden biride banda armududur. Banda armudunun kurutulmuş haline “*furuç*” denilir.



Şekil 125. Furuç
(Esra Güngör, 2020)

Erik çeşitlerinin kurutulmak için içerisinde çekirdeğinin çıkartılması haline “*açma*” denilir.



Şekil 126. Açma
(Esra Güngör, 2020)

Ardahan Yöresinin genelinde yetişen bir meyve çeşidi de kuşburnudur. Kuşburnu çeşitleri yöre halkı tarafından toplanarak mutfaklarda değerlendirilir. Kurutularak çayı yapıldığı gibi marmelat yapımı da görülür.



Şekil 127. Posof'ta marmelat yapımı için tercih edilen kuşburnu
(Aynur Demir,2022)



Şekil 128. Posof'ta kuşburnu marmelatı yapımı
(Aynur Demir, 2022)

Marmelat yapımı için dalından toplanılan kuşburnular iyice yıkandıktan sonra büyük kazanlara alınır. Su eşliğinde pişirilen kuşburnular süzgeç yardımıyla çekirdeklerinden arındırılır. Tekrar kıvamı katılaşana kadar pişirilir. Damak tadına göre şeker eklenir. Hazırlanan marmelat istenildiğinde sulandırılarak meyve suyu olarak tüketilir(KK:23).



Şekil 129. Kuşburnu marmelatı hazır hali

(Demet Yıldız, 2022)

Marmelatlar genel olarak ara öğünlerde ve kahvaltılarda tüketilir. Yöresel ekmeklerin üzerine tereyağı ve erik ya da kuşburnu marmelatı dökülerek sinor yemeği yapılır. Ardahan Yöresinde meyve tüketiminin yetişen meyvelerle sağlandığı gibi ağırlıklı olarak meyve tedariki marketler aracılığıyla sağlanır. Düzenli olarak meyve tüketilmesi aile bireyleri ve özellikle çocukları için faydalıdır. Bu bilince varan yöre halkının da öğünlerinde meyve çeşitleri eksik edilmemeye çalışılır.

4.2.5. Tüketilen Otlar

Ardahan Yöresinin bitki örtüsü zenginliği mutfak kültüründe de çeşitliliğe sebep olmaktadır. İnsanlar doğa sayesinde gün içinde tüketebilecekleri bitkileri sade toplandığı gibi tüketebilirken bazı bitki çeşitlerinden çorba, turşu ya da şifa kaynağı olması için çay yaparak bitkilerden verim elde ederler. Yöresel olarak faydalanılan bitkilere bakıldığında;

Evelik: Ardahan Yöresinde yaz aylarında yetişen bir bitki çeşididir. Eveliğe Göle’de “*dırşo*” denilirken Posof’ta “*ğalo*” denilmektedir. Yaprakları toplanarak mutfakta çorba ve sarma yapımında kullanılır. Geçmişte evelğin sonbahara doğru kök kısmından faydalanarak boya da yapılmış. Kök kısmı kırmızı olduktan sonra kökü yerden sökülerek temizce yıkanır. Kırmızı kökü kaynatılınca suyun rengi de kırmızı olur. Suyu boya gibi kullanarak iplerin suya bandırarak kırmızı renkli ip elde edilir. Bu iplerle halı dokuyup, çorap örürlermiş(KK:17).



Şekil 130. Evelik otu

(Demet Yıldız, 2022)

Isırgan Otu: Ardahan Yöresinde “*cincar*”, “*çinçar*”, “*gezgezık*” gibi isimlendirmeleri vardır. Isırgan otu toplanarak taze ve kurutulmuş olarak çorbalarda kullanılır. Kışın tüketebilmek için yazdan kurutulur. Mutfakta yemeklerde kullanıldığı gibi ağrılara da iyi gelmektedir. Kaynatılan ısırgan otuyla bel ve bacak ağrılarına masaj yapıldığında ağrıyı azaltıcı etkisi görülür(KK:40, 41).



Şekil 131. Isırgan otu

(Demet Yıldız, 2022)

Yemlik: Yemlik otuna Ardahan Yöresinde “*sıpınk*”ta denilir. Yemliği sade şekilde tuz eşliğinde tüketildiği gibi salatası yapılır. Salatada kullanımı ise domates ve salatalık doğrandıktan sonra iyice yıkanan yemliklerde doğranarak salataya eklenir. İsteğe göre tuz ve limon koyulur.



Şekil 132. Yemlik
(Demet Yıldız, 2022)

Çobançantası: Sade olarak tüketildiği gibi kahvaltılarda çeçil ya da çürük peynirle beraber tüketilebilen bir ot çeşididir



Şekil 133. Çobançantası
(Demet Yıldız, 2022)

Madımak: Ardahan Yöresinde “kuşekmeği” ve “bericücük” olarak da isimlendirilmektedir. Yöre halkı ilkbaharda çıkmaya başlayan madımağı toplayıp tuz eşliğinde tüketir.



Şekil 134. Kuşekmeği, madımak
(Demet Yıldız, 2022)

Kımı: Damal’da kımının yeşil kısmına “*cil*” adı verilirken kök kısmına “*kımı*”denilmektedir. Merkezde, ise yeşil kısmına kımı, kök kısmına ise “*adol*” ya da “*tetro*” denilir. Göle’de ise kımıya “*mendık*” denilir(KK:73).



Şekil 135. Adol
(Demet Yıldız, 2022)

Ardahan Yöresinde kımının yeşil kısmıyla turşu yapımı görülürken Göle’de yazdan toplanan kımı küçük küçük doğradıktan sonra lor peynirin içine koyulur. Bu karışım bidon içine tepilir. Ardından toprağa gömülür. Otlı peynir gibi tüketilir(KK:34). Kımının turşusu da meşhurdur. Tarlalardan toplanılan kımılar güzelce yıkanır. Sıcak suda azıcık haşlandıktan sonra üzerine kaya tuzu dökülerek iyice karıştırılır. Bidonlara doldurulan turşunun üzerine diğer turşulardan farklı olarak şirat denilen peynir altı suyu kullanılır. Biraz su ve eklenilen suyun üzerine çıkacak kadar peynir altı suyu karıştırılarak kımının üzerine dökülür Haşlanan turşunun üzerine peynir altı suyu eklenir. Fermente olan turşu, yaz aylarında et ve baklagil yemeklerinin yanında tüketilir.



Şekil 136. Kımı bitkisi
(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 137. Kimi turşusu
(Demet Yıldız, 2022)

Hardal otu: Ardahan Yöresinin birçok yerinde yetişen hardal otunu sabah peynirler eşliğinde tüketilir. Hardalın iştah arttırıcı özelliği olduğu gibi hazımsızlığa da iyi gelir. Hardal otuna ayrıca “*hardalık*”ta denilmektedir(KK:54).



Şekil 138. Hardal Otu
(Demet Yıldız, 2022)

Kazayağı otu: Yörede “*sılmazk*” denildiği gibi Damal’da da kazayağı otuna “*telce*” denilmektedir(KK:30). Tüketilebilir hale getirilmesi için toplanılan kazayağı otu kazanın içine alınır. İçerisine otların üstüne çıkacak kadar su eklenir. Yaklaşık 1 saat kadar kaynatıldıktan sonra süzgeç yardımıyla suyundan arındırılır. Ardından çürük peynirle karıştırılır. Kahvaltılarda genellikle tercih edilen sılmazk otu peynirle kızartılarak servis edilir(KK:1)



Şekil 139. Kazayağı otunun sofralarda yer edinmesi serüveni
(Demet Yıldız, 2022)

Ebegümeci: Ardahan Yöresinde ebegümecine “*gorgot*” ve “*patpat*” denilir(KK:27). Ebegümeciyle otuyla çorba yapımı görülür.



Şekil 140. Ebegümeci
(Demet Yıldız, 2022)

Sinirotu: Ardahan Yöresinde “*bağa yaprağı*” ve “*perhevisk*” olarak adlandırılan sinir otu özellikle ağrılara çok iyi gelir. Şişkinlikleri azaltıcı etkisi var. Yaraların çabuk iyileşmesini sağlar. Ayrıca mideye iyi geldiği için suyu kaynatılarak içilir(KK:20, 21).



Şekil 141. Sinirotu

(Demet Yıldız, 2022)

Devetabanı: Devetabanı bitkisine Damal’da “*şeker diken*i” denilir(KK:30). Devetabanı bitkisini yaprak kısmı atılarak gövde kısmı sadece tüketilir. Gövde kısmının tüketilebilmesi için üzerindeki ilk tabaka soyulduktan ardından tüketilir



Şekil 142. Devetabanı

(Demet Yıldız, 2022)

Dıga: Dıga olarak isimlendirilen bu ot hafif tatlımsı bir tadı vardır.Tuz eşliğinde tüketilir.



Şekil 143. Dıga
(Demet Yıldız, 2022)

Diken: Soyularak sade olarak tüketilen dikenin farklı çeşitleri de vardır.



Şekil 144. Diken
(Demet Yıldız, 2022)

Cacık: Damal'da yetişen bu bitkiye “cacık” denilmektedir. Toplanan cacık bitkisi soyulur. Ardından haşlanan bitkinin üzerine sarımsaklı yoğurt ve tereyağı gezdirilerek tüketilir(KK:30).



Şekil 145. Cacık bitkisi
(Ceylan Edemir, 2022)

Topuz: Topuz olarak adlandırılan bitkinin iç kısmında yer alan beyaz renkli tarafı sadece yenilmektedir. İç kısma ulaşabilmek için dışında yer alan dikenli kısım çıkarılır ve sade olarak tüketilir.



Şekil 146. Topuz

(Demet Yıldız, 2022)

Kobuk: Dikenli bir bitki çeşidir. İlk fotoğrafta tam olgunlaşmamış kobuk fotoğrafı yer almaktadır. İyice olgunlaşan kobuğun orta kısmında yer alan beyaz yeri dikenlerinden ayrılarak sade olarak tüketilmektedir.



Şekil 147. Kobuğun olgunlaşmamış hali

(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 148. Tüketilmeye hazır kobuk
(Demet Yıldız, 2022)

Gelinparmağı: Özellikle taşların arasında çıkan gelinparmağının ekşi bir tadı var. Sade olarak tüketilen gelinparmağı görüntüsüyle de hoş bir bitkidir



Şekil 149. Gelinparmağı
(Demet Yıldız, 2022)

Pancar otu: Çorba yapımında kullanılan pancar bitkisi yazdan toplanarak kurutulur. Damal'da sıklıkla toplanılan bu bitki pancar aşısı çorbasında birkaç malzemeye harmanlanarak çorba eşliğinde tüketilir.



Şekil 150. Pancar otu

(Demet Yıldız, 2021)

Kantaron otu: Ardahan Yöresinde kantaron olarak bilinen çiçeğe “*kaymak çiçeği*”denilmektedir. Çiçekten sarı ve kırmızı kantaron yağı elde edilmektedir. Renk farklılığının nedeni bitkinin yaş haliyle yapıldığında kırmızı kantaron yağı elde edilirken kurutulmuş otlarla yapıldığında da sarı kantaron yağı elde edilir. Kantaron yağından hangisi isteniliyorsa bir kavanozu içine yeşil ya da kurutulmuş hali alınarak üzerine zeytinyağı eklenir. İlk bir hafta kapağı açık halde üzerine ince bir bez konularak güneşte bekletilir. Bir sonraki işlemde kapağı kapatılarak güneşte 45-50 gün kadar bekletilir. Ardından gölgeli bir kısıma konulur. Yağ hazır hale gelir(KK:1, 9). Yöre halkı yağı yaraları çabuk iyileştirir. Öksürüğe iyi gelen kaymak çiçeği sütle kaynatılarak şifa olması için içilir.



Şekil 151: Kaymak çiçeğinin kurutulmadan önceki hali

(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 152. Kurutulmuş halinden sarı kantaron yağı elde edilir.

(Demet Yıldız, 2022)

Ardahan Yöresi bitkiler yönünden oldukça zengin bir bölgedir. Yöre halkı da bu durumu avantaja çevirerek hem beslenmede hem de şifa sağlaması konusunda bitkilerden faydalanma yoluna gitmişlerdir. Bitkiler yemeklerde, sade olarak tüketmede, çay, yağ yapımında değerlendirilerek mutfaklarda yer edinir.

4.3. KARIŞIK BESİNLER

4.3.1. Hamur İşleri

Ardahan Yöresinde hamur işleri mutfakta önemli bir yere sahiptir. Yöre halkı geçimini tarım ve hayvancılıkla yaparak sağladığı için sürekli olarak çalışmak zorundadırlar. Bu sebepten ötürü çabuk acıktırmayacak besinlere yönelim daha da artar. Yöre halkı çeşitli malzemelerle harmanlanan hamur işleriyle farklı lezzetler ortaya çıkarırlar. Misafirperver yapıya sahip Ardahan Yöresi halkı gelen misafire özellikle hamur işi yapar. Hamur işi yapmanın gelen misafiri özel hissettirdiği düşünülür. Birbirinden farklı hamurlarla yapılan ekmek, mantı ve börekler çeşitleri sofralarını zenginleştiren besinler arasında yer alır.

Ekmek çeşitleri

Un çeşitlerine eklenen su, tuz ve maya üçlüsüyle yoğrularak şekil verilen ardından pişirilen besine ekmek denilir. Halkın temel besin kaynağı olan ekmek Ardahan Yöresinde ağırlıklı olarak mayalı şekilde yapılmaktadır. Ekmeğin yapılmasında maya önemli bir fonksiyona sahiptir. Günümüzde kolaylıkla elde edilen mayaların geçmişte

satılmadığı için insanlar kendi ekmek mayalarını yapmaktadırlar. Ilık su, un ve tuzdan azıcık hamur yapılır ve bu hamur 1 hafta bekletilerek mayalanır. Aile nüfusuna göre ekmek hamuru yapılır ve bir hafta bekletilen diğer mayalı hamurla ekmek hamuru yorulur. Sonraki zamanlarda tekrar ekmek pişirebilmek için bu ekmek hamurundan biraz maya için ayrılır. Komşular arasında mayalı hamur alışverişi de yapılır(KK:1).



Şekil 153. Ekmek hamurunun pişirmeye hazır hale getirilmesi

(Demet Yıldız, 2021)

Malzeme farklılığı ve pişirilen yere göre ekmek çeşitlerinde farklılıklar görülür. Hamurların içerisine konulan su miktarına göre adlandırılma yapılırken az su konulan hamurlar daha sert yapıdaki iken suyu çok olan hamurlar daha sıvı ve akışkan kıvamdadır. Ekmek hamurunu pişirmeye hazır hale getirirken ilk olarak beze yapılır. Bu şekilde ekmeğe kolaylıkla şekil verilebilir. Yapılan ekmek bezelerine Ardahan yöresinde “*künt*” ve “*gırık*” denilir.

Ardahan’da özellikle nüfusu çok olan aileler kendi ekmeklerini pişirirler. Ekmek pişirmek için yapılan ilk uygulama hamur yapımıdır. Ekmeklerin yapımında kullanılan hamur ve malzemeler çoğunlukla aynıdır. Un su, tuz ve maya karışımından kıvamı sert olan bir hamur yoğrulur. Eğer ekmeğin biraz yumuşak olması isteniyorsa isteğe göre sütte katılabilir. Pişirildiği yere ve hamurun ince, kalınlığına göre farklı isimlendirme almaktadır. Sacda pişirilen ince ekmeğe “*ince sac ekmeği*” denilirken kalın ekmeğe de “*kalın sac ekmeği*” denilir.



Şekil 154. İnce sac ekmeği
(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 155. Kalın sac ekmeği
(Demet Yıldız, 2021)

Fırında ekmek pişirildiği zaman uzun süre tüketebilmek için çok pişirilir. Çok pişirilen ekmek bezlere sarıldıktan sonra poşetlerin içine alınarak derin dondurucularda saklanır.



Şekil 156. Fırın ekmeği

(Doğukan Yılmaz; 2022)

Ardahan Yöresinde pişirilen bir ekmek çeşidi de ince yufka ekmeğidir. İnce yufka ekmeği özellikle et yemeklerin yanında tüketilir. Kurban bayramından bir gün önce pişirilen ekmek gelen misafirlere kavrulmuş etin yanında ikram edilir.



Şekil 157. İnce yufka ekmeği

(Demet Yıldız; 2022)

Ardahan yöresinde yapılan bir ekmek çeşidi de fetir ekmeğidir. Fetir ekmeğinin hamuru biraz daha yumuşak haldedir. Isınan tavaya konulan hamur kabarak pişer ve bu ekmek çeşidine fetir ekmeği denilir. İsteyenler fetir ekmeğini sacda da pişirirler.



Şekil 158. Fetir ekmeği
(Demet Yıldız, 2023)

Fetir ekmeği özellikle Hanak ve Damal’da ön plandadır. Fetir ekmeğinin arasına tel çeçil peyniri koyup, sarıldığında “*gumuc*” adını alır. Fetir ekmeğinin sıcak haliyle tereyağı sürünce “*ekmek yağlaması*” olur(KK:18). Bu şekilde de değerlendirilen fetir ekmeği ara öğün olarak da tüketilebilir.

Ardahan Yöresinde ekmek doyurucu besin olarak mutfakların baş tacı, sofralarında vazgeçilmezidir. Ekmek kültürü konusunda oldukça gelişen Ardahan Yöresinde çeşit çeşit ekmekler pişirilir. Sac ekmeği kalın ve ince şekilde yufka ekmeği, fırın ekmeği, fetir ekmeği mutfaklarda yer edinen ekmek çeşitleri arasındadırlar. Gün içerisinde tüm öğünlerde ekmeksiz sofraya kurulmaz, yemeklerin çoğu ekmek eşliğinde tüketilir. Beslenme faktörü için çok önemli olan ekmek insanın yaşam kalitesini ve gücünü artırarak sağlıklı beslenmede ön plana çıkar. Toplumsal birlikteliğin göstergesi olan sofraya kültüründe ekmeğin doyurucu özelliği yanı sıra birlikteliğin, mutluluğun göstergesidir. Ekmek sadece mideye ve göze hitap eden bir nimet değil gönül ortaklığına tanık olan kültür taşıyıcısıdır. İnsan ruhuyla bütünleşen her değer farklı yollardan evrilerek yıllar geçse de kendinden hiç ödün vermeyerek ilk gün ki gibi önemini korur. Ekmekte tam olarak böyle bir besin çeşididir.

Hamur işi çeşitleri

Haçapur: Fetir ekmeği hamurunun arasına yeşil deri peyniri ekleyince haçapur adını alır. İstenildiğinde kulak memesi kıvamında haçapur için ayrı hamur yapımı da görülür. Biraz maya ve süt eklenir iyice karıştırıldıktan sonra ılık su ve tuz karışımına koyulur. Ardından alabileceği kadar un eklenir ve hazırlanan hamurun mayalanması

için biraz bekletilir. Mayalanan hamur oklava yardımıyla açıldıktan sonra içerisine biraz göğermiş peynir koyulur. Peynirin üzerine biraz yağ döküldükten sonra hamura yarım ay şekli verilir. İsteğe göre tavada ya da sacda pişirilir.



Şekil 159. Haçapur yapımı

(Demet Yıldız; 2022)

Haçapur yapımına ilçeler arasında farklılık gösterir. Yapılışı ve içerisine konulan malzemeye göre farklılıklar meydana gelir. Posof haçapurisi için gerekli malzemeler 1 su bardak ılık süt, yarım su bardağı ılık su, 1 paket kuru maya, 1 yemek kaşığı şeker, 1 tatlı kaşığı, tuz, 4/5 su bardağı un. İç harcı için, 1 kâse rendelenmiş kaşar peyniri, 1 kase böreklik peynir, 1 yemek kaşığı un, 3 yemek kaşığı su, 1 yumurta beyazı kullanılır. Bütün malzemeleri karıştırıp kulak memesi yumuşaklığında güzel bir hamur yoğurduktan sonra mayalanması için bırakılır. Hamur dört eşit bezeye ayırıp tepsiye alınıp üzeri örtülür. İlk yapılan bezeden başlanıp dikdörtgen şeklinde açılan bezenin iki kenarına istenilen peynir çeşidi eklenir. Hamur içe doğru katlanır. Baş taraflarını birleştirilip uzun bir hamur elde edilir. İçerisine de peynir harcından serpiştirip kenarlarına yumurta sarısı sürülür. 200 derecelik fırında alt üst kızarana kadar pişirilir. Fırından çıkarılan haçapurilerin tam ortasına yumurtanın sarısı kırdıktan sonra tekrar fırına verilir. 1 dakika kaldıktan sonra fırından çıkarılan Posof haçapurisi tüketilmeye hazırdır (KK:75).



Şekil 160. Kaşarlı haçapuri
(Şengül Esenoğlu, 2022)



Şekil 161. Sarartılmış peynir haçapurisi
(Esra Gündoğdu, 2021)

Nezik: Kaymakla yoğrulan katı hamuru dinlenmeye bıraktıktan sonra sacda pişirilen yufkalı gevreğe nezik denilir. Ardahan Merkez ve Göle’de neziğe “katte” denilir. Gelen misafire ve yolculukta uzak yere gidecek kişilere hediye olarak pişirilir(KK:80). Giden kişi kendisiyle gittiği yere yöresel lezzet olarak özellikle nezik götürür. Yeni doğum yapmış birini görmeye gidilirken pişirilen hamur işleri arasındadır. Ara öğünlerde ve yemeklerin yanında tüketilir.



Şekil 162. Nezik

(Demet Yıldız; 2022)

Kete: Yöresel hamur işleri arasında yer alan kete çeşidi içli yapılmaktadır. Diğer ketelerden farkı iç malzemesinde tereyağla kavrulan unun konulmasıdır. Kavrulan içe “*murtuğa*” denilmektedir. Hamuru un, ılık su, tuz ve maya karışımının yoğrulmasıyla hazırlanır. Kocaman açılan hamurun iç kısmı biraz yağlanır. Üst üste üç dört defa katlanan hamurun içine daha önceden un ve yağın kızartılmasıyla hazırlanan iç konulur. Hamur ters çevrilerek dinlemeye bırakılır. Dinlendirildikten sonra hamur el ya da oklava yardımıyla tepsiye yuvarlak olarak açılır. Aile büyüklerinin yaptığı keteleri özellikle çorba eşlinde tüketilir(KK:73, 74).



Şekil 163. Kete

(Seringül Kemer, 2022)

Bişi: Ardahan Yöresinde gelenekselleşmiş sürekli olarak yapılan bir hamur işidir. Hamuru un su tuz maya karışımından yapılır. Hazırlanan hamur yarım

saat kadar dinlendirilir. Yuvarlak olarak açılan hamurlar kızgın yağda pişirilir. Bişinin daha lezzetli olması için kaz yağı eklenir.



Şekil 164. Bişi

(Demet Yıldız, 2022)

Mafiş: Bişinin farklı bir yapılış şekline mafiş denilir. Damal’da mafişe “eğbek” denilir. Bişiden farkı boyut olarak daha küçük ve üçgen şekilde kesilmesidir.



Şekil 165. Mafiş

(Demet Yıldız, 2022)

Feselli: Feselli de katı hamurla yapılan tereyağla buluştuğunda apayrı bir lezzet olurken halk tarafından da çok sevilen sıcakken tüketilen bir hamur işidir. Ardahan Yöresinde “nazenan” da denilmektedir(KK:76).



Şekil 166. Feselli
(Demet Yıldız; 2021)

Yağlı ekmek: Ekmek yağlaması olarak da geçer. Pişirilen ekmeğin üzerine ev yapımı tereyağı sürülür. Soğuduğunda üzerindeki tereyağı donduğu için fazla lezzetli olmaz. Bu sebepten dolayı sıcak tüketilir.



Şekil 167. Yağlı ekmek
(Doğukan Yılmaz; 2022)

Cadı gevreği: Cadı gevreğinin yapımı daha çok Posof ilçesinde görülür. Mısır unu malzemeler içerisinde önemli bir fonksiyona sahiptir. Kek yapımına benzeyen cadı gevreği için mısır unu, kaymak isteyen tereyağı da kullanabilir. Kabartma tozu, yağ maya, tuz diğer malzemelerdir. Önceden eritilen tereyağı içerisinde mısır unu ardından diğer malzemeler eklenerek fırın tepsisine verilir. Pişen cadı gevreği sade olarak tüketildiği gibi süt dökülerek de yenilebilir(KK:19).



Şekil 168. Cadı gevreği
(Şengül Esenoğlu, 2022)

Sinor: Kulak memesinde yapılan un, su, tuz karışımından elde edilen hamurun sacda pişirilmesi sonucu rulo haline getirilen yufkanın üzerine yağ ve sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilir.

Perveldeli sinor: Sinor yapılırken uygulanan işlemlerin hepsi pelverdeli sinor içinde geçerlidir. Tek farkı pelverde eklenmesidir. Yöresel bir erik olan cancur eriğinden yapılan pelverde azıcık su ve tereyağıyla pişirildikten sonra sinorun üzerine dökülür.



Şekil 169. Perveldeli sinor
(Demet Yıldız, 2023)

Ekmek Aşı: Evde bulunan bayat ekmekleri değerlendirmek için yapılan ekmek aşına “*harşo*”da denilmektedir. Ekmek aşının üzerine istenildiğinde peynir çeşidi ve yumurtada konulur. Ara öğünlerde tüketildiği görülür.

Lokum: Sıvı hamurla yapılan lokum, avuç içine alınan hamurun kaşık yardımıyla kızgın yağa atılarak kızartılır. Çayın yanında tüketilir.



Şekil 170. Lokum

(Doğukan Yılmaz; 2022)

Gıllor: Ekmeğin yerini tutması için de yapılan bir hamur işidir. Katı hamurla yapılan Ardahan Merkez’de “*gıllor*” ya da “*gagala*” olarak isimlendirilirken Damal’da “*gorgola*” denilir. Kaymakla yoğrulan hamur pişirildikten sonra yaz kış fark etmeksizin çorbalar eşliğinde tüketilir(KK:3).



Şekil 171. Gıllor

(Demet Yıldız; 2022)

Kelecoş: Yöresel isimlendirmede kelecoşa “*serun*”da denilir(KK:53). Sacda pişirilen ekmek küçük küçük doğranır. Üzerine yoğurt ardından eritilmiş tereyağı dökülerek servis edilir.

Pelverdeli kelecöş: Sacda pişirilen ekmek küçük küçük doğranır. Üzerine tereyağında su ve pelverde biraz pişirildikten sonra dökülür. Pelverdeli kelecöş ya da pelverdeli serun hazır hale gelmiş olur. Sıcak servis edilir(KK:53).



Şekil 172. Pelverdeli kelecöş

(Demet Yıldız, 2022)

Pağaç: Damal'da yapılan bir hamur işidir. Un, su tuz ve maya malzemeleriyle hazırlanan hamur biraz dinlendirilir. Taşın üzerinde ilk olarak ateş yakılır. İyice ısınan taşın üstü temizlenir. Üzerine biraz un serpilir. Hamura yuvarlak şekil verilir. Taşın üzerine alınır. Eşit şekilde pişmesi için hamurun üzerine sac konulur korlar sacın üzerine yayılır. Pağaç iyice piştikten sonra göğermiş peynir eşliğinde tüketilir(KK:57).



Şekil 173. Taşın üzerinde pağaç pişirilmesi

(Gülnaz Lale; 2022)

Tava hingali: Posof'a özgü yöresel hamur işi çeşitlerinden biride tava hingalidir. Tava hingali için gerekli malzemelere bakıldığında 1 su bardağı su,1 su bardağı süt, 1paket kuru maya,1 tatlı kaşığı tuz,1 yemek kaşığı şeker, yarım paket krema, 4 su bardağı un, sıvıyağdır. İç harcı için 300 gr kıyma,1 adet büyükçe bir soğan,1 Çay kaşığı karabiber, 1 Çay kaşığı kırmızı pul biber, 1 Çay kaşığı kimyon, 1 Çay kaşığı tuz,1 tatlı kaşığı nane. Bütün malzemeleri karıştırıp güzelce yoğurduktan sonra üzerini kapatılıp mayalanmaya bırakılır. Hamur mayalanırken iç harç hazırlanır. Soğan minik minik doğrandıktan sonra kıyma eklenir. Tüm baharatlar döküldükten sonra güzelce karıştırılır. Mayalanmış olan hamurdan mandalina büyüklüğünde bezeler alınır. Merdane veya oklava yardımıyla yuvarlak açılan bezelerin içerisine hazırlanmış olan kıymalı harçtan eklendikten sonra hamurun diğer tarafını üzerine gelecek şekilde kapatarak bastırılır. Rulet yardımıyla kenarları da kesilir. Yağda kızartılır. Sıcak servis edilir(KK:75).



Şekil 174. Tava hingali

(Şengül Esenoğlu, 2022)

Tava katmeri: Hamur işi çeşitleri konusunda oldukça zengin olan Ardahan Yöresinde tavada da katmerde yapılır. Yapımı oldukça kolay olan tava katmeri hamuru için 2 su bardağı su, 1 paket maya, 1 tatlı kaşığı tuz,1 yemek kaşığı şeker, 5 bardak un, yufkaları yağlamak için, 3 yemek kaşığı tereyağı gerekli malzemeler içerisinde. Tuz harici bütün malzemeleri yoğurma kabına kontrollü şekilde alınır. En sonda tuzda eklenerek yoğrulur. Mayalanması için üzeri kapatılan hamur yarım saat mayalanmaya bırakılır. Mayalanan hamur eşit şekilde bezelere ayrılır. İncecik açılan yufkalar tereyağlanarak gül şeklinde toparlanır. Gül şeklindeki katmerin üstüne sıvıyağ dökülerek parmak uçlarıyla tava büyüklüğünde açılır. Isıtılmış tavanın içerisine açılan

katmerden konulur. Alt üst çevirerek kızarması sağlanır. Sıcak bir şekilde servis edilir(KK:75).



Şekil 175. Tava katmeri
(Şengül Esenoğlu, 2021)

Isırgan otu böreği: Isırgan otundan faydalanan yöre halkı böreğini de yapmaktadır. Börek için 5 adet taze yufka, 4 demet ısırgan otu, 1 demet ıspanak, 1 kâse çökelek, damak zevkine göre, kırmızıbiber, karabiber, nane, 1 çay kaşığı tuz, çeyrek çay bardağı zeytin yağı gerekli malzemelerdir. Yufkalara sürmek için 1 su bardağı süt, yarım su bardağı zeytin yağı, 2 yumurta, 1 paket kabartma tozu, üzerine ise çörek otu kullanılır. Yapılışı için ısırganlar temizlenip güzelce yıkanır. Önceden kaynatılan kaynar su ısırganların üzerine döküp 5 dakika bekletildikten sonra suyu süzülür. Kesme tahtasının üzerinde küçültülen ısırganlar bir kenara alınır. Ispanakta küçük küçük doğranarak ısırganın üstüne eklenir. Bir tabakta peynir, kırmızıbiber, karabiber ve nane biraz da yağ ekleyip iyice karıştırıp kenara alınır. Yufkalara sürmek için yumurta, yağ, süt ve kabartma tozunu iyice karıştırıp kenara alınır. Bir adet yufkayı masaya serip karışımı üzerine sürüp 3 kenarı 2 şer parmak içe katlayıp bir kenarına hazırlanmış olduğumuz ısırgan otunu koyup yuvarlıyoruz. Ardından katlanarak tepsiye dizilen böreğin üstüne hazırlanmış olan karışımdan sürüp üzerine çörek otu dökülür. Fırına verilen börek piştiğinde sıcak servis edilir(KK:75).



Şekil 176. Isırgan otu böreği

(Şengül Esenoğlu, 2021)

Erişte: Ardahan Yöresinde kış hazırlıkları içerisinde yer edinen bir hamur işi çeşidi de erişte kesimidir. Erişte yapımı için bir araya gelen yöre kadınları elleriyle açtıkları erişteleri kışlık için çorba ve ana yemek olarak peynir çeşitleri eşliğinde tüketirler. El yapımı erişte için sert bir hamur yapılır. Kışlık yapıldığı için biraz fazla yapılır. Erişte hamuru parmak uzunluğunda kesilerek kurutulduğu gibi erişte kesme aparatlarıyla da kesme işlemi yapılır. Bu sayede eşit ve daha uzun erişte kesilir.



Şekil 177. El yapımı erişte

(Demet Yıldız, 2022)

Taze kesilmiş erişteden peynirli erişte mantısı yapılır. Kesilen erişteler suda kaynatıldıktan sonra üzerine göğermiş peynir ve eritilmiş tereyağı dökülerek tüketilir.



Şekil 178. Kurutulmak üzere asılan erişteler

(Seringül Kemer, 2022)

Kurutulmuş erişte özellikle patates ve yeşil mercimekle birlikte yapılan mercimekli patatesli erişte de kullanılır. Erişte yemeklerin doygunluk oranını artıran bir hamur işi çeşididir.

Patatesli velibağ: İstenildiğinde iç harcı peynirlide yapılabilen velibağ iki şekilde yapılabilir. Gerekli malzemeler 2 su bardağı süt, 1 su bardağı su, yarım çay bardağı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı silme tuz, 2 yemek kaşığı şeker, 1 paket kuru maya alabildiği kadar un. Patates harcı için, 1 kg patates, 2 adet soğan, 1 kaşık domates salçası, yarım çay barda sıvı yağ, tuz, karabiber, kırmızıbiber, nane. Öncelikle hamur güzelce yoğrulduktan sonra mayalanmaya bırakılır. Patatesler ocağa alınıp haşlanır. Haşlanan patatesleri ezip bir kenara alıyoruz. Tencerenin içerisine sıvı yağ ve soğanları minik minik doğradıktan sonra yağa eklenir. Kavrulan soğanlara salça ve patateslerde eklenerek kavrulur. Mayalanmış olan hamur portakal büyüklüğünde bezeleri ayrılır. Çok az açılan hamurun içini yağlayıp malzemesini koyduktan sonra hamurun ağız kısmını toplayarak kapatılır. Sacın üzerinde iki yüzüne de yağ sürülerek servis edilebilir. Farklı bir yapılma yöntemi ise hamuruna süt konulmadan diğer malzemelerle yapılan hamur orta büyüklükte açılarak içerisine eklenen harcın ardından yarım ay şeklinde kapatılarak yağda kızartılır(KK:75).



Şekil 179. Patatesli velibağ

(Şengül Esenoğlu, 2022)

Posof tepsi katmeri: Posof'ta yapılan yöresel bir börek çeşidi de tepsi katmeridir. Yapımı için 1/5 su bardağı süt, 1/5 su bardağı su, 30 gr tereyağı, 1 tatlı kaşığı tepeleme tuz, 1 yemek kaşığı şeker, yarım paket kuru maya, 8 su bardağı un, yufkaları yağlamak için 3 tepeleme yemek kaşığı tereyağı veya margarin, 1 çay bardağı sıvı yağ gerekli malzemelerdir. İlk olarak hamuru yoğurmaya başlamadan önce bir bardağın içerisine maya ve şekerini alıp biraz ılık süt veyahutta su karıştırarak etkinleştirmesi sağlanır. Yoğurma kabının içerisine un alıp daha sonra maya, tuz, süt ve suda eklendikten sonra yumuşak bir hamur elde edilir. Hamuru iyice yoğurduktan sonra oda sıcaklığında bekletilen 30 gr tereyağı ekleyip birkaç dakika daha yoğrulur. Üzerini kapatıp 10 dakika dinlendirilir. Masanın üzerine alınan hamuru bezeleri ayırıp bir tepsiye dizilir. Ardından teker teker açmaya başlanır eğer hamur açmayı yapamıyorsanız biraz açtıktan sonra bezinizi yağlayıp eliniz yardımıyla kenarlardan çeke çeke büyütülebilir Katlayarak yuvarlayıp tepsiye yerleştirilir. 15 dakika tepsi mayası ardından 180 veya 200 derecelik fırında alt üst kızarana kadar pişirilir. Servise hazırdır (KK:75).



Şekil 180. Posof tepsi katmeri

(Şengül Esenoğlu, 2021)

Ardahan Yöresi mutfak kültüründe hayvancılıkla öne çıkmış, tarımsal ürünler konusunda da gelişim göstermiş bir yerdir. Tarım ürünlerinin çeşitliliğinin artması doğrudan mutfak kültürünü de etkiler. Ardahan Yöresinde mutfak kültürünü ve beslenmenin önemli payını karşılayan besin ekmek ve hamur işi çeşitleridir. Bu besinler açısından oldukça zengin bir yöredir. Sofralardan eksik edilmeyen hamur işleri sofraları lezzetlendirdiği gibi yöresel olmalarıyla da ön plandadırlar.

4.3.2. Çorbalar

Çorbalar her yörede olduğu gibi sofralarda genellikle ilk servis edilen isteğe göre sıcak ya da soğuk sunulan besinler içerisinde. Ardahan'ın zorlu kış şartlarında insanın içini ısıtmasına sebep olan besinlerin başında yer alır. Ardahan yöresinde yoğurt ve süt ağırlıklı çorbalar ön plandadır. Ardahan Yöresinde yetişen otlarda eklenerek içeriği daha zengin çorbalar yapılır.

Aş otlu çorba: Bitkilerden yapılan bir çorba çeşidi de aş otu çorbadır. Yaz ayında toplanılan aş otu kurutularak çorba ve ya etli yemeklerde kullanılır. Aş otu çorbası için yeşil soğan tereyağında kızartılır. Ardından üzerine kurutulmuş aş otu eklenir. Biraz kızartıldıktan sonra üzerine pirinç ya da bulgur ilave edilir. Malzemelerin üzerine çıkacak kadar su eklenir. Kaynayan çorbanın üzerine yoğurt, un, yumurta sarısı karıştırılarak üzerine dökülür. İlk sıcaklığı çıkınca servis edilir.

Evelik çorbası: Evelik otu yaz ayında taze taze toplanarak çorbası yapılırken kışından tüketebilmek adına kurutulur. Yapımı ise sarı yağda sarımsak ve eveligi biraz

pişirdikten sonra tel ya da arpa şehriye eklenir. Üzerine yeteri miktarda su dökülür. Pişen malzemelerin üzerine yoğurt, bir kaşık un ve yumurta sarısı eklenerek karıştırılır. Bir daha bütün malzemeler içindeyken kaynatılır. Sıcak servis edilir. Ardahan Yöresinde yetişen evelik otuyla yapılan çorbaların şifa deposu olması, hastalıklara karşı koruması insanları bu çorbaya yöneltirken kışında yapabilmek adına evelik kurutulur. Mutfağı zenginleştiren bitkiler malzemelerle harmanlanarak gün içerisinde doyurucu ve şifa özelliği yüksek bir öğün olarak sofralarda yer edinir.



Şekil 181. Evelik çorbası
(Demet Yıldız, 2022)

Isırgan otu çorbası: Isırgan otuyla yapılan çorbalarda farklı tarifler uygulanır. Ardahan Yöresinde sıklıkla yapılan iki tarif yer alır. İlk olarak bulgurlu ısırgan çorbasına bakıldığından gerekli malzemeler 1 adet soğan, 500 gram ısırgan otu, yarım su bardağı bulgur, sarı yağ, salça tuz. Yapımında sarı yağ eritildikten sonra içerisine yemeklik doğranan soğanlarda eklenerek kavrulur. Isırgan otu ve salça eklenir. Güzelce kavrulur. Bulgurda eklenerek üzerine sıcak su dökülür. Tuzu ve isteğe göre baharatlarla tatlandırılır. Kaynayan çorba sıcak servis edilir.



Şekil 182. Bulgurlu ısırgan otu çorbası

(Demet Yıldız, 2022)

İkinci bir tarif ise 1 kilo ısırgan otu, 1 yemek kaşığı tereyağı, 2 yemek kaşığı un, 2 yemek kaşığı krema, 1 Çay kaşığı tuz, 1 Çay kaşığı kırmızıbiber. Üzerine dökmek için, 1 yemek kaşığı tereyağı, 3 adet yumurta, 1 Çay kaşığı karabiber, 1 Çay kaşığı kırmızıbiber, 1 Çay kaşığı tuz kullanılan malzemelerdir. Isırgan otlarını yapraklarını tamamen ayırıp temizledikten sonra ısırgan otları kaynar suya daldırılır. Minik minik doğranır. Bir tencereye bir kaşık tereyağı ve un ilave ettikten sonra güzelce kavrulur. Krema ve üzerine 1 litre kadar su eklenir. Kaynayana kadar karıştırılır. Üzerine ısırgan otu ilave edilir. Güzelce kaynatılır. Bir tavada tereyağını aldıktan sonra yumurtaları çırpıttıktan sonra tuz karabiber kırmızıbiber de ekledikten sonra tavada iyice pişirilir. Piştikten sonra küçük küçük parçalayarak ısırgan otu çorbasına eklenir. Çay kaşığıyla tuz, kırmızıbiber de eklendikten sonra hazır hale getirilir. Sıcak servis edilir. Servis edilen çorbanın üstüne istenildiğinde kaşar peyniri de rendelenebilir(KK:75).



Şekil 183. Isırgan otu çorbası

(Şengül Esenoğlu, 2021)

Yarpuz çorbası: Sulak alanlarda yetişen yarpuz otu toplanarak taze ve ya kurutulmuş olarak yarpuz çorbasında kullanılır. Tereyağında kızartılan soğanın ardından yarpuz otu da eklenir. İsteğe göre tel ya da arpa şehriye ve biraz tuz eklendikten sonra malzemelerin üzerine çıkacak kadar su ilave edilir. Malzemeler yeterince kaynayınca yumurta sarısı, un yoğurt karışımı hazırlanarak ilave edilir. Sıcak servis edilir.

Ayran aş: Nohut ve buğday önceden haşlanır. Yoğurt suda çözdürülerek sıvı hale getirilir. Buğday ve nohudun üzerine eklenir. Tuzda eklenerek bir süre karıştırılır. Üzerine tereyağında kızdırılmış nane eklenir. Soğuk bir şekilde servis edilir(KK:49).

Ebegümeci çorbası: Bitkiler açısından zengin olan Ardahan Yöresinde ebegümeci bitkisinden çorba yapımı görülür. Bir tabak kadar ebegümeci, 1 adet orta boy soğan, yarım çay bardağı bulgur, salça, tereyağı, su tuz, karabiber, pulbiber gerekli malzemelerdir. Hazırlama aşamasında yemeklik doğranan soğanlar tereyağında güzelce kızartılır. Üzerine yıkanan ebegümeci konulur. Biraz daha kızartıldıktan sonra üzerine sıcak su ilave edilir. Bulgur ardından tuz ve baharatlarda eklenir kaynamaya bırakılır. Kaynadıktan sonra servis edilir (KK:65).

Kesme aşı çorbası: Göle ve Ardahan'ın Merkez köyleri bazılarında keşme aşı çorbasına “*keşmaş*” denilir. (KK:1, 9, 32). Kesme aşı çorbası için elde açılan eriştelere birazı kısa ve ince açılırken birazı da kızartılmak için yuvarlak olarak kesilir. Yuvarlak kesmelere “*toptopik*” denilmektedir. Kaynayan suya atılan kısa ve ince erişte çeşidi iyice kaynatılır. Sosu için yuvarlak kesmeler yağda iyice kızartılır. Salça ve nanede sosa eklenir ve kaynayan kesme aşların içine atılır. İstenildiğinde üzerine yoğurtta dökülür.



Şekil 184. Salçalı ve yoğurtlu kesme aşı

(Demet Yıldız, 2022)

Un çorbası: Yöresel bir çorba çeşidi ise helle aşı, ya da en bilinen tabiriyle un çorbasıdır. Özellikle yaşlılara ve çocuklara yapılan bu çorba sağlık açısından da bir o kadar faydalıdır. Bir miktar unun tereyağında kızartıldıktan sonra üzerine su ve tuz eklenir. Kıvamı katışılana kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

Kımı çorbası: Tereyağında kızartılan soğanın ardından sapları ayıklanmış kımının yaprak kısmı küçük şekilde doğranarak eklenir. Üzerine su, tuz, yıkanmış bulgur eklenerek kaynamaya bırakılır. Üzerine yoğurt ve yumurtanın sarısı karıştırılarak eklenir. Hazır hale gelen kımı çorbası sıcak servis edilir (KK:1).

Tırta aşı: Damal'da yapılan bir çorba çeşididir. Un, su, tuz karışımından sert bir hamur elde edilir. Açılan hamur erişte şeklinde kesilir. Kaynatılan suyun içerisine erişte ve biraz tuz atılır. İyice kaynatılır. Ayranı içinde yoğurt suda çözdürülür. Yoğurdun kopmaması için önceden kaynayan sudan ayrana eklenir ve karıştırılır. Sonradan tüm ayran erişteli suya eklenir. Üzerine tereyağında nane kızartılarak dökülür. Sıcak servis edilir(KK:78, 79).

Keş çorbası: Posof'ta yapılan bir çorba çeşididir. Mısır dövülerek küçültülür. Küçültülen mısır ocakta kaynatıldıktan sonra üzerine süt eklenir. Sütlüde kaynatılan çorba sıcak servis edilir. Keş çorbası yapılırken istenildiğinde süt yerine yoğurt eklendiği gibi üzerine de tereyağında kızartılmış nanede dökülebilir(KK:75).



Şekil 185. Keş çorbası

(Muhammet Taşdemir, 2021)

Tamas çorbası: Yöresel bir çorba çeşidi de tamas çorbasıdır. Tamas Posof'ta yetişebilen siyah renkli bir erik çeşididir. Tamas çorbasının yapımı için bulgur, patates, tamas, yağ, salça ve tuz gereklidir. Eritilen yağın içerisine salça ve yıkanan tamaslar koyularak biraz kızartılır. Üzerine sıcak su eklenir. Doğranan patates ve yıkanan bulgur ve birazda tuz eklenir. Tüm malzemeler kaynatıldıktan sonra sıcak servis edilir(KK:7).



Şekil 186. Tamas Çorbası
(Demet Yıldız, 2022)

Süt çorbası: Sütü her şekilde kullanan yöre halkı çorbasını da yapmıştır. Süt çorbası için 1 litre süt iyice kaynatılır isteğe göre bulgur, pirinç ve yarma eklenir birazda tuz eklendikten sonra iyice pişirilen süt çorbası sıcak tüketilir(KK:1).



Şekil 187. Süt çorbası
(Demet Yıldız, 2022)

Gartopu aşı: Özellikle Damal'da yapılan bir çorba çeşidi Gartopu aşısıdır. Patates, bulgur, pirinç, süt, su, tuz, soğan ve son olarak yağ gerekli malzemelerdir. Patates, bulgur, pirinç, birazcık su ve malzemelerin üstüne çıkacak kadar süt eklenir. Tüm malzemeler haşlanan kadar kaynatılır. Sos olarak soğan tereyağında kızartılarak üstüne dökülür. Sıcak tüketilir(KK:80).



Şekil 188. Gartopu aşısı
(Tülay Gül Kırdar; 2022)

Pancar Aşı: Doğadan toplanan bir bitki çeşidi olan pancardan pancar aşısı yapılır. Yazdan toplanan bitki güneşte kurutulduktan sonra biraz ufaltılır. Ufak şekilde çorbalarda kullanılır. Pancar aşısı yapımı içine bulgur, yeşil mercimek istenildiğinde kuru

fasulye ve işkembe de konulabilir. Eğer malzeme olarak zengin olacaksa bir gün önceden kuru fasulye ve işkembe kaynatılır kk kk doğrayarak hazır hale getirilir. Pancar, bulgur ve yeşil mercimek iyice haşladıktan sonra kaynatılan aşın içine diğer haşlanan malzemeler konulur. Pancar aşına uğra yani terbiye yapılır. Un, yoğurt, yumurta karışımı kaynayan pancar aşının üzerine eklenir. Son olarak sos denilen ama Damal’da sosa sokari denilir. Sokari için doğadan toplanan körmen baharatı tereyağla kızartılarak pancar aşının üzerine dökülür. Pancar aşı çorba olduğu gibi ana yemek olarak da tktilebilir(KK:48).



şekil 189. Pancar aşı
(Demet Yıldız, 2022)

Ardahan Yöresinde yapılan çorbalar içerisinde bulunan malzemeye göre şekillenen doyuruculuğu yüksek bir besin ğndr. Yöresel orba çeşitlerinde hayvansal ve bitkisel besinlerin harmanlanmasıyla karışık besin kullanımı göze çarparken günlük tktimde çorba eşitleri öğle ve akşam öğününde mutlaka yapılır.

4.3.3. Ana Yemekler

Ardahan Yöresinde ana yemekleri şekillendiren besinlerin başında et ve hamur işiyle harmanlanan yemekler ön plandadır. Bu doğrultuda değinilecek yemeklerin başında mantı eşitleri gelmektedir.

Kaz mantısı: Etler açısından zengin olan Ardahan Yöresi kaz etinden yapılan mantıyla da öne çıkmaktadır. Doyurucu ve lezzetli olan kaz mantısı halk tarafından özel günlerde ya da aile için özel olan misafirlerine ikram etmek içinde yapılır. Diğer mantılardan tek farklı yönünün kaz etinden yapılmasıdır. Kaz etinin yumuşak kısmı

bıçak yardımıyla kıyma haline getirilene kadar iyice kıyılır. İsteğe göre soğan karabiber ve farklı baharatlar da eklenerek et lezzetlendirilir. Hamuru içinde yumurta, un, su, çok az miktarda tuz konulur. Az konulmasındaki sebep kaz etinin daha önceden tuzlanmasıdır. Hazırlanan hamurlar beze haline getirilir. Açılan bezelerin içine konulan iç harcın ardından kapatılır. Açılan tüm yufkalar sırayla kaz etiyle doldurulur. Kaynayan suya atılan mantılar piştikten sonra üzerine yoğurt dökülür. Sos olarak da tereyağı kızartılarak salça ya da pul biber eklenerek kaz mantısının üstüne dökülür. Servis edilir.



Şekil 190. Kaz mantısı

(Doğukan Yılmaz, 2022)

Etli hangel: Etli hangel olarakda isimlendirilen mantı için kulak memesi kıvamında hamur yapılmaktadır. İçerisine konulan kıymayla bütünleşen bir lezzettir. Yapımı zahmetli olan etli hangelin yemesi de bir o kadar zevklidir.



Şekil 191. Etli hangel

(Demet Yıldız, 2022)

Yaprak mantı: Sade hangel olarak da isimlendirilen yaprak mantı hamur için un, su, tuz, yumurta gereklidir. Ilık su hazırlanan hamura tüm malzemeler eklenerek hamur yoğrulur. Hamur kulak memesi kıvamında biraz daha sert olması gerekir. Küçük küçük bezeler yapıldıktan sonra kesilen mantılar kenara alınarak birazcık unlanır. Un mantıların yapışmasını engellemektedir. Kaynatılan suyun içine atılan yaprak mantıların suyu süzülür. Üzerine yoğurt dökülür. İstenildiğinde yoğurdun içerisine sarımsakta eklenir. Sosu için tereyağı ve salça kızartılır. Mantının üstüne dökülen sosun ardından sıcak servis edilir.



Şekil 192. Yaprak mantı

(Şengül Esenoğlu, 2022)

Posof Hingali: Posof'ta yapılan hingale, hingal ya da etli mantıda denilmektedir. Doyuruculuğu yüksek mantının yöresel lezzet olması tercih edilmesini artırırken gelen misafirlere yapılan ana yemekler içerisinde yer edinmektedir. Un, tuz ve su ile sert bir kıvamda hamur yoğrulur. Soğan, kıyma, tuz ve karabiber bir kapta harmanlanarak iç harç elde edilir. Beze yöresel ifadeyle küntler hazırlandıktan sonra biraz dinlendirilir. Minik minik tutarak kıvrılır. Bir kenarı kapatılırken bir kısmı açık bırakılır ki içine su girip pişmesi sağlanırsın. Diğer mantılardan farkı hamurun kapamada daha farklı şekilde kapanmasıdır. Görsel olarak da daha dikkat çekicidir(KK:24).



Şekil 193. Posof hingali

(Demet Yıldız, 2022)

Karnıcırık: Ana yemek olarak ağırlıklı olarak Posof ve Hanak'ta yapılan karnıcırık yemeğinin peynirle buluşmasıyla farklı bir lezzet ortaya çıkmaktadır. Un, su, tuz üçlüsüyle hazırlanan sert hamur açıldıktan sonra uzun kesilen hamur elle yuvarlanır. 2 cm kadar kesilir. Kesilen hamur parmak yardımıyla bastırılarak şekil verilir. Açılan tüm hamurların ardından kaynar suya atılır. Pişen karnıcırığın üzerine tereyağı ve göğermiş ya da sararmış çürük peynir dökülerek servis edilir (KK:28).



Şekil 194. Karnıcırık

(Esra Güngör, 2020)

Erişte makarnası: Kesilen eriştelere suda pişirilir. Pişen eriştelere süzülerek sararmış ya da göğermiş peynir eşliğinde servis edilir. Erişte makarnası ve erişte arasında bağ kurulmuştur. Aile içinde kızlar evlendikten sonra aile evine ziyarete gelirler. Ziyarete gelen erişteye yemek olarak ilk gelişinde erişte makarnası yedirilir. Eriştenin terbiye ve becerisi ölçülür. Erişte makarnasını yere dökmeden yiyebilirse o kadar becerikli olduğuna inanılır (KK:23).



Şekil 195. Erişte makarnası

(Esra Güngör, 2020)

Patatesli erişte: Ayrı bir tencerede pişirilen eriştelerle tereyağında yuvarlak kesilmiş patateslerin kızartılmasıyla harmanlanan hazırlanan bir ana yemek çeşididir.



Şekil 196. Patatesli erişte

(Demet Yıldız, 2022)

Haşıl: Ardahan Yöresine özgü bir lezzet olan haşıl özellikle kış aylarında yapımı tercih edilen bir yemek çeşididir. Oldukça lezzetli olan haşıl yemeği için gerekli malzemeler bulgur, yoğurt ve tereyağıdır. Bu malzemeleri elinde bulunduran kişilerin kolaylıkla yapabileceği bir ana yemektir. Haşıl yemeğine yöresellik kazandıran, tadının daha lezzetli olmasını sağlayan bir besin çeşidi kavılca yarmasıdır. Haşlanan yarmanın iyice lapa olması için az miktarda un ilave edilir. Tabağa alınan lapa ortasında çukur açılarak tabakta şekil verilir. Çukur kısma sıcak eritilmiş tereyağı dökülür. Son olarak üzerine yoğurt dökülerek servis edilir.



Şekil 197. Haşıl
(Demet Yıldız, 2021)

Posof kuru fasulyesi: Kuru fasulyeye yöresellik katan malzeme fasulyesinin yöresel olmasıdır. Posof fasulyesinin boyutunun büyüklüğü ve çabuk kaynama özelliğiyle ön planda olması tercih edilmesini artırmaktadır. Çabuk haşlandığı için bir gün önceden suya konulan fasulyeler sonraki günde kısık ateşte 1 saatte pişirilir. Güveçte pişirildiğinde ekstradan birazda bal ilave edilirse daha lezzetli bir fasulye yemeği olur.



Şekil 198. Posof kuru fasulyesi
(Demet Yıldız, 2022)

Piti:Çıldır’ da özellikle yapılan piti ana yemeğinde baklagillerden nohut ve etlerden de kuz etinin de eşlik ettiği baharat ve tereyağı eklenmesiyle ortaya lezzetli bir ana yemek çeşididir(KK:27).

Evelik Sarması: Doğada kendiliğinden yetişen evelik otundan sarma yapılır. Büyümüş, geniş yapraklar sarma için seçilirken daha normal olanları ise çorbalara ya da

kışın tüketmek için derin donduruculara koyulur. Sarma için toplanan eveliklerin ters tarafındaki kalın damar kısımları bir bıçak yardımıyla temizlenir. Temizlenen eveliklerin üstüne kaynar su dökülür. Yaprığı ince olduğu için suda birazcık bekletildiği gibi çıkarılır. Tüm evelik yaprakları bu işleme tabi tutulur. İç harcı için sıvıyağın içerisine doğranan soğanlar pembeleşene kadar kavrulur. Salça, pul biber, tuz, nane ardından yıkanan bulgurda eklenir. Üzerine su dökülen iç harç suyunu çekene kadar pişirilir. Evelik çabuk piştiği için iç harcı önceden pişmiş seviyeye getirilir ki iç harcı çiğ kalmasın. Normal sarma şeklinde eveliklerin içine alınan harçla sarılır. Tencereye yerleştirilen evelik sarmalarının üstüne salça suyla karıştırılarak dökülür. Tadının biraz mayhoş olması için dilimlenen limondan sarmaların üzerine konulur. Piştikten sonra yoğurtla servis edilir.



Şekil 199. Evelik sarması

(Demet Yıldız, 2022)

Lahana Sarması: Ardahan Yöresinde kışları özellikle yapılan lahana sarması hazırlanan iç harcı ve haşlanan lahanayla sarılan bir ana yemek çeşididir. Lahana sarmasına yöresellik katan malzeme ise tamas eriğidir. Tamas eriğiyle harmanlanan lahana sarmasının tadının daha lezzetli olmasını sağlar. Yoğurt eşliğinde servis edilir.



Şekil 200. Lahana sarması

(Demet Yıldız, 2022)

Kaz Etli Bulgur Pilavı: Yöresel bir lezzet olan kazlar kesildikten sonra tuzlanıp kurutulur. Kurutulan kaz etleri kışın farklı şekillerde sofralarda yer edinir. Patates eşliğinden ya da sade olarak fırına atılırken ağırlıklı olarak bulgur pilavıyla harmanlanarak servis edilir.



Şekil 201. Kaz etli bulgur pilavı
(Şengül Esenoğlu, 2022)

Gacguçlu Bulgur Pilavı: Kaz etinin gacguc kısımları düdüklüde bir miktar pişirildikten sonra bulgur pilavı için hazır hale getirilir. Tereyağla kızartılan bulgurun üzerine gacguc eti ve suyu ilave edilir. Daha önceden tuzlanarak kurutulduğu için bulgura ekstradan tuz atılmaz. Bulgur piştikten sonra servis edilir.



Şekil 202. Gacguçlu bulgur pilavı
(Demet Yıldız, 2022)

Kavılca Bulgur Pilavı: Haşlanmış tavuk ya da kaz eti suyu eklenerek yapılan kavılca bulguru yöresel bir ana yemek çeşididir. Bulgura yöresellik katan besin öğünü ata tohumu kavılca buğdaydır.



Şekil 203. Kavılca bulgur pilavı

(Demet Yıldız, 2023)

Kaz Yemeği: 1 kilo kuşbaşı, yarım kaz, 3 adet büyük soğan, 150 gr margarin, yarım çay bardağı sıvı yağ, 1 tatlı kaşığı tuz ve karabiber kullanılan malzemelerdir. İlk önce yarım kazı güzelce yıkıyor daha sonra kesme tahtasının üzerine alıp küçük küçük parçalara bölüyoruz. Suyunun süzülmesi için süzgece alıp kenara bırakıyoruz. Pişirme tenceresine sıvı yağı döküp üzerine kuşbaşı eti koyduktan sonra güzelce pişiriyoruz. Daha sonra parçalanmış olan kazları ilave edilir. Beraber soteledikten sonra kaynamış su ilave edilir. Düdüklüde yapıldığında daha kısa sürede pişerken tencerede pişme süresi 2 saati bulur. Pişmeye yakın tereyağı eklenir daha lezzetli olması için ardından soğanları doğranarak eklenir. Tuz karabiberde eklenerek hazır hale getirilir. Servis edilir(KK:75).



Şekil 204. Kaz yemeği

(Şengül Esenoğlu, 2021)

Bozbaş: Kuzu etinin kemikli kısmı soğan ve kekik otu eşliğinde haşlanarak bozbaş yemeği yapılır. Haşlanan kemikli kuzu etinin suyuyla bulgur ve pirinç pilavı yapılarak sıcak servis edilir. Kuşbaşı doğranak sebzeler eşliğinde kızartılan kuzu eti sade olarakda servis edilir.

Tavuk Taşlığı: 1 kilo tavuk taşlığı, 2 adet büyük soğan, yarım çay bardağı zeytinyağı, 2 adet defneyaprağı, tuz, karabiber, kırmızıbiber, kekik gerekli malzemelerdir. Temizlenen taşlıklardan büyük olanlar küçültülerek tereyağında güzelce sotelenir. Soteledikçe suyunu bırakır. Üzerine tuzu biber, kekik ve biraz da su ekledikten sonra defneyaprağı da eklenerek düdüklüde 10 dakika kadar pişirilir. Soğanı da ekledikten sonra biraz daha pişirilir. Servis edilir(KK:75).



Şekil 205. Tavuk taşlığı
(Şengül Esenoğlu, 2022)

Paça: İneğin ayakları bir kazana atılarak biraz kaynatılır. Sebebi ise ayağın tırnak kısımlarının üzerindeki derinin bıçakla çıkartılırken daha kolay çıkarılmasını sağlar. Deri kısımları çıkartılarak temizlenir. İyice yıkanan ayak kısımları düdüklüye koyularak üzerine çıkacak kadar su ve yeteri miktarda tuz eklenir. İyice kaynatılan paçalar sıcak servis edilir(KK:1).

İftar: Kuşbaşı doğranmış et, 5-6 tane orta boy patates, soğan, salça, su, tereyağı, tuz gerekli malzemelerdir. Küçük küçük doğranan soğanlar tereyağında kızartılır. Üzerine daha önceden kaynatılmış kuşbaşı etlerde eklenir. İyice kızartıldıktan sonra salça eklenir. Doğranmış patateslerde eklenerek üstüne ılık su ve tuz katarak pişirilmeye bırakılır. Sıcak servis edilir(KK:4).



Şekil 206. İftar

(Demet Yıldız, 2022)

Soğanlı Yumurta kavurması: Ara öğünlerde ve kahvaltılarda sıklıkla yapılan soğanlı yumurta için 3 adet soğan, 2 adet yumurta, çeyrek çay bardağı sıvı yağ, 1 tatlı kaşığı tereyağı, yarım çay bardağı kaynamış su, 1 Çay kaşığı tuz, kırmızıbiber, kekik, karabiber gerekli malzemelerdir. Zeytinyağını tavaya alıp soğanları küp küp doğradıktan sonra tavada güzelce soteledikten sonra su ilave edip soğanın pişmesini sağlanır. Bir kâsenin içerisine yumurtaları kırıp üzerine baharatlar ekledikten sonra güzelce çırpılır. Ardından soğan karışımını üzerine eklenerek pişirilir. Üzerine birazda maydanoz dökülerek servis edilir(KK:75).



Şekil 207. Soğanlı yumurta kavurması

(Şengül Esenoğlu, 2022)

Papa: Posof'ta yapılan papa için su, mısır unu, tereyağı, tuz gerekli malzemelerdir. Tavada kaynatılan suyun içine mısır unu eklenerek koyu kıvam alana kadar tavada pişirilir. Tabığa alınan papaya kaşık yardımıyla ortası açık olacak

şekilde şekil verilir. Ortasına eritilmiş tereyağı dökülür. Yoğurt eşliğinde servis edilerek tüketilir(KK:21).

Kuymak: Kaymak, un, tuz kullanılan malzemelerdir. Tavaya eklenen kaymağın içerisine un ilave edilerek karıştırılır. Kaymağın yağı çıkan kadar karıştırılır. Kaymağın yağı çıkınca ateşten alınarak servis edilir. Kuymağa cacarun da denilir(KK:1). Kuymağın yapılışı Posof'ta farklılık göstermektedir. Tereyağı, mısır unu eklenerek yapılan kuymak sıcak servis edilir.



Şekil 208. Posof kuymağı
(Şengül Esenoğlu, 2022)

4.4. TATLILAR

Mutfakta yemek kültürü kadar tatlı kültürü de önemlidir. Özel günlerin vazgeçilmezleri arasında yer alan tatlılar sofralara da, sohbetlere de tatlılık katan besinler içerisinde yer almaktadır. Ardahan Yöresinde tatlı olarak helva yapımı çok görülür. Helva çeşitleri un helvası, umaç helvası ve gavut helvası şeklindedir.

Un helvası: Yapımında un, tereyağı, su ve şeker kullanılır. Derin bir tava ya da tencerede eritilen tereyağın içerisine un ilave edilir. Rengi kırmızılaşana kadar kavrulur. Üzerine şerbet ilave edilir. Şerbeti içerisine çeken helva biraz dinletildikten sonra servis edilir. İstenildiğinde su yerine sütte kullanılabilir(KK:2).



Şekil 209. Un helvası

(Şengül Esenoğlu, 2021)

Umaç helvası: Helva çeşitlerinden umaç helvasının diğer bir ismi de terekeme helvasıdır. Umaç helvasının farklı kılan helvanın içerisine sütle unun karışımından elde edilen umacın katılmasıdır. Sütle un karışımı iyice ovularak umaç haline getirilir. Hazırlanan umaç tereyağında iyi kızartılır. Ardından un eklenerek rengi kırmızılaşana kadar kızartılır. Üzerine şekerli süt eklenir. Şekerli sütü içine çeken umaç helvası biraz soğuduktan sonra servis edilir(KK:4).



Şekil 210. Umaç helvası

(Demet Yıldız, 2021)

Gavut helvası: Buğdayın kızartıldıktan sonra değirmende öğütülmesiyle elde edilen unu gavut denilir. Normal helva yapımında tek fark kavut unun kullanılmasıdır. Rengi biraz daha koyudur(KK:1).



Şekil 211. Gavut helvası

(Demet Yıldız, 2022)

Kandillerde, cenazelerde özellikle yapımı tercih edilen helva geleneksel tatlı haline gelmiştir. Yapılan helvanın ölen kişinin ruhuna gitmesi ve duasının bol olması sebebiyle ikram edilir. Pişirilen helvalardaki ilk pay komşulara verilir.

Zülbiyet: Kış aylarında yapımı tercih edilen zülbiyet tatlısı için tereyağı, pekmez gereklidir. Ballı zülbiyet yapımında tek fark pekmez yerine bal konulur. Eritilen tereyağın üzerine eklenen pekmez ocakta biraz pişirildikten sonra tabağa alınır. İstenildiğinde üzerine ceviz ya da fındık dökülebilir(KK:66, 68).



Şekil 212. Pekmezli ve Ballı Zülbiyet

(Demet Yıldız, 2022)

Lokum tatlısı: Lokum tatlısı hamuru için 2 su bardağı su, 3,5 su bardağı un, 1 paket kuru maya, 1tatlı kaşığı şeker 1 silme çay kaşığı tuz ve sıvıyağ gerekli malzemelerdir. Şerbeti içinde 2 su bardağı şeker,2 su bardağı su 1 dilim limon. İlk olarak şerbeti hazırlanır. Soğumaya bırakılır. Hamuru için bir kaba alınan tüm malzemeler iyice karıştırılır. Hamurun kıvamı sıvıdır. Mayalanması için bekletilir. Bir

tencerenin içerisine alınan sıvıyağ iyice kızdırılır. Hamurdan avucumuzun içine yumruk yapar gibi alıyoruz. Yağ batırılmış kaşıkla avuçtan alınan hamur kızgın yağ atılır. Kızardıktan sonra alıp şerbetin içerisine atılır. Şerbete iyice bulandıktan sonra servis tabağına alınır. ay eşlinde tüketilir(KK:1).



Şekil 213. Lokum tatlısı

(Demet Yıldız, 2022)

Sütlaç: Ardahan Yöresinde yaz kış fark etmeksizin yapılan sütlü bir tatlıdır. İstenildiğinde sade tüketildiğı gibi fırına atılarak fırında sütlata yapılır. Fırına atılan sütlaların üzeri kızarana kadar fırında bekletilir. Çıkarılan sütlalar soğumaya bırakılır. Üzerine süslenerek servis edilir.



Şekil 214. Fırında Sütlaç

(Demet Yıldız, 2022)

Haside: Sac ekmeğı, şeker, su, tereyağ gerekli malzemelerdir. Sac ekmeğı elde yada robot aracılığıyla küçük küçük ufalanır. Ocağı alınan tavanın içerisine biraz tereyağı

konulur.Eridikten sonra içerisine toz şeker ve su eklenir.Su kaynayca ierisne uaflanan ekmekler onur.şekerli suyu iyice çeken tatlı hazır hale gelir.Sıcak servis edilir(KK:1).



şekil 215 . Haside

(Demet Yıldız, 2021)

Hasuta:Mısır ununu yağda güzelce kavrulur.İki kaşık şekeri sütle açtıktan sonra mısır ununun içerisine dökülüp pişirilir.Biraz soğduktan sonra servis edilir(KK:23).

Kaysefe tatlısı: Posof'ta karşımıza çıkan tatlılar arasında yer alan bir tatlı çeşidi kaysefe tatlısıdır. Bahçelerde yetişen cancur toplanıldıktan sonra kurutulmak üzere çekirdek kısmından ayrılır. Kurutulan cancurlar kaynar suda 10 dakika kadar kaynatılır. Kaynatılan cancurlar suyundan arındırılır. Eritilen tereyağın içerisine cancurlar eklenir ve biraz daha tereyağında kızartılır. Ocaktan almadan içerisine toz şeker eklenir ve tüketilmeye hazırdır. Eskiden bu tatlı yemek olarak tüketilirken şimdi yemeklerin yanında kimine göre tatlı olarak kimine göre de atıştırmalık olarak tüketilmektedir. Çok besleyici ve bir o kadar da lezzetlidir.(KK:23)



şekil 216. Kaysefe tatlısı

(Aynur Demir, 2022)

Bal helvası: Ardahan iek balı ve kavılca buğdayından hazırlanan bal helvası yapım aşamasında kol kuvveti gerektiren bir tatlıdır. Un, eritilmiş tereyağı ve

sıvıyağın rengi dönen kadar kavrulur. Bal koyu kıvama gelince kadar kaynatılır ardından soğutulur. Soğutulan bala el yardımıyla şekil verildikte sonra kavrulmuş unda eklenir. Bal ve kavrulmuş una 8 şekli verilerek elde sürekli çevrilir. Aynı işlem tekrar edilir. Hazır hale gelen bal helvası soğuk bir şekilde muhafaza edilerek tüketilir (Anonim, 2020, s.52).

Köy pastası: Bayramların vazgeçilmezi köy pastası özellikle çocuklar için yapılan bir hamur işidir. Köy pastasındaki püf nokta köy yumurtasıdır. Köy yumurtası hamurun daha güzel ve tadının daha iyi olmasını sağlar. Özellikle Ramazan Bayramı'nda yapılan köy pastası hazırlanan tatlı hamuruna bir bardakla yardımıyla şekil verilir. Şekilden sonra fırına atılan pastalar çay eşliğinde tüketilir(KK:35).



Şekil 217. Köy Pastası

(Demet Yıldız, 2022)

Elma tatlısı: Soyulan elmanın iç kısmı oyulur. İçerisine ceviz içi ve toz şeker konulduktan sonra fırına atılan paşa elması tatlısı hazır hale gelir(KK:19).

Bal kabağı tatlısı: 2 kilo bal kabağı, 2/5 su bardağı şeker, 2 adet çubuk tarçın, 5 adet karanfil, 1 kâse tahin. Üzeri için fındık fıstık ceviz istediğiniz şekilde süsleyebilirsiniz. Soyulan bal kabakları doğrandıktan sonra yıkandıktan sonra süzülmesi sağlanır. Tencereye alınan bal kabaklarının üzerine şekerini ilave edilir. Bir gece buzdolabında muhafaza edilir. Birbiriyle harmanlanan kabak ve şeker ikilisi ocağa alınır. Tencerenin içerisine tarçın ve karanfili de ekleyip kaynayınca kadar yüksek ateşte tutulur. Daha sonra iyice kıstıktan sonra 15 dakika pişirilir. Pişen kabak tatlısı 3

saat kadar dinlendirildikten sonra üzerine tahin ve istenilen ceviz ya da fındıkla süslenir(KK:75).



Şekil 218. Bal kabağı tatlısı
(Şengül Esenoğlu, 2022)

4.5. İÇECEKLER

Ardahan Yöresinde içecek kültürünün temelini İslam dininin izin verdiği biçimde şekillendiği gibi halkın geçim kaynağının da hayvancılık ve tarım üzerine olması içeceklerinde bu doğrultuda çeşitlenmesini sağlar. Ardahan Yöresinin içecek kültürüne bakıldığında:

Süt: Ardahan Yöresinde içecek denildiğinde akla gelen ilk hayvansal besin süttür. Sütünden en fazla faydalanılan hayvan ise inektir. Hayvansal besinlerle öne çıkan Ardahan Yöresi ekonomik anlamda ailelere katkı sağlayan süt ve süt ürünleri halkın sofradaki süt tüketimini doğrudan etkilemektedir. İnsan sağlığına faydalı süt sıcak ve soğuk şekilde tüketilir. Ardahan Yöresinde eski zamanlarda gelen misafire sıcak süt ikramı varken günümüzde artık bu kültürel değer kaybolarak yerini çaya bırakmıştır. Hayvancılık yaparak geçimini sağlayan yöre halkının süt ikramı misafire verilen önemide gösterir. Elinde bulunan en değerli içeceği misafire ikram etmesi benim için değerlisin düşüncesinin tamamıyla hissettirir. Süt çocukların gelişimi içinde önemli bir içecektir. Aile büyüklerinin çocukların düzenli olarak tüketmesi için sıcak ya da soğuk şekilde kahvaltı sofralarında yer verir. Ayrıca çabuk bozulabilen bir besin olduğu için temiz ve doğru şekilde muhafaza edilmelidir.

Ayran: Yoğurdun sulandırılmasıyla hazırlanan bir içecektir. Yemeklerin hazmedilmesinde kolaylık sağlayan, sıcak havalarda harareti azaltan düzenli

tüketildiğinde sindirme iyi gelen bir içecek çeşididir. Öğle ve akşam öğünlerinde sıklıkla tüketilir.

Çay: Kahvaltıda eksil edilmeyen, her öğün sonrası mutlaka içilen içecektir. Hamur işleri, tatlıların yanında ikram edilen çay çok aşırı içilmediği sürece insan sağlığına da faydalıdır.

Kahve: Kahve alışkanlığı çok olmamakla beraber özel günlerde yapımı tercih edilen içecek çeşididir. Daha çok orta yaş grubu ve gençler tarafından tüketilir. Yapımı sırasında isteğe göre şekerli ya da şekersiz yapılan kahvenin yanında illaki tatlı olarak lokum, şeker ya da çikolata servis edilir. Kahvenin yapımı kadar dikkat edilen bir konuda kahve sunumuna verilen önemdir. Göze çarpan renkli, özel fincan takımları sunumlarda tercih edilir.

Kekik çayı: Ardahan Yöresinde doğada kendiliğinden yetişen kekik otu yazın toplanarak kışın tüketilmek için kurutulur. Yemeklere tad vermesi içinde kullanılan kekik otu çay olarak içildiğinde soğuk algınlığına da iyi gelir.



Şekil 219. Kurutulmuş Kekik
(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 220. Kekik Çayı
(Demet Yıldız, 2022)

Kuşburnu çayı: Doğanın insana sunduğu meyvesinden faydalanarak tüketilen bir bitki çeşidi de kuşburnudur. Yaz ayında toplanan kuşburnundan taze çay yapılır. Kışında çayının yapılabilmesi için iplerden geçirilerek kurutulur. Kırmızı ve siyah olarak iki çeşittir. İnsan sağlığı için faydalı olan kuşburnu çayları özellikle kış ayında tüketilir. Siyah kuşburnundan sade çay yapılırken kırmızı kuşburnuyla reçel, marmelat yapılır. Kuşburnu marmeladı sulandırılarak meyve suyu olarak içilir



Şekil 221. Kurutulmuş kırmızı ve siyah kuşburnu
(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 222. Siyah kuşburnu
(Demet Yıldız, 2022)

Meyveleri mutfakta değerlendirme yollarından biride hoşaf ve komposto yapmadır. Hoşaf meyvelerin kuru halinden yapılırken komposto taze haliyle yapılır. Meyvelerden elma, ayva, kiraz, dut, tamas eriği, cancur eriği kurusu ve taze hallerinin

ağırlıklı olarak doğrandıktan sonra ya da olduğu gibi kaynatılarak içerisine tatlanması için ilave olarak şeker eklenir.



Şekil 223. Kiraz hoşafı

(Cansever Akbulut, 2022)



Şekil 224. Tamas eriği hoşafı ve elma kompostosu

(Demet Yıldız, 2022)

Sofralarda baklagil ve hamur işlerinin yanında et yemekleriyle de ikram edilir. İçecek olarak turşu sularından da faydalanılır. Ardahan Yöresinde karışık turşu çeşitlerinden şalgam turşusunun suyundan da içilir.



Şekil 225. Turşu suyu
(Demet Yıldız, 2023)

4.6. BAHARATLAR

Türk Gıda Kodeksi'nin tebliğine göre baharat; çeşitli bitkilerin tohum, çekirdek, meyve, çiçek, kabuk, kök, yaprak gibi kısımlarının bütün halde ve/veya parçalanması, kurutulması, öğütülmesiyle elde edilen; gıdalara renk, tat, koku ve lezzet verici olarak katılan doğal bileşikler veya bunların karışımı olarak açıklanmaktadır (Dara, 2010, s.16).



Şekil 226. Baharatlar
(Demet Yıldız, 2022)

Ardahan Yöresinde baharatların sofralarda yer edinmesindeki başlıca sebebi yemeklere verdiği tat ve kokudur. Baharatların iştahı arttırması baharat çeşidinin kullanım alanını artırmaktadır. Yemekleri lezzet konusunda bir üst seviyeye taşıyan baharatlar Ardahan halkı tarafından yemeklerde de çokça kullanılmaktadır. Kullanılan baharatın tercih edilmesi yönündeki artış yapılan yemeğe göre farklılık göstermektedir. Çorbalar için daha çok nane, kekik kullanımı ön planda iken et yemeklerinde evde bulunan birçok baharatın karışımından faydalanılır. Ardahan Yöresinde doğanın insana sunduğu faydalardan biride kendiliğinden yetişen baharat çeşitleridir. Dağ kekiği, nane,

körmen, çemen baharatları birebir doğada toplandıktan sonra kurutularak yemeklerde kullanılır. Halk arasında doğal ve yabani nane olarak bilinen yarpuz otu güzel bir kokuya sahip aromalı bir bitki çeşididir. Sulak yerlerde yetişen yarpuz otu toplandığı gibi güneşte kurutulur. Kurutulan yaprak kısımları el yardımıyla ufalanır. Baharat olarak yoğurt çorbalarında et yemeklerinin yanında kullanılır.



Şekil 227. Yarpuz otunun kurutularak baharat haline getirilmesi
(Demet Yıldız, 2022)

Ardahan Yöresinde yetişen baharatlar içerisinde dağ kekiği et yemeklerinde ve köfte yaparken istisnasız katılan baharat olarak sofralarda yer edinir. Kaynatılarak çay olarakda içilir.



Şekil 228. Dağ kekiği
(Demet Yıldız, 2022)

Körmen baharatı ise doğada yetişen yabani bir sarımsak çeşididir. Yoğurt çorbalarında, sokariç yaparken, et yemeklerin daha da lezzetli olmasını sağlayarak sarımsak aroması katar(KK:48).



Şekil 229. Körmen baharatı

(Demet Yıldız, 2022)

Çayırlarda 7. ayda yetişen çemen otu toplandıktan sonra güneşin önünde kurutulur. Kuruyan çemen otunun tohum kısımları kendiliğinden dökülür. Dökülen tohumlar taş değirmende dövülerek toz haline getirilir ve baharat olarak et yemeklerinin yanında kullanılır(KK:61, 62).



Şekil 230. Çemen baharatın doğadan toplanarak kurutulmuş tohum hali

(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 231. Çemenin kurutulduktan sonra toz hali

(Demet Yıldız, 2022)

Yemeklere yüksek oranda hoş koku ve lezzetlik katan baharat çeşitleri sağlığa fayda sağlar. Her baharatın farklı şekilde şifa olması baharatların kullanım alanının çeşitlenmesini sağlar. Nane limon karışımından hazırlanan içeceğin kışın soğuk algınlığına iyi gelmesi baharatların yemek dışında şifa niyetine kullanılmasına örnektir.

5. BÖLÜM

SOFRA KÜLTÜRÜ

Yaşamın gelişmişliğini en iyi yansıtan kültürel değer yemek kültürü ve beraberinde getirdiği sofrada adabıdır. Hayatın ve içinde bulunduğu konumun, kültürel ahlakın tam olarak kendini gösterdiği, ilk insandan günümüze taşınarak harmanlanmış kültürel bir değerdir. Sofra adabı, yörede ve ya yaşanan bölgeye göre farklılık gösterse de temel noktada bir bütünlük gösterir. Sofra sadece yemek yenilen yerden öte aile bağlarının ve ailedeki statü konumunu gösteren bir ortam olarak yer edinir. Aile büyüklerinin sofranın başında oturması ve önceliğin büyüklere verilmesi aile içerisindeki konuma ve büyüğe olan saygıyı ifade etmektedir. Aile arasında daha samimi bir sofrada kültürü karşımıza çıkarken düğün, sünnet ve ölüm gibi geçiş dönemlerin daha ciddi bir ortam olmaktadır. Ardahan Yöresinde sofrada kültüründe belli başlı değişiklikler meydana gelse de sofrada adabı korunarak günümüze kadar gelmiştir. Aile büyükleri gelmeden sofraya oturulmadığı gibi, eller yıkandıktan sonra sofraya oturulur. Tüm aile üyeleri sofraya geçtikten sonra aile büyüğü başlar ve ardından diğerleri de eşlik ederler. Beraber tüketilen yemeklerde herkes birbirini gözeterek eşit şekilde yemeye özen gösterir. Yemeği soğutmak için üflemek yerine soğumasını beklemek ve kaşık çatal kullanımına, dikkat edilir. Yemek bittikten sonra sofranın daima bolluk bereket içinde olması ve yemek yenildiği için şükredilir. Ardahan Yöresinde sıklıkla yemekten önce bismillah, yemekten sonra da elhamdülillah ifadeleri kullanılır. Bu şekilde şükür edilir. Damal 'da öne çıkan Alevi kültüründe yemek duası edilir. "Elhamdülillah, nimeti celilullah, bereketi Halilullah! Şefaat senden ya Resulallah. Verilen lokmaların kabul eyle. Ümmeti Muhammed'i haberdar eyle. Yedirene delil olsun. Yiyene helal olsun, Hak saklasın, Hızır beklesin. Getireni, götüreni şefaatinden mahrum koma. Verilen lokmalar hak seyhane kayıtlı olsun. Ne verdin elinle o gelir seninle duası bizden kabulü Allah'tan olsun. Sofradakilerin eşliğinde Allah Allah denilerek bitirilir(KK:47). Allah'ım duamızı kabul eyle anlamına gelir ve şükür duayla ifade edilir.



Şekil 232. Eski bir yer sofrası

(Demet Yıldız, 2021)

Ardahan’da özellikle köylerde yere serilen bezin üzerine yer sofrası ya da sini denilen büyük tepsilerin üstünde sofralar hazırlanır. Yemekler servis edilir. Bir araya gelen aile üyeleri içerisinde kadınlar bir tarafta erkekler bir tarafta ortaya konulan siniden beraber yemekler yenir. Beraber sofraya oturma ve günün öğününü bir arada tüketme aile arasında ki bağların artmasını sağladığı gibi sofranın kültürünün aktarılmasını sağlar. Tabak, çatal, kaşık sunumu aynı şekilde olsa da sofranın düzeninin modernleşmeyle süslemeli daha renkli ve takım halindeki mutfak eşyaları sofralarda yer alır. Fark edilen bir gerçekte var ki kültürel değerler zamanla değişmektedir. Tepsi kültürü ve yer sofrası zamanla yerde yüksek modern mutfaklara uygun masalara yerini bırakmıştır.



Şekil 233. Modern mutfak masası

(Demet Yıldız, 2022)

Sofra kültürü toplumsal birlikteliğin sağlandığı güzel buluşmalara ev sahipliği yaptığı kültürel taşıyıcılığı yüksek oranda sağlayan bir konudur. Gelecek nesillere aktaracak kişiler aile büyükleri ve onların torunlarıdır. Ancak Ardahan Yöresinde yemek konusunda yaşlılar ve orta yaştaki aile büyükleri birlikteliği, sofraya beraber

oturuşu sağlamaya çalışırken genç nesilde çağa ayak uydurma adı altında daha çok ayakta hazır atıştırma ile beslenme ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Bu durumda tam olarak değişen sofraya kültürünü yansıtır.

5.1. GÜNLÜK YEMEK KÜLTÜRÜ

Ardahan Yöresinde sabah kahvaltılarında süt, peynir çeşitleri, tereyağı, kaymak, yumurta, süzme ve ya petek bal gibi çoğunluğu hayvansal besinlerden oluşan bir kahvaltı sofrasıyla güne başlanır. Ekstradan tereyağında fırına atılan patates, peynir eritmeleri yaz kış fark etmeksizin kahvaltılarda yer edinir. Organik meyvelerle kahvaltıya özel reçel ve marmelat yapılır. Hamur işlerinden poğaç, bış, mafış börek çeşitleri çok sık yapılmamakla birlikte kahvaltılarda yer edinir. Kahvaltı öğününde diğr öğünlere nazaran ekmek tüketimi daha fazladır. Ekmek çeşitlerinden sac ekmeğ ve fırın ekmeğ sıklıkla tüketilir. İçecek olarak kahvaltılarda eksik edilmeyen içecek çeşidi çaydır. Yöre halkının protein değeri yüksek organik besinlerle ettiğ kahvaltı günün daha verimli geçmesine olanak sağlar.



Şekil 234. Ardahan'ın geleneksel kahvaltı sofrası

(Demet Yıldız, 2021)

Öğle yemeğinde öne çıkan ilk yemek çorba çeşitleridir. Yoğurt çorbası ve şifalı bitkilerden evelik, ısırgan, ebegümece, kımıdan yapılan çorba çeşitleri sofralarda yer alır. Sağlığa da çok faydası olan bitki çeşitleri çorbalar aracılığıyla öğün olarak tüketilir. Çorbanın yanında içinde patates ve etin mutlaka bulunduğu ana yemekler yapılır. Kazlı

bulgur pilavı, kavılca buğdayla yapılan etli bulgur pilavı, baklagillerden fasulye, nohutla karışık etli yemekler yapıldığı gibi yanında da illaki içecek bulundurulur. Ayran, komposto ya da hoşaf üçlüsünden biri mutlaka sofraya koyulur. Akşam yemeğinde fazla kalan yemekler dolaba alınarak bir sonraki gün öğle yemeğinde ısıtılarak tüketilir.



Şekil 235. Öğle yemeği öğünü

(Şengül Esenoğlu, 2022)

Akşam yemeklerinden Ardahan Yöresine özgü kaz mantısı ve yöresel mantı çeşitleri öne çıkarken, sebzelerden yapılan karışık ana yemeklerde yer alır. Hamur işlerinin akşam yapılmasındaki sebep aile üyelerinin bir arada olduğu yemek öğünü olmasıdır. Sıcak şekilde tüketilebilen hamur işleri tüm aile beraberken yapılarak tüketilir. Çorbalar buğday, arpa ya da otlardan yapılırken, etli yemekler, kavurmalar, hingel, kesme aşı, bulgurlu yemekler eşliğinde, pratik olarak da erişte çeşitleri akşam yemeği içerisinde tercih edilir. Yemeklerin yanında salata ya da ayran yapılır. Misafirlerin ziyaret için akşam saatlerini tercih etmesi yemekler haricinde alternatif atıştırmalıklarda hazırlanır. Kışlık için yazdan kurutulan meyve kurularıyla yapılan tatlılar ve marketler aracılığıyla evlerden eksik olmayan çerezler eşliğinde bir ara öğün hazırlanarak gelen misafirlere ikram edilir.



Şekil 236. Akşam yemeği öğünü
(Şengül Esenoğlu, 2022)

5.2. TÖRENSEL YEMEK KÜLTÜRÜ

Geçiş Dönemi Törenlerinde Yapılan Yiyecek ve İçecekler

Sedat Veysi geçiş dönemlerini ifade ederken; İnsan hayatının başlıca üç önemli geçiş dönemi vardır. Bunlar; doğum, evlenme ve ölümdür. Her biri kendi bünyesi içerisinde bölümlere ayrılması ve bu önemli üç aşamanın çevresinde birçok inanç, adet, töre, tören, ayin, dinsel ve büyüsel özlü işlemi içinde barındırır (Örnek, 2000, s.131). Geçiş dönemlerinin insan yaşamını doğrudan etkileyen gelenek ve görenekleri bünyesinde barındıran yönlendirici konuma sahip insanın yaşam boyunca geçirdiği süreçleri kapsayan önemli bir konudur.

Doğum

Çocuk ailenin neşe kaynağı dünyaya geldiğinde evdeki mutluluk sebebidir. Mutluluğu kutlamak için yöre halkı evde yaptıkları yemek ve içeceklerin yanında bir miktar para ve ya altın hediye olarak götürülür. Yemek ve içeceklerin farklılığı yapılan törenden törene göre de farklılık arz etmektedir.

Doğum Öncesi Yapılanlar

Kadın analık duygusunu tatma, ailedeki yerini sağlamlaştırma, çocuğu ile bütünleşme, çevrenin baskısından kurtulmak için her türlü uygulamayı yapmakta öncelikle yakın çevrenin olanakları ve deneyimleriyle sorununu çözmeye çalışmakta, geleneksel yöntem ve uygulamaları denedikten sonra sonuç almazsa doktora başvurmaktadır (Acıpayamlı, 1974). Ardahan yöresinde özellikle erkek çocuğuna

düşkünlük daha fazla olup çocuğu olmayan kadınların birçok yönden yıpratın süreçle karşı karşıya bırakırlar. Ardahan halkı bu duruma çeşitli alternatif yöntemlerle çözüm üretmeye çalışır. Yöntemlere bakıldığında çeşitli şıfalı su ve otlardan yapılan çayların tüketilmesi içeceklerin üzerine ekstradan okunan dualarında şıfa sağlayarak çocuk sahibi olmaları için çabalar sarf edilmiştir.

Kısır kadına yönelik yapılan yemek ve içecekler

Çocuk sahibi olamamak çiftler arasında üzüntüye, ilişkilerinde sorunlar yaşanmaya ailedeki kişilerinde ilişkideki sıkıntılara dâhil olması süreci daha da yıprattığı gibi ciddi sorunların yaşanmasına hatta boşanmaya kadar gidebilmektedir. Eğer bir kadın ailenin neşe kaynağını ve soyun devamını sağlayan çocuğu getiremiyorsa bu eksiklik olarak görülür. Ardahan Yöresinde çocuğun olması için başvuru olan yöntemlere bakıldığında;

Soğan kabuğunun düzenli olarak tüketiminde olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Kaynatılan soğan kabuğu suyu sabah aç karnına çay bardağıyla içilir(KK:6).

Kadının yumurtalıklarına iyi gelmesi adına bal ve ceviz ikilisinin tüketimi de görülür(KK:20).

Çıldır'da bulunan gülhatın bitkisi suyla kaynatıldıktan sonra suyu içilir. Şıfa sağladığına inanılır. Adet gören kişide gülhatın bitkisi sancıyı azalttığı görülürken kanteper adlı otta doğum yapan kadınlar tarafından tüketilir. İkisi aynı anda içilmediği gibi kullanımı da dikkat edilmesi gerekir(KK:36).



Şekil 237. Çıldır'ın Âşık Şenlik dağlarında yetişen gülhatın bitkisi
(Demet Yıldız, 2022)

Çocuğu olmayan kadın için yapılan bir uygulamada âdeti bittikten sonraki gün ateşin sönmesine yakın, kalan külün üzerine bir poşet kahve dökülür ve kalan korla harmanlanan ateşin üzerine kişi oturtulur. Ortaya çıkan duman kişinin içine işleyince kadının çocuğu olacağına inanılır(KK:36). Üzerinde durulacak bir konuda geçmişte de günümüzde de ailedeki kadınlar tarafından dile getirilen çok kahve tüketmek insanın kısırlaşmasına sebep olur düşüncesi varken aynı zamanda kısırlığa şifa olacak şekilde kullanılması besinin farklı fonksiyona sahip olduğunu gösterir.

Papatya çayının günlük en az bir bardak kadar içilmesi insan sağlığına yararlı olduğu gibi kişinin çocuk sahibi olmasında fayda sağlamaktadır(KK:71).

Kadından iltihap sorunu varsa dağ kekiği sabah aç karnına 15 gün sürekli içildikten sonra beş gün ara verilir. Ardından bir 15 gün daha içilen dağ kekiği iltihabı söker(KK:4).

Aşerme

Ardahan Yöresinde aşerme konusu kadınlar için önemli bir durumdur. Hamile kadın bir şeyi aşerdiği zaman yemediğinde çocukta bu durumun sağlık sorunu oluşturacağına inanılır. Bu durumda büyük görev eşlere düşmektedir. Eşi aşerdiği zaman elindeki tüm imkânlardan faydalanarak zor olsa da aşerdiği şeyi bulmaya çalışılır. Kadınlar geçmişte aşerdikleri zaman dile getirmekte zorluk çekerlermiş. Çekirdek aileden ziyade kalabalık aile ortamı olduğu için isteklerini dile getirirlerken utandıklarını ifade ederler. Aşerme kişiden kişiye farklılık gösterdiği gibi Ardahan Yöresinde kadınların genelinde kendi yaptığı yemeği yiyememe ve özellikle komşu evinde pişirilmiş taze ekmek ve peynir aşerdiği ifade edilir(KK:3, 6, 8). Posof'ta ise kadınların ağırlıklı olarak ekşi olan besinleri aşerme ve meyve olarak vişne isteği öne çıkar(KK:20, 21, 24). Aşerme konusunda kişinin aşerdiği şeye göre de çocuğun cinsiyeti hakkında tahminde bulunur ve halk tarafından “*Ye tatlıyı getir Hakkı'yı ye ekşiye getir Ayşe'yi*” durumuna uyarlayarak tahminde bulunulur(KK:1).

Doğum Sonrası Yapılan Yiyecek ve İçecekler

Bebegin dünyaya gelmesiyle beraber annenin de aile çerisindeki konumu psikolojisi ve fizyolojik olarak hem ruhen hem de bedenen çeşitli değişikliklere uğramıştır. Annenin bu sürece alışması ve doğumdan sonra kaybettiği gücü çabuk kazanabilmesi için bal gibi tatlı besinlere yönelim artmıştır. Loğusa kadına özellikle sıcak çorba ve ılık su içirilir. Vücutta kaybedilen sıvının geri kazandırılması için sıvı

besinler tercih edilir. Soğuk su ve çorba yapılırken baklagillerden nohut, fasulye ve mercimekten uzak durulur. Gaz yapıcı ve midneyi ağartabilecek besin çeşitleri loğusa kadının verilen öğünlerde yer almamalıdır. Yenilmeyen besinlerin içerisinde ekşi şeylerde yer alır. İçecek olarak meyvelerden yapılan komposto ve hoşaf enerji sağlaması ve kendini daha çabuk toparlaması için bol bol tüketilir.

Diş Hediği

Geleneklerimiz arasında yer alan bebeğin ilk dişi çıktığında yapılan kutlamaya diş hediği denilir. Hedik ise suda kaynatılan buğdaya verilen isimdir. Diş hediği yapılırken kullanılan malzemelerde buğday temel besindir. Ekstradan nohut, fındık, fıstık nar da eklenerek daha içeriği zengin bir diş hediği yapılır. Yapılan diş hediği çocuğun rızkının çok olması ve hayatı boyunca bolluk içinde yaşaması için dualar edilir. Aile içinde tüketildiği gibi komşulara da dağıtılan diş hediği aile için bu zorlu süreci çabucak atlatabilmeleri için dileklerde bulunulur. Diş hediği geleneğinin günümüzde eskisi kadar yapılmasa da unutulmaması ve geleceğe aktarılması önemlidir. Kültürel gelenekler devam ettirilmezse zamanla unutularak yok olmaya yüz tutar. Unutulmaması ve geleneğin yaşatılması için Ardahan halkı geleneği devam ettirmektedir.

Sünnet

Ardahan Yöresinde soğuk iklim şartları sebebiyle sünnet törenleri yaz aylarının sonuna doğru yapılır. Beraberinde geçimin tarım ve hayvancılık üzerine olması sürekli çalışmayı gerektirdiği için sünnet ve diğer kutlamalar, işlerin azaldığı son yaz aylarında veya sonbahara kadar ertelenir. Çocuklar genellikle 7 yaşına gelinceye kadar sünnet ettirildiği görülürken geçmişte daha ileri bir yaşa sarkabilirdi. İleri yaşa erteleme sebeplerinden biride maddi açıdan belli bir bütçenin ayrılması gerekir(K:56). Sünnet töreninde mevlidin okumasının ardından isteğe göre şerbet dağıtılır. Gelen misafirlere ikram edilmek için pilav, et, tatlı ve ayran ikramı yapılır. Yemekler ikram edilirken gelen misafirlerin az ya da çok olmasına bağlı olarak hoşaf ikramı da görülür.

Evlenme İle İlgili Yapılanlar

Evlenme geçiş dönemlerin ikincisi ve insanlar içinde en önemli konulardan biridir. Her anne baba çocuğunun evlenerek kendisine ailesini kurmasını ister. Kız ve ya erkek evlenecek kişinin aile yapısına, gelenek göreneklerine uygun bir eş seçerek çocuklarının yuva kurmasını ister.

Düğün, tüm insanlık için farklı inanışlarla birlikte yeni bir adım olarak nitelendirilen evrensel bir kavram ve gelin ve damadın bir araya gelerek aile kurumu oluşturma sürecinin kutlanma biçimi olarak da ifade edilir (Başbuğ, 2012). Evlilik çeşitli aşamalardan geçtiği için meşakkatli bir süreçtir. İnsan hayatının en önemli anında üzerinde durulacak bir konuda ne gibi yiyecek ve içecekler yapıp ikram edildiğidir. Yöreden yöreye göre farklılık gösteren bu isteme olaylarında Ardahan Yöresinde çeşitli adetlerde görülür. Kız istemede damada tuzlu kahve içirme geleneğinde; damadın evlilik sürecinde karşılaştığı zorluklara karşı ona destek olacağı gibi gelinin nazını çekmesini de ifade eder(KK:8). Nişan'da yüzükler kesildikten sonra gelen misafirlere gelinin kız kardeşi tarafından şerbet ikram edilir. Gelen misafirler de âdete göre bardakların içine gönüllerinden ne koparsa bir miktar para atarlar. Eskiden sade şeker ve suyla yapılan şerbet ikram edilirken, günümüzde renkli olması için renklendiriciler kullanılmaktadır.



Şekil 238. Çıldır'da nişandan şerbet dağıtımı ve ardından verilen para
(Demet YILDIZ, 2022)

Nişan'da aile tarafından isteğe göre tavuk ya da kırmızı et yapılmaktadır. Yanın da pilav yapılırken ekstradan ikram olarak sarma yapımı da görülür. Tatlı olarak tulumba verilirken erkek tarafından baklava börek tarzında ikramlar getirilir. Getirilen ikramlıklar nişanın ardından gelen misafirlere dağıtılır.



Şekil 239. Çıldır’da dağıtılan nişan yemeği
(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 240. Çıldır’daki nişan yemeğinde verilen evelik sarması ve yemekler
(Demet Yıldız, 2022)

Düğün törenlerinde gelen misafirlere yemek ikram edilmesi düzenlenen etkinliklerin ana unsurları arasında yer alır. Çünkü verilen yemek, birlik ve beraberlik açısından bir mesaj niteliğindedir. Türk tarihinin çeşitli dönemlerine bakıldığında; hem devlet yöneticilerinin hem de halkın gerçekleştirdiği düğünlerde yemek verme âdetinin yer alması özellikle Osmanlı dönemine ait arşiv belgelerinde düğün yemekleri hakkında

kayıtların yer aldığı bilinmesi ve günümüzde de düğün törenlerinde yemek verme geleneği Anadolu'nun her yöresinde görülen bir gelenektir (Berber, 2009).

Ardahan Yöresi tarım ve hayvancılık konusunda oldukça gelişmesi yemeklerinde çeşitli ve zengin olmasını sağlamıştır. Ardahan Yöresinde düğünlerde genellikle pilav, et kavurması, ayran ve salata, tatlı olarak da tulumba verilir. Et sofraların vazgeçilmezi olup düğün yemeğinde de başköşeyi kapmıştır. Aynı zamanda çok yapılan yemekler halka dağıtılarak gelen misafirlerin aç kalmaması sağlanır. Bu sayede kültürel değeri gelecek nesillere aktarmayı da sağlayacaktır. Evliliğe geçiş çok aşamalı bir süreçtir. Bu süreçlerin her birine verilen adlar farklı olmakla beraber verilen davetlere göre de yapılan yemek ve içecekler değişmektedirler. Nişanda yapılacağı zaman şerbet dağıtılırken düğün zamanında yapılan yemeklere eşlik edilsin diye içecek olarak ayran verilir. Düğünden önce evlilik yolundaki bir aşamada kına gecesidir. Kızın ailesinin yanında düğünden önce geçirdiği son gecesidir. Kına gecesinde yine eğlenceler tertip edilir. Komşular, aile yakınları bir araya gelerek geline kına yakılır.

Terekeme Türklerinde özellikle Çıldır'da yapılan bir düğün geleneği şah kaldırmadır. Dört köşeli, 7 veya 9 parçalı ağaçtan yapılmış şah kız veya erkek tarafından kim için yapılacaksa ona göre süslenir. Kız şahı erkeğe göre daha sadedir. Şahı hazırlayan kişi sağdıçtır. Şah ise en son kimin düğünü yapılmışsa o kişinin evindedir. Alınan şah hazırlanırken ellerinde bulunan şeker, çikolata, fıstık, elma, bisküvi tarzında atıştırmalık evde ne varsa ipten geçirilerek şahın üzerine yerleştirilir. Kına gecesi ya da düğün günü kız ya da erkek sağdıç şahı eline alır. Kız sağdıçın şahını erkek kardeşi ya da ailesinden biri taşıyarak davul zurna eşliğinde damadın evine getirilir. Şahı sağdıç isterse gelin ve damada hediye eder(KK:36, 37, 39).



Şekil 241. Şah kaldırma geleneği
(Demet Yıldız, 2022)



Şekil 242. Şahın gezdirilmesi
(Demet Yıldız, 2022)

Düğünlerin güzel geçmesi için bir o kadarda harcama yapılır. Harcamalarda önemli bir paya sahip olan yemeklerin güzel olması düğüne gelen misafire verilen değeri gösterir. Hayvanları olan kişiler düğüne özel hayvan kestirir. Genellikle bu hayvan büyükbaş olur. Düğüne yakın zamanda iyice bakılan hayvan düğün gününde ikram edilmek için kesilir. Doğranan et gelen misafirlere kavurma yapılarak pilavının yanında ikram edilir. Düğün yemekleri konusunda Ardahan'daki diğer ilçelerden farklı olarak Posof İlçe 'sinde Posof fasulyesi yemeği yapılır(KK:19, 20, 23). Gelin alma sırasında gelini alırken yenge ketesi istenilirmiş yapılmadığı zaman gelin evden

çıkırmazmış ve bu gelenek köy yerlerinde halen daha devam etmektedir(K:34). Dügünlerde yemeklerden farklı olarak pastada yer alır. Gelin ve damadın bu mutlu gününün de tatlı yemelerinin yanında gelen misafirlerde hayatlarının tatlı geçmesi dileğinde bulunurlar.

Ölüm İle İlgili Yapılanlar

Ölüm çevresinde birçok inanma, adet, töre, tören, ayin, kalıp davranış kümelenirken ölüyle toplum olaylarını kuşatan bu inanmalar, adetler, törenler ve kalıp davranışlar ölümle ilgili adet ve işlemler zengin bir görünüm sergiler (Örnek, 2000, s.207).Dünyayla bağlantının koptuğu, ruhun bedenden ayrıldığı ve kişinin dünyayla ilişkisinin bittiğini ifade eden durumdur. Kişinin ölümü aile ve akrabaları arasında derin bir üzüntü oluşturur. Ölünün defin işlemelerinden sonra cenazeye gelen kişilere ölen kişinin ruhuna dua olarak gitmesi için yemek yapılarak dağıtılır. Kişinin ölümünün ardından özel günler olan yedisi, yirmisi, kırkı, elli ikisinde aile içinde yakın komşularda çağrılarak Kuran okunduktan sonra yemekler ikram edilir. Genellikle pilav, et, ayran ve helva dağıtılır. Pilav olarak pirinç pilavı, hayvanı elinde varsa kesilen hayvanın eti kuşbaşı doğranarak hazırlanır. İçecek olarak ayran ikram edilir. Helvalardan un helvası ya da umaç helvası yapılır. Helva yapılmadığı zamanda tulumba tatlısı alınarak ikram edilir. Helva yapılırken ortaya çıkan kokunun komşulara yayılması komşuyu eve davet etme ve ölünün ruhunun da kokudan haberdar olunacağına inanılır.



Şekil 243. Cenaze ve mevlit yemeği

(Demet Yıldız, 2021)

Ardahan Yöresinde ölen kişinin evdeki, bolluğu bereket kendisiyle alıp götürmemesi için perşembe günleri durumu iyi olmayan kişilere evde bulunan bulgur,

pirinç, un gibi besin ve tahıl ürünleri verilir. Bu şekilde evdeki rızkın azalmak yerine daha da artacağına inanılır(KK:4). Ölen kişinin ruhuna gitsin diye evde taze ekmek pişirildiğinde illaki komşulara verilir. Ekmek verildiği zaman kişi arkasından dua edilir(KK:11). Taziyeye gelen insanlar özellikle çay ve şeker getirirler amaçlarının eve taziyeye gelen çok insan olduğunda ailenin daha fazla masraf yapmasını engellemektir. Bu bir gelenek haline getirilmiştir. Kişinin ölümün üzerinden zaman geçmesi ve her sene vefat ettiği günde mevlit verilerek adına Kuran okutulur. Yakın komşularda çağrılarak okutulan mevlidin ardından yemek ikram edilir.

5.3. DİNİ VE ÖNEMLİ GÜNLER

Ramazan Bayramı: Ardahan Yöresinde her sene beklenen manevi yönden insanı huzura kavuşturan aylardan biri Ramazan Ayıdır. Diğer aylara göre mutfaklarda bolluğun, bereketin kat be kat arttığı insanın nefsinin oruç tutarak terbiye ettiği ibadetin bolca yapıldığı manevi bir aydır. Bir ay boyunca öğünlerde değişiklikler meydana gelerek hurma ve ramazan pidesinin tüketiminin daha fazladır. Orucun şerbet ve hurmalarla açıldığı, sulu yemeklerin yapıldığı, et ve hamur işlerinin de yer adığı bir menü ile iftarı açılır. Sahurda ise daha hafif kahvaltılık besinler tercih edilerek oruç tutulur.30 gün boyunca tutulan orucun ardından gelen ilk günün sabahı Ramazan bayramı ilan edilir. Bir aylık sürecin sonunda Ramazan Bayramı tatlılar eşliğinde kutlanır. Ramazan bayramının bir gün öncesinde gelecek misafirlere ikram edilmek üzere tatlıların yapımına başlanır. Kuru pasta yapımı öne çıkarken kekler, şerbetli tatlılar eşliğinde kahvaltıda tüketmek için börek yapılır. Bayram namazının kılınmasının ardından eve gelen erkeklere ve devamında gelen misafirlere ilk olarak şeker verilerek kolonya dökülür. Hazırlanan tatlı çeşitleri gelen misafirlere çay veya Türk kahvesi eşliğinde ikram edilir.

Kurban Bayramı: Kurban Bayramı gerekli koşulları sağlayan hayvanların kesilerek Allah'a feda edildiği dini bir bayramdır. Kurbanlık hayvanların kesildikten sonra ihtiyaç sahiplerinin de evlerinde et olmasını sağlayan, kardeşliği, birlikteliği en önemlisi de yardımlaşmayı hatırlatan bir bayramdır. Kesilen kurbanın eti parçalara ayrılarak komşulardan kesemeyenlere ve ihtiyaç sahiplerine verilir. Kesim gerçekleşikten sonra ilk olarak gelen misafirler ikram edilmek için doğranıp pişirilmeye

hazır hale getirilir. Bayramın ilk günü et kavurma ön planda iken daha sonraki günlerde hayvanın diğer kısımları değerlendirilerek yemeklerde tüketilir. Kesilen hayvanın her yeri ayrıştırıldıktan sonra tüketilmek üzere derin dondurucu ya da buzdolaplarında muhafaza edilir. Kurban etinin yanında tüketmek için pilav, salata ya da ayran yapılır. Kurbanın ciğer kısımları ise soğan eşliğinde kavrularak ikram edilir. Kurban Bayramından bir gün önce, et ile beraber tüketmek için sacda yufka ekmek pişirilir.

Mevlid, Regaip, Miraç Kandilleri: Kandillerde evlerde helva çeşitlerinden un helvası hamur işlerinden de pişi, mafiş, börek yapılır. Yapıldığından koku çıkaran besinler tercih edilir. Evde yapılan hamur işi ya da helva çeşidi komşulara da verilir.

Nevruz Bayramı: Her yerde olduğu gibi Ardahan'da coşkuyla kutlanan Nevruz bayramı baharın gelişini müjdeler. Uzun ve sert kış aylarından sonra tabiatın baharla yeniden canlanmasını sembolize eden Nevruz, Orta Asya'dan Anadolu'ya birçok coğrafyada toplumsal birliği, dayanışmayı, yardımlaşmayı sağlayan içeriğiyle varlığını koruyor. Nevruzda yapılan etkinliklerde öne çıkan aktivite ateş yakılması ve üzerinden atlanırken dilek tutulur. Dilek tutan kişinin dileğinin kabul olunacağına inanılır. Nevruz bayramından yıl içerisinde ekilecek mahsullerin bol olması için bir kabın içerisine buğday ya da arpa ekilerek çimlenmesi sağlanır. Bolluk için yumurta boyanarak tokuşturulur(KK:36). Eğlenceler tertip edilir yemek olarak pilav yapılır danslar, halaylar çekilir, şiirler okunur.



Şekil 244. Nevruz bayramı kutlamasından bir kare

(Demet Yıldız, 2022)

Aşure Günü: İslam'da peygamberlerin hayatında yaşanan önemli olayların bolluk, bereket ve rızkın artırılması sebep olan Muharrem ayının onuna denk gelen gün

aşure günü olarak geçer. Yöre halkı evde bulunan malzemelerle aşure yapar. Yapılan aşurenin içine buğday, fasulye, nohut, fındık, incir gibi kuru meyvelerde eklenmektedir. Malzemelerin çeşitliliği lezzetinin daha da artmasını sağlamaktadır. Aşure yapılan eve yıl boyunca bereket geleceğine, rızkın bol olacağına inanılır. Aşure yapımından sonra komşulara dağıtılan aşure tabağının da suya tutulmaması gerektiğini inanılır.



Şekil 245. Aşure
(Demet Yıldız, 2022)

Aşur Aşı: Aşur aşı Damal'da yapılan dini bir yemek çeşididir. Aşur aşı Nuh'un tufanı ve on iki imamın şehit edildiği Kerbela Olayının muharrem ayının onuncu gününde yaşanmasından dolayı yapılır. Bu sebeplerden dolayı diri aş pişirilerek dağıtılmaktadır. En az 12 çeşit malzemeyle yapılan aşta şeker ve su kullanılmaz. Su yerine sütle pişirilen aşın kıvamı çok sıvı olmayacak şekilde ayarlanır. Kullanılan malzemeler süt, yarma, mısır, nohut, fasulye, elma, kuş üzümü, dut, fındık, karanfil, siyah çekirdekli hurma, kurutulmuş kurban kemiği. Yarma, nohut, fasulye akşamdan ıslatılır. Bir sonraki gün hepsi ayrı ayrı kaynatılır. Meyvelerde farklı farklı kaplarda kaynatılarak hepsi aş için hazır hale getirilir. Hem aşın renginin koyu olmasını engellemek hemde bu şekilde çok tatlı olması engellenir. Tüm malzemeler süt eşliğinde kaynatılır. Bu aşamada sürekli karıştırılır. Yanmasını engellemek ve sütün kopmaması sağlanır. Pişen diri aşın içerisine son olarak soharış(sos)eklenir. Tereyağında kızartılan soğan içerisine nane baharatı eklenir ve aşın üzerine dökülür. Dağıtılmak için kovalara doldurulan diri aş ev ev gezdirilerek kepçeyle istenildiği kadar verilir. Ev içerisinde günlük öğün olarak az bir miktarda yapıldığı zamanda diri aş ismini almaktadır(KK:57, 58).

5.4. YEMEK KÜLTÜRÜ VE SOSYO-KÜLTÜREL İŞLEVLERİ

İnsanın kendini dünyada anlamlandırma çabası ve bedenen var olma yolundaki ilk çabaları fizyolojik olarak açlığını ortadan kaldırmaktır. Yaşadığı bölgeyle şekillenen beslenme kültürü kişinin sosyal hayatına ve kültürel değerlerine de yön vermektedir. Kişinin dönüşen dünyasını çevresi ve etrafında yetiştirildiği hayat tarzıyla, yaşam koşulları belirlemektedir. Ardahan'ın iklim olarak soğuk bir yöre olması yaşayan halkın bu iklimsel koşullara ayak uydurmasını mecbur kılmıştır. İklimsel sebepler yöre halkını tarım ve hayvancılığa yöneltmiştir. Tarım açısından tahıl ürünleri ön plana çıkarken hayvancılık tarıma göre daha baskın bir ekonomik gelir kaynağı olmuştur. Hayvancılığın gelişmesiyle doğru orantılı olarak Ardahan Yöresi yemek kültürü de bir o kadar zenginleşmiştir. Hayvancılığın hem aile hem de devlet ekonomisine katkısının artması insanların geçim kaynağının da hayvancılık üzerine olduğunu genel kanıttır. Soğuk iklimin sıcak insanıyla zenginleşen mutfak kültürü eskiden yetiştirilebilen ve doğadan kendiliğinden oluşan besinlerden şekillenirken günümüzde şartların değişmesiyle daha donanımlı ve her türlü besinin elde etme imkânının sağlandığı mutfak çeşitliliği göze çarpar.

Tarım ve hayvancılığın Ardahan Yöresinin temel geçim kaynağı olmasına rağmen, tarımın büyük oranda iklim koşullarına bağlı olması ilin tarımsal üretimini ve gelişmesini etkilemektedir. Ürünlerin yetiştirme süresi dikkate alındığında, yıllık dekar başına ortalama verimlilik oranının diğer illere göre oldukça düşük olması hammadde maliyetlerinin yüksek olması, üretilen ürünlerden yeterince verim alınamaması tarıma duyulan ilgiyi azaltmaktadır (Topcuoğlu, 2015).

Besinlerin temininin kolaylaşması mutfak kültüründe de değişiklikler meydana gelmesini sağlar. Ardahan Yöresinde besinlerin artık yaz kış fark etmeksizin marketler aracılığıyla alınması mutfaklardaki değişimin gözler önüne sermiştir. Hayvansal besinlerden şekillenen Ardahan mutfağına farklı sebzelerinde yer edinmeye başlaması çeşitli değişikliklerin olmasını sağladığı gibi farklı yemeklerinde sofralarda yer almasını olanak oluşturmaktadır.

Ardahan Yöresinde iklim ve ekonomik şartlarının kısıtlılığından dolayı göç vermesi mutfak kültürünün diğer yörelere de dağılmasını sağlamıştır. Bu durum da sosyal yapı dağınıklığının getirdiği kültürel yayılmanın diğer kültürel değerlerle harmanlanmasına da sebep olmuştur. Yöre halkının yeterli istihdam alanının olmaması

diğer bölgelere göç vermesine sebep olmaktadır. Kültürel değerin bir arada tutulması kadar diğer kültürler beraber harmanlanarak gelecek nesillere aktarılması da önemlidir. Mutfak kültürü halkın büyük ölçüde atalarından aldıkları bilgileri ve gördüklerini aktararak günümüze kadar gelmiştir.

Ardahan Yöresinin sınırlara olan yakınlığı, ticari yapısının zamanla gelişmesiyle mutfak kültüründe tarım ve hayvancılıkta öne çıkan besinlerin diğer bölgelere satışı da geçmişe nazaran günümüzde daha da kolaylaşmıştır. Gerekli şekillerde yapılan reklamlar aracılığıyla Ardahan özgü lezzetlerin hem tescillenmesi hem de bu lezzetler sayesinde de mutfak kültürünün daha fazla insanın bilmesi sağlanırken yöresel lezzetlerin tadılmasını da kolaylaşmıştır. Coğrafi konumu açısından önemli bir yerde olan Ardahan Yöresi doğru şekillerde değerlendirildiğinde ekonomik açıdan fayda sağlar. Mutfak kültürünün farklı bölgelere aktarılması Ardahan Yöresine olan ilginin de artmasını zemin hazırlar. Yaz aylarında yaylalara çıkılması, kışa hazırlık ve hayvanlara yeterli yem ve bakım sağlanması için yöresel tanıtımın ekonomik olarak geri fayda sağlaması emeğe verilen değerde öne çıkarır. Bu durum çalışan kişinin yaptığı işte zevk almasını sağladığı gibi daha da çalışarak üretmesine de sebep olur. Ardahan yöresinin büyükbaş hayvancılığa uygun olması et ve süt ürünleri doğru şekilde değerlendirildiğinde ihtiyaç fazlasının da satılarak aile ekonomisine katkı sağlanır. Kafkas arı ırkının anavatanına sahip olması bal ve arı ürünlerinin doğal şifa sağlaması günümüzde arı ürünlerine yönelimi daha da artırmaktadır. Ardahan yöresinde yetişen ürünlerin doğru şekillerde değerlendirmesi ve tescillenmesi bir fırsattır. Bu fırsat mutfak kültürünün daha da gelişmesini ve gelecek nesillere özünü yitirmeden aktarımını sağlar.

Aile içindeki sosyal yapının mutfak kültürüne yansımaları ailedeki bireylerin konumunun ne şekilde olduğunu da gösterir. Yemek dağıtımından sofraya düzeni ve sofraya adabına kadar ailedeki kişilerden kime öncelik verildiği, aile büyüklerinin konumu, yemek dağıtırken dikkat edilen unsurlar tümüyle mutfak kültüründeki değerleri net şekilde aktarır. Ardahan'da büyüklerin her zaman ön planda tutulduğu genelde kadın ve erkek aynı yerde ama bazen gerekli durumlarda farklı yerde veya farklı sofralarda yemek yenildiği görülür. Sofrada yer alan lezzetler Ardahan Yöresiyle özdeşleşmiş et ve süt ürünleriyle kaplıdır. Günlük öğünler tümüyle doğanın insan sunduğu besinler aracılığıyla ev yapımı eriştelere, tatlılara, hamur işlerine, çorba çeşitleriyle zengin bir menü hazırlanmasına olanak sağlar. Gün içerisinde yapılan yemekler insanın duygu durumuna

göre de değişiklik göstermektedir. Ardahan Yöresinde ailedeki kişiler çok mutlu olacakları bir haber aldıklarında elinde kazları varsa kazlı yemek yaparken tatlı olarak lokma döktürürler. Aile içinde eğer üzgün bir durum varsa yemek yapımı pek görülmez yemek yerine kahvaltılık tüketilir. Yemeğin iletişim boyutunun olduğunun da göstergesidir. Yemeğin manevi ve toplumsal özelliğine kültürel açıdan bakıldığında yemek ve iletişim arasındaki ilişkinin sembolik bir dil kullanımına da ihtiyaç duyulduğunu yansıtır. Daha samimi bir ortamda aile fertleri ile yenilen yemek ile daha resmi bir ortamda yenilen yemeğin duygu durumu ve iletişim dili aynı değildir. Bir ortamda aile sıcaklığını, samimiyeti barındırırken bir diğer ortam daha resmi ve soğuk bir iletişim dilini yansıtır. Yemeğin yapıldığı ve sunulduğu mekânın önemli bir fonksiyona sahip olmasının yanında dış mekândaki doku farklılığının sosyal statüden gerçekleşmesi, dış mekânlardan herhangi birinde yenilen yemeğin bireye kattığı davranışsal etki mekânsal farklılıkla doğrudan ilişkilidir (Abdurrezzak, 2014, s.3). Ardahan Yöresinde, yemeğin yenileceği mekânın değişimi farklı bir atmosfer katarak bu durum olumlu yönlü etkileyebilirken olumsuz yönde de etkileyebilir. Mekân değişimi yöre insanında mevsimselde yaşanabilmektedir. Kış aylarında tüm aile bir arada iken yaz ayında hayvancılık yapanların yaylalara çıkması, arısı olanların arılığını farklı yere taşıması gerektiğinde, iş sebebiyle başka ilçelere gidip gelme durumu iştahta azalma ve sürekli yer değişikliği yemek yemeyi olumsuz şekilde etkiler.

Yemek ve güç ilişkisinde bireylerin besin temin sürecindeki rolü belirleyici olabildiği gibi yöneten ve yönetilen ilişkilerinin de yemeğe yansıdığını görmek mümkündür (Beşirli, 2010, s.162). Ailedeki kişilerin statü konumuna göre yemek kültüründe verilen yemekten ne kadar verileceğine kadarda farklar ortaya çıkar. Yemekteki üstünlük kişinin bulunduğu konumla doğrudan bağlantılıdır. Sofra da yapılan yemeğin dağılımı da kişilere göre farklılık göstermektedir. Günlük öğünde yapılan yemeğin en güzel ve en lezzetli olanı ailenin en büyük erkekğine verilir. Bu durum ailedeki saygı ve statüdeki konumu ifade ederken ata erkil toplumun insan bilincine yerleşmiş düşüncenin de ifadesidir. Ataerkil ilişkilerle şekillenen bu eşitsizlikler gıdanın temin edilmesi, hazırlanması ve paylaşılması süreçlerinde görülür ve bu süreçlerde çoğunlukla erkekler avantajlı pozisyonlarda yer alırlar. Erkeklerin sahip oldukları bu avantajlı konum et yeme pratiğinde çok daha görünür bir biçime bürünür. Erkek egemenliğini meşrulaştıran tarihsel ve kültürel anlatılara referansla,

besinlerin en değerlisi olarak kurgulanan et, en “değerli” canlı olarak inşa edilen erkeğe bahşedilirken, kadınlar sebzeler, tahıllar, meyveler gibi “değer biçilemeyen” besinlerle ilişkilendirilirler (Adams, 2019). Et yiyen toplum tarafından bilinçaltından verilen mesajın erkeğin ön planda tutulduğu ve öne çıkarılması et üzerinden subliminal mesajlar yoluyla verilmektedir. Cinsiyetçilik ve statü konumu kadın erkek üzerinden besinlere verilen farklı anlamlar ve dizgesel boyutlarıyla karşımıza çıkarken sembollerin mutfaktaki sosyal yapının içerisinde de yer edinmiş olduğunun kanıtıdır. Erkeğe verilen etin en güzel kısmı iken kadına daha çok sevilmeyen tarafları verildiği görülür. Etin kemik ve deri ağırlıklı kısmı kadınların önüne verilirken kız ve erkek çocuk arasında da aynı şekilde ayırım vardır. Etin yumuşak tarafı erkek çocuğuna düşerken, kızı çocuğuna kanat kısımları verildiği görülür. Kadının simgesel boyutta meleği andırması, sembol olarak meleğin kanatlarının olması kız çocuğuna yüklenen anlamların yansımasıdır. Kadının toplum tarafından erkeklere göre daha arka plana atılması yemek kültüründe de öne çıkması cinsiyetçilik rolleri toplumun sosyal yapısı içindeki her alanda kendine yer edindiğinin göstergesidir. Aile içerisindeki beslenme durumunun ailenin ekonomik geliriyle de doğru orantılı olması beslenmedeki potansiyeli de bize yansıtır.

5.5. BESLENME KÜLTÜRÜNÜN DİNSEL-BÜYÜSEL YANSIMALARI

Yiyecek ve içecekler, kültürel sınırları çizmede öne çıkarken topluluğa aidiyetin bir göstergesi, etnik ve dini mesafenin belirlendiği birer sınır ve ekolojik çevre, dinsel inanç, kültürel edinimler, sosyal ve etnik durum, kültürel miras ve damak zevkleri çerçevesinde mutfak kültürünün çeşitlenmesine neden olmaktadır (Şahin, 2012, s.71). Din ve inanç olgusu, yaşamın her alanını etkilediği gibi, yüzyıllardır insanların yemek kültürünü de etkilemiş ve bu doğrultuda ortaya dini kurallar da çıkmıştır (Hatipoğlu ve Batman, 2009, s.37).

Beslenme kültürümüzün şekillenmesinde inancın ön planda olması mutfaklarda yer alan besinleri de doğrudan etkilemektedir. Ardahan Yöresi halkının dinin ön gördüğü beslenme şekli doğrultusunda sofraları şekillenir. Yapılan yemeklerin dinimize uygunluğu sofranın bereketini artıracak gibi haram ve dinin yasakladığı şeylerden uzak durmanın insanın daha huzurlu daha sağlıklı ve ruhsal olarak ta kendisini iyi hissetmesine olanak sağlayacaktır. Dinin insanı her alanda etkilemesi, insanın yaşamsal faaliyetinin devamını sağlayan beslenme kültürünün de şekillenmesinde önemli bir

unsur olmuştur. Dinin gereği yasaklanan ve insan vücudu için iyi olmayan besinlerden uzak durulması gerektiği açıkça belirtilmiştir. Ayetlerde dile getirilen yasak hayvanların yenilmesi insan sağlığını olumsuz etkileyeceği gibi dinin yasakladığı bir şeyi tüketmek kişinin inancının zedeleyeceği gibi toplum tarafından dışlamasına da sebep olmaktadır. Her besinin yenilemeği gibi yemek kültürümüzün İslam dininin bize ön gördüğü ve aktarılan ölçüde sofraların şekillenmesi son derece önemlidir. Bu gerçekte insanların sofradaki besinleri kendi içinde ayırmasına neden olmaktadır. Böylelikle besinler yenir veya yenmez olarak kategorilere ayrılmaktadır. Douglas, “Saflık ve Tehlike” adlı çalışmasında, besinleri saflık ve kirlilik temelinde ikiye ayırmakta; bunun nedeni olarak da toplumsal düzenlemelerin altında yatan temel olgular olan yapısal simgeler ve dinsel olguların olduğunu belirtmektedir. Douglas’a göre dini bir karaktere sahip olan kirlilik doğa-üstü şeylerle ilgilidir (Beşirli, 2012, s.26-27). Dinimizde kirlilik durumu insanın hem vücuduna verdiği zarar hem de yasak olanı tüketmekte insanın bedenlen de kirleneceği düşüncesi yatmaktadır. Dinimizce uzak durmamız gereken domuz eti, alkol gibi yasaklanan şeyler (*Bakara, 2/173; Nahl, 16/115, Mâide, 5/3, En’âm, 6/145*) ayetleri aracılığıyla uzak durulması ifade edilmiştir. Bakıldığında haram kılınan leşlerin büyük oranda hastalık, zayıflık sonucu ve farklı bir hayvan tarafından öldürmesi sonucunda ortaya çıkar. Tüketildiğinde insan sağlığına zarar vereceği gibi insanı hasta etme oranı çok yüksektir. Bu sebepten dolayı Ardahan Yöresi halkı leş olmuş her türlü hayvandan uzak durarak tüketmemektedirler. Bir başka uzak durulması gereken durumda hangi hayvandan olursa olsun akıtılmış kandır. Kanın içerisinde bulunan zararlı maddeler insan sağlığını tehdit edebileceği gibi, İslam dininde de yasaklanması sebebiyle kandan herhangi bir besin yapılmadığı gibi tüketilmemektedir. Yasaklanan hayvanlardan biri domuzdur. Domuz eti dinimizce haram olması ve domuzdan yapılan her şeyden uzak durulması gerektiği açıkça beyan edilir. Tüketildiğinde insanda çeşitli bakterilerin türemesine sebep olduğu içinde uzak durulur. Bazı toplumlarda tüketilen domuz eti dikkatli şekilde tüketilir. Yasak hayvanların etinden yapılabilecek başka besinlerden de uzak durulması gerektiğine inanırlar. İnaniş olarak domuz hayvanının isminin bile dile getirilmesi evdeki bereketin kaçacağına inanılır. Bu durumda gösteriyor ki inanışların beslenme kültürü üzerinde inkâr edilemez etkisi olduğunu gösterir.

Ardahan Yöresinde tavşan eti sofralarda yer alan sıklıkla tüketilen bir besin değildir. Dinimizde haram kılınmadığı için tüketilir. Mecbur kalındığında tutularak tüketilen hayvanlar arasındadır. Dağda veya ormanda mahsur kalan bir kişinin ya da bir çobanın yeme olasılığı normal koşullarda bulunan insanın tüketme oranına göre daha yüksektir. Yaşam alanı her açıdan beslenme kültürünü olumlu ve yahut olumsuz şekilde etkiler. Dinin ön gördüğü beslenme şeklinin benimsenmiş olması Ardahan Yöresindeki halkın dinin gereklerini uygun davrandığını yansıtır. İnanç gereği tüketilen besinlerin yenilir mi yenilmez mi ya da haram olup olmadığına bakılması besinlere insanlar nezdinde dini bir boyut kazandırma durumu söz konusudur. Mutfak kültürünün sadece besinlerden oluşmadığı gibi sofrada adabının, aile büyüklerine sofrada gösterilen saygının dinimizde buyrulduğu gibi yapılması ve kültürümüzün bu yönde şekillenmesi dinin önemini de açıkça beyandır. Yapılan yemeğin ve ekonominin de bu yönde şekillenmesi inancın hayatın her alanına etkilediğini göstermektedir.

İçecekler konusunda haram kılınan alkolün insanın bilincinin kaybetmesine ve sarhoş olmasına sebep olduğu için İslam dininin uzak durması gereken içecekler arasındadır. Peygamberimizin “Her sarhoşluk veren şey hamırdır (şarap), her hamır da haramdır.”²⁰Sadece içecekler açısından değil sarhoşluk veren yiyeceklerden uzak durulması ifade edilmiştir. İslam dininin alkollü içecekleri yasaklaması inananları için bu kuralın temel yasaklar arasında kabulü beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde içecekler, soslar veya tatlandırıcılar arasında alkollü içeceklerin yer almaması sonucunu ortaya çıkarmıştır (Beşirli, 2012, s.66).

İnanç gereği Ramazan Ayı yılın bir aylık kısmında belli saatler içerisinde yeme ve içme konusunda kendini tolere etmeyi ifade eder. Nefsi terbiye etme, empati yapma ve en güzeli de insanların ortak bir kararda kulluk vazifesi gereği, farz kılınan ibadeti yerine getirmeye çalışması toplumsal birlikteliğinde göstergesi olmaktadır. İnsanın ruhen ve bedenen kendisini iyi hissetmesine sebep olan oruç kötülüklerden de arınmayı sağlar. Her yönden insan için faydalı olan Ramazan ayında Ardahan halkının sahur vaktinde mideyi ağrıtmayacak ve bir o kadarda tok tutma potansiyeli yüksek besinler tercih ettiği görülmektedir. Yumurta kızartması ya da kaynatma, yoğurt, peynir çeşitleri, peynir eritmesi ve eğer iftardan kalma yemek çok olur ve mideyi ağartacak

²⁰ Buhari, “Edeb”, 80, Müslim, “Eşribe”, 73.

türden değilse bu yemekte ısıtılarak kahvaltılıkların yanında tüketilir. İftar vaktinde ise oruç için şerbet yapımı çok görülür. Orucunu hurma ya da zeytinle açmada vardır. İftar da özellikle bir çorba olur ayran aşı, yoğurt çorbası mercimek ya da şehriyeli tavuk çorbası yanında bir ana yemeklerde özellikle patates besini ön plandadır. Makarna çeşitleri ve eriştede tercih edilir. Tatlı olarak özellikle sütle yapılan tatlılar öne çıkarken sütlacın yapımı daha çok iken şerbetli tatlılar ağır olduğu için pek tercih edilmez.

Besinlerin tüketimi dinimizce özel günlere göre şekillenirken isimlerinin Kuran'ı Kerimde geçmesi bu besinlere olan ilginin artmasına ve besinlere kutsallık atfedilmesine sebep olmuştur. Bu besinlerin tüketimine daha özen gösterilmekle beraber dinimizce onaylanmaları tüketme oranını arttırmaktadır. Hurma²¹, zeytin²², üzüm²³, nar²⁴, kiraz²⁵, muz²⁶, incir²⁷, süt²⁸, bal²⁹, et³⁰ hem Kuran'da hem de hadislerde zikredilen besinlerdir. Çörekotu, sirke, kabak, ayva, zencefil, karpuz, kekik, acur, kimyoni sinameki, sarımsak, soğan, reyhan, yonca ve hardal hadislerde ismi geçen ve tavsiye edilen yiyeceklerdendir ve bu besinlerin gerek isimlerinin Kuran'da geçmesi gerekse peygamberin tavsiye ettiği yiyeceklerden olmaları sebebiyle inananlar tarafından kutsallaştırıldıkları ve değer verildikleri görülmektedir (Gürhan:2017). Ardahan Yöresinin et ve süt ürünleri konusunda öne çıkması ve bu besinlerin bolca tüketilmesini sağlarken dinimizce de onaylanan besinler olması tüketimini artırmaktadır. Bu besinler içerisinde balın olması ve kahvaltılarda özellikle tüketilmesi hastalıklara karşı şifa olması sofralarda tercih edilmesi artırır.

²¹ Enam Suresi/99, Rad Suresi/4, Meryem Suresi/24-26.

²² Enam Suresi/99, Tin Suresi/1, Nahl Suresi/10-11, Mü'minun Suresi/20.

²³ Enam Suresi/99, Mü'minun Suresi/19, Nahl Suresi/67

²⁴ Enam Suresi/99, Enam Suresi/141, Rahman Suresi/68.

²⁵ Vakıa Suresi/28.

²⁶ Vakıa Suresi/28-33.

²⁷ Tin Suresi/1.

²⁸ Nahl Suresi/66, Mü'minun Suresi/21

²⁹ Nahl Suresi/68-69, Lokman Suresi/20.

³⁰ Nahl Suresi/5. “ Et, dünya ve ahiret yiyeceklerinin efendisidir.” (İ. Mace, Etime,

Hadis 3302) hadisi etin İslam dininde önemli ve kutsal bir yiyecek olduğunun ifadesidir.

Ayrıca deve eti de Müslümanlar tarafından kutsal sayılmaktadır.

5.6. YASAKLAR VE TABULAR

İslamiyet'in kabulüyle yaşamdaki birçok alanda değişiklikler yaşanmıştır. Bu değişimde yiyecek ve içecek kültürü de etkilenmiştir. Haram kılınan yasak olan her türlü besin mutfaktan ve sofralarda uzak tutulmuştur. İslamiyet'le birlikte toplumumuzu şekillendiren bu durum mutfaklara ve tükettiğimiz besinlerde de belli bir çerçeve çizilmesini sağlamıştır. Çizilen çevrede yasak besinler insanlarda tabu oluşturur. Domuz eti, alkol etkisi yaratacak her türlü yiyecek ve içecek bu kategoride yer edinmiştir. Yasaklanan besinlerin günümüzde tüketimi insanların kendi iradelerine bırakılarak yasak ve dinimizce uygun olmadığı da açıkça belirtilmiştir. Sağlık açısından insan vücuduna zarar vermesi insanların uzak durmasını sebep olmuştur. Beslenme konusunda ortaya çıkan tabular özellikle insan vücuduna olan etkisi üzerinden şekillenir. Besinlere karşı oluşturulan bu tabuların nelerin yenilip yenilemeyeceği ve özellikle hayvanlara göre et tüketimi ve bu hayvanların kesiminin ne şekilde yapılacağı noktasında öne çıkmaktadır.

Mutfak eşyalarına köpeğin ağzını değdirmesi durumunda mutfak eşyasının kirlendiği düşünülür ve toprak veya suyla yedi defa yıkandığı görülür. Kirli bir suya bulaşık girdiği zamanda aynı şekilde toprak ve temiz suyla özenli bir şekilde yıkanıp temizlenir(KK:82). Bir hayvanın eğer ölmüşse onun etini yenilemeyeceği gibi kesilecek hayvanın evde olan bir erkek tarafından kesilmesi gerektiği dile getirilir(KK:72).

6. BÖLÜM

HALK EDEBİYATINDA ARDAHAN YÖRESİ MUTFAK KÜLTÜRÜ, PRATİK BİLGİLER VE İNANIŞLAR

6.1. MUTFAKTA KULLANILAN PRATİK BİLGİLER

- Yöre halkı tuzluğun içerisindeki tuzun daha kolay dökülmesi ve nemlenmemesi için tuzluğun içine pirinç koyma yöntemini kullanırlar(KK:1).
- Kaynayan sütün taşmaması için sütün içine bir tatlı kaşığı atılır ya da tahta kaşık sütün üstüne koyulur ve taşması engellenir(KK:8).
- Geçmişte ve günümüzde köylerde de uygulanan mutfak eşyalarından tencere, çaydanlık, tava kirlendiği zaman soba külüyle yıkanarak daha temiz ve parlak olması sağlanır(KK:4).
- Sarımsağın çabuk bozulmaması ve ömrünün uzun olması için unun içine atılır(KK:1).
- Kışın tüketmek için alınan patatesin içine bir tane elma atılır. Bu elma hem bozulmasını hem de yeşillenmesini engellemektedir(KK:22).
- Geçmişte kullanılan kaz eti muhafaza yöntemlerinden biride güneşte kuruttuktan sonra ince tülün içine koyulup unun içinde saklanmasıdır.
- Kışlık ürünlerin saklanması konusunda birçok yola başvurulur. Patatesi de kışlık için çuvallarla saklayarak güneş görmeyen çok soğuk olmamakla beraber ılık bir ortamda kış boyunca tüketebilmek için saklanır.
- Makarna ya da pilav ısıtıldığında çıkan sesin insanı rahatsız etmemesi için içerisine bir miktar su konulunca sesin ortadan kalkması sağlanır.
- Turşuya sirke yerine nohut atılarak turşunun tadının daha güzel olacağına inanılır(KK:23).
- Yağ konulan kapların yazı paslanmadan çıkarabilmek için içerisine arpa un konulmaktadır.



Şekil 246 . Arpa ununu mutfak eşyasını korumak için kullanmaları
(Demet YILDIZ, 2022)

6.2. MUTFAKTA KARŞIMIZA ÇIKABİLECEK İNANIŞLAR

- Yanık ekmek yenildiği zaman para bulunacağına inanılır(KK:1, 15, 16).
- Sofrada ekmek parçası bırakılmaz. Bırakıldığında "kalan ekmekler peşimizden ağlar" denilir(KK:11).
- Kötü rüya gören kişinin sabah kalkar kalmaz eline aldığı ekmeği yedi eşit parça bölerek köpeklerle verilir. Bu inanışa göre bu sayede kötü rüya gerçekleşmez(KK:9).
- Akşam dışarıya sıcak su dökülmez. Dışarıda olan varlıklara zarar verileceğine inanıldığı gibi o varlıklarında kişiye zarar vereceği de düşünülür(KK:16).
- Ekmeğin kolunun arasına almanın iyi bir şey olmadığı ekmeğin bereketinin kaçacağına inanılır(KK:6).
- Sobanın üstünde su fokur fokur kaynarsa Müslüman olmayan insanların zengin olacağına inanıldığı için üzerine soğuk su konulur ya da kaynayan su sobanın üstünden kaldırılır(KK:22).
- Ayakta yemek yemenin doğru olmadığı eğer yerseniz size şeytanın eşlik edeceğine inanılır. Bundan dolayı da yenilen yemeğin tokluk hissi oluşturmayacağı düşünülür(KK:29).
- Ekmeği elle bölmenin daha doğru olacağı ve bıçak ile kesmek günah sayılır(KK:1).

- Ev silme işleminin özellikle gündüz yapılması gerektiğinin ve akşamların ev silmenin iyi olmadığına inanılır. Akşamları evdeki varlıkların yemeklerinin kirlendiğine inanılır(KK:16).
- Evlenmek istemeyen kız ya da erkeğin başında çaktırmadan ekmek kırarlarmış hem istesin hem de nasibi açılsın(KK:23).
- Kötü rüya görüldüğü zaman, komşulara ekmek dağıtılır(KK:8).
- Sofradan kalkarken kişinin önünde ne kadar ekmek tanesi varsa onları yemesi gerekir. Yemediği takdirde o kadar çocuğu olacağı söylenir(KK:17).
- Soğan kabuklarını yakılmaması gerektiğini söylerler. Cinlerin kullandıkları para olduğuna inanılır(KK:22).
- Ekmek pişirildiği zaman ilk ekmek yenilmez yenilmesi iyi olmamakla beraber ekmeği yiyenin eşi ölür ve kişi dul kalırmış(KK:3).
- Bir yere misafirlğe gidildiğinde tok olunsa bile bir parça peynir alınmış ki evdeki genç kızların nasibi açılsın(KK:20).
- Bardağa boşaltılan çayın içerisinde uzun çay sapı varsa eve misafir geleceğine inanıldığı gibi gelen misafir hakkında da tahminde yürütülür(KK:24).
- Ekmek pişiren kişinin ekmek pişirdiği gün içerisinde ekmeği ısıttığı zaman ekmek pişiren kişinin başına ağrı girer(KK:1).
- Mutfakta bir şey yere düşünce kırılmadığı zaman kötü bir şey olacağına inanıldığı için düşen eşyayı kırarlarmış(KK:1).
- Sofrada yemek yenildiğinde elindeki lokma yere düştüğü zaman sevineceği bir haber alacağına inanılır(KK:13).
- Ardahan yöresinde Mart ayının 16'sında öğle saatlerinde yarım kilo un, üç kaşık tuz ve su yoğrularak katı bir hamur elde edilir. Ceviz büyüklüğünde yapılan bezeler fırında pişirilir. Pişirilen hamur dışarıda taş duvarların üstüne konur. Hamurun karga tarafından alınması beklenir. Hamuru alan karganın yönü ne tarafa ise kısmetin de o yönde olacağına inanılır. Tüm aile bireylerinin dâhil olduğu ekmekle ilgili inanişta gevrek hamuru yapılır. Yapılan bu hamurun içine renk renk boncuk atılır.

Renk;

Kırmızı Renkli: Boncuk kime çıkarsa sürekli mutlu olacağına ve aşktan yana şanslı olunacağına inanılır.

Sarı Renkli: Çıkan kişinin yaşadığı sıkıntılara karşı ümitli, açık görüşlü olunacağına inanılır.

Siyah Renkli: Karamsar bir ruha sahip olunacağına ve işlerinin genellikle ters gideceğini gösterir.

Beyaz Renkli: Saf bir ruha sahip olduğuna inanılır.

Yeşil Renkli: Bu kişinin doğayla iç içe olacağına inanılır.

Düğme:

Küçük Düğme: Eğer küçük düğme çıkarsa bu kişinin tembel ve ders, eğitim konusunda şanssız ve geri bir zekâyâ sahip olacağına inanılır.

Büyük Düğme: Büyük düğme çıkarsa da tam tersi zeki çalışkan ve ileri zekâyâ sahip olacağına inanılır.

Para: Kime çıkarsa o kişinin yaşam boyunca paradan yana sıkıntı yaşamayacağı ve para konusunda çok ballı olacağına inanılır

Yüzük: Kısmet açısından şanslı olunacağı ve evlilik yolunda zorlanmadan ruh eşini bulabileceğine inanılır. Gevrek hamuruna atılan bu eşyalarla gevrek pişirilir ve tüm aile üyeleri bu inanışa göre ekmekten kendi payına düşecek olanı kendisi alır ve kimin şansına ne çıkarsa ona gerçekten inanılır(KK:1)

6.3. HALK EDEBİYATI ÜRÜNLERİNDE ARDAHAN YÖRESİ MUTFAK KÜLTÜRÜ

Türk halk kültürü, yüzyılların deneyimlerinden süzülerek biçimlenmiş, kuşaktan kuşağa aktarılan bir değerler bütünüdür (Artun, 1996, s.25). Kültürel değerlerin, idame edilmesi o toplumun içinde bulunduğu sosyal durumlar, ekonomik işlevler ve daha da sayılabilecek bütün normların yaşatılmasıyla şekillenir. Sözle ifade edilen ve yazıya geçirilmeyen ürünler bir süre sonra unutulmaya yüz tutar. Bir milleti oluşturulan değerler unutulursa geleceğe aktarılabilecek kültürel değerler yok olur. Bundan dolayı her sözlü ürünün yazıya aktarılması halk edebiyatı ürünlerinde şekillenmesi kültürel değeri bir arada toplamaya olanak sağlar. Bu şekilde Ardahan Yöresine özgü mutfak kültürü halk edebiyatı ürünleriyle harmanlanarak kendini var etmektedir.

Manilerde Ardahan Yöresi Mutfak Kültürü

Halk Edebiyatı ürünleri toplumsal öğeleri içinde barındırarak bir konunun daha eğlenceli şekilde aktarılmasını ve insan hafızasında yer edinmesinde kolaylık sağlar.

Mutfak kültürünün geleceğe taşınacak özellikleri halk edebiyatıyla iç içe geçerek ortaya konulması fikir sahibi olunmasına sebep olur. Bunlardan biri de manilerdir. Maniler yörenin yaşam koşulları ve tüketilen besinlere göre farklı biçimlerde söylenerek yörenin mutfağını tanıtmaya yolunda yer alan halk edebiyatı ürünleri arasındadır. Manilerin söyleniş kültürü ifade edişi ve kaynaklara aktarılması geleneği geleceğe taşıyan kişiler tarafından gerçekleştirilmektedir.

- “Tandır yaptım terledim,
Çıktım seyran eyledim,
Dediler yârin gelir,
Koçu kurban eyledim
- Mani maniye geldim,
Kaymak yemeye geldim,
Kaymakta gözüm yok,
Yâri görmeye geldim
- Tekne dolu yumurta,
Ana beni unutma,
Unutursan tez unut,
Gözyaşını kurutma
- Kaynanasan tazı değilsen,
Sanduğ talaşı kazı değilsen,
Kuyruğun bula yat yerinde,
Senki gelinden razı değilsen³¹”
- Yersen balı içme suyu
Koy yandırırca yandırısın
Yersen eti iç soğuk suyu
Koy dondurursa dondursun(KK:82)
- Yedim hangel,
Duvar sen,
Peşime yan gel (KK:81)
- “Yiyecen kaz eti
görecen lezzeti

³¹ <https://tukav.org.tr/proje/kulturatlasi-ardahan-manileri.html>

- Yersen kımı turşisi
Ver bizim on kuruşu
- Yiyersen kayıtm
Yalnız çok eritme
- Yiyersen bişi
Görürsün işi(KK:82))

Maniler güldürme, düşündürme ve kültürel değerleri aktarma yolunda önemli görev alırken maniler aracılığıyla mutfak kültürü ve mutfağın temelini oluşturan besinler hakkında fikir sahibi olunur. Manilerdeki tandır ekmeği, koçun kurban edilmesi, kaymak, yumurta, kımı turşusu, bişi, kaz eti Ardahan yöresi mutfak kültürü için önemli ve mutfağın temelini oluşturduğu gibi mevsimine göre tüketilen besinlerdendir. Hangel yemeği çalışan kişilerin çabuk doymasını sağladığı için yapımı tercih edilen yemekler arasında yer alır.

Türkülerde Ardahan Yöresi Mutfak Kültürü

Türküler kültür yansıtıcısı olduğu gibi hangi dönemde yazılmışsa o dönemin siyasi ekonomik, sosyal yapısı hakkında da bize ipuçları verir. Ardahan halkının mutfağını yansıtan yiyecek ve içeceklerin türküler yoluyla aktarılması kültürel kalıcılığı ve aktarımı daha da kolaylaştırmıştır. Türkülerde Ardahan yöresini tanımlayan ürünlerden olan balı, kaşarı, çiçeği, doğası türkülerinin vazgeçilmezleri olmuşlardır.

- *Yudum - Kars Ardahan Iğdır'a Türküsünde Ardahan'dan Bal Getir Bana Kaz Getir*³²
- *Ardahan Türküsünde Bahar gelince çayır çimen açılır Sanki gül bahçesi, türlü çiçek açılır. Yağ peynirinden, Anadolu geçinir. Malı koyunları sürü sürü geliyor Yaylan senindir*
- *Nasıl Metedeyim Ardahan Seni* Sana derler Arda Han'ın diyarı, sensin umudumun gölgesi varı, çimende çiçekte oynasır arı, arda balını ben süzmek isterim
- *Tandır Yaptım terledim Türküsünde Tandır yaptım terledim, çıktım seyran eyledim, dediler yârin gelir, koçu kurban eyledim*³³

Bilmecelerde Ardahan Yöresi Mutfak Kültürü

³² <https://www.asikveysel.com/turku-sozleri/ardahandan-bal-getir.htm>

³³ <https://sendeyim.net/turku-sozleri/ardahan-yoresi-turku-sozleri>

Bilmecelerin halkın geçmiş kodlarını içinde barındıran, insan zihninin, akıl yetisini daha fazla kullanarak gizli olan bir şeyi zekâ yoluyla bulmasını sağlayan sözlü halk edebiyatı ürünleri arasında yer alır. Bilmecelerin öğretici ve eğlenceli olması edebiyatın kültürün aktarıcılık yönünü de bize göstermektedir. Bilmecelerde ki anlatım farklılığı kelime oyunlarının olması ve kişinin tahmin etme kabiliyetini artırma adı altında verilen ipucular durumu daha eğlenceli hale getirmektedir.

- “Ey umutlar umutlar,
kuzuyu yiyen kurtlar,
dabanından su içer,
tepesinden yumurtlar (Buğday)
- Ufacık mermer taşı,
içinde beyler aşı,
pişirirsen aş olur,
pişirmezsene kuş olur (Yumurta)
- Gözek gözek gözü var,
beylerin yanında sözü var (Bal)³⁴”

Bilmeceler insanların güzel vakit geçirmesini sağladığı gibi eğlendirirken düşündüren insan, hayvan, doğa etkileşiminin insanlar arasında üstü kapalı şekillerde aktarılan somut ve ya soyut her şeyi içinde barındırır. Ardahan Yöresinin temelini oluşturan besinlerin bilmeceler yoluyla aktarılması özellikle çocuklar için besinlerle ilgili bilinç oluşturduğu gibi kültür değerleri aktarma yolunda önemli bir görev görmüştür.

Atasözlerinde Ardahan Yöresi Mutfak Kültürü

Atasözleri insanların yaşam boyunca edindiği tecrübelerden yola çıkılarak öğüt verme yolunda sarf ettiği sözlerdir. Sözlerin ifade edilişleri ile aktarılan anlamın çok farklı ve mesaj verici özelliği olduğu gibi özellikle gençlere söylenen ifadelerdir.

- “Yumurtana göre gıgılla
- Ayının yüz oyunu bir armudun başınadır.
- Gönü balık isteyen soğuk suda ıslanır
- Kendine umaç uvalamıyor, ele kesme kesecek
- Ağlamayan çocuğu süt vermezler

³⁴ <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/ardahan/kulturatlasi/ardahan-bilmeceleri>

- Akıllı unu yağı hesaplarken, delinin oğlu evlenmiş
- Alaca keçiyi gören içi dolu yağ sanır
- Bal parmaklanır, yağ tırnaklanır
- Bal tutan parmak yalar
- Balı dibinden, yağı yüzünden
- Et tazeyse tak şişe, pişti ise ver dişe ³⁵”
- Sakla gerçek balı beş yüz sene bozulmaz sakın ha namertle gezme sonun iyi olmaz(KK:81) .
- Doğru yerden aldığı zaman balı en iyi enerjidir, doğru yerden almazsan en tatlı zehirdir(KK:16).

Atasözlerin kısa ancak cümlelerin altında yatan mana ağır ve bir o kadar da doludur. “Yumurtana göre gılgıla” atasözünde eğer bir işini gerçekten doğru düzgün yaptıysan ve emek ettiysen o zaman istediğin kadar konuşabilir hakkını savunabilirsin ama sen elinden geleni yapmazsan ve konuşursan insanlar tarafından söz söylenerek yaptığın iş kadar konuş denilir. “Kendine umaç uvalamıyor, ele kesme kesecek” atasözünde umaç yapımı çok kolay olan bir besin öğünü olsa da kişi kendisine gelince umaç yapmaktan bile kaçınırken yabancıya kesme yapmaktadır. Kesme ise hamur yapıldıktan sonra tek tek elle kesilen yapımı zor bir besin öğünüdür. Kişinin kendisi için kolay bir yemeği bile yapmaması hoş olmadığı gibi insanların atasözüyle ifade etmesi kişiye gönderme olmuştur. Bal üzerine yazılan atasözlerin çokluğu bala Ardahan Yöresindeki verilen önemini de gösterir. İnsanların tüketimine özellikle dikkat ettiği besinler arasındadır.

Deyimlerde Ardahan Yöresi Mutfak Kültürü

Deyimler toplumsal dilin insanları üzerindeki etkisinin kelime manasıyla değiştirerek insan zihninde daha anlamlı ve daha keskin ifadelerle yer edinmesini sağlar. Dilin söz varlığı insanın zekâsıyla birleşince ortaya halkın sözlü edebiyat ürünleri çıkarak toplumun yapısı ve kültürel değerini yansıtır. Ardahan halkının da deyimler konusunda iyi oldukları özellikle yaşlı insanların laf dokundurmak adı altında deyimler söyleyerek durumun biraz daha nükteli söyleyiş haliyle ifade edilmesini sağlarlar.

Açlıktan karnı zil çalıyor(KK:7).

Açlıktan nefesi kokuyor(KK:37).

³⁵ <https://atadan.wordpress.com/2007/05/08/ardahan-yoresi-atasozleri/>

Atın ölümü arpadan olsun(KK:1).

Aklı fikri yemekte(KK:39).

Başımın etini yedin(KK:64).

Boğazına düşkün (KK:6).

Eli ekmek tuter(KK:1).

Mayası bozuk(KK:5).

Sap yiyo saman sıcıyo(KK:9).

Sütten çıkmış ak kaşık(KK:3).

Yemede yanında yat(KK:3).

Alkış ve Kargışlarda Ardahan Yöresi Mutfak Kültürü

Toplumda süregelen yaşam boyunca hayatımızda yer alan alkışlar(dua) iyi dilekler de bulunma, karşıdaki kişiye teşekkür etme, mutlu olmasında sebep olma yolunda sarf edilen her kelimeyi içinde barındırırken kargışlar(beddualar) hoşnutsuzluğu, kötü duyguları ve acıyı yansıtan kalıplaşmış ifadelerdir.

Alkış

Ağzının tadı bal gibi olsun(KK:1)

Allah sofranızı şen etsin(KK:9).

Helali hoş olsun(KK:81).

Ömrün su gibi uzun olsun(KK:33)

Sofranda muhabbetiniz bol olsun (KK:1).

Sofranızın bereketi bol olsun(KK:5).

Su verenlerin çok olsun(KK:40).

Varınız hep var olsun(KK:16).

Yediklerimiz ölenlerinizin ruhuna değsin(KK:1).

Kargış

Ağzı peynirde yanasice(KK:37).

Ağzının tadı bozulsun(KK:6).

Bir bardak su verenin olmasın(KK:3).

Boğazında kalasica(KK:1).

Çor yiyesin(KK:1).

Ekmeğe muhtaç kalasın (KK:33).

Aç kalasın (KK:6).

İçtiğin suda boğulasın(KK:3).

Karnın hiç doymasın (KK:16).

Rızkın ceylanın sırtında olsun(KK:81)

Rızkın kesik olsun(KK:81).

Yediklerin boğazına dizilsin, burnundan fitil fitil gelsin (KK:70).

Yediklerin zehir zukkum olsun(KK:40).

Yediklerinden tad alamayasın(KK:6).

6.4. ARDAHAN ÂŞIKLARI ŞİİRLERİNDE ARDAHAN YÖRESİ MUTFAK KÜLTÜRÜ

Âşık bir toplumu yansıtan kıvrak zekâsıyla kendi değerlerini bütünleştiren yazma, söyleme, icra etme yeteneklerine sahip olan kişidir. Ustası olsun ya da olmasın onu yönlendiren yaşadığı çevrenin getirdiği zorluklardır. Âşık toplumun tercümanı olarak sanatında bunu yansıtır. Dilinden dökülen her kelam aslında bizim gönüllerimize yerleşmiş değerlerin kültürel olarak vücut bulmuş halidir.

Âşıklık Geleneği bir kültürü tüm yönleriyle yansıtan, yaşatan ve gelecek nesillere toplumsal kimliğimizi aktarmamızı sağlayan milli değerdir. Ardahan Yöresi aşıklık geleneğin devam ettirildiği ve yaşatılması için de herkesin elinden geleni yaptığı bir yöredir. Âşıklık Geleneği sayesinde aşığın Ardahan'ı tasvirlemesi, yöre halkının çektikleri zorlukları ve yaşadığı toplumu, beslenme ve mutfak kültürünü bizlere yansıtarak yöre hakkında bilgi edinmeyi sağlar. Geçimin hayvancılık ve tarım ağırlıklı olması sürekli çalışmayı gerektirdiği gibi bu doğrultuda şekillenen bir mutfak kültürü karşımıza çıkmaktadır.

Ardahan'la özdeşleşen besinleri, iklimden kaynaklı uzun süren kış aylarında halkın sofrasını şekillendiren öğünleri birebir tadararak, mutfak kültürünü yaşayan âşıklar geçmişi, günümüzü, geleceğe aktaran taşıyıcılardır. Taşıma işini de sanatları aracılığıyla icra ederek şiir yazarak yapmaktadırlar. Âşıklık geleneği açısından zengin bir kültüre sahip olan Ardahan Yöresi âşıklarının şiirlerinden yola çıkarak Ardahan yöresi mutfak kültürünü aktararak hem turizme, hem gastronomiye hemde yöre kültürünü aktarmaya katkı sağlanmaktadır.

Ardahan âşıklarından Osman Uygur Serhan Ardahan şiirinde Ardahan ilini konu alarak Ardahan balına da değinmiştir.

Dünyaya ün salmış peteği balı,
 Hala şimşek çakar atının nalı,
 Nice değişirdi tarih ahvali
 Ardahan kalesi yazımdır benim (Uygar, 2016, s.25).

Ardahan balının bin bir çiçeğin özünü içinde barındırması, kendine has bir tada sahip olması, bulunduğu bölgenin doğasıyla harmanlanması sonucu sofralarda yerine alan yöresel bir lezzettir. Ardahan balının insanlara tanıtılması ve balın tadılmasını sağlamak için her sene bal festivali yapılmaktadır. Âşık Osman Uygar'da Bal Festivali şiiri yazarak halkı Bal Festivaline davet etmektedir.

“Çiçekte çiçeğe konar,
 Balın lezzetini toplar.
 Gurbetten gurbete yollar,
 Bal Festivali Ardahan'da
 Leziz lezzetim tadımsın,
 Gıdam sebzem narımsın.
 Her bir cana bin dermansın
 Bal Festivali Ardahan'da(Uygar, 2016, s.145)”

Âşık balın tadının lezzetli olmasının yanı sıra balın hastalıklara şifa olduğunu da değinmiştir. Şeker yerine tatlandırıcı olarak da tüketilen balın antioksidan olması, hastalıklara derman olması tüketimini de arttırmaktadır. Âşık Osman Uygar Ardahan'ın ilçelerinden Damal'ı konu alarak Damal adlı şiiri yazmıştır. Damalın güzelliklerine değinen şair bir dördlüğünde de Damal'ın peynirine ve yağının güzelliğini bizlere aktarmıştır.

Çiçekler renk açmış ovası dağı
 Güzeldir peyniri güzeldir yağı
 Erenler diyarı dede ocağı
 Aşığı coşturan telisin Damal (Uygar, 2016, s.130).

Ardahan Yöresinin geçiminin hayvancılık üzerine olmasıyla bağlantılı olarak sofraları şekillendiren besinlerin temelini hayvansal gıdalara oluşturmaktadır. Ardahan'ın her ilçesinin kendine özel doğası ve merasındaki bin bir çiçek ve ot çeşidinden faydalanan hayvanlardan süt elde edilerek birden fazla besin çeşidi

hazırlanmaktadır. Kaymak, yağ, birden fazla peynir çeşidi, yoğurt yapılarak yaz kış fark etmeksizin tüketilmektedir.

Âşık Şeref Taşlıova Çıldır'ın Gülyüzü Köyünde dünyaya gelmiştir. Âşıklığa küçüklükten yatkınlığı olan Şeref Taşlıova'nın ilk ustası Âşık Kasım'ın çırağı olarak kendini yetiştirmiştir³⁶Âşık Şeref Taşlıova bir şiirinde Çıldır'ı konu alarak Çıldır'ın Kurtuluş Destanı adlı şiiri yazmıştır.

“Köylere gidersen hürmet görürsün
Açık mutfak hoş ganimet görürsün
Milletinde çok nezaket görürsün
Dillerinde güzellik var Çıldır'ın
Vatanı herkesin Cennet otağı
Yazın çiçek kokar dağı toprağı
Meşhurdur Peynirli kaymağı yağı
Ballarında güzellik var Çıldır'ın³⁷”

Çıldır insanın misafire karşı olan hoşgörüsünü gelen misafirin hiçbir şekilde aç göndermedikleri gibi sofralarının her zaman açık olduğuna şair dizelerinde yer vermiştir. Misafire hürmetten yana eksiklik hissettirmedikleri gibi evlerinde bulunan besinlerden ne varsa misafirlere ikram ederler. Köylerde hangi kapı çalınırsa çalınsın her konuda da yardımcı olurlar. Yöre halkının hem misafirperver hem yardımsever olduğunu gösterir. Ardahan Yöresinin genelinde meşhur olan kaymağı, peyniri, yağı ve balı Şeref Taşlıova'nın şiirine de konu olmuştur. Özellikle diğer illerden gelen insanların Ardahan da aldıkları hayvansal besinlerin başında yer alırlar. Bu şekilde hem yörenin hemde besinin tanıtımının yapılması ekonomiye de katkı sağlamaktadır.

Ardahan'ın Posoflu âşıklarından Âşık Müdâmî'nin Posof'un köy okuluna ve öğretmeni olan Behram Mutlu'ya yazdığı şiirde kiler kültürünü de değinmiştir³⁸

Görelim ne söyler kiler,
Arzusuna ister neler,
Un, yağ, peynir, pirinç, şeker,
Reçel, kaymak bal isterim³⁹

³⁶<https://www.liseedebiyat.com/halk-edebiyati/20-sanatcilar/5257-seref-tasliova-hayati-siirleri.html>

³⁷<https://www.antoloji.com/cildir-in-kurtulus-destani-siiri/>

³⁸http://www.ahiska.org.tr/wp-content/uploads/46_9.pdf

³⁹ Behram Mutlu tarafından yıllarca saklanan şiir, 24 Mayıs 2003 tarihinde Bursa'da faaliyetlerine halen devam eden Teleferik semtindeki Posof İlçesi Kültür, Dayanışma ve Yardımlaşma Derneği'ne

Gıdaları muhafaza etme yerlerinden biride kilerdir. Ardahan Yöresinde günümüzde köylerde, Merkez’de de kullanılmaktadır. Yöre halkı evlerinde bulunan besinleri yaz aylarında kilerlerinde muhafaza ederek daha uzun süre tüketirler. Un ekmeğin ana malzemesi olarak mutfakta asıl önemi sahip olduğu gibi kilerlerinde vazgeçilmezleri arasındadır. Ardahan yöresinde geçim hayvancılık ve tarımla sağlandığı için sürekli çalışmayı gerektirir. Bundan dolayı tok tutacak ve gün için de rahatlıkla çalışmalarını sağlayan hamur işlerine yönelimin daha fazla olduğunu gösterir. Yağ, peynir, kaymak, reçeller özellikle kahvaltılar da sıklıkla tüketilen besinlerdir. Âşık Müdâmî şiirinde yöresel lezzetlere yer vererek bu besinlerden istediğini dile getirmiştir. Bulunduğu yöreyi şiirleriyle aktaran âşıklardan biride Âşık Şenlik’tir. Dilinin doğallığı, üslubu, yaşam tarzı, yaşam süresi boyunca manevi, kültürel değerleri aktaran yol gösterici âşıklar arasında yer alır. Çıldırli Aşığın Yadigârı Var adlı şiirinde et tüketilmesine değinmiştir. Hayvancılığın tarih boyunca geçim kaynağının olduğu bölgelerde et tüketilen besinlerin başında yer almaktadır. Ardahan yöresinde gün içerisinde etsiz yemek yapılmadığı gibi tüketimine de çok dikkat edilir.

Et yiyip at binip dilber sevmiyem

Ne bilir dünyadan ne haberi var⁴⁰

Etin öneminin anlatan satırlarda âşık et yemeyen kişinin dünyadan haberinin olmayacağını düşünür. Et tüketmek aynı zamanda gücü, varlıklı olmayı yansıttığı gibi beslenmeye verilen önemi de gösterir.

Ardahanlı âşıklardan Âşık Memet Oktay Çıldır ilçesinin Güvenocak köyünde dünyaya gelmiştir. Ardahan’ın Çıldır ilçesindeki yaşam koşullarına birebir tanık olan aşığımız yaşam şartlarının elverdiği kadarıyla bulunduğu yeri bizlere sanatı aracılığıyla aktararak topluma ışık tutmuştur. Âşık Memet Oktay Köyüm Yaylasında şiirinde bir dörtlüğünde mutfak kültürünün temelini oluşturan besinlere değinmiştir.

Kete neziği kuymağı

Tatlı olur bal kaymağı

Kız gelini kışlık yağı

Tutar köyüm yaylasında (Altınkaynak, 2015, s.20).

teslim edilmiş, derneğin arşivi tarumar edilse de, bir örneğini saklayan emekli öğretmen Baki Ergün’ün kendisi, bizzat bize vermiştir.

⁴⁰ <https://www.antoloji.com/cildirli-senligin-yadigari-var-siiri/>

Ardahan yöresinde sıklıkla yapılan hamur işlerinden kete ve neziğe değinerek şiirler aracılığıyla yöresel lezzetlerin tanıtımını yapmaktadır. Âşıkların dilinden düşürmediği yöresel lezzetlerden biri de Ardahan balıdır. Özellikle arıcılıkla geçimini sağlayan insanlar için önemli bir gelir kaynağı olan bal kahvaltılarda eksik edilmeyen besinler arasında yer alır. Âşık Memet Oktay balın tatlı olmasına, kışlık için özellikle biriktirilen tereyağına ve yaz aylarının vazgeçilmez yerleşim alanı olan yaylalara değinerek sanatı aracılığıyla kültürel değerleri de aktarmıştır.

Anam toplar idi ocak başına

Sap olurduk eveliğin aşına

Dayanırdık zemherinin kışına

Hiç de unutamam o günler seni (Altınkaynak, 2015, s.38).

Âşık Memet Oktay O Günler Seni şiirinde yaşadığın yerin zorlu şartlarını özellikle de kışını hiç unutamadığını dile getirmiştir. Ailenin bir araya toplanmasına sebep olan yerlerden biri de ocak başıdır. Ocak sayesinde ateşin etrafına toplanarak tüketilen besinin ya da yemeğin sıcak olarak servis edilmesini sağlar. Aşığımız Ardahan yöresinde yetişen bir bitki çeşidi olan eveliğe de değinmiştir. Evelik aşının yaz aylarında taze taze toplanarak çorbası yapıldığı gibi kışında tüketebilmek adına kurutularak saklanır.

Memet der yoldaşın eyi olmasa

Sofrada ekmeği suyu olmasa

Bir adamın güzel huyu olmasa

İsterse kendini yüz güzel olsun (Altınkaynak, 2015, s.43).

Âşık adlı şiirinde bir insanın sofrasında eğer ekmeği suyu yoksa kişinin yüzünün güzel olmasının hiçbir öneminin olmadığını ifade etmiştir.

Fosfor gübre tabiatı değişti

Ekmeğin tadı yok, suyun tadı yok

...

Gelenek görenek töre değişti

Düğünün tadı yok, köyün tadı yok (Altınkaynak, 2015, s.57).

Tadı Yok adlı şiirinde tüketilen besinlerin artık eski tadının olmadığını, gelenek ve göreneklerinin zamanla değiştiğini ve öneminin de azaldığını yazdığı dördlükler de yer vermiştir. Hele Gel adlı şiirinde Çıldır'a olan özlemini dile getirmiştir.

Anamın kaymağı yoğurdu yağı
Çadırdan otağı kuymağı buğu
Derede balığı gölünde kuğu
Yada düştü gurbet elde hele gel
Memet saz çalması âşık olması
Kertene vişnesi vaşlop elması
Kız yayık yayması gelinin besi (Altınkaynak, 2015, s.73).

Çıldır'ın yöresel lezzetlerine yer veren şair aynı zamanda balığına da özellikle değinmiştir. Aşığımız Çıldır'ın Kertene köyünün vişnesini ve Vaşlop köyünün de elmasının aklına düştüğünü dile getirmiştir. Yöresel lezzetleri özlemesi ve şiiri aracılığıyla meyvelere değinmesi, tanıtmaları kültürel değerleri aktarması açısından da bir o kadar önem arz etmektedir.

SONUÇ

Her toplum mutfak dünyasındaki değişimleri, araştırılarak yazıya dökülmesini ister. Eskiye nazaran farklılaşan ve modernleşen dünyada her şey gibi mutfak ve yemek kültüründe de değişimler meydana gelmiştir. Bu değişimlerden Ardahan Yöresi mutfak kültürü de etkilenmiştir. Kültürel değerler unutulmadan, eskiyle bağdaştırılarak, yeniyile de ilişkilendirilerek yaşatılmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda çalışma süresi boyunca Ardahan yöresi mutfak kültürü ele alınarak çeşitli sonuçlara varılmıştır.

Giriş bölümünde Ardahan Yöresi mutfak kültürü üzerine yapılan araştırmada amacın tamamen yöresel mutfak kültürünü ortaya koyarken ele alınacak detaylara yer vermedir. Araştırma yöntemi, araştırmanın kapsam sınırlılığını çizen 5 ilçe ve derleme yapılan köylerin isimlerine, elde edilen verilerin nasıl değerlendirileceğine yer verilir.

Birinci bölümde Ardahan Yöresinin tanıtımı yapılırken Ardahan ilinin tarihçesi, coğrafi özelliklerine yer verilir. Merkez, Hanak, Damal, Çıldır, Posof'un Ardahan ili adı altında birleşmeleri bulundukları konuma göre değişen iklim yapılarına değinilir. Posof ve Çıldır'ın diğer ilçelere oranla daha ılıman yapıda olması yetiştirilebilen besinlerin artmasını sağladığı gibi mutfak kültürünün daha da yöresellik kazanmasına sağlamıştır.

İkinci bölümde Dünya ve Türk mutfak kültürüne değinilmiştir. Dünya mutfak kültürü her mutfak kültürünü bir şekilde etkiler. Ülkelerin tarihi süreçte birbiriyle etkileşim içinde olmasıyla ortaya çıkan benzerliklerin ve ülkelerin kendine özgü değerleriyle farklılaşan beslenme şekilleri, mutfak kültürlerinin temellerini oluşturmuştur. Türk mutfak kültürünün günümüze gelene kadar geçirdiği evrelerinden İslamiyet'i kabul etmesiyle yasaklanan yiyeceklerin mutfaktan arındırılması ve beslenme şekillerinin değişmesini sağlamıştır. Türklerin Anadolu'ya yerleşmesiyle etin daha ağırlıklı olduğu mutfak kültürü ön plandayken Osmanlı döneminde sınırların gelişmesi ve coğrafi ilişkilerin artması Anadolu mutfağını daha da zenginleştirmiştir. Orta Asya Türk mutfağından günümüze kadar et, süt, tahılların ürünleri mutfakta yerini koruyarak günümüze kadar gelmiştir. Osmanlı döneminde halk ve saray mutfağı arasındaki ikilemde ihtişamın daha çok öne çıktığı farkın sadece yemekten kaynaklanmadığı gibi mutfak eşyalarında da gümüş ve bakır eşya kullanımının ön planda olduğu bir evredir. Cumhuriyet Döneminden önceki

dönemlerden de mutfak kültürünün alt yapısının iyi olması insanı besinlerden her şekilde faydalanmaya yöneltmiştir.

Üçüncü bölümde iklim, etnik yapı, besinlerin işlenmesi ve muhafazası, mutfak araç ve gereçleri, pişirme araçlarının Ardahan Yöresi mutfak kültüründe nasıl şekillendiğine bakılır. İklim mutfak kültürünü etkileyen faktörlerin başında yer alır. Uzun süren kış ayları ve karasal iklimi yöre halkını hayvansal besinlere ve kış ayı boyunca uzun süre tüketilebilecek unlu mamullere yönelmiştir. İklim yazın yetiştirilen ürünleri kışın tüketebilmek için ayırmaya ve stok yapmayı zorunlu hale getirmiştir. Etnik yapı mutfak kültüründe çeşitliliği sağladığı gibi günümüzde yapı farklılığı, gelişen ve değişen yaşam şartları sebebiyle yerini benzerliklere bırakmıştır. Tüketilebilen besinlerin isimlerinde, yemeklerin yapılarında, kullanılan soslarda, mutfak eşyalarında farklılıklar yer alsa da geleneksel aile yapıları yerine modern yaşama bıraktığı için mutfak kültüründe etnik yapı farklılığı abartılı bir şekilde göze çarpmamaktadır. Besinleri muhafaza etmede hayvansal besinlerden süt; kaymak, yoğurt, yağ, peynire dönüştürülerek muhafaza edilir. Et ürünlerinin işlenmesi ve muhafazasında geçmişte iklimden faydalanarak et ürünleri muhafaza edilmiştir. İşlenmesi sürecinde et; kurutma, tuzlama ve kavrularak saklanır. Günümüzde bu yöntemler tercih edildiği gibi ekstradan buzdolapları ve derin dondurucular etin muhafazası için kullanılır. Ardahan Yöresinde iklimden dolayı kuru baklagillerden Posof fasulyesi hariç diğerleri yetişmez. Baklagiller marketlerden aracılığıyla mutfakta yer edinir. Çabuk bozulabilen besinler arasında olmadığı ve uzun süre tüketilebilir olması kışlık alışverişlerde yer almasını sağlar. Meyve sebze tüketiminde ön planda olan konu taze şekilde tüketilmesi tercihidir. Kışın tüketmek için kurutma yöntemi tercih edilir. Meyveler hoşaf, reçel, tatlı yapılarak değerlendirilir. Besinleri korumak için kiler, toprağa gömme, bidonda saklama, sandık, küp ve ambar kuyulardan yararlanılır. Mutfak eşyalarında da kullanışlılık ön plandadır. Bakır, gümüş, porselen, ahşaptan yapılan her türlü mutfak eşyası mutfaklarda yer alır. Dayanaklı uzun süre kullanılacak mutfak eşyaları günlük öğünlerde mutfakta yer alırken gelen misafire göre daha ihtişamlı ve porselen takımları tercih edilir. Yöre kadınları özellikle çiçek desenli mutfak eşyalarına yönelimleri daha fazladır. Pişirmede taş ocak, soba, geçmişte de kullanıldığı gibi günümüzde kullanılır. Daha gelişmiş ilçelerde ocaklar yerini elektrikli, gazlı ocak ve fırınlara bırakmıştır.

Dördüncü bölümde Ardahan Yöresinin mutfak kültürünü oluşturan besinlere yer verilir. Hayvansal besinler mutfak kültürünün temelini oluşturur. Hayvanların etinden, sütünden, yumurtasına kadar tüketilebilecek her besinden faydalanılır. Ardahan halkını günlük tüketiminde sabah öğününden akşam öğününe kadar hayvansal besinler yer alır. Bitkisel besinler içerisinde tahıl ürünlerinden faydalanma noktasında ekmek çeşitleri ön plandadır. İnce, kalın sac ekmeği, taş fırın ekmeği, yufka ekmeği, fetir ekmeği olmak üzere 5 çeşit ekmek tespit edilmiştir. Ekmek çeşitliliğinin olması mutfak kültüründe ekmeği verilen değeri tüketimdeki fazlalığı da yansıtır. Baklagiller yemekleri daha da lezzetlendiren doyuruculuğu yüksek olduğu için tercih edilirken sebzelerden patates ve soğan istisnasız birçok yemeğin ana malzemesidir. Meyve çeşitleri Ardahan Yöresinin soğuk kış şartları ve kısa süren yaz ayları sebebiyle fazla yetişmez. Ardahan'ın Posof ilçesi ve Çıldır'ın Kurt Kale havzasında elma, armut çeşitleri cancur, erik çeşitleri, kiraz, vişne, kızılıçık, yaban mersini, ayva çilek, böğürtlen, dut dağ çileği, ahududu, ceviz, kuşburnu yetişen meyve çeşitleridir. Yetişen meyvelerden tatlı, hoşaf, marmelat yapıldığı gibi, kurutularak çerez olarakda değerlendirilir. Tüketilen otların sayılamayacak kadar fazla olduğu gibi tespit edilen 18 çeşit ottan faydalanılmıştır. Isırgan, evelik, ebegümeci, pancar ve kımıdan çorba yapıldığı gibi kımıdan turşuda yapılmaktadır. Kazayağı otu peynirle kızartılırken, hardal otu, madımak, çobançantası, yemlik, hardal otu, devetabanı, dıga, diken, cacık, kobuk, topuz, gelinparmağı sade şekilde soyularak ilaveten tuz ya da şekerle tüketilirler. Sinirotu hastalık tedavisinde kantaron bitkisinde de yağ elde edilerek vücut için kullanılır. Hamur işlerinde bol yağlı ve çoğunluğu sıcak tüketilen hamur işleri öne çıkar. Tespit edilen 23 çeşit hamur işinde temelde istisnasız kullanılan malzemede, un, sarı yağ veya tereyağı kullanımı göze çarpar. İç harçlarda peynir çeşitleri, patates, kıyma ve otlar kullanılır. 15 çeşit çorba ve 23 çeşit ana yemek tespit edilmiştir. Hayvansal ve bitkisel besinlerin harmanlanmasıyla yapılan çorba ve ana yemekler çeşitleri sofralarda yer edinir.

Beşinci bölümde geçiş dönemlerinde doğumda farklı olarak yöresel olarak hamur işi yapılırken sünnet, evlenme ve ölümden önce aynı yemek ve içecekler ikram edilir. Geçiş dönemleri insanın yaşamında ayrı bir önemi olduğu için bu doğrultuda yapılan yemeklere kutsallıkta kazandırmaktadır.

Altıncı bölümde mutfakta kullanılan pratik bilgilerin işlerin daha kolay ve daha kısa sürede olmasını sağlarken geçmişte kullanılan yöntemlerin günümüzde devam

ettirilmesi işe yaradığını gösterir. Geçmişten gelen inanışlara inanmak veya inanmamak konusunda saygı duyulduğu gibi bu inanışların doğrultusunda günlük yaşamda karşılaşıldığında uygulayanlarda vardır. Halkı en iyi yansıtan yine halkın dilinden dökülen sözlü kültür ürünleridir. Bu bağlamda alan araştırması yapmanın sonucunda mutfak kültürünün temel değerlerinin, tüketilen besinlerin manilere, bilmecelere atasözleri ve deyimlere, türkölere, dua ve beddualara konu olması bizlere kültürel değerin aktarımını sağlar. İnsanların tüm düşündüklerini hissettiklerini ifade edemeyebilir ancak sözlü kültür ürünleri aracılığıyla sakladıkları düşüncelerini yansıttıkları gibi doğrudan bilgi edinmemize sebebiyet verirler. Çünkü sözlü kültür ürünleri bir toplumun bütün değerlerini içinde saklayan taşıyıcılardır. Taşıyıcılık görevi gören bir kültürel değerimizde âşıklar ve devam ettirdikleri Âşıklık geleneğidir. Ardahan'ın âşıklar bölgesi olması bizleri âşıkların kalemine de ve söylemine de yansıyan mutfak kültürünü de değinerek âşıkların içinden gelen ifadelerden yola çıkarak bilgi edinmemize olanak sağlarlar.

Değişen ve gelişen bu teknoloji çağında her yörede olduğu gibi Ardahan Yöresi mutfak kültüründe değişimler ortaya çıkmıştır. Mutfaklarda tüketilemeyen besinlerin yaşam şartlarının daha iyi olması, market ve pazarlar aracılığıyla mutfaklara girerek insanların alışkın oldukları damak tadının dışına çıkmasını sağlamıştır. Ürünün pazarlara gelmesiyle beraber teknolojinin de yaygınlaşmasıyla insanların istedikleri yemekleri araştırarak internet aracılığıyla yapma fırsatı bulmuştur.

Doğallığıyla ön planda olan Ardahan Yöresi mutfak kültüründe yapılan yemeklerin yöreselliği içinde barındırması kaçınılmaz bir gerçektir. Tadılan her ürünün beğenilme oranını artırdığı gibi yöresel besinlerin doğru şekil tanıtılması tüketimi de artırır. Kültürel değerlerin tamamen kaybolmadan gelecek nesillere aktarılması sağlanır.

KAYNAKÇA

- Abdurrezzak, A.O.(2014). “İşlevsel Teori Bağlamında Yemek Kültürünün İletişimsel Yönü”. Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 9/11 Fall 2014, p. 1-16, Ankara-Turkey
- Acıpayamlı, O .(1974).*Türkiye’de Doğumla İlgili Adet ve İnanmaların Etnolojik Etüdü*, Ankara: Sevinç Matbaası.
- Adams, J. (2019).*Etin Cinsel Politikası*. (G. Tezcan ve E. Boyacıoğlu, çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Akman, M. ve M. Mete, (1998). *Türk ve Dünya Mutfakları*, Pak-Sil Yayıncılık, İstanbul.
- Altinkaynak, E. (2015). *Çıldırli Âşık Memet Oktay (Ergani)Hayatı, Sanatı, Eserleri*. Karadeniz Dergi Yayınları. Ankara.
- Artun, E. (1996). *Günümüzde Adana Âşıklık Geleneği ve Âşık Feymani*, Adana
- Başaran, V.(2018) Osmanlı Dönemi Türk Mutfak Kültür. Alev Dünder Arıkan(Ed).*Türk Mutfak Kültürü*. ss.60-65.Eskişehir, Açıköğretim Fakültesi Yayını
- Başbuğ, F. (2012). *Çağdaş Türk Resim Sanatında Düğün Teması*. İdil, Cilt 1, Sayı 2; 166-178.
- Başığit G., A. G. Karahan, B. Kılıç (2007). Fermente Et Ürünlerinde Fonksiyonel Starter Kültürler ve Probiyotikler, *Türk Hijyen ve Deneyisel Biyoloji Dergisi*; 64(2): 60-69.
- Berber, O. (2009). Türk Kültüründe Eğlence ve Birlik unsuru olarak Düğünler. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, sayı:10.
- Beşirli, H. (2012) *Yemek Sosyolojisi Yiyeceklere ve Mutfaka Sosyolojik Bakış*, Ankara: Phoenix.
- Beşirli, H.(2010)*Yemek, Kültür Ve Kimlik*, Milli Folklor, Yıl 22,Sayı:87
- Boratav, P. N.(1984). *100 Soruda Türk Folkloru*. Gerçek Yayınevi, İstanbul Çelepi,
- Mehmet, S.(2017). *Türk Kültür Evreninde Toy*, Kömen Yayınları, Ankara
- Çetin, A. (2006). *Memluk Devletinde Yemek Kültürüne Genel Bir Bakış*. Milli Folklor, 18 (72):107-117.

- Çimen, H. (2016).Gastronomi Turizmi Açısından Ardahan Mutfağının Önemi. Karadeniz-Blacksea-Черное море, (32).
- Dara, R. (2010). *Sofralara Geldi Bahar Baharatlar - Kokulu Otlar Yerel ve Evrensel Tatlar*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Dereli, A. M. (1989), Ticari Mutfak. Ders notları-1. Ankara: TURBAN Turizm A.Ş. Genel Müdürlüğü.
- Düzgün,E.,Özkaya,D.,F.,2015,Mezopotamya'dan Günümüze Mutfak Kültürü,Journal of Tourism and Gastronomy Studies3/1,41-47
- Eren, E. ve Özer, Ğ. (2018). Eski Anadolu Toplumlarında Beslenme Alışkanlıkları. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2 (1):308-323. Erkal, M. (1998)*Sosyoloji (Toplumbilim)*, İstanbul, s. 131.
- Göker, G. (2011). *Destinasyon Çekicilik Unsuru Olarak Gastronomi Turizmi* (Balıkesir Örneği).Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Güldemir, O.(2018) İskandinav ve Rus Mutfağı. Hakan Yılmaz(Ed).*Dünya Mutfakları* 1.ss.124-126.Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayını
- Güler, S. (2010). “Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları”, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, ss. 24-30
- Gürhan, N. (2017) Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme, *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* Cilt: 6, Sayı: 2, Sayfa: 1204-1223
- Hacib, Y. H. (2005). *Kutadgu Bilig* (Çev. R. R. Arat). Kabalcı Yayınevi. İstanbul.
- Halaçoğlu, Y. (1991). Ardahan. Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi içinde (3, s.350). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Halıcı, N. (1999). “*Siniden Tepsiye, Klasik Türk Mutfağı*”. Gategourmet – Usaş yayınevi, İstanbul, 168
- Harari, Y. N. (2015). *Hayvanlardan Tanrılara Sapiens*. Çev. E. Genç. İstanbul: Kolektif Kitap Yayınevi, ss 60
- Hatipoğlu A., Batman, O. (2009). “Türk Mutfak Kültüründe Geleneksel Gıdaların Tüketimi ve İnançların Rolü”. II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 27-29 Mayıs 2009, (ss. 34-37). Van

- İnan, A.(1986). “*Tarihte ve Bugün Şamanizm Materyaller ve Araştırmalar*”.Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.
- Kaya F.,Akpınar E. “Kutadgu Bilig'de Türk Yemek Adabı Ve Kültürü”. Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkishor Turkic Volume 12/21, p. 335-348. DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12094>
- Koday Z. (2001). “Çıldır Göl’ünde Balıkçılık”,171-182 Konukçu, E. (1999). *Ardahan Tarihi*. Ankara: Ardahan Valiliği.
- Kurnaz, A.(2018)İngiliz ve Balkan Mutfağı. Hakan Yılmaz(Ed).*Dünya Mutfakları* 1.ss.114-115.Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayını
- Mil, B.(2018). Orta ve Kuzey Amerika Mutfağı. Hakan Yılmaz(Ed).*Dünya Mutfakları* 1.ss.149-201.Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayını
- Montesquieu. (1963). *Kanunların Ruhu Üzerine*. (Çev. F. Baldaş). Ankara: MEB Yayınları
- Mussmann, K. D. ve Pahalı, C. (1999). Konaklama Tesislerinde Mutfak Hizmetleri. (Ed: F. Akyürek). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Ögel, B.(1987).*Türk Kültür Tarihine Giriş-Türklerde Yemek Kültürü*, C.4,Ankara, Kültür Bakanlığı Yayınları
- Ögel, B. (2002). *Devlet Meclisi ve Kurultay*. Türkler, C. 2, Yeni Türkiye Yayınları. Ankara.
- Örnek, Sedat Veyis (2000). *Türk Halk Bilimi*, Ankara, Kültür Bakanlığı
- Samancı, Özge.(2018) Cumhuriyet Döneminde Türk Mutfak Kültürü. Alev Dünder Arıkan(Ed). *Türk Mutfak Kültürü*. ss.88.Eskişehir, Açıköğretim Fakültesi Yayını
- Sandıkçıoğlu, Tolunay.(2018) Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi. Alev Dünder Arıkan(Ed). *Türk Mutfak Kültürü*. ss.9.Eskişehir, Açıköğretim Fakültesi Yayını
- Sarıışık, Mehmet.(2018)İtalyan Mutfağı. Hakan Yılmaz(Ed).*Dünya Mutfakları* 1.ss.29-38.Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayını
- Serka,(2020) “*Coğrafi İşaret Potansiyeli Ardahan*”. Ardahan Ticaret ve Sanayi Odası ve Figen Konak Marka ve Patent ve Danışmanlık Hizmetleri Tic.Ltd.Şti. Yayını,Ardahan

- Sürücüoğlu, M. S., Özçelik, A., Ö, (2008). “Türk Mutfak Ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi”. 38. İcanas Kongresi., 10-15 Eylül, 1289-1310. Ankara.
- Şahin, K. (2012). “Geleneksel Gıdalara Antropolojik Bir Yaklaşım: Sürkün Üretimi, Dönüştürme ve Saklama Süreci”. III. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 10-12 Mayıs (ss: 71-73). Konya.
- Tezcan, M. (2001). “*Türk Yemek Antropolojisi Yazıları*”, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Timur, M. C.,Gündoğdu,Ş. K. (2020).Coğrafi İşaretli Ürünlerin Yerel Kalkınma Üzerine Etkileri: Ardahan İli Örneğinde Bir Değerlendirme. Ardahan Değerlemeleri-2(s. 265-285.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Topçuoğlu, A. (2015) “*Ardahan Ve Iğdır İllerinin Karşılaştırmalı Yapısal Analizi: Statik Girdi – Çıktı Modeli İle Bir Uygulama*”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Topçuoğlu,A., Oral Orkun İ., Demir M.(2016) “Ardahan İlinin Sosyo-Ekonomik Yapısının Görünümü” *Ardahan Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Sayı: 3, , ss. 131-142.
- Ulular, Ayşe Betim.(2006). “*Konya’da Geleneksel Konutta Mutfak*”,(Yüksek Lisans Tezi), Selçuklu Üniversitesi
- Uygar Osman.(2016).*Ozan Dilinden Serhatten Şiirler*, İstanbul.
- Uygar Osman.(2018).[Erdoğan Altınkaynak tarafından 24.05.2018 tarihinde yapılan görüşme/2011 Derleme Faaliyetleri, Kayıt no: 388, Ardahan]
- Uzel, R. A. (2018). Geleneksel Mutfak Kültürü ve Tarımsal Ürün Çeşitliliğinin, Üniversite Öğrencileri Beslenme Durumu Üzerine Etkisi. *Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 55(1): 37-44.
- Yerasimos, Marianna (2005). *500 Yıllık Osmanlı Mutfağı*. Boyut Yayın Grubu, İstanbul.
- Yıldız, Emrah.(2018).Fransız Mutfağı. Hakan Yılmaz(Ed).*Dünya Mutfakları* 1.ss.3-8.Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayını
- Yücecan, S.,(1997), Ankara İli._ İlçe ve Köylerinde Yaşayan Ailelerin Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Sosyo-Kültürel Etmenler, 5 Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi, Maddi Kültür Seksiyon Bildirileri, Ankara, TC. Kültür Bakanlığı Yayınları.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

1. <http://ardahan.gov.tr/ardahan-in-cografi-konumu> (2.10.2021)
2. https://www.nufusu.com/ilce/cildir_ardahan-nufusu (2.10.2021)
3. https://www.nufusu.com/ilce/posof_ardahan-nufusu (07.12.2021)
4. https://www.nufusu.com/ilce/hanak_ardahan-nufusu (02.01.2022)
5. https://www.nufusu.com/ilce/gole_ardahan-nufusu (03.02.2022)
6. <http://www.ardahan.gov.tr/damal> (03.02.2022)
7. <https://ardahan.ktb.gov.tr/TR-55766/iklimi.html> (04.02.2022)
8. <https://www.cografya.gen.tr/tr/ardahan/iklim.html> (05.02.2022)
9. <https://ardahan.serka.gov.tr/sektorler/tarim-ve-hayvancilik> (05.02.2022)
10. <https://www.etnikce.com/ardahanin-etnik-yapisi-h319.html> (07.02.2022)
11. <http://www.ardahan.gov.tr/goller-ve-nehirler> (15.04.2022)
12. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2020/04/20200422-13.htm> (09.12.2022)
13. <https://www.yenisafak.com/hayat/dogal-antibiyotik-posof-armudu-2424750> (07.02.2023)
14. <https://tukav.org.tr/proje/kulturatlasi-ardahan-manileri.html> (18.06.2023)
15. <https://www.asikveysel.com/turku-sozleri/ardahandan-bal-getir.htm> (21.06.2023)
16. <https://sendeyim.net/turku-sozleri/ardahan-yoresi-turku-sozleri> (21.06.2023)
17. <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/ardahan/kulturatlasi/ardahan-bilmeceleri> (02.07.2023)
18. <https://atadan.wordpress.com/2007/05/08/ardahan-yoresi-atasozleri/> (04.07.2023)
19. <https://www.liseedebiyat.com/halk-edebiyati/20-sanatcilar/5257-seref-taslivoa-hayati-siirleri.html> (06.07.2023)
20. <https://www.antoloji.com/cildir-in-kurtulus-destani-siiri/> (06.07.2023)
21. http://www.ahiska.org.tr/wp-content/uploads/46_9.pdf (07.07.2023)
22. <https://www.antoloji.com/cildirli-senligin-yadigari-var-siiri/> (07.07.2023)
23. MEB. (2011). Milli Eğitim Bakanlığı mesleki eğitim ve öğretim sisteminin güçlendirilmesi projesi. Besin Saklama. [Online] . Ankara.

(http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Besin%20Saklama.pdf) (18.02.2022)

24. MEB.(2011)Gıda Teknolojisi Kuru Bakliyatlar ve Tahıl Tanelerinde Kalibrasyon [Online] Ankara.

(http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Kuru%20Bakliyatlar%20Ve%20Tah%C4%B1l%20Tanelerinde%20Kalibrasyon.pdf) (24.02.2022)

25. MEB.(2011)Yiyecek-İçecek Hizmetleri. Etlerin Hazırlanması[Online].

(<http://mtod.mebnet.net/sites/default/files/Etlerin%20Haz%C4%B1rlanmas%C4%B1.pdf>) (17.03.2023)

KAYNAK KİŞİLER

	Adı Soyadı	Doğum Yeri/Yılı	İkametgâh Yeri	Mesleği	Öğrenim Durumu
KK1.	Zernişan Yıldız			Ev Hanımı	İlkokul
KK2.	Güler Duman			Ev Hanımı	Ortaokul
KK3.	Sevinç Yıldız			Ev Hanımı	İlkokul
KK4.	Gülbahar Yıldız			Ev Hanım	Ortaokul
KK5.	Nurdan Avşar			Ev Hanımı	Ortaokul
KK6.	Emine Gökçe			Ev Hanımı	Ortaokul
KK7.	Meryem Öztürk			Ev Hanımı	Ortaokul
KK8.	Songül Yıldırım			Ev Hanımı	İlkokul
KK9.	Filiz Yıldız			Ev Hanımı	İlkokul
KK10.	Orhan Yıldız			Esnaf	Üniversite
KK11.	Güler Yıldırım			Ev Hanımı	Ortaokul
KK12.	Tolga Hançer			Esnaf	Üniversite
KK13.	Esengül Dağlı			Esnaf	Ortaokul
KK14.	Yıldıray Yalçın			Kasap	Lise
KK15.	Nilüfer Demirci			Esnaf	Lise

KK16.	Fatma Yıldırım	Ev Hanımı	İlkokul
KK17.	Saniye Gündüzhev	Ev Hanımı	İlkokul
KK18.	Gülsün Özdemir	Ev Hanımı	Üniversite
KK19.	Leyla Atalay	Yüksek Okul Sekreteri	Üniversite
KK20.	Asuman Yazıcı	Özel Güvenlik Görevlisi	Üniversite
KK21.	Cansever Akbulut	Destek Personeli	Lise
KK22.	Sevinç Şirin	Memur	Ön Lisans
KK23.	Aynur Demir	Ev Hanımı	Ortaöğretim
KK24.	Havva Ergül	Ev Hanımı	Ortaöğretim
KK25.	Turan İnandır	Öğretim Görevlisi	Yüksek Lisans
KK26.	Ömer Demirci	Öğretim Görevlisi	Yüksek Lisans
KK27.	Mertcan Aygün	Grafiker	Ön Lisans
KK28.	Saniye Biber	Ev Hanımı	İlkokul
KK29.	Kübra Biber	Öğrenci	Yüksek Lisans
KK30.	Ceylan Edemir	Öğrenci	Lisans
KK31.	Naciye Durak	Ev Hanımı	İlkokul
KK32.	Yazgül Altun	Ev Hanımı	İlkokul
KK33.	Fikriye Yılmaz	Ev Hanımı	İlkokul
KK34.	Yeter Yılmaz	Ev Hanımı	İlkokul
KK35.	Nejla Gündüz	Ev Hanımı	İlkokul

KK36.	Ayten Yücel	Ev Hanımı	İlkokul
KK37.	Hülya Altundaş	Ev Hanımı	Ortaokul
KK38.	Burcu Karagöz	Ev Hanımı	Ortaokul
KK39.	Elif Gündüzhev	Ev Hanımı	Ortaokul
KK40.	Belkıs Akın	Ev Hanımı	Lise
KK41.	Altun Gülena Gündüz	Ev Hanımı	İlkokul
KK42.	Nurhan Gündüzhev	Ev Hanımı	İlkokul
KK43.	Hakkı Yeni	Kaşarcı	İlkokul
KK44.	Gülbüz Çakabey	Memur	İlkokul
KK45.	Başak Kara	Garson	Lise
KK46.	Sevinç Yağlıpel	Garson	Lise
KK47.	Musa Müştekin	Dedelik	İlkokul
KK48.	Nurcan Yılmaz	Öğretmen	Ön lisans
KK49.	Süsem Ercan	Ev hanımı	İlkokul
KK50.	Cansel Abdan	Ev hanımı	Ortaokul
KK51.	Yazgül Ercan	Ev hanımı	Ortaokul
KK52.	Bağdagül Ertaş	Ev hanımı	İlkokul
KK53.	Şimşir Ercan	Ev hanımı	İlkokul
KK54.	Gülüzar Bahadır	Ev hanımı	İlkokul
KK55.	İlyas Yılmaz	Çiftçi	Lise
KK56.	Erdal Ertaş	Çiftçi	İlkokul
KK57.	Nurgül Yılmaz	Ev hanımı	İlkokul
KK58.	Nurcan Haman	Ev hanımı	Lise
KK59.	Yıldız Topçu	Ev hanımı	Lise
KK60.	Nazlıhan Öztürk	Ev hanımı	Ön lisans
KK61.	Gizem Topçu	Ev hanımı	Lise
KK62.	Sevgül Topçu	Ev hanımı	İlkokul
KK63.	Saltanat Balcı	Ev hanımı	İlkokul
KK64.	Emine Öztürk	Ev hanımı	İlkokul
KK65.	Göksel Koç	Ev hanımı	Lise

KK66.	Güllü Topçu	Ev hanımı	İlkokul
KK67.	Şaziye Ateş	Ev hanımı	Lise
KK68.	Akın Topçu	Öğretmen	Üniversite
KK69.	Talip Aydın	Çiftçi	İlkokul
KK70.	Yeter Kızılkaya	Ev hanımı	İlkokul
KK71.	Filiz Çelik	Ev hanımı	Lise
KK72.	Turgay Öztürk	Çiftçi	İlkokul
KK73.	Günay Toprak	Ev hanımı	Ortaokul
KK74.	Yeşim Toprak	Asistan	Üniversite
KK75.	Şengül Esenoğlu	Aşçı	İlkokul
KK76.	Serpil Deniz	Ev hanımı	Lise
KK77.	Sinem Turgut	Öğrenci	Lise
KK78.	Tülaygül Kırdar	Öğrenci	Üniversite
KK79.	Yıldız Kırdar	Ev Hanımı	İlkokul
KK80.	Serap Yılmaz	Öğrenci	Üniversite
KK81.	Mehmet Yıldız	Çiftçi	İlkokul
KK82.	Ayhan Çınar	Ahşap Ustası	Ortaokul

EKLER

EK 1. SÖZLÜK

İlçelere göre isimlendirmeler parantez içinde belirtilmiştir.

Aş:	Çorba (Damal)
Badıya:	Çorba tası
Bağa yaprağı:	Sinirotu
Bibaz:	Soğan
Bölme:	Tepsi
Cincar:	Isırgan otu
Çaynik:	Çaydanlık
Çengel:	Çatal
Çetal:	Çatal
Çiçi:	Et (Posof)
Çiğelek:	Dağ çileği
Dürme:	Etin güneşte kurutulmuş haline denir.
Elbezi:	Sofra bezi
Esgil:	Kuşburnu
Furuç:	Banda armudunun kurutulmuş haline denilir.
Gacguç:	Kaz etinin baş, ayak, boyun, kanat gibi bölgelerine denir.
Ganfet:	Şeker
Gardol:	Patates (Göle)
Gartopi:	Patates (Damal)
Gevçi dar:	Tahta Kaşık
Gevçi:	Kaşık
Gırar:	Çorba
Gızır:	Havuç
Gorgot:	Ebegümece
Goşt:	Et
Guli:	Hindi(Posof)

Guşgane:	Tencere
Ėalo:	Evelik
Hoy:	Tuz
İskân:	Bardak
Jola:	Böğürtlen
Kali:	Etin kavrulmuş haline denilir. (Göle)
Kâse:	Tabak
Katık:	Yoğurt
Kavurga:	Buğdayın sacda kızartılması haline denilir.
Kaymak çiçeği:	Kantaron otuna denir.
Kaynak:	Buğdayın sacda kızartılması haline denilir. (Göle)
Kêr:	Bıçak
Keşmaş:	Kesme aşı çorbasına denilir.
Kodana:	Ağaç külek
Kuşekmeği:	Madımak
Külül:	Bezelye
Künt:	Hamur bezesi
Lâzut:	Mısır
Lobiya:	Fasulye
Maşine:	Süt makinesi
Mısır:	Hindiye mısır denilir.
Misin:	Güğüm
Nan:	Ekmek
Nane sele:	Sac Ekmeği
Pepe:	Ekmek
Peşkun:	Yer sofrası
Run:	Yağ
Sêv:	Elma
Sıpınk:	Yemlik
Sini:	Tepsi
Söhbên:	Barbunya
Stil:	Peynir kazanı

Supi:	Çorbaya supı denilir.(Posof)
Şeker dikenı:	Devetabanı bitkisine denilir.
Şimişga:	Çekirdek
Şır:	Süt
Şuji, şırat:	Peyniraltı suyu
Tebak:	Tabak
Telce:	Kazayağı otuna denilir.
Terek:	Mutfak eşyasın konulduğı raflara denir.
Teyne:	Leğen
Tuluh:	İçine peynir tepilen hayvan derisi
Vidona Şır:	Süt Bidonu
Yayık:	Yağ makinesi
Zoko:	Mantar

EK 2. DERLEME SORULARI

1. Derleme tarihi ve yeri:
2. Adı, soyadı:
3. Cinsiyet:
4. Yaşınız:
5. Mesleğiniz nedir:
6. Doğum yılı ve yeri:
7. Eğitim durumu:
8. Yemek yapmayı kimden öğrendiniz?
9. Mutfağınızda hangi pişirme tekniğiyle yapılan yemekler ağırlıktadır?
 Haşlama [] /Sacda []
 Buğulama [] Izgara []
 Kızartma [] Fırında []
 Közleme [] Diğer []
10. Mutfağınızda hangi malzemelerle yapılan yemekler ağırlıktadır?
 Et []
 Sebze []
 Bakliyat []
 Hamur İşi []
 Diğer/ [] _____
11. /Günde kaç öğün yemek yersiniz?
12. Öğünlere verilen özel isimler var mıdır?
13. Yemek yeme sıklığınızı (öğün aralıklarınızı) neye göre belirlersiniz?
14. Sabah kahvaltısında neler yersiniz?
15. Öğle yemeğinde neler yersiniz?
16. Akşam yemeğinde neler yersiniz?
17. Öğün aralarında ya da akşam yemeğinden sonra yenilen(meyve, kuruyemiş vb.)ve içilen (çay, kahve) vb. var mıdır?
18. Misafir ağırlarken neler ikam edilir?
19. Misafir ağırlarken özel olarak yapılan yemekler var mıdır?
20. Kadınlar arası gün yapar ısınız? Yaparsanız neler ikram edersiniz?
21. Her öğünde sofrada mutlaka yer alan bir yiyecek/içecek var mıdır?

22. Ekmeği evde mi yaparsınız, yoksa satın mı alırsınız?
23. Kaç tür ekmeğiniz var?
24. Yemeklerde ekmeği mi yufkayı mı tercih edersiniz?
25. Yemeği nasıl yersiniz?
26. Yemeği nerede yersiniz?
27. Mutfak evinizin neresinde?
28. Mutfak dışında(tandır, kuzine, fırın, kiler vb.) yemek pişirme ya da yiyecek saklama için kullandığınız yapılar var mı?
29. Yemeğe ilk kim başlar?
30. Sofraya oturuş biçiminiz nasıldır? Erkekler, kadınlar ve çocuklar aynı sofrada mı, ayrı sofralarda mı yemek yerler?
31. Sofradan hep birlikte mi kalkılır, yoksa yemeğini bitiren hemen kalkar mı?
32. Yemeğe başlamadan önce sofraya duası okunur mu? Okunuyorsa kim okur?
33. Yemekten sonra okunan bir sofraya duası var mıdır?
34. (Okunan dualar varsa) Yemekten önce ve sonra okunan dualar bireysel mi hep birlikte mi okunur?
35. Yemeklerin yenilişinde nasıl bir sıralama vardır?
36. Yenilmesi günah olarak sayılan ya da hoş karşılanmayan yiyecekler var mıdır?
37. Yenilmesi sevap olarak sayılan yiyecekler var mıdır?
38. Belirli günlerde yenilmesi ve içilmesinin sevap ya da günah olduğuna inanılan yemekler/içecekler var mıdır? Varsa bugünler ve yemekler nelerdir?
39. Geçiş ritüellerinde (doğum, kız isteme, evlilik, ölüm) özel olarak yapılan yiyecek/içecek var mıdır?
40. Varsa kız isteme sırasında kız damadı beğenmiyorsa isteksizliğini yiyecek/içeceklerle belli eder mi? Ederse hangi şekilde?
41. Geleneksel bayramlarınız ve dinî bayramlarınız nelerdir? Ne zaman kutlarsınız? Bu Bayramlar da özel olarak yapılan yiyecek/içecek var mıdır?
42. Ulusal bayramlarınızda özel olarak yapılan yiyecek/içecek var mıdır?
43. Topluca(imece usulüyle) yapılan ve yenilen yemekleriniz var mıdır?
44. Köyde ortak olarak kullanılan fırın, değirmen, soku vb. yapı var mıdır?
45. (Varsa) Bu yemeklerin yapılışı sırasında söylenen türküler, mâniler vb. sözlü ürünler var mıdır?

46. Özel günlerde yalnızca erkeklerin yaptığı yemekler var mıdır?
47. Genç kızların mutlaka yapmayı öğrenmesi gereken yiyecek/içecek var mıdır?



EK 3. ORJİNALLİK RAPORU FORMU

ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 15/08/2023

Tez Başlığı: Ardahan Yöresi Mutfak Kültürü

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 210 sayfalık kısmına ilişkin, 15/08/2023 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %11 ‘tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- 2- ☒ Kaynakça hariç
- 3- ☒ Alıntılar hariç/dâhil
- 4- ☒ 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nde belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

15/08/2023

Adı Soyadı:	Demet YILDIZ
Öğrenci No:	2003300006
Ana Bilim Dalı:	Türk Dili ve Edebiyatı
Programı:	Türk Halk Edebiyatı
Statüsü:	☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora

DANIŞMAN GÖRÜŞÜ VE ONAYI

 Dr. Öğr. Üyesi Nina PETROVICI

Detaylı Bilgi: <https://www.ardahan.edu.tr/birim.aspx?id=1002003>

Telefon: 0-4782117522

Faks: 0-4782117523

E-posta: sbe@ardahan.edu.tr

EK 4. ETİK KURUL İZNİ



T.C.
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Sayı : E-67796128-000-2200020575
Konu : Bilimsel Yayın ve Etik Kurul Kararı
(Dr. Öğr. Üyesi NİNA PETROVICI)

06.07.2022

Sayın Dr. Öğr. Üyesi NİNA PETROVICI

Danışmanı olduğunuz Yüksek Lisans Öğrencisi Demet YILDIZ'ın "**Ardahan Yöresi Mutfak Kültürü**" başlıklı tez çalışması kapsamında yapılacak araştırmalarda uygulayacağı derleme soruları Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş olup, yapılan değerlendirme sonucu söz konusu tez çalışmasının Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kriterlerine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa YILDIZ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Komisyon Başkanı

Belge Doğrulama Kodu: FA3FAP9

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi:

<http://ubys.ardahan.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Ardahan Üniversitesi Yenisey Kampüsü Rektörlük Hizmet Binası , Çamlıçatak Mevkii, Ardahan
75002
Telefon No: (0 478) 2117575
e-Posta: bayek@ardahan.edu.tr
Kep Adresi: ardahanuni@hs01.kep.tr

Faks No: (0 478) 2117509
İnternet Adresi: www.ardahan.edu.tr

Bilgi için :
Kubilay Aras
Etik Kurulu Komisyon
Raporörü
Telefon No: (0 478) 2117575



ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :Demet Yıldız
Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :Türk Dili ve Edebiyatı
Yüksek Lisans Öğrenimi :Türk Halk Edebiyatı
Bildiği Yabancı Diller :
Bilimsel Faaliyetleri :Yıldız, D. (2021). “Halktan Halk Edebiyatına Koronavirüs Etkisi”. I. Lisansüstü Sosyal Bilimler Sempozyumu, 28-29 Mayıs 2021, Bildiri Özetleri, KUV Yayınları, s.700-703

İş Deneyimi

Stajlar :Edebiyat Öğretmenliği Stajyeri
Projeler :
Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih

Jüri Tarihi :11.09.2023