

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ ve MUTFAK SANATLARI ANA BİLİM DALI

ET KÜLTÜRÜ İLE TANINAN GAZİANTEP MUTFAĞININ VEJETARYEN YÖNÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KADER PARLAK

GAZİANTEP
AĞUSTOS 2020

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ ve MUTFAK SANATLARI ANA BİLİM DALI

ET KÜLTÜRÜ İLE TANINAN GAZİANTEP MUTFAĞININ VEJETARYEN YÖNÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KADER PARLAK

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi FATMA YALINIZ

GAZİANTEP
AĞUSTOS 2020

ETİK BEYAN

Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

KADER PARLAK
AĞUSTOS 2020

ÖZET

ET KÜLTÜRÜ İLE TANINAN GAZİANTEP MUTFAĞININ VEJETARYEN YÖNÜ

PARLAK, Kader

Yüksek Lisans Tezi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları ABD

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fatma YALINIZ

Ağustos 2020, 101 sayfa

Ülkemizin önemli yerleşim yerlerinden biri olan Gaziantep, yemeklerinin çeşitliliği ile Türk Mutfağını renklendiren özgün bir mutfağa sahiptir. Tarih boyunca birçok kültüre ev sahipliği yapması sayesinde mutfak kültürü çeşitlilik kazanmıştır. Bu bağlamda; Gaziantep mutfağının farklı beslenme türlerine kaynak olabileceği öngörülmektedir. Bu çalışmanın temel amacı, Antep mutfağının genel olarak bilinen et mutfağı karakterinin yanı sıra farklı ihtiyaç veya tercihlere de cevap verebileceği orijinal yemek tariflerine sahip bir alt yapısının olduğunu kanıtlamak; bölgesel mutfak kalkınmasına katkı sağlaması için de kullanılabilirliğini göstermektir. Bu amaç kapsamında, birincil ve ikincil kaynaklardan faydalanılarak literatür taraması yapıldı. Gaziantep mutfağının orijinal yemek tariflerini içeren yemek kitapları incelendi ve yüz yüze görüşme tekniği ile evrenin birer parçası olduğu bilinen 12 gönüllü katılımcıyla görüşmeler yapılarak Gaziantep mutfağı hakkında bilgiler elde edildi. Bu bilgiler ışığında vejetaryen beslenmeye kaynak olarak gösterilebilecek yemek tariflerine ulaşıldı. Bu tarifler, türlerine göre düzenlendi ve malzemeleri besin gruplarına göre incelendi. Elde edilen her bir besin grubu lakto-ovo vejetaryen diyet kapsamında değerlendirildi. Sonuç olarak çalışmada, vejetaryen beslenme tarzını tercih eden bireyler için Gaziantep mutfağına ait doğal besinler kullanılarak hazırlanan, lezzetli ve besleyici değeri yüksek 121 adet yemek tarifine yer verildi. Gaziantep mutfağının potansiyeli akademik olarak ele alındı ve vejetaryen bireyler için beslenmelerine uygun yeni bir diyet kaynağı belirlendi.

Anahtar Kelimeler: Gastronomi, Gaziantep, Vejetaryen, Mutfak, Beslenme

ABSTRACT

THE VEGETARIAN SIDE OF GAZIANTEP KITCHEN KNOWN WITH MEAT DISHES

PARLAK, Kader

M. A. Thesis, Department of Gastronomy and Culinary Arts

Supervisor: Asst. Prof. Fatma YALINIZ

August 2020, 101 pages

Gaziantep, which is one of the important settlements of our country, has a unique cuisine that coloring the Turkish Cuisine with its variety of dishes. Gaziantep cuisine culture has diversified thanks to it has hosted many cultures throughout history. So, It is foreseen that Gaziantep cuisine may be a source for different types of nutrition. The main purpose of this study is to prove that Gaziantep cuisine has original recipes that can meet different needs or preferences as well as its generally known character- well known with meat dishes-, and to show that it can contribute to regional culinary development. For this purpose, literature research was made using different sources. Cookbooks containing original recipes of Gaziantep cuisine were examined. With the face-to-face interview technique, 12 volunteer participants were interviewed and information about Antep cuisine was obtained. With this information, recipes that can be shown as a source of vegetarian nutrition were reached. These recipes organized by type and the ingredients of the recipes were examined according to their food groups. Each food group obtained was evaluated within the lacto-ovo vegetarian diet. As a result, in the study, 121 recipes that are prepared using natural foods of Gaziantep cuisine and have high nutritional value are included for individuals who prefer vegetarian diet. In this way, both the potential of Gaziantep cuisine was academically addressed and new dietary source has been identified for vegetarian individuals.

Key words: Gastronomy, Gaziantep, Vegetarian, Cuisine, Nutrition

ÖNSÖZ

Bu çalışma; Gaziantep mutfağında yer alan ve vejetaryen bireyler için tavsiye edilebilecek yemeklere değinilmesi amacını taşımaktadır. Yapılan çalışma sonucu Antep mutfağının orijinal vejetaryen tariflerine ulaşılmıştır. Bu sayede hem vejetaryen bireyler için kaynak oluşturmuş hem de Gaziantep'in farklı bir yüzünü gün yüzüne çıkartmış olduk.

“Et Kültürü ile Tanınan Gaziantep Mutfağının Vejetaryen Yönü” başlıklı tez çalışmamda bana yardım ve önerilerini esirgemeyen ve akademik bilgi ve tecrübesi ile daima yol gösterici olan tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatma YALINIZ hocama teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans öğrenimim süresince her zaman bilgi ve önerilerini benimle paylaşan, tez çalışmalarım esnasında yardımını ve desteğini esirgemeyen Nuriye DEMİR, Gamze ATAR ve tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Yüz yüze görüşmelerim esnasında bilgi ve tecrübelerini benimle seve seve paylaşan, çalışmama katkı sağlayan bütün katılımcılarıma saygı ve sevgilerimi sunmayı borç bilirim.

Tüm hayatım boyunca öğrenim hayatıma ışık tutan, hiçbir konuda desteklerini esirgemeyen, maddi manevi olarak her zaman yanımda olan; anneme, babama ve kardeşlerime teşekkür ederim.

Kader PARLAK

Ağustos 2020

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ÖNSÖZ.....	iii
RESİMLER LİSTESİ.....	vi
TAPLolar LİSTESİ	vii
KISALTMALAR LİSTESİ	viii
1. GİRİŞ.....	1
1.1 GİRİŞ.....	1
2. VEJETARYEN BESLENME	3
2.1 VEJETARYEN BESLENME TANIMI.....	3
2.2 VEJETARYENLİĞİN TARİHSEL SÜRECİ.....	5
2.3 VEJETARYEN BESLENME SEÇİLME SEBEPLERİ.....	7
2.4 VEJETARYENLİĞİN SAĞLIK YÖNÜNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ .	9
2.4.1 Vejetaryenliğin Sağlık Açısından Yararları	9
2.4.2 Vejetaryenliğin Sağlık Açısından Sakıncaları	11
2.5 VEJETARYEN DİYETİ BESLENME YÖNÜNDEN DEĞERLENDİRİLME.....	12
2.5.1 Yeterli ve Dengeli Vejetaryen Diyetin İlkeleri.....	12
2.5.2 Besin Öğeleri ve Vejetaryenlik.....	14
2.6 VEJETARYENLERİN RESTORANLARDA KARŞILAŞTIKLARI SORUNLAR	20
3. GAZİANTEP MUTFAĞI	22
2.1 GAZİANTEP İLİ TARİHİ.....	22
2.1 GAZİANTEP MUTFAK KÜLTÜRÜ.....	23
3.3 MUTFAK KÜLTÜRÜNÜ ETKİLEYEN BAŞLICA ETMENLER.....	24
3.4 GASTRONOMİ DESTİNASYONU OLAN GAZİANTEP'İN İMAJİ	27
4. MATERYAL VE YÖNTEMLER.....	30
4.1 PROBLEM.....	32

4.2 AMAÇLAR.....	32
4.3 ÖNEMİ.....	33
4.4 SINIRLILIKLAR	33
5. BULGULAR VE YORUMLAR	34
5.1 NİTEL ARAŞTIRMA BULGULARI	34
5.2 GAZİANTEP MUTFAK KÜLTÜRÜNE İLİŞKİN BULGULAR	35
5.2.1 Çorbalar	40
5.2.2 Piyaz, Cacık ve Salatalar	44
5.2.3 Yapma, Köfte Çeşitleri	50
5.2.4 Dolma ve Sarmalar	53
5.2.5 Sebze, Ot Yemekleri ve Aşlar.....	55
5.2.6 Pilavlar.....	61
5.2.7 Hamur işleri	63
5.2.8 Tatlılar	65
5.2.9 İçecekler.....	70
5.3 YEMEKLERİN VEJETARYEN BESLENME KAPSAMINDA YORUMLANMASI.....	72
5.3.1 Çorbaların Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi	72
5.3.2 Piyaz, Cacık ve Salataların Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi	73
5.3.3 Yapma ve Köftelerin Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi	74
5.3.4 Dolma ve Sarmaların Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi.....	75
5.3.5 Sebze, Ot Yemekleri ve Aşların Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi....	76
5.3.6 Pilavların Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi.....	77
5.3.7 Hamur İşlerinin Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi	78
5.3.8 Tatlıların Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi	78
5.3.9 İçeceklerin Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi.....	79
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	81
KAYNAKLAR	83
EKLER.....	87
ÖZGEÇMİŞ	101
VITAE	101

RESİMLER LİSTESİ

Resim 2.1 Vejetaryen Besin Piramidi	3
Resim 3.1 Gaziantep İli Haritası	22
Resim 3.2 Gaziantep İli Coğrafi Haritası	26



TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1 Vejetaryen Beslenme Türleri	4
Tablo 2.2 İlk Büyük İnsan Kùltürlerinin Temel Gıdaları	5
Tablo 2.3 Ülkelerin Bilinen Vejetaryen & Vegan Nüfusu	8
Tablo 2.4 Vejetaryen Diyetin Ortalama Besin İçeriği.....	13
Tablo 2.5 Vejetaryenler İçin Önerilen Günlük Besin Öğeleri Gereksinimleri	14
Tablo 2.6 Bazı Besin ve Besin Gruplarının Protein İçeriği	16
Tablo 4.1 Araştırma Esnasında Kullanılan Kitaplar	31
Tablo 5.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	34

KISALTMALAR LİSTESİ

bkz.yuk.: Eserin kendi içinde yukarıya atıf (bakınız yukarı)

dk. : Dakika

EVU : Avrupa Vejetaryenler Birliği

g : Gram

GAP : Güneydoğu Anadolu Projesi

IVU : Uluslararası Vejetaryenler Birliği

kg : Kilogram

km : Kilometre

M.Ö : Milattan Önce

M.S : Milattan Sonra

mcg : Mikrogram

mg : Miligram

TVD : Türkiye Vegan & Vejetaryenler Derneği

vd. : Ve diğerleri

vs. : Vesaire

WHO : Dünya Sağlık Örgütü

yy. : Yüzyıl

BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ

1.1 GİRİŞ

Dünya, varoluşundan bu yana sürekli bir değişim içerisinde. İnsanlık tarihi toplumsal değişimler, etkileşimler üzerine temelini atarak kurulmuştur. Eski dünyada insanların, milletlerin en çok iletişimde bulunduğu toplulukların ticaret yollarını içinde barındırdığı Mezopotamya, kültürlerin beşiği olarak nitelendirilebilir. Kültür, toplumda yer alan değer yargılarıyla (maddi-manevi) toplumların yaşam biçimleri ve geleneklerinin birleşerek oluşturduğu bir bütün parçasıdır (Şanlıer vd., 2012:153). Var olan bütün toplumlar için önemli bir olgu oluşturan yerel kültür, günlük yaşam biçimi, tercih edilen kıyafet ve stil, gelenek ve görenekleriyle eğlenme biçim ve anlayışları gibi çok boyutlu bir yapıyı içermektedir (Giritlioğlu., 2016:127).

Toplumun kültürel olgu ve değerlerinden en göze çarpan da yerel mutfak kültürüdür. Kültürün yansıması olarak mutfak, yiyecek pişirme ve tüketme tarzı ile alakalı olarak tercih edilen araç ve gereçlerle birlikte sadece o toplumda görülebilecek yöresel yiyecek ve içecekleri kapsamaktadır (Giritlioğlu., 2016:127). Türk mutfağı dünyadaki en eski üç mutfaktan birisi olarak çok sayıda farklı yiyecek ve içeceğe sahip olması dışında önemli benzersiz özellikleri içermektedir (Eliaçık, 2012:2; Giritlioğlu, 2016:127).

Bugün Gaziantep ili, yer aldığı kültür beşiği coğrafyası sayesinde yüzyıllardır süregelen Mezopotamya kültür zenginliğini içinde barındırmakta ve bu kültür sayesinde gelişme göstermektedir. Konumu sayesinde Gaziantep'in yerel mutfak kültüründeki genişliğiyle çeşitliliğinin sebepleri bulunmaktadır. Farklı kültürlerin birleşim yeri olan kültür zengini bu topraklar, bugün bize köklü bir mutfak kültürü sunmaktadır. Türk mutfağının çeşitliliği incelendiğinde en çok yemek sayısı Gaziantep mutfağında bulunmaktadır. Yemek sayısı ve zengin içerikli pek çok popüler yemeğiyle Gaziantep mutfağının kültür zenginliği bütün dünya çapında çok iyi bir unvana sahiptir. Gaziantep'in kültürel miraslarını, tarihi mekânlarını ziyaret

etmek amacıyla gelen turistler bu zenginlikle eşdeğer Antep mutfağı ile de tanışmışlardır ve bu mutfağın günümüzdeki unvanına sahip olmasına yardımcı olmuşlardır. Gaziantep'in kültürel değerleri üzerine yapılan bütün çalışmalar sayesinde bu zengin mutfak kültürü tanıtılmaya devam etmektedir.

Küreselleşmenin son yıllarda hızlanmasıyla topluluklar içinde kendine yer edinmeyi sürdüren bir diğer gastronomi olgusu da vejetaryenliktir. Vejetaryenlik ortaya çıkış nedenlerinden biri olan dini boyutundan kurtulmuş ve bugün bir gastronomi tercihi olmuştur. Vejetaryenlik yüzyıllardır süregelen bir gastronomi olgusudur ve küreselleşmenin etkisiyle dünya üzerinde neredeyse bütün toplumlarda kendine yer edinmiş veya edinmeye başlamıştır. Böylesine bir değişim sonucunda ise vejetaryenler için özel destinasyonlar oluşturulmaya ve arz talep ilişkisi kurmaya başlanmıştır. Ülkemizde hayvan hakları savunuculuğu veya kişisel tercihler sebebiyle vejetaryen tüketicilerde artış görüldüğü gözlenmektedir.

Yapılan bu çalışma ile yemeklerin destinasyondaki yeri ve önemine vejetaryen turistler için değinilip; Gaziantep'in zaten içinde var olan bir değerinin gün yüzüne çıkartılarak, yeni bir turizm kaynağı oluşturmaya yönelik çalışmaların adımını atmak amaçlanmıştır. Turizmde sürdürülebilirlik kavramından yola çıkarak Gaziantep ilinde tanıtılması, öne çıkarılması ve yok olmaması için çaba gösterilmesi adına daha derin ve geniş bir mutfak kültürü, zenginliği olduğu fikrinin incelenmesi amaçlar arasındadır. Vejetaryen turistler için ilgi ve merak konusu uyandırmak et kültürünün gölgesinde kalmış Gaziantep mutfağının lezzetli ve besleyici orijinal tarifleriyle vejetaryen yönünü açığa çıkartmak amaçlanmıştır.

Bu amaç kapsamında Vejetaryen beslenme hakkında önemli bilgilere değinilmiştir ve Gaziantep mutfak kültürü hakkında literatür taraması ve yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Gaziantep ilinin mutfağında yer alan vejetaryen yemeklerin bu araştırmada değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evreni Gaziantep mutfak kültürünün bizlere sunmuş olduğu geniş yelpazesidir.

İKİNCİ BÖLÜM VEJETARYEN BESLENME

2.1 VEJETARYEN BESLENME TANIMI

Dünyada yaşayan ve yaşamayan bütün insanların ve toplumların benimsediği kültürlerde birden çok farklı diyet şekilleri bulunmaktadır. Benimsenen her bir beslenme şekli inançlara ve geleneklere bağlı olarak farklı karakteristik özelliklere sahiptir (Karabudak, 2012). İnsanoğlunun diyetlerinde tüketmeyi tercih ettiklerini et ve et ürünler ile sebze olarak iki farklı kategoride değerlendirebiliriz. Yiyecekleri bu şekilde kategorilere ayırma insanlık tarihiyle birlikte var olmuştur. İnsanoğlu kültürel veya kişisel tercihe bağlı olarak et veya sebze diyetlerinde bulundurulur. Uzakdoğu ve Afrika gibi gelişmekte olan ülkelerde et tüketimi çok azdır (Tezcan, 2009). Vejetaryen diyet, insanlık tarihinde doğal beslenme yöntemi olarak tanımlanmıştır (Karabudak, 2012). Vejetaryenler kendilerini tüketmedikleriyle tanımlarlar. Yaygın bir sosyal normu reddederek kendi beslenme biçimlerini oluştururlar (Hoffman vd., 2013). Vejetaryenlik, Resim 2.1.'deki besin piramidinde gösterildiği gibi bitkisel besinlerin çoğunlukla tüketildiği diyet şeklidir.



Resim 2.1 Vejetaryen Besin Piramidi

Vejetaryen birey ise; bitkisel kaynaklı besinleri tüketmeyi tercih eden, hayvanlardan elde edilen besin öğelerini (kırmızı et, tavuk, balık, süt ve süten yapılan ürünler, yumurta gibi) belirli bir sınır içerisinde veya hiç tüketmeyen kişilerdir (Karabudak, 2012).

Vejetaryen diyetin birden fazla türü bulunmaktadır. Bu türler Tablo 2.1’de tanımlarıyla birlikte verilmiştir.

Tablo 2.1 Vejetaryen Beslenme Türleri (Özcan ve Baysal, 2016; Phillips, 2005)

Lakto-ovo vejetaryen diyet	Bitkisel gıdalar, süt ürünleri ve yumurta tüketilebilir. Hiçbir çeşit et türünün tüketimini içermez.
Lakto vejetaryen diyet	Et, balık ve yumurta içermez. Süt ve süt ürünleri ile bitkisel kaynaklı gıdalar tüketilebilir.
Ovo-vejetaryen diyet	Diyette sadece bitkisel gıdalar ve yumurta yer almaktadır.
Vegan diyeti	Bal ve yumurta gibi gıdalarda dahil hayvansal gıda tüketimi yapılmaz. Bazı veganlar deri ve ipek gibi ürünleri de kullanmayı tercih etmezler
Semi-vejetaryen diyet	Bitkisel kaynaklı gıda, süt ve süt ürünleri, yumurta ve sınırlı miktarda kanatlı etyle su ürünleri tüketilebilmektedir.
Pesko-vejeteryanlar	Kırmızı et ile kanatlı hayvan eti bu diyetle yer almazken balık, süt ve türevler ile yumurta tüketilebilmektedir.
Polo-vejetaryen diyet	Bitkisel gıdaların yanı sıra kanatlı hayvan eti tüketimi bulunmaktadır.
Fruitarianlar	Botanik meyve grubundan sebzeler, meyvelerle ve kabuklu yemişlerin tüketimi tercih edilir.
Makrobiyotik	Taneli gıdalar ve tahılların tüketimi tercih edilir. Bazı meyveler, sebzeler ve bakliyatlar ile kahverengi pirinç de tercih edilebilir. Suni olmayan, rafine edilmeyen, doğal ve organik mısır gevrekleri, tahıllar ve baharatlarda tüketilen gıdalar arasındadır.

Çiğ yiyecek tüketimi yapılarak uygulanan diyetle vejetaryenliğin bir çeşidi olarak değerlendirilmiştir. Çiğ beslenmeyi kliniğine gelen hastaları için tedavi amaçlı kullanan İsviçreli Doktor Max Bircher-Benner (1867-1939) olumlu sonuçları sayesinde Are Waerland (1876-1955) bu konuda çalışmalar yapmıştır. Max Bircher-Benner’in deneyimlerinden yararlanan Are Waerland, lakto-ovo vejetaryenliğin özellikle çiğ beslenildiğinde etkili bir tedavi diyeti olduğunu belirlemiştir. Daha sonra bu deneyimleri kullanarak tıp doktorları doğal tedavi yöntemleri geliştirmişlerdir (Demir ve Seran, 2017b).

2.2 VEJETARYENLİĞİN TARİHSEL SÜRECİ

İnsanoğlunun ilk diyetlerindeki tercihleri bitkisel kaynaklı olduğu bilinmesine rağmen vejetaryen diyet için çok eski yıllara ait bulgular yeterli değildir. Alman Profesör Hair, insanoğlunun ilk yiyeceği hakkında ” *Meyve ve tahıl tarımı çok eski zamanlara uzanır. O zamanlar meyve tüketimi yapılmıyordu. Fosil elma ve armutlar bulunmuştur. Bunları ikiye ayırarak kış azığı olmak üzere kurutuyorlarmış.*” şeklinde açıklama yapmıştır. İnsanların hayvanları öldürerek yemesine kuraklık, kışın meyve bulamama ve göçler sonucu iklim değişikliklerine adapte olamama sebep olduğu düşünülmektedir. Ateşin bulunması da et tüketimini destekleyerek artış göstermesini sağlamıştır. Bu artışa rağmen ilk büyük kültürlerin temel gıdaları sebze ve tahıl ürünü olarak belirlenmiştir (Tablo 2.2).

Tablo 2.2 İlk Büyük İnsan Kültürlerinin Temel Gıdaları (Spencer, 2001)

Kültür	Temel gıdalar
Mısır	Buğday, arpa
Çin	Buğday, soya, sorgum
Hindistan	Mısır, pirinç, buğday, mercimek
Orta Doğu	Buğday, nohut
Meksika, Mayalar	Mısır/ Mısır, amaranth(horozibiği)
Peru, İnkalar	Patates, Quinoa(kinoa)

Vejetaryen beslenme ile ilgili bulgular Avrupa’da M.Ö 6. yüzyıla dayandırılmaktadır. Vejetaryen olan Empodices, diğer canlı türlerini öldürmenin erdem dışı olduğunu savunmuştur. Yunan filozof ve matematikçi olan Pisagor hayvanların etleri ile beslenmenin şiddete yönelttiğini savunduğu için vejetaryen beslenmenin önderlerinden olarak kabul edilmiştir. Pisagor, yaşam şekillerinin değiştiği ve geliştiği bu yıllarda diğer birçok filozof ve yazarı da etkilemiştir. Yunanlılarda yaşanan bu değişikliklerin etkisi ile Romalılar da vejetaryen diyeti benimsemiştir. Benzer şekilde Budizm ve Hinduizm gibi din ve kültürel yapılarda vejetaryen diyet tarzı önerilmektedir. Hinduizm ve Budizm için hem sağlık hem de etik düşünceler kapsamında üç bin yıl geriye dayanan vejetaryen beslenme yönelimi tespit edilmiştir (Leitzmann, 2014:497; Tuncay Son ve Bulut, 2016).

Orta Çağ döneminde Avrupa’da yaşayan insanlar arasında vejetaryen beslenme tercihi azalma gözlenmiştir. Devam eden yıllarda Rönesans ve Aydınlanma

Çağının insanları vejetaryen diyeti yeniden benimsemeye başladı. Bu dönemlerin önemli isimlerinden olan Leonardo da Vinci'nin vejetaryen diyeti tercih ettiği bilinmektedir. 19. yüzyılın başlamasıyla birlikte bazı Hristiyan toplumlar vejetaryen diyeti uygulamaya başlamış. Bu toplumlar sayesinde 1847'de ilk 'Vejetaryen Derneği' İngiltere'de kurulmuş. Dernek günümüzde 'Vegetarian Society of the United Kingdom' adıyla vejetaryen beslenme ile ilgili çalışmalarını sürdürmektedir. Daha sonra Alman Vejetaryen Derneği 1867'de kurulmuş (Leitzmann,2014:497). Uluslararası çalışmalar yapabilmek için 1908'de 'Uluslararası Vejetaryen Birliği' kuruldu. 1944'te ise vegan diyetini tercih eden bireyler tarafından vegan toplumları oluşmaya başlamıştır. 20.yüzyıl boyunca sayıları artış gösteren vejetaryen dernekleri ve vejetaryen birey sayısı, Mahatma Gandhi gibi önderlerin sayesinde büyümeyi hızlandırmıştır. 21.yüzyılda ise bilimsel olarak yapılan vejetaryen diyet çalışmaları ve vejetaryen beslenmenin sağlık için olumlu etkisi sayesinde ön yargılar azalmaya başladı ve bu diyetin takipçisi artmıştır. Günümüzün beslenme alışkanlıkları arasında vejetaryen diyet önemli ölçüde tercih edilmektedir (Yıldırım, 2013).

Dünya Vejetaryen Günü, 1977'da Kuzey Amerika Vejetaryen Derneğinin girişimi ile yerel organizasyon şeklinde ilk kez kutlandı. Resmi olarak ise 1978'de Uluslararası Vejetaryenler Birliği tarafından kabul görülmüş ve bütün dünya ülkelerinde kutlanmaya başlanmıştır. Günümüzde ise çoğunlukla bir gün şekliyle bir hafta olarak kutlanması tercih edilmektedir (Yıldırım, 2013).

Türkiye'de ise Vejetaryen Günü, 2009 yılında Vejetaryen Kulübü'nün basın açıklaması ile ilk defa duyurulmuş ve 2010 yılında bu kulübün organizasyonu ile kutlanmaya başlanmış. Dernek olarak 3 Mart 2012 tarihinde Türkiye Vejetaryenler Derneği ismiyle faaliyetlere başlamıştır. Bu dernek Türkiye'de vejetaryen ve vegan bireyleri aynı çatı altında birleştiren ilk ve tek resmi kuruluştur. Dernek daha sonra Türkiye Vegan & Vejetaryenler Derneği (TVD) ismini almıştır. TVD, Avrupa Vejetaryenler Birliği (EVU) ile Uluslararası Vejetaryenler Birliği'ne (IVU) üyedir. Aynı zamanda bu dernek vejetaryenlik (ve veganlık) kriterlerine uygunluğu belirten ürün etiketi V-Label'in de Türkiye'deki temsilcisi ve lisans dağıtıcısıdır. Ayrıca TVD, Avrupa Vejetaryenlik ve Hayvan Hakları Haber Ajansı'nın Türkiye'deki temsilcisi olarak görev almaktadır (Yıldırım, 2013).

2.3 VEJETARYEN BESLENME SEÇİLME SEBEPLERİ

Vejetaryen beslenmenin birden fazla tercih sebebi bulunmaktadır. Vejetaryen beslenme, insanoğlunun yaşam sürecinde ekonomik sebeplere dayanarak ortaya çıkmıştır. İnsanlar sahip oldukları arazide bitkisel ürün yetiştirmenin, hayvan yetiştiriciliğiyle kıyaslandığında daha kısa sürede ve daha ucuza mal ederek beslenme ihtiyacının karşılanabileceğini gözlemlemiştir. Bu ekonomik yaklaşımı et fiyatlarının yüksek olması, gelir düzeylerinin düşük olması gibi olgular desteklemiş ve yoksul insanların da et tüketiminden daha çok sebze tüketerek vejetaryen beslenme biçimini tercih etmelerine yol açmıştır (Karabudak, 2012). Aynı şekilde hayvanların sütü ve yumurtasının uzun vadede besin teminini kolaylaştırabiliyorken, hayvanların kesilmesiyle bu kaynakların kullanım süresi düşürülmektedir. Budizm bu gözlemi kendisine temel alarak öldürülmüş hayvanların tüketimini yasaklamıştır (Karabudak, 2012).

Hindistan'da bazı topluluklar (Budacılar ve Caynacılar), beslenme ihtiyacını karşılamak için hayvanların öldürülmesini ahlaki olarak doğru bulmamaktadır. Bu inançlara göre insan gibi duyu yetisine sahip herhangi bir canlı türüne zarar verilmemesi gerekmektedir. Bu düşünce, Brahmanizm inanisinde da benimsenerek ineklere uygulandı. Böylece kan dökerek hayvanları canlı kurban etme ritüelleri kınandı. Canlılara zarar verilmemesi fikri takip yıllarda Hintliler arasında yaygınlaştı. Buda öğretisi ile birlikte hem doğuya hem de kuzeyde Çin ve Japonya'ya yayılarak kabul görmeye devam etti. Çileci Yahudi Cemaatleri ile birlikte bazı erken dönem Hristiyan liderler, et yemenin lüks, gereksiz obur iştah ve hayvanlar için zalimlik olarak yorumladılar (Tezcan, 2009). 16. yüzyılda Hindistan'da hüküm süren Hint-Türk hükümdar Ekber, vejetaryenliği tasavvufi gelenek olarak önermiştir.

Avrupa'nın değişen yaşam şekilleriyle birlikte 17. ve 18. Yüzyılları içerisinde vejetaryenlik teşviki ile karşılaşılmalıdır. Hayvanlara acı çektirilmemesi ve et tüketiminin olamaması üzerine düşünceler yaygınlaştı (Karabudak, 2012). İçerisinde bulunduğumuz son yüzyılda ise vejetaryen beslenmenin daha çok tercih edilmesinde canlıların öldürülmesine karşı çıkan, hayvan haklarını savunan ahlaki değerlerin de etkisi bulunmaktadır. Ülkelerde kurulan ve sayıları artan hayvanları koruma dernekleri aracılığıyla hayvanların öldürülmesine karşı fikirler ortaya çıkmakta ve özellikle et olmak üzere hayvansal gıdaların diyetten çıkarılmasının gerekliliği savunulmaktadır (Tezcan, 2009).

Tablo 2.3’ de bazı ülkelerde ki vejetaryen bireylerin sayıları belirtilmiştir. Türkiye Vegan Derneğinden alınan sonuçlara göre vejetaryen diyet dünyanın her yerinde kabul görmüş ve bireylerinin sayısının arttığı gözlemlenmiştir. Türkiye’de ki vejetaryen bireylerin yoğunluğunu belirlemek içinde yine TVD tarafından çalışma yürütülmektedir (Arıman, 2003).

Tablo 3.3 Ülkelerin Bilinen Vejetaryen & Vegan Nüfusu (Demir ve Seran, 2017b)

Ülke	Nüfus	Vejeteryan/Vegan Nüfus %
Avustralya	20.7 milyon	5%
Avusturya	8.2 milyon	3%
Belçika	10.5 milyon	2%
Brezilya	189 milyon	8%
Kanada	32.6 milyon	4%
Çin	1.3 milyar	4%
Fransa	61.2 milyon	2%
Almanya	82.3 milyon	8-9 %
Hindistan	1.1 milyar	40%, Gujarat’da 80%
İsrail	7 milyon	8,5 %
İtalya	58.9 milyon	6,7%
Yeni Zelanda	4.2 milyon	1-2% arası
Norveç	4.7 milyon	4 %
İspanya	44.1 milyon	2%
İsveç	9 milyon	4%
İsviçre	7.5 milyon	5%
Tayvan	22.8 milyon	10%
Hollanda	16.3 milyon	4,5 %
İngiltere	62.3 milyon	3%
Amerika B.D.	299.3 milyon	4%

Günümüzde, insanlar sahip oldukları dini görüş sebebiyle vejetaryen beslenmeyi devam ettirdikleri gibi, birden çok hastalıktan korunmak vejetaryen beslenme biçimini seçebilmektedirler. Kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, şeker, kanser gibi kronik hastalıklar bu sebeplerin başında yer almaktadır. Bütün bu nedenlerin yanında nedensiz tercih edilme seviyesi artmaktadır.

2.4 VEJETARYENLİĞİN SAĞLIK YÖNÜNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ

Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre sağlık, “sadece hastalık ya da sakatlığın olmaması değil; biyolojik, psikolojik, toplumsal açıdan tam iyilik hali” şeklinde tanımlanır (Tuncay Son, 2016:14-18).

Sağlıklı beslenme tek taraflı olarak düşünülemez. Bu sebeple hem vejetaryen beslenmenin hem de vejetaryen olmayan beslenmenin sağlığa faydaları olabileceği gibi zararları da olabilir. Vejetaryenlik, beslenme yönergeleri doğru takip edildiğinde sağlık için faydalı olabilir. Kuru baklagiller, tahıl ve tahıl türevleri, sebze çeşitleri ve meyve türlerine odaklanan vejetaryen beslenme, düşük yağ oranlı ve yüksek miktarda posa kaynaklıdır. Vejetaryen diyet, özenli planlandığında insan sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Karabudak, 2012:9-10).

Vejetaryen diyet tek başına iyi veya kötü şekilde tanımlamak doğru bir yaklaşım değildir. Avantaj ve riskli durumlarını dikkatlice analiz etmek, eksikliğinde olası besin kaynaklarının iyi bilinmesi gerekir.

2.4.1 Vejetaryenliğin Sağlık Açısından Yararları

Yapılan çeşitli araştırmalar ölüm nedenleri arasında sık rastladığımız kalp damar hastalıkları riskini azaltmada vejetaryen beslenmeyi faydalı bir diyet şekli göstermektedir. Hayvanlardan elde edilen besinlerin toplam yağ, doymuş yağ ve kolesterol içeriği bitkisel besinlere göre yüksektir. Bu yüzden vejetaryen bireylerde LDL kolesterolün (kötü kolesterol) düzeyleri daha düşüktür (Tuncay Son, 2016:14-18).

Diyetinde et bulunan kişilerde koroner kalp hastalığı, vejetaryenlere göre %30 daha yüksek oranla karşılaşılabilmektedir. Vejetaryen diyetinin hayvansal kaynaklı doymuş yağ oranının daha az alımı, posa miktarının fazla olması, antioksidanların daha yüksek tüketilmesi bunun en önemli sebeplerindendir (Kıran, 2011:20-23). Türk Kardiyoloji Derneğinin çalışmalarına göre, et ve süt ürünlerini diyetlerinde bulunduran bölgelerde ve gelir seviyesi yüksek grupların kan kolesterol düzeyleri bitkisel kaynaklı besinler tüketen düşük gelirli gruplara göre daha yüksektir (Baysal vd., 2007).

Vejetaryen bireylerin, özellikle eti diyetlerinde çok tercih edenlere göre kan basıncı ve hipertansiyon olma olasılığı düşüktür. Vejetaryen beslenmenin bu olumlu tesiri, toplam yağ, doymuş yağ ve kolesterolü az bulundurması yanında posa, sebze,

meyve ve kuru baklagiller gibi bitkisel gıdaları daha çok barındırmasıyla kan basıncının ayarlanmasında etkili olan potasyum, magnezyum ve kalsiyumun çok; tuzun eser miktarda alınmasından kaynaklanmaktadır (Özcan ve Baysal, 2016: 101-116).

Vejetaryenler, et bulunan diyet tercihi yapanlara oranla daha düşük sıklıkta kanser ile karşı karşıya kalır. Vejetaryen beslenme şekli kuru baklagiller; fındık, ceviz gibi sert kabuklular, sebze ve meyveler ve saflaştırılmamış tahıl ürünleri bakımından zengindir. Bu gıdalar kansere karşı koruyucu olduğu bilinen antioksidan ögelerin alımını artırır (Kıran, 2011:20-23; Tuncay Son, 2016:14-18).

Osteoporoz yani kemik erimesi rahatsızlığı, kemiklerde bulunması gereken minerallerin azalmasıyla kemiklerin kolay zarar görebilir veya kırılabilir olmasıdır. Et tüketimi olan bireylerde osteoporoza yakalanma riskinin oranı daha yüksektir. Et gibi yüksek protein içerikli besinlerin çok tüketimi, kemiklerde kalsiyum eksikliğine sebep olabilmektedir. Vejetaryen bireyler diyetlerinde yeterli seviyede az yağlı süt ürünlerini tercih ettiğinde yeterli kalsiyum alımını sağlamış olur ve osteoporoz riski azalır (Özcan ve Baysal, 2016: 101-116; Kıran, 2011: 20-23; Tuncay Son, 2016:14-18).

Vejetaryen beslenme posa bakımından zengindir. Şeker hastalığı (Diyabet), yüksek posalı beslenme tarzlarında daha az görülmektedir. Şeker hastalığı üzerine yapılan çalışmalar, bitkisel besin kaynaklı kompleks karbonhidratlar yönünden zengin, yağ oranı düşük diyetlerin diyabeti kontrol altında tutmak için en uygun diyet olduğunu göstermiştir. Ayrıca bitkisel besin kaynakları posaca zengin olduğundan, kabızlığı önlemektedir. Vejetaryen bireylerin böbrek taşı ve safra taşı riski de düşüktür (Özcan ve Baysal, 2016: 101-116; Kıran, 2011: 20-23; Tuncay Son, 2016:14-18).

1920'lerden beri yapılan birçok araştırma sayesinde vejetaryenlerde tansiyon rahatsızlığının daha az olduğu saptanmıştır. Diyetle et eklendiğinde tansiyon hızlı bir şekilde ve gözle görülür derecede yükseldiği gözlemlenmiştir. Günlük diyetdeki sodyum oranının düşürülmesi de yüksek tansiyon ile mücadeleye yardımcı olmaktadır. Vejetaryen beslenmeyi tercih eden yüksek tansiyon hastası bireylerde ilerleyen süreçte tansiyon ilacına ihtiyaç duyulmadığı görüldü (Özcan ve Baysal, 2016: 101-116; Kıran, 2011: 20-23; Tuncay Son, 2016:14-18).

2.4.2 Vejetaryenliğin Sağlık Açısından Sakıncaları

İnsan sağlığı için karşılaştırma yapılırken sadece tüketim alışkanlıklarını ele almak yeterli sonuçları vermez. Sağlığı etkileyen birden çok faktör vardır ve bunun için detaylı araştırma yapılması gerekmektedir (Tuncay Son, 2016:14-18). Hastalıklarda et tüketiminden kaynaklanan etkenler bulunmaktadır. Fakat bu etken, etin sahip olduğu doğal içeriğin yanı sıra hayvanların yetiştirilmesi, etin işlenme süreci ve tüketime hazır hale getirilmesi aşamalarında doğal dengesinin bozulması yüzünden de ortaya çıkabilir (Özcan ve Baysal, 2016: 101-116; Kıran, 2011: 20-23; Tuncay Son, 2016:14-18).

Vejetaryen diyet sağlıklı bir yaşam tarzı anlamına gelmez. Doğru şekilde planı yapılmamış vejetaryen diyetle, et ve süt içerisinde bulunan demir (Fe), riboflamin (B2), B12 vitamini, protein, kalsiyum (Ca), çinko (Zn) gibi besin öğeleri eksikliği ortaya çıkabilir. Vejetaryen diyeti tercih eden bireyler için besin çeşitliliği doğru planlanmazsa demir eksikliğinden dolayı kansızlık (anemi) sorunu yaşanması kaçınılmaz sonudur. Özellikle veganlarda B12 vitamininin yeterli alınamaması da anemi ile sonuçlanır ve sinir sisteminde ciddi sorunlara yol açar (Özcan ve Baysal, 2016: 101-116; Kıran, 2011: 20-23; Tuncay Son, 2016:14-18).

Yetişkin bireylerde, büyüme çağındaki çocuk ve gençlerde, vejetaryen diyet tercih ediliyorsa süt ve ürünlerini yetersiz alımından kaynaklı kalsiyumun eksikliği yaşanır ve kemiklerde sağlık problemleri ortaya çıkabilmektedirler. Aynı şekilde B12 vitamini ihtiyacını giderecek miktarda yumurta ve süt gibi gıdaların tüketimi yapılmadığında homosistein seviyesi artar ve kalp damar hastalıkları için bir risk oluşturur (Özcan ve Baysal, 2016: 101-116; Kıran, 2011: 20-23; Tuncay Son, 2016:14-18).

Vejetaryen bireylerde gebeliklerin büyüme geriliğine sahip bebeklere, ölüm ile sonuçlanan doğumlara, kalbi, beyni tam gelişmemiş bebek doğumlarına yol açtığı bilinmektedir. Ayrıca emzirme döneminde vejetaryen beslenmenin anne sütünün doğal bileşenlerini değiştirdiği bilinmektedir. Büyüme çağındaki çocuklarla yapılan çalışmalar, ova-lakto vejetaryen diyetin büyüme evresinde sorunlara sebep olduğunu göstermiştir. (Özcan ve Baysal, 2016: 101-116; Kıran, 2011: 20-23; Tuncay Son, 2016:14-18).

2.5 VEJETARYEN DİYETİ BESLENME YÖNÜNDEN DEĞERLENDİRME

Bütün besinlerin bileşenlerinde insan vücuduna farklı yararları olan protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler, mineraller ve su gibi besin öğeleri bulunmaktadır. İnsan vücudunun bileşimi de bu besin öğelerinin varlığı ile oluşmaktadır. Sağlıklı hayat sürmek için ise bu besin öğelerini barındıran farklı besin gruplarından her gün vücuda alınması gerekir. Vejetaryenler bireylerde beslenme problemleri besin öğelerinin yani çinko, protein, B12 vitamini, kalsiyum, D vitamini, demir ve yağ asitlerinin dengeli ve yeterli şekilde vücuda alınıp alınmadığı ile ilgilidir (Özcan ve Baysal, 2016:101-116).

Vejetaryen diyet dikkatli ve özen göstererek uygulanmazsa çinko, protein, kalsiyum, demir, B12 vitamini gibi çok önemli besin öğelerinin eksikliği riski taşımaktadır. Bireyler diyetlerinde geniş yelpazede yiyecek tüketimi yapmalı ve vücuda gerekli olan enerjiyi karşılamak için yeterli kaloriyi içeren diyet uygulamalıdır (Karaduman, 2015).

2.5.1 Yeterli ve Dengeli Vejetaryen Diyetin İlkeleri

Toplumlarda vejetaryen beslenme tarzını seçen insanların sayısının yükselmesi, yeterli ve dengeli diyeti uygulamaya yardımcı beslenme rehberliğinin oluşması gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Yeterli ve dengeli beslenme için genel öneriler:

- Günlük beslenme ihtiyacı karşılanırken, besleyici değeri düşük veya yetersiz şekerli yiyecek ve içecekler ile özellikle doymuş yağ ve trans yağ oranı yüksek mayonez, cips gibi yiyecekler olabilecek en az şekilde tüketilmelidir.
- Et yerine ikame, besleyici ürün olan kuru baklagillerden yeterince alınmalıdır. Temel öğünlerde ana yemek olarak kuru baklagiller veya yumurtadan yapılmış yemekler tüketilmelidir.
- Beyazlaştırılmış tahılların yerine işlem görmemiş tahıl ürünleri yani beyaz undan yapılmış ekmek yerine tam buğdaydan elde edilen esmer ekmek tercih edilmeli; pirincin aksine öğünlerde bulgur tüketilmelidir.
- Gün içinde öğünlerde C vitaminini içeriği açısından zengin, taze sebze ile meyve tüketilmelidir.

- Su tüketimi artırılmalı ve şeker oranı az veya şekersiz içecekler tercih edilmelidir. Çay ve kahve gibi içecekler yemek yedikten en az bir saat sonra tüketilmelidir.

- Diyetlerde kalsiyum ihtiyacını karşılamak için süt ve yumurta tüketilmeli eğer tüketim tercih edilmiyorsa yeterli miktarlarda kalsiyum, demir ve B12 vitaminin alınmasına dikkat edilmelidir. Pekmez tüketimi buna yardımcı olabilir.

- Hiçbir hayvansal ürün tüketmeyenler bitkisel kaynaklı elde edilen tofu gibi yiyecekleri tüketebilirler.

- Ceviz, fındık gibi yağlı tohumlar fazla miktarda yağ içerdiğinden önerilenden daha fazla tüketmemeye dikkat edilmelidir.

- Vücut için gerekli tüm besin öğelerini yeterli ve dengeli alabilmek için besin çeşitliliğine özen gösterilmelidir (Baysal vd., 2007; Çebi Doğan, t.y.)

Dengeli vejetaryen diyetinde farklı besin gruplarından vücuda alınabilecek günlük besin miktarları Tablo 2.4’de belirtilmiştir. Belirtilen miktarlarda tüketimi yapılan besinler sayesinde vejetaryen bireylerde besin ögesi eksikliği görülme oranı düşüktür.

Tablo 2.4 Vejetaryen Diyetin Ortalama Besin İçeriği (Baysal vd., 2007)

Besin Grubu	Günlük(g)	Ölçü
Tahıl grubu		
Esmer ekmek(tam buğday)	130-150	5-6 ince dilim
Bulgur, prinç, makarna, yulaf gevreği	50-100	1-2 porsiyon
Kurubaklagiller	50-100	1-2 porsiyon
Sebzeler		
Yeşil yaprallı sebze	150-200	1 porsiyon yemek/1 porsiyon salata
Diğer sebzeler	150-200	
Soğan- sarımsak	50-100	1 porsiyon yemek Yemek ve salatalarda
Meyve	250-300	2 porsiyon
Fındık, fıstık, ceviz, susam, tahin	20-30	Pekmezle, yulaf içinde, ekmek yanında, dolma gibi yemeklerde
Süt-yoğurt(az yağlı)	350-400	2 porsiyon
Peynir(az yağlı)	25-30	1 kibrit kutusu kadar
Yumurta	25-30	Haftada 3-4 adet
Yağ(zeytinyağı, sıvı yağ, yumuşak margarin)	20-25	2-2,5 yemek kaşığı
Zeytin	20-25	5-10 adet
Şeker, bal, pekmez	10-20	1-2 yemek kaşığı

2.5.2 Besin Öğeleri ve Vejetaryenlik

Vejetaryen beslenmenin sağlıklı ve besleyicilik değeri, gıdaların türlerine göre farklılık gösterebilmektedir. Gıdaların hemen hepsinin bileşimindeki vitamin ve mineraller farklıdır. Bu bölümde özellikle vejetaryen bireylerde yetersizliğine sık rastlanan vitamin ve minerallere değinildi. Yaş ve cinsiyet farkına bağlı olarak vejetaryen bireylerin günlük olarak tüketim yapması gereken besin öğeleri ve miktarları Tablo 2.5’de verilmiştir.

Tablo 2.5 Vejetaryenler İçin Önerilen Günlük Besin Öğeleri Gereksinimleri (Karabudak, 2012)

Yaş/Cinsiyet	B12 vitamini (mcg/gün)	D vitamini (mcg/gün)	Kalsiyum (mg/gün)	Demir (mg/gün)	Çinko (mg/gün)	Protein (g/kg/gün)	Omega-3 yağ asidi (g/gün)
Bebek							
0-6 ay	0.4	10	210	0.27	2	1.5	0.5
6-12 ay	0.5	10	600	11	3	1.6-2.0	0.5
Çocuk							
1-3 y.	0.9	10	800	7	3	1.2-1.5	0.7
4-6 y.	1.2	10	800	10	5	1.1-1.4	0.9
7-9 y.	1.2	10	800	10	5	1.0-1.5	0.9
Erkek							
10-13 y.	8	10	1300	10	11	1.0-1.3	1.2
14-18 y.	4	10	1300	10	11	0.9-1.1	1.6
19-30 y.	4	10	1000	10	11	0.8-1.1	1.6
30+	4	10	1000	10	11	0.8-1.1	1.6
Kadın							
10-13 y.	1.8	10	1300	10	10	1.0-1.3	1.0
14-18 y.	2.4	10	1300	18	10	0.8-1.2	1.1
19-30 y.	2.4	10	1000	18	10	0.8-1.0	1.1
30+	2.4	10	1000	18	10	0.8-1.0	1.1
Gebe							
18 y. a.	2.6	10	1300	27	15	1.1-1.4	1.4
19-30 y.	2.6	10	1300	27	15	1.1-1.4	1.4
30+	2.6	10	1300	27	15	1.1-1.4	1.4
Emzikli							
18 y. a.	2.8	10	1300	18	15	1.1-1.4	1.3
19-30 y.	2.8	10	1000	18	15	1.1-1.4	1.3
31+	2.8	10	100	18	15	1.1-1.4	1.3

*g=gram; mg=miligram; mcg=mikrogram; kg=kilogram; y= yaş

*Günlük protein ihtiyacı, vücut ağırlığına oranla kilogram/gram şeklinde hesaplandı.

*Günlük kalsiyum ihtiyacı ise kadınlarda 50 yaştan itibaren tekrar 1200 mg olmalıdır.

- **Protein:**

Proteinler, aminoasitlerden oluşur ve insan vücudun en temel yapı taşlarıdır. Vücut aminoasitlerin bir kısmını kendi sentezleyebilir ama bazılarını sentezleyemez. Elzem aminoasitlerin, beslenme yoluyla vücuda alınması gereklidir. Vücut için elzem olan aminoasitler, vücudumuz için enerji sağlamanın yanı sıra hücrelerin yapısını oluşturma görevini de üstlenmektedir. Deri, kas, kemik ve organlar dokuların hepsinde protein vardır. İnsan vücudunun, görevlerini yerine getirebilmesi için proteine ihtiyaç vardır. Bu yüzden proteinler organizma için elzemdir (Demirci,2003).

Vejetaryen beslenmede protein, bireyler için en kritik besin öğelerinden birisidir. Vegan ve vejetaryen diyetlerde günlük enerji ihtiyacını karşılayacak şekilde planlama varsa protein alımı vücut için yeterlidir (Demir ve Seran, 2017a). Vejetaryen diyetler, protein miktarı az besinler tüketmesine rağmen yeterli enerji alındıysa öğündeki bitkisel kaynaklı besinler protein ihtiyacı karşılamada yeterli olmaktadır. Yeterli ve dengeli diyetle sahip olmayan kişilerde, vejetaryen bireylere oranla daha fazla protein eksikliği yaşandığı saptanmıştır (Venderley ve Campbell, 2006).

Yaşamın her evresinde gerekli olan protein ihtiyacı, iyi ve dengeli ayarlanmış diyet ile karşılanabilir. Soyadan elde edilen protein, et kaynaklı protein ile eşdeğer olabilir (Demirci,2003). Genel olarak elzem aminoasit ihtiyacı, aynı öğünde tahıl, kabuklu yiyecekler ve tohumlar veya pirinç, mercimek benzeri baklagillerin tüketilmesiyle karşılanabilmektedir. Lakto-ovo vejetaryen diyetinde yumurta ve süt ürünleri tüketimi olması protein kaynağıdır (Özcan ve Baysal, 2016: 101-116).

Tablo 2.6 'de bazı besin ve besin gruplarının protein içeriği verilmiştir. Özetle kuru baklagiller, yağlı tohumlar, çekirdekler, tahıllar, sebze ve meyvelerden yeterli ve dengeli tüketim yapılırsa vücudun ihtiyaç duyduğu bütün amino asitler karşılanabilmektedir (Karabudak, 2012).

Tablo 2.6 Bazı Besin ve Besin Gruplarının Protein İçeriği (Karabudak, 2012)

Besinler	100 gramlarındaki protein miktarı(gram)
Soya fasülyesi	35-30
Kurubaklagiller	25-20
Yağlı tohumlar	15-20
Peynir çeşitleri	15-25
Yumurta	12-13
Tahıllar	8-12
Süt, yoğurt	3-4
Taze sebzeler	1-2
Taze meyveler	0.5-1

- **Karbonhidratlar:**

Karbonhidratlar suyun yanında gıdaların en temel bileşenidir. Gelişmekte olan ülkelerin birçoğunda karbonhidratlar, günlük alınan gıdanın %80-90'ını oluştururlar. Karbonhidratlar genel olarak bitkisel kaynaklı besin ögesidir. Tahıl ürünlerinde %60-90' oranında karbonhidrat vardır. Meyvelerin %10-20, patates çeşitlerinde %18-20, diğer sebzeler ise %10 karbonhidrat bulunmaktadır (Karabudak,2012; Demirci, 2003).

Vücudun çalışması için gerekli olan ve günlük aktiviteler için kullanılan enerjiyi karbonhidratlardan elde ederiz. Vejetaryen diyetle tahıl ve tahıl ürünleri yanı sıra posalı yönünden zengin diğer gıdalar bolca bulunmaktadır. Bunların içerisinde ki kompleks karbonhidratlar, kan şekeri seviyesini yükseltmeye yardımcı olurken, zengin posalı içerikli besinlerin tüketilmesiyle de obezite, diyabet, kalp-damar hastalıkları, bağırsak kanseri vb. hastalıkların gerçekleşme riski azalmaktadır (Karabudak, 2012).

- **Yağlar:**

Yağlar, besin öğeleri arasında en çok enerji kaynağıdır. Besinler de bulunan yağların içeriği farklıdır. Doymuş yağlar genellikle hayvansal kaynaklı süt ve türevleri, et ve yumurtada bulunurken; doymamış yağlar, ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar ve zeytin gibi besinlerde bulunur (Karabudak, 2012).

Besinler az ya da çok miktarda yağı içinde barındırmaktadır. Ayçiçeği, pamuk çekirdeği, mısır, zeytin, soya fasülyesi; sert kabuklu meyveler (fındık, fıstık, ceviz) badem, susam en fazla yağ oranına sahip besinlerdir. Meyve veya sebze

çeşitlerinde taze ya da kuru eser miktarda yağ bulunur. Yağlar, hem bazı vitaminlerin (A, D, E ve K) emiliminde görev alır hem de hormonların yapımında kullanılır. Bu sebeple diyetle mutlaka yer almalıdırlar (Kıran, 2011:20-23).

Vejetaryen diyet türleri bitkisel besinleri daha yoğunlukla kullandığından az miktarda doymuş yağ, kolesterol ile bol miktarda doymamış yağ; posa çeşitleri ve diğer faydalı bileşikleri bünyesinde bulundurur. Bu sayede kalp-damar hastalıkları, diyabet, yüksek tansiyon veya kansere türlerine karşı diyet türüdür. Vejetaryenler bilhassa veganlar, omega-3 yağ asitlerini diğer beslenme türlerine oranla daha düşük seviyelerde alırlar. Balık tüketimi yapmayan vejetaryen bireyler, ayçiçeği yağındansa soya yağı veya kanola yağı tercih etmeleri; ceviz ve yeşil yapraklı sebzelerden tüketmeyi daha çok tercih etmeleri sağlıkları açısından iyi olur (Karabudak, 2012; Kıran, 2011:20-23; Demir ve Seran, 2017a: 3193-3202).

- **Vitamin ve Mineraller:**

Demir:

Demir, organizmanın enerji metabolizmasında önemli görevlerde rol almaktadır. En önemli görevi kırmızı kan hücrelerinin yapısında yer almaktır (Karabudak, 2012).

Demir eksikliği, anemiye sebep olur ve buna bağlı olarak kişilerde yorgunluk, halsizlik, baş dönmesi ve iştahsızlık, vb. rahatsızlıklar baş gösterir. Bireylerin kansızlık yaşamalarıyla hemoglobin oranı, kırmızı kan hücre sayısı ve toplam kan hacminin oranı düşer. Bunların sonucunda ise kanın oksijen taşıma yeteneği azalmaktadır (Özcan ve Baysal, 2017:101-116).

Vejetaryen diyet dengeli ve yeterli planlanmadığında demir eksikliği riskiyle karşı karşıya kalınır. Bitkisel kaynaklı demir elimini kuvvetlendirmek için C vitamini bakımından zengin besin tüketimi arttırılmalıdır. Vejetaryenlerin kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebze, kuru meyve, pekmez, yumurta, kuruyemişler ve soya ürünlerini tüketerek demir ihtiyacını karşılamak mümkündür. Bunların yanında ise C vitaminince zengin turuncgiller, brokoli, domates, yeşil biber tüketmeleri tavsiye edilir (Karabudak, 2012; Özcan ve Baysal, 2016:101-116; (Phillips, 2005: 132-167).

Çinko:

Yetişkin bir insanın vücudunda 1-2g çinko bulunur. Günlük olarak besinlerle birlikte yaklaşık 10 mg çinko vücuda alınması gerekir. Vücutta büyüme işlevinde, hücrelerin çoğalmasında, hasarların onarımı ve gerekli enerji üretiminde kullanılan elzem minerallerdendir. Aynı zamanda vücutta bulunan karbonhidrat, protein ve yağ asitlerinin kullanımına yardımcı olur. Yetersizliğinde yara iyileşmesinde gecikme, tat ile koku duyularında bozulma, gelişme problemleri, bağırsak işlevinde aksama, cilt sorunları, hastalıklara karşı direnç kaybı gibi rahatsızlıkların ortaya çıktığı bilinmektedir (Karabudak,2012; Demirci, 2003).

Bitkisel besinler çinko içermesine rağmen insan vücudunda hayvansal kaynaklı çinko kadar kaliteli emilimi yapılamaz. Vejetaryen beslenme tarzı için en iyi çinko kaynakları hayvansal besinlerden peynir, süt, yumurta, bitkisel besinlerden ise kuru baklagiller ve yağlı tohum çeşitleridir (Karabudak, 2012).

Lakto-ova diyet uygulayan bireylerde süt ve türevleri ile yumurta sayesinde çinko eksikliği bulunmaz. Vegan diyet içerik bakımından demir, çinko ve kalsiyum gibi minerallerden faydalanma oranı düşüktür. Hazırlanma ve pişirilme de mineral ve vitamin kaybını önleyici yöntemler tercih edildiğinde kuru fasulye, nohut, mercimek ve soya fasulyesinden fayda sağlanabilir. (Karabudak, 2012).

İyot:

İyot eksikliği hem vejetaryen bireyler hem de vejetaryen olamayan bireyler için önemli bir sorundur. Diyetle iyot bakımından zengin besinler tüketilmediği zaman kişiler guatr rahatsızlığı riski taşımaktadır. İyot, fiziksel vücudun gelişiminde önemli olduğu kadar zihinsel gelişimde de elzem bir elementtir (Caballero vd., 2012). Hayvanlar besinlerden et, yumurta, süt ve süt ürünleri, balık ve kümes hayvanları iyot bakımından zengindir. Bitkisel besinlerde yetiştirilme sürecinde kullanılan toprak, su ve gübre kalitesine bağlı olarak iyot oranı değişiklik gösterir (Demir ve Seran, 2017a; 3193-3202).

Özellikle veganlar olmak üzere vejetaryen bireylerde bitkisel kaynaklı beslenmeden dolayı iyot eksikliğine sık rastlanmaktadır. Bu eksikliğin önüne geçebilmek için iyotlu tuz ve deniz sebzeleri tüketilmesi önerilmektedir (Karabudak, 2012). Soyadan üretilen ürünler, turpgillerden sebze çeşitleri ile tatlı patates

içerisinde guatrojen bulundurmaktadır. Bu sayede iyot oranı yeterli oranda olan insanlarda tiroit yetersizliğine yol açmaz (Demir ve Seran, 2017a; 3193-3202).

Kalsiyum:

Kalsiyum %2'lik oranla vücutta en çok bulunan mineraldir. Vücuttaki bu kalsiyumun yaklaşık olarak %99' u kemik yapısında yer alırken geriye kalan kısım dışlardedir. İnsan vücudu için enerji üretimi, kanın pıhtılaşmasında ile sinir sistemi ve kas fonksiyonlarının düzenli olarak çalışmasında görev almaktadır. Hayvansal besinlerden süt ve türevleri, yumurta ve balık; bitkisel besinlerden ise tahıllar, badem, yeşil yapraklı sebzelerde bulunmaktadır (Özcan ve Baysal, 2016:101-116; Demirci, 2003; Demir ve Seran, 2017a:3193-3202).

Vücudumuz ihtiyacı olduğu sürece kalsiyum elimi yapar. Diyetlerinde kalsiyumun önemli kaynaklarından olan süt ve süt türevlerini tüketen bireyler günlük kalsiyum ihtiyacını karşılamada sorun yaşamazlar. Bu besinleri tüketmeyen vejetaryenler için dikkatli planlandığında bitkisel kaynaklardan ihtiyacı olan minerali alabilmektedirler (Karabudak,2012).

Lakto-ovo diyetinde kalsiyum eksikliği görülmez. Ama vegan bireyler hiçbir hayvansal ürünü tüketmedikleri için kalsiyum eksikliği ile karşılaşır. Bunun için de takviye edilmiş soya ürünlerini, kalsiyum içeriği olarak zengin yeşil yapraklı sebzeler ile kalsiyum takviyelerini alabilirler. Bu takviyelerin yaşa ve cinsiyete uygun miktarda tüketimi yapılması gerekmektedir (Özcan ve Baysal, 2016:101-116; Demirci, 2003; Demir ve Seran, 2017a:3193-3202).

B12 Vitamini (Kobalamin):

İnsan vücudu vitaminleri sentezleyemez bu sebeple dışardan besinler yoluyla ihtiyacını karşılanması gerekmektedir. Bütün B grubu vitaminler gibi B12'de vücudumuzda önemli görevlerde yer almaktadır. İhtiyaç duyulan miktarda alınmazsa sinir sisteminde bozukluklar, büyüme geriliği, anemi, depresyon gibi ciddi rahatsızlıklarla karşılaşma riski bulunmaktadır. Sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunurlar. B12 vitamini bitkisel besinlerde bulunmadığı için vejetaryen diyet uygulayan kişilerde eksikliğine sık rastlanır (Karabudak,2012; Özcan ve Baysal, 2016:101-116; Demir ve Seran, 2017a: 3193-3202).

Et tüketimi yapmayan vejetaryenler, gün içerisinde en az bir bardak süt ile bir adet yumurta tükettikleri takdirde tavsiye edilen B12 vitamini oranının 2/3'ünü karşılamış olabilirler. B12 vitamini eksikliği göz ardı edilebilecek bir durum değildir. Genelde veganların yaşadığı bir sorun olan B12 eksikliği ilk başlarda sorun yokmuş gibi durabilir fakat uzun vadede ciddi sağlık problemleri ile sonuçlanır. Kalp krizi, bunama ve kemik sağlığında kötüleşme bu sağlık sorunları arasında yer alır (Demir ve Seran, 2017a:3193-3202). Eğer B12 kaynakları tüketim tercihleri arasında yoksa takviye ürün kullanımı önerilmektedir. Özellikle hamile, emziren veganlar ve onların bebeklerinde dikkat edilmesi gereken hususlardandır (Özcan ve Baysal, 2016:101-116).

D vitamini:

Diğer vitaminlerin aksine D vitamini derinin güneşe maruz kalmasıyla vücut tarafından sentezlenebilmektedir. Bitkisel sütler, meyve suları, yumurta ve ultraviyole ışıkta yetiştirilmiş mantarlar iyi birer D vitamini kaynağıdır. Bu vitamin vücutta fosfor ile kalsiyumun emilimine ve depolanmasına yardımcı olur (Karabudak,2012; Demir ve Seran, 2017a:3193-3202).

D vitamini eksikliği bütün insanlar için dikkat edilmesi gereken sağlık problemidir. Eksikliğinde kalsiyum ile fosfat emilimi azalacağından kasların gelişiminde ve büyümede gerileme riski bulunur. Hatta ilerleyen süreçlerde eksiklik artarsa raşitizm ve osteoporoz ile sonuçlanabilmektedir. Genellikle 0-3 yaş arası bebek ve gelişme çağındaki çocuklarda karşılaşılmaktadır (Özcan ve Baysal,2016:101-116). Bireyler düzenli olarak güneş ışığı alımını devam ettirdikleri sürece herhangi bir sorun yaşanmaz. Fakat koyu ten rengine sahip bireyler, yaşlı kesim ve veganlar özellikle dikkat etmelidirler (Karabudak, 2012; Özcan ve Baysal, 2016:101-116).

2.6 VEJETARYENLERİN RESTORANLARDA KARŞILAŞTIKLARI SORUNLAR

Vejetaryenliğin hem sayısal olarak artış gösteren hayat biçimi, hem de hizmet ve ürün pazarında büyüyen bir ekonomi olduğunu, bu tüketim kalıplarının ve beslenme kültürlerinin incelenmesini gerektirdiği belirtilmekte ve vejetaryenler ile ilgili tüketici araştırmalarının yapılmasının önem arz ettiği vurgulamak gerekir. Literatürde vejetaryen beslenme ve yaşam tarzı üzerinde yapılan çalışmaların önemli

bir kısmı vejetaryen beslenmenin altında yatan motivasyonları incelemeye yönelik olduğu görülmektedir. Turizm ve yeme-içme sektörü ile ilgili ise çalışmalarda müşteri grupları arasında vejetaryenlerin olduğuna dikkat etmek gerekir ve buna göre ürün geliştirme yapmak gerekir (Sünnetçioğlu vd., 2017: 241-252).

Bir vejetaryenin restoran seçerken dikkat ettiği unsurlar ve buna rağmen karşılaştıkları sorunlar vardır. Bunlar;

- Restoranda vejetaryen seçeneklerin olmaması ve bu seçeneklerin yeterli çoklukta olmaması
 - Restoranın vejetaryen temalı olmaması
 - Menü içeriğinin vejetaryen beslenme şartları altında hazırlanmaması
 - Güven duygusu
 - Hassasiyet
 - Menüdeki yemeklerin hazırlanışı ile ilgili açıklama yazmaması
 - Et ürünleriyle vejetaryen ürünlerin aynı araç- gereç kullanılarak hazırlanması
- Personelin bilgi eksiliği sonucu oluşan şüphe duygusu ve yadırgama davranışı

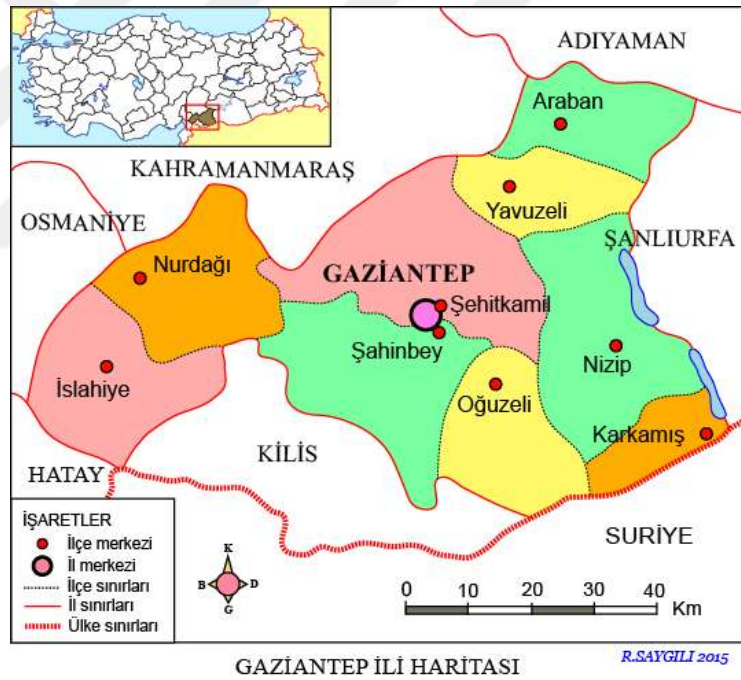
Sünnetçioğlu ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre; menü, çalışanlar ve yiyecek hizmeti sunan işletmelerde bazı sorunlar ile karşılaşılabilir. Servis edilen yemeklerde hayvanlar ürün kullanımının yüksek olması, vejetaryen bireyler için seçeneklerin kısıtlı olması ve menüde yer alan yemeklerin içeriğinin belirtilmemesi gibi sorunlar bulunmaktadır. Bunun dışında personelin hem veganlar hem de yiyeceklerin içeriği hakkındaki bilgisizliği ve kişilere karşı tutumları ve saygısızca tavırları önemli bir sorun olarak görülmektedir. İşletmelerin genel durumu ile ilgili ise güvenilir olmamaları, bilgisiz olmaları ve tüketicilerin isteklerini karşılamamaları gibi sorunlar bulunmaktadır (Sünnetçioğlu vd., 2017: 241-252).

İşletme personelinin vejetaryen bireylere karşı tutumu ise işletmelerin çözmesi ve eğitim vermesi gereken konular arasındadır. Çalışanların servis edilen yemekleri bilmemesi veya yeterli açıklama yapmaya gönüllü olmaması da vejetaryen bireylerin etkilendiği sorunlardandır (Sünnetçioğlu vd., 2017: 241-252).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM GAZİANTEP MUTFAĞI

2.1 GAZİANTEP İLİ TARİHİ

Gaziantep; zengin tarihi, kültürel değerleri, ekonomisi ve nüfusu ile bulunduğu bölgenin en gelişmiş kentidir. Aynı zamanda büyükşehir unvanına sahip metropol bir şehirdir (www.gantep.bel.tr). Şehrin geçmişi Yontma taş devrine dayandırılmaktadır. İlk kurulduğu mevkii Dülükbaşa'dan sonra M.S. 1397–1398 yıllarında bugün ki yerine taşınmıştır (Resim 3.1) (Tan ve Karakış, 2017:136-150).



Resim 3.1 Gaziantep İli Haritası

Anadolu'da ilk toplulukların kurulduğu Mezopotamya ve Akdeniz Bölgesi'nin ortasındaki konumuyla, güneyden kuzeye, doğudan batıya kadar uzanan ticaret veya seyahat yollarının birleşme noktasında yer almaktadır. Bu sayesinde uygarlık tarihinin yazılmasında önemli paya sahiptir. Farklı uygarlıkların, kültürlerin ve dinlerin bir araya gelerek karıştığı tarihe sahip olan Gaziantep; Paleolitik, Neolitik, Kalkolitik, Tunç, Hitit, Hurri-Mitanni, Asur, Pers, Büyük İskender, Selevkoslar Krallığı, Roma, Bizans, Selçuklu, Memlukler, Dulkadiroğulları ve

Osmanlı devirlerine ait izleri günümüze kadar taşımıştır. Tarihi İpek Yolu'nun geçiş güzergahı olmasıyla farklı toplumlardan insanların buluştuğu yer olmuş, tarihin her döneminde kültür ve ticaret merkezi olma özelliğini korumuştur (www.gantep.bel.tr; www.gaziantep.ktb.gov.tr)

Urfalı Mateous'un 1124 yılında kaleme almış olduğu Vakayi-Name'sinde Gaziantep'ten ilk kez 'Ayıntap' olarak bahsedilmektedir. Zamanla değişerek Antep halini almıştır. Antep'ten haclı seferleri sırasında ise "Hantap" olarak bahsedilmiştir (www.gantep.bel.tr). Tap kelimesinin anlamı güç, takat ve arazidir. Gaziantep'in köylerinde halen daha tap ve tapkır olarak kullanılmaktadır. Hantap ise han toprağı manasına gelmektedir. Gaziantep'te yetişmiş tarihçi ve ilim insanı Bedrüddin Ayni, Antep'in asıl adının "Kala-ı Füsüs" olarak belirtmiştir. Anlamı da yüzük kalesi demektir (www.gaziantep.ktb.gov.tr). Osmanlı döneminde Gaziantep'in önemi her açıdan artmıştır. Cumhuriyet kurulduktan sonra Kurtuluş Savaşı sırasındaki cesur savunmasından dolayı şehir "Gazi" unvanı almaya layık görülmüştür (Tan ve Karakış, 2017:136-150).

Gaziantep, konumu dolayısıyla tarih boyunca birden çok medeniyet ve topluma kapılarını açmıştır. Öte yandan Amerikalı ünlü araştırmacı George Thomas Kurlan, "The New Book of World Rankings" adlı kitabında Gaziantep'in yeryüzünde varlığını bugüne kadar devam ettiren en eski yerleşim biri olduğunu belirtmiştir. Günümüzde ise köklü tarihi, renkli kültürü, cezbedici mutfak lezzetleri, beş organize sanayi bölgesi, şehirlerarası ve uluslararası yollarıyla Güneydoğu Anadolu Bölgesinin önemli şehirlerindendir ve yıl içerisinde binlerce ziyaretçisini ağırlamaktadır (Birdir vd., 2015:77-92; www.gantep.bel.tr).

2.1 GAZİANTEP MUTFAK KÜLTÜRÜ

Gaziantep mutfağı, Türkiye'nin en zengin içeriğine sahip mutfaklarından biridir. Her şeyden önce mutfağını oluşturan sağlam tarihe sahiptir. Gaziantep'te buğday üretimi yapılır; domates, biber, soğan, patlıcan başta olmak üzere çeşitli sebze üretimi bulunmaktadır. Mercimek, nohut gibi kuru baklagillerin üretimi yapılır. Yirminin üzerinde üzüm türünün yansıra incir, nar, zerdali, erik, ceviz üretilir; zeytin ve zeytinyağı üretilir, antepfıstığı üretilir, koyun yetiştirilir, et, süt, kaymak, yoğurt, peynir üretilir. Üstüne üstlük, bu topraklardan var olmuş birçok

kültürün de etkisiyle, yüzyıllar boyunca gelişmiş ve incelmış bir yemek ve mutfak kültürüne sahiptir (Özlü, 2006:119).

Gaziantep, yemek kültürü çeşitliliğiyle, kültürünü en iyi şekilde kullanan ve tanıtan şehirlerimizdendir. Bulunduğu coğrafyanın özellikleri ve konumu, yetiştirilen ürünlerin çeşitliliği, uygarlık tarihi sayesinde yeme-içmenin bir gelenek haline geldiği Gaziantep, Türk Mutfağının en belirgin özelliklerini barındırmaktadır. Ali Eşref Dede tarafından yazılan 18.y.y ait Yemek Risalesi'nde bölge mutfağında yer alan Ciğer (Cartlak) Kebabı, Taze Peynir Helvası ve Badıncan Dolması bugün hala aynı isimlerle ve aynı yapım şekilleriyle karşımıza çıkmaktadır. Dede Korkut Masallarında bahsedilen yemeklerden; kara kavurma, yahni, borani, sarımsak aşısı ve katmer Gaziantep mutfağında hala tüketilmektedir. Gaziantep mutfağı, ulusal ve uluslararası boyutta incelendiğinde, yerel mutfak olarak tanımlanabilir (Gökırmaklı vd., 2017: 59-69; Kaya ve Sormaz, 2017: 535-547; Serinkaya, 2017:27-41)

Gaziantep, zengin mutfak kültürünü kullandığı ürünlerle sağlamaktadır. Bu mutfakta tahıl ve tahıl ürünleri olarak buğday, arpa ve unluk arpa, darı, mısır, pirinç, bulgur ve türevleri yer almaktadır. Kuru baklagillerden en çok mercimek (kırmızı ve kara), nohut, bakla kullanılmaktadır. Antep yemeklerini yaparken yağ olarak sade yağ, zeytinyağı, iç yağı ılgın ağacı yağı ve kaymak kullanılmaktadır. Fıstık, boz fıstık, boz fıstığın daha ham hali, ben fıstık, üzüm ve üzüm çeşitleri (kuru, siyah, Besni üzümü vb.), incir, ceviz sucuğu, muska, bulgur tatlısı (tarhana), pekmez, tuz, şeker, şekerleme, tulum peyniri, kahve çekirdeği, karışık kahve, loğlaz, biber, soğan ve lahanada Antep mutfağında çok kullanılmaktadır. Gaziantep mutfak kültüründe gıdaların genellikle kuru ve saklanabilen haliyle kullanımı ön plana çıkmaktadır (Özlü, 2006).

Gaziantep mutfak kültüründe baharatlar, yemeklerin görünüşünü cazip hale getirmek ve lezzetini arttırmak için bol bol kullanılır. Ekşiler, acılı salçalar, farklı baharat karışımları Gaziantep mutfağının karakterini belirleyen etmenlerdir. Gaziantep yemeklerinde kullanılan tatlandırıcıların mevsime, yemeğe ve damak zevkine farklı kullanım amaçları vardır (Kaya ve Sormaz,2017: 535-547).

3.3 MUTFAK KÜLTÜRÜNÜ ETKİLEYEN BAŞLICA ETMENLER

İklim: Gaziantep, iki farklı iklim çeşidinin geçiş noktasında yer almaktadır. Bu iklim çeşitleri Akdeniz ve karasal iklimdir. Bu sebeple ilde genel olarak yazları

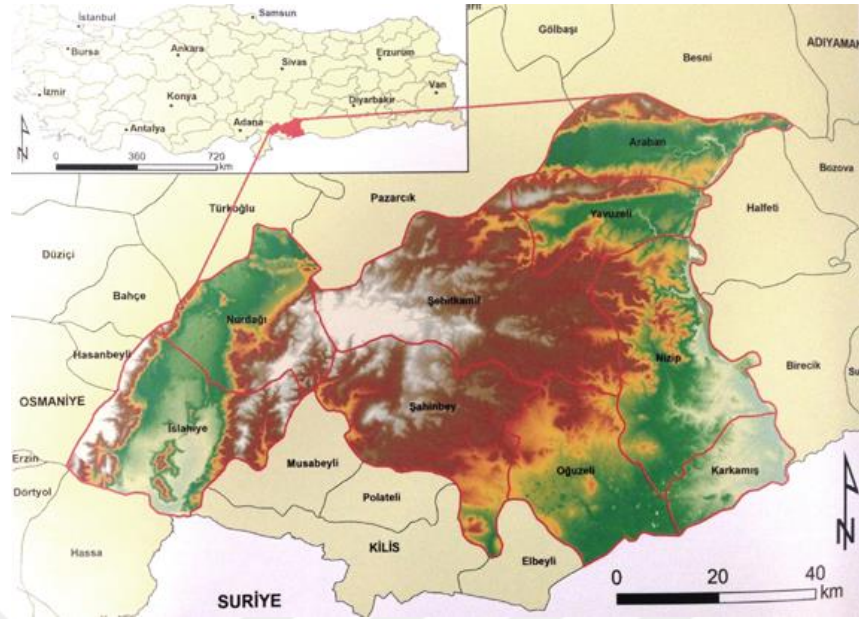
sıcak, kurak; kış aylarında soğuk, yağışlı bir hava hakimdir. Gaziantep'te yağışın en yoğun görüldüğü mevsimler ise kış ve ilkbahardır (www.gaziantep.bel.tr). Ortalama yıl içinde ki nem %60 oranındadır. Gaziantep'in hava durumu gün bazında ortalama 159 gün açık geçerken; 150 gün bulutlu ve 56 gün kapalı geçmektedir (Baran, 2016:4).

İlin iklim koşullarının uygun olması sayesinde yöre halkı yaz ayları içerisinde yetiştirdikleri sebze, meyveleri; tatlandırıcı bitkiler ve baharatlarını kurutabilmektedirler. Daha soğuk ve nem oranının düşük olduğu kış aylarında ise patlıcan, kabak ve biber gibi sebzelerin tuzlama işlemi yapılarak saklanması kolaylaştırır (Serinkaya, 2017:27-41).

Bitki örtüsü: Ziraata elverişli toprakları zeytin, fıstık, meyve ve sebze bahçeleri üzüm bağları pamuk ve buğday tarlalarına sahiptir. İlin dağlık kesimlerinde kısmen çam, köknar, sedir ormanları, step ve yarı step bitki örtüsü bulunur. Verim kalitesi yüksek Kırmızı Akdeniz Topraklarının (Terra Rosa) ve bölgenin düşük nem oranlı Akdeniz iklimi sayesinde buğday, arpa, nohut, börülce, mercimek vb. bakliyat çeşitleri; fıstık, badem, ceviz, incir, kayısı, nar, ayva erik, elma armut, zerdali, şeftali, yenidünya, hurma, kavun, karpuz gibi meyvelerin yanında patlıcan, domates, biber, kabak, bamya, haylan kabağı, sakız kabağı, fasulye, acur, hıyar, pancar, marul, lahana, sarımsak, soğan, ıspanak vb. sebze çeşitleri olmak üzere çok sayıda farklı gıda ürünleri yetiştirilmektedir (www.gaziantep.bel.tr; Sabbağ, 2015:199-217; www.gaziantep.ktb.gov.tr).

Gaziantep yaban hayatı açısından zengin bir ildir. İl dahilindeki ormanlarda bol miktarda keklik, turaç, yaban ördeği, yaban kazı, çil, kınalı baykuş, güvercin, serçe, an kuşu, yaban domuzu, tavşan, su kuşları, kirpi ve bildircin bulunmaktadır (www.gaziantep.bel.tr).

Coğrafi konumu: Gaziantep, 6.222 km²'lik yüzölçümüyle (www.gaziantep.ktb.gov.tr) Fırat nehrine 55km, Suriye hududuna 45 km mesafede yer almaktadır (Özlü, 2014:21). Kent ilk uygarlıkların doğduğu Mezopotamya'da yer almaktadır. Doğusunda Şanlıurfa; batısında Hatay ve Osmaniye, kuzeyinde Kahramanmaraş; güneyinde ise Suriye yer almaktadır (Resim 0.2).



Resim 3.3 Gaziantep İli Coğrafi Haritası

Farklı uygarlık, kültür ve dinlerin sentezlendiği bir tarihi vardır. Ticaret yolu olan İpek yolunun Gaziantep topraklarından geçmesiyle kültür ve ticaret merkezi oldu (www.gantep.bel.tr). Ticaret yollarının kesişme noktasında olduğu için bölgenin zenginliğini arttırmıştır. Ayrıca Hindistan-Suriye arasındaki ticari transferlerde de aktif rol almıştır. Coğrafi konumu sayesinde mutfak kültürü geniş bir yelpazeye sahip olmuştur. Özellikle ticaret yollarının geçiş güzergahı olması sayesinde mutfağında kullanılan yiyeceklerin sayısı hatırı sayılır derecede fazladır (Ulusoy ve Turan, 2016: 141-165).

Üretim: Gaziantep Türkiye'nin en büyük, en modern, en gelişmiş kentlerindendir. Sanayi ve ticarete GAP Bölgesi'nin en gelişmiş ilidir. Ticaret ve endüstri merkezi olan şehir; çimento, dokuma, bisküvi ve makarna fabrikaları, deri, ayakkabı, yağ, sabun, ağaç işleri, metal işleme ve makine atölyelerine sahiptir. Gaziantep, 40 ülkeye; 120 değişik ürün ile bir ihracat kapısı özelliğini sürdürmektedir. Son yıllarda gelişen turizm sektörü de ekonomisine katkıda bulunmaktadır. Köklü bir tarihe sahip olan Gaziantep, sadece tarihi ile değil doğası ve kültürel değerleri ile de pek çok turisti kendine çekmektedir (Serinkaya, 2017:27-41).

Gaziantep, gelir kaynakları olarak sanayi, ticaret; tarım ve hayvancılık, el sanatları, enerji kaynaklarını kullanmaktadır. Tarım ürünlerinde en büyük pay ise

Antep fıstığına aittir. Küçükbaş yetiştiriciliğinin yaygın olarak yapıldığı kentte hayvancılık üretimde önemli gelir kaynağıdır. Et olarak koyun eti tüketimi ağırlıklı yapılmaktadır. Yörenin küçükbaş hayvancılığı da gelişmiş olmasına rağmen et tüketiminde rağbet her zaman koyun etine olmuştur. Hayvanlığın önemli etkilerinden biri de yöre mutfağında hayvansal kaynaklı süt ve süt ürünlerinin yaygın şekilde yemeklerde kullanılmasıdır. Örneğin yoğurt, pişirilerek yemeklere katılmakta, peynir tatlılarda ve pidelerde kullanılmakta, süt kaymağı çiğ olarak tüketilmektedir. Aynı zamanda hayvanlardan elde edilen tereyağı ile sadeyağda sık kullanılmaktadır. Mutfak tarihine bakıldığında hayvansal kaynaklarda genellikle koyun tercihi ağır olsa da son zamanlarda süt inekçiliği de yörede yapılmaya başlamıştır (Serinkaya, 2017:27-41).

Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu bölgesinde üretimi yapılan ürünlerin büyük bir payı Gaziantep esnafı tarafından alınıp işlenmektedir. Kentte bulunan fabrika ve işletmeler sayesinde makarna üretiminde Türkiye'nin ihtiyacının %60'ını, mercimek üretiminin %70'ini, un ve irmik üretiminin %60'ını karşılamaktadır. Yaş üzüm, şarap, rakı, pekmez, sucuk, kuru üzüm gibi ürünler mamul haline getirildikten sonra satılır veya ihraç edilir. Ayrıca Ortadoğu ve Afrika ülkelerinden ithal edilen mallar Gaziantep'te toplanmakta ve buradan diğer illere ve ülkelere aktarılmaktadır. Çukurova, Mersin, Hatay ve Gaziantep ilinden toplanan yaş sebze ile meyveler doğu illerine, Doğu ve Güneydoğu Anadolu illerinden toplananlar da batı illerine sevk edilmektedir (Ulusoy ve Turan, 2016:141-165).

3.4 GASTRONOMİ DESTİNASYONU OLAN GAZİANTEP'İN İMAJI

Destinasyon, ismi anıldığında imajını zihinlerimizde oluşturduğumuz, cazip özellikleri olan, ulaşım sorunu olmayan, turistlerin eğlenebileceği etkinliklere sahip, ağırlama hizmetini eksiksiz yapabilen şehir, bölge, ülke veya ülkedir (Olçay ve Doğan,2015:237). Destinasyonlar sürekli olarak artış gösteren rekabette önemli yer alabilmeleri ve kendine özgü, farklı ve taklidi zor imaj oluşturabilmeleri oldukça önemlidir. Bu özellikler kültürel değerlerini, coğrafi konumunu, ekolojik yapısını, ekonomisini ve tarihi miraslarını içerebilir. Bulundukları yere ve kültüre ait bu özelliklerin taklidinin yapılabilmesi mümkün değildir. (Şahin ve Ünver, 2015:66).

İmaj, destinasyon seçimlerini etkileyen önemli bir kavramdır. İnsanların edindikleri tecrübeler, aldıkları eğitim ve öğretim, yaşam evrelerini geçirdikleri çevre

vb. gibi faktörler bireylerin destinasyonlara bakışlarını ve düşüncelerini şekillendirmektedir. Ziyaretçileri tarafından edinilen izlenim, haz, kanaat destinasyonlar için imaj tanımıdır. Öyle ki insanlar hiç gitmedikleri, deneyimlemedikleri destinasyonlara karşı da kanaate sahip olabilirler. Bunun sebebi yaşam şekilleri, destinasyonun çevrelerinde yer alan insanlardaki imajı, medyanın yönlendirmesi, dini görüşleri veya diğer farklı inançlarıdır (Olcay ve Doğan,2015:237-243).

Şehirlerin pazarlanması, turizm açısından son derece önemli bir konudur. Bir destinasyonun pazarlanmasında uygun stratejilerin geliştirilmesi için ilk aşama, iyi bir imaj oluşturmaktır. Bir destinasyonu ziyaret etmeye hazır olan turistlerin (potansiyel turistlerin) o yer hakkında edindikleri imaj, ülkenin veya şehrin geleceği hakkında oldukça etkili olmaktadır. Bununla birlikte şehirler, sahip oldukları tarihi ve kültürel güzellikleri, sosyal imkânları, ev sahipliği yaptığı organizasyonlar ile insanların zihinlerinde olumlu imaj oluşturabilmektedir. Örnek verecek olursak; olimpiyatlar, sportif, sanatsal ve kültürel etkinlikler destinasyonların pazarlaması ve imajı hakkında etkili olmaktadır (Olcay ve Doğan,2015:237-243).

Gastronomi, bütün destinasyonda kullanılan cezbedici kültürel mirastır. Turistler tarafından destinasyon seçimi yapılırken değerlendirme alınanların başında gelir. Destinasyonun çekicilik unsuru olarak “gastronomi” kültürel miras olması dolayısı ile kuvvetli bir araçtır ve turistlerin destinasyonla ilgili beklentileri sıralamasında ilk sıradadır. Günümüzde hızla artış gösteren rekabet unsurları arasında destinasyonlarında en çok tercih ettiği pazarlama unsurudur. Taklit edilemez ve kültürün bir parçası olan gastronomi kimliği, içinde bulunulan kültürel, coğrafi, ekolojik, ekonomik yapıya ve tarihsel sürece göre farklılık göstermektedir. Bölgeler, şehirler ve mekanlar için yılın 12 ayı pazarlaması yapılabilecek bir turizm kaynağıdır. Dolayısı ile destinasyon, turizmin sağladığı ekonomik, sosyokültürel, alt yapı vb. avantajlardan yılın on iki ayı boyunca faydalanabilmektedir (Şahin ve Ünver, 2015: 63-73). Bayrakçı ve Akdağ (2016)’a göre yöresel izleri taşıyan yemekler, destinasyonların yeniden tercih edilme ve daha önce ziyaret etmeyenler içinde çekicilik unsurudur. Destinasyonların seçilme oranını yükseltmekte gastronominin bu cazip yönleri kullanılabilir; yörelerin kendine has yemeklerin bilinirliği, pazarlama ve reklam ile arttırılabilir

Tarihi, yüzyıllardan beri oluşan kültürel değerleriyle Gaziantep, turistik çekiciliği yüksek şehirlerimizdendir. Bugün dünya çapında ün yapmış baklavası, tarihi mozaik eserlerin yer aldığı müzeleriyle turistik değeri yüksektir. Ayrıca turistler Gaziantep'i bakırcılık gibi köklü geçmişli olan el sanatları için de ziyaret etmektedirler. Antep fıstığı, zengin içerikli mutfak lezzetleri hem yerel hem de yabancı turistleri Gaziantep'e yönlendirmekte, gastro-turistler için vazgeçilmez bir destinasyondur (Olcay ve Doğan,2015:237-243).

Türk ve dünya mutfakları arasında ayrıcalıklı bir yere sahip olan Gaziantep mutfağı, nineden toruna bir miras titizliği ile öğretilen yemekleri bulunmaktadır. Yapımı ve öğretilmesinde olduğu gibi malzemelerin seçimindeki titizlik, yemeklerin yapımında kullanılan ve yemeklerde değişik tat ve lezzet veren baharatlar, salçalar, soslar ve karışımlar, hazırlama ve pişirmede gösterilen beceri, Gaziantep yemekleri ve tatlılarının ün kazanmasının sebeplerindendir. Gaziantep yemeklerinde tüm yemek pişirme teknikleri (haşlama, ızgara, tava, sote, kavurma, tencere yemeği, fırın yemekleri vb.) cömertçe kullanılmıştır. Etli ve sebze yemeklerinin çoğunluğu yoğurtla pişirilir. Başka bir mutfakta yoğurdun bu kadar yaygın ve pişirilerek kullanımına rastlanmamıştır. Yemeklerde ağırlıklı olarak bölge yetiştirilen ürünler kullanılır. Yemeklerde farklı tat ve aromaya sahip baharat çeşitleri kullanılır. Yoğurtlu yemeklerde yöreye özgü haspir (safran), çorbalarda tarhın, aşureye rezene katılmaktadır (Aksoy ve Sezgi, 2015: 79-89).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEMLER

Araştırma alanı olarak Gaziantep ili seçildi. Bunun nedeni gastronomi turizmi açısından Türkiye'nin en önemli destinasyonlarından biri olmasıdır. Bu araştırmanın amacı gastronomi destinasyon şehri olan Gaziantep'in kalıplaşmış et kültürü yanında vejetaryen beslenme tipini seçen insanlar için de uygun olduğunu göstermektir.

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi olan literatür taraması ve yüz yüze görüşme tekniği kullanılması uygun görüldü. Çünkü bu yöntem ile evrendeki çeşitlilik, zenginlik, farklılıkları hakkında bilgi toplamaya daha kolay olarak sağlanmaktadır. Araştırılan konuyu, yüz yüze görüşme yapılan katılımcılardan ve birincil ve ikincil kaynaklar detaylı bilgi edinerek, bütün olası ayrıntıları incelemek amaç edinildi. Birincil ve ikincil kaynaklar, araştırma yapan kişiler için zengin içerikli bir çalışma yapmaya imkân verirler (Coşkun vd.,2015: 132). Birincil kaynaklara örnek olarak özgün kitap ve makaleler verilebilir. İkincil kaynaklara ise başka araştırmaların, arama sonuçlarını veren kitap ve derleme makaleler şeklinde örneklendirilebilir (Büyüköztürk vd. 2018).

Yüz yüze görüşmeler ise belirli bir araştırma konusunda derinlemesine bilgi sağlanmasını kolaylaştırır. Yüz yüze görüşme yöntemi ile elde edilen bilgiler analiz edilirken 'harmonik yöntem' kullanılır. Böylece görüşmeci, görüşme sırasında tüm durumların çelişki ve tutarlılıklarına bakabilir. Görüşme sonrasında da 'bütünsel yorumlama' yöntemi kullanılarak görüşmeden elde edilen küçük parçalar ile büyük resmi yani araştırmanın ana temasını oluşturabilir (Büyüköztürk vd. 2018;153-171).

Araştırma kapsamında ilk önce detaylı literatür taraması yapılarak hem vejetaryen beslenme hem de Antep mutfağı hakkında temel bilgilere değinildi. Gaziantep'i tanıtan ve Gaziantep'in hem genel özellikleri hem de mutfak kültürü ile

ilgili kitap, makale ve dergilerin taranmasından ortaya çıkan bilgiler araştırmanın literatür bölümünü oluşturmaktadır.

Literatür taramasından sonra Antep yemekleri hakkında kitaplar (Tablo 4.1) belirlendi. Bu kitapların incelenmesiyle vejetaryen beslenmeye kaynak olabilecek yemeklerin listesi oluşturuldu.

Tablo 4.1 Araştırma Esnasında Kullanılan Kitaplar

Kitabın İsmi	Kitabın Yazar (lar)ı
Gaziantep-Halep Mutfak Kültürü ve Yemekleri: Benzerlikler ve Farklılıklar	İsmail H. Özsabuncuoğlu, İlkay Pınarlı Gök ve Ergün Erçelebi
Şiveydiz (Gaziantep Mutfağı)	M. Ragıp Güzelbey
Gaziantep ve Kilis Mutfak Kültürü	Gonca Tokuz
Bir Lezzet Cenneti Gurme Kent Gaziantep Mutfağı	Tahir Tekin Öztan
Gaziantep Yemekleri	Gonca Tokuz
Gaziantep Tatlıları	Gonca Tokuz
Gaziantep Cucina	Özden (Mermer) Özsabuncuoğlu

Yüz yüze görüşme tekniği ile evrenin bir parçası olduğu bilinen kişiler ile iletişime geçilerek bu kişiler ile görüşme yapılması amaçlandı. Bu kişiler ile görüşme yapılmadan önce kişilerin demografik ve ayırt edici özelliklerini belirleyebilmek ve Antep mutfağı hakkında temel bilgiler alabilmek için 12 adet açık uçlu görüşme soruları (EK A.1) hazırlandı. Bu soruların 5 tanesi demografik özellikleri belirleyici sorulardan oluşurken; Gaziantep mutfağı ile ilgili temel bilgileri edinebilmek için de 7 adet soru hazırlandı. Telefon ve diğer iletişim araçları kullanılarak katılımcılarla görüşme günü belirlendi. Görüşmeler katılımcıların uygun gördüğü gün ve saatte planlandı.

Görüşme yapılmadan önce katılımcıya, görüşme soruları ve verecekleri bilgilerin önemi hakkında bilgilendirme metni (EK A.2) okutulup, imzalatıldı. Aynı zamanda görüşme esnasında kayıt yapmak için kullanılacak olan ses kaydı ve fotoğraf çekimi hakkında bilgi verildi ve izinleri çerçevesinde görüşme yapıldı.

Görüşmeler bittikten sonra ses kayıtları ve alınan notlar bütünsel yorumlama yöntemi ile değerlendirildi. Elde edilen veriler daha önceden belirlenen sorular altında değerlendirilip; sonuçlara ulaşılmıştır. Kullanılan ikincil veriler ve yapılan

görüşmeler sonucunda elde edilen yemek tariflerine çalışmanın bulgular ve yorumlar kısmında değinildi ve vejetaryen beslenme açısından yorumlandı.

Ayrıca elde edilen yemek tariflerinin bir kısmı katılımcılar tarafından yapılarak görsel veriye katkıda bulunuldu. Yapılan yemekler fotoğraf makinesi kullanılarak kayıt altına alındı ve çalışmanın ekler bölümünün EK B.2 kısmına eklendi. Yemek fotoğraflarının yanı sıra fotoğraf çekimine onay veren katılımcılarında fotoğraflarına EK B.1’de yer verildi. Katılımcılardan K8 ve K10 fotoğraf çekiminde sadece yemeklerin çekimine izin verdiğinden fotoğrafları bulunmamaktadır.

4.1 PROBLEM

Gaziantep mutfağı, geniş ve köklü alt yapısına, çeşitliliğine sahip olsa da tanıtımların tek yönlü çalışması, yapılan araştırmaların sadece belli konulara odaklanması sebebiyle tek yönlü yani et kültürü ile tanınan bir mutfak haline gelmiştir. Bunun sonucunda vejetaryen turist toplulukları içinde ihtiyaçları karşılayabilecek bir destinasyon olabilecekken oluşturulan tek yönlü algı sebebiyle ya az tercih edilmekte ya da tercih dışı kalmaktadır.

Bilinenin aksine Gaziantep mutfak kültürü sadece et yemeklerinden oluşmamaktadır. Oldukça çeşitli orijinal tarifleriyle vejetaryen yemek kültürüne cevap verebilecek yemeklerde mevcuttur. Birbirinden farklı görünen bu iki kültürel olgunun birbirinin destekçisi olabilecekleri göz önünde bulundurulmamakta ve olabilecek yeni ekonomik gelir ve kültürel katkıların önü kapatılmaktadır.

4.2 AMAÇLAR

Yemeklerin destinasyondaki yeri ve önemine vejetaryen turistler için değinmiş olunacak ve Gaziantep için zaten içinde var olan bir değerın gün yüzüne çıkartılarak yeni bir turizm kaynağı oluşturmaya yönelik çalışmaların adımı atılmış olacaktır. Turizmde sürdürülebilirlik kavramından yola çıkarak Gaziantep ilinde tanıtılması, öne çıkarılması ve yok olmaması için çaba gösterilmesi adına daha derin ve geniş bir mutfak kültürü, zenginliği olduğu fikrinin incelenmesidir. Vejetaryen turistler için ilgi ve merak konusu uyandırmak et kültürünün gölgesinde kalmış Gaziantep mutfağının lezzetli ve besleyici orijinal tarifleriyle vejetaryen yönünü açığa çıkartmak amaçlanmıştır.

4.3 ÖNEMİ

Yemek yemek hiçbir zaman sadece biyolojik bir eylem olmamıştır. Besinlerin üretilmesinden toplanmasına, tüketilmesine kadar tüm evreler kültürün birer yansımasıdır. Kùltürler ise birbiri ile etkileşimde bulundukça tanıtılır, gelişir. Bu sebeple bu araştırmanın önemine şöyle değinebiliriz. Gaziantep ili, kùltür, turizm ve tarih açısından oldukça zengin olan önemli bir destinasyon alanıdır. İçinde yaşattığı eşsiz kùltürel zenginlikler sayesinde büyüyüp gelişen bir şehirdir. Ekonomisi, sanayisi ve modern görünümüyle bugün Türkiye'nin büyük şehirlerinden biridir. Tarihinin, coğrafyasının etkisiyle zengin mutfak kùltürü ile de tanınmaktadır. Bu mutfak kùltürünün farklı açılardan yorumlanması sayesinde kùltürel değeri yeni bir boyut kazandırılacaktır. Vejetaryen yönünün vurgulanması sayesinde yeni bir destinasyon alanı oluşturulmuş ve ekonomisine gelir kaynağı kapısı açılmış olacaktır.

Gaziantep ili, yemek kùltürünün vermiş olduğu bir altyapı sayesinde gastronomi eğitiminde de önemli bir yeri vardır. Vejetaryen yönüne değinilmesi sayesinde gastronomi öğrencileri için yeni bir bilgi kaynağı, merak ve ilgi oluşturacaktır. Vejetaryen toplulukları için sağlıklı ve besleyici tariflerin gün yüzüne çıkarılarak unutulmaması sağlanacaktır. Gaziantep mutfağının kùltürel zenginliği bir kez daha vurgulanacaktır. Vejetaryen toplulukları için ikinci plana atılan Gaziantep bu yönüyle yeni bir destinasyon alanı olacaktır. Sağlıklı ve besleyici olması yönüyle de verilen tarifler sayesinde vejetaryen beslenme şeklini seçen insanlar için öğünlerine eklenen yeni yemekler olacaktır.

4.4 SINIRLILIKLAR

Araştırma kapsamında Lakto-ovo vejetaryen bireylerin diyet tipi ele alınarak çalışılmıştır. Çalışmanın iki ve üçüncü bölümlerinde vejetaryen beslenme ve Gaziantep mutfağının genel özelliklerine değinilmiştir. Materyal ve yöntemler bölümünde çalışmada kullanılan kaynak kitap ve katılımcılar hakkında bilgilere yer verilmiştir. Bulgular ve yorumlar bölümünde çalışma kapsamında ulaşılan Antep mutfağına ait yemek tariflerine yer verilmiş ve bu tarifler vejetaryen beslenme kapsamında yorumlanmıştır. Son bölümde çalışmanın sonuç ve öneriler kısmına yer verilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM BULGULAR VE YORUMLAR

5.1 NİTEL ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde çalışma kapsamında yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak görüşme sağlanan katılımcılar hakkında demografik veriler ve ayırt edici sorulara verilen cevaplar yer almaktadır. Katılımcılara yönlendirilen sorular sayesinde özgeçmişleri de elde edilmiştir (EK C). Bu kapsamda Tablo 5.1’de katılımcıların demografik özelliklerine ver verilmiştir.

Tablo 5.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Ad-Soyadı	Yaş	Doğum Yeri	Öğrenim Durumu	Meslek
K1	Devlet Dalkılınc	72	Gaziantep	Okuma yazma bilmiyor	Ev Hanımı
K2	Doğa Çitçi	41	Elâzığ	Yüksekokul	Koordinatör Aşçı
K3	Doğan Yılmaz	27	Gaziantep	Lise mezunu	Aşçı
K4	Gülay Atar	61	Gaziantep	İlköğretim	Ev Hanımı
K5	M.Ragıp Güzelbey	71	Gaziantep	Lisans	Yemek Kitabı Yazarı
K6	Necdet Olca	57	Gaziantep	İlköğretim	Restoran İşletmecisi
K7	Özden Özsabuncuoğlu	73	Gaziantep	Meslek Lisesi	Yemek Kitabı Yazarı
K8	Sevim Aslan	60	Gaziantep	İlkokul	Ev Hanımı
K9	Sermin Ocak	79	Gaziantep	Enstitü	Yemek Kitabı Yazarı
K10	Emire Atlı	64	Gaziantep	Öğretmen Okulu	Öğretmen-Emekli
K11	Tülay Akgün	60	Gaziantep	İlköğretim	Ev Hanımı
K12	Emine Leman Başar	80	Gaziantep	İlköğretim	Ev Hanımı

Görüşme esnasında katılımcılara yönlendirilen sorular, kişilerin Antep mutfağı hakkında ki bilgi, deneyim ve aktarabilecekleri bilgiler bakımından önem arz

etmektedir. Bu sorular ile Antep mutfak kültürü hakkında temel bilgilerin toplanması amaçlanmıştır. Katılımcılardan hem mutfak kültürü hakkında bilgi alınırken hem de orijinal tariflerin kullanılması hakkındaki fikirleri belirlenmek istenmiştir.

5.2 GAZİANTEP MUTFAK KÜLTÜRÜNE İLİŞKİN BULGULAR

Gaziantep, mutfak kültürünün zenginliği bakımından kültürün mekâna yansımalarının en iyi gözleendiği kentlerden biridir. Gaziantep mutfağında Türk kültürü ve geleneklerinin kendini devam ettirdiği, ancak bu kültürün Osmanlı döneminde çeşitlilik kazandığı görülür (Serinkaya, 2017:27-41).

Geleneksel kültürün zengin olması buna bağlı olarak zengin bir yemek kültürünün ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Doğum, evlenme, ölüm gibi insan hayatındaki önemli geçiş aşamalarının yörenin kültüründe önemli bir yer tutması bunlar etrafında zengin bir sözlü kültürün ortaya çıkmasına sebep olmuştur.

Doğum sürecine bağlı olarak lohusalık dönemi etrafında oluşan uygulamalar içerisinde, annenin sütünü artıracığına inanılan kuymak, konuklara da ikram edilen loğusa şerbeti gibi yiyecek ve içeceklerin yer alması, tören ve bayramların geleneksel bir yapıda kutlanmasına bağlı olarak yuvarlama, kurabiye gibi bayrama özgü yiyeceklerin ve diğer özel günlerle bağlı yiyecek ve içeceklerin oluşması geleneksel yaşayış ve mutfak kültürünün birbirini şekillendirdiğine dair örneklerdir. Gaziantep mutfağında ana yemek tek çeşittir. Ama yemekler hazırlanırken yanında bir çeşit sulu, bir çeşit kuru yemek olmasına, salata, cacık, taze soğan, sarımsak, nane, pırpırım, aşotu, yarpuz gibi sebze yeşilliklerin yenilmesine, şerbet veya ayran içilmesine özen gösterilir.

Katılımcılara Antep mutfağının en belirgin özellikleri hakkında ki görüşleri sorulduğunda genel olarak; Antep mutfağının salça ve yoğurtlu yemekleri ile farklı besin öğelerini bir arada kullanılması olduğu şeklinde yorumlanmışlardır.

Katılımcı K2, “Gaziantep mutfağı bulunduğu coğrafyada en zengin mutfağa sahiptir. En belirgin özelliklerinden biri de meyve ve sebzeleri kullanmasıdır. Yoğurtlu yemeklerinin yapılması da bu özellikler arasında yer alabilir.”

Katılımcı K3, “Yoğurt ve salça yemekleri Antep mutfağında önemli bir yere sahiptir. En belirgin özellik olarak bunu söyleyebiliriz.”

Katılımcı K8: *Yoğurt, salça Antep mutfağının en önemli ürünleridir. Hemen hemen her yemekte kullanılır. Dolmalar, yuvalama, börek çok tüketilir.*

Katılımcı K9, *“Tahılın, etin, yoğurtun bir arada kullanılmasıdır. Yemeklerde sos mutfaklarda çok önemlidir. Bizim yemeklerimizin sosları kendi içinde. Doğrama, kabaklama, sarımsak aşısı vb. yemekler kendi soslarında pişirilir”.*

Katılımcı K11, *“Salça, saf zeytinyağı Antep yemeklerinde çok kullanılır. Bulgurlu yemeklerimiz çoktur. Eğer bir Antep evinde bunlar var ise çeşitli yemekler yapılabilir. Birçok çeşit baklagiller, tahıl, sebze, ot ve salça karıştırılarak yemek yapabilirsiniz.”*

Katılımcı K12, *“Antep mutfağının en belirgin özelliği her öğünde kendine has yemeklerin tüketilmesidir. Kahvaltıda Antep usulü yiyecekler görürüz; zahter, zeytin yağı Antep peyniri vb.. Öğle yemeklerinde köfte çeşitleri yapılır. Mesela yağlı köfte, malhatalı köfte. Akşam yemeklerinde ise dolma, sarma, çekirdek fasulye gibi yemekler tüketilir. Yoğurtlu, salçalı yemeklerimiz mutfağımızda ayrı bir yere sahiptir. Oldukça çok çeşit yemek yapılır Antep’te.”* şeklinde açıklamada bulunmuştur.

Katılımcılar Antep mutfağında yemekleri hazırlanma ve pişirilme yöntemleri hakkında genel olarak yemeklerin evlerde ocak kullanılarak hazırlanan tencere yemekleri tüketildiğini dile getirdiler. Ailecek hafta sonları yapılan sahirelerde ise mangal yemekleri tüketiminin yapıldığını belirtildi.

K3 *“Antep mutfağında tencere yemekleri daha ağırlıklı olarak yapılır. Çoğu yemeğe önce haşlanarak sonra kavrularak devam edilir.”*

K6 *“Gaziantep’te yemekler bakır tencerelerde pişirilir çoğunlukla. Bakır iletkenliği iyi olan bir madendir. Bu da yemeğe ayrı bir lezzet katmış. Bu sebeple genelde kullanılan pişirme aracı olarak ocaklar kullanılmaktadır. Yokluktan kaynaklı olarak insanlar farklı pişirme şekilleri deneyerek farklı lezzetlerde ortaya çıkarmıştır. Mesela bir gün sulu yemek pişirilirken diğer gün aynı malzemeden ızgara yapılmıştır.”*

K12 *“Her yemeğin kendine özgü yapılış şekli vardır. Tencere yemekleri için ocak kullanılırken, börek çeşitleri, patlıcan yemekleri için fırın kullanılır.”*

Değişen toplumsal yaşam şekillerinde Gaziantep mutfağının etkilendiğini dile getiren katılımcı K5, bu durumu şöyle açıklamıştır; *“Yaşam boyu değişim göstererek odun, kömür, gazlı ocak, elektrikli ocak gibi pişirme araçları kullanılmıştır. Bu pişirme araçları Antep mutfağında da kullanılmıştır. Evlerde aileler, kendilerine göre ocaklık denen yerler yapmışlardır. Yemeklerini buralarda pişirmektedirler. Odun ve kömür ateşi ilk ve en çok kullanılan yöntemlerdendi.”*

Gaziantep mutfağında kuru gıda tüketimi önemli bir yere sahiptir. Bulunduğu bölgenin iklim şartlarının yiyecekleri kurutarak saklamaya elverişli olması da buna katkı sağlamıştır. Kışın tüketilmek üzere yaz ve sonbahar aylarında hazırlık yapılır. Kış hazırlıklarının önemine katılımcı K2, *“Gaziantep’te bu önemli bir olgu. Yazın kış hazırlıkları yapılır. Yemeklerin böyle çeşitlenmesinin sebebi de bu hazırlıklardır bir bakıma...”* diye değinmiştir.

Katılımcı K6, *“Önceleri sera gibi kış aylarında sebze üretimini sağlayan yöntemler olmadığı için, insanlarımız kışında kullanmak istedikleri ürünleri kurutarak veya farklı formlarda saklama ömrünü uzatmışlardır. Örneğin patlıcanı kurutarak; domatesten, biberden salça yaparak kışın yemeklerini tatlandırmışlardır. Etleri kurutarak topaç yapmışlar kış aylarında da parçalayarak yemeklere katarak tüketmişler. Antep’te sebzelerin hemen hemen hepsi kurutulur. Kuruluklar arasında en çok kullanılan patlıcan ve biber kuruluklarıdır. Bunlardan kuru dolma yapılır.”*

“Antep’te kış hazırlıklarında sebze kuruları, salça, tarhana, reçel çeşitleri, pekmez ve pekmez kullanılarak hazırlanan türevler (sucuk vb.), bulgur ve çeşitleri gibi ürünler yer almaktadır. Genellikle hazırlıkların yoğun olarak yapıldığı aylar ağustos ve kasım arasındır” (K1; K3, K4; K8, K10; K11).

Katılımcılardan K5 Gaziantep’in kış hazırlıklarını, *“Gıda hazırlıklarının başını peynir salamurası alır. Kış aylarında azalan süt üretiminden dolayı, bahar aylarından kış için peynirler hazırlanmaya başlanır. Daha sonra yeşil nane, tarhun gibi ürünlerin kurutması yapılır. Takip eden yaz aylarında sebzeler yetişir. Yaz sonlarına doğru bu sebzelerin kurusu, salça vb. ürünler hazırlanır. Yine bu mevsimde taze asma yaprakları sarma yapımı için salamura yapılır. Antep’in kendine has tarhanası yaz aylarında hazırlanır. Sonbaharda zeytinler yetişir; zeytinyağı, zeytin salamurası bu aylarda hazırlanır. Eski zamanlarda bakliyat ve*

tahıllar kış için ambarlarda saklanırmış. Ben bunu evrelere ayırıyorum. Antep farklı uygarlıklar ile her karşılaşmasında farklı yemekleri kademe kademe bünyesine mutfağına katmıştır. Bu sayede oldukça çok çeşit kullanımı vardır...” şeklinde açıklamıştır.

Antep mutfak kültüründe büyük bir öneme sahip kuru gıdaların saklanma ve raf ömürleri yemeklerin kalitesi için çok önemlidir. Bu durumu katılımcı K7 “...Saklama süresi uzadıkça ürünün kalitesi bozulur. Kuruluklar kırılmaya başlar. Bunun için her yıl taze kuruluk hazırlamakta fayda vardır” şeklinde açıklamıştır. Katılımcılar kurulukların saklama ömrünü ortalama 6 ay ile 1 yıl arasında olduğunu belirtirken; katılımcı K10 “Daha fazla saklarsanız özelliklerinde bozulma yaşanabilir ve istediğimiz lezzeti vermez. Bu da yemeğimizin kalitesini etkiler” şeklinde açıklama yapmıştır. Katılımcı K11 saklama süresi geçen veya uygun ortamda saklanmayan ürünler için “...renk değişimi, güve gibi sorunlar yaşanabilir” açıklamasını yapmıştır. Bu tip uzun süreli saklamadan kaynaklanacak sorunları önleyebilmek için katılımcı K4 “İyi muhafaza edilirse bir sonraki yıla kadar kullanılabilir. Serin ve kuru yerlerde saklanmalı. Hatta bez torbalarda kuruluk saklarken yanına kuru nane koyarsak böceklenmesini önlemiş oluruz” şeklinde açıklama yapmıştır.

Gaziantep mutfak kültürü hem Türk mutfağında hem de dünya mutfak kültürleri arasında önemli bir yere sahiptir. Kendine has kültür ve lezzetini sürdürebilmesi için de olmazsa olmaz olguları vardır. Katılımcılar bu olguların sırayla Antep salçası, yöreye özgü söylemiyle balcan (patlıcan), bulgur ve bulgur çeşitlerinin yer aldığını belirtmiştir.

K3 “Antep’te balcan diye adlandırdığımız patlıcan çok kullanılır.”

K6 “Salça, lezzet veren üründür. Bulgur, simit Antep mutfağı için önemli yere sahiptir.”

K8 “Kurutmalık sebzelerin mutfagımızda önemi büyüktür. Özellikle patlıcan kurusu olmazsa olmazların başında gelir.”

K11 “Salça. Kuru bir köfte yaparken bile salça o köfteye lezzet katar. Antep salçasının özelliği budur. Hangi yemeğe koyarsanız koyun lezzet katar.”

K12 “Antep yemeklerinin hepsi olmazsa olmazdır bana göre. Dolması, salçası, yoğurtlu yemekleri... şeklinde açıklamalarda bulunmuştur.

Bu çalışmanın amaçları arasında Antep mutfağının orijinal tariflerine ulaşarak vejetaryen bireyler için değerlendirilmesi de yer almaktadır. Bu amaç kapsamında katılımcılara günümüzde yapılan yemeklerin yapımında orijinal yapılaş şekillerine dikkat edilip edilmediği soruldu.

Gaziantep mutfak kültürünün yemeklerin yaşatılması gerekliliğini savunan K6 “...Bizim yaptığımız yemeklerin tamamı annelerimizin, ninelerimizin yaptığı gibidir. Bazen diyorlar ki bunlar acı, yabancılar yiyemiyor. Ama orijinali bu. Eğer farklı bir tarif uygularsak, insanlara gerçek tadı anlatamayız. Bunu deneyimlemesi gerek öğrenmesi için. Karabiber, salça olması gerekiyorsa o olmadı ne fazla ne eksik. Eğer buna uymazsak mutfak kültürleri arasında ki farkı belirleyemeyiz.” diye açıklama yapmıştır.

Katılımcılardan K5 “Mutfak durmaz; sürekli olarak yenilik ve değişim yaşanır. Elbette mutfak kültüründe yemeklerin orijinal tarifleriyle kalması önemlidir. ... Unutulan ve mevcut yemekleri en orijinal haliyle topluma tanıtıyoruz. Amacımız Antep mutfağını daha iyi tanıtmak. Bunun için annem, eş dost akraba, farklı sosyal yapılardaki insanlardan, köylerden araştırarak bu tarifleri bilinir tutuyoruz.” şeklinde açıklama yapmıştır.

Çalışma kapsamında daha çok tarife ulaşmak ve Antep mutfağında tüketimi yapılan yemeklerin unutulmasını önleyebilmek amacıyla katılımcılara “Aile büyükleriniz tarafından yapıldığını bildiğiniz ve artık tüketimi yapılmayan yiyecekler var mı?” sorusu yöneltildi. Katılımcılardan K4, K6, K7 ve K11 değişen yaşam şekillerinden kaynaklı olarak evlerde yapılmayan ama işletmelerden alınarak tüketilen ürünler olduğunu belirtmişlerdir.

Antep mutfağının devamlılığı adına çalışmaları olan katılımcı K2 “...Tanıtılmasına katkı sağladığım yemekler arasında bu türde yemekler var zaten. Örneğin, marul aşısı. Bu konu üzerinde çalışmalarımız devam etmekte...” şeklinde açıklama yapmıştır.

Katılımcılar çoğunlukla aile büyükleri tarafından kendilerine öğretilen her yemeğin hala yapıldığını dile getirmiştir. Mutfak kültürünü devam ettirmek amacıyla kendilerinin de çocuklarına öğretmeye devam ettiklerini, Antep mutfağında bunun önemli olduğunu belirtmişlerdir (K1; K3; K5; K8; K9; K10).

5.2.1 Çorbalar

Gaziantep mutfağında giriş yemeği, kahvaltı yemeği ve ana öğün olarak tüketilirler. Böyle çok kullanımlı olduğundan dolayı da tok tutucu ve besleyici değeri yüksek olacak şekilde hazırlanmalarına özen gösterilir. Ağırlıklı olarak tahıl ve bakliyatlar kullanarak yapılırlar. Örnek olarak, mercimek, dövmeli alaca çorba, öz çorbası, maş çorbası, yoğurtlu dövme çorbası verilebilir.

Gaziantep mutfağına verdiği önemini destanlarında bile hissettirir insana. Antep çorbaları kıvamlı ve yağda kızdırılmış kuru baharat ile süslenir. Yoğurtlu çorbalarda yoğurdun bol ve özlü olmasına dikkat edilir. Antep insanı için sabah kahvaltısında çorba içmek bir gelenek imiş eskiden. Besleyici ve doyurucu yönüyle sabah kahvaltısında çorba içmek, insanın güne başlarken ki bütün enerji, besin öğeleri ihtiyacını sağlıklı şekilde elde etmesini sağlıyor. Evde çorba içmeyen insanlar bile genellikle Antep mahallelerinden olan Maarif ve Karagöz’de ki çorbacılarla giderler.

- **Alaca Çorba:**

Bir gece önceden ıslatılmış yarım su bardağı nohut, bir su bardağı dövme, tuz ve üzerini geçecek kadar su, yaklaşık 45 dakika, nohutlar yumuşayınca kadar pişirilir. Pişerken üzerinde oluşan kefi kaşık yardımıyla alınır. Kefi alındıktan sonra karıştırılmamalıdır, aksi halde dövme tencerenin dibine yapışır.

Ayrı bir kapta bir su bardağı kara mercimek yaklaşık 20 dk. dağılmamasına dikkat edilerek pişirilir, süzülür, dövme ve nohut ’un pişirildiği tencereye eklenir ve hafif özleşip kıvam alana kadar pişirilir. Üç adet halka doğranmış soğan ve iki adet doğranmış kırmızı biber (kuru ise önden ıslatılmalı) ilave edilir. Yaklaşık 25-30 dk. daha pişirilir. Çorba özleşince iki yemek kaşığı sadeyağ ile tarhun ve pul biber kızdırılarak üzerine gezdirilir (EK B.2, Resim 13).

Bu çorbaya “Dövmeli Alaca Çorba” da denilmektedir. Mevsimine göre kullanılan biber taze veya kuru olarak değişir. Özellikle kış aylarında çok tercih edilir ve oldukça besleyici değere sahip olduğu için tek çeşit yemek olarak servisi yapılabilir. Pide ekmekle veya tirit yapılarak yenilebilir (N. Olca, görüşme. 11 Ocak, 2020).

- **Antep Usulü Tarhana Çorbası:**

Geceden ıslatılmış bir buçuk su bardağı tarhananın suyu süzildükten sonra elle yoğrulur. Bir tencerede bir adet soğan zeytinyağının yarısıyla pembeleşinceye

kadar kavurulur. Yeterince su konur ve tarhana da ilave edilerek pişirilir. İki üç diş sarımsak ve tuz eklenerek çorba kıvamını alana kadar kaynatılır. Üzerine kızdırılmış yağda nane gezdirilerek seviş edilir (EK B.2, Resim 27).

Antep tarhanasını diğer bölge tarhanalarından ayıran özelliği vardır. Pişirilmiş dövmeye bir torbadan süzölmüş yoğurt karıştırılır. Küçük parçalar halinde kurutulur ve kış için saklanır (D. Dalkılıç, görüşme. 27 Aralık, 2019; Güzelbey, 2018:65).

- **Bulgurlu Çorba:**

Bir su bardağı mercimek yıkanır ve 4-5 su bardağı suyla pişmeye bırakılır. Daha sonra üç adet doğranmış soğan, üç adet doğranmış kırmızı biber ve kuru dolmalık kırmızı biber ilave edilerek yaklaşık 10 dakika pişirilir. Mercimek yumuşayınca yarım su bardağı bulgur ve tuz ilave edilir. Bulgurla beraber yaklaşık 15 dakika daha pişince suyuna bakılır. Eğer suyu azalarak koyulaşmışsa kaynamış su ilave edilir. 5 dakika daha özleşinceye (yoğunlaşınca) kadar pişirilir. Ocaktan alınır, üzerine yağda kızdırılmış tarhun ve kırmızıbiber gezdirilir (EK B.2, Resim 16) (Öztan, 2016:29; D. Çitçi, görüşme. 12 Aralık 2019).

- **Dövmeye Çorba (Yoğurtlu):**

Bir gün önceden bir su bardağı dövmeye ve yarım su bardağı nohut suda bekletilerek pişmeye hazır hale getirilir. Nohut ve dövmeye pişirirken üç bardak yoğurt ve bir yumurta çırpılır ve çorbaya eklenecek sıcaklığa gelmesi için ılıklaştırılır. Bunun için çorbanın kendi sıcak suyunu kullanabilirsiniz. Nohut ve dövmeye tamamen piştikten sonra yoğurt karışımı eklenir. Üzerine kızdırılmış yağ ve kırmızı biber gezdirilir. Tuz da eklenerek servisi yapılabilir (EK B.2, Resim 29).

Dövmeye pişerken karıştırmamak dibine yapışmaması için önemlidir. Arzuya göre üzerine kızdırılmış yağda nane veya tarhun gezdirilebilir (N. Olca, görüşme. 11 Ocak, 2020; Güzelbey, 2018:67).

- **Düğün Çorbası:**

Geceden ıslatılmış birer su bardağı dövmeye ve nohut, ertesi gün yıkanır. Üzerini geçecek kadar su ilave edilerek pişirilir. Dövmeye açılıp nohut yumuşayınca kadar, yaklaşık 1 saat pişirilir. Bir kapta iki su bardağı yoğurt iyice çırpılır. İçine bir yumurta kırılır ve pişen dövmeye ile nohut' un suyundan alınarak sulandırılır. Çorba kıvamına gelince yemeğin içine azar azar dökülerek karıştırılır. Tarhun ve arzu

edildiği kadar tuz atılır. Üzerine kızdırılmış sadeyağ ile nane gezdirilir. Sıcak olarak servis edilir (Öztan, 2016:30).

- **Ekşili Çorba:**

Yarım su bardağı dövme ve bir su bardağı mercimek ayrı ayrı pişirilir. Üzerinde biriken kefi alınır. Bir tencere yaklaşık 5 bardak suya 1 yemek kaşığı tuz atılır, kaynatılır. İçerisine daha önce pişirilmiş olan mercimek ve dövme eklenerek yaklaşık 20-25 dakika ateşte tutulur. Sonra tencereye yarım kilo temizlenmiş semizotu, bir yemek kaşığı domates salçası, nane, pul biber ve limon suyu ilave edilir. 10 dakika daha kaynatılır. İki diş sarımsak da eklendikten sonra sıcak olarak servis edilir.

Antep'te ekşi için genellikle sumak ekşisi, koruk gibi ürünler kullanılır. Son zamanlarda limon ve limon tuzu da tercih edilse de orijinal tarife uygun değildir (Öztan, 2016:31).

- **Ekşili Malhıtalı Çorba:**

İki su bardağı kırmızı mercimek ve bir çay bardağı pirinç bol su ile yıkanır. Bir tencerede 6-8 bardak su ile 1 tutam pulbiber ilave edilerek kısık ateşte 30 dakika pişirilir. Ardından yarımşar yemek kaşığı domates ve biber salçası eklenir ve 5 dakika daha pişirilir. Daha sonra ezilmiş üç diş sarımsak, bir yemek kaşığı sumak ekşisi, karabiber ve tuz eklenerek 10 dakika pişmeye bırakılır. Piştikten sonra üzerine kızdırılmış yağ ve nane gezdirilerek sıcak servis edilir. Arzu edilirse pişirilirken kuru patlıcan ve yaprak pancar doğranarak eklenebilir (Tokuz, 1995:22; 2002:99)

- **Ezogelin Çorbası:**

Bir su bardağı mercimek yıkanarak 5-6 bardak su ile kaynamaya bırakılır, üzerinde oluşan kefi alınır. Üzerine bir çay bardağı pirinç, bir adet ince doğranmış soğan ve tuz eklenerek yaklaşık 40 dakika pişirilir. İki yemek kaşığı sadeyağ tavada eritildikten sonra yarımşar yemek kaşığı domates ve biber salçası, nane ve kırmızı biber eklenir. Salça iyice ezilince çorbaya ilave edilir. Çorba kaynayana kadar karıştırılır. Sıcak olarak servis edilir (EK B.2, Resim 18).

Antep'te kuru baklagiller pişirilirken üzerinde oluşan kefi almak adettir. Ama mercimek kefinde protein barındırdığı için almamayı tercih edebilirsiniz (Öztan, 2016:33)

- **Katma Çorbası / Soğuk Çorba:**

İki su bardağı gecedan ısıtılmış dövme 6-8 bardak su ve tuz ilave edilerek ocağa konur. Üzerinde oluşan kefi alınarak yaklaşık 30 dakika pişirilir. Piştikten sonra derin bir kabın içine süzülerek soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra özleşinceye kadar, yaklaşık 5 dakika yoğrulur. Diğer tarafta üç su bardağı yoğurda üç dört diş sarımsak eklenir ve iki bardak su ilavesiyle ayran kıvamına gelinceye kadar iyice çırpılır. Yoğrulmuş dövmenin üzerine dökülür ve iyice karıştırılır. Üzerine kuru nane serpiştirilir ve soğuk olarak servis edilir (EK B.2, Resim 58) (Öztan, 2016:35).

- **Maş Çorbası:**

Üç su bardağı maş su ile tencereye koyalım. Kaynadıkça yüzüne çıkan kabuklarını alalım. Bir bardak soğuk suyu ilave edersek kabukları daha kolay ayrılacaktır. Kabuklarından tamamen temizlendikten sonra dört adet soğanı ortadan ikiye bilerek büyük büyük doğrayın ve kaynayan tencereye atalım. Yıkamış yarım su bardağı pirinç ve büyükçe doğranmış iki adet kırmızı biberi de ekleyelim. Malzemeler pişip çorba kıvama geldikten sonra tuzunu ekleyelim. Kızdırılmış yağ, kırmızıbiber ve tarhını üzerine ekleyelim (EK B.2, Resim 21).

Maş (*Phaseolus mungo* L) yeşil mercimeğe benzeyen bir bakliyatıdır. Bu çorba yalnızca Gaziantep'e özgüdür. Bazı ev hanımları tercihe göre salçada eklemektedir (Tokuz, 2002:26; D. Çitçi, görüşme. 12 Aralık, 2019).

- **Püsürük Çorbası:**

Yarım kilo un bir tepsinin içine alınır, üzerine biraz su serpilir. Tepsi hafifçe sallanır, unun ıslanması ve tepsinin hareket etmesi sayesinde küçük topaklar oluşur. Topaklar ayrı bir yere alınarak güneşte kurutulur. Daha sonra bu toplar yağda kızartılarak suda pişirilir. Piştikten sonra bir su bardağı yoğurt eklenerek üzerine nane ve yağ ile servisi yapılır (Tokuz,2002:28; D. Dalkılıç, görüşme. 27 Aralık, 2019).

- **Tatlı Malhita Çorbası (Datlılı Malhita):**

Yarım su bardağı pirinç, bir su bardağı mercimek yıkanır ve üzerini geçecek kadar su ile pişirilir. Pişerken üzerinde oluşan kefi alınır. Üç adet soğan halka doğranarak çorbaya ilave edilir. Çorba özleşene kadar pişirilir (EK B.2, Resim 28). Üzerine kızdırılmış yağ ve kırmızı biber eklenir (Tokuz, 2002:21; Güzelbey, 2018:43).

5.2.2 Piyaz, Cacık ve Salatalar

Gaziantep'te diğer yörelerde yapılmayan maş, loğlaz, pırpırım piyazları, çeşitli yöresel otları ile yapılan piyaz ve salataları, oldukça çok çeşitlidir. Antep hanımları bu çeşitliliği arttırmak için adeta birbirleri ile yarışır. Piyaz ve salata olarak verilen tariflerin hepsi aynı zamanda Antep insanının sofralarına meze olarak da getirilmektedir.

Gaziantep mutfağında salatalar ve piyazlar yemeklerin yanında oldukça önemli bir yere sahiptir. Yemeklere eşlik eden piyazlara yöreye özgü ekşiler kullanılarak lezzetlendirme yapılır. Mutfakta tüketim olarak en yaygın olan piyazlar arasında maş, soğan, yeşil zeytin, yarpuz, pırpırım, aşotu piyazıdır. Ayrıca salatalara meyve ve çeşitli otların eklendiği de bilinir.

Antep salatalarının en önemli özelliği ekşi olarak limon suyu yerine koruk ekşisi, nar ekşisi, ekşi nar taneleri, sumak ekşisi gibi ürünler kullanılmasıdır. Yapılan bu salata ve piyazlarda mevsimine uygun ürünler tercih edilmektedir.

- **Acı Söğürme:**

Beş adet bostan veya kemer patlıcan közlenir, soyulur. Tahta üzerinde bıçakla ince ince kıyılır. Bir adet kuru soğan ince doğranır ve iki adet domatesin kabukları soyulup yemeklik doğranır. İki adet yeşil biber ince ince kıyılır.

Yağda önce soğanlar pembeleştirilir, sonra biberler ilave edilir, 2-3 dakika sonra domatesler ilave edilir yumuşayınca kadar pişirilir. Kıyılan patlıcanlar tencereye boşaltılır 5-10 dakika karıştırılır. Kırmızıbiber, tuz, karabiber serpilir (EK B.2, Resim 51). Servis tabağına alınıp maydanozla süslenir (S. Ocak, görüşme. 10 Aralık, 2019).

- **Antep Sulu Salatası:**

Dört adet soyulmuş, küçük doğranmış domates, bir adet küçük doğranmış yeşil biber ve kırmızı biber, dört dal doğranmış taze soğan veya bir adet kuru soğan bir demet ince kıyılmış maydanoz temizlenip salata kabında harmanlanır. Üzerine nar ekşisi, pul biber, tuz, nane ilave edilir. Karıştırılarak servise sunulur. İsteğe bağlı olarak zeytinyağı da eklenebilir (EK B.2, Resim 52) (Güzelbey, 2018:35).

- **Aşotu Piyazı:**

250 gr yıkanmış ve doğranmış aşotu, bir adet ince doğranmış kuru soğan, dört adet ince doğranmış taze soğan, pul biber ve tuz iyice karıştırılarak servis

tabağına alınır. Üzerine bir yemek kaşığı koruk ekşisi gezdirilerek servisi yapılır (Öztan, 2016:49; Ö. M. Özşabuncuoğlu, görüşme. 24 Aralık, 2019).

- **Bahdenizli Piyaz:**

İki demet yıkanmış ve ince kıyılmış maydanoz, altı adet ince doğranmış taze soğan ve bir adet küçük doğranmış kırmızı biberlerle birlikte bir kaba konulur. Bir yemek kaşığı kırmızı pul biber ve tuz ilave edilir. Üzerine bir yemek kaşığı nar ekşisi dökülür. İyiye karıştırıldıktan sonra servisi yapılır (EK B.2, Resim 43) (Öztan, 2016:51; Güzelbey, 2018:42).

- **Başpınar Salatası:**

Soyulmuş ve küçük doğranmış beş adet domates, bir tane doğranmış soğan, üç dört diş sarımsak, bir demet ince kıyılmış maydanoz ve üç adet doğranmış yeşil biber bir kapta karıştırılır. İçine, sumak ekşisi, pul biber, nane ve tuz ilave edilir. Yazın sıcak günlerde buz ile servis edilir (Öztan, 2016:52).

Bu salata Güzelbey (2018:36) tarafından Avrat salatası olarak adlandırılmıştır.

- **Bekçi Piyazı:**

Üç patlıcan, üç domates, bir soğan ve üç adet yeşil biber ateş üzerinde yaklaşık 10 dakika közlenir. Hafif ılınca kabukları soyulur ve ince ince doğranır. Üzerine yeterince koruk ekşisi ve tuz ilave edilerek karıştırılır. Servise sunulur (Öztan, 2016:53; Özşabuncuoğlu, 2010:163).

- **Cevizli Maş Salatası:**

Geceden ıslatılmış bir su bardağı maş yıkanıp süzülür. Bir tencerede üzerini geçecek kadar su ilavesi ile kabuklarının patlamamasına dikkat ederek 20 dk. haşlanır. Süzgece alınarak suyu süzülür. Bir kapta maş, yarım demet taze soğan, bir demet maydanoz, yarım su bardağı ceviz, pul biber ve tuz harmanlanır. Üzerine bir yemek kaşığı sumak ekşisi veya koruk ekşisi gezdirilir. Maydanoz yapraklarıyla süslenerek servise sunulur (EK B.2, Resim 31) (Öztan, 2016:55; D. Yılmaz, görüşme. 20 Aralık, 2019).

- **Ekşili Hardal Otu:**

Bir demet hardal otu yıkanır. Kök kısımları kopartılarak temizlenir. Yıkanıp süzülen hardal otu tuzlu kaynar suda yumuşayınca kadar 5 dakika haşlanır. Sonra

içinde buzlu su bulunan cam bir kâseye konur ve soğuması için bekletilir. Soğuyan hardal otu sudan çıkartılarak süzülür. Ayrı bir kapta üç diş sarımsak, sumak veya koruk ekşisi, iki yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz çırpılarak salatanın üzerinde gezdirilir. Servise sunulur (D. Dalkılınc, görüşme. 27 Aralık, 2019).

- **Ispanaklı Salata**

Yarım kilo ıspanaklar yıkanıp temizlendikten sonra elle parçalanarak bir kaba alınır ve yaklaşık bir saat buzdolabında bekletilir. Üzerine iki adet halka doğranmış kırmızıbiber, iki adet doğranmış soğan, iki adet doğranmış taze sarımsak, bir su bardağı suda bekletilip, parçalanmış ceviz içi konur, karıştırılır. Ayrı bir kâsede bir limon suyu ya da bir yemek kaşığı nar ekşisi, yarım çay bardağı zeytinyağı, pul biber ve tuz karıştırılarak salataya ilave edilir. Üzerine nar taneleri ve ceviz içi serpiştirilerek servis yapılır (T. Akgün, görüşme. 26 Ocak, 2020; Özsabuncuoğlu, 2010:174).

- **Kış Salatası:**

Bir yemek kaşığı domates salçası, bir yemek kaşığı kırmızı biber, bir yemek kaşığı nane, sumak ekşisi, tuz ve su ile karıştırılarak inceltir. Yarım demet taze soğan ve taze sarımsak ince kıyılarak katılır ve karıştırılır. Genellikle yağlı köfte ile servis edilir. Kış salatasına turp da konulabilir. Taze soğan ve sarımsak yerine kuruları da kullanılabilir (Öztaş, 2016:60).

- **Koruk Salatası:**

İki su bardağı koruk suyuna dövülmüş dört diş sarımsak, nane, kırmızı biber ve tuz konur. Genellikle pilavların yanında tüketilir. Tercihe göre küçük doğranmış salatalık koyulabilir. Bu karışımı diğer salataların içine ekleyerek salataya lezzet vermesi için de kullanabiliriz. (T. Akgün, görüşme. 26 Ocak, 2020).

- **Köşker Salatası:**

Bir adet doğranmış domates, bir adet doğranmış kuru soğan ve yarım demet ince kıyılmış maydanoz bir salata tabağında karıştırılır. Bir yemek kaşığı nar ekşisi, bir yemek kaşığı zeytinyağı, bir yemek kaşığı sulandırılmış domates salçası, bir tatlı kaşığı kuru nane, bir tatlı kaşığı sumak, bir tatlı kaşığı pulbiber ve tuz eklenerek sulu bir salata haline getirilerek servise sunulur.

Bazı kaynaklarda köşker salatasına şeker atıldığı da görülmektedir. Kaşık ile tüketilir. Genellikle pilav ve köftelerin yanında servis edilir (Öztaş, 2016:61; Tokuz, 2002:150).

- **Loğlaz Piyazı:**

Yarım kilo geceden ıslatılmış loğlaz yaklaşık 25-30 dakika haşlanır. Piştikten sonra süzülür ve soğumaya bırakılır. Loğlaza dört adet ince doğranmış taze soğan, dört adet ince kıyılmış taze sarımsak, bir demet doğranmış maydanoz, bir tatlı kaşığı kırmızı biber, bir yemek kaşığı sumak ekşisi ve tuz ilave edilerek iyice karıştırılır. Soğuk ayran ile birlikte servise sunulur.

Kıyılmış ceviz ile servisi yapılabilir. Yufka ekmek ile dürüm şeklinde veya meze olarak tüketilebilir (Öztan, 2016:62; Özsabuncuoğlu, 2010:171).

- **Maş Piyazı:**

İki su bardağı maş ortalama 30 dk. yumuşayınca kadar haşlanır ve suyu süzülür. Soğuduktan sonra içine yarım demet doğranmış taze soğan ve bir demet doğranmış maydanoz karıştırılır. En son içine bir yemek kaşığı pul biber ve tuz ilave edilerek servis edilir. Tercihe göre sumak ekşisi, nar tanesi veya koruk ekşisi eklenir (EK B.2, Resim 37).

Yufka ekmeğine dürüm yapılarak; yanında ayran ile genellikle hamam ve sahrede tüketilen pratik bir Antep piyazıdır (N. Olca, görüşme. 11 Ocak, 2020; D. Yılmaz, görüşme. 20 Aralık, 2019).

- **Muhammara:**

Geceden ıslatılmış bir su bardağı ceviz iri parçalara bölünecek şekilde havanda dövülür. Dört adet geceden ıslatılmış kuru Antep biberleri parçalayıcı yardımı ile çekilir. Bir kaba ceviz, üç adet kuru ekmek tozu, çekilmiş biber, iki veya üç yemek kaşığı nar ekşisi, kimyon, tuz ve kıvama göre zeytinyağı ilave edilerek karıştırılır. Bir gün bekletildikten sonra servis edilir (EK B.2, Resim 22).

Eskiden daha çok kahvaltılık olarak hazırlanan muhammara şimdilerde soğuk meze olarak tüketilmektedir. Kuru Antep biberi yerine toz Antep kırmızı biberde kullanılır (Güzelbey, 2018:239; Özsabuncuoğlu vd., 2009:213).

- **Nohut Piyazı:**

Geceden ıslatılmış bir buçuk su bardağı nohut üzerini geçecek kadar su ile haşlanır. Kaynarken oluşan kefi alınmalıdır. Nohutlar iyice yumuşayınca suyu süzülür. Soğuduktan veya isteğe bağlı olarak hafif ılık hale gelince hafif ezilerek nohutların bütünlüğü bozulur. Pulbiber, kimyon, tuz ve zeytinyağı ile harmanlanır.

Bir demet maydanoz, beş dal taze veya bir adet kuru soğan ince bir şekilde doğranarak piyaz haline getirilir. Nohudun üzerine eklenir (EK B.2, Resim 39). Bir

adet limon suyu eklenir. İsteğe bağlı olarak yemeklerin yanında meze, piyaz şeklinde tüketilebilir veya tınaklı pide içine sarılarak yanında ayran ile dürüm şeklinde tüketilebilir (M.R. Güzelbey, görüşme. 4 Aralık, 2019).

Nohut piyazı, Gaziantep sokak lezzetleri içinde çok tercih edilenler arasındadır. Bazı işletmeler nohudu et veya kemik suyu içinde pişirmeyi tercih etmektedirler. Bunun dışında evde hazırlanırken normal su ile haşlanabilir ve bu haliyle vejetaryen beslenme için iyi bir besin ögesi kaynağıdır.

- **Pancar Cacığı:**

Temizlenmiş bir kilo pancar 10 dakika haşlanır. Hemen buzlu suya bastırılarak soğutulur ve süzülür. İki su bardağı yoğurt ayrı bir yerde tuz ve iki üç diş sarımsakla çırpılır. Az miktarda su ilave edilir. İçine pazılar eklenerek servise sunulur (Güzelbey, 2018:33; Tokuz, 2002).

- **Patates Piyazı**

Orta boy dört adet patates haşlanır; soyulur ve küp küp doğranır. Doğranmış yeşil soğan veya küçük boy bir adet kuru soğan, yarım demet ince kıyılmış maydanoz, bir çay bardağı zeytinyağı, bir adet limonun suyu ve tuz ile dikkatlice karıştırılır. Bir salata tabağına alındıktan sonra kalan maydanoz ile süslenir ve servisi yapılır (Öztan, 2016:69; Güzelbey, 2018:44).

- **Pirpirim Cacığı:**

Yarım kilo pirpirim temizlenir, yıkanır ve küçük küçük doğranır. Bir kapta iki su bardağı süzme yoğurt, ü diş sarımsak ve tuz karıştırılır. İçine pirpirimler ilave edilir. Üzerine nane serpiştirilerek servisi yapılır (EK B.2, Resim 45) (Öztan, 2016; Özsabuncuoğlu, 2010:168).

- **Pirpirim Piyazı:**

Yarım kilo pirpirim ayıklanır; yıkanır ve doğranır. Yarım demet taze soğan, yarım demet maydanoz, iki tane yeşil biber ve üç domates ufak doğranır. Bütün malzemeler karıştırılır. Bir yemek kaşığı sumak ekşisi, kırmızı biber ve tuz eklenir (Tokuz, 1995:148; 2002:262).

- **Yaprak Ekşilisi:**

Yarım kilo taze yıkanmış bağ yaprağı bir tencerede 5 bardağı su, üç diş sarımsak, yarım yemek kaşığı karışık salça, yarım çay kaşığı limon tuzu, pul biber ve tuz ilavesiyle yaklaşık 5 dakika kaynatılır. Üzerine nane serpiştirilir, soğuk veya sıcak servis yapılır (T. Akgün, görüşme. 26 Ocak, 2020).

- **Yarpuz Piyazı:**

Yarım kilo yarpuz (su nanesi) temizlenir ve ince doğranır. Üzerine dört adet ince kıyılmış taze soğan, iki diş sarımsak, pulbiber, sumak ekşisi ve tuz ilave edilir. El ile ovularak karıştırılır. Servise hazırdır (EK B.2, Resim 60) (Ö. Özsabuncuoğlu, görüşme. 24 Aralık, 2019).

- **Yeşil Zeytin Piyazı:**

Yarım kilo çekirdeksiz ve kıyılmış zeytin, yarım bağ kıyılmış taze soğan, bir demet kıyılmış maydanoz, bir yemek kaşığı pulbiber, bir adet limon suyu, iki yemek kaşığı nar ekşisi ve tuz harmanlanır. Üzerine nar taneleri ve ceviz serpiştirilerek servisi yapılır (EK B.2, Resim 42) (N. Olca, görüşme, 11 Ocak, 2020; Tokuz, 1995:148).

- **Yoğurtlu Söğürme:**

Orta boy beş adet patlıcanlar, fırın kullanılarak közlenir. Daha sonra kabukları soyulur ve iç kısmı bıçak ile küçük parçalara bölünür. Bir kâse süzme yoğurt sarımsak ile karıştırılır. Közlenmiş patlıcanlar bu karışıma eklenir. Tuz ve isteğe bağlı olarak üzerine zeytinyağı veya tereyağı gezdirilerek servis yapılır (EK B.2, Resim 40) (N. Olca, görüşme. 11 Ocak, 2020).

- **Yumurta Piyazı:**

Dört adet yumurta haşlanır. Soğuduktan sonra kabukları soyulur ve küp küp doğranır. Yarım demet ince kıyılmış maydanoz ve üç adet ince doğranmış taze soğan yumurta ile dikkatlice karıştırılır. Zeytinyağı, pul biber, karabiber ve tuz ilave edilerek servisi yapılır (Öztan, 2016).

- **Zahter Salatası:**

Yarım kilodan biraz az zahterin taze yaprakları ayıklanarak yıkanır, doğranır. Acı suyunun gitmesi için tuzla ovulur. Bir yemek kaşığı nar ekşisi, iki yemek kaşığı zeytinyağı, bir tatlı kaşığı kırmızıbiber ilave edilerek karıştırılır. Altı adet doğranmış taze soğan ve bir demet kıyılmış maydanoz da karışıma ilave edilir. Bu karışımı ağzı kapalı kavanozda birkaç gün dinlendirmek gerekir. Ne kadar beklerse o kadar güzel olur. Nar ekşisi yerine limon da kullanılabilir. Arzu edilirse servis edilirken yeşil zeytinde eklenebilir (T. Akgün, görüşme. 26 Ocak, 2020).

5.2.3 Yapma, Köfte Çeşitleri

Bulgurdan ve diğer çeşitli malzemelerden yapılan köfte çeşitleri Antep mutfağının olmazsa olmaz yemekleri arasında yer alır.” Tok karına dokuz topak köfte” diye atasözü Anteplilerin köfteyi ne denli sevdiğini anlatmaya yeterlidir. Antep’in eski insanları bulgur kaynatma zamanlarının bir festival tadında geçtiğini söylerler. Onlar için bulgur kaynatmak hasretle beklenen zamanlardandır. Antep’te kullanılan bulgurun farklı boyları ve bu bulgurlarında boylarına kullanım yerleri vardır. Bunlar; pilavlık bulgur, köftelik bulgur, sitti simit ve buğday unudur.

Antep bulgur köfteleri yöresel olarak leğence diye isimlendirilen, 10 cm derinliğinde 50 cm civarlarında ki büyüklükteki bakır kaplarda yapılır. Bütün malzemeler yapılan köftenin tarifine göre sırayla leğenceye konulur ve yoğurulmuş.

- **Cacıklı -Yoğurtlu- Arap Köfte**

Yarım kilo simit, rendelenmiş veya iyice kıyılmış iki adet soğan, kırmızı biber, karabiber ve tuzu kenarları yüksek olan bir tepside yoğurun. Yoğururken 2 su bardağı ılık suyu yavaş yavaş ekleyin ve köfte harcı kıvam alana kadar yoğurun. Köfte harcından misket büyüklüğünde köfteler hazırlayın. Büyük bir tencerenin yarısına gelecek kadar su ekleyip kaynatın. Köfteleri bir süzgece dizip tencerenin üzerine koyun ve buharda 15-20 dakika pişirin. Piştikten sonra kırmızı pul biber eklenmiş zeytinyağında çok hafif kızartın. Cacık için, yarım kilo süzme yoğurt, yarım kilo temizlenmiş pırpırım, kıyılmış sarımsak ve tuzu bir kapta çırpın. Servis tabağına önce cacığı ekleyin. Üzerine köfteleri ekleyip bekletmeden servis yapın (N. Olca, görüşme.11 Ocak, 2020).

Cacıklı Arap köfte bazı Antepliler tarafından kıyma eklenerek yapılırsa da kıymasız olarak da yapılmaktadır. Bu şekilde vejetaryen bireylere tavsiye edilebilir. Ayrıca köftenin cacığı için pırpırım dışında pancarda kullanılabilir (EK B.2, Resim 35).

- **Malhıtalı Köfte:**

Bir su bardağı malhıta (kırmızı mercimek) yıkandıktan sonra 3 su bardağı suyla pişirilir. Kaynarken yüzeyinde oluşan kefi alınır. Üzerine bir su bardağı simit (ince bulgur), yarım yemek kaşığı biber salçası, bir yemek kaşığı domates salçası, bir yemek kaşığı tarhun ve tuz ilave edilerek 1-2 dakika daha kaynatılıp dinlenmeye bırakılır. İki adet ince kıyılmış kuru soğan bir fincan zeytinyağında kavrulur. İliyan

yağın içine kırmızıbiber ve karabiber ilave edilir. Dinlenmiş olan malhıtaya eklenerek bir kapta yoğrulur. Yoğrulan köfteye bir demet ince kıyılmış maydanoz ve üç adet ince kıyılmış taze sarımsak ilave edildikten sonra topak şeklinde sıkılarak, tere, turp, turşu ve ayran ile servis yapılır (EK B.2, Resim 11) (D. Dalkılıç, görüşme. 27 Aralık 2019).

- **Malhıtalı Yapma:**

İki su bardağı malhıta iyice yıkanır, bir tencereye konur ve üzerine 5 su bardağı kaynar su ilave edilir. Kaynamaya başlayınca tencere üzerinde biriken kefi alınır, hafif ateşte 25-30 dakika pişirilir. Pişen malhıtanın üzerine iki su bardağı köftelik simit konur ve karıştırılarak soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra iki yemek kaşığı un, bir yumurta, bir adet ince doğranmış soğan, bir yemek kaşığı kırmızıbiber, karabiber ve tuzla iyice karıştırılarak 20 dakika yoğrulur. Macun kıvamına gelen harç, ceviz büyüklüğünde parçalara ayılarak el ayası içerisinde yassılaştırılır ve yuvarlanır. Yuvarlak yapmalar zeytinyağında kızartılır, fazla yağı alınır, bekletilmeden sıcak sıcak servis yapılır (EK B.2, Resim 33). Yapmalar genelde şirinli çorba ile yenir (Öztaş,2016; Ö. Özşabuncuoğlu, görüşme. 24 Aralık, 2019).

- **Omaç:**

Kurutulmuş üç adet ev yufkası el ile ufalanır. Üç adet doğranmış domates, bir adet küçük doğranmış soğan, iki adet küçük doğranmış sivri yeşil biber, yarım demet ince kıyılmış maydanoz, yarım çay bardağı zeytinyağı, 250 gr rendelenmiş Antep peyniri, pulbiber elle karıştırılır. Yufkanın içine eklenerek hamur haline gelinceye kadar karıştırılır. Kıvamını bulur bulmaz, ceviz büyüklüğünde sıkılır ve hemen servise sunulur (EK B.2, Resim 48).

Gaziantep'te artan ekmek parçalarının değerlendirilmesi amacıyla hazırlanan bir yemektir. Yörede “yufka ekmek” olarak geçen kuru saç yufkasından yapılmaktadır (E. Atlı, görüşme. 22 Ocak, 2020).

- **Patatesli Köfte:**

Dört adet soyulmuş, doğranmış patates 5 bardak suda 30 dakika haşlanır. Bir adet ince doğranmış kuru soğan, iki yemek kaşığı yağda pembeleşinceye kadar yaklaşık 3 dakika kavrulur. Yağ ateşten alındıktan sonra bir yemek kaşığı pulbiber ilave edilir. Haşlanmış patatesler soyulduktan sonra ezilerek içine iki su bardağı ince

bulgur eklenerek karıştırılır. Birer yemek kaşığı domates ve biber salçası, bir tatlı kaşığı kimyon, bir tatlı kaşığı karabiber ve tuz ilavesiyle 20 dakika daha yoğrulur. Yoğrulduktan sonra bir demet kıyılmış maydanoz, ince kıyılmış iki adet taze soğan, beş diş sarımsak, pişmiş soğan ve yağ eklenir, karıştırılır. El ile sıkılarak köfte şekli verilir. Maydanozla süslenerek servis yapılır (Ö. Özsabuncuoğlu, görüşme. 24 Aralık, 2019).

- **Patatesli Yapma:**

İki su bardağı köftelik simit 2 bardak sıcak su ile ıslatılır ve ağzı kapatılarak bekletilir. İki adet patates haşlanır. Daha sonra kabukları soyularak ezilir. Simit, patates, bir adet ince kıyılmış soğan, iki yemek kaşığı un, bir yumurta, bir yemek kaşığı kırmızıbiber, karabiber ve tuz karıştırılarak sakız kıvamını alana kadar yoğrulur. Kıvamını alan hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alarak el ayası içinde yassı şekil verilir. Zeytinyağında kızartılarak sıcak servis yapılır. Yapmalar genellikle şirini çorba ile tüketilir (Ö. Özsabuncuoğlu, görüşme. 24 Aralık, 2019).

- **Sitti Simit Köfte:**

250 gr sitti simit, birer yemek kaşığı domates ve biber salçası, bir adet doğranmış soğan, bir yemek kaşığı pul biber ve tuz harmanlanarak 20 dakika yoğrulur. Ara ara domates rendesi eklenerek 10 dakika daha yoğrulur. İşlem bittikten sonra 50 gr ceviz içi ve iki yemek sadeyağ eklenir. El ile köfte sıkılarak servis edilir. Sitti simit normal simitten daha ince bir yapıya sahiptir (Öztan, 2016; Tokuz, 1995:97).

- **Süzek Yapması:**

Orta boy bir soğan ve bir baş sarımsağı ince doğrayın. Geniş bir kabın iki su bardağı pilavlık bulgur, birer yemek kaşığı domates ve biber salçası, karabiber, pul biber ve tuz ekleyerek yoğurun. Yoğurarak köfte kıvam alan malzemeler eşit parçalar halinde avuç içinde önce yuvarlak sonra bastırarak yassı şekil verin. Metal süzgece yerleştirin. Bir adet tencerenin yarısına kadar su koyun ve bir tutam tuz ile kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra tencerenin üzerine süzgeci yerleştirerek 10 dakika kadar köfteleri suyun buharında pişirin. Ilık olarak yanında ayran ile servis yapabilirsiniz (EK B.2, Resim 25).

- **Yağlı Köfte:**

Bir adet ince doğranmış soğan, üç diş sarımsak, birer yemek kaşığı domates ve biber salçası, bir yemek kaşığı kırmızıbiber ve tuz karıştırılır. Yavaş yavaş iki su

bardağı simit de eklenerek malzemeler 10 dakika yoğrulur. Kabukları soyulmuş ve ince kıyılmış iki adet domates ara ara eklenerek 10 dakika daha yoğrulur. Simit iyice yumuşadıktan sonra iki yemek kaşığı sadeyağı ilave edilir. Sadeyağ ilave edildikten sonra macun kıvamını alması sağlanır (EK B.2, Resim 59). Köfte şekli verildikten sonra ayran, salata ya da turşu ile servis edilir ((T. Akgün, görüşme. 26 Ocak, 2020; Tokuz, 1995; Özşabuncuoğlu vd., 2016).

Süzek yapması kıyma eklenerek yapılabilen bir köfte çeşididir. Fakat ekonomik durumdan veya kişisel tercihe göre kıyma eklenmeden de yapılabilir (D. Çitçi, görüşme. 12 Aralık, 2019).

5.2.4 Dolma ve Sarmalar

İçi pirinç, bulgur, et, fındık, fıstık, çeşitli sebze ve baharatlar ile doldurulan sebze ve meyve yemeklerine dolma denilmektedir. Gaziantep de dolma en sevilen yiyecekler arasında yer alır. Özellikle yaz aylarında dolma yapılabilecek sebzenin bolluğu ve bulgurun yeni çekildiği zamanlarda tüketimi daha çok yapıldığı görülmektedir. Gaziantep mutfağında her mevsim sofralarda bulunan ve vazgeçilmez tatlılardır. Dolma yapımında çoğunlukla sebze kullanılır. İç harçları da genellikle pirinçle hazırlanır. Ancak bazı dolmalar firik ve bulgur ile hazırlanabilir. Dolmalarda ekşilik vermesi için yeşil erik, koruk, sumak ekşisi ilave edilir.

Patlıcan, kabak, yeşil biber, kırmızı biber, domates, haylan kabağı, acur ve artık unutulmuş havuç dolmaları Antep mutfağında önemli yer tutar. Sarmalar ise genellikle asma yaprağı, lahanası, pancar ile yapılmaktadır.

Sebzelerin bol olduğu zamanlarda Antepliler kış için sebze kuruturlar. Bunların arasında dolmalık sebze kuruları oldukça popülerdir. İçleri dolmaya hazır hale gelecek şekilde temizlenen sebzeler iplere geçirilerek güneş gören damlarda asılır. Kuruduktan sonra serin ve rutubetsiz yerlerde saklanır. Kışın dolma yapılacağı zaman ya bir gece önceden ıslatılır ya da hazırlamadan önce haşlanır.

- **Bulgurlu Zeytinyağlı Dolma (Patlıcan /Biber):**

Üç adet taze dolmalık patlıcanlar içi dolmalık şekilde oyulur. Taze dört adet kırmızı biberleri tepeleri kesilir, çekirdekleri temizlenir ve yıkanır. Bir adet iri kıyılmış soğan zeytinyağında 3 dakika pembeleşinceye kadar kavrulur. Üzerine bir buçuk su bardağı yıkanmış bulgur ve bir tatlı kaşığı biber salçası konur, birkaç dakika kavrulur. 1,5 bardak sıcak su, karabiber ve tuz eklenir. 5 dakika sonra da

yarım demet ince kıyılmış maydanoz ve nane ilave edilir ve ateşten alınarak yarım saat dinlendirilir. Daha sonra patlıcan ve biberler bu harç ile doldurulur. Üzerine patates dilimleri konarak tencereye dizilir. 1 bardak sıcak su ve sumak ekşisi gezdirilerek kısık ateşte 40-45 dakika pişirilir. Ilık servis yapılır (Öztan,2016).

- **Peynir Yağlı Yaprak Sarması:**

Yarım kilo taze yaprak yıkandıktan sonra bol suyun içinde haşlanır. İki adet soğan ve iki baş sarımsak temizlenir. Soğanlar ve sarımsakların yarısı doğranır. Yarım kilo bulgur, doğranmış soğan, sarımsak, tuz, birer yemek kaşığı domates ve biber salçası, ince ince kıyılmış iki üç adet gül yaprağı, peynir yağı ve karabiber, yenibahar ve tuz karıştırılır. Harç yapraklara sarılarak tencereye dizilir. Sarmalar tencereye dizilirken aralarına kalan sarımsak ve bol yeşil erik yerleştirilir.

Özellikle Gaziantep'te bahar aylarında kışlık peynir basılması sırasında yapılan bir sarma çeşididir. Peynir doğranıp tuzlandıktan sonra kaynatılır; kaynarken çıkan peynir yağı köftelerde, sarmalarda kullanılır (Tokuz, 2002:113).

- **Zeytinyağlı Antep Usulü Dolma (Kuru Dolma):**

On adet kuru patlıcan geniş bir kaptan kaynar suda 6-7 dakika kaynatılır. On adet kuru biberler ise kaynamış suda 10 dakika bekletilir. Sonra patlıcan ve biberler soğuk suya alınır, süzülür ve kullanıma hazır hale getirilir.

Zeytinyağı ve ayçiçeği yağında ince doğranmış yedi diş sarımsak ve bir orta boy kuru soğan kavrulur. Birer yemek kaşığı domates ve biber salçası ilave edilir ve kokusu çıkana kadar kavrulur. Yıkanmış bir su bardağı pirinç eklenerek 1-2 dakika hafif hareketlerle çevrilerek kavrulur. Tuz, karabiber, pulbiber ve nar ekşisi katılır. 1 bardak sıcak su eklenir. Suyunu çekene kadar pişirilir. İsteğe bağlı olarak malzemeler çiğ olarak harmanlanarak da kullanılabilir. Hazırlanan harç ile biber ve patlıcanlar doldurulur. Tencereye dizilerek üzerine düz tabak konulur. 2 bardak su ve 1 limon suyu ilave edilerek 35 dakika pişirilir (EK B.2, Resim 41) (Ö. Özsabuncuoğlu, görüşme. 24 Aralık, 2019).

- **Zeytinyağlı Karışık Kış Dolması:**

Üç adet kuru soğan, zeytinyağında hafif soluncaya kadar kavrulur. Yıkanmış iki su bardağı pirinç ilave edilir. Birer kaşık domates ve biber salçası, bir baş ince kıyılmış sarımsak, kuru nane, pulbiber, karabiber ve tuz ilave edilir.

Hepsinden onar tane olmak üzere patlıcan, kırmızı biber, haylan kabağı, tüylü acur gibi kuru dolmalık sebzeler hafif yumuşayınca kadar haşlanır. Otuz adet

salamura yapraklar birkaç defa suda yıkanarak fazla tuzu alınır. Bütün malzemeler hazırlandıktan sonra önce yaprakların içine pirinç harcı konularak şekil verilir ve tencereye dizilir. Daha sonra sebzelerin içine üçte ikisi dolacak şekilde pirinç harcından konulur ve tencereye dizilir. Üzerine dağılmaması için dolma taşı veya tabak konulur. Malzemelerin üzerini hafif geçecek kadar su eklenir ve kısık ateşte 40-45 dk. pişirilir. Limon suyu da eklendikten sonra 15 dk. daha pişirilir. Sıcak veya soğuk isteğe göre servisi yapılabilir (Güzelbey, 2018:85)

Aynı pirinç harcı ve yöntemle farklı sebzelerden de dolma yapabilirsiniz. Taze lahana yaprağı sarması, domates, patates dolmaları buna örnek gösterilebilir.

- **Zeytinyağlı Yaprak Sarması:**

Yarım kilo taze asma yaprağı ayıklanıp hafifçe haşlanır. Bir adet soğan ve bir baş sarımsak ufak doğranır. Bir tencereye zeytinyağı ve soğanlar konur, biraz kavrulduktan sonra sarımsak eklenir. Pembeleşince bir buçuk su bardağı pirinç eklenir ve 10 dk. daha kavrulur. Pirinç şeffaflaşınca bir tatlı kaşığı domates salçası, bir çay kaşığı şeker, karabiber, tuz ve biraz su konularak hafif pişirilir. En son bir su bardağı kıyılmış ceviz de eklenerek soğumaya alınır. Soğuduktan sonra yaprakların tüylü yüzüne yeterli miktarda iç konularak sarılır. Tencereye dizilen sarmaların üzeri kararmaması için yaprak ile kapatılır. Üzerini geçecek kadar su, limon suyu ve tuz eklenerek pişmeye bırakılır. Soğuk olarak servis edilir (S. Ocak, görüşme. 10 Aralık, 2019).

5.2.5 Sebze, Ot Yemekleri ve Aşlar

Gaziantep mutfağında çok çeşitli sebze ve ot yemekleri vardır. Özellikle Antep'in sebze kurutma kültürü sayesinde zengin yemek çeşitliliğine sahip mutfaktır. Bir ot yemeğini mevsiminde taze olarak yaparken, kış aylarında da kurusu ile yapabiliriz. Bu zengin sebze ve ot yemeklerinin bir diğer sebebi ise üretimde ki zenginliktir. Antep'te yemeği yapılan her ürün kendi coğrafyasında yetiştirilebilen tarım ürünlerinden yapılmaktadır. Türk mutfağında yer alan birçok sebze yemeği Gaziantep mutfağında pişirilmektedir. Son yıllarda sağlıklı beslenme eğilimleri sonucu sebze yemeklerine olan ilgi artmış ve etli olarak birçok yemek çeşidi sebzeli etsiz şekilde hazırlanmaya başlanmıştır. Çeşitli sebzelerle ile yapılan mücverler, Gaziantep mutfağında hazırlanırken kendine has mutfak yöntemleri kullanılarak (soğan, sarımsak katmak gibi) sunulur. Bu şekilde hazırlan mücverlere yörede “öcce” diye adlandırılır.

- **Asma Yapraklı Bulgur Aşı/Buğulama:**

İki adet ince kıyılmış soğan yağda kavrulur. Birer kaşık domates ve biber salçası, bir kilo asma yaprağı, bir su bardağı bulgur, üç diş doğranmış sarımsak ve tuz eklenir. Üzerini kapatacak kadar suyla kısık ateşte yaklaşık 20-25 dakika pişirilir. Üzerine karabiber serpilerek sıcak servis edilir. Bu yemek salamura yaprak, aşotu veya ebegümecinden de yapılabilir (Öztan, 2016: 297).

- **Dövme Aşı (Dövmeli Aş)**

Geceden ıslatılan yarım kilo dövme ile yarım su bardağı nohut pişirilir. Bir kaşık karışık salça, bir doğranmış soğan, tuz ve kırmızı biber eklenir. Üzerine dövülmüş sarımsak konarak karıştırılır. Suyu çekilene kadar pişirilir. Üzerine sadeyağ ile kırmızı biber gezdirilir (Tokuz, 2002: 227).

- **Kabak Kavurması:**

Bir kilo kabağın içi bıçak ile doğranır. Bir adet soğan ve bir baş sarımsak ayıklanarak ufak doğranır. Kızdırılan zeytinyağında, soğan sarımsak kavrulur. Önce yarım yemek kaşığı salça sonra kabak içi ilave edilir ve pişirilir. Tuz, kimyon ve karabiber eklenir. Serviste üzerine kıyılmış maydanoz ve kırmızı biber gezdirilir (Tokuz, 2002:210).

Bu yemek genellikle kabak dolması yapıldıktan sonra artan kabak içlerinin değerlendirilmesi için hazırlanmaktadır. Kabağın tamamı kullanılarak da hazırlanabilir.

Hem besleyici değeri hem de sıfır atık değeri ile önemli bir yemektir. Haylan kabağı gibi farklı kabak türlerinden de yapılabilir.

- **Kenger Aşı:**

Yarım kilo kengerin (dikenli otsu bitki) kökü kesilir ve yıkanır. Doğrandıktan sonra yağda 5 dakika kavurulur. Üzerine iki su bardağı bulgur, tuz ve 3 bardak sıcak su ilavesiyle 20 dakika pişmeye bırakılır. Demlendikten sonra sıcak servis edilir (Öztan, 2016:288).

- **Kömeç Aşı (Buğulama):**

Bir su bardağı bulgur, tuz ve kırmızı biber ile karıştırılır. Bir kilo kömeç (ebegümeci) yıkanır, doğranır. Tencereye bir sıra kömeç dizilir; bir sıra bulgur dizilir. İşlem malzeme bitene kadar devam eder. Bir adet soğan ufak doğranarak zeytinyağında kavrulur. Tencerede ki bulgurun üzerine dökülür. Bir bardak su ilavesi

ile hafif ateşte pişirilir. Ayran ile birlikte servisi yapılabilir (T. Akgün, görüşme. 26 Ocak, 2020).

- **Malhıtalı Aş:**

İki su bardağı malhıta ve bir su bardağı bulgur yıkanır, tuz ve 5 bardak su ilavesiyle ateşe konur. Ara ara karıştırılır. İyice pişip boza kıvamına gelince yağda pembeleştirilen bir adet soğan, pulbiber ve karabiber yemeğin üzerine dökülür. Sıcak olarak servis edilir (Öztan, 2016:289; Tokuz, 1995:123-124).

- **Mençe:**

Dört adet kemer patlıcan boyuna alacalı soyularak doğranır ve kızartılır. Sırayla orta boy doğranmış bir adet soğan, üç adet doğranmış sivri biber, dört diş sarımsak ve dört adet doğranmış domates zeytinyağında pişirilir. Tuz eklenerek sıcak bir şekilde patlıcanların üzerine gezdirilir. Soğuk olarak servis edilir (EK B.2, Resim 56) (Özsabuncuoğlu vd., 2009:206-207).

- **Mıcırık (Börk) Aşı:**

150 gram patlıcan börkü (patlıcan başı kurusu) sıcak su içerisinde haşlanır ve suyu süzülür. Patlıcanların acı suyu gitmesi için birkaç kez bu işlem tekrarlanır. Doğranmış bir adet soğan zeytinyağında kavrulur. Patlıcanlar, birer kaşık domates ve biber salçası ilave edilir hepsi birlikte kavrulur. 10-11 bardak su ilave edilir, kaynamaya bırakılır. Patlıcanlar yumuşadıktan sonra bir su bardağı pirinç, dört diş dövülmüş sarımsak, tuz, limon suyu veya sumak ekşisi eklenerek pişirilir. Yağ kızdırılır içine nane eklenip yemeğin yüzüne gezdirilir (N. Olca, görüşme. 11 Ocak, 2020).

Taze soğan veya kuru mor soğanla servis yapılabilir. Börk; dolmalık patlıcanların baş kısımlarının kesilip kurutulmasıyla elde edilen bir üründür (EK B.2, Resim 38).

- **Otlı Aş:**

Bir tencerede bir tane doğranmış kuru soğan, yağda 3 dakika kavrulur. Yarım su bardağı bulgur, birer yemek kaşığı domates ve biber salçası, hepsi temizlenmiş ve doğranmış 125 gr aşotu, ebegümeci, ısırgan otu, kuzukulağı, karabiber, tuz ve 3 bardak su ilave edilerek pişmeye bırakılır. Sulu kalacak şekilde pilav haline gelince ateşten alınır ve servis edilir (Öztan, 2016:2016).

- **Öcce:**

Yarım demet ince kıyılmış taze soğan, iki demet ince kıyılmış maydanoz ve beş dal ince kıyılmış taze sarımsak karıştırılır. Dört yemek kaşığı un, beş yumurta, bir çay bardağı su, karabiber, tuz, kırmızı biber, kişniş ilave edilerek sulu hamur kıvamına getirilir. Kızgın yağa bir kaşık yardımı ile dökülerek kızartılır. Soğuk olarak servis yapılır (EK B.2, Resim 57) (T. Akgün, görüşme. 26 Ocak, 2020).

Öcce eskiden kendine has tavaasında pişirilirdi. Bu tava iki kulplu olup 10-15 cm çapında eşit boyutta çukurlara sahip olduğu için öccelerin hepsi eşit boyutta pişirilebilirdi. Şimdilerde bu tava eskisi gibi çok kullanılmamaktadır (Tokuz, 2002:259-260).

- **Pancar Kavurması:**

İki kilo pancar iyice yıkanır, sap kısmı ince ince, yaprak kısmı iri parçalar halinde doğranır. Bir tencerede 5-6 bardak su ilavesiyle bir taşım kaynatılır. Süzgece boşaltılır, üzerine soğuk su gezdirilir. İki adet ince doğranmış kuru soğan zeytinyağında 3 dakika kavrulur. Üzerine pancarlar ve tuz ilave edilir, suyunu çekene kadar yaklaşık 10 dakika kavrulur. Yarım yemek kaşığı domates, bir yemek kaşığı biber salçası da ilave edilir ve kavurma işlemine devam edilir. Pul biber eklenerek sıcak bir şekilde servisi yapılır (Öztan, 2016:182).

- **Pancarlı Aş:**

Kaynayan suya bir kilo temizlenmiş ve doğranmış pancarlar konur ve 3-5 dakika kaynatıldıktan sonra bir yemek kaşığı domates salçası ile tuz ilave edilir. Suyunu biraz çektikten sonra pancarın ortasına bir fincan bulgur konur ve kapağı kapatılır. Hafif ateşte bulgur açılıncaya kadar yaklaşık 20 dakika pişirilir. Üzerine yağda kızdırılmış pulbiber dökülerek servis edilir. Yenirken limon sıkılabilir (Öztan, 2016:291).

- **Pirpirim Aşı:**

İki su bardağı kurutulmuş pirpirim (semiz otu) iyice yıkanıp temizlendikten sonra 10 dakika haşlanır. Siyah suyu akana kadar suyu sürekli değiştirilir ve süzölmeye bırakılır. İki adet kuru soğan ve yarım su bardağı mercimek 4 bardak su ilavesiyle iyice pişirilir. Pişerken oluşan kefi alınır, tuz ilave edilir. Piştikten sonra yarım su bardağı haşlanmış nohut, pirpirim, yarım su bardağı haşlanmış loğlaz ve yarım su bardağı pilavlık bulgur eklenir. Birer yemek kaşığı domates ve biber salçası, beş diş sarımsak, sumak ekşisi ilave edilerek 25 dakika pişirilir. Piştikten

sonra üzerine, yağda kızdırılmış nane, pulbiber ve karabiber gezdirilir. Servisi yapılırken yanında kuru ya da taze soğan ve turşu verilir (EK B.2, Resim 23) (Öztan, 2016:292).

- **Salçalı Bakla:**

İki adet doğranmış soğan zeytinyağında kavrulur. Daha sonra birer kaşık biber ve domates salçası, tuz ve 5-6 bardak sıcak su eklenir. Yarım kilo bakla ve taze yarım kilodan biraz az taze sarımsak 2 cm uzunluğunda doğranır ve sadece baklalar hazırlanan salçalı suyun içine eklenir. Yumuşayınca kadar yaklaşık yarım saat pişirilir. Baklalar piştikten sonra sarımsaklarda eklenir ve 5 dk. daha pişirilir. İsteğe bağlı olarak sarımsaklı yoğurtla birlikte servis edilir (Ö. Özşabuncuoğlu, görüşme. 24 Aralık, 2019).

Yoğurtlu baklada olduğu gibi salçalı bakla da et ile yapılabilen yemeklerdendir. Fakat kişisel tercih ve sosyal imkanlardan dolayı et eklenmeden de tüketimi yapılabilmektedir.

- **Simit Aşısı:**

Tencereye biraz su konularak, kaynatılır. Daha sonra tuz, birer yemek kaşığı domates ve biber salçası ile iki su bardağı simit eklenerek pişirilir. Piştikten sonra kızdırılmış yağda soğan pembeleştirilerek eklenir. Karabiber serpilerek servis edilir. Yanında turşu ve ayran ile servis edilir (Öztan, 2016:294; Tokuz, 2002:238).

- **Taze Fasulye:**

Bir kilo taze fasulye ayıklanıp eşit büyüklükte doğranır. Tencereye yağ ve ince kıyılmış bir soğan eklenerek kavrulur. Fasulye ilave edilerek tencerenin kapağı kapatılır. Fasulyelerin rengi solunca üzerini geçecek kadar sıcak su eklenir, ince kıyılmış bir diş sarımsak, limon suyu, şeker eklenir. Üç adet domatesin kabukları soyularak küçük doğranır ve fasulyeye eklenir. Tuzu da eklendikten sonra kısık ateşte pişirilir (E.L. Başar, görüşme. 6 Ocak, 2020).

- **Yoğurtlu Taze Bakla**

Yarım kilo taze bakla, yarım su bardağı haşlanmış nohut ve bir kilo doğranmış taze sarımsak üzerine su eklenerek, baklalar yumuşayınca kadar pişirilir. Dört su bardağı yoğurt, bir yumurta ve zeytinyağı hafif ateşte sürekli ve aynı yönde karıştırılarak pişirilir. Bu pişirme esnasında baklanın suyundan azar azar yoğurt üstüne eklenir. Pişen yoğurt kaynamaya başlayınca baklanın üzerine yavaşça eklenir. Ekleme yapılırken yemek aynı yönde karıştırılmaya devam edilmelidir. Bu

işlem tamamlandıktan sonra bütün malzemeler pişmişse kızdırılmış yağ ile birlikte karabiber ve haspir eklenir. Yemek ocaktan alındıktan sonra tuz eklenir (Ö. Özşabuncuoğlu, görüşme. 24 Aralık, 2019).

Yoğurtlu bakla yemeği, genel olarak et ile yapılan bir yemek olmasına rağmen kişisel tercih ve sosyal imkanlar doğrultusunda etsiz olarak da tüketilmektedir. Bu haliyle de vejetaryen bireyler için tavsiye edilebilecek lezzetler arasında yer almaktadır.

- **Yumurtalı Pancar Kavurması**

Bir kilo pancar temizce yıkanır ve doğranır. İnce kıyılmış bir adet soğan zeytinyağında kavrulur. Doğranmış iki adet taze kırmızı biberler eklenir ve kavurma işlemi devam eder. Önceden doğranmış pancarlar kaynar suda 2-3 dk. haşlanır ve süzildükten sonra soğanın üzerine eklenir. Hafif ateşte 10 dk. pişirdikten sonra tuz eklenir. Kaşık yardımı ile yumurtalar için boşluklar oluşturulur ve beş adet yumurta tek tek bu boşluklara eklenir. Yumurtalarda piştikten sonra üzerine pulbiber, karabiber, tuz eklenir ve sıcak olarak servis edilir (G. Atar, görüşme. 5 Ocak, 2020).

Bu yemek aynı yöntem kullanılarak ıspanak ile de yapılabilir. Yumurtalı ıspanak yaparken ıspanakları önden haşlamaya gerek yoktur.

- **Yumurtalı Zeytin Kavurması:**

Bir adet ince kıyılmış soğan yağda 3-5 dakika kavrulur. İçine 300 gr çekirdeksiz yeşil zeytin, bir tatlı kaşığı kırmızı biber eklenir ve birlikte 3 dakika daha kavrulduktan sonra ağzı kapatılarak hafif ateşte 10 dakika pişirilir. Zeytinler piştikten sonra yumurtalar için göz göz yer açılır. Dört adet yumurta gözlerin içine kırılır, üzerine karabiber serpiştirilir. Kapağı kapalı şekilde pişirilir. Sıcak servis edilir (EK B.2, Resim 53) (Öztan, 2016:183).

- **Zeytin Mıhlısı:**

Bir adet ince kıyılmış soğan yağ ile birlikte bir tavada kavrulur. Çekirdeksiz ve iri kıyılmış iki su bardağı salamura yeşil zeytin eklenerek hafif ateşte 5 dk. daha kavrulur. Altı adet yumurta eklenir. Tuz, karabiber ve pulbiber eklenerek karıştırılır. Yumurtalar hafif katılaşıncaya kadar pişirilir. İsteğe bağlı olarak üzerine limon suyu eklenerek servis yapılır (Güzelbey,2018:245).

- **Zeytinyağlı Taze Bamya:**

Bir adet kuru soğan ve bir adet yeşil biber ince kıyılıp, zeytinyağı ilave edilen tencerede kavrulur. Bir tatlı kaşığı salça ve bir su bardağı sıcak su eklenir. Bir

taşıım kaynadıktan sonra temizlenen bir kilo bamya, kabaca doğranmış yarım baş sarımsak, küçük doğranmış dört adet domatesler ve bir limon suyu eklenir. Tuz eklenerek kısık ateşte pişirilir. Tercihe göre sıcak veya soğuk servis edilebilir (Güzelbey, 2018:247).

- **Zeytinyağlı Taze Loğlaz:**

Bir kilo taze loğlaz (börölce) yıkanıp temizlenir ve doğranır. Zeytinyağında doğranmış bir adet kuru soğan kavrulur. Üzerine börölce ile beraber 1,5 su bardağı sıcak su ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Üç adet küp doğranmış domates ve üç adet ıslatılmış ve doğranmış kuru kırmızı biber eklenir ve 25-30 dakika pişirilir. Pişirme işleminin tamamlanmasına yakın pulbiber ve tuz ilave edilir. Soğuk olarak servis edilir (Öztan, 2016:234).

5.2.6 Pilavlar

Pilavlar Gaziantep yöresinde tek çeşit ana yemeğin yanında kuru yemekler olarak hazırlanır ve tüketilir. Gaziantep mutfağında hazırlanan pilavlara yardımcı malzeme olarak sebze, meyve ve bakliyatları eklendiği görülür.

- **Çağla Pilavı:**

Bir adet soğan ile yarım kilo çağla yağda kavrulur. Üzerine su, tuz, bir kaşık salça, karabiber eklenir. Kaynayınca iki su bardağı bulgur konularak pişirilir. Piştikten sonra üzerine kızdırılmış yağ gezdirilerek servis edilir.

Gaziantep'te taze bademe "çağla" denilmektedir. Bu sebeple bu yemek bu isimle anılır (Tokuz, 2002:226). Bu yemeği tercihe bağılı olarak etli yapanları da görebiliriz.

- **Domatesli Bulgur Pilavı:**

İki adet soğan yağda kavrulur. Birer kaşık biber ve domates salçası, dört diş doğranmış sarımsak ve tuz ilave edilir. 5 dakika karıştırıldıktan sonra dört adet kabuğu alınmış ve doğranmış domates, iki adet doğranmış yeşil biber ve iki su bardağı bulgur eklenerek kavrulur. Malzemenin üzerini bir parmak geçecek kadar su ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Kısık ateşte yaklaşık 20 dakika pişirilir. Karabiber serpilir ve dinlendirilir. Sıcak olarak servisi yapılır (Öztan, 2016:263).

- **Firik Aşı (Pilavı):**

Bir su bardağı firik ile yarım su bardağı bulgur karıştırılır. Tencereye su konur ve tuz eklenir. Su kaynayınca karıştırılan firik eklenerek pilav kıvamına gelinceye kadar pişirilir. Üzerine sadeyağ gezdirilir ve karabiber serpilir (EK B.2, Resim 36) (Tokuz, 2002:228).

- **Kabaklı Bulgur Pilavı:**

250 gr kurutulmuş haylan kabağı başı 5 dakika suda haşlanır. İki adet soğan doğranır ve pembeleşinceye kadar kavrulur. İçerisine yarım yemek kaşığı domates salçası ve tuz eklenerek karıştırılır. Kabak ve 3 bardak su ilave edilir. Kaynadıktan sonra bir su bardağı bulgur eklenir ve pilav kıvamı alana kadar pişirilir. Karabiber eklenerek sıcak servis edilir (Öztan, 2016:268).

Bu pilavı kabak yerine patlıcan kullanarak da yapabiliriz. Patlıcan kullanmak istediğimiz zaman, patlıcanlar alacalı olarak soyulur ve eşit büyüklükte doğranır. Daha sonra zeytinyağında kızartılarak önceden hazırlanan pilava eklenir.

- **Loğlazlı Pilav:**

İki su bardağı geceden ıslatılmış loğlaz, tuz ve 4 su bardağı su ile 25 dakika kadar pişirilir. Bir adet soğan, iki yemek kaşığı yağ ile kavrulur ve loğlaz eklenir. Loğlaz yumuşayınca tencereye üç su bardağı sıcak su ve bir buçuk su bardağı bulgur eklenir. Pilav kıvamına gelinceye kadar 20 dakika kısık ateşte pişirilir. Yağda karabiber kızdırılır ve pilavın üzerine dökülür. Sıcak olarak servis edilir (Tokuz, 1995:124).

- **Mercimekli Bulgur Pilavı:**

İki su bardağı mercimek üzerini kapatacak kadar yaklaşık 4-5 bardak su ile pişirilir. Bir su bardağı bulgur, bir kaşık karışık salça ve tuz eklenir. Pilav kıvamına gelinceye kadar pişirilir. Arada suyunun miktarı kontrol edilmelidir. Üzerine yağda kızdırılmış pulbiber ve karabiber gezdirilir. Yeşillik, turşu, turp ve ayran ile servisi yapılır (Öztan, 2016:273).

- **Şehriyeli Bulgur Pilavı:**

Yarım su bardağı şehriye, pembeleşinceye kadar sadeyağda 3 dakika kavrulur. Üzerine iki su bardağı bulgur ilave edilerek 3 dakika daha kavrulur. 4 su bardağı sıcak su ve tuz ilave edilerek 20 dakika pişmeye pişirilir. Pilav kıvamına

gelince üzerine zeytinyağında kızdırılmış karabiber dökülerek dinlenmeye bırakılır (EK B.2, Resim 26). Sıcak olarak servis edilir (Öztan, 2016:278).

5.2.7 Hamur işleri

Gaziantep mutfağında hamur işleri çok çeşitli değildir. Yörede hamur işi malzemelere fırınlarda yapılan pideler göze çarpar. Bu pidelerden zeytin böreği, lor böreği gibi hamur işleri yöreye özgü tatlar arasında gösterilebilir. Antep'te böreklerin içi hazırlandıktan sonra iç fırına gönderilir ve fırıncı pide hamuru hazırlayarak pideyi pişirir. Lahmacun yörede çok tercih edilen ve tüketilen diğer bir hamur işidir. Antep peyniri ve şeker ile yapılan böreği ise oldukça popüler, ülkemizde ismi yaygınlaşmış Antep hamur işleri arasındadır.

- **Çökelek Böreği:**

Zeytinyağı kızdırılır; doğranmış yarım demet taze soğanın önce beyaz kısımları sonra yeşil kısımları yağa eklenir. Üzerine iki yumurta eklenerek karıştırılır. Bir demet doğranmış maydanoz, tuz, karabiber ve bir kilo çökelek eklenir. İsteğe bağlı olarak harca fazladan yumurta eklenebilir veya fırına gönderilerek pişmeden önce pidenin içine karıştırılabilir (Tokuz, 2002:240).

- **Dürüm:**

Dürüm, yufka ekmeğinin veya tırnaklı pidenin içine iç konularak tüketilen yemek türüdür. İçine konulan malzemeye göre isim alır; peynir dürümü, nohut dürümü, soğan dürümü... Salatalar ve piyazalar bölümünde tarifine yer verilen nohut piyazı dürüm olarak tüketilen en popüler çeşididir. Günümüzde Antep'in sokak lezzetleri arasında da büyük bir yere sahiptir. Bazı Antep'li bu piyazın nohudunu kemik suyunda pişirmeyi tercih etmektedir. Fakat genellikle normal suda haşlanır. Bu sayede vejetaryen bireylerin tüketimi için de uygun bir üründür.

- **Lor Böreği:**

Yarım demet yeşil soğan yıkanıp temizlendikten sonra beyaz ve yeşil kısmı ayrı ayrı doğranır. Soğanın beyazı tavada 1-2 dakika yağla kavrulur ve yarım kilo lor ilave edilir. Birkaç dakika daha karıştırılıp üzerine soğanın yeşili, bir demet ince kıyılmış maydanoz, kırmızıbiber, karabiber ve tuz ilave edilir. İyice karıştırıldıktan sonra fırına gönderilerek üzeri kapalı olacak biçimde pişirilir (EK B.2, Resim 44).

İsteğe bağlı olarak çökelek böreğinde (bkz.yuk.) olduğu gibi yumurta eklenebilir (S. Aslan, görüşme. 17 Ocak, 2020).

- **Sacda Börek:**

Üç su bardağı unun içine tuz ve su eklenerek kulak memesi yumuşaklığında hamur elde edilir. Üzeri nemli bir bezle kapatılır. En az 30 dakika dinlendirilir.

Bir adet ince kıyılmış soğan yağda pembeleşinceye kadar çevrilir. Birer yemek kaşığı domates ve biber salçası, bir demet ince kıyılmış maydanoz ve yarım kilo lor peyniri ilave edilir. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alınarak oklava ile daire şeklinde açılır. Hazırlanan harç yarım ay şeklinde açılan hamurun içine konularak kapatılır. Yapışmaması için ağız kısmı bastırılır. Yağsız tavada ya da saç üzerinde altı üstü çevrilerek pişirilir. Sıcak servis yapılır (Öztan, 2016:307).

- **Şekerli Peynirli Börek:**

Üç su bardağı un, bir yemek kaşığı yaş maya, tuz ve yeteri miktarda su ile hamur hazırlanır. Hamur iri ceviz büyüklüğünde parçalara ayrılır ve 15 dakika dinlendirilir. Bir buçuk su bardağı tuzsuz Antep peyniri, üç yumurta ve bir su bardağı toz şeker karıştırılır. Pide şekli verilen hamurun ortasına bu harçtan konur. 180 derecede ısıtılmış fırında 10-15 dakika üzeri kızarana dek pişirilir. Sıcak servis yapılır (EK B.2, Resim 46).

Antep peyniri rendeledikten sonra yaklaşık bir saat suda bekletmek daha güzel bir lezzet yakalamaya yardımcı olmaktadır. Bu börek genellikle malzeme hazırlandıktan sonra pide fırınına gönderilerek hazırlatılır (S. Aslan, görüşme. 17 Ocak, 2020).

- **Tarhana Böreği:**

İlk olarak hamuru için beş bardak un, bir çay kaşığı tuz, bir çay kaşığı kuru maya ve yeteri kadar su ile ele yapışmayan, orta yumuşaklıkta bir hamur hazırlanır ve hamur dinlenmeye bırakılır. Hamur dinlenirken 15- 20 adet Antep tarhanasının tuzunun ve ekşiliğinin giderilmesi için 2 dk. suda haşlanır. Haşlanırken karıştırılmamalıdır. Aksi taktirde tarhananın yoğurdu da suya çıkar. Birkaç defa suyu değiştirilerek temiz soğuk su içinde bekletilerek kalan tuzunun ve ekşisinin de çıkması sağlanır. Daha sonra tarhana el ile yoğrularak küçük parçalara ayrılır. Zeytinyağında bir adet kuru doğranmış kuru soğan kavrulur. Bir yemek kaşığı salça eklenir. İsteğe bağlı olarak salça miktarını artırabilirsiniz. Tarhana da eklenerek 2 dk. kavrulur. Pulbiber, karabiber ve tuz eklenerek ocaktan alınır. Dinlenmiş hamur eşit ve ceviz büyüklüğünde parçalara bölünerek, merdane yardımı ile açılır. Hazırlanan harç açılan hamurun içine konur ve ağız sıkıca kapatılır. Önceden ısıtılmış saç

üstünde iki tarafı da kızartılarak pişirilir. Sıcak olarak servis edilmelidir (EK B.2, Resim 50). Ayran ve turşu ile servis edebilirsiniz (E.L. Başar, görüşme. 6 Ocak, 2020).

- **Zeytin Böreği:**

Öncelikle üç su bardağı yeşil zeytinimizi küçük küçük doğruyoruz ve suyunu değiştirerek acı tadını giderin. İnce kıyılmış dört iri soğan ve iki adet kırmızı biber zeytinyağında kavrulur. Daha sonra doğranan zeytin eklenerek 5- 10 dk. daha kavrulur. Tuz, karabiber, pulbiber eklendikten sonra ocaktan alınır ve ince kıydığımız bir demet maydanoz, ceviz içi ilave edilir. Hazırlanan harcı fırına göndererek böreği hazırlatabilirsiniz veya derseniz siz evde kendiniz hamur ile yapabilirsiniz.

Antep evlerinde hazırlanan börek harçları genellikle fırına gönderilerek börek yaptırılmaktadır. Ama evde kendi hamurunuzu hazırlamak isterseniz un, tuz ve su ile kıvamlı bir hamur hazırlayabilir (E.L. Başar, görüşme. 6 Ocak, 2020).

Zeytin böreği, iri kıyma kullanılarak da hazırlanabilen bir börek çeşididir. Fakat sosyal koşullar veya damak zevkine göre et kullanılmadan da tüketilmektedir. Bu sayede vejetaryen bireyler için tavsiye edilebilecek yemekler listesinde yer almıştır.

5.2.8 Tatlılar

Gaziantep mutfağında tatlılar, hamur tatlıları, sütlü tatlılar, meyveli tatlılar ve helvalar olarak ayrılırlar. Hamur tatlıları en fazla tüketime sahiptirler. Baklava bu konuda ilk sırada yer alır. Sütlü tatlılardan sütlaç ve zerde is bayram tatlısı olarak tüketilir. Evlerde yaygın olarak hazırlanan nişe helvası, peynirli un helvası ve irmik helvası sofraların vazgeçilmez tatlarındandır. Çiğ helva, küncülü helva, fıstıklı helva ve tel helva genellikle kış aylarında üretilerek tüketime sunulur.

- **Ağızlı Kadayıf:**

Bir kilo ağız lor bir tülbende konularak iyice süzülür. 100 gr tereyağıyla kadayıf ovularak kırılır. Kullanılacak tepsinin tabanına da tereyağı sürülür. Kadayıfın yarısı tepsinin tabanına yayılarak iyice bastırılır. Süzölmüş ağız bastırılan kadayıfın üzerine düzgün bir şekilde dağıtılır. Onun üzerine tekrar kadayıf yayılır ve çok sıkı bastırılır. Ocakta döndüre döndüre yaklaşık 10-12 dakika pişirilir. Ters çevrilerek öbür yüzü de aynı şekil de pişirilir. Şerbeti için beş su bardağı şeker ve dört su bardağı su yaklaşık 8-9 dakika kaynatılır. Altı kapatılmaya yakın limon suyu eklenir.

İkisi de sıcakken şerbet kadayıfın üzerinde gezdirilir (EK B.2, Resim 12). Genellikle bahar aylarında tüketilen bir tatlıdır. Ağız sütü, yeni doğmuş inekten alınan ilk süttür (D. Çitçi, görüşme. 12 Aralık, 2019).

- **Antep Kurabiyesi:**

Bir kapta yarım kilo sadeyağ ile yarım kilo şeker çok iyi karıştırılıp yoğurulur. Daha sonra bu karışıma azar azar un ilave edilerek iyice yoğurulur. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alınarak tezgâhta silindir şekli verilir ve iki ucu birleştirilir. Birleşim yerine 1 adet Antep fıstığı bastırılır. 100 derece fırında 35 dakika pişirilir. Pembeleşmeden fırından almak gerekir (EK B.2, Resim 24) (Öztan, 2016:317).

- **Astarlı (Zerdeli) Sütlaç:**

Zerde için iki kahve fincanı pirinç dört su bardağı su ile pişirilir. Pişmeye yakın bir buçuk su bardağı şeker ilave edilir. Sıcak suda ıslatılan haspirin suyu ilave edilir ve kaselere paylaştırılır. Soğutulup buzdolabına kaldırılır. Sütlaç için bir litre süt ve bir kahve fincanı pirinç kaynamaya bırakılır. Özleşip göz göz oluncaya kadar pişirilir ve zerde ile yarıya kadar doldurulmuş kaselerin üzeri tamamlanır (EK B.2, Resim 14). İsteğe göze sütlaç altta zerde üstte olacak şekilde de yapılabilir (D. Çitçi, görüşme. 12 Aralık, 2019; M.R. Güzelbey, görüşme. 4 Aralık, 2019).

- **Bastık Çalma:**

Beş yemek kaşığı buğday nişastası, beş kâse su, bir su bardağı pekmez, iki yemek kaşığı şeker, parçalanmış ceviz iyice karıştırılır. Ocağa alınır ve sürekli karıştırılarak pişirilir. Kıvamını aldıktan sonra kaselere pay edilir (EK B.2, Resim 15). Ceviz ile süslenen tatlı hem sıcak hem soğuk tüketilebilir (D. Çitçi, görüşme. 12 Aralık, 2019).

- **Bastık Kızartması:**

İki adet yumurta, dört yemek kaşığı un ve bir şişe soda birlikte çırpılır. Bastık(pestil) karışıma bulanır ve kızgın yağda kızartılır. Sıcak veya soğuk servis edilebilir (EK B.2, Resim 47) (E. Atlı, görüşme. 22 Ocak, 2020)

- **Bayram Kahkesi:**

İki yemek kaşığı pekmez, bir yumurta, bir su bardağı süt, bir çay kaşığı mayana (rezene), bir çay kaşığı çörek otu, dört su bardağı un ve iki su bardağı zeytinyağı karıştırılarak iyice yoğrulur. Biraz dinlendirilip halka şeklinde ya da parmak şeklinde yağlanmış fırın tepsisine dizilir. Önceden 180 derece ısıtılmış

fırında 10 dakika, yani üstü kızarana kadar pişirilir. Fırından çıktıktan sonra tel ızgara üzerinde soğutulur. Hava geçirmez bir kapta saklanır (EK B.2, Resim 55) (Öztañ, 2016:311; Tokuz, 1995:99).

- **Dolangel:**

Dört su bardağı süt ve bir çay bardağı irmik tencereye alınır, devamlı karıştırılarak koyu muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirilir. Ocaktan alınan karışıma, soğuduktan sonra 100 gr süt kaymağı ilave edilip karıştırılıp buz dolabında bekletilir. Yapım esnasında şanti torbasına doldurularak kullanılacaktır.

Uygun bir baklava tepsisi içerisine iki kaşık sadeyağ homojen şekilde sürülerek hazır hale getirilir.

Bir adet baklava yufkası ortasında pile yapacak şekilde kat oluşturulur. Oluşan pilenin üzerine torbadaki irmik çok ince çizgi şeklinde sürülür. Üzerine Antep fıstığı ilave edilip, ılıtılmış sadeyağ sürülür. Hafif gevşek olacak şekilde rulo yapılarak sarılır. Daha sonra rulo yufka daire şekli verilir. Yaklaşık 20 baklava yufkasına aynı işlem uygulanır. Yağlı tepsie dizilir ve üzerine de fırça yardımı ile yağ sürülür. Önceden ısıtılmış 180 derecede ki fırında yaklaşık 25 dakika pişirilir.

Eş zamanlı olarak beş su bardağı şeker, beş su bardağı su ve birkaç damla limon ile hafif koyu kıvamlı şerbeti hazırlanır. Sıcak olarak pişen tatlının üzerine eklenir. Tatlı ılık olarak servis edilmelidir (EK B.2, Resim 17).

Yufkalar bayat olmamalıdır. Hazırlama aşamasında baklava yufkalarının üzeri bir bez ile örtülü olması kurumalarını engeller ve daha güzel form elde etmemize yardımcı olur (M.R. Güzelbey, görüşme. 4 Aralık, 2019).

- **Fıstıklı Kadayıf:**

Bir kilo şeker üzerini basacak kadar su ile tencereye konur, kaynatılır ve kıvam haline gelmeden limon suyu ilave edilir. Kıvam haline geldikten sonra ocaktan alınarak soğumaya bırakılır.

Bir kilo kadayıf geniş bir kaba konularak biraz yağ ilavesi ile ovulur. Yaklaşık 15 dk. devam eden bu işlem sayesinde kadayıf kırılmış olur. Kırılan kadayıf iki kısma ayrılır. Yağlanmış tepsie ilk kat yayılır, el ile bastırılarak sıkılaşması ve eşit yayılması sağlanır. Üzerine fıstık yayılır ve tekrar el ile bastırılarak sıkılaştırılır. En üst kısmana kalan kadayıf konularak aynı işlem uygulanır. Fırına verilir ve altlı üstlü pişmesi sağlanır. Piştikten sonra isteğe bağlı şekilde kesilir ve kıvamı verilir. Üzerine süslemek için dövülmüş fıstık serpilebilir (EK B.2, Resim 19).

Bu kadayıfın taze peynirli, cevizli, kaymaklı versiyonları da bulunmaktadır. Ölçü ve yapıları aynıdır. (Tokuz, 1996:33; D. Çitçi, görüşme. 12 Aralık, 2019).

- **Haylan Kabağı Tatlısı:**

İki buçuk kilo haylan kabağı bıçak ile kazınır. Yeşil kısmı beyaz olan yere kadar rendenin iri kısmı ile rendelenir. Rendelenmiş kabak su dolu bir tencerede bir taşım kaynatılarak süzgece alınır. 8-10 kere sudan geçirilerek suyu iyice sıkılır. Diğer tarafta tencerede altı su bardağı şeker ve üç su bardağı su kaynatılır. Kaynarken yüzeyinde oluşan köpük alınır. Kabaklar kaynayan şekerin içine atılır. Şeffaf rengini alınca içine bir çay kaşığı limon tuzu atılır. Üzerine bal, badem ve fıstık gezdirilerek servis edilir (Ö. Özsabuncuoğlu, görüşme. 24 Aralık, 2019).

- **Haytalya (Su Muhallebisi):**

Tencerede bir bardak nişasta, bir buçuk yemek kaşığı şeker ve yedi bardak süt iyice karıştırılır ve ocağa konur. Sürekli karıştırılarak pişirilir. Koyu muhallebi kıvamını alınca ocaktan alınır. Küçük kare bir tepsinin tabanı su ile ıslatılır. Hazırlanmış muhallebi tepsie dökülür ve oda sıcaklığında dinlendirildikten sonra buzdolabına konur.

Dört su bardağı su, iki su bardağı şeker, bir yemek kaşığı gül şurubu ve iki tatlı kaşığı çiçek suyu bir kapta karıştırılır. Bir çay bardağı Antep fıstığı ve badem bir taşım kaynatılır ve kabukları soyulur.

Dinlenmiş olan muhallebi, ıslatılan bıçak yardımı ile küçük küpler halinde dilimlenir. Kaselere eşit miktarda paylaşılır. Üzerine hazırlanan şerbet eklenir. Kabukları alınmış Antep fıstığı ve badem eklenerek servis edilir.

Muhallebinin bir gün önceden hazırlanıp dinlendirilmiş olması tavsiye edilir. Servis esnasında daha soğuk olması için buz küpleri ilave edilebilir. Arzuya göre mevsimine uygun meyve parçaları -çilek vb.- ilave edilebilir (M.R. Güzelbey, görüşme.4 Aralık, 2019).

- **Hedik:**

Geceden ıslatılmış yarım kilo buğday ve bir su bardağı ıslatılmış nohut üzerini iki parlak geçecek kadar su ilavesiyle 45 pişirilir. Kalan suyu süzildikten sonra soğumaya bırakılır. Soğuyunca servis tabağına alınır ve içine bir su bardağı ceviz, nar taneleri, rezene ve tarçın karıştırılır. Üzerine toz şeker serpiştirilerek ikram edilir (S. Aslan, görüşme. 17 Ocak, 2020).

- **İrmikli Peynir Helvası:**

200 gr tuzsuz Antep peyniri ince ince doğranarak su dolu bir kaba bırakılır. Bir su bardağı irmik, rengi pembeleşinceye kadar, 15 dakika yağda kavrulur. Bir tencerede üç su bardağı su ve iki su bardağı şeker karıştırılarak kaynatılır. Kavrulmuş irmik bu şerbetin içine boşaltılır ve helva kıvamını alana kadar karıştırılarak pişirilir. Suyu süzölmüş Antep peynirinin ilave edilir ve peynirler tel tel olana kadar karıştırılır. Peynirler eriyince sıcak olarak servis edilir (EK B.2, Resim 30). Arzuya göre üzerine tarçın veya fıstık içi serpiştirilebilir (S. Ocak, görüşme. 10 Aralık, 2019).

- **Katmer:**

Bir adet hazır yufka yağlanmış tavaya serilir. İçine dört yemek kaşığı fıstık, üç yemek kaşığı şeker, iki yemek kaşığı sadeyağ ve arzuya göre kaymak konur ve kare şeklinde katlanır. İki tarafı da pişirilir (EK B.2, Resim 20). Sıcak servis yapılır (D. Çitçi, görüşme. 12 Aralık, 2019).

- **Kuymak:**

Bir su bardağı un yağ ile pembeleşinceye kadar kavrulur. Üzerine bir buçuk su bardağı şeker ve beş bardak su ilave edilerek çırpma teli sürekli karıştırılarak koyulaşana kadar pişirilir. Üzerine toz tarçın serpilerek servis edilir (EK B.2, Resim 34) (G. Atar, görüşme. 5 Ocak, 2020).

- **Küncülü Akıt:**

250 gr küncü (susam) ve 150 gr fıstık hafif sararınca dek yaklaşık 10 dakika kavurulur. 150 gr pekmez yaklaşık 10 dakika kaynatılır. Eğer soğuk su içine damlatınca donuyorsa pekmez kıvama gelmiş demektir. Susam, fıstık ve pekmez iyice karıştırılır ve yağlanmış tepsiye dökölür. Bir saat dinlendirildikten sonra tepsinin her tarafını ateş görecektir şekilde ocakta çevrilerek ısıtılır. İrili ufaklı kırılarak servis edilir (EK B.2, Resim 54) (Tokuz, 1996:48; Öztan, 2016).

- **Nişe Helvası:**

İki yemek kaşığı sadeyağ eritilip bir su bardağı pekmezle karıştırılır, bir su bardağı su konur. Bir su bardağı nişe (nişasta) bir bardak su ile ezilip töl bent ile süzölür, karıştırarak pekmeze azar azar eklenir. Kıvam almaya başlayınca bir kaşık sadeyağ eklenir, karıştırılır. Ceviz eklendikten sonra ocaktan alınır (EK B.2, Resim 32) (D. Yılmaz, görüşme.20 Aralık, 2019).

- **Şirinli Çorba (Dövmeli):**

Bir su bardağı gecedan ısıtılmış dövme ve yarım su bardağı ısıtılmış nohut yıkanır ve 45 dakika hafif ateşte pişirilir. Kaynarken biriken kefi alınır. Piştikten sonra üzerine iki yemek kaşığı pekmez ve bir su bardağı toz şeker ilave edilerek yaklaşık 15-20 dakika pişirilir. Çorba piştikten sonra dövülmüş rezene veya ceviz içi ile süslenerek servis yapılır (EK B.2, Resim 49).

Bu çorba pirinç ile de yapılabilir. Pirinç 6 bardak su ile 15 dakika haşlandıktan sonra 1 su bardağı üzüm pekmezi ilavesi ile kıvam alana kadar pişirilir. Ceviz ile süslenerek servisi yapılır (E. Atlı, görüşme. 22 Ocak, 2020).

- **Tarhana Tatlısı (Eritmesi):**

200 gr tarhana ısıtılmış tavada iki yemek kaşığı sadeyağ ile 15 dakika kavrulur. Yumuşamasına yakın içine bir su bardağı parçalanmış ceviz ilave edilir. Sıcak olarak servis edilir (E. Atlı, görüşme. 22 Ocak, 2020).

5.2.9 İçecekler

Yörenin iklim şartları sebebiyle soğuk şurup ve şerbetler evde ve işyerlerinde üretilip tüketilmektedir. Gaziantep'e özgü olan meyan şerbeti (EK B.2, Resim 63) özellikle ramazan aylarında tüketimi çoktur. Sıcak içecek olarak ise göze en çok çay ve kahve çarpar. Ancak yörede zahter(kekik), anason, rezene ve papatya çayları da yaygın olarak tüketilmektedir. Ayrıca yabani fıstık ağaçlarından elde edilen melengiç de kahvesi yapılarak tüketilmesi tercih edilenler arasındadır (Özlü, 2006: 118-128)

- **Gül Şerbeti:**

Bir kilo gül yaprağı temizlenip, yıkanır. Daha sonra yarım kilo şeker ile harmanlanıp ağzı kapalı kavanozda birkaç gün dolapta saklanır. Bu sayede güllerin kokusu korunmuş olur. Daha sonra suyu süzülür ve kaynatılır. İçerisine renk için hatmi çiçeği eklenir. Soğuduktan sonra servisi yapılır (Ö. Özşabuncuoğlu, görüşme. 24 Aralık, 2019; S. Ocak, görüşme. 10 Aralık, 2019).

- **Koruk Şurubu:**

Koruklar yıkanır. Ahşap bir havan yardımı ile çok hafif bastırılarak ezilir. Aksi taktirde çok ezilir ise tadında acılaşıma meydana gelir. Ezilen koruklar süzgece konarak süzülür. Süzülen koruk suyu, cam bir kavanozda dinlendirilir ve tortuların

dibe çökerek suyunun berraklaşması sağlanır. Berrak koruk suyu, dikkatlice kavanozun üzerinden başka bir kaba alınarak bu suya eşit miktarda şekerle karıştırılır; şişelere konur. Ertesi gün, şişelerin ağzına 1 tatlı kaşığı kadar şeker konarak şişelerin ağzı kapatılır. Böylece koruk şurubunun küflenmesi önlenmiş olur (EK B.2, Resim 62). Servis ederken içerisine buz ilave edilerek soğuk olarak tüketilir (S. Aslan, görüşme. 17 Ocak, 2020; E. Atlı, görüşme. 22 Ocak, 2020)

- **Limon Şurubu:**

Bir kilo limon kabuğu rendesi 2-3 kaşık şeker ile karıştırılır. İsteğe bağlı şeker miktarı ve limon suyu karıştırılır. Daha sonra şekerli limon kabuğu rendesi bir tülbent içinde limon suyu içine konur. Buzdolabında en az 24 saat beklettikten sonra soğuk olarak servisi yapılabilir (S. Ocak, görüşme. 10 Aralık, 2019; Ö. Özşabuncuoğlu, görüşme. 24 Aralık, 2019).

- **Lohusa Şerbeti:**

Tarçın, karanfil, zencefil su eklenerek kaynatılır ve süzülür. Süzülen suya lohusa şekeri eklenir ve tekrar kaynatılır.

Genellikle lohusa kadınların ziyareti esnasında servis edildiği için bu ismi almıştır. Renginin kırmızı olmasına özen gösterilir (E. Atlı, görüşme. 22 Ocak, 2020; G. Atar, görüşme. 5 Ocak, 2020).

- **Pekmez Şerbeti:**

Üzüm pekmezi su ilave edilerek elde edilen şerbetir. Genellikle yaz aylarında içine buz atılarak servis edilir (T. Akgün, görüşme. 26 Ocak, 2020; D. Dalkılıç, görüşme. 27 Aralık, 2019).

- **Portakal Şurubu:**

Bir kilo portakal yıkanır ve kabuklarının rendesi yapılır. Daha sonra portakallar sıkılarak suyu elde edilir. Portakal kabuğu rendesi 3-4 kaşık şeker ile karıştırılır. Bu karışım bir tülbent içine konur. Portakal suyu ve limon suyu ve arzuya göre şeker ile karıştırılır ve tülbent içindeki şekerli rende kabuk ile birlikte bir kaba konur. İsteğe bağlı olarak bu karışım 1-2 gün buzdolabında bekletilip veya bir taşım kaynatılıp soğutulduktan sonra aynı gün içinde servis edilebilir (S. Ocak, görüşme. 10 Aralık, 2019; Ö. Özşabuncuoğlu, görüşme. 24 Aralık, 2019).

- **Urnu Dut Şerbeti:**

Yarım kilo karadut ayıklanıp temizlenir. Tencereye alınır ve üzerine bir buçuk litre su eklenerek ocağa konulur. Bu aşamada istenirse çubuk tarçın da ilave

edilerek orta ateşte ağzı kapalı olarak pişirilir. Kaynamaya başladığı zaman bir su bardağı toz şeker ilave edilir. Karıştırılarak şekerin erimesi sağlanır. Ağzı açık olarak yedi- sekiz dakika kadar daha kısık ateşte pişirilir. Oda sıcaklığına geldikten sonra süzgeçten veya tülbentten geçirilir. Cam sürahi, kavanoz veya şişelere konularak buzdolabında tamamen soğuduktan sonra istenirse buz ilavesiyle servis edilir (EK B.2, Resim 61) (G. Atar, görüşme. 5 Ocak, 2020).

5.3 YEMEKLERİN VEJETARYEN BESLENME KAPSAMINDA YORUMLANMASI

Bu çalışmada Gaziantep mutfağına ait yemekleri bir araya toplamak amacıyla hem literatür hem de yüz yüze görüşme tekniği kullanıldı. Yapılan araştırma sonucunda Gaziantep mutfağında kullanılan malzemelerin, yörede yetişebilen tahıl ve kuru baklagillerden oluşması vejetaryen beslenme için çok iyi bir kaynak oluşturabileceğini göstermiştir.

Gaziantep mutfağında, vejetaryen bireyler için yeterli ve dengeli beslenmede önemli rol oynayan besin gruplarını içeren mutfak alt yapısı vardır. Birçok vejetaryenin beslenmesindeki en önemli sorun, diyetlerinin yeterli miktarda veya kalitede protein sağlayamamasıdır. Vejetaryen diyetler çoğunlukla bitkisel protein ağırlıklıdır. Bitkisel besinlerden, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, çekirdekler, tahıllar, sebze ve meyvelerden yeterince tüketilirse vücudun ihtiyacı olan tüm amino asitler sağlanacağından vücut, kendi proteinlerini sentezleyebilir. Antep mutfağı, protein bakımından iyi kaynak olabilecek mercimek, nohut, buğday ve kabuklu yiyeceklerden yapılan yemekleri içermektedir. Vejetaryenlerin beslenme alışkanlığında ağırlıklı olarak saflaştırılmamış tahıl ürünleri veya posa kaynağı olan besinler yer almaktadır. Bu besinler karbonhidrat, protein, vitamin, mineral ve su gibi besin öğelerini sağlarlar. Vejetaryenler dengeli beslenmedikleri takdirde demir eksikliği riski söz konusu olabilir. Bu nedenle vejetaryenlerin iyi bir demir kaynağı olan kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler, pekmez, yumurta, kuruyemiş tüketmeleri gerekir.

5.3.1 Çorbaların Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi

Bu çalışmada, daha önce belirlenen kriterler doğrultusunda 12 adet Antep mutfağına ait çorbaya yer verilmiştir. Bu çorbaların yapımı için kullanılan

malzemeler incelenerek vejetaryen bireyler için uygunluğunu belirlenmek amaçlandı. Buna göre çalışmada yer alan çorbalarda kullanılan besin grupları:

- Kuru baklagiller ve yağlı tohumlar: Nohut, Antep mercimeği (yeşil mercimek), malhita (kırmızı mercimek), maş
- Tahıllar: Pirinç, bulgur, dövme (aşurelik buğday), un
- Sebze ve otlar: Kuru soğan, kuru biber çeşitleri, taze kırmızı biber, taze semizotu, sarımsak,
- Süt ve süt ürünleri: Yoğurt
- Yağlar: Zeytinyağı, sadeyağ, tereyağı
- Baharatlar: Tarhun, pulbiber, karabiber, nane, kimyon, tuz
- Diğer gıdalar: Antep tarhanası, yumurta, sumak ekşisi domates ve biber salçası şeklinde belirlenmiştir.

Vejetaryen bireyler için protein ihtiyacı iyi ve dengeli planlanmış bir menü ile karşılanabilir. Antep mutfağında, çorba yapılırken birden fazla besin grubundan faydalandığı için vejetaryen bireylerin günlük besin ögesi (bkz. Tablo 2.1.4) gereksinimlerini karşılayabilmektedir. Tahıl, kabuklu yiyecekler ve tohumlar veya pirinç, mercimek gibi kuru baklagillerin birlikte alımı protein ihtiyacını desteklemektedir.

Buna göre çalışmada adı geçen çorbaların vejetaryen diyetlerinde yer alabileceği saptanmıştır. Çünkü bu yemeklerin büyük bir çoğunluğu, et yerine ikame ürün olarak tüketilebilen kuru baklagiller kullanılarak hazırlanmaktadır. Aynı çorbada birden fazla besin grubundan gıdanın yer alması da o yemeğin besin değerini artırmaktadır.

5.3.2 Piyaz, Cacık ve Salataların Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi

Antep'te her yemeğin yanına mutlaka piyaz, cacık ve salata üçlüsünden biri yer alır. Antep insanı için meze yerine geçerler. Herhangi bir restoran veya eve gittiğinizde masa bu mezeler ile donatılır ve ana yemek yanında tüketilirler. Çalışma kapsamında Gaziantep mutfak kültürünün ana yemek yanına meze olarak gördüğü piyaz, cacık ve salatalardan toplamda 26 adet tarif belirlenmiştir. Bu tariflerin besin grupları:

- Kuru baklagiller ve yağlı tohumlar: Loğlaz, maş, ceviz, nohut

- Sebze ve otlar: Kuru soğan, kuru biber çeşitleri, taze kırmızı biber, pırpırim (semizotu), sarımsak, aşotu (hindiba), taze soğan, bahdeniz (maydanoz), domates, yeşil biber, patlıcan, ıspanak, patates, pancar, bağ (üzüm) yaprağı, yarpuz (su nanesi), zahter (kekik otu), hardal otu, taze sarımsak, koruk
- Süt ve süt ürünleri: Yoğurt
- Yağlar: Zeytinyağı
- Baharatlar: Tarhun, pulbiber, nane, tuz, sumak, kimyon
- Ekşilikler: Koruk ekşisi, nar ekşisi, sumak ekşisi, nar tanesi, limon suyu ve tuzu
- Diğer gıdalar: Domates ve biber salçası, yeşil zeytin, kuru ekmek yumurta şeklinde sıralanabilir.

Antep piyaz, cacık ve salatalarının en önemli özellikleri hem birden fazla besin grubundan yapılması hem de kendine has ekşiliklerinin olmasıdır. Kendine has bu özelliği ile dikkatleri üzerine çekmektedir. Vejetaryen diyet bakımından ise besleyici ve destekleyici özelliklere sahiptir. Özellikle demir emilimi için büyük önem taşıyan C vitaminin alımında bu bölümde yer alan besin grupları faydalı olacaktır. Çünkü C vitamini, taze sebzeler ile yapılan piyazlardan karşılanabilir. Piyazlar, mevsimine uygun olarak hazırlanması sayesinde besleyici değerini kaybetmeden taze olarak servis imkânı sağlar. Vejetaryen bir birey, gün içerisinde alması gereken 1-2 porsiyon sebze ihtiyacını karşılayabilir.

5.3.3 Yapma ve Köftelerin Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi

Gaziantep mutfağında yapma ve köftelerin ayrı bir yeri vardır. Ana malzeme olarak bulgur ve çeşitleri ve salça kullanılır. Çalışma kapsamında vejetaryen bireylerin tüketebileceği, besleyici ve doyurucu niteliklerde 9 adet yapma veya köfte tarifine ulaşılmıştır. Bu tariflerde kullanılan malzemelere göre yapma ve köftelerin içerdiği besin grupları:

- Kuru baklagiller ve yağlı tohumlar: Malhita (mercimek), ceviz
- Tahıllar: Bulgur ve bulgur çeşitleri, un
- Sebze ve otlar: Kuru soğan, maydanoz, taze sarımsak, yeşil sivri biber, patates, domates, sarımsak

- Süt ve süt ürünleri: Antep peyniri
- Yağlar: Zeytinyağı, sadeyağ
- Baharatlar: Tarhun, pulbiber, karabiber, tuz, kimyon
- Diğer gıdalar: Biber salçası, domates salçası, yumurta, yufka (ev) olarak belirlenmiştir.

Tahıl grubu ile günlük enerjinin büyük bir kısmı sağlanır. Bulgur, un ile bunların işlenmesiyle elde edilen yemeklerde buna dahildir. Bu grup karbonhidratlar, posa, B grubu vitaminlerin yanı sıra çinko ve demir gibi mineralleri de içerir. Vejetaryen bireyler için tahıl tüketiminde pirinçten daha çok bulgur tavsiye edilmektedir. Ayrıca tahıllar %60-90 arasında iyi birer karbonhidrat kaynağıdır. Antep'e özgü köfte ve yapmaların büyük çoğunluğu da bir tahıl çeşidi olan bulgur kullanılarak hazırlanır. Bu yemeklerde ana malzemelerin yanı sıra içerisinde sebze çeşitlerinin olması da vitamin ve mineral ihtiyacını karşılamaya yardımcı olur. Bu sebepten vejetaryen diyet için önerilebilecek yemekler arasında yer almaktadır.

5.3.4 Dolma ve Sarmaların Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi

Gaziantep'te dolmaların ayrı bir yeri vardır. Tarımsal ürün olarak Antep'te de yetiştirebilen sebzelerden dolmalar yapılır. Patlıcan, biber çeşitleri, kabak çeşitleri hem taze hem de kurutularak, yıl boyunca tüketimi yapılır. Özellikle kuru patlıcan ve biber dolması mutlaka her evde ve mümkün olan sıklıkla yapılır. Antep'te sarma yapımı için asma yaprağı daha çok tercih edilir. İç malzemesi ise yine Antep'in tarımsal ürünleri arasından bulgur ağırlıklı olarak yapılır. Pirinç ile yapılan çeşitleri de vardır. Çalışma kapsamında vejetaryen bireylere tavsiye edilebilecek, orijinal 5 adet tarife ulaşılmıştır. Bu tariflerin besin grupları;

- Tahıllar: Bulgur, pirinç
- Sebze ve otlar: Patlıcan, taze kırmızı biber, kuru soğan, maydanoz, patates, taze ve salamura asma yaprağı, sarımsak, kuru haylan kabağı, kuru tüylü acur, kuru patlıcan, kuru biber, kuru kabak
- Süt ve süt ürünleri: Antep peynir yağı
- Yağlar: Zeytinyağı
- Baharatlar: Karabiber, tuz, kuru nane, pulbiber, yenibahar

- Diğer gıdalar: Biber salçası, domates salçası, ceviz, nar ekşisi, sumak ekşisi, şeker, yeşil erik, gül yaprağı olarak belirlenmiştir.

Bu bölümde yer alan yemekler hem sebze hem de bulgur ve pirinç ile tahıl kaynaklı besin öğelerine kaynak oluşturur. Bitkisel besin, tahıllar, sebze ve meyvelerden yeterince tüketilirse vücudun ihtiyacı olan tüm amino asitler sağlanabilmektedir. Ayrıca genel olarak dolma veya sarmaların zeytinyağı ile yapılması, bitkisel kaynaklı yağ alımına katkı sağlar.

Dolma ve sarmalar, bugün hemen hemen her restoranda bulunabilecek yemek çeşididir. Bu sayede herhangi bir sebeple Gaziantep'i ziyaret eden vejetaryen bireylerin en kolay ulaşabileceği Antep yemeğidir.

5.3.5 Sebze, Ot Yemekleri ve Aşların Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi

Tarım kaynaklı gıda üretip, en etkili şekilde tüketimini yapmak Antep insanı için oldukça sıradan ve kolaydır. Bu maharetlerini özellikle sebze olmak üzere her türlü gıda da görmekteyiz. Hatta Antep insanı yabancı otları bile günün en önemli öğünlerinde ana yemek olarak sunarlar. Çeşitlendirme ve lezzetlendirme konusunda Antep mutfağı kendini geliştirmiştir. Bu sayede bugün Antep mutfağında vejetaryen bireylerin menülerinde baş köşeye yerleşebilecek 20 adet orijinal yemek tarifi bulunmaktadır. Bu yemeklerin besin grupları;

- Kuru baklagiller ve yağlı tohumlar: Nohut, malhıta (mercimek), loğlaz (börülce), Antep mercimeği (kara mercimek), yeşil mercimek
- Tahıllar: Bulgur ve bulgur çeşitleri, döğme (buğday), un
- Sebze ve otlar: Taze soğan, maydanoz, taze sarımsak, pancar, kuru soğan, patlıcan, sivri yeşil biber, sarımsak, domates, kişniş, kömeç (ebegümeci), aşotu, ısırgan otu, kuzu kulağı, asma yaprağı, kabak, kenger (yabani dikenli bitki), taze börülce, kuru kırmızı biber, taze bakla, taze fasulye
- Süt ve süt ürünler: Süzme yoğurt
- Yağlar: Zeytin yağı, sadeyağ, bitkisel sıvıyağ
- Baharatlar: Karabiber, tuz, nane, pulbiber, küzbara (kişniş), kimyon, haspir

- Diğer gıdalar: Yumurta, domates salçası, biber salçası, yeşil zeytin, sumak ekşisi, limon suyu olarak belirlenmiştir.

Vejetaryen bireylerin günlük tükettikleri besinler arasında ilk sırada sebzeler gelmektedir. Çoğu vejetaryen tipleri için en uygun besin ögesidir. Sebzeler, miktarları değişiklik gösterse de demir, kalsiyum, C vitamini, karbonhidrat alımlarına yardımcı olur. Sebze yemeklerinde tahıllar ve kuru baklagiller kullanmak sadece çeşitlendirilmesi değil, aynı zamanda besin değerinin artması için de önemlidir. Antep mutfağında bunun en güzel örneklerini görmekteyiz. Pirpirim aşı, 3 çeşit kuru baklagiller ve 1 tür tahıl eklenerek hazırlanmaktadır. Bu sayede tek yemek içinde birden fazla besin grubundan faydalanılması sağlanır.

Böylesine zengin içerikli bir öğün, vejetaryen bireyler için oldukça değerlidir. Ayrıca dolma ve sarmalarda olduğu gibi bazı sebze yemekleri ziyaretçilerin rahatça ulaşabileceği işletmelerde servis edilmektedir.

5.3.6 Pilavların Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi

Antep kültüründe pilavlar ana yemek yanına yapılarak tüketilen yemeklerdir. Pilav çeşitleri genellikle farklı malzemeler kullanılarak lezzetlendirilir. Çalışma kapsamında vejetaryen bireyler için uygun 7 farklı pilav tarifine ulaşılmıştır. Bu pilavların besin grupları;

- Kuru baklagiller ve yağlı tohumlar: Firik, loğlaz (börülce), mercimek, Antep mercimeği
- Tahıllar: Bulgur
- Sebze ve otlar: Sarımsak, domates, yeşil biber, haylan kabağı, soğan
- Yağlar: Sadeyağ, zeytinyağı
- Baharatlar: Tuz, karabiber
- Diğer gıdalar: Tel şehriye, çağla (taze badem), domates salçası, biber salçası olarak belirlenmiştir.

Pilavların farklı malzemeler kullanılarak çeşitlendirilmesi ile hem tatta hem de besin değerlerinde değişim oluşturulmaktadır. Vejetaryen bireyler, tahıl ve kuru baklagillerden almak istediği besin öğelerini bu pilavları tüketerek alabilir. Besin çeşitliliği, mide yorgunluğunu ve aynı tür beslenmeyi önlediği için de oldukça önemlidir.

5.3.7 Hamur İşlerinin Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi

Gaziantep mutfağında yapılan hamur işlerinin, genel olarak iç malzeme evde hazırlanır ve daha sonra en yakın fırına gönderilir. Hamuru ve pişirilmesi fırıncılar tarafından yapılır. Çalışma kapsamında Antep'in yöresel börekleri arasından vejetaryen diyeteye uygun 7 adet tarif belirlendi. Belirlenen tariflerin besin grupları:

- Tahıllar: Un
- Sebze ve otlar: Taze soğan, maydanoz, kırmızı biber, kuru soğan
- Süt ve süt ürünleri: Çökelek, lor peyniri, tuzsuz Antep peyniri
- Yağlar: Zeytinyağı, bitkisel sıvıyağ
- Baharatlar: Tuz, karabiber
- Diğer gıdalar: Yumurta, domates salçası, biber salçası, tarhana, yeşil zeytin, ceviz, maya, şeker olarak belirlenmiştir.

Besin gruplarına göre çalışma içerisinde yer alan böreklerden Lor, Çökelek gibi süt ve süt ürünü içerenler vejetaryen bireyler için kalsiyum gibi mineral kaynağıdır. İsteğe bağlı olarak börek içine eklenebilen yumurta ise bireyler için et ikame ürünüdür. Ayrıca bu börekler hazırlanırken taze ve yeşil sebzelerin de eklenmesiyle besin değeri arttırılmaktadır. Bireyler bu ürünleri ister ana öğün ister ara öğün olarak tüketebilirler.

5.3.8 Tatlıların Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi

Gaziantep özellikle tatlılarıyla ünlü bir mutfak kültürüne sahiptir. Türk mutfağının en önemli ve en eski tatlılardan olan baklava denilince akla Gaziantep gelmektedir. Antep tatlıları birden çok çeşit besin grubu kullanılarak hazırlanır. Çalışma kapsamında Gaziantep mutfağına ait 18 çeşit tatlı tarifi bulunmaktadır. Bu tatlıların besin grupları ise:

- Kuru baklagiller ve yağlı tohumlar: Fıstık, ceviz, nohut, badem
- Tahıllar: Döğme, buğday, buğday nişastası, pirinç, irmik, un
- Sebze ve otlar: Haylan kabağı,
- Yağlar: Sadeyağ, zeytinyağı (tuzsuz), tereyağı
- Süt ve süt ürünler: Süt, lor peyniri, Antep peyniri, kaymak,

- Diğer gıdalar: Kadayıf, yumurta, rezene, çörekotu, haşhaş, susam, nar tanesi, haspir, pekmez, pestil, bal, tarhana, gül şurubu, çiçek suyu, limon suyu, şeker, soda, tarçın, yufka olarak belirlendi.

Gaziantep'in neredeyse her sokağında tatlı bulmak mümkündür. Herhangi bir sebeple Antep'te bulunan vejetaryen birey istediği tatlıyı bulma ve tüketmede sorun yaşamaz. Yörede yapılan tatlılarda neredeyse her besin grubundan bir ürün görmek mümkündür. Bu çeşitlilik ile birlikte kaliteli ve besin değeri yüksek tatlılar tüketimi sağlanmaktadır. Tatlıların bir kısmında lezzetlendirme için bal, pekmez gibi doğal şeker kaynaklarının kullanılması da sağlık açısından faydalıdır. Vejetaryen bireyler gün içerisinde 10-20 g civarında doğal şeker kaynağı bu ürünleri tüketmesi gerekmektedir (bkz Tablo 2.1.4).

5.3.9 İçeceklerin Vejetaryen Diyet Değerlendirmesi

Yörede içecekler çeşitli bitkiler, gül ve turunçgillerden yapılmaktadır. Kışın soğuk günler için zahter gibi bitki çayları içilirken yaz aylarının sıcaklarına karşı serinleten şurup ve şerbetler tercih edilmektedir. Ayran, çay gibi içecekler her yerde rahatça bulunmasından dolayı çalışmada kapsamında değerlendirmeye alınmamıştır. Genellikle evlerde yapımı tercih edilen şerbet ve şuruplardan toplamda 7 adet tarife ulaşılmıştır. Bu tariflerin besin grupları:

- Meyveler: Limon, portakal, urmu dut
- Bitkiler: Gül, koruk, hatmi çiçeği
- Baharatlar: Zencefil, karanfil, tarçın
- Diğer gıdalar: Üzüm pekmezi, şeker, loğusa şekeri olarak belirlenmiştir.

Vejetaryen bir bireyin günlük olarak alması gerek meyve 250 ile 300 gram miktarındadır. Her gün meyve tüketimi yapmak istemeyen veya sevmeyen bireyler doğal olarak hazırlanan meyve şurubu tüketerek bu ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Meyveler C vitamini gül ise C, B ve E vitamini bakımından zengin gıdalardır. Özellikle C vitamini alımı vejetaryen bireylerde çok önemlidir. Çünkü bitkisel demir emilimi kalitesini artırmaktadır. Besin öğeleri bakımından faydaları yanı sıra serin veya soğuk şerbet içimi insanı rahatlatmaktadır. Yemeklerin yanında bu tip içeceklerin tüketimi hazmı da kolaylaştırır.

Yapılan çalışma sayesinde hem yerel vejetaryen bireyler için hem de turist olarak Gaziantep’i ziyaret etmek isteyen vejetaryen bireyler için önemli bir noktaya değinildi. Çalışma kapsamında ele alınan yemeklerin içerik olarak vejetaryen diyetin destekçisi olabileceği saptandı. Diyet içerisinde ihtiyaç duyulan bütün besin gruplarının varlığı bunu kanıtlar niteliktedir. Hemen hemen her yemekte kullanılan sebze, zeytinyağı, tahıl ve kuru baklagiller vücut için gerekli amino asitleri, protein, karbonhidrat, mineral ve posa ihtiyacını karşılayacağından vejetaryen bireylerin sağlığını olumlu yönde etkileyecektir. Gaziantep’in gastronomi imajına eklenecek olan vejetaryen olgu ilin kalkınma çalışmalarında yer alacaktır.



SONUÇ ve ÖNERİLER

Gastronomi kavramı yemek yeme olgusunu temel ihtiyaç olmaktan çıkartarak ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağına taşımıştır. Gastronomi kavramının birçok bilim alanıyla ilişkisinin olması nedeniyle yemek olgusunu birçok alanla birleştirerek yemek yeme olayını farklı boyutlara taşımaktadır. Toplumların iletişimin artması sayesinde gastronomi, yemek ve kültür kavramını birleştiren, turizm pazarlamasında avantaj sağlayan yeni bir turizm alanının gelişmesine katkı sağlamıştır.

Gaziantep, medeniyetlerin kuruluşundan bugüne kadar çok çeşitli kültürlere ev sahipliği yapmıştır. Bu sayede şehrin mutfak kültürü de çeşitlilik kazanmıştır. Gaziantep, doğası, tarihi ve kültürel zenginliğiyle her türlü ilgi alanına hitap edecek turizm potansiyeline ve farklı karakteristik özelliklere sahiptir. Büyük bir gastronomi değerine sahip olan Gaziantep'in, bu değerlerinin tanıtımının yapılması ve sahip çıkılması gerekmektedir.

Yapılan bu çalışma ile Gaziantep mutfağına ait toplam 121 çeşit tarife ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bu listede yer alan her yemek vejetaryen bireyler için uygun besin gruplarını içermektedir.

Yapılan literatür araştırması ve yüz yüze görüşmeler sonucunda Gaziantep yemeklerinin temel malzemelerinin aynı zamanda vejetaryen beslenme kaynağı olduğu saptanmıştır. Bu sebeple de bu çok çeşitli mutfak kültürünün vejetaryen beslenme için kaynak olabileceği sonucuna varılmıştır. Vejetaryen beslenme tarzını benimseyen bireyler için besin öğelerinin dikkatli ve dengeli alınması çok önemlidir. Yedikleri yiyecekler sağlık açısından destekçi besinler olmalıdır. Gaziantep mutfağı yemeklerinde ağırlıklı kullandığı tahıl ve kuru baklagiller sayesinde bu ihtiyacı karşılayabilir. Özellikle her türlü yemek çeşidinde kullanımı ile göze çarpan yoğurt, kuru baklagiller ve tahıllar besin kaynağı eksikliklerini kapatmaktadır.

Günümüzde turistlerin istek ve beklentileri karşılamak ve destinasyon imajını doğru kullanmak, turistlerin tatil yeri seçiminde önemli bir rol oynar. Dahası destinasyonların mutfak kültürü, yerli ve yabancı ziyaretçilerin tatil planlamalarında önemli bir etkidir. Bu sebeple günümüz beslenme tercihlerinde önemli ölçüde takipçisi olan vejetaryen beslenmeye yönelik çalışmalar yapmak destinasyonlar için gereklidir. Söz konusu bu araştırma kapsamında değerlendirilen Gaziantep mutfağı, vejetaryen bireyler için tavsiye edilebilecek yemek tariflerine sahiptir. Gaziantep'in gastronomi turizmi içerisinde yer alan paydaşlara faydalı olacağı düşüncesiyle;

- Yöre mutfağı hakkında bilgisi olan yerel halkın bu ürünlerin yapıp satmasına destek verilmeli ve gelen turistler bu alanlarda yöresel ürünün yapımına katılma şansını elde edebilmelilerdir.
- Yetişen şeflerin burada kurulan, alanla ilgili birimlerde eğitim almaları sağlanmalı, en az bir haftalık eğitim seminerleri ve uygulamaları düzenlenmelidir.
- Üniversitelerin ve liselerin mutfak ve turizm ile ilgili bölümlerinde Gaziantep'in mutfak kültürü hakkında detaylı eğitimler verilerek bilinçli turizm ve gastronomi öğrencileri yetiştirilebilir.
- Yurt içinden gelen şeflerin yanı sıra yurt dışındaki şeflerin de gelmesi sağlanmalıdır.
- Çeşitli workshoplarla bölge mutfağının vejetaryen yönü canlandırılmalıdır. Bu durum konaklama sayısının artmasına da katkı sağlayacaktır.
- Gelecek çalışmalarda yerel yiyeceklerin, vejetaryen bireyler tarafından tercih edilme seviyesi, tekrar tüketme isteği ve tüketimden sonra tavsiye etme niyetleri üzerine çalışmalar yapılabilir.
- Ayrıca bu çalışma kültür turizminin hâkim olduğu bir turist örnekleminde uygulanmıştır. Farklı turizm türlerinin bulunduğu diğer destinasyonlarda benzer çalışmalar gerçekleştirilerek karşılaştırmalar yapılabilir.
- Ülkemizin, Gaziantep gibi diğer gastronomi değeri olan şehirlerinde de daha ayrıntılı araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- Gaziantep gastronomisi ve turizmi alanında daha çok çalışma yapılarak bu çalışmaların farklı dillere çevrilmesi bölge kalkınmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Aksoy, M. Sezgi, G. (2015). Gastronomi Turizmi ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi Gastronomik Unsurları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 3/3, s:79-89.
- Arıman, Ebru (2013) Dünyadaki Vejetaryen& Vegan Nüfusu, <https://tvd.org.tr/2014/01/dunyadaki-vejetaryen-vegan-nufusu/>Erişim tarihi: 24.06.2019
- Aşkın, S. (2015). Gaziantep İlinin Ekonomik Kalkınma Ve Verimliliğine Turizm Sektörünün Etkisi. Fırat'tan Volga'ya Medeniyetler Köprüsü, Adıyaman Üniversitesi Yayınları, Yayın no:13, sayfa 150-162. Adıyaman.
- Baran, D. (2016). Gaziantep Mutfağı Üzerine Halk bilimsel Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, s.4.
- Baysal, A. Başoğlu, S. Karabudak, E. (2007). Vejetaryen Yemekleri, Özgür Yayınları, İstanbul.
- Birdir, K. Karahan, H.İ. Çolak, O. (2015). Gaziantep İlinin Turizm Açısından Swot Analizi ve Turizmin Gelişmesine Yönelik Öneriler, *Journal of Travel And Hospitality Management* 13(1), 77-92.
- Büyüköztürk, Ş. Kılıç Çakmak, E. Akgün, Ö.E. Karadeniz, Ş. Demirel, F. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Pegem Akademi, Özyurt Matbaacılık, 24.Basım. Ankara. ss. 153-171
- Caballero, B. Allen L. Prentice A. (2012). *Encyclopedia of Human Nutrition*. 2nd Edition, Academic Press.
- Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E. (2015). Sosyal Bilimlerde Çebi Doğan, E. (t.y.) Vejetaryen Beslenme, Sinop İl Sağlık Eğitim Şube Müdürlüğü.
- Demir, H. Seran, S.C. (2017a). Vejetaryenlerde Enerji Alımı, İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi, cilt:6, sayı:5, sayfa:3193-3202.

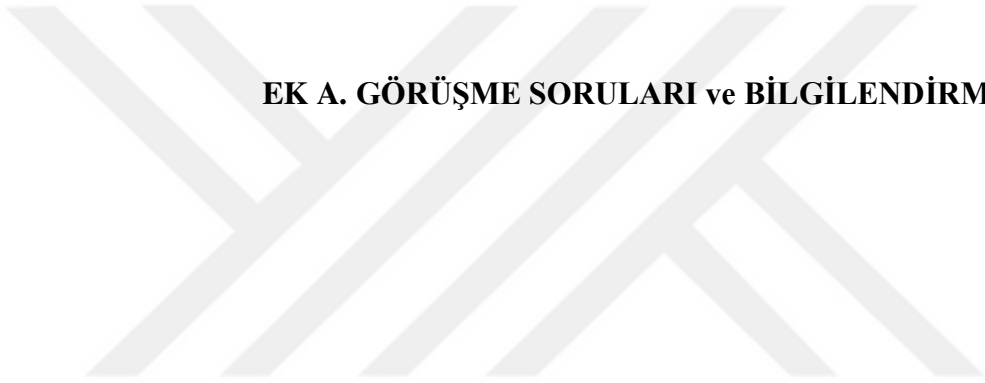
- Demir, H. Seran, S.C. (2017b). Vejetaryenliğin Tarihçesi ve Epidemiyoloji, <https://gaiadergi.com/vejetaryenligin-tarihcesi-epidemiyoloji/> Erişim Tarihi: 27.06.2019
- Demirci, M. (2003). Beslenme, *Rebel Yayıncılık*. Tekirdağ.
- Eliaçık, Muhittin (2012). *Baklavaname, International Journal of Social Science*, volume 5, issue 4, p1-9.
- Gaziantep Büyükşehir Belediyesi. Gaziantep iklimi : <https://gaziantep.bel.tr/sayfa/gaziantep-cografyasi-20> . Erişim Tarihi: 09.08.2019
- Gaziantep Büyükşehir Belediyesi. Gaziantep Tarihi. <https://gantep.bel.tr/sayfa/gaziantep-tarihi-21> Erişim Tarihi:29.04.2018
- Giritlioğlu, İ. Armutçu, B. Düzgün, M (2016). Geleneksel Gaziantep Mutfağının Bilinirliğine Yönelik Araştırma, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, cilt 8, sayı 17, s126-138.
- Gökırmaklı, Ç. Balcı, F. Bayram, M. Kaplan, M. (2017) Gaziantep'in Bazı Geleneksel Lezzetlerinin Tarihsel Gelişimi. *Journal of Tourism and Gastronomi Studies*. 5/4 59-69.
- Güzelbey, M. R. (2018). Şiveydiz Gaziantep Mutfağı. Gaziantep Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları-17. Duma Ofset Matbaacılık San.Tic. A.Ş. Ankara
- Hoffman, S.R. Stallings, S.F. Bessinger, R.C. Brooks, G.T. (2013). Differences Between Health and Ethical Vegetarians Strength of Conviction, Nutrition Knowledge, *Dietory Restriction and Duration of Adherence. Appetite*, 65:139-144.
- Karabudak, E. (2012). Vejetaryen Beslenmesi, *Sağlık Bakanlığı Yayınları*, no:726, Ankara
- Karaduman, T. (2015). Düzce'de Yaşayan Yetişkin Bireylerin Popüler Diyetleri Öğrendikleri Kaynaklar, Popüler Diyetler Hakkındaki Bilgileri ve Yanlış Uygulamaları. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s.13-15.
- Kaya, Ş. Sormaz, Ü. (2017). Özel Gün ve Geçiş Dönemleri ile Yöresel Mutfağımız: Gaziantep, *The Journal of Academic Social Science Studies*. N:57, p:535-547.
- Kıran, Jiyan (2011). Efsun Karabudak ve Ali Demirsoy'a Sorduk "Ne Yesem, Ne Yemesem", *NTVBLM*. Şubat 2011 sayısı, sayfa:20-23.
- Leitzmann, C (2014). Vegetarian Nutrition: Past, Present, Future, *Am J Clin Nutr*. V:100, p:496-502.

- Nahya, Z. Nilüfer (2012). Gaziantep’te Bir Kültürel Mekan Olarak Mutfak, *CIU Folklor/ Edebiyat*, cilt 18, sayı:69.
- Olçay, A. Doğan, G. (2015). Bir Destinasyon Olarak Gaziantep Şehir İmajına Yönelik Öğrenci Görüşleri. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, cilt:15, yıl:15, sayı:2, 15:235-267.
- Özcan, T. Baysal, S. (2016). Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri, *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, cilt:30, sayı:2, sayfa:101-116.
- Özlü, Z. (2004). *XVIII. Yüzyılın İkinci Yarısında Gaziantep*. Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, s.21
- Özlü, Z. (2006). XVIII. Yüzyılın İkinci Yarısında Gaziantep Mutfağı, *Milli Folklor*, y:8, sayı:72: 118-128.
- Özsabuncuoğlu, İ. H., Gök, İ. P. ve Erçelebi, E. (2009). Gaziantep-Halep Mutfak Kültürü ve Yemekleri: Benzerlikler ve Farklılıklar. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.
- Özsabuncuoğlu, Ö.M., (2010). Gaziantep Cucına. Neşa Ofset. İzmir
- Öztan, T. T. (2016). Bir Lezzet Cenneti Gurme Kent Gaziantep Mutfağı. Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd. Şti. 2016. 1 baskı. İstanbul
- Phillips, F. (2005). Vegetarian Nutrition. *Nutr Bull*, 30:132-167.
- Sabbağ, Ç. (2015). Gaziantep Yeme İçme Kültürü. Fırat’tan Volga’ya Medeniyetler Köprüsü, *Adıyaman Üniversitesi Yayınları*, Adıyaman. Yayın no:13 sayfa 199-217.
- Serinkaya, E.Y. (2017). Mutfak Kültürünün Gaziantep’in Geleneksel Konutlarında İncelenmesi, *Artium*. Cilt:5, sayı:1, sayfa:27-41.
- Spencer C. (2001) Vegetarianism: a history. *NH: Grub Street*. Hanover
- Sünnetçioğlu, S. Mercan, Ş.O. Yıldırım, H.M. (2017). Veganların Restorantlarda Karşılaştıkları Sorunlar Üzerine Bir Araştırma, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5/Spesial issue 2:241-252.
- Şahin, G.G. Ünver, G. (2015) Destinasyon Pazarlama Aracı Olarak “Gastronomi Turizmi”: İstanbul’un Gastronomi Turizmi Potansiyeli Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 3/2, s:63-73.
- Şanlıer, N. Cömert, M. Özkaya, F.D. (2012). Geçlerin Türk Mutfağına Bakış Açısı. *Milli Folklor Dergisi*, y:24, s:94.
- T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı. Gaziantep İl Turizm Müdürlüğü. <https://gaziantep.ktb.gov.tr/TR-52291/cografya.html> Erişim Tarihi: 11.08.2019

- T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı. Gaziantep İl Turizm Müdürlüğü. <https://gaziantep.ktb.gov.tr/TR-52290/genel-bilgiler.html> Erişim tarihi: 11.02.2019
- T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı. Gaziantep İl Turizm Müdürlüğü. <https://gaziantep.ktb.gov.tr/TR-52292/tarihce.html> Erişim Tarihi: 04.08.2019
- Tan, A., Karakış, S. (2017). "Tüketici Davranışı Olarak Gaziantep'te Piknik (Sahre) Kültürü zerine Bir Saha Araştırması", *International Journal of Academic Value Studies*, Vol:3, Issue:12; pp:136-150.
- Tezcan, M (2009). Etyemezlik-Vejetaryenliğin Kültürel Boyutu, *Kültür ve Turizm Bakanlığı*. Ankara
- Tokuz, G. (1995). Gaziantep Yemekleri. Gaziantep Üniversitesi Vakfı Yayınları. Yayın no:1, 4. Baskı. Gaziantep Üniversitesi Basımevi. Gaziantep
- Tokuz, G. (1996). Gaziantep Tatlıları. Gaziantep Üniversitesi Vakfı Yayınları. Yayın no:3, 2.Baskı. Gaziantep Üniversitesi Basımevi. Gaziantep
- Tokuz, G. (2002). Gaziantep ve Kilis Mutfak Kültürü. Gaziantep Üniversitesi Vakfı Yayınları. Yayın no:12, 1. Baskı. Gaziantep Üniversitesi Basımevi. Gaziantep
- Tuncay Son, G.Y. (2016) Biyoetik erevesinde Vegan ve Vejetaryenlik. Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, s14
- Ulusoy, R., Turan, N. (2016). Gaziantep Ekonomisinin Ortadoğu Açısından nemi, *Akademik Bakış* Cilt 9 Sayı 18 sayfa:141-165.
- Venderley, A.M. Campbell, W.W. (2006). Vegetarian Diets, *Sports Med*, 36:293-305.
- Yıldırım, Z. (2013). Ebru Arıman :'' Vejetaryenlik Bir Tercih Meselesi Değil, Bir Zorunluluk'', *Yeşil Gazete*, <https://yesilgazete.org/blog/2013/10/07/ebru-ariman-vejetaryenlik-bir-tercih-meselesi-degil-bir-zorunluluk/> Erişim Tarihi: 27.4.2018



EKLER



EK A. GÖRÜŞME SORULARI ve BİLGİLENDİRME METNİ

EK A.1. YÜZ YÜZE GÖRÜŞME SORULARI

GÖRÜŞME SORULARI

1. Öncelikle sizi tanımak isterim. Bize kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz?
 - İsim soy isim:
 - Yaşınız:
 - Doğum yeriniz:
 - Öğrenim durumunuz:
 - Meslek:
2. Ailenizden ve aile geçmişinizden bahsedebilir misiniz?
 - Anne ve babanız Antepli mi?
 - Annenizin mutfakla arası nasıldı? Yemeklerinde en çok kullanmayı tercih ettiği yiyecek hangisidir?
 - Aile bireyleri içerisinde Antep'in yöresel yemekleri üzerine meslek icra eden biri var mı?
3. Aileniz kaç nesildir Antep de yaşamakta? Köken olarak Antepli misiniz?
 - Eşinizin ailesi Antep'in hangi bölgesinden/köyünden?
 - Eğer farklı Antep köylerinden ise;
 - Bu iki bölge arasında mutfak çeşitliliği nasıldır? Fark ve benzerlikleri var mıdır? Varsa nelerdir?
4. Aile büyüklerinden bahsedebilir misiniz?
5. İlk mutfak deneyiminizi kaç yaşında ve nasıl yaşadınız?
 - Yaptığınız ilk yemek neydi?
6. Antep mutfağının en belirgin özellikleri nelerdir?
7. Antep mutfağında yemekleri hazırlanmasında ve pişirilmesinde çeşitlilik var mıdır? Varsa nelerdir, açıklayabilir misiniz?
8. Antep kış için yapılan gıda hazırlıklarından bahsedebilir misiniz? Kış için hazırlanan ürünlerin kullanım alanı hakkında neler söyleyebilirsiniz?
9. Bu ürünlerin kullanım ömürleri, saklama koşulları nedir?
10. Sizce Antep mutfağının olmazsa olmaz ürünleri nelerdir?
11. Yemek yaparken orijinal tariflere sadık kalıyor musunuz?
12. Aile büyükleriniz tarafından yapıldığını bildiğiniz ve artık tüketimi yapılmayan yiyecekler var mı?

EK A.2. BİLGİLENDİRME METNİ

BİLGİLENDİRME METNİ

Bu çalışma, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı tarafından; Dr. Öğr. Üyesi FATMA YALINIZ danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Kader Parlak ile yürütülmektedir.

Gaziantep mutfağı, gelişen ve hızla büyüyen mutfak trendleri arasında et ve et ürünleri ile yapılan yemeklerde önemli bir yere sahiptir. Bu araştırma ile et kültürü ile bilinen Antep mutfağının aslında sebze, bakliyat, otlu ve yoğurtlu yemekleri, piyaz, börek ve tatlılarının da ön plana çıkartılması amaçlanmaktadır. Bu sayede değişen toplumsal beslenme alışkanlıklarında kendine önemli ölçüde pay çıkarmış olan vejetaryen beslenmeye kaynak olabileceği kanıtlanmak istenmektedir. Sağlıklı ve orijinal Antep mutfağı tariflerine ulaşabilmek için evrenin bir parçası olduğunu bilinen kişiler ile yüz yüze görüşme tekniği kullanılması uygun görüldü.

Araştırma bulguları bu çalışma ile sınırlı olacak ve kişilerin kaynak gösterilmesi dışında kişisel bilgileri gizli tutulacaktır. Detaylı bilgi için Dr. Öğr. Üyesi FATMA YALINIZ, albak@gantep.edu.tr ve yüksek lisans öğrencisi Kader PARLAK, kaderparlak61@gmail.com ile iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmamıza katkı sağlamak amacıyla röportajımıza katıldığınız için teşekkür ederiz. Çalışmanın sonuçlarından haberdar edilmek isterseniz ilgili kutucuğu işaretleyiniz ve iletişim bilgilerinizi yazınız.

Röportaja katılmak ve kaynak olarak gösterilmek istiyorum. ☐

Araştırmanın sonuçlarından haberdar edilmek istiyorum. ☐

Telefon:

E-mail:

EK B. KATILIMCILAR ve YEMEKLERİN FOTOĞRALLARI

EKB.1. KATILIMCILARIN FOTOĞRAFLARI



Resim 1. Devlet Dalkılıç



Resim 2. Doğa Çitçi



Resim 3. Doğan Yılmaz



Resim 4. Gülay Atar



Resim 5. M. Ragıp Güzelbey



Resim 6. Necdet Olca



Resim 7. Özden Özsabuncuoğlu



Resim 8. Sermin Ocak



Resim 9. Tülay Akgün



Resim 10. Emine Leman Başar

EK B.2. YEMEK FOTOĞRAFLARI



Resim 11. Malhıtalı köfte



Resim 12. Ağızlı Kadayıf



Resim 13. Alaca çorba



Resim 14. Astarlı Sütlaç



Resim 15. Bastık çalma



Resim 16. Bulgurlu Çorba



Resim 17. Dolangel



Resim 18. Ezogelin çorbası



Resim 19. Fıstıklı Kadayıf



Resim 20. Katmer



Resim 21. Maş Çorbası



Resim 22. Muhammara



Resim 23. Pirpirim Aşı



Resim 24. Antep Kurabiyesi



Resim 25. Süzek Yapması



Resim 26. Şehriyeli Pilav



Resim 27. Tarhana Çorbası



Resim 28. Tatlılı Malhita



Resim 29. Yoğurtlu Dövme



Resim 30. Peynirli İrmik



Resim 31. Maş Salatası



Resim 32. Nişe Helvası



Resim 33. Yapma



Resim 34. Kuymak



Resim 35. Arap Köfte



Resim 36. Firik Pilavı



Resim 37. Maş Piyazı



Resim 38. Mıncırık aşı



Resim 39. Nohut Piyazı



Resim 40. Yoğurtlu Söğürme



Resim 41. Kuru Dolma



Resim 42. Zeytin Piyazı



Resim 43. Bahdeniz Piyazı



Resim 44. Lor Böreği



Resim 45. Pirpirim Cacığı



Resim 46. Şekerli Börek



Resim 47. Bastık Kızartma



Resim 48. Omaç



Resim 49. Şirinli Çorba



Resim 50. Tarhana Böreği



Resim 51. Acılı Söğürme



Resim 52. Sulu Salata



Resim 53. Zeytin Kavurması



Resim 54. Küncülü Akıt



Resim 55. Kahke



Resim 56. Mençe



Resim 57. Öcçe



Resim 58. Soğuk Çorba



Resim 59. Yağlı Köfte



Resim 60. Yarpuz piyazı



Resim 61. Urmu Dut



Resim 62. Koruk Şerbeti



Resim 63. Meyan Kökü

EK C. KATILIMCI ÖZGEÇMİŞLERİ

EK C.1 DEVLET DALKILINÇ:

1948, Gaziantep ilinin Oğuzeli ilçesi doğumludur. Okula gitmediği için eğitim hayatı bulunmamaktadır. Küçük yaşta evlenmiş ve 5 çocuk annesidir. Ev hanımıdır.

EK C.2 DOĞA ÇİTÇİ:

1979, Elâzığ doğumludur. İlk, orta ve lise öğrenimini Elâzığ'da, yüksekokulu ise Mersin Üniversitesi'nde tamamlamış. 11 yaşında aşçılık mesleğine adım atmış. Yüksekokul öğreniminden sonra profesyonel aşçı olarak çalışmalarına devam etmiş. 2006 yılı itibariyle Gaziantep'te marka restoranlar ve otellerde executive chef'lik yapmış. Devam eden yıllarda Gaziantep Büyükşehir Belediyesi Mutfaklar Koordinatörlüğü görevini üstlenmiş ve MSM'nde çalışmalarına devam etmektedir.

EK C. 3 DOĞAN YILMAZ:

1993 Ocak ayı, Gaziantep doğumludur. Küçük yaşlarda babasının restoranında mesleğe adım atmış. Daha sonra kendisini geliştirebilmek için 14 yaşında şehir dışındaki çeşitli otellerde çalışmış. İlerleyen süreçte Gaziantep'te MUSEM açıldığı zaman eğitmen olarak çalışmaya başlamış.

EK C. 4 GÜLAY ATAR:

1959, Gaziantep doğumludur. İlkokul mezunudur. 1978 yılında evlenmiş ve 3 çocuğu vardır. Ev hanımıdır.

EK C. 5 MEHMET RAGİP GÜZELBEY:

1949, Gaziantep doğumludur. Diş hekimliği mezunu olmasına rağmen ticaret ve yemek kitabı yazarlığı ile ilgilemektedir. Gaziantep'in UNESCO Yaratıcı Kentler Ağına girmesinde rol almış. Gaziantep mutfağı ile ilgili Güneşin ve Ateşin Mutfağı, Lezzet Taneleri ve Şiveydiz isimli kitapları bulunmaktadır.

EK C. 6 NECDET OLCA:

1963, Gaziantep doğumludur. İlköğretim mezunu olup, küçük yaşlarda yemek yapmaya merak salmıştır. İşletmecisi olduğu restoranda mesleğini devam ettirmekte ve Gaziantep mutfağını en iyi şekilde temsil etmek için çalışmaktadır.

EK C. 7 ÖZDEN (MERMER) ÖZSABUNCUOĞLU:

1946, Gaziantep doğumludur. Kız Meslek Lisesi mezunudur. Çocukluğundan beri yemek yapmaya ve yemek tariflerini saklamaya ilgisi bulunmaktadır. Ev hanımı ve yemek kitabı yazarıdır. UNESCO Yaratıcı Şehir Mutfağından- Dört Mevsim Gaziantep Yemekleri adlı kitabında Gaziantep'in zengin mutfağında bulunan yemekler yer almaktadır.

EK C. 8 SEVİM ASLAN:

1960, Gaziantep- Şahinbey ilçesi doğumludur. İlköğretim mezunudur. 15 yaşında evlenmiş ve 4 çocuğu var. Ev hanımıdır.

EK C. 9 SERMİN OCAK:

1941, Gaziantep doğumludur. Enstitü mezunu olup, ev hanımı ve yemek kitabı yazarıdır. Gaziantep Yemekleri ve Muhtelif Yemekler isimli çalışması bulunmaktadır.

EK C. 10 EMİRE ATLI:

1956, Gaziantep doğumludur. Öğretmen okulu mezunu olup, emekli öğretmendir. Üç çocuğu vardır.

EK C. 11 TÜLAY AKGÜN:

1960 yılı, Gaziantep doğumludur. İlköğretim mezunudur. 13 yaşında evlenmiş ve 4 oğlan, 3 kız çocuğu var. KYK yurtlarında kat görevlisi olarak çalışarak emekli olmuş. Ev hanımı olarak hayatına devam ediyor.

EK C. 12 EMİNE LEMAN BAŞAR:

1940, Gaziantep doğumludur. İlköğretim mezunudur. Ev hanımıdır.

ÖZGEÇMİŞ

KADER PARLAK 1993 yılında Artvin’de doğdu. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü’nden 2015 yılında mezun oldu. 2015 ile 2017 yılları arasında Artvin Ahmet Fevzi Ortaöğretim ve Köprüyaka YBO okullarında öğretmenlik yaptı. 2017 yılında Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bilim Dalı’nda yüksek lisans eğitimi almaya başladı. 2018 yılında Kader Parlak’ın Uluslararası Gastronomi Turizmi Araştırmaları Kongresi’nde “Et Kültürü ile Tanınan Gaziantep Mutfağının Vejetaryen Yönü” adlı bildirisi yayımlanmıştır. Yiyecek ve içecek alanında farklı otel ve farklı mutfak bölümlerinde çalıştı ve yurtdışında mutfak tecrübesine sahiptir.

VITAE

KADER PARLAK was born in 1993 in Artvin. She graduated from Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts in 2015. Between 2015 and 2017, she was a teacher at Artvin Ahmet Fevzi Secondary Education and Köprüyaka YBO schools. In 2017, she started her master's degree at Gaziantep University, Institute of Social Sciences, Department of Gastronomy and Culinary Arts. In 2018, Kader Parlak's paper titled “The Vegetarian Side Of Gaziantep Kitchen Known With Meat Dishes” was published at the International Gastronomic Tourism Research Congress. She has worked in different hotels and different kitchen departments in the field of food and beverage and has a culinary experience abroad.