

GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TURİZM İŞLETMECİLİĞİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**GASTRONOMİ TURİZMİ KAPSAMINDA TÜRKİYE'NİN VEGAN,
VEJETARYEN, PESKETARYEN YÖRESEL YEMEKLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Öznur TABU

TEMMUZ-2020

GÜMÜŞHANE



GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TURİZM İŞLETMECİLİĞİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**GASTRONOMİ TURİZMİ KAPSAMINDA TÜRKİYE'NİN VEGAN,
VEJETARYEN, PESKETARYEN YÖRESEL YEMEKLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Öznur TABU

TEMMUZ –2020

GÜMÜŞHANE



GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TURİZM İŞLETMECİLİĞİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**GASTRONOMİ TURİZMİ KAPSAMINDA TÜRKİYE'NİN VEGAN,
VEJETARYEN, PESKETARYEN YÖRESEL YEMEKLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Öznur TABU

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Uğur AKDU

TEMMUZ-2020

GÜMÜŞHANE

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Uğur AKDU danışmanlığında, **Öznur TABU** tarafından hazırlanan “**Gastronomi Turizmi Kapsamında Türkiye'nin Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri**” isimli bu çalışma, 07/08/2020 tarihinde yapılan lisansüstü tez savunma sınavı sonucunda **Oy Birliği** ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans** Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Duran CANKÜL (Başkan)

Dr. Öğr. Üyesi Uğur AKDU (Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Nalan ALBUZ (Üye)

Lisansüstü tez savunma sınavında başarılı bulunarak kabul edilen bu tezin ciltlenmiş hali, .. /.. /.... tarihli ve ... / ... sayılı Enstitü Yönetim Kurulu toplantısında görüşülmüş ve Tez Yazım Kılavuzuna uygun bulunarak onaylanmıştır.

.

.....

Prof. Dr. Ekrem CENGİZ

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Yüksek Lisans olarak hazırlamış olduğum “Gastronomi Turizmi Kapsamında Türkiye'nin Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri” isimli bu çalışmanın, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve alıntı yaptığım tüm çalışmaların kaynakçada yer aldığını taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

07 /08 /2020

Öznur TABU

ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitimim ve tez sürecimde engin tecrübesiyle bana yol gösteren ve her aşamada desteğini esirgemeyen değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Uğur AKDU'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma sürecimde yer alan değerli jüri üyeleri Doç. Dr. Duran CANKÜL'e ve Dr. Öğr. Üyesi Nalan ALBUZ'a zamanlarını ayırdıkları, yol gösterici, öğretici tavsiyeleri ve nezaketleri için teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman benim yanımda olan ve eğitimim boyunca desteğini esirgemeyen başta babam ve annem olmak üzere aileme sonsuz sevgimi ve teşekkürlerimi sunarım.

10 yıl boyunca yanımda olan sevgili dostum Gülçin KEMALOĞLU'na en içten teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak tez sürecimin başından sonuna kadar benimle olan ve bana yardım eden, her anımı değerli kılan kıymetli arkadaşım Yücel AYGÜN'e teşekkür ederim.

Gümüşhane - 2020

Öznur TABU

ÖZET

TABU, Öznur. Gastronomi Turizmi Kapsamında Türkiye'nin Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri, Yüksek Lisans Tezi, 2020, (CLXX+170)

Yemek, tarih boyunca insanların sosyal yaşamında önemli konular arasında yer almıştır. Yemek, bir kültürün yeme alışkanlıklarının, tarihinin ve insanların bir yansımasıdır. Aynı zamanda yemek, insan yaşamını sürdürmek için gerekli olan fizyolojik ihtiyaçlardan biridir. Son yıllarda yemek insanlar için fizyolojik ihtiyacın yanı sıra farklı lezzetler tadarak iyi zaman geçirme ve zevk almaya dönüşmüştür. Zaman içinde şekillenmiş ve seyahatlerin ana unsuru haline gelmiştir. Bireylerin seyahat planlamalarında etkili hale gelen yemek, turizmin de ayrılmaz bir parçası olmuştur. Yemeği ve turizmi bir araya getiren gastronomi turizmi Türkiye’de dahil olmak üzere tüm dünyada gelişen alternatif turizm türüdür. Yiyeceklerin kültürünü deneyimlemenin en iyi yollarından biri olan gastronomi turizmi, büyüyen bir seyahat trendidir. Bu bağlamda gastronomi turizmi son yıllarda turistler için ilgi çekici ve önemli hale gelmiştir. Bununla birlikte turizmin önemli bir parçası haline gelen gastronomi, bireyler için farklı olanaklar sunmaktadır. Muazzam bir yemek geçmişi bulunan ve her bölgesinde farklı yemek yeme olanakları sunan Türkiye, kendine özgü yöresel lezzetleri olan ülkelerden biridir. Türkiye turizminin geliştirilmesinde önemli bir turizm çeşidi olarak düşünülen gastronomi turizmi kapsamında yöresel lezzetlerin tanıtılması gerekmektedir. Bireyler için farklı olanaklar sunan gastronomi turizmi kapsamında özel beslenme tercihi olan kişilere yönelik yöresel yemek alternatiflerinin de sunulması önemlidir. Özel beslenme tercihi olan vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişiler de tüm gastroturistler gibi farklı kültürleri tanımak ve kendi beslenme tercihine uygun yöresel yemekleri deneyimlemek istemektedir. Bu çalışmada, Türkiye’deki 81 ilin yöresel yemekleri incelenerek özel yeme tercihi olan kişiler için envanterinin çıkarılması amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi tekniği kullanılmıştır. Kültür ve Turizm Bakanlığı, Valilik, Türkiye Kültür Portalı ve diğer resmi kurum ve

kuruluşlar ile uzmanlar tarafından yayınlanan ikincil kaynaklardan yararlanılmıştır. Türkiye'nin yedi bölgesinin tamamı iller bazında ayrı ayrı ele alınıp tüm yöresel yemekler değerlendirmeye tabi tutulmuştur. 81 ilin sahip olduğu ve araştırma kapsamında ulaşılabilen tüm yöresel yemekler vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişiler için ayrıştırılarak bölgeler ve illeri bazında listelenmiştir. Bu bağlamda Vegan, vejetaryen ve pesketaryen beslenme alışkanlığı olan bireylerin kendilerine uygun yöresel yemekleri, hangi ilde ne yiyebilecekleri hakkında rehberlik edecek envanter çıkarılmış, destinasyonların gastronomi turizmini geliştirebilmek ve özel yemek yeme alışkanlığı olan bireylere yönelik ne yapması gerektiği ve bu konuda paydaşların neler yapabileceği tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Gastronomi Turizmi, Türkiye, Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen

ABSTRACT

TABU, Öznur. Vegan, Vegetarian, Pescatarian Local Food in the Scope of Gastronomy Tourism of Turkey, Yüksek Lisans Tezi, 2020, (CLXX+170)

Food has been among the important issues in people's social life throughout history. Food is a reflection of eating habits, history and people. At the same, eating is one of the physiological needs required to maintain human life. Recently, food has turned into a good time and joy by tasting different tastes as well as a physiological need for people. It took shape over time and became the main element of travel. Food, which is effective in individuals' travel planning, has been made an integral part of tourism. Food brings together tourism and gastronomy tourism alternative types of tourism all over the world, including Turkey. One of the best ways to experience the culture of food, gastronomic tourism is a growing travel trend. Food that has become an important part of tourism. In this context, gastronomiy tourism has become interesting and important for tourists in recent years. However, gastronomy, which has become an important part of tourism, offers different opportunities for individuals. Tremendous food with a history and offering different dining opportunities in every region of Turkey is one of the countries with unique local flavors. Considered as a part of an important type of tourism, gastronomy tourism in the development of tourism in Turkey it is necessary to introduce regional delicacies. There are local food alternatives for people with special dietary preferences, offering gastronomy opportunities that offer different opportunities for individuals. Vegans, vegetarians and pessaries who have special dietary preferences also want to get to know different cultures and to experience local dishes suitable for their own dietary preferences. This study examined regional dishes in 81 provinces in Turkey to the removal of specific inventory for people who prefer to eat. On that note, the document review technique, which is one of the qualitative research methods, was used. Culture and Tourism Ministry, the Governor, Turkey's Culture Portal and other official institutions and published by experts and organizations have benefited from secondary sources. All seven provinces of Turkey were subjected to evaluation all be handled

separately based on regional dishes. All local foods owned by 81 provinces that can be accessed within the scope of the research are classified for vegan, vegetarian and pessary people and listed on the basis of regions and provinces. In this context, an inventory has been prepared to guide individuals with vegan, vegetarian and pessary eating habits about the local foods suitable for them, what they can eat in which province, what destinations should do to develop gastronomy tourism and individuals with special eating habits and what stakeholders can do in this regard have been discussed and recommendations presented.

Keywords: Gastronomy Tourism, Turkey, Vegan, Vegetarian, Pescatarian



İÇİNDEKİLER

DIŞ KAPAK

İÇ KAPAK

KABUL VE ONAY III

BİLDİRİM IV

ÖNSÖZ..... V

ÖZET.....VI

ABSTRACT VIII

İÇİNDEKİLER X

TABLO LİSTESİ XII

ŞEKİLLER LİSTESİ..... XIII

KISALTMALAR LİSTESİ.....XIV

GİRİŞ 1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.GASTRONOMİ VE GASTRONOMİ TURİZMİ.....3-6

1.1 Gastronomi Kavramı ve Tarihi.....3

1.2.Gastronominin Önemi 4

1.3.Gastronomi Turizmi 6

1.3.1.Gastro Turist ve Özellikleri.....7

İKİNCİ BÖLÜM

2.VEGAN, VEJETARTEN VE PESKETARYEN BESLENME ŞEKİLLERİ ...9-14

2.1.Vegan Kavramı ve Tarihsel Gelişimi	9
2.1.1.Vegan Kişiler ve Beslenme Alışkanlıkları	11
2.2.Vejetaryen Kavramı ve Tarihsel Gelişimi	12
2.2.1.Vejetaryen Kişiler ve Beslenme Alışkanlıkları	13
2.3.Peskeyaryen Beslenme Şekli ve Tarihsel Gelişimi	15

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. GASTRONOMİ TURİZMİ KAPSAMINDA TÜRKİYE'NİN VEGAN, VEJETARYEN, PESKETARYEN YÖRESEL YEMEKLERİ.....	16-122
3.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	16
3.2 Araştırmanın Literatüre Katkısı.....	17
3.3. Araştırmanın Metodolojisi	17
3.4. Araştırmanın Bulguları	19
3.4.1. Güneydoğu Anadolu Bölgesi ve Yöresel Yemekleri	19
3.4.2.Akdeniz Bölgesi ve Yöresel Yemekleri	31
3.4.3. Karadeniz Bölgesi ve Yöresel Yemekleri	47
3.4.4. Doğu Anadolu Bölgesi ve Yöresel Yemekleri	72
3.4.5. İç Anadolu Bölgesi ve Yöresel Yemekleri.....	88
3.4.6. Ege Bölgesi ve Yöresel Yemekleri	105
3.4.7. Marmara Bölgesi ve Yöresel Yemekleri	122
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	140
KAYNAKÇA	143
ÖZGEÇMİŞ.....	155

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Güneydoğu Anadolu Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri	20
Tablo 2. Akdeniz Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri.....	32
Tablo 3. Karadeniz Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri.....	48
Tablo 4. Doğu Anadolu Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri.....	72
Tablo 5. İç Anadolu Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri.....	89
Tablo 6. Ege Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri	106
Tablo 7. Marmara Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri.....	122

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Gastronominin Önemi.....	4
-----------------------------------	---



KISALTMALAR LİSTESİ

TÜRKÇE		İNGİLİZCE	
Ed. / ed.	Editör	Ed. /	Editor / Edited by
M.Ö.	Milâttan önce	BC	Before Christ
vb.	ve benzeri	Etc.	et cetera
vd.	ve diğerleri	et al.	And other people
y.y.	Yüzyıl	O.h.y	One hundred years
TÜRSAB	Türkiye Seyahat Acentaları Birliği	ATTA	Association of Turkish Travel Agencies
TVD	Türkiye Vegan & Vejetaryen Derneği		
ABD	Amerika Birleşik Devletleri / Ana Bilim Dalı		

GİRİŞ

Yemek yeme bireylerin doğumundan ölümüne kadar devam eden zorunlu ihtiyaç olan bir eylemdir. Son zamanlarda bireyler hayatlarını idame ettirmenin yanında farklı yiyecek arayışına girerek gastronomi turizmine yönelmişlerdir. Turizmin yeni trendi olarak görülen gastronomi turizmi turistler için farklı deneyim olanakları sunmaktadır.

Bir bölgenin mutfak kültürü turistlerin destinasyon seçiminde önemli bir etkiye sahiptir. Farklı yöresel yemekler bölgeyi tekrar ziyaret etmek için önemli bir etmendir. Bir bölgenin yemek kültürü o bölgenin çekicilik unsurları arasında yer almaktadır. Yerel lezzetler seyahatlerin temel motivasyon kaynağı olarak görülmektedir (Özersin, 2019: 77).

Günümüzde mutfak kültüründe birçok değişiklik yaşanmakta ve bununla birlikte beslenme alışkanlıklarında farklılıklar görülmektedir. Bunun sonucunda vegan, vejetaryen ve pesketaryen gibi farklı kavramlar ortaya çıkmıştır. Vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişiler beslenme alışkanlıkları olarak birbirinden ayrılmaktadır. Vegan kişiler beyaz ve kırmızı et başta olmak üzere tüm hayvansal ürünleri tüketmekten kaçınırlar. Bunun yanında hayvansal ürün içerikli giyim, kozmetik ve temizlik ürünleri kullanmazlar. Vejetaryen beslenme şekli sadece kırmızı ve beyaz et ürün yemekleri tüketmekten kaçınırlar. Pesketaryen ise hayvansal ürün olarak sadece deniz ürünlerini tüketen kişilerin uyguladıkları beslenme şeklidir (Rizzo vd., 2016: 1).

Bu farklı beslenme şekillerini benimseyen kişiler seyahatlerini planlamada sıkıntı yaşamaktadır. Vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişiler, hangi bölgede kendi beslenme tercihlerine uygun yöresel yemekleri yiyebilecekleri konusunda kafa karışıklığı yaşamakta ve bu da seyahat planlarını etkilemektedir. Bu çalışma üç beslenme alışkanlığı için seyahat ve destinasyon belirlemede önemli olabilecek alternatif yöresel yemeklere ulaşabilmeleri konusunda bilgi vererek katkı sağlamaktadır.

Çalışmanın amacı Türkiye'deki 81 ilin sahip olduğu yöresel yemeklerin vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişiler için envanterini çıkarmak, farklı beslenme tercihi olan kişiler için yöresel yemeklerin içeriği ve yapımı hakkında bilgi vererek yol göstermektir. Çalışmanın birinci bölümde gastronomi ve gastronomi turizmi incelenmiş ardından

vegan, vejetaryen ve pesketaryen kavramları için literatür taraması yapılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi tercih edilmiş olup T.C. Kùltür ve Turizm Bakanlığı, Valilik gibi resmi kurum ve kuruluşlardan elde edilen verilerle değeriendirilmede bulunulmuştur. Türkiye'nin yedi bölgesi detaylı olarak incelenerek her bölge için özel tercihli kişilere uygun alternatif yemekler listelenmiştir.



BİRİNCİ BÖLÜM

1.GASTRONOMİ VE GASTRONOMİ TURİZMİ

Yemek insanlar için temel bir gereksinim olmanın yanı sıra bölgenin kimliğini ve mutfak kültürünü oluşturan en önemli faktörlerden biridir. Alternatif turizm türlerinin giderek önem kazandığı günümüzde sadece bir destinasyonun sahip olduğu yöresel yemekleri tatmak ve özel ilgileri doğrultusunda gastronomik değerleri deneyimlemek üzere turizm faaliyetleri gerçekleştirilmektedir. Bu hareket gastronomi turizmi olarak literatüre geçen önemli bir turizm türünü ortaya çıkarmıştır. Gastronomi turizmi kapsamında yöresel yemekleri ve mutfak kültürlerini, bir destinasyonun sahip olduğu gastronomik değerleri deneyimlemek; turistler ve potansiyel turistlerin tatil planlama sürecinden tatillerinin bitimine kadar önemli bir yere sahiptir. Gastronomi turizmi, sadece turistler için değil destinasyon içinde önemli bir rol oynamaktadır. Bölgenin tanıtılmasına ve pazarlanmasına önemli katkılar sağlamaktadır. Sosyal, ekonomik ve çevresel gelişimi destekleyen bu turizm türü yörenin ekonomik olarak güçlenmesinde önemli bir kaynaktır.

1.1 Gastronomi Kavramı ve Tarihi

Gastronomi kelimesi “*Culinaria*” kelimesiyle eş anlamlı olarak kullanılan bir terimdir. Gastronomi, her bölgenin kendine özgü mutfağını oluşturup bölgenin yemeklerini, yiyeceklerini ve gıda hazırlama tekniklerini de içine almaktadır (Kivela ve Crotts, 2005: 40).

19. yy’ dan sonra bilim dalı olarak kullanılmaya başlayan gastronomi kelimesinin kökenine bakıldığında zaman Yunanca Gastro ve nomos kelimelerinin birleşiminden türediği görülmektedir. Gastro kelimesi mide anlamına gelirken nomos kelimesi ise yasa, kural anlamına gelmektedir (Karaca, 2018: 21; İflazoğlu, 2019; 8). Tam anlamıyla Türkçe karşılığı düşünüldüğünde mide yasası gibi anlamsız bir terim ortaya çıksa da genel olarak bir yörenin yemek kültürünü karşılayan kapsamlı bir anlamı olduğu söylenebilir.

Son yıllarda gastronomiye duyulan ilginin artmasıyla yeni kavramlar ortaya çıkmıştır (Rivaz vd, 2020: 2). Gastronomi zamanla gelişerek birçok çalışmaya konu

olmuş ve yemek deneyimlerinin yanı sıra bölge kimliğinin oluşumunda önemli bir kaynak haline gelmiştir (Richards, 2002: 1-2).

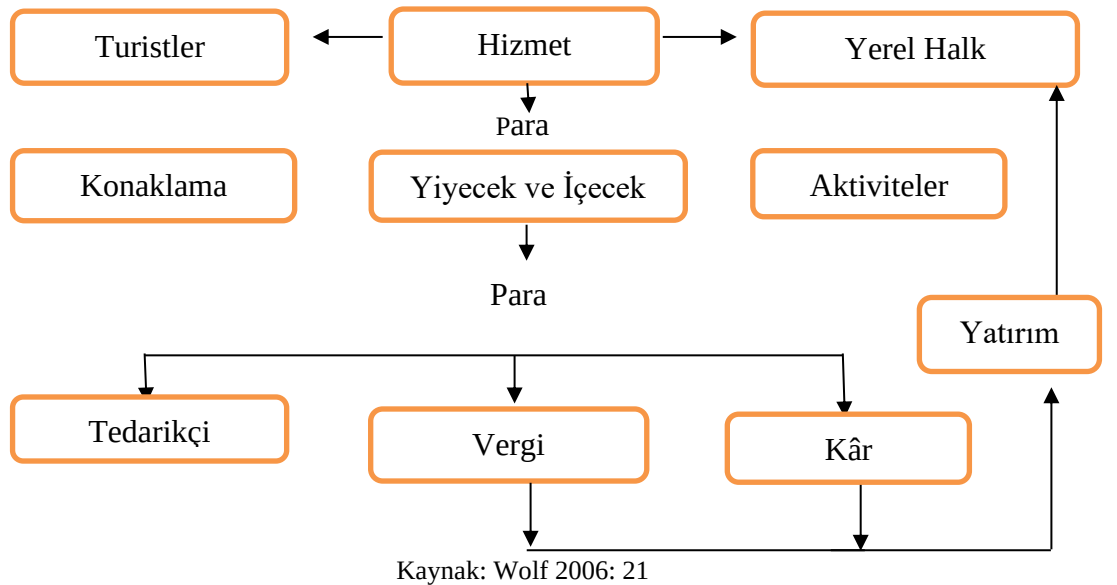
Türk Dil Kurumuna göre gastronomi kelimesi “*yemeği iyi yeme merakı, sağlığa uygun, iyi düzenlenmiş, hoş ve lezzetli mutfak, yemek düzeni ve sistemi*” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2020). Gastronomi kavramı “*yiyecek ve içecek kültürünün bilime ve sanata dönüşmesi*” olarak da tanımlanmıştır (Bucak ve Aracı, 2013: 207).

Yemek yeme insanlık tarihinden beri önemli bir unsur olması ve son zamanlarda gastronomiye ilginin artmasından dolayı turizm destinasyonlarındaki işletmeler ve yerel halk turistlere farklı mutfak deneyimi sunmaya odaklanmıştır (Tsai ve Wang, 2016: 56). Turizm destinasyonlarının seçiminde gastronomi ana faktör haline gelerek bölgelerin kültürel kimliğini yansıtmaktadır (Berbel Pineda vd. 2019: 2). Aynı zamanda gastronomi, post modern toplumların kimlik oluşumunda ve kültür turizminde önemli bir rol oynamaktadır (Richards, 2002: 3).

1.2. Gastronominin Önemi

Geçmiş zamanlarda yeme içme faaliyetleri fizyolojik ihtiyaç olmasından dolayı önemliyken şimdilerde ise fizyolojik ihtiyaç olmanın yanında farklı yemek ve kültürleri deneyimlemek önem kazanmıştır. Bununla birlikte gastronomi, destinasyonlar için ekonomik ve toplumsal kalkınmaya katkıda bulunmaktadır (Wolf, 2006: 21).

Şekil 1. Gastronominin Önemi



Yiyecek, içecek ve eğence ana temellerine dayandırılmış turizm sektörü, güncel eğilimlerle beraber tüketicilerin daha fazla harcamasına ve bu doğrultuda da daha fazla üretim, satış, kr ve yatırımın ortaya çıkmasına hizmet eder. Buna ek olarak gastronomi turizmi de, sürdürülebilir ekonomik gelişmeye önemli katkıda bulunmaktadır (Wolf, 2006: 21). Son yıllarda gastronomi turizmi önemli ölçüde büyüyerek turizm segmentleri içerinde en büyük ve yaratıcı alanlardan biri oldu. “Deneyim Ekonomisi” geliştikçe turizmde yemek deneyimleri önemli bir hale gelerek turizm deneyimleri için bir temel sağlamaktadır. Bunlar;

- Kültür ve turizmi birbirine bağlamak
- Yemek deneyimini geliştirmek
- Farklı yiyecekler üretmek
- Gıda retimi için kritik altyapının geliştirilmesi
- Yerel kültürü desteklemek

Ayrıca yiyecek deneyimleri yerel kalkınmayı da teşvik edebilir, çünkü gıda turizmi yüksek verimli turizmdir, bu turizm sezonunu uzatabilir ve kırsal ekonomileri eşitlendirebilir (Herrera, 2012: 4-15).

Dünya Turizm rgt'nün bir raporuna göre, gastronomi turizmi büyüyen bir olaydır, çünkü turist harcamalarının te birinden fazlası gıdaya ayrılıyor. Örneğin; Avrupalıların % 22'si tatile gitmenin ana nedeninin mutfak sanatlarını içeren kültürel deneyim olduğunu belirtmiştir. Gastronomi turizmi, yararlı ve keyifli, günlük yemek ihtiyaçları ve turistleri olumlu yönde etkileyebilecek mutfak deneyimleri arasında mükemmel bir denge kurmaya çalışan niş bir seyahattir. Tüketim, turist deneyiminin ayrılmaz bir parçasıdır. Ayrıca gastronomi, turizmi canlandırmak ve çeşitlendirmek, yerel ekonomik gelişmeyi teşvik etmek, farklı profesyonel sektörleri (reticiler / tedarikçiler, şefler, pazarlar vb.) dahil etmek ve birincil sektörlere yeni kullanımlar getirmek için bir fırsattır (Gheorghe, vd. 2014: 13).

Dünya Turizm rgt'nün yaptığı bir ankete göre, yelerinin% 88'inden fazlası gastronominin destinasyon markasını ve imajını tanımlamada stratejik bir unsur olduğuna inanıyor ve% 67'den fazlası ülkelerinin kendi gurme markasına sahip olduğunu söylüyor. Turizm rnleri açısından yapılan araştırma en önemlilerinin gastronomik etkinlikler (% 79), gastronomik rotalar (% 62), yemek kursları ve atölyeler (% 62), yerel pazarlara ve üreticilere ziyaretler (% 53) olduğunu göstermiştir (WTO, 2020).

1980’li yıllardan itibaren günümüze kadar turizm önemli bir gelişme göstererek ülke ekonomisine büyük katkısı bulunmaktadır. 1980 yılında turizm gelirleri 326,7 olarak hesaplanmışken 2019 yılında ise 34 520, 3 olarak büyük bir artış göstermiştir. Aynı zamanda turizm giderlerine bakıldığı zaman 1980 yılında 7 909, 4’ken 2019 yılında 202 705, 0 olarak hesaplanmıştır. Gastronomi, turizm gelirleri içinde en büyük paya sahiptir. 2004 yılında Türkiye’nin turizm gelirlerinin toplamı 17 milyar dolar düzeyindeyken gelen turistlerin yeme içme için yaptığı harcama 3.1 milyar dolar düzeyindedir (TÜRSAB, 2020).

Gastronomi, destinasyonların ulusal ve uluslararası tanıtımında ve imajında da önemli rol oynamaktadır (Akgöl, 2012: 20). Gastronomi turizmi açısından bölgelerin yöresel yemekleri büyük önem taşımaktadır. Bunun sebebi ise turistlerin gittikleri ülkelerin yöresel lezzetlerini deneyimlemek istemeleridir (Doğan, 2018: 31). Günümüzde gastronomi, turistlerin destinasyon seçiminde önemli rol oynamaktadır (Aksu, 2017: 40).

1.3. Gastronomi Turizmi

Gastronomi ve turizm birbiriyle ilişkili olan bir daldır. Turizm destinasyonların tanıtımında yerel yemeklerde önemli bir rol oynamaktadır. Yemek kültürü bölgenin tarihini de yansıtmaktadır (Boztoprak, 2019: 15). Turizm endüstrisi içerisinde önemli bir yere sahip olan gastronomi turizmi, kültürleri tanımanın en iyi yollarından biridir (Özmen, 2019: 26).

Gıda turizmi ve mutfak turizmi genellikle birbirlerinin yerine kullanılan bir kavramdır (Beer vd., 2012: 108). Gastronomi turizminde gıda, turist motivasyonları için ana seyahat nedeni olarak görülmektedir (Silkes, 2012: 328). Bu açıdan değerlendirildiğinde gastronomi turizmi, gıda ve turizm arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Gastronomi turizmi, belirli destinasyonlara seyahat eden ziyaretçilere sunulan yerel kaynaklı yiyecek ve içecekler olarak kabul edilir (Beltrán vd., 2016: 349).

Gastronomi turizmi çalışmaları ağırlıklı olarak son on yıl içerisinde ortaya çıkmıştır (Lee ve Scott, 2015: 96). Gastronomi turizmi için sosyal bilimlerde ve turizm literatüründe birçok tanım bulunmakla birlikte “*Mutfak Turizmi ve Yemek Turizmi*” gibi farklı kavramlar ön plana çıkmaktadır (Akgöl, 2012: 23; Silkes, 2012: 326). Gastronomi turizmi kavramı, ilk defa Long tarafından 1998 yılında “*Mutfak Turizmi*” şeklinde kullanılmıştır (Balderas Cejudo, Patterson, Leeson, 2019: 3).

Gastronomi, turizmin cazibesi ve turizm deneyimi olarak görülmektedir. Gastronomi turizmi kapsamında seyahat eden kişilerin odak noktası yiyecek ve içeceklerdir. Bu bağlamda yemek, yerel kültürün önemli bir unsuru olarak turizm endüstrisine farklı deneyimler sunmaktadır (MacLaurin vd., 2007: 4).

Gastronomi turizmi, yiyecek ve içecekleri keşfetmek, benzersiz ve unutulmaz gastronomi deneyimi sağlamak amacıyla seyahat etmek olarak tanımlanmaktadır (Kivela ve Crotts, 2005: 43). Kanada Turizm Komisyonu (2002) gastronomi turizmini *“ziyaretçiler için geliştirilen ve bir bölgenin yemeklerinin keşfini içeren sayısız yiyecek ve içeceklerle ilgili etkinlikler”* olarak tanımlamaktadır (Ignatov ve Smith, 2006: 238). Başka bir tanımda ise gastronomi turizmi, *“daha önceden deneyimlenmemiş olan yiyecek ve içecek deneyimleri için bir fırsat yaratan, seyahat motivasyonu ve davranışa önemli ölçüde katkıda bulunan bir turizm şekli”* olarak tanımlanmaktadır (Harrington ve Ottenbacher, 2010: 14).

Gastronomi turizmi, gezilerinin bir kısmını veya tamamını arzulanan bir deneyim veya farklı yiyecekler ve geleneksel gıdalar temelinde planlayan uluslararası turistleri ifade eder. Yerel yiyecekleri deneme arzusunun bir sonucu olarak, başka yerler ve kültürlerle temas kurulabilir (Beltrán vd., 2016: 349). Gastronomi turizmi topluma katkı sağlamaktadır (Kızılgeçi, 2019: 73).

Turistlerin çevreyi keşfetmeleri, yerel yiyecekler hakkında bilgi sahibi olmaları, deneyimlemeleri, sunum ve hazırlama tekniklerini öğrenmeleri gastronomi turizmi ilklerinden biridir (Gajić, 2015: 159).

1.3.1. Gastro Turist ve Özellikleri

Damak zevkleri uzun zamandır seyahatle ilişkilendirilmektedir. Son yıllarda çok popüler hale gelen gastronomi turizmi, turistlere eşsiz mutfaklar ile unutulmaz deneyim sunan bir etkinlik haline gelmiştir. Yiyecek ve içecek geleneksel olarak Singapur, Hong Kong, Provence, Toskana ve Paris gibi çeşitli yerlerin cazibesinin bir parçası olmuştur (Ignatov ve Smith, 2006: 235).

Gastronomi, turistler için güzel anılara sahip olacak bir eğlence ve fırsat kaynağı sağlamaktadır. Gastro turistler için yemek, tatil destinasyonunun belirlenmesinde önemli unsurlardan biri olup destinasyona önemli bir değer katmaktadır (Sánchez Cañizares ve López Guzmán, 2012: 230). Turistler için dışarıda yemek yeme söz konusu olduğunda

bunun hem bir gereklilik hem de zevk olarak görüldüğü söylenebilir. Bazı turistler açlıklarını gidermek için yemek yerken ve bunun için spesifik bir talepte bulunmazken bazıları ise yöresel yemek ve mutfağı deneyimlemek için özel çaba harcamaktadır. Turistler için yerel mutfağı deneyimlemek seyahat güzergahlarının önemli bir parçasıdır. Gastro turist özel ilgi turistidir. Yemeğe ilgisi olan kişilerin yaptığı turizm çeşididir. Aynı zamanda bölgenin kültürünü yansıtmaktadır. Gastro turist, kültürel turist sayılmaktadır. Böylece özel ilgi turizmi olan gıdaların kültürel bileşeni ile örtüşmesi gastro turistleri hem özel ilgi turisti hem de kültürel bir turist yapar (Shenoy, 2005: 4).

Gastro turistler seyahatlerinde otantik yiyecekleri deneyimlemek, yiyeceklerin kökenini bilmek, yiyecekleri hazırlayan ve servis yapan kişileri görmek isterler. Gastro turistler genellikle yüksek gelirli, iyi eğitilmiş ve seyahat deneyimine sahip kişilerdir (Puksi ve Leo, 2014: 3).

Gastro turist; seyahat etme amacı gastronomi olan yiyecek ve içeceklerle ilgili aktivitelere katılan, gastronomik anlamda deneyim yaşamak isteyen kişi olarak tanımlanmaktadır (Üner ve Güzel Şahin, 2016: 80).

İKİNCİ BÖLÜM

2.VEGAN, VEJETARTEN VE PESKETARYEN BESLENME ŞEKİLLERİ

İlk insan topluluklarının tarım ile uğraşmalarından kaynaklı gıda kültürleri bitki tabanlıdır. Eski zamanlardan beri bitki ve meyve her zaman mevcut ve bulunması kolay olan besinlerdir. Genellikle bitki içerikli besinler, insan sağlığı açısından ve çevresel olarak avantajlı olmaktadır (Rosi vd., 2017: 1; Leitzmann, 2014: 496). Bitki temelli beslenme; sebze, meyve, baklagiller ve zeytinyağı gibi sağlıklı besinleri içermektedir. Bitki bazlı gıdaların çoğu bilinmeyen çeşitli fizyolojik etkileri olan zengin bir biyoaktif bileşen kaynağıdır (Fardet ve Chardigny, 2013: 535).

Bitki temelli beslenmede popüler olan vegan ve vejetaryen beslenme şekilleri bulunmaktadır. Bu beslenme şekilleri içerisinde tamamen bitki temelli beslenen ve katı kuralları olan kişiler veganlardır. Vejetaryenler vegan kişilere göre beslenme konusunda biraz daha esnektir. Pesketaryen kişiler ise bitki tabanlı beslenmenin yanında balık ve deniz ürünlerini tüketirler.

2.1.Vegan Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Veganlık, vejetaryen beslenmenin bir alt kategorisi olmasına rağmen ayrı ele alınmaktadır. Hayvansal gıdaların tüketilmediği, yün, ipek, deri gibi hayvansal ürünlerin kullanılmadığı bir yaşam biçimidir (Kuz, 2018: 2).

Johansen gibi çeşitli yazarlar, veganizmin kökeninin Asya'dan geldiğini savunmaktadırlar (Kansanen, 2013: 5). Vegan Derneği, 1944'de, İngiliz Vejetaryen Topluluğu dergisinde, insan diyetinde hayvan ürünlerinin uygunluğu üzerine bir tartışma sonucunda ortaya çıkmıştır (Wrenn, 2017: 192).

The Vegan Society (2020)'e göre vegan; *“Hayvanların gıda, giyim ya da herhangi başka bir amaçlarla maruz kaldıkları sömürü ve zulmün her türlüünden (uygulanabilir olan en mümkün boyutlarda) kaçınan ve ayrıca insanlar tarafından, hayvanların ve çevrenin yararına, hayvan kullanımı içermeyen alternatiflerin geliştirilmesini ve kullanımını teşvik eden felsefe ve yaşam biçimidir. Veganlık, tamamen*

veya kısmen hayvanlardan üretilen tüm ürünlerin diyet terimlerinden çıkarılması” olarak tanımlanmaktadır (The Vegan Society, 2020).

Hayvan yetiştiricinin uygun şartlarda sağlanmaması ve hayvanlara eziyet edilmesinden hoşnut olmayan kişiler tarafından ortaya çıkan “*Hayvana Saygı*” temelinde veganlık kültürü doğmuştur ve bu kültürü benimseyen kişiler arasında her yıl 1 Kasım tarihinde Dünya Vegan Günü kutlanmaktadır (Vegan Beslenme, 2020).

Veganlık tüm hayvansal ürünlerden kaçınarak sebze, meyve, kabuklu yemiş, baklagil ve tahıl gibi gıdaların tüketilmesidir (Sneijder ve Molder, 2009: 622; Melina vd., 2016). Veganlığın hayvan hakları ve çevresel hareketlerle yakından ilgili olmasına rağmen öncelikli olarak veganizmi yaymaya adanmış sosyal hareket örgütleri bulunmaktadır. ABD’de vegan hareket organizasyonları ile yaklaşık olarak 1,7 milyon vegan kişi ve vegan dernek üyeleri bulunmaktadır (The Vegan, Society, 2020).

Kültürel bir hareket olarak veganizmin, hayvan hakları ve çevrecilik hareketleri gibi yeni toplumsal hareketler ile bağları bulunmaktadır. Toplumsal bir hareket olarak veganlık, alternatif bir diyet seçimini oluşturmakta ve tüketicilerin kimliklerini yansıtmaktadır (Ulusoy, 2015: 419).

Alternatif bir diyet olan vegan beslenme şekli günümüzde yaygınlaşmasıyla birlikte Dünya genelinde birçok etkinlikler arasında yer almaya başlamıştır. Bu etkinlikler arasında Vegan Festivalleri bulunmaktadır. Uluslararası vegan festivalleri Türkiye’de dahil olmak üzere toplam 29 ülkede yapılmaktadır. Türkiye’de vegan kişilerin düzenlediği VegFest Didim ve İstanbul illerinde yapılmıştır. Türkiye’nin ilk Vegan Festivali Didim ilçesinde 28-31 Mayıs 2019 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir. Hayvan Özgürlüğü ve Şiddetsizlik çalışmalarıyla “*Yaşam Dolu Festival*” unvanını almıştır. Didim Vegfest vegan düşünce sistemi; hayvan özgürlüğünün yanı sıra diğer canlılar, beden ve ruh sağlığı, ekoloji ve iklim üzerine farkındalığı sağlamayı hedeflemektedir. Festivallerde vegan lezzetler olarak dünya mutfağından vegan sosisli sandviç, vegan lahmacun, vegan kokoreç ve hayvansal gıda içermeyen yöresel mutfaklar bulunmaktadır. Didim VegFest kapsamında Türkiye’nin yöresel lezzetlerinden kabak çiçeği dolması, enginar ve zeytinyağlı yemekler tanıtılmaktadır (Vegan Festivals, 2020).

2.1.1.Vegan Kişiler ve Beslenme Alışkanlıkları

Günümüzde vegan diyetlerinin on yıl öncesine göre daha kolay olmasının sebebi ulaşılabilir gıdaların sayı ve farkındalığın artmasıyla çok yönlü hale gelmesidir (Elorinne vd., 2016: 2). Dünya çapından vegan kişilerin sayısı henüz tam olarak belirlenememiştir. Fakat araştırmalar sonucunda özellikle zengin ülkelerde vegan kişilerin sayısının giderek arttığı düşünülmektedir (Radnitz vd., 2015: 31).

Vegan kişiler herhangi hayvansal gıda ile beslenmeyi reddederler. Sadece et değil aynı zamanda hayvanlardan elde edilen süt, yumurta ve bal tüketmeden sadece bitkisel gıdalarla beslenmeyi alışkanlık haline getiren bir yaşam tarzını benimsemektedirler (Greenebaum, 2012: 129). Vegan kişilerin benimsedikleri beslenme şeklinde her türlü meyve, sebze, fındık, tahıl ve bakliyat gibi gıdaları içeren birçok ürün bulunmaktadır (The Vegan Society, 2020).

Vegan yaşam hiçbir canlıya zarar vermeyen bir beslenme şekli olması nedeniyle, vegan kişiler gıdaların yanı sıra mutfakın dışına çıkarak giysilerinden, kozmetik ve temizlik ürünlerine kadar tüm hayatlarını etkisi altına alan bir yaşam tarzını benimsemektedirler (Tural, 2018: 7).

Veganlar hayvansal ürünleri tüketmedikleri gibi hayvanlardan elde edilen hiçbir giyim eşyası ve kozmetik ürünlerini de kullanmazlar. Vegan beslenme şeklinin farklı grupları bulunmaktadır. Beslenme biçimlerine göre kendilerini zenmakrobiyotik, fruvitarianlar ve ravistler olarak tanımlayan kişiler temelde vegan beslenme biçimini tercih etmekle birlikte farklılıklar barındırmaktadır. Bahsedilen vegan grupları aşağıda kısaca özetlenmiştir (Karabudak, 2012: 7);

- **Zenmakrobiyotik Diyet:** Makrobiyotik kelimesinin kökeni, Grekçe makro (büyük) ve bios (hayat) kelimelerinin birleşiminden meydana gelmektedir. Zenmakrobiyotik diyet sadece sebze, meyve, tahıl ve baklagillerden oluşmaktadır. 1900'li yıllar arasında popüler olan Japon George Ohsawa tarafından geliştirilen bu diyetle amaç, besin çeşitleri içerisinde tahıla dayalı bir diyet uygulamaktır. Bu beslenme şeklinde tahıllı besinlerin yanında tamamlayıcı besin olarak sebze ve baklagiller tüketilmektedir.
- **Fruvitarianlar (Früsitistler):** Bu beslenme tarzını benimseyen kişiler yedikleri ürünlerin tekrar toprağa dönerek büyüme döngüsünün devamlılığına inandıkları için sadece meyve, kabak, salatalık, biber gibi besinleri tüketmektedirler.

- **Ravistler:** Bu diyeti uygulayan kişiler, besinlerin değeri kaybolmadan çiğ olarak tüketmektedirler. Dolayısıyla, sebze ve meyveleri pişirmeden tüketen kişilerin uyguladıkları beslenme şeklidir.

2.2.Vejetaryen Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Vejetaryen beslenme tarihi M.Ö 6.yy'da Orphic gizemleri takipçileri tarafından başlamıştır. Orphic ya da Orphism eski Yunanistan'da gizemli din olarak bilinmektedir. Bununla birlikte Yunan filozof olan Pisagor ise etik vejetaryenliğin babası olarak kabul edilmiştir. Pisagor'un ardından birçok bilim insanı da bu beslenme şeklini kabul etmeye başlamıştır. Daha sonra yayılarak Rönesans Dönemi'nde ve Aydınlanma Çağında vejetaryen beslenme tarzını benimseyen kişiler olmuştur. Bu kişilerin birleşmesiyle 1847 yılında İngiltere'de ilk vejetaryen toplumu oluşturulmuştur. Daha sonra 1908 yılında Uluslararası Vejetaryen Topluluğu, 1985 yılında da Brüksel'de Avrupa Vejetaryen Birliği kurulmuştur. Bununla birlikte tüm dünya genelinde vejetaryen toplulukları kurulmaya başlamıştır (Leitzmann, 2014: 496).

Bireyler tarih boyunca belli ideolojiler bağlamında et yememeyi seçmiştir. Bu seçimlerin nedeni ise özellikle dini sebeplerdir. Dini sebeplere örnek olarak Hinduizm, Jainizm ve Budizm verilebilir. İneklerin kutsal sayıldığı Hinduizm'de vejetaryenlik dininde ayrılmaz bir parçası olmuştur. Bunun akabinde Jainizm dininde ise vejetaryenlik herkes için zorunlu bir hale getirilmiştir. Vejetaryen olmanın dini nedenleri günümüzde hala görülmektedir (Phillips, 2005: 134).

Vejetaryen kelimesinin kökenine bakıldığında zaman herkes tarafından bilinen İngilizce sebze anlamına gelen “*vegetable*” kelimesinin aksine Latince “*vegutes*” kelimesinden türeyerek sağlıklı, hayat dolu, canlı anlamına gelmektedir. Vejetaryen kavramının tanımı ilk kez 1842'de yapılmıştır. Tanıma göre; kırmızı et, tavuk ve balığın tüketilmediği ancak yumurta, süt ve süt ürünlerinin ise isteğe bağlı tüketildiği beslenme şeklidir (Kuz, 2018: 2).

Kavram farklı zamanlarda farklı şekillerde ele alınmış ve bu beslenme tarzının farklı yönlerine dikkat çekilmiştir. Örneğin; Vejetaryen Topluluğu vejetaryen kelimesini, “*Hayvansal kökenli yiyeceklerin bir kısmı veya tamamından uzak durarak uyguladıkları diyet*” olarak tanımlamaktadır (Ponzio vd., 2015: 370).

Vejetaryen beslenme şeklinin eski zamanlardan beri devam etmesiyle birlikte 20. yy itibariyle hayvan hakları, dini ve ekonomik nedenlerden dolayı vejetaryen kişilerin sayısı artmaya başlamıştır (Balcı, 2018: 5). Son zamanlarda vejetaryen beslenme şeklini benimseyen kişilerin sayısı artmakta ve nüfusun %10'u hayvansal gıdaları yemeklerinden çıkarmayı tercih etmektedir. Bireylerin böyle bir seçimi yapmaları etnik ve ekolojik yönlerinin yanı sıra sağlık nedenlerine de bağlıdır (Rizzo vd., 2016: 1).

İlk olarak Kuzey Amerika Vejetaryen Derneği tarafından 1977 yılında Dünya Vejetaryen Günü kutlanmıştır. Ardından Uluslararası Vejetaryenler Birliği'nin bu kutlamayı resmi olarak kabul etmesiyle dünya genelinde Vejetaryen Günü kutlanmaya başlanmıştır. Her yıl 1 Ekim'de başlayan Dünya Vejetaryen Günü bir hafta boyunca kutlanır ve çeşitli etkinlikler gerçekleştirilir. Türkiye'de ise 2009 yılında Vejetaryen Günü kutlanmaya başlanmıştır. Türkiye'de ilk resmi kuruluş olarak Türkiye Vegan & Vejetaryenler Derneği olan TVD faaliyet göstermektedir (Tunçay Son ve Bulut, 2016: 833).

2.2.1. Vejetaryen Kişiler ve Beslenme Alışkanlıkları

Vejetaryen kişiler kümes hayvanları da dâhil olmak üzere et ürünlerini ve deniz ürünlerini tüketmeyen özel tercihlili bireyler grubudur (Mangels, 2014:469). Vejetaryenlik tüm hayvan etlerini dışarıda bırakan diyetleri kapsamaktadır. Vejetaryen diyetleri sağlık açısından yararlı bir rol oynamaktadır (Tonstad, 2009: 791).

Vejetaryen kişilerin diyetlerindeki besinler büyük miktarda tahıl, fındık, bakliyat, meyve ve sebze içermektedir. Vejetaryen kişilerin yemekleri genel olarak C vitamini, E vitamini, B₁₂ ve magnezyum bakımından zengindir. C vitamini portakal, mandalina, greyfurt başta olmak üzere meyve ve bir takım sebzeleri içermektedir. B₁₂ vitamini süt ve süt ürünleri, yumurtalar gibi besinlerden alınan vitaminlerdir. Vejetaryen kişiler diyetlerinde bu vitaminlere yer vererek vücudun alması gereken vitamin ve mineralleri dengelemektedirler (Key vd., 2006: 36).

Vejetaryen beslenme şeklinin kategorize edilmiş farklı stilleri bulunmaktadır. Bu beslenme şekline göre kendilerini lakto ovo vejetaryen, ovo vejetaryen, lakto vejetaryen, vegan, peko vejetaryen ve semi vejetaryen olarak tanımlayan kişiler vejetaryen beslenme şeklini benimsemektedir. Aralarında farklılıklar bulunan vejetaryen grupları aşağıda kısaca açıklanmaktadır (Rizzo vd., 2016: 1);

- **Lakto-ovo vejetaryen (LOV):** Hayvansal ürün içermeyen fakat yumurta, süt ve süt ürünlerini içeren vejetaryen grubudur. Lakto-ovo vejetaryenler, et, balık ve kümes hayvanlarını diyetlerinden çıkaran kişilerdir. Bu beslenme şeklinin tek farkı yumurta, süt ve süt ürünlerinin tüketilmesidir. Lakto kelimesi süt anlamına gelirken ovo ise yumurta anlamına gelmektedir.
- **Ovo vejetaryen (OV):** Hayvansal ürün ve süt ürünlerinin tüketilmediği sadece yumurtanın tüketildiği beslenme şeklidir. Bu beslenme şekli veganlara göre biraz daha esnektir. İsminden de anlaşılacağı gibi Ovo kelimesi yumurta anlamına gelmektedir ve bundan dolayı yumurta yiyebilen kişiler olarak tanımlanmaktadır.
- **Lakto- vejetaryen (LV):** Hayvansal ürünleri ve yumurtaları çıkaran sadece süt ürünlerinin tüketildiği beslenme şeklidir. Vegan kişilere göre daha esnek bir yaşam tarzını benimseyerek sadece süt ve süt ürünlerini tüketirler. Geriye kalan hayvansal ürünleri tüketmeyi reddederler.
- **Vegan:** En katı olan vejetaryen kategorisine girmektedir. Beyaz et, kırmızı et, yumurta, süt ve süt ürünleri dâhil olmak üzere hayvansal tüm ürünleri çıkaran beslenme şeklidir. Sadece hayvansal ürünleri değil aynı zamanda hayvandan elde edilen giyim, kozmetik ve temizlik malzemeleri gibi ürünleri de kullanmazlar.
- **Pesko-vejetaryen:** Kümes hayvancılığı ve et ürünlerini çıkararak balık tüketirler. Sadece balık ve deniz ürünlerine diyetlerinde yer verirler. Balık ve deniz ürünlerinde omega-3 kaynağının fazla olmasından dolayı alzheimer, kemik hastalıkları, göz hastalıkları gibi oluşabilecek hastalıklara yakalanma oranı pesketaryen kişilerde daha düşüktür.
- **Semi-vejetaryen:** Arada bir balık, kümes ve et ürünlerini tüketebilen beslenme şeklidir. Diğer vejetaryen türlerine göre daha esnek olan bir çeşittir. Yarı vejetaryen olarak adlandırılmaktadır.

Yukarıda açıklanan beslenme şekillerini benimseyen birçok kişi bulunmaktadır.

Dünya genelinde çok fazla kişi vejetaryen diyetlerini takip etmesine rağmen ülkelerin nüfusun sadece küçük bir kısmını vejetaryen kişiler oluşturmaktadır (Key, 2006: 35). Batı toplumlarındaki Fin gençleri ve yetişkinleri giderek daha fazla vejetaryen beslenme şeklini benimsemektedir. Finlandiya’da yetişkinlerin ortalama %4,1’lik kısmı vejetaryendir (Elorinne vd., 2016: 2). Hindistan nüfusunun yaklaşık %35’ini vejetaryen kişiler oluşturmaktadır (Key vd., 2006: 35). Gallup Anketine göre, ABD’nin yetişkin

nüfusunun %5'i vejetaryen beslenme tarzını benimsemektedir (Le ve Sabate, 2014: 2132).

Dünya'daki kişi başına düşen et tüketimi azalmaktadır. Almanya'da, kişilerin et tüketimi son zamanlarda %30 azaldığı görülmekte ve Almanya nüfusunun sadece %9'unun vejetaryen beslenme şeklini benimsediği bilinmektedir. Aynı şekilde İtalya'nın nüfusunun da %9'u vejetaryendir (Balcı, 2018: 5). Türkiye'de vejetaryen kişilerin sayısı ile ilgili net bir bilgi bulunmamaktadır.

2.3.Pesketaryen Beslenme Şekli ve Tarihsel Gelişimi

Balık ve balık ürünleri insanlar için önemlidir ve fonksiyonel özelliklere sahip gıda olarak sınıflandırılabilir. Balık, tüketmenin insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunan hayati bir besin kaynağıdır. Balık ve balık ürünleri kalsiyum, fosfor gibi zengin proteinleri içermektedir. Ek olarak, balıklar değerli enerji kaynakları olan yağları ve yağda çözünen vitaminleri içerir. Balıkların insan sağlığına en önemli katkısı, içerisinde Omega-3'ün bulunmasıdır (Usydus ve Richert, 2010:824).

Balığın insan sağlığı için birçok faydaları bulunmaktadır. Bununla birlikte bazı insanlar hiçbir et ürünlerini tüketmeyip sadece balık tüketirler. Bu şekilde sadece balık ve deniz ürünleri tüketen kişilere pesketaryen denilmektedir. Pesketaryen, vejetaryenin bir çeşidi olmasına rağmen tek başına ele alınan bir kavramdır. Pesketaryen kelimesi yaklaşık olarak 1993 yılından günümüze kadar gelmiş bir beslenme şeklidir (Pesketaryen Beslenme, 2020). Merriam-Webster sözlüğü, "pescetarian" yani pesketaryen kelimesini "*Beslenmesinde balık dışında başka ete yer vermeyen kişi*" olarak tanımlanmaktadır (Akdu ve Tabu, 2019: 558).

Pesketaryen diyet, balık ve diğer su hayvanlarını içeren bir vejetaryen diyetidir. "*Pesce*" kökünden gelmektedir. Pesce kelimesi İtalyanca'dan Türkçe'ye balık olarak çevrilmektedir. Balık yiyerek beslenen kişiler "*pesketaryen*" ya da "*peske-vejetaryen*" olarak adlandırılmaktadır. Pesketaryen diyet, deniz ürünlerini alabalık veya levrek gibi tatlı su balıklarını, somon veya ton balığı gibi tuzlu su balıklarını, karides, istiridye ve daha fazlasını içeren kabuklu deniz hayvanlarını içermektedir (Pesketaryen Diyet, 2020).

Pesketaryen beslenme tarzını benimseyen kişiler deniz ürünlerinin yanı sıra süt ürünleri, yumurta, meyve ve sebze tüketirler (Pesketaryen Diyet, 2020).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. GASTRONOMİ TURİZMİ KAPSAMINDA TÜRKİYE'NİN VEGAN, VEJETARYEN, PESKETARYEN YÖRESEL YEMEKLERİ

Bu bölümde çalışmanın amacına, önemine, araştırmanın literatüre katkısına ve araştırmanın metodolojisine yer verilmiştir. Çalışmanın devamında ise gastronomi turizmi kapsamında 81 ilin yöresel yemekleri bulunarak vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişilere yönelik uygunluğu incelenmiştir.

3.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Son zamanlarda turistlerin istekleri değişmiş ve özel ilgi alanı olan gastronomiye yönelmişlerdir. İnsanlar özellikle bir yörenin mutfak kültürünü deneyimlemek, yöresel yemeklerini tatmak hatta hazırlama ve pişirme uygulamalarına katılabilmek amacıyla seyahat etmektedir. Dolayısıyla bu kitle için tatil planlama sürecinde destinasyona karar verirken mutfak kültürünün önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Dünya genelinde gastronomi için seyahat eden kitle azımsanamayacak kadar fazla olup bu kitle içerisinde farklı beklentileri, istekleri ve beslenme biçimleri olan potansiyel ziyaretçilerin olduğu düşünülmektedir. Vegan, vejetaryen ve pesketaryen beslenme tercihi olan bireyler de bu kitlenin farklılıkları arasında değerlendirilebilir. Gastronomi turizmi kapsamında farklı yemek yeme tarzını benimsemiş insanlar için önemli olan hususlardan biri yöresel yemekler içinde kendi beslenme şekline uygun yöresel yiyeceklerin bulunmasıdır. Bu çalışma farklı beslenme tarzını benimseyen insanların yöresel yemek alternatiflerine nasıl erişebileceğine odaklanmaktadır. Bu doğrultuda, bu çalışmanın temel amacı Türkiye'deki 81 ilin sahip olduğu yöresel yemeklerin vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişiler için envanterinin çıkarılması ve farklı beslenme tercihi olan kişiler için yöresel yemeklerin içeriği ve yapımı hakkında bilgi vererek yol göstermektir. Diğer bir yandan vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişilerin bilinirliklerini artırmak ve farklı beslenme biçimlerine yönelik farkındalığı arttırmak aynı zamanda Türkiye'nin mutfak kültürünü tanıtarak gastronomi turizminin farklı bakış açılarıyla gelişimine katkı sağlamaya odaklanılmıştır.

3.2 Araştırmanın Literatüre Katkısı

Çalışmada 81 il kapsamında yöresel yemekler tespit edilmiş; bu bağlamda farklı beslenme tercihi olan kişilere rehberlik ederek Türkiye'nin gastronomi turizmine ve yerel mutfaklara katkı sağlamaya çalışılmıştır. Bununla birlikte vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişilerin seyahatlerinde, beslenme şekillerine uygun yöresel yemekleri öğrenip kendi rotalarını oluşturmalarına katkı sağlamaya odaklanılmıştır.

Araştırmanın yapıldığı tarihlerde, Türkiye'de Yüksek Öğretim Kurumu, Ulusal Tez İzleme Merkezi Veri Tabanı'na kayıtlı vegan, vejetaryen ve pesketaryen konusunda yapılan çalışmalarda vegan ve vejetaryen konu başlıklı 12 tane tez (Tural, 2018; Yılmaz, 2018; Kuz, 2018; Balcı, 2018; Üzeltüzenci, 2018; Tunçay Son, 2016; Aydoğdu, 2013; Efeoğlu, 2019; Kendilci, 2020; Kurt, 2020; Kutlualp, 2019; Çayan, 2018) bulunmuş, pesketaryen konu başlıklı tez ise Ulusal Tez İzleme Merkezinde bulunamamıştır.

Literatür incelendiğinde vegan, vejetaryen ve pesketaryen konusunda yapılan çalışmalarda (Tural, 2018; Yılmaz, 2018; Kuz, 2018; Balcı, 2018; Efeoğlu, 2019; Kendilci, 2020; Kurt, 2020; Key, 2006; Leitzmann, 2014; Phillips, 2005; Greenebaum, 2012; Rosi vd., 2016; Wrenn, 2019 vb.) genel olarak bu beslenme tercihinin benimseyen kişilerin, sağlık yönünden beslenme ve diyetetik başta olmak üzere tarım, turizm, antropoloji ve sosyoloji konularında incelendiği görülmektedir.

Turizm alanında 3 çalışma bulunmuştur. Yavuz (2018) tarafından yapılan çalışmada; sadece Ordu ilinin vejetaryen mutfakları incelenmiş olup destinasyonun tanıtılması amaçlanmıştır. Dilek (2018); Türkiye'de vejetaryen otellerinin olup olmadığını incelemiştir. Tural (2018) tarafından yapılan çalışmada ise seyahat acentaları ve turist rehberleri için vegan kişilere yönelik bir yol haritası izlendiği görülmüştür.

Çalışma kapsamında yapılan literatür incelemesi sonucunda gastronomi turizmi kapsamında yöresel yemekleri temel alarak vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişileri aynı çatı altında toplayan bir çalışma bulunamamıştır. Alternatif turizm sektörü içerisinde yer alan gastronomi turizminin öneminden hareketle çalışma sonucunda elde edilen verilerin, kişilerin seyahat planlamasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

3.3. Araştırmanın Metodolojisi

Nitel araştırma yöntemi "*insan davranışlarının nedenini ve nasılını anlamaya yönelik yapılan araştırmalar*" olarak tanımlanmaktadır. Nitel araştırma yöntemi neden,

nasıl ve ne sorularını cevaplamayı amaçlamaktadır. Nitel araştırmada temel amaç genelleme yapmak değil, olguları kendi içinde değerlendirmektir. Nitel araştırma yönteminde arşiv tarama yani doküman incelemesi, mülakat ve gözlem yoluyla veriler toplanmaktadır (Saruhan ve Özdemirci, 2016; 332-333).

Nitel araştırma deseni kapsamında araştırmacıların dikkatle uygulaması gereken veri toplama aşamaları sırasıyla şu şekildedir:

- Araştırmanın nerede ve hangi şahıslar ile yürütüleceğinin tespiti
- Erişim, onay, uzlaşma ve düzenin şartlarla sağlanması
- Örneklemenin saptanması
- Verilerin dosyalanması ve kaydedilmesi
- Araştırma esnasında meydana gelebilecek muhtemel sorunlar ve bu sorunların kabaca fakat kesin çözümleri
- Verilerin saklanması

Çalışma konusu ve kapsamı belirlendikten sonra yukarıda belirtilen sıralama unsurları dâhilinde bir araştırma planı oluşturulması, incelemelerin daha sistematik ve verimli bir süreç içerisinde çözümlenmesine imkân sağlamaktadır (Özgen, 2016; 159).

Belgesel tarama, “*var olan belgelerden veri toplama tekniği*” olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda belgesel tarama; belgesel gözlem ve doküman metodu olarak da ifade edilmektedir. Bu metotta, araştırmacı genel olarak ulaşmak istediği belgeye kamu kurum ve kuruluşlarının kütüphane ve arşivlerinden yararlanarak ulaşır (Karasar, 2018; 229-232).

Belgeye dayalı veri kaynakları, sosyal bilim çalışmalarında geniş bir skalada ele alınabilir. Tamamıyla belgesel veri ve bulgulara dayanabilen kaynaklar; kendi başına araştırmanın odak noktasını oluşturabilir (Punch, 2013; 180-182).

Doküman incelemesi modeli, gözlem ve görüşme tekniklerinin olanaklı olmadığı yerlerde kullanılan bir yöntemdir. Doküman incelemesi, çalışmanın konusu hakkında bilgi içeren yazılı kaynakların analizini içermektedir (Gürkan ve Koran, 2014; 206).

Çeşitli kategorilerde ele alınan dokümanlar; bünyesinde bulundukları kişi, kurum ve yapılar gibi bölümlerin dikkate alınmasıyla birbirinden dört ana grup şeklinde ayrılmaktadır. Popüler kültür evrakları, görsel dokümanlar, kamu kayıtları ve kişisel belgeler doküman çeşitlerinin ana başlıklarını oluşturmaktadır (Özgen, 2016; 159).

Yapılan çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi tekniği, dört ayrı ana grubu da göz önünde bulundurularak kullanılmıştır. Bu çalışmada amaç gastronomi turizmi kapsamında özel tercihli beslenme alışkanlıkları olan kişiler için yöresel lezzetler hakkında envanter oluşturmaktır. Bu doğrultuda Türkiye'deki her bölge için Kültür ve Turizm Bakanlığı, Valilik ile diğer resmi kurum ve kuruluşlar ayrıca konuyla ilgili yayınları bulunan uzmanlar tarafından yayınlanan ikincil kaynaklardan elde edilen verilere dayanılarak değerlendirmelerde bulunulmuştur. Farklı beslenme alışkanlıkları olan kişilere yönelik yöresel yemekler tespit edilerek öncelikli olarak il bazında daha sonra bölge bazında ve son olarak Türkiye genelinde değerlendirilmiştir. Her bölge için tablo oluşturularak vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişilere yönelik yöresel yemekler ele alınmıştır.

3.4. Araştırmanın Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde Türkiye'deki yedi bölgenin sahip olduğu yemek kültürleri ve vegan, vejetaryen, pesketaryen kişiler için yöresel yemeklerin içerikleri ile ilgili bulgulara yer verilecektir.

3.4.1. Güneydoğu Anadolu Bölgesi ve Yöresel Yemekleri

Güneydoğu Anadolu Bölgesi, Toros Dağlarının güney etekleri ve Suriye sınırları arasında yer almaktadır (Benek, 2009: 48). Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin sınırları içerisinde Diyarbakır, Şanlıurfa, Gaziantep, Mardin, Kilis, Adıyaman, Siirt, Şırnak ve Batman olmak üzere toplam 9 tane il bulunmaktadır (Cengiz, 2016: 373).

Güneydoğu Anadolu Bölgesi gastronomi açısından büyük bir önem taşımaktadır. Her bölgenin kendine özgü mutfacı olduğu gibi Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin de coğrafi şartlarına uygun bir mutfacı bulunmaktadır. Bölge mutfacının yemeklerini Fırat ve Dicle nehirleri arasındaki topraklar üzerinde yetişen tahıllar ve hayvancılığa bağlı olarak et ve yoğurt oluşturmaktadır (Halıcı, 2015: 17). Bölgenin mutfacında şekillenmesinde Arap kültürünün etkileri de bulunmaktadır (Aksoy ve Sezgi, 2015: 84).

Tablo 1. Güneydoğu Anadolu Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri

İLLER	VEGAN	VEJETARYEN	PESKETARYEN
ADIYAMAN	➤ Tene Helvası ➤ Kuncemot ➤ Erişte Çorbası ➤ Hevirbirk	➤ Semsek ➤ Balcanı Dev ➤ Peynirli Helva ➤ Mıkla ➤ Yarpuz Salatası ➤ Dövmeç ➤ Patlıcan Çorbası ➤ Hekemot ➤ Meyir Çorbası ➤ Şilke	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
BATMAN	Herhangi bir vegan yemeğe ulaşamamıştır.	➤ Batman Ayran Çorbası (Mehir)*	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
DIYARBAKIR	➤ Lezbuniye ➤ Pırpır Salatası ➤ Çikündür (Dipsor) ➤ Serbizer ➤ Patlıcan Dizme	➤ Zingil ➤ Diyarbakır Çöreği ➤ Yumurtalı Kenger ➤ Nergizleme ➤ Kenger Borani ➤ Babakanuç ➤ Belluh ➤ Lebeni ➤ Pıçık ➤ Burma Kadayıf ➤ Nuriye Tatlısı	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
GAZİANTEP	➤ Alaca Çorba ➤ Antep Tırnaklı Pidesi ➤ Muhammara	➤ Antep Köy Kahkesi ➤ Antep Katmeri	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
KİLİS	➤ Sucuk Hapıması ➤ Ekşili Malhıta	➤ Cennet Çamuru ➤ Züngül ➤ Haytalya ➤ Mayanalı Kahke ➤ Kilis Katmeri	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.

Tablo 1. (Devam)

MARDİN	Herhangi bir vegan yemeğe ulaşamamıştır.	➤ İsfire ➤ Kayganak	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
SİİRT	➤ Pırtike Çorbası	➤ Ayrınlı Yarma ➤ Su Böreği ➤ Peynirli Çörek (Salhiye) ➤ Mihr Çorbası	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
ŞANLIURFA	➤ Urfa Zerdesi (Şanlıurfa Zerdesi) ➤ Hamurlu Aş ➤ Kurut Çorbası ➤ Saca Basma ➤ Firik	➤ Urfa (Şanlıurfa) Külünçesi ➤ Urfa Lebenisi ➤ Yumurtalı Kömeç ➤ Kavurma ➤ Döğmeç	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
ŞIRNAK	➤ Mahmılatık ➤ Fireydin ➤ Bırınzer ➤ Pekmez Tatlısı	➤ Gulul ➤ Mehır Çorbası* ➤ Devin	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.

*Diğer illerde de benzer yemek olduğunu göstermektedir.

Tablo 1 Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde bulunan dokuz ile ait yöresel yemekler arasından seçilmiş vegan, vejetaryen ve pesketaryen yemekleri göstermektedir. Tablo tüm yöresel yemekler içinden bu üç beslenme tercihinin uygun olanların tercih edilmesiyle oluşturulmuştur. Bu kapsamda bölgede 24 tane vegan, 41 tane vejetaryen yemek tespit edilmiş olup pesketaryen beslenme tarzına uygun yöresel yemek bulunamamıştır. İçerikleri detaylı bir şekilde incelenerek listelenmiş bu yemekler aşağıda özetle açıklanmaktadır.

Alaca Çorba: Gaziantep yöresine ait bir çorba çeşididir. Malzeme olarak yarma, yeşil mercimek, nohut, kuru soğan, domates salçası, kırmızı pul biber, yağ, kırmızıbiber, tarhın (papatyagiller familyasına ait bir bitki) ve tuz kullanılmaktadır. Yapım aşamasında nohut ve yarma pişirilir. Soğanlar kavrularak pişen nohut ve yarmanın içine mercimek ve

kırmızı biber ile ilave edilir. Çorba piştikten sonra üzerine kırmızıbiber, tarhın ve sadeyağ ile yapılan sos konularak servis yapılır (Kültür Portalı, 2020).

Malhıtalı (Mercimekli) Köfte: Gaziantep iline ait yöresel yemektir. Malzeme olarak kırmızı mercimek, simit, biber salçası, domates salçası, kuru soğan, sıvı yağ, maydanoz, yeşil soğan, sarımsak, tuz, kırmızıbiber ve su kullanılmaktadır. Mercimekler suda kaynamaya başlayınca tuz ve biber ilave edilir. Yemeğin pişmesine yakın salça eklenerek içerisine simit ilave edilir ve birkaç dakika pişirilir. Kuru soğanlar yağda kızartılarak kırmızıbiber eklenir. Pişirilen kırmızı mercimek ve simit karışımı yoğrulur. Soğanlar da karışımın içine eklenerek yoğrılmaya devam edilir. Maydanoz, soğan ve sarımsaklar katılarak, şekli verilir ve servis edilir (Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, 2020).

Antep Katmeri: Antep katmeri tatlısı coğrafi işaretli ürün kapsamında korunmak üzere tescillenmiştir. Hamur hazırlandıktan sonra yufka şeklinde çok ince olacak şekilde açılır. Hazırlanan katmer, kare mektup zarfı şeklinde katlanarak içine Antep fıstığı, kaymak, yağ koyulur ve pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Antep Tırnaklı Pidesi: Ekmek eski zamanlardan beri insanların beslenmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Tırnaklı Pide Gaziantep, Şanlıurfa, Kahramanmaraş ve Adıyaman illeri içerisinde fırınlarda üretilen ekmek çeşididir. Antep Tırnaklı Pide yapımında birçok ustanın emeği geçmektedir. Hamurkâr, Tapçı, Tırnakçı ve Pişirici olmak üzere 4 çeşit usta yer almaktadır (Gaziantep İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2020).

Antep Köy Kahkesi: Yemeğin adından da anlaşıldığı gibi Gaziantep iline ait bir yöresel yemektir. Malzeme olarak süt, zeytinyağı, şeker, irmik, yumurta, susam, kabartma tozu, çörekotu, anason ve un kullanılmaktadır. Yapım aşamasında tüm malzemeler karıştırılarak hamur elde edilir. Şekil verildikten sonra pişirilmektedir (Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, 2020).

Lebzuniye: Diyarbakır iline özgü yöresel yemek içerisinde yer almaktadır. Eski zamanlarda dibekte dövülerek yapılan doğal bir şekerlemedir. Malzeme olarak badem ve su kullanılmaktadır. Yapım aşamasında bademler sıcak su ile kaynatılır. Kaynadıktan sonra üzerine soğuk su ilave edilerek bademlerin kabukları soyulur. Bademler kuruduktan sonra dövülür. Dövülme işlemi toz şeker içinde uygulanır ve pudra kıvamına getirilir. Şeker ve badem karıştırılarak dövülme işlemine devam edilir. Karışımın içine su eklenerek yoğrulur ve şekli verilerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Zingil: Diyarbakır iline özgü bir yemektir. Malzeme olarak un, yoğurt, su, yumurta, kabartma tozu, tozşeker, sıvıyağ, tuz ve limon suyu kullanılmaktadır. Yapım aşamasında yumurta, yoğurt, su, tuz ve toz şeker çırpılır ve içerisine un kabartma tozu koyularak hamur elde edilir. Hamurlara şekil verilerek kızartılmış yağın içerisine atılır. Zingiller şeker ve su ile hazırlanmış şerbetin içerisine atılır (Kültür Portalı, 2020).

Diyarbakır Çöreği: Çöreğin isminden de anlaşıldığı gibi Diyarbakır iline özgüdür. Çöreğin kendine özgü bir kokusu ve sert bir kıvamı vardır. En önemli özelliği diğer çörekler gibi hemen bayatlamamakta ve uzun süre tazeliğini korumaktadır. Malzeme olarak yağ, mahlep, çörek otu, un, rezene, su, süt, yağ ve kuru maya, yumurta ve susam kullanılmaktadır. Yapım aşamasında unun içerisine yağ, su-süt karışımı, tuz, çörekotu, mahlep, rezene ekleyerek hamur elde edilir. Katlama yöntemi ile hamur yoğrularak mayalanmaya bırakılır. Mayalanan hamurun üzerine susam ve yumurta sürülerek pişirilir. Çöreği önemli kılan bir diğer özellik ise üzerinin süslenmesidir (Halıcı, 2015: 117; Kültür Portalı, 2020)

Burma Kadayıf: Kadayıf 18. yüzyıldan itibaren Diyarbakır'da yapılan yöresel bir tatlı çeşididir. Diyarbakır'da “*Burmali Kadayıf*” olarak adlandırılmaktadır. Tel kadayıf hazırlandıktan sonra arasına ceviz serpilerek tepsiye dizilir. Kadayıf şiresi döküldükten sonra servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Yumurtalı Kenger: Diyarbakır ilinin yemeğidir. Malzeme olarak kenger, yumurta, yağ, sarımsak un kullanılmaktadır. Yapım aşamasında kengerler temizlenip suda haşlanır. Kengerler tuzlanarak ilk önce una sonrada yumurtaya batırılarak kızartılır. Sarımsaklı yoğurt ile servis yapılır. Bu yöntem ile hazırlanıp pişirilen yumurtalı kenger “*Balıklı Kenger*” olarak adlandırılmaktadır (Kültür Portalı, 2020).

Pırpar (Semizotu) Salatası: Pırpar olarak adlandırılan semizotu, domates, soğan, tuz, pul biber, zeytinyağı, limon, nar ekşisi ve taze koruk kullanılmaktadır. Yapım aşamasında pırparlar temizlenerek ayıklanır ve doğranır. Aynı şekilde domatesler, biberler doğranır. Soğanlar tuzla birlikte karıştırılır. Hazırlanan sebzelerin içerisine baharatlar ve zeytinyağı eklenerek karıştırılır. Taze korukla birlikte limon, su ve nar ekşisi ilave edilerek tatlandırılır (Kültür Portalı, 2020).

Nergizleme: Diyarbakır iline ait yemek çeşidi içerisinde yer almaktadır. Genel olarak ilkbahar aylarında yapılmaktadır. Elde edilen karışımın renginin nergize benzemesinden dolayı nergizleme olarak adlandırılmıştır. Malzeme olarak yumurta, taze

soğan, kuru reyhan, pul biber, tuz, karabiber, limon ve zeytinyağı kullanılmaktadır. Yapılışında; yumurtalar haşlanarak orta büyüklükte doğranır. Yeşil soğan ve maydanoz temizlenerek doğranır ve yumurtaların üzerine eklenir. Tuz, zeytinyağı, limon ve pul biber, reyhan ve karabiber ilave edilerek servis yapılır (Halıcı, 2015: 46).

Kenger Borani: Malzeme olarak kenger, kuru soğan, zeytinyağı, un, sarımsak, yoğurt ve tuz kullanılmaktadır. Yapım aşamasında ilk önce kengerler temizlenerek yıkanır. Kararmasını önlemek için hafif unlu suyun içerisinde bekletilir. Soğanlar kavrulularak kengerler içerisine eklenir. Un eklenerek kavrulmaya devam edilir. Su ve tuz eklenerek pişirilir. Pişen kengerlerin üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek servis yapılır (Kültür Portalı, 2020).

Çikündür (Dipsor): Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde Diyarbakır iline özgü bir yemek çeşidi içerisinde yer almaktadır. Besleyici ve yüksek kalori içeren bir sebze yemeğidir. Turşusu da yapılabilir. Malzeme olarak çikündür kullanılmaktadır. Yapım aşamasında kaynayan suyun içerisine çikündürler eklenerek pişirilir. Haşlandıktan sonra sirkeli sarımsaklı sosla tüketilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Babakanuç: Malzeme olarak patlıcan, yumurta, yağ, yeşilbiber, sarımsak ve tuz kullanılmaktadır. Yapım aşamasında ilk önce patlıcanlar közlenir. Kabukları soyulduktan sonra tokmak yardımıyla dövülür. Dövülen patlıcanların içerisine sarımsak, yeşilbiber, tuz ilave edilerek dövme işlemi devam edilir. Yumurtalar omlet gibi yağda pişirilir ve elde edilen patlıcan püresi eklenir. Üzerine kızdırılmış yağ dökülerek servis yapılmaktadır (Kültür Portalı, 2020).

Belluh (Mercimekli Köfte): Malzeme olarak kırmızı mercimek, bulgur, kuru ve yeşil soğan, maydanoz, domates ve biber salçası, çeşitli baharatlar, yağ, kınış kullanılmaktadır. Yapım aşamasında ilk önce mercimekler yıkanarak yağda kavrulur ve sıcak su eklenerek pişirilir. Pişen mercimeklere bulgur ve tuz eklenir. Yağda soğanlar kavrulularak salça ve pul biber ilave edilir. Yeşil soğan ve maydanozlar doğranır. Bulgurun içerisine soğanla hazırlanan sos, yeşillikler ve baharatlar eklenerek yoğrulur ve şekli verilir (Kültür Portalı, 2020).

Lebeni: Diyarbakır'da yapılan yöresel yemektir. Lebeni yemeği genellikle soğuk servis edilmektedir. Yemeğin kalorisi düşük ama besin değeri yüksek olduğundan dolayı diyet yemeği olarak tercih edilmektedir. Malzeme olarak koyun yoğurdu, dövme, yarpuz, kenger, yumurta ve tuz kullanılmaktadır. Dövmeler ıslatılır. Yoğurda su ekleyerek sıvı

bir kıvam elde edilir. Dövmeler yoğurtlu suyun içerisine eklenir ve pişmesine yakın temizlenmiş yarpuz ve kenger katılır (Kültür Portalı, 2020).

Nuriye Tatlısı: Halk arasında “*Diyarbakır Baklavası*” olarak adlandırılmaktadır. Badem ve 20 kat yufka ile yapılmaktadır. Baklava yapıldıktan sonra süt ve şerbeti dökülerek servis edilir (Halıcı, 2015: 140).

Pıçık (Hıllorik): Pıçık yemeği Diyarbakır’da yapılan bir yemektir. Yemeğin diğer bir adı ise hılloriktir. Bulgurlar haşlanarak top şekli verilerek yoğurt ile servis edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Serbizer: Diyarbakır’da yapılan bir çeşit mercimek çorbasıdır. Yemeğin özelliği yeşil veya kırmızı mercimekle değil de kara mercimekle yapılmasıdır (Kültür Portalı, 2020).

Patlıcan Dizme: Malzeme olarak patlıcan farklı çeşit sebzeler kullanılmaktadır. Patlıcan ve sebzeler yan yana dizilerek meydana gelir. Üzerine salçalı sos hazırlanarak fırında pişirilir. Yoğurt ile servis yapılmaktadır (Diyarbakır Mutfağı, 2020).

İsfire: Mardin ilinde yapılan bir tatlı türüdür. Malzeme olarak yumurta, un, pekmez, yağ kullanılmaktadır. Yapım aşamasında yumurta ile un karıştırılarak çırpılır. Hazırlanan karışım kızartılır ve üzerine pekmez ilave edilir (Kültür Portalı, 2020).

Semsek: Adıyaman’a özgü bir yemektir. Malzeme olarak Adıyaman peyniri (tuzsuz), maydanoz, un, su, tuz kullanılmaktadır. Hamur hazırlanır ve bezeler haline getirilir. İçerisine Adıyaman peynir, maydanoz ve tuz eklenir. Hazırlanan hamur yağda kızartılarak servis edilir (Öncü, 2016).

Balcanı Dev: Adıyaman ilinin yöresel yemekleri arasında yer alan Balcanı Dev yemeğinde malzeme olarak bulgur, soğan, buğday unu, yumurta, tereyağı, patlıcan ve ayran kullanılmaktadır. Yoğurdun kesilmesini önlemek için buğday unu ve yumurta eklenerek pişirilir. Kaynayan yoğurdun içerisine kıyılmış patlıcanlar ve bulgur ilave edilir. Patlıcanlar pişmeye yakın alınarak dövülür ve sonra tekrar yemeğin içine eklenir. Soğuk tüketilen bir yemektir (Kültür Portalı, 2020).

Tene Helvası: Sadece Güneydoğu Anadolu Bölgesi içerisinde yer alan Adıyaman’da yapıldığı bilinir. Tene helvasının bir başka adı ise “*Habbe Helvası*” dır. Malzeme olarak nişasta, pekmez, su, yağ ve ceviz içi kullanılmaktadır. Yapım aşamasında ilk öncelikli olarak nişasta, pekmez ve su ile birlikte kavrulur. Yağ ilave

edilerek kavrulmaya devam edilir. En son ceviz eklenerek servis yapılır (Kültür Portalı, 2020).

Peynirli Helva: Çok eski zamandan beri yapılan tamamen Adıyaman'a has bir tatlı çeşididir. Eskiden ırmık bulunmadığından dolayı dibekte dövülmüş pirinçten yapılmaktaydı. Malzeme olarak ırmık, su, şeker, Adıyaman peyniri ve fıstık içi kullanılmaktadır. İrmik yağda kavrulur su ve şeker eklenir. İnce doğranmış Adıyaman peynirini ilave ederek karıştırılır. Beşti fıstığı ile birlikte servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kuncemot: Adıyaman iline ait olan ve adını Kürtçe kuncı (susam) ve mot (Pekmez) sözcüklerinin birleşmesinden meydana gelen bir tatlı çeşididir. Malzeme olarak üzüm pekmezi, kabuklu susam ve fıstık içi kullanılmaktadır. Pekmez katı kıvama gelinceye kadar kaynatılır. Katılaştıran pekmezin içerisine susamlar eklenir. Alt kısmına un serpilerek kuncemot tepsiye aktarılır. Sakız kıvamını almaktadır. Fıstık içi ile servis yapılır (Kültür Portalı, 2020).

Mıkla: Adıyaman ilinde yumurta ve tereyağıyla pişirilen basit yemeklerden biridir. Eski zamanlarda mıkla tavası olarak da adlandırılmıştır. Malzeme olarak yumurta, yağ, tuz ve karabiber kullanılmaktadır (Adıyaman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yarpuz Salatası: Adıyaman ilinde yarpuz olarak adlandırılan bitki Kürtçe' de ise “*Pung*” olarak adlandırılmaktadır. Baklagillerden oluşan faydalı bir bitki türüdür. Adıyaman mutfak kültüründe önemli bir yer tutan yarpuz ile sıcak ve soğuk birçok yemek yapılmaktadır. Yarpuz salatası tamamen Adıyaman'a aittir. Malzeme olarak yarpuz, yumurta, soğan, zeytinyağı, pul biber, koruk ekşisi ve tuz kullanılmaktadır (Halıcı, 2015, 102; Kültür Portalı, 2020).

Dövmec: Adıyaman ilinin yemeğidir. Malzeme olarak patlıcan, domates, dolmalık biber, sarımsak ve tereyağı kullanılmaktadır. Yapım aşamasında öncelikle patlıcan, biber ve domatesler közlenerek ezilir. Sarımsaklar ezilerek közün içerisine ilave edilir. Hazırlanan karışım üzerine tereyağı koyularak fırında pişirilir (Adıyaman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Erişte Çorbası Hevirk: Adıyaman ilinin yemek türüdür. Malzeme olarak mercimek, nohut, soğan, un, yağ, tuz, salça ve su kullanılmaktadır. Nohut ve mercimek pişirilir. Küçük yufkalar bu karışımın içine atılır. Soğanlar yağda kavrulur ve salça eklenerek yemeğin üzerine dökülür (Adıyaman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Patlıcan Çorbası: Malzeme olarak patlıcan, sivri biber, yağ, soğan, bulgur, pul biber, yoğurt ve tuz kullanılmaktadır. Bulgur suda kaynatılır ve patlıcanlar ilave edilir. Sivri biberler bütün olarak eklenir. Soğanlar yağda kavrulur. Daha sonra yoğurt eklenir ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Hekemot: Adıyaman’da kış aylarında yenilen yemek çeşididir. Besin değeri yüksek olmasından dolayı loğusalar için yapılır. Malzeme olarak pekmez, yumurta, tereyağı ve tuz kullanılmaktadır. Pekmez kızartılır ve pişen yumurtaların içerisine eklenerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Şilke: Adıyaman iline ait geleneksel bir tatlı çeşidi olan Şilke farklı isim ve yöntemlerle yapılmaktadır. Adıyaman’daki yaşayan halk “*Islak Tatlı*” olarak adlandırmaktadır (Kültür Portalı, 2020).

Meyir Çorbası: Malzeme olarak keçi yoğurdu, su, patlıcan, kabak, yeşilbiber, yarma ve tuz kullanılmaktadır. Yoğurt, su ile birlikte pişirilir. Patlıcan ve kabak tuzlu suda bekletilir. Patlıcan ve kabaklar biberle birlikte yoğurdun içine eklenerek haşlanır. Soğanla hazırlanan sos çorbanın üzerine dökülerek soğuk servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Ayrınlı Yarma: Siirt ilinde yapılan kış mevsiminde tüketilen ayrınlı yarma yemeğinin diğer adı ise “*Şişe Şirten*”dir. Buğday dibeklerde dövülerek yarma haline getirilir. Yarmalar suda pişirilir. Yazın ayrınlı süzülerek topak halinde kurutulur ve incene denene tencerede eritilir. Sıvı halini alan ayrınlının içerisine yağ, nane ve pul biber koyularak yarma tabağının yanına dökülür ve servis edilir (Siirt İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Peynirli Çörek (Salhiye): Siirt ilinin mutfak kültürüne ait yöresel bir yemektir. Malzeme olarak un, sıvıyağ, tuz ve tuzsuz peynir kullanılmaktadır. Yapım aşamasında öncelikli olarak un, sıvıyağ ve su ile birlikte bir hamur oluşturulmaktadır. Peynir ve maydanozla birlikte iç harç hazırlanır ve yağda kızartılarak servis edilir (Siirt İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Mihr Çorbası: Siirt ilinin yöresel yemekleri arasında yer alan bir çorba çeşididir. Malzeme olarak buğday, un, su, nohut, yoğurt, sıvı yağ ve baharatlar kullanılmaktadır. Nohut ve buğday haşlanır. Yoğurtta eklenerek çorba kıvamı alması sağlanır. Yağ ve baharatlarla sos hazırlanarak çorbanın üzerine dökülür (Kültür Portalı, 2020).

Pırtike Çorbası: Siirt iline ait çorbadır. Pirinç ve ıspanakla yapılmaktadır (Halıcı, 2015: 89).

Cennet Çamuru: Kilis ilinin yöresel tatlı çeşididir. Kadayıfla yapılmaktadır. Tatlının en önemli özelliği saçta yapılmasıdır (Halıcı, 2015: 134).

Züngül: Kilis iline ait tatlı çeşitleri arasındadır. Malzeme olarak üzüm bastığı, un, yumurta, zeytinyağı, tarçın kullanılmaktadır. Malzemeler karıştırılarak kızgın yağda kızartılmaktadır. Üzerine çekilmiş fıstık serpilerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Sucuk Hapısı: Malzeme olarak sirelik üzüm, buğday nişastası, havara taşı, ceviz içi, sucuk ipi kullanılmaktadır. Cevizler iplere dizilerek 1 hafta kurutulur. Şerbet karışımı olarak hapısa hazırlanır. Cevizlere batırılarak güneşte kurutulmaktadır (Kültür Portalı, 2020).

Haytalya: Kilis iline ait tatlı çeşididir. Malzeme olarak nişasta, süt, gül suyu ve su kullanılmaktadır. Yapım aşamasında ilk önce süt ve nişasta pişirilerek hamur elde edilir. Hamur üzerine şeker, gül suyu ve su karışımı dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Mayanalı (Anasonlu) Kahke: Kahke çeşitleri Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin birçok ilinde yapılmaktadır. Anasonlu kahke ise Kilis iline ait bir yöresel çeşittir. Malzeme olarak zeytinyağı, dökülmüş anason, çörek otu, susam, süt, şeker, kabartma tozu ve un kullanılmaktadır. Yapım aşamasında süt ve şeker eritilir. Üzerine un, yağ, anason, çörek otu, kabartma tozu katılarak bir hamur elde edilir. Hamura simit şekilleri verilerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Ekşili Malhıta: Genel olarak Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde malhıtalı yemekleri yapılmaktadır. Ekşili malhıta ise Kilis iline ait bir yemektir. Malzeme olarak kırmızı mercimek, pancar, sarımsak, yağ ve baharatlar kullanılmaktadır. Yapılış şeklinde öncelikli olarak mercimekler ıslatılır ve daha sonra üzerine pancarlar ilave edilir. Baharatlarda koyularak pişirilir (Kilis İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü).

Kilis Katmeri: Coğrafi işaretli bir üründür. Hamur hazırlanarak ince yufkalar açılır. Yuvarlak yufkalar dikdörtgen şekline getirilerek içine kaymak sürülür. Üzerine şerbet dökülerek pudra şekeri gezdirilir. En üst kısmı Antep fıstığı ile süslenerek sıcak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Gulul: Şırnak yöresine ait bir yemek türüdür. Malzeme olarak ayran, pirinç ve tereyağı kullanılmaktadır. Yapım aşamasında ise ayran ve pirinç kaynatılır. Üzerine kızgın yağ dökülerek servis edilir (Şırnak Valiliği, 2012).

Pekmez Tatlısı: Şırnak ilinde yapılmakta da olan pekmez tatlısı yörede “*Kadge Dıfse*” olarak adlandırılmaktadır. Kepekli un ile hamur elde edilir. Pekmez, ceviz içi, incir ve üzüm karıştırılır. Hamurun içine ceviz karışımı koyularak kapatılır. Pekmez ile şerbet yapılarak hamurlar içine atılır ve kaynatılır (Kültür Portalı, 2020).

Devin: Şırnak iline ait yoğurt, öğütülmüş buğday ve su ile yapılmaktadır. Yoğurt ayran kıvamına getirilerek suyun içine dökülür ve öğütülmüş buğday eklenerek pişirilir. Sıcak servis edilen bir çorba çeşididir (Şırnak Valiliği, 2020).

Mahmılatık: Şırnak iline ait ince bulgur ve şalgamdan yapılan bir çeşit yemektir. İnce bulgurlar küpün içine bırakılır ve üzerine kaynadıktan sonra soğuyan şalgam eklenir. Daha sonra üzerine su ve mayalı hamur katılır. Küplerin ağzı çamurla kapatılır ve kırk gün bekletilir (Şırnak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Fireydin: Saç ekmeği ile yapılmaktadır. Saç ekmeği açılır ve içine dövülmüş ceviz ve toz şeker karıştırılıp eklenir. Simit şekli verilerek yağda kızartılır ve şerbet dökülür (Kültür Portalı, 2020).

Bırınzer: Şırnak iline ait soğuk yenen bir tatlı türüdür. Su, şeker, pirinç, tarçın ve sarı boyadan yapılmaktadır. İlk önce su ve şekerden şerbet yapılır. Daha sonra içine pirinç koyularak pişirilir. Sarı boya ve tarçında ilave edilerek soğuk servis yapılır (Şırnak Valiliği, 2020).

Urfa Külünçesi: Şanlıurfa mutfağında önemli bir yer tutan Urfa Külünçesi hamur işleri arasında yer almaktadır. Külünçenin tatlı ve tuzlu olmak üzere iki çeşidi bulunmaktadır. Urfa Külünçesi bölge için önemli bir özelliğe sahip olmasından dolayı özel günlerde ve ramazan ayında sahurda tüketilmektedir. Hamurun yuvarlak şekline külünce denmektedir. Malzeme olarak un, yağ, su, ekşi hamur, çörek otu, susam, dermeni, yumurta ve tuz kullanılmaktadır. Eğer tatlı olarak yapılacaksa bu malzemelerin yanına şeker ilave edilmektedir (Halıcı, 2015: 119).

Urfa Lebenisi: Şanlıurfa iline özgü olan serinletici özelliğe sahip bir çorba çeşididir. Aynı zamanda kolay sindirilebilir özelliğe de sahiptir. Lebeniye sözcüğü Arapçada süt anlamına gelen “*Leben*” kelimesinden meydana gelmektedir. Malzeme

olarak yoğurt, dövme, nohut ve tuz kullanılmaktadır. Urfa bölgesinde yetişen İvesi ırkı koyunlarının sütünden yapılan yoğurt kullanılmaktadır (Halıcı, 2015: 41).

Urfa Zerdeşi: Şanlıurfa ilinin yöresel tatlı çeşididir. Pirinç, şeker ve haspir çiçeğinden yapılmaktadır. Özel günlerde misafirlere sunulan tatlıdır. Yapım aşamasında öncelikli olarak pirinçler suda kaynatılır ve üzerine şeker eklenir. Haspir çiçeği ise sıcak suda bekletilmelidir. Bekletilmesinin sebebi ise çiçeğin rengini suya vermesidir. Bu tatlının en önemli özelliğidir (Kültür Portalı, 2020).

Hamurlu Aş: Şanlıurfa ilinde yapılan bir çeşit çorbadır. Malzeme olarak mercimek, soğan ve un kullanılmaktadır. Un ve su karıştırılarak hamur elde edilir. Hamurlar saç üzerinde pişirilerek şerit şeklinde doğranır. Mercimekler suda haşlanır ve üzerine hazırlanan hamurlar eklenir. Soğanla yağda kavrulur ve çorbanın üzerine ilave edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kurut Çorbası: Şanlıurfa'nın yöresel çorbaları içerisinde yer almaktadır. Malzeme olarak kurut, dövme, yağ, su ve baharatlar kullanılmaktadır. Kurut ve dövme sıcak suda ıslatılarak pişirilir. Kurutlar ezilerek ayran kıvamına getirilir. Kurut tuzlu olduğundan dolayı tuz kullanılmamaktadır (Kültür Portalı, 2020).

Saca basma: Şanlıurfa yöresinde patlıcan, domates ve yeşilbiberle yapılan bir çeşit yemektir. Patlıcan ve domatesler tuzlanarak sacın üzerine dizilir. Biberler ateşte közlenir. Artan yağ ateşte dağlanarak üzerine dökülür (Kültür Portalı, 2020).

Yumurtalı Kömeç Kavurma: Ebegümeci ve yumurta ile yapılan bir yemektir. Yapım aşamasında öncelikle ebegümeci temizlenerek doğranır. Soğanlar yağda kızartılarak üzerine ebegümeci eklenir ve kavrulur. Yumurtalar kaygana şeklinde pişirilerek ebegümecinin üzerine dökülür ve servis yapılır (Kültür Portalı, 2020).

Ekşili: Şanlıurfa yöresinde yetişen üzümlerden yapılan yöresel bir turşudur. Sadece Şanlıurfa'ya özgü bir turşu çeşididir. Kara üzüm, nohut, tuz ve yeşilbiberden yapılmaktadır (Kültür Portalı, 2020).

Firik: Şanlıurfa ilinde firik (kavrulmuş ve ovalanmış buğday), yağ ve su ile yapılan yemek çeşididir. Firik yağda kavrulur üzerine su ve baharatlar eklenerek pişirilir. Özelliği ise koruk veya bostana salatası ile yenilmesidir (Şanlıurfa Büyükşehir Belediyesi, 2020).

Döğmeç: Malzeme olarak yufka ekmeği, domates, yeşilbiber, peynir, soğan, maydanoz, salça ve baharatlar kullanılmaktadır. Ekmekler ufalanır diğer malzemeler

kariştırılarak yoğrulur. Avuç içinde sıkım haline getirilerek ayran eşliğinde servis yapılmaktadır (şanlıurfa Büyükşehir Belediyesi, 2020).

Muhammara: Gaziantep yöresinde yapılmaktadır. Malzeme olarak ceviz içi, kırmızıbiber, ekmek içi, zeytinyağı, kimyon şeker ve nar pekmezi kullanılmaktadır. Yapım aşamasında öncelikle cevizler dvlr ve daha sonra diğer malzemeler kariştırılarak ekmeğin üzerine sürülür (Halıcı, 2015: 101).

Kayganak: Mardin ilinde yapılsa da genel olarak Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin tüm illerinde doğumdan sonra loğusa kişiler için hazırlanan bir yemek çeşididir. Bölgede bulamaç ya da kuymak olarak da isimlendirilmektedir. Malzeme olarak yağ, un, yumurta ve pekmez kullanılmaktadır. Yumurtalar unla birlikte kariştırılarak yağda kızartılır. zerine pekmez dökülerek servis edilir (Halıcı, 2015: 138).

3.4.2.Akdeniz Bölgesi ve Yöresel Yemekleri

Genel olarak Akdeniz Bölgesi'nin beslenme kültüründe sebze, tahıl, su ürünleri ve zeytinyağlı yemekler yer almaktadır (Ertaş ve Gezmen Karadağ, 2013; 124). Bölgenin mutfak kültüründe son derece önemli yere sahip olan zeytin, zeytinyağı ve buğdayın eski zamanlardan beri Akdeniz Bölgesi'nde yetiştiği ve kullanıldığı bilinmektedir (şengül ve Türkay, 2016; 92). Akdeniz Bölgesi'nin doğu ve batı bölümlerinde mutfak kültürü farklılık göstermektedir. Akdeniz Bölgesi'nin önemli besin kaynakları arasında yrk kültürüne ait yemekler bulunmaktadır. Bölgenin batı bölümü içerisinde yer alan Antalya ilinde yrk mutfak kültürünün yanı sıra Girit (Yunan) mutfak kültürünün etkisi görülmektedir (şengül ve Türkay, 2017; 39-40). Akdeniz Bölgesi'nin doğu kısmında yer alan illerinde ise Arap mutfak kültürünün etkisi görülmektedir (Erol, 2020; 22).

Akdeniz, otlarıyla da meşhur bir bölgedir. Akdeniz bölgesinde yetişen otlardan birçok yemek yapılmaktadır. Gelincik, ebegümeci, labada, su teresi, tekesakalı ve sirken bölgenin otlarından bazılarıdır. Gelincik otu; bahar ayında yetişen kırmızı çiçeksi bir ottur. Yeşil mercimek, brlce, bulgurla pişirilebilir. Lavada otu; sert yapraklıdır. Hemen her bölgede bulunmasından dolayı farklı çeşitte yemekleri yapılmaktadır. Tekesakalı otu ile genel olarak börek harcı yapılmaktadır. Bundan dolayı halk arasında “Breklik Ot” diye adlandırılmıştır (Türk Mutfağı, 2020).

Tablo 2. Akdeniz Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri

İLLER	VEGAN	VEJETARYEN	PESKETARYEN
BURDUR	➤ Düğülcük ➤ Kabak Helvası ➤ Ceviz Ezmesi ➤ Ceviz Helvası ➤ Kabak Helvası	➤ Peksimet ➤ Sülükaşı ➤ Burdur Muhallebisi ➤ Demir Tatlısı ➤ İncir Dolması	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılammıştır.
ISPARTA	➤ Zeytinyağlı Yaprak Sarma ➤ Meyane Çorbası ➤ Domatesli Bulgur Pilavı ➤ Gölle ➤ Mercimekli Sulu Aş ➤ Tevek Aşı ➤ Çakal Helva ➤ Güveçte Tahin Helvası	➤ Sakala Sarkan Çorbası ➤ Buğday Diş Top Tarhana Çorbası ➤ Loğusa Çorbası ➤ Ovmaç Çorbası ➤ Patates Çorbası ➤ Fasulye Boranisi ➤ Gelincik Boranisi ➤ Otlı Yumurta ➤ Yeşil Soğanlı Mantar Yemeği ➤ Haşhaşlı Yapmak sarması ➤ Akgelin Pilavı ➤ Çoban Pilavı ➤ Ev Hamuraşı ➤ Mercimekli Bulgur Pilavı ➤ Bulamaç Tatlısı ➤ Haşhaş Helvası ➤ Tosmankara ➤ Helva Nişastası	➤ Balıklı Pilav ➤ Göl Levreği ➤ Güveçte Tereyağlı Alabalık ➤ Sazan Yahnisi ➤ Sazan Dolması (Çapak Dolması) ➤ Sıraz (Eğrez) Balığı ➤ Salamurası ➤ Tuzda Balık
KAHRAMANMARAŞ	➤ İncir İlendisi (İlendesi) -Karpuz Kabuğu İlendisi ➤ Hapısa	➤ Maraş Tarhana Çorbası ➤ Ürtmekli Çökelek Böreği ➤ Çullama	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılammıştır.
OSMANİYE	➤ El Turşusu ➤ Mercimek Köftesi ➤ Söğürme ➤ Yer Fıstığı Şekeri	➤ Toğga Çorbası ➤ Yoğurtlu Kömbe ➤ Bayram Kömbesi	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılammıştır.

Tablo 2. (Devam)

HATAY	➤ Biberli Ekmek ➤ Antakya Simidi ➤ Abu Gannuç ➤ Antakya Kakesi ➤ Patatesli Köfte ➤ Cevizli Biber ➤ Antakya Usulü ➤ Kabak Tatlısı	➤ Antakya Künefesi	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır
MERSİN	➤ Babukannuş (Patlıcan Gömmesi)	➤ Humus ➤ Sıkma ➤ Kerebiç	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
ANTALYA	➤ Göce Çorbası (Alaçorba) ➤ İlibada (Labada) Aşı ➤ Papulena Fava ➤ Hibeş ➤ Tahinli Patlıcan Közlemesi ➤ Arap Kadayıfı	➤ Kekikli Çorba (Yayla Çorbası) ➤ Yarpızlı Çorba ➤ Burani ➤ Borana ➤ Softalar Aşı ➤ Şilofta (Loğusa Çorbası) ➤ Vruvez (Turp Otu, Hardal) ➤ Okka Kabağı (Girit Kabağı) ➤ Toros Böreği	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
ADANA	➤ Sarımsaklı Köfte ➤ Acebek Tarator ➤ Süllüm	➤ Sıraysır ➤ Kömeç Lepesi ➤ Halka Tatlı ➤ Bici Bici	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.

*Diğer illerde de benzer yemek olduğunu göstermektedir.

Tablo 2 Akdeniz Bölgesi'nde bulunan sekiz ile ait yöresel yemekler arasından seçilmiş vegan, vejetaryen ve pesketaryen yemekleri göstermektedir. Tablo bölgedeki tüm yöresel yemekler içerisinde bu üç beslenme tercihinin uygun yöresel yemekleri içermektedir. Akdeniz Bölgesi illerine göre vegan, vejetaryen, pesketaryen yöresel yemekler kapsamında toplam 37 vegan, 44 vejetaryen ve 7 tane pesketaryen yöresel

yemek tespit edilmiştir. İçerikleri incelenmiş bu yemekler aşağıda kısaca açıklanmaktadır.

El Turşusu: Osmaniye iline ait yöresel yemektir. Ana malzeme olarak kabak, patlıcan, yeşilbiber, sarımsak, sumak ekşisi ve tuz kullanılmaktadır. Tüm sebzeler yıkandıktan sonra doğranır ve haşlanır. Tencerenin içine bir miktar su, sumak ve dövülmüş sarımsak eklenir. Haşlanmış sebzelerde içine koyularak pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Mercimek Köftesi: Ana malzeme olarak bulgur, mercimek (kırmızı), kuru soğan, sıvı yağ, salça, kimyon, pul biber, karabiber, tuz, maydanoz kullanılmaktadır. Mercimekler pişirilir. Pişen mercimeklerin içine bulgur eklenir ve kaynatmaya devam edilir. Soğan, tuz, salça, sıvıyağ, biber ilave edilir ve kavrulur. Kavrulan soğan mercimeğin içine eklenerek yoğrulur. Mercimeğe şekil verilerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Toğga Çorbası: Malzeme olarak yoğurt, su, dövme, un, yumurta ve yeşillik kullanılmaktadır. Küllenmiş bakır kazanlarda pişirilir. Çorba hem soğuk hem de sıcak olarak tüketilebilir. Toğga çorbasının en önemli özelliği şimşir ve ardıçtan yapılmış “Çomça” denilen kaşıklarla içilmesidir. Orta Asya’dan Anadolu’ya gelen bir yemektir (Kültür Portalı, 2020).

Yoğurtlu Kömbe: Ana malzeme olarak süt, yoğurt, sıvı yağ, şeker, kabartma tozu, kuru maya, rezene, çörek otu, un, margarin ve susam kullanılmaktadır. Un, rezene ve çörek otu dövülüp tüm malzemeler eklenerek yoğrulur. Fırında pişirilerek soğuk servis edilmektedir (Isparta Valiliği, 2020).

Söğürme: Osmaniye ilinde yapılmaktadır. Ana malzeme olarak patlıcan, soğan ve yeşilbiber kullanılmaktadır. Malzemeler közde pişirilir. Küçük olacak bir şekilde doğranır. Ekşi, tuz ve biber eklenerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Bayram Kömbesi: Malzeme olarak un, yoğurt, süt, maya, şeker, tahin, kömbe kokusu, tarçın, çörek otu, karanfil ve yağ kullanılmaktadır. Unun içine şeker ve hazırlanan baharatlar koyulup iyice karıştırılır. Daha sonra yoğurt, maya ve yağ ilave edilip ılık sütle yoğrulur. Oluşturulan hamur bir gece bekletilmektedir. Hamurlara şekil verilerek susama batırılır ve fırında pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Yer Fıstığı Şekeri: Osmaniye iline ait yöresel yemektir. Ana malzeme olarak yer fıstığı, şeker ve çekilmemiş susam kullanılmaktadır. Tüm malzemeler kavrulur. Kavrulan malzeme mermer üzerine ince tabaka halinde serilerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Zeytinyağı Yaprak Sarma: Genel olarak hemen hemen her bölgede yapılan yemektir. Zeytinyağı Yaprak Sarma yemeğinde malzeme olarak asma yaprağı, pirinç, domates, maydanoz, kuru soğan, sarımsak, salça, zeytinyağı, karabiber, tuz ve su kullanılmaktadır. Tüm malzemeler karıştırılarak iç harç hazırlanır. Asma yaprağına sarılarak pişirilir ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Sakala Sarkan Çorbası: Ana malzeme olarak yeşil mercimek, kavrulmuş ev erişttesi, domates salçası, tereyağı, kızartılmış kaymak yağı, tuz ve su kullanılmaktadır. Yeşil mercimekler suda iyice haşlanır. Tereyağı ve domates salçası kavrulur. Mercimeğin içerisine tüm malzemeler eklenir. Pişmesinin ardından üzerine kızartılmış kaymak yağı dökülür. Sıcak servis edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Buğday Diş Top Tarhana Çorbası: Tarhana, haşlanmış nohut veya haşlanmış börülce (Karnıkara), salça, tereyağı, tuz, su, kullanılmaktadır. Top tarhana ılık suyla ıslatılır tencerenin içine konularak üzerine su alınır ve haşlanmış nohut ya da börülce eklenerek kaynatılır. Salça tereyağı da kavrulur ve çorbanın üzerine ilave edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Loğusa Çorbası: Ana malzeme olarak pirinç, kaymak yağı, tuz ve su kullanılmaktadır. Pirinçlere su eklenerek pişirilir. Kaymak yağı kızartılarak çorbanın üzerine eklenir. Bu çorbanın sindirimi kolay olduğu için loğusa bayanlara hazırlanarak sıcak servis edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Meyane Çorbası: Ana malzeme olarak un, sıvı yağ, tuz ve su kullanılmaktadır. Yağ ve un kavrulur. Su ilave edilerek kaynayıncaya kadar karıştırılır ardından tuz eklenir. Sıcak servis edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Ovmaç (Oğmaç) Çorbası: Ana malzeme olarak un, salça, tereyağı, tuz ve su kullanılmaktadır. Un, su yardımıyla ovalanır. Salça yağda kavrulur ve üzerine su koyularak kaynatılır. Kaynayan suyun içine ovalanan un taneleri atılarak tuz ilave edilir. Çorbanın üzerine kızartılmış kaymak yağı eklenerek sıcak servis edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Patates Çorbası: Malzeme olarak patates, süzme yoğurt, kızartılmış kaymak yağı, karabiber, kırmızı pul biber, tuz ve su kullanılmaktadır. Patatesler doğranır tuz

eklenerek haşlanır. Süzme yoğurt ve kızartılmış kaymak yağı eklenerek karıştırılır. Üzerine kırmızı pul biber eklenerek ılık servis edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Balık Pilav: Isparta ilinde yapılan yöresel yemektir. Malzeme olarak sazan balığı, sıvı yağ, pilavlık bulgur, su, kuru soğan, nane, kırmızıbiber ve tuz kullanılmaktadır. Sazan balığı iyice temizlenerek kurulanır. Sazan balığı tuzlanarak tavada kızartılır. Sıvıyağ ve soğanlar kavrulur üzerine nane ve pilav eklenerek kavrulma işlemine devam edilir. Üzerine sıcak su, tuz ve kırmızıbiber eklenerek pişirilir. Genellikle Şarkikaraağaç bölgesinde yapılmaktadır. Balığı kızartma yerine haşlama yapılarak da pişirilir. Diğer balık türleriyle de yapılabilir (Isparta Valiliği, 2020).

Göl Levreği: Isparta iline ait balık yemekleri arasında yer almaktadır. Göl levreği, un, yaş maya, salça, tuz, su ve sıvı yağ kullanılmaktadır. Levrek temizlenerek kılçığı çıkarılır. Un, salça, tuz, yaş maya ve su karıştırılır. Elde edilen karışıma levrek bulanır ve kızgın yağda kızartılır (Isparta Valiliği, 2020).

Güveçte Tereyağlı Alabalık: Bu yemekte malzeme olarak alabalık, domates, sivri biber, patates, mantar, kuru soğan, sarımsak, biberiye, tereyağı kullanılmaktadır. Güveç yağlanır. Alabalıklar temizlenerek güveç kabının içine yerleştirilir. Boş yerlere diğer malzemeler eklenerek fırında pişirilir (Isparta Valiliği, 2020).

Sazan Yahnisi: Yemeğin yapımında malzeme olarak sazan balığı, kuru soğan, salça, sirke, zeytinyağı, nane, limon ve tuz kullanılmaktadır. Sazan balığı temizlenerek kurulanır ve parçalara ayrılır. Soğanlar zeytinyağı ve salça ile birlikte kavrulur. Parçalanmış balıklar kavrulmuş soğan ve salçanın üzerine eklenir. Üzerine sıcak su, tuz ve sirke ilave edilir. Pişirildikten sonra üzerine nane ve limon eklenerek servis edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Sazan Dolması (Çapak Dolması): Malzeme olarak sazan balığı, bulgur veya pirinç, tarçın, nane, karabiber, kırmızıbiber, sıvı yağ, su, salça, kuşüzümü, çam fıstığı, maydanoz, limon, domates kullanılmaktadır. Sazan balığının derisi soyularak, yüzgeç ve kanatları tamamen temizlenir. Salça, yağ ve baharatlarla sos hazırlanır. Hazırlanan sos balığa iyice sürülür. Kızgın yağda kızartılır. Ardından baharatlar, bulgur veya pirinç, çam fıstığı ve kuşüzümü kavrulur su eklenerek pişirmeye bırakılır. Bu karışım balığın içerisine doldurulur ve balık dikilir. Üzeri için maydanoz, limon ve domates eklenerek servis edilir (Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Bulamaç Tatlısı: Isparta ilinde yapılmaktadır. Un, şeker ve su karıştırılarak bulamaç haline getirilir. Üzerine eritilmiş tereyağı ve ceviz dökerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Haşhaş Helvası: Isparta yöresinde yapılmaktadır. Pekmez yağ ile kaynatılır. Kaynayan pekmezin içine haşhaş ve un eklenerek karıştırılır. Sıcak ve soğuk tüketilir (Kültür Portalı, 2020).

Sıraz (Eğrez) Balığı Salamurası: Ana malzeme olarak sıraz (Eğrez) balığı, limon suyu ve salamura yapmak için tuz kullanılmaktadır. Sıraz veya Eğrez olarak adlandırılan balık Eğirdir Gölü'nde nisan ve mayıs aylarında görülmektedir. Balığın iç kısımları yüzgeçleri ve tabakası temizlenir. Sırtının iki yanı bıçakla çizilir ve içi kaya tuzu ile doldurulur. Toprak kaplar tuzlanır ve hava almayacak şekilde üzerine bir ağırlık bastırılarak 40 gün bekletilir. Salamura, sonbahar aylarında diğer balıklarla da yapılabilmektedir. 40 gün sonra yemeye hazır olan balık mezelerle servis edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Tuzda Balık: Malzeme olarak sazan balığı, bulgur, kuru soğan, maydanoz, dereotu, nane, limon, salça, sıvı yağ, su, defneyaprağı (Akdeniz defnesi olarak bilinen bölgeye özgü bir ot), kimyon, karabiber, tuz, yumurta akı kullanılmaktadır. Sazan balığı temizlenerek kurulanır. Soğanlar yağda salça ile kavrulur. Bulgurda eklenerek kavrulmaya devam edilir ve sıcak su, limon ilave edilerek pişirilir. Pişen yemeğe maydanoz, dereotu, nane, tuz ve baharatlar eklenir. Balığın karnına hazırlanan pilav doldurulur ve balık dikilir. Tuz ve yumurta akı karıştırılır. Tepsi tuzlanarak balıklar yerleştirilir. Balığın üzeri tamamen tuz ile kaplanır ve fırında pişirilir. Balığın üstündeki tuz kırılarak limonla servis edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Fasulye Boranisi: Yemeğin yapımında bulgur, süzme yoğurt, kızartılmış kaymak yağı, tuz ve su kullanılmaktadır. Fasulyeler ayıklanarak sudan geçirilir ve doğranır. Fasulyeler haşlanır. Haşlanmış fasulyenin içine bulgur ve tuz eklenir. Yoğurdun kesilmemesi için borani biraz soğutulur. Boraninin üzerine kızartılmış kaymak yağı eklenerek servis yapılır (Isparta Valiliği, 2020).

Kabak Helvası: Burdur iline özel olarak yetişen sakız kabağında yapılmaktadır. Kabaklar soyularak rendelenir. Rendelenmiş kabaklar şekerli suda kaynatılır. Suyunu çekip sakız kıvamını ve altın sarısı renk alıncaya kadar kaynatılır (Kültür Portalı, 2020).

Gelincik Boranisi: Gelincik Boranisi yemeği ilkbaharda taze gelincik otundan yapılmaktadır. Malzeme olarak gelincik otu, bulgur, süzme yoğurt, un, kızartılmış kaymak yağı, tuz, su kullanılmaktadır. Gelincik otları temizlenerek su ile kaynatılır. Gelinciğin pişmesine yakın içerisine bulgur, biraz su ve un ilave edilir. Pişmeye yakın içerisine kaymak yağı ve yoğurt eklenerek servis yapılır (Isparta Valiliği, 2020).

Otlı Yumurta: Mevsimine göre ilkbahar aylarında yetişen otlardan yapılmaktadır. Kalgan, toklu başı, sirken gibi otlarla da yapılabilir. Karakavruk veya güneyik otu, kuru soğan, yumurta, sıvı yağ, tereyağı, karabiber, tuz, su kullanılmaktadır. Otlar temizlenerek saplarından ayrılır. Sapları haşlanır ve doğranır. Bir tencerede tereyağı, sıvı yağ, soğan ve tuz ilave edilerek soğanlar kavrulur. Haşlanmış otlar üzerine eklenerek yumurta ilave edilir ve pişmeye bırakılır. Yoğurt ile servis edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Yeşil Soğanlı Mantar Yemeği: Mantar, yeşil soğan, süt, tereyağı, tuz kullanılmaktadır. Yeşil soğanlar temizlenerek doğranır ve yağda kavrulur. Diğer yandan mantarlar ayıklanarak yıkanır. Mantarlar soğanlara ilave edilir ve suyunu çekene kadar kaynamaya bırakılır. Suyunu çekince ılık süt ilave edilerek kaynatılır ve en son tuz eklenerek servis edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Haşhaşlı Yaprak Sarması: Malzeme olarak bulgur, ezilmiş haşhaş, maydanoz, yeşil nane, asma yaprağı, süt, sıvı yağ, tuz kullanılmaktadır. Bulgur sıcak suda bekletilerek şişirilir. Nane ve maydanozlar doğranır ve bulgurun içerisine nane, maydanoz, haşhaş ve tuz eklenir. Oluşturulan iç harç ile birlikte yapraklar sarılarak pişirilir. Sıcak servis edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Akgelin Pilavı: Bulgur, sıvı yağ, kızartılmış kaymak yağı, sıcak su ve tuz kullanılmaktadır. Su, sıvı yağ ve tuz kaynamaya bırakılır ve kaydadığı zaman içerisine bulgur eklenerek pişirilmeye devam edilir. Kızartılmış kaymak yağıyla birlikte servis edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Çoban Pilavı: Bulgur, sivri biber, kuru soğan, sıvı yağ, patates, domates, kaynamış süt veya su, tuz kullanılmaktadır. Soğan yağda kavrulur. Soğanların üzerine biber ve bulgur eklenerek kavrulur. Süt, patates, domates ve tuz ilave edilerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Domatesli Bulgur Pilavı: Domates, sıvı yağ, bulgur, haşlanmış nohut, su, tuz kullanılmaktadır. Yağda domatesler kavrulur. Ardından su ve haşlanmış nohut eklenir.

Kaynamaya başlayınca içine bulgur ve tuz ilave edilir. Hazırlanan pilav dinlendirilerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Hapısa: Kahramanmaraş ilinde yapılmakta olan Hapısa tatlısında un, pekmez ve nişasta kullanılmaktadır. Un, su ve pekmez kaynatılarak şerbet elde edilir. Karışım içine nişasta eklenerek pişirilir. Üzerine dövülmüş ceviz serpilir ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Ev Hamuraşı (Tatar): Hamur aşısı, kızarmış kaymak yağı, süzme yoğurt, tuz, su kullanılmaktadır. Kaynayan tuzlu suya hamur aşısı eklenir. Haşlanan hamur aşıları süzülerek soğuk sudan geçirilir. Kızartılmış kaymak yağı ve yoğurt karıştırılarak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Gölle: Gölle, bebeklerin ilk dişi çıktığında kutlamak için pişirilmektedir. Malzeme olarak buğday, nohut, fasulye, tuz, su kullanılmaktadır. Buğday, fasulye ve nohut ayıklanıp akşamdan ıslatılır. Tüm malzemeler sıcak su ile pişirilir (Isparta Valiliği, 2020).

Mercimekli Bulgur Pilavı: Genellikle kış aylarında büyük tencerelerde ateşte pişirilerek patlıcan turşusu ile beraber yenilmektedir. Malzeme olarak yeşil mercimek, bulgur, kuru soğan, tereyağı ve sıvı yağ, su kullanılmaktadır. Bulgur, sıvı yağ ve tereyağı karışımı ile kavrulur ve mercimek ilave edilir. Karışımın üstüne su eklenerek pişirilir (Isparta Valiliği, 2020).

Mercimekli Sulu Aş: Yeşil mercimek, bulgur, salça, sıvı yağ, su, tuz kullanılmaktadır. Mercimekler yıkandıktan sonra kaynatılır. Yağ ve salça kavrulur ve mercimeğin içine bulgurla birlikte eklenir ve pişirilir (Isparta Valiliği, 2020).

Antakya Usulü Kabak Tatlısı: Bal kabağı, ceviz içi, tahin ve şeker ile yapılmaktadır. Kabaklar soyularak kesilir ve üzerine şeker dökülerek bekletilir. Bal kabakların üzerindeki şeker eriyince ateşte kaynatılır. Soğumuş kabakların üzerine tahin ve ceviz içi dökerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Tevek Aşısı: Kurutulmuş asma yaprağı, bulgur, kuru soğan, salça, sıvı yağ, su kullanılmaktadır. Kaynayan suya asma yaprakları eklenerek haşlanır. Haşlandıktan sonra bulgurda eklenerek pişirilir. Soğanlar sıvıyağda kavrulur ve salça ilave edilir. Soğanlı karışım bulgurlu asma yapraklarıyla karıştırılarak servis edilir (Isparta Valiliği, 2020).

Peksimet: Burdur iline ait olan peksimet eski zamanlarda fırınlarda özel olarak pişirilirdi. Peksimet zenzem ve hurma ile birlikte servis edilmektedir. Malzeme olarak

maya, şeker su, süt, yağ, un, damla sakızı, karanfil, çörekotu ve tuz kullanılmaktadır. Maya su ile eritilerek şeker eklenir. Elde ettiğimiz mayanın içerisine süt, yağ, un, damla sakızı, karanfil, çörekotu ve tuz ilave edilir. Oluşturulan hamurdan bezeler yapılır ve rulo şeklinde yuvarlanır. Üzeri için yumurta sürülerek susam veya haşhaş eklenerek pişirilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

İncir Dolması: Burdur yöresinde kuru incir ile yapılmaktadır. İncirler ıslatılarak içleri oyulur. Oyulan kısma ceviz koyularak tereyağı, süt ve su karışımında pişirilir. Süt kaymağı ile servis edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Düğölcük: Çeltikli yöresine ait yöresel bir yemektir. Ceviz dövölerek ezilir. Bulgur eklenerek dövölme işlemine devam edilir. İçerisine toz şeker ve sıcak su ilave edilerek karıştırılır. Karışım, harmanlanıp özleşinceye kadar dövölür. Dibekteki düğölcük ters çevrilerek tabağı dökölür ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kabak Helvası: Burdur ilinde özel olarak yetiştirilen sakız kabağıının olgunlaşmış iri olan kısımlarından yapılan bir çeşit helvadır. Kabak parçalara bölölünerek kabuğı soyulur ve rendelenir. Kabağıın üzerine şeker ilave edilerek sulandırılır ve ocakta suyun çekmesi sağlanır. Sakız gibi altın sarısı bir renk elde edilir. Şekerlenmemesi için içerisine limon suyu eklenir. Üzeri soyulmuş bademle süslenerek servis edilir (Burdur İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Ceviz Ezmesi: Malzeme olarak irmik, dövölmüş ceviz, su kullanılmaktadır. Su ve şeker ile şerbet elde edilir. İrmik ve ceviz hazırlanan şerbetin üzerine eklenerek karıştırılır. Tepsiye yayılarak baklava şeklinde kesilir ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Ceviz Helvası: Burdur iline ait yöresel bir yemektir. Dövölmüş ceviz, un, pekmez ile yapılmaktadır. Un kavruarak dövölmüş ceviz ilave edilir ve pekmezin içerisine dökölür. Kaynadıktan sonra soğumaya bırakılır. Soğuyan ceviz helvası köfte şekli verilerek servis edilir (Burdur İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sölükaşı: Şekil olarak sölüğe benzemesinden dolayı yemeğıin adı “Sölük Aşı” olarak tanımlanmıştır. Ağlasun yöresine ait bir yemektir. Malzeme olarak buğıday unu, mısır unu, tuz ve su kullanılmaktadır. Bu malzemeler karıştırılarak hamur elde edilir. Hamurlar ince uzun şekilde yuvarlanır ve kaynayan suyun içerisine atılır. Haşlanan hamur dövölmüş ceviz ve deri peyniri ile karıştırılır. Üzeri için salça ve tereyağı ile hazırlanan sos ilave edilir. Domates ve maydanoz ile servis edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Burdur Muhallebisi: Pirinç unu, nişasta su ile ezilerek süt ile karıştırılır. Bu karışım kaynadıktan sonra dövülmüş sakız ilave edilir. Elde edilen muhallebi çukur tabakların içerisine dökülür soğuduktan sonra muhallebiler tabaklardan çıkarılır. Şeker ve su kaynatılarak şerbet elde edilir. Şerbet muhallebilerin üzerine dökülerek servis edilir (Burdur İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Maraş Tarhana Çorbası: Malzeme olarak Maraş tarhanası, sarımsak, tuz, yağ, kırmızı pul biberi, kuru nane ve şalgam kullanılmaktadır. Uygulama Aşaması: Akşamdan tarhanalar ıslatılır ve fazla ekşi olmaması için suyun yarısı dökülür. Çorba genel olarak buharda pişirilmektedir. Çorba tahta kaşıkla dövülür ve kıvam verilir. Yağda pul biber, nane ve sarımsak kavrulur ve çorbanın üzerine dökülür. Haşlanmış şalgam ilave edilir ve servis yapılır (Kahramanmaraş İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tosmankara: Isparta ilinde un, tereyağı, pekmez ve ceviz ile yapılan yöresel bir tatlıdır. Un tereyağında kavrulur kaynatılmış pekmez ve ceviz eklenir. Soğuduktan sonra kalın rulolar halinde servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Ürtmekli Çökelek Böreği: Kahramanmaraş ilinde yapılan yöresel bir yemektir. Ürtmek, çökelek, Maraş peyniri, maydanoz karabiber, kırmızı pul biber, reyhan, kekik, tuz ve zeytinyağı malzeme olarak kullanılmaktadır. Ürtmekler doğranır ve zeytinyağı ile kavrulur. Çökelekler, doğranmış maydanozlar ve rendelenmiş peynirler ürtmeklerin üzerine ilave edilir. Kavrulduktan sonra soğutulur. Baharatlar eklenir ve fırında hazırlanan böreklerin üzerine harç koyularak pişirilir (Kahramanmaraş İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

İncir İlendisi (İlendes) - Karpuz Kabuğu İlendisi: Reçel olarak tüketilmektedir. Malzeme olarak şeker ya da üzüm pekmezi, kurutulmuş incir, limon suyu ve su kullanılmaktadır. İncirler birkaç parçaya bölünür. Kaynayan pekmezin içerisine incirler eklenir. İncir suyunu çekene kadar pişirilir. Kıvamını aldıktan sonra 3-4 gün güneşte bekletilir. Cereh ya da yayıklarda saklanır (Kahramanmaraş İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Güveçte Tahin Helvası: Isparta ilinde yapılmakta olan Tahin Helvası ezilerek güveç tabına koyulur ve fırında pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Çullama: Yumurta, yoğurt, un, kabartma tozu, bastık kullanılmaktadır. Yumurta, tuz, kabartma tozu ve yoğurt karıştırılır. Su ve şeker ile şerbet hazırlanır. Bastıklar hazırlanan yumurta karışımına batırılarak kızartılır. Üzerine şerbet eklenerek soğumaya

bırakılır. Fıstık veya ceviz ile birlikte servis edilir (Kahramanmaraş İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Biberli Ekmek: Hatay’a ait yöresel yemekler arasındadır. Malzeme olarak un, çökelek, biber salçası, çörek otu, soğan, zahter ve susam, tuz zeytinyağı kullanılmaktadır. Hamur hazırlanarak mayalanması için bekletilir. Daha sonra soğan doğranarak içine çökelek, çörek otu, zahter, biber salçası ve zeytinyağı, susam eklenir. Hamur parçalara ayrılarak açılır. Hamurun ortasına hazırlanan iç harçtan koyulur ve açılmaya devam edilir. Zeytinyağı ile tandırda pişirilmektedir (Hatay İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Demir Tatlısı: Burdur ilinde yapılmakta olan demir tatlısında yumurta, un, nişasta şerbeti için şeker ve su kullanılmaktadır. Tatlı için özel bir demir kalıp bulunmaktadır. Tüm malzemeler karıştırılarak demir kalıba batırılır ve kızgın yağda kızartılır. Soğuk şerbet dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Antakya Simidi: Hatay’ın Antakya yöresine ait bir simit çeşididir. Nisan ayında sabah kahvaltısı olarak sadece sabahları ayrılanla birlikte tüketilmektedir. Malzeme olarak un, maya ve su kullanılmaktadır. Bu malzemeler karıştırılarak hamur elde edilir ve mayalanmaya bırakılır. Hamur bezelere ayrılarak açık bir bukle şekli verilir ve susama batırılarak taş fırında pişirilir (Hatay İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Humus: Malzeme olarak tahin, limonun suyu, nohut, sarımsak, zeytinyağı, pul biber ve kimyon kullanılmaktadır. Nohut pişinceye kadar haşlanır. Nohutlar püre haline getirilir ve tahinle birlikte karıştırılır. Bu karışımın üzerine baharatlar eklenerek servis edilir (Hatay İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Abu Gannuç: Malzeme olarak patlıcan, domates, biber, sarımsak, zeytinyağı, nar ekşisi kullanılmaktadır. Patlıcan, biber ve domates közlenerek kabukları soyulur. Diğer malzemeler közlenmiş biber, domates ve patlıcanın içerisine eklenir ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Antakya Kakesi: Malzeme olarak un, şumra (rezene), çörek otu, zeytinyağı, susam kullanılmaktadır. Hamur elde edilerek mayalanması için bekletilir. Hamur parçalara ayrılarak zeytinyağı ile birlikte açılır. Üzerine, şumra, çörek otu ve susam eklenir. Hamura helezon şekli verilerek susama batırılır. Fırında pişirilerek servis edilir (Hatay İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Patatesli Köfte: İnce bulgur, patates, soğan, salça, kimyon ve tuz kullanılmaktadır. Bulgur ıslatılır. Patatesler haşlanarak ezilir. Soğanlar rendelenir. Soğan,

salça ve baharatlar bulgura eklenerek yoğrulur. Patateslere mekik şekli verilerek zeytinyağına batırılır ve servis edilir (Hatay İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Cevizli Biber: Kurutulmuş kırmızıbiber, ceviz içi, soğan, tuz, kimyon kullanılmaktadır. Kuru biberler sıcak suda bekletilir ve temizlenir. Biberler püre haline getirilir. Pürenin içine soğan, kimyon ve tuz eklenerek ezilir. Servis edilir (Hatay İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Babukannuş (Patlıcan Gömmesi): Patlıcanlar közlenerek kabukları soyulur ve temizlenir. Patlıcanlar dövülerek ezilir. Domates ve sarımsak da dövülüp tuz ve sirke eklenerek karıştırılır. Maydanoz ile süslenerek servis yapılır (Kültür Portalı, 2020).

Sıkma: Mersin iline ait yöresel bir yemektir. Malzeme olarak un, patates, kaşar, beyaz peynir ya da çökelek, tuz, soğan, maydanoz, baharat, tereyağı ve sıvıyağ kullanılmaktadır. Un, sıvıyağ, tuz ve biraz su hamur haline getirilir. Hamur parçalara ayrılarak ince yuvarlak bir şekilde açılır. Sacda açılan hamurlar pişirilir. İsteğe göre patatesli, çökelekli ve beyaz peynirli yapılır (Kültür Portalı, 2020).

Kerebiç: Mersin yöresinde ramazan aylarında tüketilen bir tatlı çeşididir. Hamur hazırlandıktan sonra iç harcı için ceviz, tarçın koyularak kapatılır. Kurabiyelerin üzerine tarçın dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kekikli Çorba (Yayla Çorbası): Antalya ilinde yapılmaktadır. Kekikli çorbanın yapımında malzeme olarak süt, bulgur, nohut, kekik, yoğurt ve sarımsak kullanılmaktadır. Nohut, bulgur, süt ve kekik karıştırılarak pişirilmektedir. Tuz, sarımsak ve yoğurt koyularak, terbiye yapılır (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Göce Çorbası (Alaçorba): Malzeme olarak fasulye, nohut, bulgur, börülce, mercimek, yağ, tuz, salça, biber kullanılmaktadır. Tüm malzemeler haşlanır. Yağ, tuz, salça ve biber ilave edilerek kaynatılır (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yarpızlı Çorba: Malzeme olarak darı (mısır), yarpız (dağ nanesi), yoğurt ve tuz kullanılmaktadır. Kaynayan suyun içerisine yarmalar atılarak pişirilir. İçine doğranmış yarpız eklenir. Piştikten sonra ayranlı olarak yenilir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yarma Tarhana Çorbası: Buğdaylar değirmenden çekilerek yağı alınmış ayran ile pişirilmektedir. Pişirilen buğdaylar güneşte kurutulur. Tarhana, fasulye ve nohut birlikte pişirilmektedir. Üzeri için tereyağı kırmızıbiberle kavrularak servis edilir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Domates Cilvesi: Soğan, domates, patlıcan, biber doğranarak yağ, pirinç ve tuz ilave edilip kavrulur. Pişmesine yakın sarımsak, nane, fesleğen eklenir ve sıcak olarak servis yapılır (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Burani: Zeytinyağlı bir ıspanak yemeğidir. Limon ve yoğurt ile soğuk yenilmektedir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Alafaşı: Doğal otlardan hazırlanan bir yemek çeşididir. İlibada, ebegümece gibi bitkiler toplanarak temizlenir. Tüm malzemeler (soğan, bulgur, kırmızıbiber, domates, tuz) zeytinyağında kavrulur ve üzerine su eklenerek pişirilir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Borana: Yumurtalar haşlanır ve sarımsaklı yoğurdun içine doğranır. Üzerine yağ, toz biber dökülerek servis edilir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Softalar Aşı: Kuru soğan yağda kavrulur, su ilave edilerek kaynatılır. Kavrulmuş soğanlar ufalanmış yufkaların içerisine dökülür. Üzerine limon sıkılarak sıcak servis edilir. Tencerede kaynayan su içerisine yumurta kırılarak da yenilmektedir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

İlibada (Labada) Aşı: Labada otu mayıs ayında toplanmaktadır. Bulgur ve yağ birlikte labada otu kavrulur ve pilav kıvamına gelince sıcak yenilir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Çakal Helvası: Isparta ilinde pekmez, haşhaş ve un ile yapılmaktadır. Kaynayan pekmezin içine haşhaş ilave edilir. Un eklenerek kaynatılır. Soğuduktan sonra parçalara ayrılır ve rulo şeklinde sarılarak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Şilofta (Loğusa Çorbası) : Genel olarak loğusa kadınlar için yapılan bir çorba çeşididir. Hamurlar açılarak erişte şeklinde kesilir ve suda haşlanır. Kıvamını alan çorbanın içerisine şeker atılarak üzerine tarçınlı kızgın yağ dökülür. Dövülmüş ceviz ve badem serpilerek servis edilir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Vruvez (Turp Otu, Hardal) : Vruvez yemeğinin üç çeşidi vardır. Qlikovruvez tatlı olarak yapılmaktadır. Rapanovruvez hardallı ve az acılı olarak yapılan çeşididir. Son olarak acılı yapılan yemeği ise Prikovruvez 'dir. Turp otu çiçeklenmeden çıkan filizleri daha lezzetli olur. Turp otu kartlaşıp göbeklenmiş haline “*Aştates* veya *Astaşa*” denir. Haşlanıp salata yapılır veya yumurta ile yemeği yapılarak yenir. İki türün kökleri yenir ancak Prikovruvez'in kökü yenmez (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Papulena Fava: Fava baklasından yapılan bir yemektir. Bezelye şekline benzeyen ve aynı büyüklükte olan açık renkli papules bitkisini kullanırlar. Papulena bitkisi temizlenerek suda haşlanır. Soğan eklenerek yumuşayana kadar kaynatılır. Papulena yemeği ile birlikte sardalya, ekşili marul veya radika salatası yenmesi önerilmektedir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Okka Kabağı (Girit Kabağı): Kabak birkaç yerden delinir. Delinen yerlere sarımsaklar sokulur. Soğanlar zeytinyağında kavurulur ve üzerine domates eklenir. Kabaklar üzerine dizilir. Üzeri için beyaz peynir ufalanarak pişirilir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Hibeş: Antalya ilinde özel olarak yapılan bir meze çeşididir. Kahvaltılık sos olarak da tüketilmektedir. Malzeme olarak tahin, sarımsak, limon, kimyon, kırmızı toz biber, tuz kullanılmaktadır. Tahini, sarımsak, kimyonu, kırmızıbiberi ve tuzu karıştırılır. Limon suyu tahine yedirilerek boza kıvamı oluşturulur (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Nişasta Helvası: Isparta ilinde yapılmaktadır. Yağ, şeker, nişasta ve su karıştırılır. Helva kıvamına gelince dinlendirildikten sonra servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Tahinli Patlıcan Közlemesi: Antalya iline ait bir yemektir. Malzeme olarak patlıcan, dövülmüş ceviz içi, zeytinyağı, limon, tahin, sarımsak, tuz kullanılmaktadır. Patlıcanlar közlenerek temizlenir. Zeytinyağı, limon karışımına patlıcanlar eklenerek ezilir. Ezilmiş patlıcanlara ceviz içi, sarımsak, tahin tuz ilave edilir ve tüm malzemeler karıştırılır (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Arap Kadayıfı: Antalya ilinde hazır Arap kadayıfı ile yapılmaktadır. İç harcı için dövülmüş ceviz, tarçın ve şeker karıştırılır. Yuvarlak olacak şekilde Arap kadayıfların içine harç eklenir. Yumurtaya batırılarak kızartılır. Şerbetin içine atılarak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Toros Böreği: Antalya iline ait bir börek çeşididir. Malzeme olarak lavaş, süt, yumurta sarısı kullanılmaktadır. İç malzemesi olarak çökelek, maydanoz, soğan, kimyon, kırmızı biber, zeytinyağı kullanılmaktadır. Soğanı rendelenip üzerine kıyılmış maydanozu, çökeleği, kimyonu, kırmızıbiberi, zeytinyağını koyup karıştırılarak harç elde edilir. Lavaşın içerisine harç eklenerek pişirilmektedir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sarımsaklı Köfte: Adana iline ait yöresel bir yemektir. Malzeme olarak bulgur, un, irmik, yumurta, biber salçası, sarımsak, domates ve maydanoz kullanılmaktadır. Bulgur ve irmik birlikte ıslatılarak yoğrulur. İçine yumurta ve un ilave edilerek yoğrulmaya devam edilir. Parçalara ayrılarak üzerine parmak bastırılır. Kaynayan suyun içerisine köfteler eklenir. Sarımsak, domatesler, yağ ve salça ile birlikte kavrulur. Elde edilen sos köftelerin üzerine dökülür ve maydanozla süslenerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Acebek Tarator: Börülce, ekmek ve ceviz içi, sirke, zeytinyağı ve sarımsak kullanılmaktadır. Börülceler yıkanıp ayıklanır ve haşlanır. Limon, sarımsak ve zeytinyağı ile sos hazırlanır. Üzeri için tarator sosu yapılarak soğuk servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Süllüm: Adana iline ait yöresel bir yemektir. Ebegümece otundan yapılmaktadır. Ebegümececinin Adana'da kullanılan diğer bir ismi ise gömeçtir. Malzeme olarak gömeç, sirke, çörek otu, sarımsak, zeytinyağı kullanılır (Kültür Portalı, 2020).

Sıraysır: Su kaynatılır. İçerisine pilavlık bulgur eklenir ve pişen bulgurlar tepsiye dökülerek soğumaya bırakılır. Soğuyan bulgurun üzerine yoğurt eklenir (Kültür Portalı, 2020).

Antakya Künefesi: Künefe Hatay ilinin meşhur tatlıları arasında yer almakta ve yapımında tel kadayıf ve tuzsuz peynir kullanılmaktadır. Kadayıflar tel tel ayrılır tereyağı ile harmanlanarak özel künefe tabağına yerleştirilir. Arasına tuzsuz peynir koyularak tekrar kadayıfla üstü örtülür. Ocak ateşinde pişirilerek sıcak şurup dökülür ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Halka Tatlı: Adana ilinde yapılmakta olan Halka tatlısının yapımından irmik, un, süt, sıvıyağ, yumurta ve kabartma tozu karıştırılır. Sıkma torbasına koyularak kızgın yağda sıkılır. Soğuk şerbete atılarak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kömeç Lepesi: Malzeme olarak bulgur, kömeç, sarımsak, tereyağı, salça, yoğurt, tuz, pul biber kullanılmaktadır. Kömeç, salça ve yağda kavrulur ve bulgur eklenir. Pişen yemeğin üzerine sarımsaklı yoğurt eklenir. Eritilen tereyağı yemeğin üzerine eklenir (Kültür Portalı, 2020).

Bici Bici: Adana ilinde yapılan tatlı çeşitleri arasındadır. Malzeme olarak nişasta, buz, pudra şekeri, gül suyu, kırmızı gıda boyası ve su kullanılmaktadır. Nişasta ile su karıştırılarak pişirilir. Şerbeti için gıda boyası, gül suyu ve pudra şekeri karıştırılır.

Soğuyan muhallebinin üzerine şerbet dökülür ve rendelenmiş buz ilave edilerek soğuk servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

3.4.3. Karadeniz Bölgesi ve Yöresel Yemekleri

Karadeniz Bölgesi, doğuda Gürcistan ve batıda Adapazarı ovası arasında yer almaktadır. Karadeniz Bölgesi doğu, orta ve batı Karadeniz olmak üzere 3 bölüm 18 ilden oluşmaktadır. Batı bölümü içerisinde Bartın, Bolu, Düzce, Karabük, Kastamonu ve Zonguldak bulunmaktadır. Orta Karadeniz bölümde Sinop, Tokat, Amasya, Çorum Samsun ve Doğu Karadeniz bölümünde ise Trabzon, Artvin, Giresun, Ordu, Rize, Bayburt, Gümüşhane yer almaktadır (Çakmak ve Sarıışık, 2017: 2). Karadeniz Bölgesi doğu, orta ve batı bölümlere ayrılmasından dolayı çeşitli kültürel özelliklere ve etnik çeşitliliğe sahip bir yerdir (Akdu ve Tabu, 2019: 558).

Bölgeye özgü birçok farklı ürün bulunmaktadır. Karadeniz Bölgesi'nin mutfağını oluşturan önemli besinler bulunmaktadır. Yöre mutfağında mısır, fındık, çay, karalahana ve fasulye önemli ölçüde kullanılmaktadır (Şengül ve Türkay, 217: 90-91). Balıkçılık Karadeniz Bölgesi'nin gelir kaynakları arasındadır. Karadeniz'in Orta bölümlerinde daha fazla olmasına rağmen iç bölümlerde balık tüketiminin sınırlı olduğu görülmektedir. Sahillerin her noktasında balıkçılık yapılmaktadır (Zengin, 2019: 32). Bölgenin en önemli yemeklerinden biri olan hamsinin birçok çeşidi yapılmaktadır. Hamsi buğuluma, hamsi tava, hamsili ekmek, hamsili pilav ve benzeri yemekler yapıp tüketilmektedir (Şengül ve Türkay, 217: 92).

Tablo 3. Karadeniz Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri

İLLER	VEGAN	VEJETARYEN	PESKETARYEN
AMASYA	➤ Bat* ➤ Patlıcan Turşusu Cilbiri ➤ İşkefe* ➤ Amasya Unutma Beni Tatlısı ➤ Elma Tatlısı	➤ Mıhlama/Kuymak* ➤ Çatal Çorba* ➤ Kesme (İbik) Çorbası* ➤ Bıdıklı Çorba ➤ Sakala Çarpan Çorbası ➤ Sıkma Tarhana Çorbası ➤ Yarma (Ayran) Çorbası* ➤ Şeker Böreği ➤ Yanuç ➤ Kaypak (Piruhi) ➤ Amasya Döndürmesi ➤ Amasya Tırtıl Baklavası ➤ Şeker Böreği ➤ Yoka Tatlısı	Pesketaryen kişilere yönelik yöresel yemek bulunmamaktadır.
ARTVİN	➤ Motrella ➤ Puçuko ➤ Taze Fasulye Kızartması ➤ Şalgam Yemeği	➤ Karalahana Çorbası* ➤ Kuymak/Mıhlama* ➤ Hasuta* ➤ Çarğala Yemeği ➤ Kaysıefe	➤ Hamsili Pilav*
BARTIN	➤ Unlu Ispıt Dolması ➤ Mancar Dolması ➤ Gıcır ➤ Araka ➤ Acı Mantar ➤ Zırva	➤ Ispıt Kavurması* ➤ Fasulye Kavurması ➤ Kaha Tatlısı ➤ Döşemeli Mancar ➤ Halışka ➤ Deli Oğlan Sarığı ➤ Hamur Atması ➤ Beyaz Baklava* ➤ Gelin Teli	➤ Hamsi Tava* ➤ Barbun Tava* ➤ Kalkan Tava
BAYBURT	➤ Tatlı Çorba	➤ Kuymak/Mıhlama* ➤ Lor Dolması ➤ Kesme Çorbası*	Pesketaryen kişilere yönelik yöresel yemek bulunmamaktadır.

Tablo 3. (Devam)

BOLU	➤ Palize	➤ Cevizli Keşli Erişte* ➤ Kızılıcık Tarhanası* ➤ Patates Çorbası ➤ Bakla Çorba ➤ Oğmaç Çorbası* ➤ Kaldırık Dolması ➤ Saray Helvası	Pesketaryen kişilere yönelik yöresel yemek bulunmamaktadır.
ÇORUM	➤ Göğ Domates	➤ Çatal Aşı* ➤ Katmer ➤ Şekerleme ➤ Hasuta* ➤ Gül Baklava	Pesketaryen kişilere yönelik yöresel yemek bulunmamaktadır.
DÜZCE	➤ Kakliyani ➤ Karalahana Sarması ➤ Üzüm Muhallebi ➤ Pelemurşi (Tatara)	➤ Haluş ➤ Kızılıcık Tarhanası* ➤ Isırganotu Çorbası* ➤ Karalahana Diblesi* ➤ Akçakoca ➤ Melengücceği Tatlısı ➤ Oturtma Tatlısı	➤ Hamsili Ekmek ➤ Kapşıya Çgidi ➤ Palamut Tuzlama ➤ Mezgit Tava* ➤ Hamsili Pilav* ➤ Hamsi Tava*
GİRESUN	Vegan kişilere yönelik yöresel yemek bulunmamaktadır.	➤ Fasulye Diblesi* ➤ Pezik Mıhlaması ➤ Isırgan Yemeği* ➤ Taflan T. Kavurması ➤ Karalahana Çorbası* ➤ Kuymak/Mıhlama* ➤ Yağlaş ➤ Fındıklı Kadayıf	➤ Hamsi Çorbası* ➤ Hamsi Köftesi* ➤ Hamsi Buğulama* ➤ Hamsi Pilav* ➤ Hamsili Kaygana* ➤ Hamsi Tava* ➤ Levrek Buğulama* ➤ Mezgit Buğulama
GÜMÜŞHANE	Vegan kişilere yönelik yöresel yemek bulunmamaktadır.	➤ Yarma Çorbası* ➤ Siron ➤ Hingel ➤ Kuymak/Mıhlama* ➤ Fışkıl Tatlısı ➤ Dilber Dudağı ➤ İrmik Tatlısı	Pesketaryen kişilere yönelik yöresel yemek bulunmamaktadır.

Tablo 3. (Devam)

KARABÜK	➤ Karamancar ➤ Zeytinyağlı ➤ Kapuska ➤ Mısır Çöreği ➤ Safranlı Zerde	➤ Oğmaç Çorbası* ➤ Hışmerim ➤ Çullu Börek ➤ Cevizli Keşli* ➤ Dilme Pakla ➤ Perohi ➤ Borana	Pesketaryen kişilere yönelik yöresel yemek bulunmamaktadır.
KASTAMONU	➤ Kül Çöreği ➤ Cırık Tatlısı ➤ Çekme Helva	➤ Oğmaç Çorbası* ➤ Ekşili Pilav ➤ Ecevit Çorbası ➤ Ispat Kavurması*	➤ Hamsi Tava* ➤ Mezgit Balığı* ➤ Barbut Tava* ➤ İstavrit Yemeği ➤ Palamut ➤ Karalahana Yaprığında Hamsi ➤ Kalkan Balığı Kızartması
ORDU	➤ Galdirik Kavurması* ➤ Pancar Döşemesi ➤ Papa ➤ Kabak Tatlısı	➤ Mısır Çorbası* ➤ Kuymak/Mıhlama* ➤ Fındıklı Burma Tatlısı ➤ Pekmez Tatlısı Yağlaş	➤ Hamsi Çorbası* ➤ Hamsi Köftesi* ➤ Hamsi Buğulama* ➤ Hamsi Pilav* ➤ Hamsili Kaygana* ➤ Hamsi Tava* ➤ Levrek Buğulama* ➤ Mezgit Buğulama*
RİZE	➤ Pepeçura ➤ Pekmezli Kabak	➤ Isırganotu Çorbası* ➤ Kuymak/Mıhlama* ➤ Pazı Tavalası ➤ Korkoto Çorbası ➤ Kocakarı Gerdanı ➤ Kabak Sütlaçı ➤ Laz Böreği*	➤ Hamsi Çorbası* ➤ Hamsi Köftesi* ➤ Hamsi Buğulama* ➤ Hamsi Pilav* ➤ Hamsili Kaygana* ➤ Hamsi Tava* ➤ Levrek Buğulama* ➤ Mezgit Buğulama*

Tablo 3. (Devam)

SAMSUN	➤ Zeytinyağlı Yaprak Sarma ➤ Gürgüce ➤ Pırasa Karması ➤ Kuru Barbunya Ezmesi ➤ Galdirik Kavurması* ➤ Fasulye Turşusu Kavurması	➤ Mısır Çorbası* ➤ Arpa çorbası ➤ Buğday Çorbası ➤ Dutmaca Aşı ➤ Isırgan Yemeği* ➤ Kömeç Kavurması ➤ Fasulye Diblesi* ➤ Mıhlama/Kuymak* ➤ Karalahana Diblesi* ➤ Çarşamba Kıvratması ➤ Bafra Nokulu	➤ Hamsi Buğulama* ➤ Hamsili Pilav* ➤ Hamsi Kuşu ➤ Kefal Doldurması ➤ Morina Izgara ➤ Sebzeli Palamut ➤ Tahta Balığı ➤ Tırsı Balığı ➤ Izgarası ➤ Tavada Kalkan
SİNOP	➤ Zılbıt Yapağı Dolması	➤ Mısır Çorbası* ➤ Hamursuz Tatlısı ➤ Oğmaç Çorbası* ➤ Hasuta* ➤ Para (Hamur) Çorbası ➤ Zılbıt Kavurması* ➤ Mamalika	➤ İçli Tava ➤ Balık Pilaki ➤ Hamsili Mısır Ekmeği
TOKAT	➤ Tatlı Tarhana ➤ Dolma İçi ➤ İşkefe* ➤ Bat*	➤ Kabuk Kabuğu ➤ Çökelekli Katmer ➤ Efelik Dolması ➤ Kayısı Çiri ➤ Bacaklı Çorba ➤ Erikli Yavan Dolma ➤ Ispanak Mıhlaması ➤ Haşhaşlı ve Cevizli Parmak ➤ Pürpürüm Kavurması ➤ Samsa ➤ Fasulyeli Bulgur Pilavı ➤ Kabak Kızartması	Pesketaryen kişilere yönelik yöresel yemek bulunmamaktadır.
TRABZON	Vegan kişilere yönelik yöresel yemek bulunmamaktadır.	➤ Isırganotu Çorbası* ➤ Karalahana Çorbası* ➤ Kuymak/Mıhlama* ➤ Guliya ➤ Laz Böreği*	➤ Hamsi Çorbası* ➤ Hamsi Köftesi* ➤ Hamsi Buğulama* ➤ Hamsi Pilav* ➤ Hamsili Kaygana* ➤ Hamsi Tava* ➤ Levrek Buğulama* ➤ Mezgit Buğulama*

Tablo 3. (Devam)

ZONGULDAK	➤ Kabuklu Fasulye ➤ Doruk ➤ Kızılıcak Çorbası	➤ Zılbıt Kavurması* ➤ Isırgan Yemeği* ➤ Malay ➤ Uğmaç Çorbası ➤ Çöpele ➤ Höttürme ➤ Pırasa Çorbası ➤ Beyaz Baklava* ➤ Sütlu Kabak	Pesketaryen kişilere yönelik yöresel yemek bulunmamaktadır.
------------------	---	---	---

*Diğer illerde de benzer yemek olduğunu göstermektedir.

Tablo 3 Karadeniz Bölgesi'nde bulunan on sekiz ile ait vegan, vejetaryen ve pesketaryen yöresel yemekleri göstermektedir. Karadeniz Bölgesi'nde vegan, vejetaryen, pesketaryen yöresel yemekler kapsamında toplam 45 vegan, 98 vejetaryen ve 25 tane pesketaryen yöresel yemek bulunmaktadır. Bölgede en fazla vegan yemeği Samsun ve Bartın illerinde yer almasına rağmen Gümüşhane, Trabzon ve Giresun illerinde vegan yemeği bulunmamaktadır. Karadeniz Bölgesi'ndeki illerin birbirine yakın olmasından kaynaklı birçok ortak yöresel yemek vardır. Bu yemeklerin içerikleri detaylı bir şekilde incelenerek aşağıda özetle açıklanmaktadır.

Bat: Tokat ilinin meşhur yemekleri arasında yer almaktadır. Yeme şeklinden dolayı “Bat” olarak adlandırılmıştır. Sulu bir yemek olması ve ekmeğin batırılarak yenmesinden dolayı yöre halkı tarafından yemeğin ismi bat olarak kullanılmıştır. Bazı ilçelerde “Bat” yerine “Bad” olarak da ifade edilmektedir. Yemeğin ortaya çıkışındaki rivayet ise hamile bir kadının canı mercimekli, yeşillikli ve baharatlı bir şeyler çekmiş ve evinde olan malzemelerden bu yemeği yaparak yemiştir. O günden itibaren bat yemeği Tokat ilinde yapılmaya devam etmektedir. Malzeme olarak, mercimek, salça, yeşilbiber, soğan, dereotu, maydanoz, ceviz, domates, üzüm yaprağı, ekmek ve baharatlar kullanılmaktadır (Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kalkan Balığı Kızartması: Kalkan balığının tanesinin ağırlığı 15-17 kiloya kadar ulaşmaktadır. Tüm Karadeniz Bölgesinde Ocak, Şubat, Mart, Nisan aylarında tutulmaktadır. Kalkan balığı kızartmasında un, yumurta, sıvıyağ ve tuz kullanılmaktadır.

Kalkan balığı temizlenerek ortadan ikiye ayrılır. Yumurtalı una bulanarak kızartılır (Mısırlı, 2019).

Dolma İçi: Tokat ilinin yöresel yemekleri arasında yer almaktadır. Dolma içinde malzeme olarak ince bulgur, soğan, kuru bakla veya patates, yeşilbiber, domates, salça, kırmızıbiber ve reyhan kullanılmaktadır. Yapım aşamasında öncelikli olarak soğan, biber ve patatesler kavrulur. Salça, domates ve su eklenerek kaynatılır. Devamında ince bulgurlar ilave edilir. Baharatlarda eklenerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Pekmezli Kabak: Rize ilinde yapılmakta olan Pekmezli Kabak tatlısında öncelikli olarak pekmez kaynatılır ardından içine kesilen kabaklar atılarak pişirmeye devam edilir (Kültür Portalı, 2020).

Tatlı Tarhana: Karadeniz Bölgesi sınırları içerisinde yer alan Tokat ilinde tüketilen yemek çeşididir. Malzeme olarak yarma düğüsü ve şıra kullanılmaktadır. Yapım aşamasında yarmalar şıra ile pişirilir. Kıvamını anlamak için tabağa yapışp yapışmadığına bakılmaktadır. Baklava dilimleri şeklinde kesilerek kuruması için beklenir. Tatlı tarhana yanında ceviz ile servis edilmektedir (Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü).

Kabak Kabuğu: Kabak Kabuğu, Tokat iline özgü bir yemektir. Yemeğin yapımında malzeme olarak kabak, bulgur, domates, soğan, tereyağı, salça ve baharatlar kullanılmaktadır. Sıcak servis edilen bir yemek çeşididir. İlk önce kabaklar temizlenerek soyulur ve doğranır. Soğanlar yağda salça ile birlikte kavrulur, kabak kabukları ve bulgur eklenerek suyu çekene kadar pişirilir (Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Pancar Döşemesi: Karalahana ile yapılan Ordu yöresine ait yöresel yemekler arasında yer almaktadır. Yapımında karalahanalar temizlenerek sap kısımları doğranır ve suda haşlanır. Diğer malzemeler bulgur, mısır, yarması, sıvıyağ, tuz eklenerek pişirilir (Akdu ve Tabu, 2019: 561).

Papa: Ordu ilinde siyah üzüm ile yapılmaktadır. Üzüm suyu ve toz şeker karıştırılır, nişasta da ilave edilerek muhallebi kıvamına gelene kadar pişirilir. Üzerine çekilmiş fındık dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Çökelekli Katmer: Tokat ilinde yapılmaktadır. Yemeğin özelliğinde çökeleklerin sıcak olması gerekmektedir. Çökelekli katmer yapımında kullanılan malzemeler; su, un, çökelek, tereyağı, maydanoz, yeşil soğan ve tuzdur. Yapım aşamasında öncelikli olarak tuz, tuz ve un karışımında hamur elde edilir. Hamur parçalara ayrılarak enine ve boyuna

olmak üzere üçe katlanır. Hamurun yarısına çökelek, maydanoz, tuz ve yeşil soğan karıştırılır. Hamurlar katmer şeklinde yapılmaktadır (Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Fındıklı Burma Tatlısı: Ordu ilinde yapılan Fındıklı Burma tatlısında hamur hazırlanarak yufka şeklinde açılır içine fındık serpilerek oklavaya büzülür ve üzerine tereyağı gezdirerek pişirilir. Üzerine şerbet dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Pekmez Tatlısı Yağlaşı: Ordu ilinde yapılmaktadır. Üzüm pekmezi, mısır unu ve kaymak kullanılmaktadır. Pekmez mısır unu ile birlikte pişirilir. Muhallebi kıvamına geldikten sonra üzerine kaymak koyularak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Efelik Dolması: Tokat ilinin yöresel yemekleri içerisinde yer almaktadır. Efelik dolması yapımında efelik, soğan, bulgur, salça, su, tereyağı ve baharatlar kullanılmaktadır. Yemeğin yapım aşamasında öncelikli olarak soğanlar salça ve bulgur eklenerek kavrulur. Su ve baharatlar ilave edilerek harç oluşturulur. Oluşan iç harç efeliğe sarılarak pişirilir. Yoğurt ile servis edilmektedir (Tokat Valiliği, 2020).

Kayısı Çiri: Kayısı kurusu “Çir” olarak da adlandırılmaktadır. Kayısı çiri, Tokat iline özgüdür. Kuru erikle yapımı da mevcuttur. Malzeme olarak kayısı kurusu, tereyağı, şeker ve su kullanılmaktadır. Yapılış aşamasında öncelikli olarak kayısılar bir gün önce ıslatılır ve daha sonra tereyağıyla birlikte kavrulur. Suyu ve şekeri de eklenerek kaynatılmaktadır. Sıcak veya soğuk olmak üzere iki şekilde de servis edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Puçuko: İpsiz taze fasulye güneşte kurutularak yapılan Artvin iline ait yöresel bir yemektir. Genellikle kış aylarında yapılmaktadır. İçerisine bulgur ve salça koyularak pişirilmektedir (Akdu ve Tabu, 2019: 561).

Kaysiefe: Artvin iline özgü olan Kaysiefe kurutulmuş kayısı ile yapılmaktadır. Kayısı, ceviz ve fındık tereyağında kavrulur (Kültür Portalı, 2020).

Laz Böreği: Karadeniz Bölgesi’nde Trabzon ve Rize illerinde yapılan meşhur yöresel bir tatlıdır. Baklava Yufkası açılarak iç harcı için süt, şeker ve un ile muhallebi hazırlanır. Hazırlanan muhallebi baklava yufkasının arasına dökülerek pişirilir. Hazırlanan şerbet üzerine dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Bacaklı Çorba: Tokat iline özgü mercimekle yapılan bir çorba çeşididir. Nohutla yapılan çeşitleri de bulunmaktadır. Malzeme olarak mercimek, erişte, soğan, tereyağı, salça ve baharatlar kullanılmaktadır. Öncelikli olarak mercimekler haşlanır ve daha sonra

içerisine eriştelere de eklenerek pişirilir. Taze soğanlar tereyağında kavrularak salça ve naneler eklenir. Sıcak servis edilmektedir (Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tatlı Çorba: Kuşburnu ile yapılan Bayburt iline özgü bir çorba çeşididir. Yemeğin özelliği soğuk servis edilmesidir. Yapımında öncelikli olarak kuşburnu su ile birlikte yumuşayınca kadar pişirilir. Kuşburnunun suyu elde edilir. Kuşburnu suyunun içerisine buğday, nohut, kayısı, üzüm, erik eklenerek haşlanmaktadır (Akdu ve Tabu, 2019: 561).

Erikli Yavan Dolma: Tokat ilinde yapılan yöresel yemekler arasında yer almaktadır. Dolmanın yapımında et kullanılmadığından dolayı bölge halkı “Yavan Dolma” olarak da adlandırmaktadır. Malzeme olarak, dolma içi, soğan, tereyağı, salamura yaprağı, erik kurusu, salça ve baharatlar kullanılmaktadır. Erikli yavan dolmanın yapım aşamasında öncelikli olarak dolma içi hazırlanır. Salamura yaprağıyla ince uzun bir şekilde sarılmaktadır. Tencereye dizildikten sonra aralarına kuru erikler eklenir. Salça, tereyağı ve soğanla sos hazırlanarak üzerine dökülür (Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Arşivi, 2020).

Fasulye Diblesi: Giresun ilinde fasulye ile yapılan yöresel yemektir. Malzeme olarak, fasulye, pirinç, soğan ve tereyağı kullanılmaktadır. Yapımında ilk önce fasulyeler kavrulur. Daha sonra pirinç eklenerek pişirilmektedir (Akdu ve Tabu, 2019: 561).

İspanak Mıhlaması: Ana malzeme olarak ıspanak kullanılmaktadır. İspanaklar temizlenerek doğranır ve soğanla birlikte kavrulur. İspanakların araları delinerek yumurtalar eklenir ve fırında pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

İşkefe: Tokat ilinde un, su ve tuz ile sacda yapılmaktadır. Malzemeler karıştırılarak hamur elde edilir. Hamurlar kesilerek ince bir şekilde açılır. Sacın üzerinde pişirildikten sonra üst üste koyularak saklanmaktadır. İşkefeler kullanılacağı zaman ılık su ile ıslatılarak maydanoz, çökelekle birlikte yenmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Gül Baklava: Çorum ilinin yöresel tatlısı olan Gül Baklava düğün, bayram ve özel günlerde yapılmaktadır. Hamur hazırlanarak dinlendirilir ve yufka şeklinde açılır. Yufkalar kurutulduktan sonra paralel olarak kesilir. Burularak gül şekli verilir ve fırında pişirilir. Üzerine şerbet dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kabak Sütlaçı: Rize ilinde siyah kabak ile yapılmaktadır. Kabak soyularak doğranır ve pişirilir. Pişen kabaklar ezilerek süt, şeker ve tuz ilave edilir. Soğuk veya sıcak tüketilir (Kültür Portalı, 2020).

Haşhaşlı ve Cevizli Parmak: Malzeme olarak un, su, tuz, ceviz, haşhaş, tereyağı ve maya kullanılmaktadır. Öncelikli olarak un, su, tuz ve mayadan hamur elde edilir. Hamur parçalara ayrılarak içerisine sıvıyağ, ceviz ve haşhaş koyularak rulo şeklinde sarılmaktadır. Üç burgu olacak şekilde parmak görüntüsü verilerek pişirilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Melevcen Kavurması: Melevcen otu ile yapılan Ordu iline ait bir çeşit yemektir. Karadeniz Bölgesinde yetişen melevcen otu sadece yemeklerde değil aynı zamanda çaylarda da kullanılmaktadır. Yemeğinin yapımında kullanılan malzemeler melevcen otu, soğan ve tereyağıdır. Yapım aşamasında melevcen otları temizlenerek doğranır ve yağda kavrulan soğanların içerisine eklenerek pişirilir (Akdu ve Tabu, 2019: 561).

Pürpürüm Kavurması: Tokat iline özgü bir çeşit yemektir. Malzeme olarak pürpürüm, yumurta, tereyağı, bulgur, soğan, çemen ve baharat kullanılmaktadır. Yapım aşamasında öncelikle pürpürümler doğranır, soğan ve çemenle birlikte kavrulur. Bulgur ilave edilir. Baharatlar eklenir ve daha sonra yumurtalar da ilave edilerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Samsa: Tokat yöresine ait işkefe ile yapılan bir çeşit tatlıdır. Malzeme olarak, işkefe, ceviz, tereyağı, şeker, pekmez ve su kullanılmaktadır. Pekmez, su, ceviz ve şekerle birlikte şurup oluşturulur. Oluşturulan şurup samsaların üzerine dökülerek servis edilmektedir (Tokat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Arşivi, 2020).

Fasulyeli Bulgur Pilavı: Malzeme olarak, bulgur, fasulye, domates ve tereyağı kullanılmaktadır. Fasulye temizlenerek kırılır ve haşlanır. İçerisine domates ve bulgurlar eklenerek pişirilir. Tereyağı ise eritilir. Tereyağı pilavın üzerine dökülerek servis edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Motrella: Artvin ilinin yöresel yemekleri arasında yer almaktadır. Malzeme olarak taze fasulye, taze ve kuru soğan, zeytinyağı ve ceviz kullanılmaktadır. Yapım aşamasında öncelikli olarak taze fasulyeler ayrılarak su eklenir ve haşlanır. Geri kalan malzemeler eklenerek pişirilmektedir (Akdu ve Tabu, 2019: 561).

Kabak Kızartması: Kabak, maydanoz, soğan ve tereyağı ile yapılmaktadır. Kabaklar soyularak kızartılır. İçerisine soğan ve maydanoz ilave edilerek kavrulur. Sıcak servis edilmektedir (Tokat Valiliği, 2020).

Galdirik Kavurması: İlkbahar ve yaz aylarında yetişen galdirik otunda yapılan bir yemektir. Sapları olan ve yeşil yapraklı bir bitki türü içerisinde yer alan galdirik

otunun yalnızca gövde kısmı yenmektedir. Yemeğin yapımında malzeme olarak galdirik otu, soğan ve yağ kullanılmaktadır. Soğanlar yağda kavrularak içerisine galdirik otu eklenir ve pişirilir (Akdu ve Tabu, 2019: 561).

Mısır Çorbası: Ordu iline ait yöresel bir çorba içerisinde yer almaktadır. Malzeme olarak, mısır, fasulye ve yoğurt kullanılmaktadır. Yapımında mısırlar püre haline getirildikten sonra soğanlar yağda kavrulur ve su eklenerek çorba kıvamı verilir (Akdu ve Tabu, 2019: 561).

Pezik (Pazı) Mıhlaması: Giresun ilinde pazı ile yapılan yemek türüdür. Pazı, iri büyük yapraklı ıspanak çeşitleri arasında yer alan bir bitkidir. Pezik mıhlamasında yumurta, pazı ve mısır unu kullanılmaktadır (Akdu ve Tabu, 2019: 561).

Isırgan Otu Çorbası: Trabzon ilinde yapılan ısırgan otu çorbasında malzeme olarak mısır unu, ısırgan otu ve tereyağı kullanılmaktadır. Isırgan otu doğranarak püre haline getirilir. Üzerine mısır unu ve su eklenerek pişirilmektedir (Akdu ve Tabu, 2019: 562).

Isırgan Otu Yemeği: Giresun ilinde yapılan yöresel bir yemektir. Malzeme olarak ısırgan otu, sıvıyağ ve soğan kullanılmaktadır. Yapımında aşamasında soğanlar yağda kavrulur ve ısırgan otları da eklenerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Yarma Çorbası: Gümüşhane yöresinde yapılan çorba türüdür. Malzeme olarak gendime, fasulye ve mısır yarması kullanılmaktadır. Malzemelerin hepsi eklenerek haşlanır. Soğuk bir şekilde üzerine yoğurt eklenerek servis edilmektedir (Akdu ve Tabu, 2019: 562).

Taflan T. Kavurması: Taflan gülgiller ailesinden olan bitki türüdür. Giresun ilinde yapılan yöresel yemek içerisinde bulunmaktadır. Malzeme olarak taflan tuzlusu, soğan tereyağı ve sıvıyağ kullanılmaktadır. Soğanlar yağda kavrularak üzerine taflan bitkisi eklenir kavrulmaya devam edilir (Akdu ve Tabu, 2019: 562).

Siron: Gümüşhane iline ait olan ve kurutulmuş yufkadan yapılan bir yemek çeşididir. Sironların üzerine su eklenerek fırında pişirilir. Yoğurt ile servis edilmektedir (Akdu ve Tabu, 2019: 562).

Hingel: Karadeniz Bölgesi'nin Gümüşhane ilinde yapılan yöresel yemektir. Bir çeşit mantı olan yemeğin içerisine et değil de patates koyularak hazırlanmaktadır (Akdu ve Tabu, 2019: 562).

Karalahana Çorbası: Karadeniz Bölgesi'nde en çok Trabzon ilinde karalahana ile yapılan çorbadır. Yapımında karalahanalar saplarıyla birlikte olmak şartıyla doğranarak haşlanır. Soğanlar yağda kavrulur ve karalahanaların içerisine eklenir mısır ve baharatlarla birlikte servis edilir (Şengül ve Türkay, 2017; 97).

Pepeçura: Rize yöresinin mutfağına ait bir tatlıdır. Yapımında siyah üzüm, mısır unu, tuz ve buğday unu kullanılmaktadır. Üzüm sıra haline getirilerek mısır ve buğday unu katılarak muhallebi kıvamını alana kadar pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Amasya Elma Tatlısı: Amasya elması ile yapılmaktadır. Elmaların içleri oyularak haşlanır. Üzerine şeker boyası sürülerek içine ceviz ve tarçın doldurulur. Fırında pişirildikten sonra kremşanti sürülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Şeker Böreği: Amasya mutfak kültürüne ait bir tatlıdır. Un kurabiyesi olarak da bilinmektedir. Eritilmiş yağın içine pudra şekeri eklenerek beyazlatılır. Un ilave edilerek hamur hazırlanır. Hazırlanan hamurlar küçük bezelere ayrılarak papatya şekli verilir ve pişirilir. Üzerine pudra şekeri dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kuymak/ Mıhlama: Karadeniz Bölgesi'nin her ilinde yapılan genellikle kahvaltılarda tüketilen bir yemektir. Malzeme olarak mısır unu, kuymak peyniri ve tereyağı kullanılmaktadır (Kültür Portalı, 2020).

Pazı Tavalası: Rize'de yapılan yöresel yemek içerisinde yer alır. Mısır unu ve pazı ile yapılmaktadır. (Rize İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Lor Dolması: Bayburt ilinde özgü olan pazı ve lor ile yapılan dolmadır. Yapım aşamasında pazılar sıcak suyun içerisinde haşlanır. Pazı dolmasının iç harcı hazırlanır ve pazının içerisine koyularak sarılır. Yemeğin önemli özelliği fırında pişirilerek üzerine eritilmiş yağ dökülmesidir. Sarımsaklı yoğurt ile servis edilmektedir (Bayburt İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kesme Çorbası: Bayburt ve Amasya iline ait bir çorba çeşididir. Malzeme olarak mercimek ve mantı hamuru kullanılmaktadır. Yapımında öncelikli olarak soğanlar yağda kavrulur. Soğanların içerisine mercimek, su ve salça ilave edilerek kaynatılır. Hamur hazırlanarak şeritler halinde kesilir. Hamurlar mercimekli suyun içerisine atılarak sıcak servis edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Hamsi Çorbası: Karadeniz Bölgesi'nin hemen her ilinde hamsiden yapılan çorba çeşididir. Hamsi çorbasının yapımında öncelikli olarak hamsiler temizlenerek ayıklanır

ve suda haşlanır. Soğan ve sarımsak tereyağında kavrulur. İçine un ve domates eklenerek kaynamış su ilave edilir (Kültür Portalı, 2020).

Hamsi Köftesi: Hamsi temizlenerek içerisine kuru soğan, mısır unu eklenerek köfte şekli verilir ve yağda kızartılır (Kültür Portalı, 2020).

Fışkıl Tatlısı: Gümüşhane ilinde yapılan tatlının yapımında un, tuz, süt, maya ve su kullanılmaktadır. Tüm malzemeler karıştırılarak şekli verilir ve kızgın yağda kızartılır. Şerbetin içine tatlılar atılarak bekletilir ve daha sonra servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

İrmik Tatlısı: Gümüşhane ilinde yapılmakta olan İrmik tatlısında yumurta, zeytinyağı, yoğurt, un, kabartma tozu ve irmiği karıştırılarak fırında pişirilir. Soğuk şerbet dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Guliya: Karalahana ile yapılan Trabzon yöresine ait yemektir. Malzeme olarak karalahana, barbunya, mısır yarması, soğan, havuç taze fasulye ve biber kullanılmaktadır. Karalahanalar doğranır diğer malzemelerle birlikte haşlanarak baharatlar eklenir ve mısır ekmeği ile servis edilir (Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Korkoto Çorbası: Rize'ye özgü bir yemek olup mısır yarmasıyla yapılmaktadır (Rize İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kocakarı Gerdanı: Rize iline özgü bir tatlı çeşididir. Unun ortasına karbonat, süt, yoğurt, zeytinyağı ve tuz eklenerek yoğrulur. Nişasta ile ince ince açılarak içine fındık dökülür ve oklavaya sarıldıktan sonra büzülür. Fırında pişirilir ardından şerbet dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Yağlaş: Giresun ilinde mısır unu ve tereyağı ile yapılan yemektir. Mısır unu, yağ ile kavrulur ve üzerine salçalı sos eklenerek servis edilir (Giresun İl Kültür ve Turizm, 2020).

Fındıklı Kadayıf: Kadayıf tel haline getirilerek arasına tereyağı sürülür ve fındık serpilir. Fırında pişirildikten sonra üzerine şerbet dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Hamsi Buğulama: Karadeniz Bölgesi'nde yapılan hamsi buğulama yemeğinde malzeme olarak hamsi, domates ve soğan kullanılmaktadır. İlk önce hamsiler kılçıklarından temizlenir ve sıvıyağda harmanlanır. Daha sonra domates, soğan ve limon ile birlikte su eklenerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Hamsili Pilav: Malzeme olarak hamsi ve pirinç kullanılmaktadır. Hamsiler kılçıklarından ayrılarak temizlenir ve soğanlar da eklenerek kavrulur. Ardından pirinçler pişirilir. Şekli verilerek üzerine maydanoz eklenir ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Hamsili Kaygana: Hamsi ve mısır unundan yapılan Karadeniz yemeğidir. Yumurta, un ve mısır unu karıştırılır ve hamsiler eklenerek yağda kızartılır (Kültür Portalı, 2020).

Hamsi Tava: Hamsi, mısır unu ve sıvıyağdan yapılmaktadır. Hamsiler ayıklanır mısır ununa batırılarak sıvıyağda kızartılır (Kültür Portalı, 2020).

Levrek Buğulama: Levrekler yağlı tavada sarımsaklarla birlikte kızartılır. Biber, domates ve tereyağı ile sos hazırlanarak levreklerin üzerine eklenir ve pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Mezgit Buğulama: Mezgitler temizlenir. Domatesle sos hazırlanarak pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Çargala Yemeği: Artvin ilinde pazı ile yapılan bir yemektir. Sulu bir şekilde zeytinyağında pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Şalgam Yemeği: Artvin yöresinde şalgam, çok az pirinç ve salça ile yapılan bir yemek çeşididir (Artvin İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Taze Fasulye Kızartması: Artvin ilinde yapılmaktadır. Fasulye, biber, soğan ve patates zeytinyağı ile birlikte buğulanarak kızartılır (Artvin İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Hasuta: Artvin ve Çorum ilinde özellikle çocuk ve hasta yemeği olarak bilinmektedir. Pekmez, şeker, nişasta ile yapılmaktadır. Malzemeler yağda malt kıvamına gelene kadar pişirilir (Çorum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Çatal Aşı: Çorum ilinde tüketilen geleneksel bir çorba çeşididir. Turşu ve yeşil soğanla birlikte servis edilmektedir. Malzeme olarak mercimek, yarma, soğan, tereyağı, su ve baharat kullanılmaktadır. Soğanlar baharatlarla birlikte kavrulur. Soğan karışımının içine su, yarma ve mercimek ilave edilerek pişirilmektedir (Çorum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Katmer: Çorum yöresinde pekmez ile servis edilen sac üzerinde pişirilen bir tür hamur işidir. Malzeme olarak, esmer un, ekşi maya, tereyağı, haşhaş kullanılmaktadır (Kültür Portalı, 2020).

Şekerleme: Çorum'da yöresel bir yiyecektir. Törensel özelliği bulunmaktadır. Damat evinin gönderdiği baklava tepsinin içi şekerleme ile doldurulmaktadır. Şekerlemenin yapımında un, tereyağı ve pudra şekeri kullanılmaktadır. Yağ eritilerek buzdolabında dondurulur. Donan yağın içerisine pudra şekeri eklenerek yoğrulur. Un ilave edilerek üzüm salkımı şekli verilir. Soğuk bir şekilde servis edilmektedir (Çorum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Göğ Domates Yemeği: Çorum'un yöresel yemekleri arasında bulunmaktadır. Malzeme olarak yeşil domates, soğan, pirinç, bulgur, salça, biber, yoğurt ve su kullanılmaktadır. Soğanlar yağda salça ile kavrulur ve ardından yeşil domates, pirinç, bulgur, baharatlar ve su eklenerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Arpa Çorbası: Samsun yöresinde yapılmakta olan arpa çorbasının malzemeleri arpa, tereyağı, soğan ve tuzdur. Arpa çorbasında soğanların yerine acuk ekşisi de kullanılmaktadır. Acuk ekşisi küçük elmaların kaynatılmasından oluşan bir ekşidir. Arpalar suda kaynatılır ve soğanlar yağda kavrularak eklenir (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Buğday çorbası: Samsun ilinde yapılmaktadır. Beyaz fasulye, buğday, soğan ve tereyağı kullanılmaktadır. Buğday yıkanır ve fasulye ile birlikte suda pişirilir. Soğanlar tereyağında kavrularak pişmiş buğdayların üzerine dökülür (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Bafra Nokulu: Samsun ilinin Bafra ilçesinde yapılan şerbetsiz hamur tatlısıdır. Tatlının kısa sürede bayatlamamasından dolayı balıkçı yemeği olarak adlandırılmıştır. Açılan hamurun içerisine üzüm, fındık, ceviz gibi kuru meyveler koyularak pişirilmektedir (Kültür, Portalı, 2020).

Dutmaca Aşı: Samsun ilinde yapılan yöresel bir yemektir. İnce aş olarak da adlandırılır. Malzeme olarak un, kuru barbunya, sarımsak, yoğurt ve baharatlar kullanılmaktadır. Un, su ve tuz ile birlikte hamur hazırlanır. Hamura şerit şekli verilir. Hamurlar ve barbunya suda pişirilir. Çorbanın içerisine yoğurtlu sarımsak eklenerek servis edilir (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Gürgüce: Samsun yöresine ait sebze yemeğidir. Malzeme olarak taze fasulye, ceviz, kinzi, reyhan, sarımsak, maydanoz, pırasa ve baharat kullanılmaktadır. Yapım aşamasında taze fasulyeler haşlanır ve geriye kalan malzemeler havanda dövülür.

Hazırlanan harç fasulyelerin içerisine eklenerek pişirilir (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Pırasa Karması: Malzeme olarak pırasa, mısır unu, sıvıyağ, salça ve baharat kullanılmaktadır. Pırasalar temizlenerek yıkanır ve sıvıyağda kavrulur. Baharatlar eklenir ve ılık haldeyken mısır unu ilave edilir. Fırında pişirilir (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kuru Barbunya Ezmesi: Samsun mutfağında yapılan bir yemek türüdür. Kuru barbunya fasulyesi, domates salçası, zeytinyağı, soğan, kinzi, sarımsak kullanılmaktadır. Barbunya haşlanır. Soğan ve domates salçası zeytinyağında kavrulur. Soğan karışımının içerisine haşlanan barbunyalar eklenerek suda pişirilir. Dövülmüş sarımsak ve kinzi eklenerek püre haline getirilir (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Çarşamba Kıvratması: Samsun yöresinde yapılmakta olan bir tatlıdır. Buğday unu, yoğurt, sıvıyağ, karbonat, yumurta ve su karıştırılarak hamur elde edilir. Hamurdan yufkalar açılır. Şeker ve fındık içi karıştırılarak yufkaların içine dökülür ve rulo şeklinde sarılır. Yufkaların üzerine eritilmiş margarin sürülerek pişirilir (Kültür, Portalı, 2020).

Yoka Tatlısı: Amasya ilinde yapılmakta olan Yoka tatlısında malzemeler karıştırılarak hamur elde edilir. Yufkalar açılarak sacda kızartılır ve arasına ceviz koyularak şekil verilir. Üzerine şerbet dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Fasulye Turşusu Kavurması: Fasulye turşusu, sıvıyağ, soğan ile yapılmaktadır. Soğanlar yağda kavrulur ve fasulye turşusu da eklenerek işleme devam edilir. Mısır ekmeği ile servis edilmektedir (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Karalahana Diblesi: Karalahana, soğan, tereyağı, pirinç, karabiber ve tuz kullanılmaktadır. Karalahanalar haşlanır. Soğanlar tereyağında kavrulur. Pirinç ve baharatlar eklenerek pişirilir (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tirsi Balığı Izgarası: Yemeğin yapımında malzeme olarak tirsi balığı, sıvıyağ ve tuz kullanılmaktadır. Tirsi balığı sıvıyağda kızartılarak yapılmaktadır (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tavada Kalkan: Kalkan balığı, mısır unu, sıvıyağ ve tuz kullanılmaktadır. Yapım aşamasında kalkan balıkları yıkanarak temizlenir ve mısır ununa batırılarak kızartılır (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tahta Balığı: Samsun ilinde yapılmaktadır. “*Kalkan Ekşilisi*” olarak da adlandırılmaktadır. Malzeme olarak kalkan balığı, domates, zeytinyağı, soğan, sarımsak,

maydanoz ve dereotu kullanılmaktadır. Domates, maydanoz, soğan, sarımsak ve dereotu zeytinyağında kavrulur. Kalkan balığı temizlenir ve üzerine hazırlanan harç ilave edilerek pişirilir (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sebzeli Palamut: Malzeme olarak palamut, domates, maydanoz, soğan, patates ve sıvıyağ kullanılmaktadır. Palamut balığı temizlenir. Patates hariç geri malzemelerle harç elde edilir. En alta patatesler dizilir. Elde edilen harcın yarısı patateslerin üzerine eklenir. Balıklar koyularak harcın geri kalanı balıkların üzerine dökülür ve pişirilir (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Morina Izgarası: Malzeme olarak morina balığı, sıvıyağ ve tuz kullanılmaktadır. Balıklar tuzlanarak fırında pişirilmektedir (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kefal Doldurması: Malzeme olarak kefal balığı maydanoz, domates, sıvıyağ, soğan, pirinç, su ve tuz kullanılmaktadır. Pirinç, soğan, maydanoz, domates ve karabiberden iç harç hazırlanır. Balıklar temizlenerek hazırlanan iç harç doldurularak pişirilir (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Hamsi Kuşu: Hamsi, kuru soğan, maydanoz, karabiber, sıvıyağ ve yumurta kullanılmaktadır. İç harç hazırlanır ve hamsilerin içerisine eklenir yumurtaya batırılarak kızartılır (Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Bıdıklı Çorba: Amasya yöresinde yapılmaktadır. Malzeme olarak yarma, fasulye, su, yoğurt ve tuz kullanılmaktadır. Yapımında yarma ve fasulye haşlanır. Haşlanan yarmaların içerisine yoğurt eklenir (Kültür Portalı, 2020).

Sıkma Tarhana Çorba: Malzeme olarak sıkma tarhana, nohut, nane, tereyağı, kullanılmaktadır. Tarhana ve nohut sıcak suda bekletilir. Tarhalar ezilerek nohutla birlikte suda pişirilir. Üzeri için tereyağlı nane yapılır (Kültür Portalı, 2020).

Patlıcan Turşusu Cilbiri: Amasya ilinde patlıcan turşusu, soğan, sıvıyağ ve domatesle yapılan bir yemektir. Soğanlar sıvıyağda kavrulur ve üzerine kesilmiş patlıcanlar eklenir. Domateslerde koyularak pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Şeker Böreği: Amasya iline ait yöresel tatlı çeşididir. Un kurabiyesi olarak da adlandırılmaktadır. Malzeme olarak tereyağı, pudra şekeri ve un kullanılmaktadır. Yağ eritilerek pudra şekeri ile birlikte çırpılır. Un ilave edilerek yoğrulur. Şekli verilerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Amasya Tırtıl Baklavası: Amasya ilinde yapılmakta olan tırtıl baklavasının yapımında öncelikli olarak hamur hazırlanır. Hazırlanan hamur yufka şeklinde açılarak aralarına ceviz dökülür ve oklavaya sarılır. Büzülerek çıkartıldıktan sonra fırında pişirilerek üzerine şerbeti dökülür ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Yanuç: Un, kuru maya, su ve iç harcı için çökelek, tereyağı, maydanoz kullanılmaktadır. Yapılışında un ve diğer malzemelerle birlikte hamur elde edilir. Maydanoz çökelekle karıştırılır. Hazırlanan hamurun içerisine harç eklenerek yarım ay şekli verilir ve pişirilir. Pişen yanuçların üzerine tereyağı sürülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kaypak (Piruhi): Un, su, tuz ile birlikte hamur hazırlanır ve kare şekli verilir. Yoğurt ve maydanozla harç hazırlanır. Hazırlanan harç hamurun içerisine eklenerek haşlanır. Üzerine kızdırılmış yağ dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Para (Hamur) Çorbası: Sinop ilinde yapılmaktadır. “*Hamur Çorbası*” olarak da adlandırılmaktadır. Çorbanın yapımında malzeme için un, tereyağı, salça, maydanoz ve yoğurt kullanılmaktadır. Yapım aşamasında un, tuz ve su ile birlikte bir hamur elde edilir. Tereyağı eritilerek salça eklenir ve sos oluşturulur. Hamur erişte şeklinde kesilerek salçalı suda pişirilir (Sinop Valiliği, 2020).

Zılbit Yaprığı Dolması: Sinop yöresinde zılbit yaprağı ile yapılmaktadır. Soğanlar sıvıyağ ile birlikte kavrulur. Pirinçler pişirildikten sonra içerisine maydanoz, nane ve tuz eklenerek iç harç hazırlanır. Zılbit yaprağına hazırlanan harç sarılarak pişirilir (Sinop Valiliği, 2020).

Zılbit Kavurma: Zılbit, soğan, yumurta, sıvıyağ kullanılmaktadır. Zılbitler temizlenerek suda haşlanır. Soğanlar sıvıyağda kavrulur. Soğanların üzerine zılbitler eklenerek kavrulmaya devam edilir. Üzerine yumurtalarda eklenerek servis edilir (Sinop Valiliği, 2020).

Sirkeli Pırasa: Sinop’ta pırasa ile yapılan soğuk bir yemektir. Pırasalar ayıklanarak yıkanır ve haşlanır. Soğuduktan sonra una bulanarak kızartılır. Yoğurt, sirke ve sarımsak ile sos hazırlanarak kızarmış pırasaların üzerine dökülür (Sinop Valiliği, 2020).

Balık Pilaki: Sinop yöresinde yapılmakta olan Balık Pilaki yemeğinin malzemeleri; pırasa, palamut, pazı, ebegümeçi, labada, dereotu, bulgur, sıvıyağ,

maydanoz, soğandır. Yapım aşamasında yeşillikler yıkanarak doğranır ve kavrulur. Bulgur ve balıklar eklenerek su ilave edilir ve pişirilir (Sinop Valiliği, 2020).

Hamsili Mısır Ekmeği: Hamsi, mısır unu, sıvıyağ, maydanoz ve soğan kullanılmaktadır. Hamsiler temizlenir. Mısır unu ile hamur elde edilir. Hamurun içerisine hamsilerde eklenerek şekil verilir. Hazırlanan hamurlar kızartılarak sıcak servis edilir (Sinop Valiliği, 2020).

Mamalika: Sinop ilinde mısır unu, ceviz, keş, su ve tuz ile yapılmaktadır. Halk arasında “*Kaşık Kesmesi*” olarak da bilinmektedir. Kaynayan suyun içerisine mısır unu eklenerek katılaşması sağlanır. Hamurlara kaşık şekli verilerek üzerine ceviz ve keş serpilir. Eritilmiş tereyağı üzerine gezdirilerek sıcak servis edilir (Sinop Valiliği, 2020).

Hamursuz Tatlısı: Sinop iline özgü bir çeşittir. Malzeme olarak yumurta, süt, un, nişasta, ceviz, yağ, şeker, limon kullanılmaktadır. Yumurta, un ve sütle birlikte hamur elde edilir. Hamurdan yufkalar açılır ve sacda kızartılır. Hamursuz tatlısının önemli özelliği yufkalar ilk önce suya batırılır daha sonra yağlanmış tepsinin üzerine dizilir ve her katın içerisine ceviz serpilerek pişirilir. Şerbet hazırlanarak pişen yufkaların üzerine dökülür (Kültür Portalı, 2020).

İçli Tava: Hamsi ile yapılmaktadır. Soğanlar kavrulur ve pirinçler eklenerek kavrulma işlemine devam edilir. Hamsiler unlanır ve kızartılır pirinçlerde üzerine eklenir. Geriye kalan balıklarla pirinçlerin üzeri kapatılır. Pasta şekli verilmelidir (Kültür, Portalı, 2020).

Amasya Döndürmesi: Amasya ilinde yapılmaktadır. Malzeme olarak un, ceviz, sıvıyağ, yumurta, tuz kullanılmaktadır. Amasya döndürmesinin enerji değeri fazla olduğundan dolayı kış aylarında tercih edilmektedir (Kültür, Portalı, 2020).

Ecevit Çorbası: Kastamonu ilinde yapılan bir çorba çeşididir. Ecevit çorbası adını yükselmekte olan tepe, ana kadın kavramlarından almaktadır. Eski zamanlarda Ecevit köyünde han yaptırılmıştır. Hana gelen misafirlere kolay olmasından dolayı bu çorba yapılır ve ikram edilmiştir. Çorbanın mide rahatsızlığına da iyi geldiği düşünülmektedir. Çorbada malzeme olarak pirinç, yumurta, yoğurt, un ve tereyağı kullanılmaktadır. Pirinç haşlanır ve yumurta, yoğurt, un çırpılarak haşlanan pirince eklenir. Tereyağı, nane ile birlikte kızdırılır ve çorbanın üzerine dökülerek servis edilir (Mısırlı, 2019).

Çekme Helva: Eritilmiş yağın içine un koyularak kısık ateşte karıştırılır. Şeker, su ve limon kaynatılır. Karışım soğuduktan sonra tel tel ayrılıncaya kadar çekilir (Kültür Portalı, 2020).

Kül Çöreği: Kastamonu yöresinde özellikle özel günlerde yapılmaktadır. Önemli özelliği külün üzerinde olmasıdır. Malzemeler karıştırılarak hamur elde edilir ve hamurun üzerine közlü kül serpiştirilerek pişirilir (Mısırlı, 2019).

Amasya Unutma Beni Tatlısı: Amasya ilinde pekmez, şeker ve köy ekmeği ile yapılmaktadır. Pekmez ve şeker kaynatılarak köy ekmekleri içine atılır ve pişirilir. Köy ekmekleri şerbetten süzülerek üzerine ceviz dökülür ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Eksili Pilav: Eski zamanlardan beri Kastamonu mutfağında otlardan yapılan yöresel yemektir. Siyez bulguru, ısırgan otu, ebegümece, dereotu, soğan, yoğurt, yumurta ve tereyağı ile yapılmaktadır. Siyez bulguru pişirilir ve yeşillikler eklenir. Yumurta yoğurtla birlikte çırpılır ve bulgurların içerisine eklenir. Soğanlar tereyağında kavrularak içerisine salça, baharat eklenir ve bulgurla birlikte pişirmeye devam edilir (Mısırlı, 2019).

Lüfer Balığı Yemeği: “*Padişah Balığı*” olarak adlandırılmaktadır. Lüfer balığı yağlı bir balıktır ve bu yüzden pişirme yöntemlerinden en uygun olanı ızgara yöntemidir. Haziranın ortalarında Karadeniz’de görülmektedir (Mısırlı, 2019).

Ispıt kavurması: Ispıt, sıvıyağ, soğan, tuz, karabiber, yumurta kullanılmaktadır. Ispıt temizlenerek köklerinden ayrılır ve haşlanır. Soğanlarla birlikte haşlanan ıspatlar kavrulur. Yumurtalarda eklenerek pişirmeye devam edilir (Mısırlı, 2019).

Safranlı Zerde: Karabük yöresinde yapılmaktadır. Bayram, cenaze, mevlüt gibi önemli günlerde ikram edilmektedir. Malzeme olarak nişasta, pirinç, şeker, Antep fıstığı ve safran kullanılmaktadır. Safranlar ıslatılarak haşlanmış pirinçlerin üzerine eklenir. Kıvam alması için nişasta sulandırılıp ilave edilir. Antep fıstığı ile süslenerek servis edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Borana: Karabük yöresinde yumurta ve yoğurtla yapılmaktadır. Yumurtalar tereyağı ile pişirilir ve yoğurt eklenerek pişirme işine devam edilir. Sarımsak eklenerek biberli tereyağı ile servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Mısır Çöreği: Karabük ilinde mısır unuyla yapılmaktadır. Mısır unu, buğday unu, karbonat, tuz, şeker karıştırılarak hamur elde edilir. Hamur iki parçaya ayrılır ve ilk

parçanın üzerine ceviz serpilir ikinci parçada onun üzerine koyularak pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Perohi: Un, yumurta ve su ile birlikte hamur elde edilir ve kare şeklinde yufkalar açılır. Yoğurt ve naneyle karışım hazırlanır. Hazırlanan karışım hamurların içerisine koyularak üçgen şekilde kapatılır ve haşlanır. Üzerine tereyağı gezdirilerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Dilme Pakla: Karabük ilinin yöresel yemekleri arasında yer almaktadır. Malzeme olarak kurutulmuş taze fasulye, sarımsak, yoğurt, tereyağı ve soğan kullanılmaktadır. Taze fasulyeler haşlanır. Tereyağı, salça, soğan kavrulur ve fasulyelerin üzerine eklenerek pişirilmeye devam edilir. Sarımsaklı yoğurt ile servis edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Zeytinyağlı Kapuska: Yemeğin yapımında lahana, soğan, sıvıyağ, salça, şeker, pirinç, su ve baharatlar kullanılmaktadır. Soğanlar salçalı yağda kavrulur ve üzerine lahanalar eklenir. Lahana suyunu verince pirinç eklenir. Baharatlarda eklenerek pirinçler olana kadar pişirilmeye devam edilir (Kültür Portalı, 2020).

Cevizli Keşli: Cevizli Keşli yemeği Karabük ve Bolu mutfağının meşhur yemekleri arasında yer almaktadır. Bolu mutfağında “*Cevizli Keşli Erişte*” olarak adlandırılmaktadır. Malzeme olarak erişte, ceviz içi, keş, tereyağı ve tuz kullanılmaktadır. İlk önce erişteler haşlanır. Üzerine ceviz ve keş serpilir ve eritilmiş tereyağı dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Karamancar: Malzeme olarak karalahana, mısır yarması, kuru fasulye, pırasa, kabak, yağ ve tuz kullanılmaktadır. Karalahanalar temizlenerek doğranır ve haşlanır. Öğütülmüş mısır yarması, haşlanmış kuru fasulye, pırasa ve kabak ilave edilir ve pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Çullu Börek: Çullu Börek genellikle düğünlerde yapılan bir yemek çeşididir. Yapımında öncelikli olarak yufkalar sacda pişirilir. Pişen yufkalar kesilerek tereyağı ile karıştırılır. Her kat yufka ile örtülür ve kızartılır (Kültür Portalı, 2020).

Saray Helvası: Bolu ilinde yapılmakta olan bir tatlıdır. Un, margarin ile kavrulur pudra şekeri de ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Hazırlanan helva tabağa yayılarak Antep fıstığı ile süslenir ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Höşmerim: Un ve yumurta küçük toplar halinde kavrulur. İçerisine dövülmüş ceviz eklenerek kavrulma işlemine devam edilir. Şerbet hazırlanarak üzerine dökülür (Kültür Portalı, 2020).

Kaha Tatlısı: Bartın ilinde yapılan yöresel tatlı çeşididir. Malzeme olarak yumurta, sıvıyağ, süt, sirke ve un kullanılmaktadır. Tatlı olduğundan dolayı ayrıyeten şeker ve su ile şerbet hazırlanmaktadır. Malzemelerden hamur hazırlanır ve iki parçaya ayrılır. Hamurlar açılarak rulo şekli verilir. Yağda kızartılır ve soğuk şerbet dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Gelin Teli: Bartın ilinde yapılmakta olan Gelin Teli tatlısında hamur hazırlanarak yufka açılır. İçine ceviz serpilerek oklavaya sarılır ve büzülür. Üzerine eritilmiş tereyağı ve sıvıyağ gezdirilerek fırında pişirilir. Tatlı sıcakken sıcak şerbet dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Unlu ıspıt Dolması: Bartın yöresinde ıspıt yaprağı ile yapılmaktadır. Malzeme olarak ıspıt yaprağı, mısır unu, soğan, su, baharat, sarımsak ve domates kullanılmaktadır. Yapım aşamasında öncelikli olarak ıspıt yaprakları haşlanır. Mısır unu, un ve su ile hamur elde edilir ve soğanlar, baharatlar da eklenerek iç harç hazırlanır. Hazırlanan iç harç ıspıt yapraklarına sarılır ve pişirilir (Bartın İl Kültür Müdürlüğü, 2020).

Döşemeli Mancar: Bartın yöresinde mancar ile yapılmaktadır. Mancarın diğer bir adı ise karalahana'dır. Malzeme olarak karalahana, bulgur, pirinç, mısır tarhanası, sıvıyağ, soğan, salça ve baharatlar kullanılmaktadır. Mancarlar haşlanır ve geriye kalan malzemeler karıştırılır. Haşlanmış mancarlar en alt kata koyular onun üzerine hazırlanan karışım eklenir bu şekilde üç kat oluşturulur. Üzerine yağlı su eklenerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Halıška: Bartın yöresinde bir zamanlar düşük gelirli ailelerin tükettiği tatlı çeşididir. İki şekilde halıška tatlısı yapılmaktadır. Abdipaşa ilçesinde sütle Ulus ilçesinde pekmez ve tereyağı ile yapılmaktadır. Malzeme olarak un, su, tereyağı ve süt kullanılmaktadır. Un ve su karıştırılır. Üzerine tereyağı ve süt dökülerek sıcak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Mancar Dolması: Karalahana ile yapılmaktadır. Mancarlar haşlanır ve iç malzemesi hazırlanır. Hazırlanan iç malzeme mancarların içine sarılarak pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Deli Oğlan Sarığı: Bartın mutfağında yapılan tatlı çeşididir. Malzeme olarak süt, sıvıyağ, yumurta, üzüm sirkesi, tereyağı kullanılmaktadır. Malzemelerde hamur hazırlanır ve pişirilir. Pişen hamurların üzerine soğuk şerbet dökülür (Kültür Portalı, 2020).

Gıcır: Diken ucu otu ile yapılan bir yemektir. Diken ucu otu haşlanır. Soğan, biber ve sarımsaklar sıvıyağda kavrulur. Haşlanan gıcırklar soğanların içerisine ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Yumurta ve baharat eklenerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Araka: Bartın ilinde yapılan araka yemeğine “*Kabuklu Bezelye Yemeği*” de denilmektedir. Malzeme olarak araka, soğan, kırmızıbiber, havuç, salça, yağ kullanılmaktadır. Soğan, havuç ve kırmızıbiber sıvıyağda kavrulur. Salça ilave ederek kavrulmaya devam edilir. Bezelye ekleyip su koyarak pişirilmektedir (Bartın İl Kültür Müdürlüğü, 2020).

Acı Mantar: Malzeme olarak mantar, soğan, sıvıyağ, maydanoz ve baharat kullanılmaktadır. Mantarlar yağda kavrulur ve içerisine soğanlarda eklenerek kavrulur. Baharatlarda eklenerek maydanozla servis edilir (Bartın İl Kültür Müdürlüğü, 2020).

Zırva: Bartın mutfağında nişasta, şeker, su, lohusa şekeri ve karanfil ile yapılmaktadır. Şeker, su ve nişasta eklenerek karıştırılır. Lohusa şekeri suda eritilerek karanfil eklenir ve kaynatılır. Suyunu çektikten sonra diğer malzemelerde eklenerek soğuk bir şekilde servis edilir (Bartın İl Kültür Müdürlüğü, 2020).

Hamur Atması: Un, yağ, soğan, salça ile yapılmaktadır. Üzeri için yoğurt ve sarımsak kullanılmaktadır. Un ve su ile birlikte hamur elde edilir. Soğanlar salçayla kavrulur. Su kaynatılır baharatlarda eklenerek kaynayan suyun içerisine hamurlar eklenir. Sarımsaklı yoğurt ile servis edilir (Bartın İl Kültür Müdürlüğü, 2020).

Kalkan Tava: Bartın mutfağında kalkan balığı ile yapılmaktadır. Balıklar ayıklanarak temizlenir ve tuzlanır. Una bulanarak kızartılır (Kültür Portalı, 2020).

Barbun Tava: Barbun balığı ile yapılmaktadır. Barbunlar temizlenerek tuzlanır ve una batırılarak kızartılır (Bartın İl Kültür Müdürlüğü, 2020).

Malay: Zonguldak mutfak kültürüne ait bir yemektir. Malzeme olarak tereyağı, kaymak, soğan, mısır unu, su ve baharat kullanılmaktadır. Kaynayan suyun içerisine mısır unu ekleyerek katılaşıncaya kadar pişirilir. Soğan, tereyağı ve kaymak kavrularak mısır ununun üzerine eklenir ve servis edilir (Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı, 2020).

Beyaz Baklava: Zonguldak ve Bartın yöresinde yapılmaktadır. Hamurdan yufkalar hazırlanarak kurutulur. 5'er 5'er yufka dizilerek arasına ceviz dökülür. 54 tane yufka bu şekilde yapılır. Son katın yufkası kurutulmadan koyularak üzerine eritilmiş margarin dökülür ve pişirilir. Şerbeti dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Sütlü Armut: Zonguldak iline özgü yöresel tatlıdır. Armut, manda sütü ve su kullanılmaktadır. Armutlar soyularak 4'e bölünür. Armutlar suda haşlandıktan sonra süt eklenerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kızılıcık (Kiren) Çorbası: Zonguldak mutfağına ait çorbalar arasında yer almaktadır. Yemeğin ekşimsi bir tadı vardır ve kan yapıcı özelliğinin bulunmasından dolayı hastalar için yapılmaktadır. Malzeme olarak kızılıcık, sıvıyağ, yeşilbiber ve un kullanılmaktadır. Yapımında öncelikli olarak kızılıcıklar haşlanır. Üzerine un ve su koyularak kaynatılır. Kaynayan çorbanın üzerine yanmış yağ ve yeşilbiber eklenerek servis edilir (Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı, 2020).

Pırasa Çorbası: Zonguldak iline ait bir yemektir. Çorbanın yapımında pırasa, soğan, havuç, fasulye, mısır unu, tereyağı, şeker, tuz ve su kullanılmaktadır. Soğanlar tereyağında kavrulur, fasulyeler haşlanarak tüm malzemeler eklenir ve pişirilir (Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı, 2020).

Uğmaç Çorbası: Uğmaç çorbası Zonguldak yöresinde yapılmaktadır. Un, süt, su ve tuz kullanılmaktadır. Tuzlu su kaynatılır. Kaynayan suyun içine un atılarak kaynatılır. Süt ilave edilerek sıcak servis edilir (Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı, 2020).

Kabuklu Fasulye: Taze fasulyeler yazın kurutularak kışın yemeği yapılmaktadır. Kabuklu fasulye yemeğinde fasulyeler temizlenerek haşlanır. Haşlanan fasulyelerin içerisine mısır taneleri eklenir. Soğanlarda kavrukları yemeğin içerisine eklenir ve pişirilir (Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı, 2020).

Doruk: Zonguldak mutfağında kök lahanalarla yapılmaktadır. Kök lahana kaynayan suya atılarak haşlanır. Baharatlarla birlikte lahanalar kavrulur (Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı, 2020).

Kızılıcık Tarhanası: Kızılıcık tarhanası Bolu'da yetişen kızılıcık meyvesinin püresi, buğday unu ve iyotlu tuzun karıştırılması ile oluşan bir üründür. Kızılıcık tarhanasının renginin alabilmesi için güneş olmayan bir ortamda kurutulmalıdır. Aynı zamanda Düzce ilinde de yapılan bir çorbadır. Yemeğin yapımında kızılıcık tarhanası, sarımsak, tereyağı ve su kullanılmaktadır. Kızılıcıklar yıkanarak yumuşaması için

bekletilir. Ardından ezilerek parçalara ayrılır ve kurutulur. Çorbada tüm malzemeler karıştırılarak pişirilir (Doğan, 2017: 400).

Patates Çorbası: Bolu’ da yapılmaktadır. Malzeme olarak patates, soğan, sarımsak, yoğurt, un, yumurta, sıvıyağ, kırmızıbiber kullanılmaktadır. Patatesler doğranır. Soğanlar kavrulduktan sonra patatesler eklenir ve sotelenir. Yoğurt, yumurta ve un çırpılarak patatesler içerisine eklenir ve pişirilir. Pişen çorbanın üzerine kırmızıbiber dökülerek servis edilir (Doğan, 2017: 69).

Bakla Çorbası: Bolu mutfağının meşhur yemekleri arasında yer almaktadır. Bakla ile yapılan bir çorba çeşididir (Doğan, 2017: 149).

Palize: Buğday nişastası, şeker ve su ile yapılmaktadır. Şeker, su ile kaynatılır. Nişasta ezilerek kaynayan şekerli suyun içerisine eklenir. Soğuduktan sonra servis edilmektedir (Bolu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Hamsili Ekmek (Kapsiya Çgidi): Düzce mutfağında hamsi ile yapılan bir yemektir. Yemeğin yapımında hamsi, pırasa, pazı, soğan, yoğurt, yumurta, sıvıyağ kullanılmaktadır. Hamsiler temizlenerek ayrılır. Mısır unu, su, yumurta ve baharatlar karıştırılır. Pırasa, pazı, soğan, hamsi sıvıyağ karışımının içine eklenerek fırında pişirilir. (Düzce İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Palamut Tuzlama: Düzce mutfağında palamut balığı ile yapılmaktadır. Ek olarak kaya tuzu ve defne yaprağı da kullanılmaktadır. Palamutlar temizlenir. Kavanoza kaya tuzu serpilerek palamutlar dizilir aralarına da defne yaprağı koyulur. Güneşin olmadığı yerde muhafaza edilir (Düzce İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Haluj: Düzce iline ait sıcak servis edilen yöresel bir yemektir. Malzeme olarak abaza peyniri, buğday unu, fesleğen, su ve tuz kullanılmaktadır. Un, su ve tuz karıştırılarak hamur elde edilir. Manti hamuru şeklinde açılarak abaza peyniri ve fesleğen eklenir. Hazırlanan bu hamurlar haşlanarak yoğurt ile servis edilir (Düzce İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Oturtna Tatlısı: Düzce ilinde yapılmakta olan yöresel bir tatlıdır. Yoğurt, süt, yağ, un ve yumurta karıştırılarak hamur hazırlanır. Yufka açılarak parçalar halinde kesilir ve dik bir şekilde dizilir. Üzerine eritilmiş margarin dökülerek pişirilir. Su ve şeker ile hazırlanan şerbet de dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kakliyani: Düzce ilinde yapılan cevizli patlıcan olarak adlandırılan yöresel bir yemektir. Patlıcanlar kesilerek kızartılır. Baharatlar cevizle birlikte karıştırılarak sos

hazırlanır. Rulo şekli verilerek servis edilir (Düzce İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Akçakoca Melengücceği Tatlısı: Düzce ilinde yapılmakta olan tatlıya asıl lezzetini darta (süt katığı) vermektedir. Manav Türklerinin Orta Asya'dan Akçakoca'ya göç etmesiyle getirdikleri tatlı çeşididir. Düzce ilinde bayram ve düğünlerde ikram edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

3.4.4. Doğu Anadolu Bölgesi ve Yöresel Yemekleri

Doğu Anadolu Bölgesi kapsamında toplam 14 tane il bulunmaktadır. Yüz ölçümü geniş olmasına rağmen iklimin sert olmasından dolayı nüfus azdır. İklim şartlarından dolayı tarımın yerine hayvancılık faaliyetleri daha çok gelişmiştir. Bunun sonucunda yemeklerin yapımından tereyağı, süt ve yoğurt fazla kullanılmaktadır. Doğu Anadolu Bölgesi'ne özgü birçok ürün bulunmaktadır. Bölgede Elazığ, Erzurum ve Malatya mutfak kültüründe önemli yer almaktadır.

Yoğurt, Doğu Anadolu Bölgesi'nde katık olarak adlandırılmakta ve yemeklerin temel gıdası olarak kullanılmaktadır. Bölgede yaygın olarak yoğurt ve gendimeden yoğurt çorbası yapılmaktadır (Şengül ve Türkay, 2017: 62). Doğu Anadolu Bölgesi'nde Van kahvaltısı da önemli yer tutmaktadır. Malatya mutfak kültüründe çorbaların ortak özellikleri bulunmaktadır. Her türlü malzemeden çorba yapılmaktadır. Malatya'da yapılan çorbalar günlük öğünlerde ve hastalık tedavileri için tüketilmektedir (Malatya Valiliği, 2020). Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan Iğdır ili yemeklerinde ise yabani bitkiler kullanılmaktadır (Iğdır İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tablo 4. Doğu Anadolu Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri

İLLER	VEGAN	VEJETARYEN	PESKETARYEN
ERZURUM	Herhangi bir vegan yemek bulunmamaktadır.	➤ Kesme Aşı* ➤ Herle Aşı ➤ Patates Çorbası ➤ Bulgur Çorbası ➤ Pestil Çullaması* ➤ Dut Çullaması ➤ Çasır Kavurması ➤ Lor Dolması ➤ Su Böreği* ➤ El Böreği ➤ Erzurum Ketesi ➤ Kadayıf Dolması	Herhangi bir pesketaryen yemek bulunmamaktadır.

Tablo 4. (Devam)

ERZİNCAN	Herhangi bir vegan yemek bulunmamaktadır.	➤ Sırın* ➤ Gasefe ➤ Kesme Çorbası* ➤ Pestil Çullaması* ➤ Bebikko/Bakukko* ➤ Haşıl* ➤ Hingel* ➤ Kahküllü Pilav ➤ Gendime Çorbası ➤ Su Böreği*	Herhangi bir pesketaryen yemek bulunmamaktadır.
MALATYA	➤ Zeytinyağlı Kabak Kavurması	➤ Bulama Çorbası ➤ Maş Çorbası ➤ Kara Çorba ➤ Kabak Kavurması ➤ Pirpirim Çorbası ➤ Malhuta ➤ Delikız Baklavası	Herhangi bir pesketaryen yemek bulunmamaktadır.
ELAZIĞ	➤ Zeytinyağlı Kofık Dolması ➤ Zeytinyağlı Nahna Sarması	➤ Yarpuzlu Ayran Çorbası ➤ Sebzeli Bulgur Çorbası ➤ Taze Fasulye Çorbası ➤ Lobik Çorbası ➤ Borani ➤ Ayranlı Köfte Çorba ➤ Pirpirim Yemeği ➤ Sırın* ➤ Mukaşerli Köfte ➤ Işkın mıhlaması ➤ Tevekli Bulgur Pilavı ➤ Mukaşerli Bulgur Pilavı ➤ Bastuğ Kavurması ➤ Kurut Çorbası* ➤ Dolanger ➤ Taş Ekmeği Tatlısı	Herhangi bir pesketaryen yemek bulunmamaktadır.
VAN	➤ Çirişli Bulgur Pilavı	➤ Murtuğa* ➤ Kavut* ➤ Çiriş Mıhlaması ➤ Ayran Aşı Çorbası ➤ Erişte Pilavı* ➤ Kürt Köftesi ➤ Van Çöreği ➤ Van Pastası ➤ Hurma Tatlısı	➤ Balık Kızartması ➤ Balık Bostaniye ➤ Tuzlu Balık ➤ Balık Sarması ➤ Tandır Balığı

Tablo 4. (Devam)

KARS	Herhangi bir vegan yemek bulunmamaktadır.	➤ Kesme Çorbası* ➤ Kete ➤ Hörre* ➤ Hıngel/Hengel* ➤ Erişte Pilavı* ➤ Feselli* ➤ Erişte Aşı ➤ Haşıl* ➤ Kuymak	Herhangi bir pesketaryen yemek bulunmamaktadır.
MUŞ	Herhangi bir vegan yemek bulunmamaktadır.	➤ Mırtoğe* ➤ Jağ ➤ Gülük ➤ Sıpidak ➤ Cavbelek	Herhangi bir pesketaryen yemek bulunmamaktadır.
BİTLİS	Herhangi bir vegan yemek bulunmamaktadır.	➤ Kurut Aşı* ➤ Cevizli Petir ➤ Gebol ➤ Ayvanet ➤ Şirin Kayganak ➤ Mişevşi	Herhangi bir pesketaryen yemek bulunmamaktadır.
BİNGÖL	➤ Kabak Tatlısı	➤ Su Böreği* ➤ Mustuva ➤ Gömme Keldoş ➤ Sırına Pel ➤ Ayran Çorbası* ➤ Tutmaç Çorbası ➤ Kadayıf	Herhangi bir pesketaryen yemek bulunmamaktadır.
HAKKÂRİ	➤ Pırpine Otu Yemeği ➤ Pancarlı Pilav ➤ Maşın Çorbası	➤ Otlı Buğday Çorbası ➤ Alo Otu Yemeği ➤ Yumurtalı Taze Fasulye ➤ Gulul ➤ Devin	Herhangi bir pesketaryen yemek bulunmamaktadır.
AĞRI	➤ Yalancı Köfte	➤ Hıngel/Hengel* ➤ Ayran Aşı* ➤ Murtuğa* ➤ Haşıl* ➤ Mıhlama ➤ Hengel* ➤ Erişte	➤ Alabalık Kızartması ➤ Alabalık Buğulaması

Tablo 4. (Devam)

İĞDIR	Herhangi bir vegan yemek bulunmamaktadır.	➤ Ayrar Aşı* ➤ Hörre* ➤ Yağ Sorvası ➤ Salmanca ➤ Omacaşı ➤ Börülcü Pilav ➤ Evelikli Bulgur ➤ Tereyağlı Erişte ➤ Katık Çorba	Herhangi bir pesketaryen yemek bulunmamaktadır.
ARDAHAN	➤ Evelik Çorbası	➤ Hörre* ➤ Feselli* ➤ Kesme Aşı* ➤ Ayrar Çorbası* ➤ Mısır Papası ➤ Haşıl* ➤ Sinor	Herhangi bir pesketaryen yemek bulunmamaktadır.
TUNCELİ	Herhangi bir vegan yemek bulunmamaktadır.	➤ Bebişko/Bakukko* ➤ Ayrarlı Aşı* ➤ Kavut* ➤ Sirikurt	Herhangi bir pesketaryen yemek bulunmamaktadır.

*Diğer illerde de benzer yemek olduğunu göstermektedir.

Tablo 4 Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan on dört ilde ait vegan, vejetaryen ve pesketaryen yöresel yemekleri göstermektedir. Doğu Anadolu Bölgesi'nde 10 vegan, 86 vejetaryen ve 7 tane pesketaryen kişiler için yöresel yemek bulunmamaktadır. Bölgenin geçim kaynağı büyükbaş hayvancılığa dayanmasından dolayı yöresel yemeklerin yapımında daha çok et ürünleri kullanılmaktadır. Bunun sonucunda bölgede vegan kişiler için yemek yok denecek kadar azdır. Pesketaryen kişiler için ise Doğu Anadolu Bölgesi'nde bulunan Balık Gölü ve Van Gölü'nden çıkarılan balıklar ile yapılan yöresel yemekler bulunmamaktadır. İçerikleri incelenerek listelenmiş bu yemekler aşağıda özetle açıklanmaktadır.

Kesme Aşı: Erzurum, Kars, Ardahan ve Erzincan mutfağında yapılan yöresel çorbadır. Malzeme olarak yeşil mercimek, un, tuz, yumurta kullanılmaktadır. Un, yumurta, tuz ve su ile hamur hazırlanmaktadır. Hazırlanan hamurlar şerit şeklinde kesilir. Yeşil mercimekler haşlanır. Soğanlar yağda salça ile kavrularak mercimeklerin içerisine eklenir ve pişirilir. Tarhın eklenerek servis edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Kadayıf Dolması: Kadayıf Dolması Erzurum ilinde yapılan yöresel bir tatlıdır. Özel günlerde ve ramazan ayında sık sık yapılmaktadır. Yapım aşamasında kadayıflar tel tel ayrılarak içine ceviz dökülür ve sarılır. Yumurtaya batırılır ve kızgın yağda kızartıldıktan sonra hazırlanan soğuk şerbetin içine atılır. Şerbetini çeken kadayıf dolması servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Gılıkko: Bulgur demlenir ve içerisine baharatlar eklenerek yoğrulur. Yoğrulan bulgurlara misket köfte şekli verilerek kaynayan suda haşlanır. Üzerine sarımsaklı yoğurt ve salça dökülerek servis edilir (Erzurum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tatar böreği: Erzurum ilinde yapılan yemek çeşididir. Yumurta, un, su ve tuz ile hamur hazırlanır. Hamurlar üçgen şekilde kesilerek kurutulur. Kaynayan suyun içerisine hamurlar atılarak pişirilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt ve salça dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Erzurum Ketesi: Hamur hazırlanıp tek tek yufka şeklinde açılır. Yufkaların içerisine tereyağı ve kavrulmuş un eklenerek fırında pişirilir (Erzurum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Çaşır Kavurması: Çaşır, Erzurum mutfağında sıklıkla kullanılan mayıs ayında yetişen bir bitkidir. Çaşır bitkisinin salamurası da yapılmaktadır. Çaşırlar temizlenerek yağda kavrulur üzerine yumurta kırılarak servis edilir (Erzurum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Lor Dolması: Erzurum mutfağının meşhur yemekleri arasında yer almaktadır. Bulgurlar demlenir ve içerisine lor peynir, kaymak eklenerek harç hazırlanır. Pazı yapraklarına sarılır ve pişirilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilerek servis edilir (Erzurum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Herle Aşı: Hasta çorbası olarak bilinen herle aşı, “*Un Çorbası*” olarak da adlandırılmaktadır. Un ve tereyağı ile yapılmaktadır (Erzurum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Patates Çorbası: Soğanlar tereyağında kavrulur, un ve salça eklenir. Yeşil mercimek ve patateslerde eklenerek çorbanın suyu koyulur. Kaynatılarak baharatlarda eklenir ve servis edilir (Erzurum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Bulgur çorbası: Salça kavrulur, yeşil mercimekler ve bulgur eklenip pişirilir. Baharatlar eklenerek servis edilir (Erzurum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Pestil Çullaması: Erzurum ilinin Tortum ilçesinde ve Erzincan’da yaygın olarak yapılmaktadır. Yapımında pestil kullanılmaktadır. Pestiller kesilir ve üzerine yumurta kırılarak servis edilir (Erzurum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Dut Çullaması: Erzurum mutfağında dut ile yapılmaktadır. Dutların üzerine sıcak su eklenerek yumuşaması sağlanır ve yağda kavrulur. Üzerine yumurta kırılarak servis edilen bir yemektir (Erzurum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Hingel: Erzincan yöresinde tereyağı, tuzsuz çökelek, yufka ile yapılan yöresel bir yemektir. Yufkalar erişte şeklinde kesilerek haşlanır. Haşlanan eriştelerin arasına tereyağı ve çökelek serpilerek sıcak servis edilir (Kudaka, 2020).

Haşıl: Erzincan ve Ağrı mutfak kültürüne ait bit yemektir. Pıt pıt, un, tereyağı ve su ile yapılmaktadır. Pıt pıt suda haşlanır. Un, su ve tuz dan karışım elde edilerek pıt pıtların içerisine eklenir ve pişirilir (Kudaka, 2020).

Bebikko: Erzincan iline özgü yemekler arasında yer almaktadır. Malzeme olarak un, süt, sıvıyağ- tereyağı ve yoğurt kullanılmaktadır. Yapım aşamasında un, süt, tuz ve sıvıyağ ile hamur elde edilir. Hamurdan ekmek yapılarak küçük parçalar şeklinde kesilir. Kesilen ekmekler sıvıyağda kavrulur. Sarımsaklı yoğurt ve tereyağı eklenerek servis edilir (Kudaka, 2020).

Sırın: Sırın tatlı çeşitleri içerisinde yer almakta ve Erzincan’da yapılmaktadır. Malzeme olarak un, tereyağı, pekmez ve tuz kullanılmaktadır. Hazırlama aşamasında un ile hamur hazırlanır ve yufka şeklinde açılarak saç üzerinde pişirilir. Eritilmiş tereyağı ile pekmez karıştırılarak yufkaların içerisine sürülür ve rulo halinde servis edilir (Erzincan İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Gasefe: Erzincan yöresinde kuru kayısı ile yapılmaktadır. Kuru kayısılar temizlenerek su ile pişirilir. Üzerine eritilmiş tereyağı ve ceviz dökülerek servis edilir (Erzincan İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kahküllü Pilav: Erzincan ilinde fasulye, bulgur, tereyağı ve sıvıyağ ile yapılmaktadır. Fasulyeler haşlanır ve süzülür. Bulgur, tereyağı fasulyelerin içerisine eklenir. Sarımsak ve biraz su eklenerek pişirilir (Malatya Valiliği, 2020).

Bulama Çorbası: Bulama Çorbası, Malatya iline özgü bir çeşittir. Malatya’nın ilçelerinde yoğurt yerine ayran kullanılmaktadır. Malzeme olarak ayran/yoğurt su, tuz, un, gendime ve tereyağı kullanılmaktadır. Ayran ile yapılacaksa ekstradan su eklemeye

gerek yoktur. Yoğurdu ezerek içerisine su ilave edilir ve kaynatılır. Kaynayan suyun içerisine gendime koyularak pişirilir (Malatya Valiliği, 2020).

Delikız Baklavası: Malatya ilinde yufka ekmeği, dut pekmezi ve tereyağı kullanılarak yapılmaktadır. Pekmez ve yağ karıştırılarak kaynatılır. Yufka ekmeğinin üzerine sürülür ve kat kat bu işleme devam edilir. Baklava şeklinde kesilerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kara Çorba: Kara Çorba Malatya'ya özgü olan kahverengi mercimekten yapılmaktadır. Nohut, fasulye, gendime, salça, tereyağı ve soğan kullanılmaktadır. Dövmeye, nohut ve fasulyeler yıkanarak su ilave edilip pişirilir. Daha sonra mercimeklerde eklenir ve pişirilme işlemine devam edilir. Soğan yağda kavrulur ve salça eklenir. Karışımın içerisine koyularak pişirilir (Malatya Valiliği, 2020).

Maş Çorbası: Maş tohumu koyu yeşil ve siyah arasında bir renktir. Malatya'da yapılmakta olan maş çorbası unutulmaya yüz tutmuştur. Malzeme olarak gendime, maş, kara nohut, soğan, tereyağı ve salça kullanılmaktadır. Kuru soğanlar yağda kavrularak salça eklenir. Su ile birlikte maş, nohut ve gendime soğanların içine koyulur ve pişirilir (Malatya Valiliği, 2020).

Pirpirim Çorbası: Semizotu, haşlanmış nohut, kuru fasulye, mercimek, kef, salça, yumurta ve undan yapılmaktadır. Kef, un ve tereyağının kavrulmuş haline denilmektedir. Nohut ve fasulyeler haşlanır. Soğanlar yağda kavrularak içerisine kef ve salça eklenir. Mercimekler biraz pişince fasulye ve nohutta eklenir. En son pirpirimler de eklenerek pişirilir (Malatya Valiliği, 2020).

Kabak Kavurması: Malatya ilinde kabak, soğan, tereyağı, maydanoz, dereotu ve baharatlarla yapılmaktadır. Kabaklar temizlenerek doğranır. Soğanlar yağda kavrularak salça ve kabaklar eklenir. Üzerine su koyularak pişirilir. Maydanoz ve dereotu ile servis edilir. Tereyağının yerine zeytinyağı da kullanılarak soğuk bir şekilde servis edilebilir (Malatya Valiliği, 2020).

Malhuta: Malatya'nın ilçelerinde yapılmakta olan malhuta bir pilav çeşididir. Kahverengi mercimekle yapılmaktadır (Malatya Valiliği, 2020).

Yarpuzlu Ayran Çorbası: Elazığ ilinde yapılmakta olan Yarpuzlu Ayran Çorbasına, yayık ayran, dövmeye, yarpuz, nohut ve un kullanılmaktadır. Soğuk olarak tüketilen bir çorbadır. Yapımında ilk önce ayran, dövmeye ve un koyularak pişirilir.

Haşlanmış nohutlar eklenir ve pişirilme işlemine devam edilir. Pişmesine yakın yarpuzlar eklenir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sebzeli Bulgur   orbası: Elazığ mutfağında köftelik bulgur ve sebzelerden yapılmaktadır. Soğanlar yağda kavrularak salçası eklenir. Domates, biber, su ve baharatlarda ilave edilir. Kaynamaya başlamasına yakın bulgurlarda eklenerek pişirilir. Sıcak tüketilir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Dolanger: Elazığ yöresinin meşhur tatlısıdır. Hamur hazırlanarak yufka açılır. Arasına ceviz serpilerek oklavaya sarılır ve büzülür.   zerine tereyağı gezdirilerek pişirilir. Şerbeti dökülür ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Taze Fasulye   orbası: Elazığ'da taze fasulye ve bulgurla yapılan sıcak tüketilen bir çorbadır. Fasulyeler temizlenerek verev şeklinde doğranır. Soğanlar tereyağında kavrulur, fasulyeler ve salça eklenir. Bulgur, su ve baharatlarda ilave edilerek pişirilir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Lobik   orbası: Elazığ ilinde yapılmakta olan bir yemektir. Lobik, b  r  lce olarak da bilinmektedir. Çorbanın yapımında b  r  lce, dövme, tereyağı, salça, nane kullanılmaktadır. Lobikler haşlanır. Soğanlar tereyağında kavrulur ve sal  ada eklenerek su ilave edilir. Kaynamakta olan suyun içerisine dövme, lobik ve tuz eklenerek pişirilir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Borani: Elazığ mutfağında yapılmakta olan borani yemeğinde pirpirim, ayran, sarımsak ve tuz kullanılmaktadır. Pirpirim, semizotu olarak da adlandırılmaktadır. Borani soğuk olan tüketilen bir yemektir. Borani yemeğinin yapımında öncelikli olarak pirpirimler temizlenerek doğranır ve haşlanır. Pirpirimlerin suyu s  z  ld  kten sonra sarımsaklar tuz ile birlikte d  v  lerek pirpirimlerin üzerine eklenir. En son aşama olarak ayran ilave edilerek servis edilir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Ayranlı Köfte   orbası: Elazığ yöresine ait bir çorbadır. Soğuk olarak tüketilmektedir. Malzeme olarak ayran, bulgur, un, su ve sarımsak kullanılmaktadır. Bulgurlar sıcak suyun içerisinde bekletilerek yumuşaması sağlanır. Ardından un ilave edilerek yoğrulur ve köfte kıvamı verilir. Misket köfte şekli yapılarak kaynayan suda haşlanır. Yoğurt sıvı kıvama getirilerek misket k  fterin üzerine dökülür ve servis edilir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Pirpirim Yemeği: Malzeme olarak pirpirim, fasulye, nohut, dövme, mercimek, soğan ve tereyağı kullanılmaktadır. Pirpirimler temizlenerek doğranır. Fasulye ve nohutlar haşlanır. Soğan, pirpirim ve salça kavrulur. Nohut ve fasulye, dövme, mercimek, su ve tuz ilave edilerek pişirilir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sırın: Malatya ilinde tatlı olarak yapılan sırın Elazığ ilinde tuzlu yemek olarak yapılmaktadır. Elazığ'da yapılan sırın yemeğinde malzeme olarak un, yoğurt, tereyağı, sarımsak kullanılmaktadır. Un, su ve tuz karıştırılarak hamur elde edilir. Hazırlanan hamur yufka şeklinde açılarak sac üzerinde pişirilir. Yufkalara rulo şekli verilerek dik bir biçimde tepsiye dizilir. Sarımsaklı yoğurt ve eritilmiş tereyağı üzerine dökülerek servis edilir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Mukaşerli Köfte: Elazığ yöresinde bulgur ve mukaşerden yapılmaktadır. Kaynayan suyun içerisinde mukaşerler haşlanır ve bulgurda ilave edilerek karıştırılır. Un, soğan ve baharatlarda eklenerek yoğrulur. Yoğrulduktan sonra reyhan ve maydanozlarda ilave edilir. Küçük misket şekli verilerek suyun içerisinde haşlanır ve sıcak servis edilir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Zeytinyağlı Kofik Dolması: Elazığ ilinde yapılmaktadır. Halk arasında dolmalık biber ve patlıcanlara kofik denilmektedir. Kofik dolmasının yapımında pirinç, soğan, zeytinyağı, salça, kofik ve baharatlar kullanılmaktadır. Kofikler haşlanır. Soğanlar zeytinyağında kavrularak şeker ve salça ilave edilir. Pirinçlerde eklenerek kavrulma işlemine devam edilir. Nane dökülerek harç soğuması için dinlendirilir. Kofiklerin içerisine hazırlanan harç doldurularak pişirilir. Soğuk ve sıcak olarak iki şekilde tüketilir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Zeytinyağlı Nahna Sarması: Elazığ ilinde lahana “*Nahna*” olarak adlandırılmaktadır. Malzeme olarak lahana, pirinç, zeytinyağı, salça ve soğan kullanılmaktadır. Zeytinyağı ve diğer malzemelerle iç harç hazırlanarak lahanalara sarılır ve pişirilir. Soğuk veya sıcak olarak tüketilir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Işkın Mıhlaması: Elazığ yöresinde ışkın, yumurta ve tereyağı ile yapılmaktadır. Işkınlar temizlenerek doğranır ve haşlanır. Haşlanan ışkının üzerine yumurta kırılarak pişirilir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Taş Ekmeği Tatlısı: Elazığ'ı iline ait meşhur yöresel tatlıdır. Un, yumurta, süt, maya ve tuz karıştırılarak krep şeklinde pişirilir. Her katın arasına ceviz içi koyularak üzerine hazırlanan şerbet dökülür ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Tevekli Bulgur Pilavı: Taze asma yaprağı ile yapılmaktadır. Soğanlar tereyağında kavrulur ardından tevek ve bulgur eklenerek kavrulmaya devam edilir. Üzerine kaynamış su ilave edilerek demlenir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Mukaşerli Bulgur Pilavı: Elazığ ilinde mukaşerle yapılmaktadır. Mukaşerler haşlandıktan sonra kavrulur. Salça, bulgur, su ve pul biber eklenerek demlenir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Baştuğ Kavurması: Elazığ yöresinde üzüm pestili “Baştuğ” olarak adlandırılmaktadır. Baştuğ kavurmasının yapımında üzüm pestili, yumurta ve tereyağı kullanılmaktadır. Baştuğlar küçük parçalar halinde tereyağında kavrulur. Üzerine yumurtalar ilave edilerek pişirilmeye devam edilir (Elazığ İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Erişte Pilavı: Van ilinde yapılmakta olan erişte pilavında yağ ve erişte kullanılmaktadır. Erişteler yağda kavrulur ve üzerine su eklenip pişirilir (Van İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Ayran Aşı Çorbası: Van yöresinin meşhur çorbaları arasında yer almaktadır. Malzeme olarak buğday, pazı, yoğurt, un, yumurta ve kabak kullanılmaktadır. Buğday suda haşlanırken pazı ve kabaklarda içerisine eklenerek pişirilmeye devam edilir. Yoğurt, un ve yumurta karıştırılarak kesilmemesi için buğday suyundan bir miktar eklenir ve daha sonra karışımın tümü yarmanın içerisine dökülür. Kaynamaya başladıktan sonra servis edilir (Van İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tandır Balığı: Balıklar temizlenerek tuzlanır. Un, su ve tuz ile karışım oluşturulur. Karışıma balıklar batırılarak tandıra yapıştırılır ve balıkların tandırda kızarması sağlanır (Van İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tuzlu Balık: Van ilinde bulunan inci kefalı ile yapılmaktadır. Karanlık ve serin yerde bir ay boyunca bekletilmelidir. Balıklar temizlenerek turşu kabının içerisine ilk önce tuz sonra balık olacak şekilde yerleştirilir. Balık un ve yumurtaya bulanıp kızartılır (Van İl Kütür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kürt Köftesi: Soğanlar doğranır, köftelik bulgur, reyhan, tuz karıştırılarak sıcak suda bekletilir. Soğuyan malzemelerin içerisine biraz un eklenerek yoğrulur ve misket köfte şekli verilir. Köfteler suda haşlanır. Haşlanan köftelerin üzerine sarımsaklı yoğurt ve eritilmiş yağ dökülerek servis edilir (Van İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Çiriş Mıhlaması: Çiriş ilkbahar aylarında yetismekte ve sağlığa iyi gelmektedir. Kök kısımları kesilerek temizlenir ve haşlanır. Haşlanan çirişler yağda kavrulur ve üzerine yumurta kırılarak kavrulma işlemine devam edilir. Turp ya da turşu ile servis edilir (Van İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Balık Bostaniye: Van Gölü'nde yetişen balıkların sütü ve yumurtası çıkarılarak temizlenir. Balıkların yumurtasının içerisine bir miktar daha yumurta kırılarak soğan, maydanoz, baharat ve karbonat ilave edilir. Unda eklenerek karıştırılır ve kaşıkla yağa dökülerek kızartılır (Kültür Portalı, 2020).

Hurma Tatlısı: Van ilinde yapılmakta olan bir tatlıdır. Hamur hazırlanarak kalburun üzerinde açılır ve rulo şeklinde sarılır. Yağda kızartılarak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Van Pastası: Van yöresinde yapılmaktadır. Hamur hazırlanarak kaşıkla tepsiye dökülür ve tandırda pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Balık Kızartması: Van balıkları temizlenerek tuzlanır. İlk önce yumurta daha sonra una bulanarak kızartılır (Van İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Van Çöreği: Sütün içerisine yaş maya, tereyağı ve sıvıyağ eklenerek karıştırılır. Tuz ve toz şekerden sonra un eklenir ve hamur elde edilir. Çöreğin harcı için un sıvıyağda kavrulur ve dövülmüş ceviz eklenir. Hazırlanan hamur ikiye bölünerek ilk kısmı tepsiye serilir. Üzerine hazırlanan harç eklenerek diğer hamur serilir ve fırında pişirilir (Van İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Murtuğa: Un tereyağında kavrulur. Çırpılmış yumurtalar unun üzerine dökülerek karıştırılır ve pişirilerek sıcak servis edilir (Van Yöresel Yemekleri, 2020).

Gavut: Buğdayın kavrulması sonucunda oluşan bir un çeşididir. Urartular zamanından süre gelen ve şu anda yenilmeye devam eden gavut, askerlerin beslenmesinde kullanılmıştır. Genellikle kahvaltıda ve ramazan ayında sahurda tüketilir ama gün içerisinde yeneceği zaman yağ ile karıştırılarak sıcak servis edilir. Dut ve elma gavutu da yapılmaktadır (Van İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Çirişli Bulgur Pilavı: Van yöresinde yapılmakta olan pilavın ana malzemesi çiriştir. Soğan, çiriş salça ile birlikte yağda kavrulur. Buğur eklenerek suyunu çekene kadar pişirilir (Van İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Balık Sarması: Van Gölünden çıkarılan balık ile yapılmaktadır. Balıklar temizlenir. Balığın havyarı, maydanoz, soğan ve baharatlar balığın içine koyulur. Yumurtaya ve una batırılarak kızartılır (Van İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kurut Çorbası: Elazığ mutfağına ait bir çorbadır. Kurut çökeleğin bol tuzda yoğrulup topak halinde kurutulmasıdır. Kurut ayrıntı ise, Elazığ yöresinde yaygın olarak yapılmaktadır. Günümüzde ayran, su ile inceltilecek de yapılmaktadır. Malzeme olarak buğday, kurut ayrıntı, tereyağı ve un kullanılmaktadır. Yapımında buğdaylar haşlanır. Kurut ayrıntısına un eklenir ve buğdaylarla karıştırılarak pişirilir. Tereyağı, nane ve pul biberle sos hazırlanarak çorbanın üzerine dökülür (Elazığ İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kete: Kars ketesi olarak bilinmektedir. Malzeme olarak süt, yumurta, yağ, şeker, tuz ve maya kullanılmaktadır. Bütün malzemelerle birlikte hamur elde edilir. Un, tereyağı ve tuz ovularak ketenin iç harcı hazırlanır. Hamurlardan yufkalara açılarak 4 kat olunca harç içerisine koyulur ve katlanır. Üzerine süt ve yumurta karışımı sürülerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Hörre: Kars ve Iğdır yöresinde yapılmakta olan hörre yemeğinin diğeri adı ise un çorbasıdır. Malzeme olarak un, tereyağı, salça, su ve baharatlar kullanılmaktadır. Tereyağında un kavrularak üzerine su ve baharatlar eklenir. Kaynadıktan sonra salça ve tereyağı ile yapılan sos gezdirilerek sıcak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Hingel: Kars halkı tarafından “*Hangel*” olarak bilinmektedir. Kars ve Ağrı mutfağında yapılmaktadır. Malzeme olarak un, su, yumurta, soğan, tereyağı, salça, yoğurt kullanılmaktadır. Un, yumurta ve tuz karıştırılarak hamur hazırlanır ve yufka şeklinde açılır. Açılan yufkalar kara şeklinde kesilir. Hazırlanan hangeller haşlanarak sarımsaklı yoğurt ile servis edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Erişte Pilavı: Kars ilinde yeşil mercimek, erişte, tereyağı ve patatesle yapılmaktadır. Mercimek ve erişteler ayrı ayrı haşlanır. Patatesler halka biçiminde yağda kızartılarak üzerine erişte ve mercimek eklenerek demlenir (Kültür Portalı, 2020).

Feselli: Hamur hazırlanarak yufka şeklinde açılır. Kare şeklinde içine yağ sürülerek içe doğru kapatılır ve sac üzerinde pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Erişte Aşı: Kars yöresinde yapılmaktadır. Nohut, mercimek, soğan, havuç, patates, domates, tereyağı, reyhan, kekik, su ve tuz kullanılmaktadır. Erişte için hamur hazırlanarak şerit şeklinde kesilir. Soğan, domates, havuç ve patates pişirilerek mercimek ve nohut haşlanır. Tüm malzemeler karıştırılarak pişirilir ve sıcak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Haşıl: Kars mutfağında bulgur ile yapılmaktadır. Bulgur haşlanarak üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Kuymak: Kars mutfağında Karadeniz Bölgesi'nden farklı bir şekilde yapılmaktadır. Malzeme olarak un, su ve süt karışımı tuz, tereyağı, toz şeker ve tarçın kullanılmaktadır. Un, tuz, su ve süt karışımı ekleyerek karıştırılır. Erimiş tereyağının içerisine karışım ilave edilerek pişirilir. Üzerine tarçınlı şeker serpilerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Jağ: Jağ, Muş ilinde yetişen bir bitki çeşididir. Yaz ve kış tüm mevsimlerde yetişmekte olan jağ otu Muş haklı tarafından çok önemlidir. Yemeğin yapımında yumurta, süt, un ve jağ bitkisi kullanılmaktadır. Jağ otu temizlenerek haşlanır. Yumurta, süt ve un karıştırılır. Hazırlanan yumurtalı harcın içerisine jağ otu batırılarak kızartılır (Muş Valiliği, 2020).

Cavbelek: Muş mutfağında bulgur unu ve kurut ile yapılmaktadır. Bulgur unu haşlanarak kurut eklenir. Soğanda ilave edilerek pişirilir (Muş Valiliği, 2020).

Gülük: Pancar olarak bildiğimiz gülük ilkbahar aylarında yetişmektedir. Gülükten farklı türden yemekler yapılmaktadır. Yumurtalı ve pirinçle pişirilerek yapılan türleri bulunmaktadır (Muş Valiliği, 2020).

Sıpidak: Pancar olarak bilinmektedir. Haşlanarak üzerine yoğurt dökülerek tüketilmektedir (Muş Valiliği, 2020).

Mişevşi: Bitlis yöresinde kırmızı mercimek, pirinç, soğan, yeşilbiber ve domates ile yapılmaktadır. Tüm malzemeler karıştırılarak pişirilir. Üzerine tereyağlı nane dökülerek sıcak servis edilen bir çorbadır (Bitlis Valiliği, 2020).

Şirin Kayganak: Bitlis ilinde yapılmaktadır. Malzeme olarak yumurta, tereyağı, pekmez, su ve şeker kullanılmaktadır. Yumurta tereyağında pişirilir. Pekmez, su ve şeker kaynatılarak yumurtaların üzerinde gezdirilir (Bitlis Valiliği, 2020).

Ayvanet: Bitlis mutfağına ait yöresel bir yemektir. Yemeğin yapımında yumurta, un, tereyağı, yoğurt, salça, su, sarımsak ve baharat kullanılmaktadır. Yumurta, un ve tuz

kariştırılarak krep hamuru oluşturulur. Tereyağında hazırlanan hamurlar kızartılır. Üzerine sarımsaklı yoğurt ve salęa dökölerek sıcak servis edilir (Bitlis Valiliği, 2020).

Gebol: Bitlis yöresinde yapılmakta olan Gebol yemeğinde malzeme olarak beyaz darı, su, kurut ayranı, tereyağı kullanılmaktadır. Su ve beyaz darı kaynatılır. Kurut ayranı yoğurularak ayran kıvamına getirilir. Tereyağı pul biberle kızdırılarak gebolun üzerine ayran koyularak pişirilir. Genel olarak sabah tüketilmektedir. Kış yemeği olarak bilinir (Valiliği, 2020).

Pazılı Borani: Bitlis yöresinde pazı ile yapılan bir yemektir. Yapım aşamasında pazılar temizlenerek haşlanır. Sıvıyağda soğanlar kavrularak salęa, pul biber, tuz eklenir. Haşlanan pazılarda eklenerek kavrulma işlemine devam edilir. Üzerine salęa ile sos hazırlanarak yoğurt ile servis edilir (Bitlis Valiliği, 2020).

Cevizli Petir: Bitlis yöresinde çörek hamuruyla yapılmaktadır. Hamur mayalandıktan sonra cevizler hamurun içine koyularak tandırda pişirilir (Bitlis Valiliği, 2020).

Mastuva: Bingöl mutfağında yapılmakta olan Mustuva yemeğinde ayran, pirinç ve tereyağı kullanılmaktadır. Pirinçler ayran ile kaynatılır. Yemek katılaşana kadar bu işlem devam edilir. Eritilmiş tereyağı yemeğin içine dökölerek servis edilir (Bingöl İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kadayıf: Bingöl ilinde tel kadayıfla yapılan yöresel lezzettir. Tepsi tereyağı ile yağlanarak tel kadayıflar dökölür. İçine dövölmüş fıstıklar ilave edilir ve tekrar üzerine kadayıf ile serilir. Fırında pişirilerek şerbet dökölür ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Tutmaç Çorbası: Ayran, un, yumurta, dövme, pirinç ve nohut kullanılmaktadır. Ayranın içerisine un, su, tuz ve yumurta sarısı eklenir ve kaynatılır. Kaynamaya başladıktan sonra pirinç, nohut ve dövme eklenir ve kaynatılma işlemine devam edilir (Bingöl İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Ayran Çorbası: Doğu Anadolu Bölgesi'nin hemen hemen her ilinde yapılmakta olan ayran çorbası Bingöl mutfağında farklı şekilde yapılmakta ve soğuk servis edilmektedir. Malzeme olarak dövme, tuluk ayranı, yarpuz ve tuz kullanılmaktadır. Ayranın içerisine dövme eklenerek kaynatılır. Dövme özünü verip katılaşana kadar pişirilir. En son işlem olarak yarpuzlarda eklenerek soğumaya bırakılır ve servis edilir (Bingöl İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yaprak Sarması: Bingöl mutfağında zeytinyağlı asma yaprağından yapılmaktadır Bulgur ve pirinçler haşlanır. Soğanlar kavularak içerisine eklenir ve harç oluşturulur. Oluşan harç asma yapraklarına sarılarak pişirilir (Bingöl İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sırına Pel: Bingöl mutfağının gözdesi olarak bilinen bir yemektir. Malzeme olarak yufka, yoğurt ve tereyağı kullanılmaktadır. Yufkalar kesilerek dürüm şeklinde hazırlanır ve fırına pişirilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt ve eritilmiş tereyağı dökülerek servis edilir (Bingöl İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Gömme Keldoş: Bingöl yöresinde yapılmaktadır. Un, tuz, su, pestikan ve tereyağı kullanılmaktadır. Un, su ve tuz ile birlikte hamur elde edilir. Fırın tepsisine yayılır ve sac üzerinde pişirilir. Soğuyan ekmek küçük olarak dilimlenir. Pestikan ve tereyağı eritilir. Ekmeğin üzerine dökülerek servis edilir (Bingöl İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Biber Dolması: Zeytinyağlı olarak Bingöl’de yapılmaktadır. Pirinç, domates, soğan, maydanoz ve baharatlardan iç harç hazırlanır. Hazırlanan harç dolmaların içerisine doldurulur ve zeytinyağı eklenerek pişirilir (Bingöl İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Alo Otu Yemeği: Hakkâri mutfak kültüründe yapılan bir sebze yemeğidir. Malzeme olarak alo otu, un, sıvıyağ ve yoğurt kullanılmaktadır. Ot haşlanır. Un sıvıyağda kavrulur ve otlar eklenerek kavrulma işlemine devam edilir. Üzerine yoğurt dökülerek servis edilir. Yumurta ile da yapılabilir (Kültür Portalı, 2020).

Devin (Dewin) : Hakkâri mutfağında yapılmaktadır. Malzeme olarak yoğurt, pirinç, sıvıyağ ve çatı olarak adlandırılan yabani kekik kullanılmaktadır. Yoğurt su ile çırpılarak içerisine pirinçler eklenir ve kaynatılır. Çorbanın üzerine kızgın yağ dökerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Otlu Buğday Çorbası: Hakkâri ilinde bahar aylarında toplanan kenger otu ile yapılmaktadır. Buğdaylar ayran haline getirilen yoğurdun içerisine eklenerek kaynatılır. Kenger otu haşlandıktan sonra çorbanın içerisine ilave edilir. Üzerine kızgın yağ dökülerek servis edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Pırpine Otu Yemeği: Hakkâri’de bahar aylarında yetişen semizotuna benzeyen pırpine otundan yapılmaktadır. Pırpine otu haşlanır. Sıvıyağda kavrulmuş unun üzerine eklenerek kavrulmaya devam edilir (Kültür Portalı, 2020).

Pancarlı Pilav: Pancar otu haşlanarak pirinçle birlikte kavrulur. Üzerine su ve tuz ilave edilerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Yumurtalı Taze Fasulye: Fasulyeler haşlanarak sıvıyağda kavrulur. Üzerine yumurta kırılır ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Gulul: Hakkâri mutfağına özgü olan Gulul yemeğinde ayran, pekmez, tahin, tereyağı ve pirinç kullanılmaktadır. Ayran kaynatıldıktan sonra pirinçler eklenerek tekrar kaynatılır. Soğuduktan sonra pekmez, tahin ve tereyağı yemeğin üzerine dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Maşın Çorbası: Hakkâri mutfağına özgü bir yemektir. Soğanlar kavrularak maş, nohut ve buğday eklenir. Su ilave edilerek kaynatılır. Un ve salça yağda kavrularak çorbaya katılır ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Yalancı Köfte: Ağrı ilinde yapılmakta olan yalancı köfte için öğütülmüş bulgur ve un kullanılmaktadır. Un ve buğday karıştırılıp misket halinde köfteler elde edilir. Su, salça ve yağ karışımının içerisinde kaynatılarak pişirilmektedir (Ağrı İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Erişte: Hamur hazırlanarak eriştelere kesilir. Haşlanan mercimekler erişte ile kaynatılır. Alt kata patates dizilir üzerine mercimek karışımı eklenerek yağ gezdirilir ve pişirilir (Ağrı İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yağ Şorvası: Iğdır mutfağında yapılmaktadır. Malzeme olarak patates, domates, pirinç, margarin ve tuz kullanılmaktadır. Salça yağ ile birlikte kavrulur. Domateslerde kavrularak su eklenir ve kaynatılır. Pirinç ve patateslerde ilave edilerek pişirilir (Iğdır İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Omacaşı: Iğdır yöresinde evelik ve börülce ile yapılmakta olan bir yemektir. Evelikler temizlenerek doğranır. Börülce, evelik, margarin, salça ve tuz biraz su ile birlikte pişirilir (Iğdır İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Salmanca: Iğdır mutfağının meşhur yemekleri arasındadır. Malzeme olarak salmanca, margarin ve yumurta kullanılmaktadır. Salmancalar temizlenerek doğrandıktan sonra su ile pişirilir. Pişen salmancalar yağ ile kavrularak üzerine yumurta kırılır ve servis edilir (Iğdır İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Börülceli Pilav: Börülce, bulgur, margarin ve su kullanılmaktadır. Börülceler kaynatılır. Bulgurlar suda pişirilir. Pişen bulgurlara börülcelerde eklenerek karıştırılır (Iğdır İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Evelikli Bulgur: Iğdır yöresinde yapılmaktan olan Evelikli Bulgur pilavının yapımında evelik, bulgur, margarin kullanılmaktadır. Öncelikli olarak tereyağı eritilerek su eklenir ve evelikeler de ilave edilir. Kaynadıktan sonra bulgurda eklenerek pişirilir (Iğdır İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tereyağlı Erişte: Tereyağı, erişte, tuz ve su kullanılmaktadır. Erişteler su kaynayınca kadar pişirilir. Pişen eriştelerin üzerine eritilmiş tereyağı eklenerek servis edilir (Iğdır İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Katık Çorba: Iğdır yöresinin en meşhur ve sevilen lezzetleri arasında yer almaktadır. Ana malzemesi yoğurt ve lebe (kırılmış nohut) den oluşmaktadır (Iğdır İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Mısır Papası: Ardahan mutfak kültürüne aittir. Malzeme olarak mısır unu, su tereyağı ve tuz kullanılmaktadır. Tuzlu su kaynatılır ve sonra mısır unu ilave edilir. Suyunu çekene kadar kavrulur. Pişen mısır ununun ortasına eritilmiş tereyağı dökerek servis edilir (Ardahan İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Evelik (Labada) Çorbası: Ardahan ilinde yapılmaktadır. Malzeme olarak labada, soğan, patates, bulgur, sıvıyağ, salça ve baharatlar kullanılmaktadır. Evelik yaprakları yıkanarak doğranır. Soğanlar yağda kavrularak salça eklenir. Patatesleri soğanla kavrulup çorbanın suyuna eklenir. Pişmeye yakın evelikler de ilave edilerek pişirilir (Ardahan İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sirikurt: Tunceli mutfak kültürüne ait yemekler arasında yer almaktadır. Yufka ve tereyağından yapılmaktadır. Bayat yufkalar ayranın içerisine doğranır ve ayranı çekene kadar bekletilir. Kızgın yağda kızartılarak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

3.4.5. İç Anadolu Bölgesi ve Yöresel Yemekleri

İç Anadolu Bölgesi sınırları içerisinde Konya, Kayseri, Eskişehir, Niğde, Ankara, Yozgat, Sivas, Kırşehir, Aksaray, Kırıkkale, Karaman, Çankırı ve Nevşehir olmak üzere toplam 13 il yer almaktadır (Öztaş, 1997: 25). Orta bölümde yer almasında dolayı “Orta Anadolu” olarak da adlandırılmaktadır. Yüz ölçümü bakımında ikinci sırada yer alan İç Anadolu Bölgesi zengin mutfak kültürüne de ev sahipliği yapmaktadır (Cengiz, 2016: 362). Konya, Kayseri ve Sivas bölge mutfağında önemli yere sahiptir. İç Anadolu Bölgesi yemek kültüründe bölgeye özgü ürünler bulunmaktadır. Bölgenin geçim kaynağının hayvancılığa dayanmasından dolayı süt, yoğurt ve peynir gibi ürünler sıklıkla

kullanılmaktadır İç Anadolu Bölgesi'nin yemek kültürü Mevlevi mutfağından etkilenmiştir (Şengül ve Türkay, 2017: 80).

Tablo 5. İç Anadolu Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri

İLLER	VEGAN	VEJETARYEN	PESKETARYEN
KONYA	➤ Batırık*	➤ Su Böreği* ➤ Papara* ➤ Sac Böreği* ➤ Nevzine	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
KAYSERİ	➤ Bazlama ➤ Kabak Çiçeği Dolması* ➤ Patates Kovalama ➤ Patlıcan Kovalama ➤ Şaştım Aşısı*	➤ Tarhana Çorbası* ➤ Gendime Çorbası ➤ Sac Böreği* ➤ Kurşun Aşısı ➤ Tahinli Katmer ➤ Erişte Makarna	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
ESKİŞEHİR	➤ Haşhaşlı Gözleme ➤ Ağzı Açık	➤ Haşıl ➤ Pasa ➤ Nohutlu Manti	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
ANKARA	➤ Zeytinyağlı Pazı Dolması ➤ Zeytinyağlı Kuru Biber Dolması ➤ Havuç Lokumu	➤ Bici Aşısı ➤ Kezi Pancarı ➤ Çir Kavurması ➤ Yarmalı Köy Tarhanası ➤ Çalma Aşısı ➤ Kaşık Atması ➤ Keşli Makarna ➤ Kül Çöreği ➤ Öküz Helvası ➤ Höşmerim ➤ Şibit Tatlısı ➤ Beypazarı Baklavası ➤ Gazete Baklavası	➤ Sazan Balığı Köftesi
YOZGAT	➤ Kabak Çiçeği Dolması*	➤ Omaç* ➤ Bulama Çorbası ➤ Cılbır ➤ Mısır Tatlısı	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.

Tablo 5. (Devam)

SİVAS	➤ Sivas Badı ➤ Üzümlü Çorba	➤ Kesme Aşı* ➤ Pancar Sarması ➤ Katıklı Çorba* ➤ Yumurtalı Erişte Pilavı ➤ Pancar Çorbası ➤ Baviko ➤ Hurma Tatlısı	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılamamıştır.
KIRŞEHİR	➤ Topalak	➤ Yoğurt Çorbası* ➤ Su Böreği* ➤ Kesme Aşı* ➤ Lepe ➤ Yarma Aşı* ➤ Kedi Batmaz ➤ Sündürme	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılamamıştır.
NİĞDE	➤ Sulu Çorba ➤ Dut Yapağı ➤ Sarması ➤ Ekşili Pırasa Çorbası	➤ Erişte* ➤ Tarhana Çorbası* ➤ Su Böreği* ➤ Erişte Pilavı ➤ Çökelek Dürüm ➤ Oğma Çorbası ➤ Sütü Pancar Çorbası ➤ Mangır Çorbası ➤ Sütü Kabak Çorbası ➤ Yoğurtlu Çorba* ➤ Erişteli Mercimek Çorba ➤ Mercimekli Pancar Yemeği ➤ Kabak Köftesi ➤ Kavurma Köfte ➤ Çömlekte Yeşil Fasulye ➤ Öksüz Mantı ➤ Havu ➤ Mıhla ➤ Yumurta Sızdırması ➤ Kaymak Tatlısı ➤ Helveter Tatlısı	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılamamıştır.

Tablo 5. (Devam)

AKSARAY	➤ Kabak Gülü (Çiçeği) Dolması* ➤ Soğan Dolması ➤ Batırık*	➤ Firek Çatlaması ➤ Çiriş Yemeği ➤ Evelik Aşı ➤ Cavırcık Çorbası ➤ Gevrekli Sütü Aş ➤ Papara* ➤ Çiğleme ➤ Erişte* ➤ Yoğurt Çorbası* ➤ Katıklı Aş* ➤ Karıştırma ➤ Dolaz* ➤ Sac Böreği* ➤ Sarığı Burma (Katmer) ➤ Kalburabastı ➤ Pelte	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
NEVŞEHİR	Herhangi bir vegan yemeğe ulaşamamıştır.	➤ Düğü Çorbası ➤ Dolaz* ➤ Aside ➤ Zerde Pilavı ➤ Dıvıl ➤ Sütü Çorba	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
KARAMAN	➤ Batırık*	➤ Papara* ➤ Guymak ➤ Lokur	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
KIRIKKALE	Herhangi bir vegan yemeğe ulaşamamıştır.	➤ Dönderme ➤ Omaç* ➤ Erişte* ➤ Gölleme ➤ Katma Aşı ➤ Yoğurtlu Tarhana Çorbası	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.

Tablo 5. (Devam)

ÇANKIRI	➤ Şaştım Aşısı* ➤ Efelek Sarması ➤ Kurutulmuş Biber Dolması ➤ Zeytinyağlı Pırasa Dolması	➤ Katıklı Aş* ➤ Yarma Aşısı* ➤ Oğmaç Çorbası ➤ Kurutulmuş Sivri Biber Dolması ➤ Katıklı Tarhana ➤ Yumurta Tatlısı ➤ Cimcik Hamuru Çorbası ➤ Taze Fasulye Kavurması ➤ Toyga Çorbası	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşamamıştır.
----------------	--	--	--

*Diğer illerde de benzer yemek olduğunu göstermektedir.

Tablo 5 İç Anadolu Bölgesi'nde bulunan on üç ile ait vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişilere ait yöresel yemekleri göstermektedir. Tablo tüm yöresel yemekler içinden bu üç beslenme tercihinin uygun olanların tercih edilmesiyle oluşturulmuştur. Bu kapsamda 21 vegan, 86 vejetaryen ve 1 tane pesketaryen kişiler için yöresel yemekler bulunmaktadır. Nevşehir ve Kırıkkale illerinde vegan kişilere yönelik yemek olmayıp bölgenin diğer illerinde farklı beslenme tercihi olan kişilere yönelik yemekler yer almaktadır. Bu yemekler aşağıda kısaca açıklanmaktadır.

Papara: Konya, Karaman ve Aksaray yöresinde ramazan aylarında sıklıkla tercih edilen ve bayat ekmelerle yapılan bir yemek çeşididir. Bayat ekmeklerin üzerine yoğurt ve sos ilave edilerek tüketilmektedir. Aksaray ilinde içerisine çökelek de ilave edilmektedir (Kültür Portalı, 2020).

Öküz Helvası: Ankara iline özgü tatlı çeşitleri arasında yer almaktadır. Un, üzüm pekmezi ve tereyağı ile yapılmaktadır. Un tereyağında kavrulur. Pekmez eklenerek top haline getirilir. Sıcak veya soğuk servis edilebildiği gibi Kazan yöresinde soğuk tüketilir (Kültür, Portalı, 2020).

Şibit Tatlısı: Ankara yapılmakta olan Şibit Tatlısı “Şebir” olarak da adlandırılmaktadır. Malzeme olarak un, tuz, su ve şerbeti için şeker, tereyağı kullanılmaktadır. Un, tuz ve su ile hamur hazırlanır. Yufkalar açılarak sacda pişirilir. Baklava şeklinde kesilerek hazırlanan şerbet dökülür ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Batırık: Konya, Karaman ve Aksaray mutfağında yapılmakta olan batırık bir nevi mercimek köftesidir. Mercimek köftesi gibi içerisine soğan, domates, biber, maydanoz, salça ve ilaveten tahin, ceviz, menengiç ve düğürcük gibi malzemeler eklenerek yapılmaktadır. Aksaray mutfağında asma yaprağı ya da marul yapraklarının üzerine dökülerek kaşıkla yenilir (Kültür Portalı, 2020).

Sac Böreği: Konya yöresinde yapılan sac böreğinde malzeme olarak un, tereyağı, peynir ve ıspanak kullanılmaktadır. Hamur hazırlanarak yufka şeklinde açılır. İçerisine peynir veya ıspanak koyularak pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Kurşun aş: Kayseri mutfağında yapılmaktadır. Malzeme olarak nohut, bulgur, un, yeşil mercimek, soğan, sıvıyağ, yumurta, salça, biber, domates ve baharatlar kullanılmaktadır. Mercimek ve nohut pişirilir. Bulgur, un, tuz, yumurta, salça ve baharatlar karıştırılarak misket şeklinde köfteler oluşturulur. Soğan, yeşilbiber, domates sıvıyağda kavrulur. Kaynayan suyun içerisine tüm malzemeler ilave edilerek pişirilir (Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Bazlama: Kayseri yöresinde un, tuz, maya ve su ile hamur elde ederek yapılmaktadır. Simit şeklinde açılarak sacda pişirilmektedir (Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tahinli Katmer: Kayseri ilinde tahin ile yapılmakta olan yöresel bir yiyecektir. Hamur hazırlanarak ince ince açılır. Tahin ve yağ ile birlikte iç harç hazırlanır. Hazırlanan harç içine eklenerek rulo şeklinde sarılır ve sacda pişirilir (Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Erişte Makarna: Kayseri yöresinde yapılan Erişte Makarnasında malzeme olarak ceviz, tulum peyniri, tereyağı ve erişte kullanılmaktadır. Erişteler suda kaynatılır. Süzildükten sonra tereyağı ile harmanlanarak üzerine tulum peyniri ve ceviz serpilerek servis edilir (Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kabak Çiçeği Dolması: Kayseri ve Aksaray illerinde yaz mevsimlerinde yetişen kabak çiçekleri ile yapılmaktadır. Soğanlar zeytinyağında kavrulur ve bulgurlar ilave edilir. Maydanoz, domates, yenibahar ve nane eklenerek iç harç hazırlanır. Hazırlanan harç kabak çiçeklerinin içerisine doldurularak pişirilir (Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Patates Kovalama: Kayseri mutfak kültürüne ait patates ile yapılan yemektir. Patatesler haşlanarak püre haline getirilir. Soğan ve sivribiber sıvıyağda kavrularak patates püresinin içerisine ilave edilir (Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Patlıcan Kovalama: Kayseri yöresinde patlıcanla yapılmaktadır. Patlıcanlar közlenerek doğranır. Sıvıyağda soğan, biber kavrulur ve domateslerde eklenerek aynı işleme devam edilir. Közlenen patlıcanların içerisine eklenerek maydanoz ile servis edilir (Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Ağzı Açık: Eskişehir mutfağında yapılmakta olan Ağzı Açık yemeğinde ilk önce hamur elde edilir. Mercimek ve baharatlarla iç harç hazırlanır. Kare şeklindeki hamurun içerisine iç harç eklenerek kenarları açık kalacak bir şekilde pişirilir (Eskişehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Harşıl: Eskişehir yöresinde ıspanak ile yapılmaktadır. Ispanaklar temizlenerek haşlanır ve püre haline getirilir. Soğan, yoğurt ve Çerkez tuzu ilave edilerek karıştırılır. Haşlanmış yumurta ile süslenerek servis edilir (Eskişehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Pasa: Eskişehir mutfağında pancar yaprağı, soğan ve yumurta ile yapılmaktadır. Pancarlar temizlenerek haşlanır ve ince bir şekilde doğranır. Soğan ve pancar yaprakları kavrulduktan sonra üzerine yumurta kırılarak pişirilir (Eskişehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Haşhaşlı Gözleme: Hamur hazırlanarak yufka şeklinde açılır. Haşhaşlar sıvıyağda inceltiyle iç harç hazırlanır. Yufkaların aralarına iç harç sürülerek katlanır ve sacda pişirilir (Eskişehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Nohutlu Manti: Eskişehir yöresinde yapılmakta olan Nohutlu Manti'nin diğer mantılardan tek farklı içerisine kıyma değil de nohut koyularak yapılmasıdır. Manti hamuru hazırlanarak içerisine haşlanmış nohutlar koyulur ve pişirilir. Üzerine salça yoğurt dökülerek servis edilir (Eskişehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Bici Aşı: Ankara mutfak kültürünün meşhur yemekleri arasında yer almaktadır. Asma yaprağı ve bulgur ile yapılmaktadır. Soğanlar sıvıyağda kavrularak domates, salça ve asma yaprakları ilave edilir. Su ilave edilerek kaynamaya yakın bulgurlarda eklenir ve pişirilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kül Çöreği: Ankara yöresinin mutfağında yapılmaktadır. Un, su ve tuz ile hamur hazırlanır. Hazırlanan hamurlardan yufkalar elde edilir ve kat kat koyulur. Katların

içerisine ceviz içi ya da peynir koyulabilmektedir. Sıcak meşe külüne gömülerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Beypazarı Baklavası: Ankara yöresine özgür baklava çeşididir. Baklavalık hamur hazırlanarak arasına ceviz serpilir ve pişirilir. Pişen baklavaya şerbet dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Keşli Makarna: Ankara yöresinde erişte ile yapılmaktadır. Kaynayan suyun içerisine erişteler eklenir ve pişirilir. Süzildükten sonra tabağın alt katmanına keş serpilir onun üzerine erişteler eklenir aynı şekilde işleme devam edilir. Üzerine tereyağı gezdirilerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Havuç Lokumu: Ankara iline özgü bir tatlıdır. Havuç haşlandıktan sonra nişasta, şeker, limon tuzu ile edilir ve kaynatılır. Kaynayan lokum dinlendirilir. Kesilerek Hindistan cevizine batırılır ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Zeytinyağlı Kuru Biber Dolması: Kurutulmuş biber ile yapılmaktadır. Soğan zeytinyağında kavrulur salça ve pirinç eklenir. Baharatlarda koyularak iç harç hazırlanır. Hazırlanan iç harç kuru dolmaların içerisine doldurularak pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Kaşık Atması: Un, su, tuz ve yumurta ile birlikte hamur hazırlanır. Hazırlanan hamurlar kaynayan suyun içerisine kaşık ile lokmalar şeklinde atılır. Piştikten sonra üzerine keş ve tereyağı dökerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Çalma Aşı: Ankara yöresinin mutfak kültürüne ait bir yemektir. Yarma ve nohuttan yapılmaktadır. Yarma ve nohut haşlanır. Yoğurt ayran haline getirilerek yumurtanın sarısıyla karıştırılır ve haşlanan yarmaların içerisine ilave edilir. Pişmiş çorbanın üzerine kızdırılmış tereyağı ve baharatlar eklenerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Yarmalı Köy Tarhanası: Ankara'da yapılmakta olan yarmalı köy tarhana çorbasına malzeme olarak un, tereyağı, yarma tarhana, yumurta kullanılmaktadır. Yapım aşamasında ilk önce tarhanalar ılık suda ıslatılır ve içerisine yumurta kırılır. Un ve su ilave edilerek kaynatılır (Kültür Portalı, 2020).

Çir Kavurması: Ankara yöresinde yapılmakta olan Çir Kavurması aslında kayısı kavurması olarak bilinmektedir. Çir haşlanarak üzerine tereyağı ve şeker eklenerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Sazan Balığı Köftesi: Ankara ilinde sazan balığından yapılmaktadır. Balık temizlenerek kıyma haline getirilir. İçerisine tüm malzemeler katılarak yoğrulur ve köfte şekli verilerek ızgarada kızartılır (Kültür Portalı, 2020).

Gazete Baklavası: Ankara yöresinde yapılmakta olan bir tatlı çeşididir. Baklava hamuru açılarak arasına ceviz koyulur. Zeytinyağı ve tereyağı eritilerek baklavanın üzerine dökülür ve fırında pişirilir. Su ve şeker karışımı ile şerbet hazırlanarak baklava dökülür (Kültür Portalı, 2020).

Zeytinyağlı Pazı Dolması: Ankara ilinde pazı, pirinç, bulgur, çeşitli sebze ve baharatlardan yapılmaktadır. Soğanlar zeytinyağında kavrukları üzerine bulgur eklenir. Sıcak su ve salça ilave edilerek bulgurlar pişirilir. Pirinçler ve diğer malzemelerde eklenerek harç oluşturulur. Pazı temizlenerek saplarından ayrılır ve hazırlanan har. İçerisine koyularak sarılır. Sarmaların üzerine su eklenerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Kezi Pancarı Yemeği: Kezi pancarının yaprakları ayıklanarak temizlenir. Yağın içerisine salça ve yumurtalar ilave edilerek karıştırılır. Kezi pancarında eklenerek kavrulur. Üzerine yoğurt dökülür ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Cılbır: Yozgat yöresinde yapılmakta olan Cılbır yemeğinde mercimek, un, soğan kullanılmaktadır. Mercimekler kaynatılır ve un eklenir. Soğan kavrukları unlu mercimeklerin üzerine dökülür (Kültür Portalı, 2020).

Mısır Tatlısı: Yozgat ilinin mutfak kültürüne ait tatlıdır. Mısır unu ile yapılmaktadır. Yumurta, yağ, mısır unu, yoğurt, kabartma tozu karıştırılarak beze yapılır. Tepsie dizildikten sonra fırında pişirilir. Sıcak mısır tatlısının üzerine sıcak şerbet dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kabak Çiçeği Dolması: İç Anadolu Bölgesi'nde yapıldığı kadar Ege Bölgesi'nde de yapılmakta olan bir yemektir. Malzeme olarak kabak çiçeği, soğan, salça, zeytinyağı, bulgur, pirinç ve baharat kullanılmaktadır. Soğan zeytinyağında kavrulur. Bulgur, pirinç, baharatlar ve bir miktar su koyularak pişirilir. Kabak çiçeği temizlenerek hazırlanan harç içine ilave edilir. Sarılan kabak çiçeklerinin üzerine su ve zeytinyağı eklenerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Bulama Çorbası: Yozgat ilinin meşhur yöresel çorbasıdır. Çorbanın yapımında yarma, nohut, yumurta, un, sıvıyağ ve yoğurt kullanılır (Yozgat İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2020).

Omaç: Yufka, tuz, yağ ve yumurta ile yapılan Yozgat iline ait olan bir yemektir. Yufkalar parçalara ayrılarak kavrulur ve üzerine yumurta ilave edilerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Üzümlü Çorba (Bayram Çorbası): Sivas yöresinin mutfak kültürüne ait bayramlarda yapılan bir çorbadır. İçerisinde çok fazla çeşit bulunmaktadır. Erik, incir, kayısı, üzüm, yarma, nohut ve fasulye gibi besin değeri yüksek malzemeler yer almaktadır. Soğuk tüketilir (Kültür Portalı, 2020).

Pancar Sarması: Sivas ilinde tüketilen Pancar Sarması yemeği pazı ile yapılmaktadır. Pazı yerine evelik yaprakları da kullanılarak yapılabilir. Pazı bitkisi güneşte kurutulmaktadır. Bulgur soğuk su ile ıslatılarak su ve un ilave edilir. Hazırlanan iç pazılara sarılarak pişirilir. Üzerine yoğurt dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Katıklı Çorba (Soğuk Yaz Çorbası): Sivas, Çankırı ve Aksaray yöresinde yapılmakta olan bu çorbada malzeme olarak yarma, nohut, yoğurt ve katık kullanılmaktadır. Nohutlar ıslatılır, yarmalar su ile kaynatılır. Nohut ve yarma birlikte pişirilerek soğutulur. Soğuyan malzemelerin üzerine katık (ayran) ilave edilir. Nane ile süslenerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Yumurtalı Erişte Pilavı: Yumurta erişteleri Sivas ilinde hazır olarak satılmaktadır. İsteğe göre evlerde yapılmaktadır. Güneşte kurutulan erişte “*Gün Eriştesi*” olarak adlandırılmaktadır. Pirinçler kaynatılır ve yumurta erişteleri de ilave edilerek demlenir. Üzerine kızdırılmış tereyağı dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Pancar Çorbası: Sivas yöresinde yapılmakta olan pancar çorbasına pazı yaprakları kullanılmaktadır. Pazı koyulmadan yapılan çorbaya ise Ayran Çorbası ya da Yarma Çorbası denilmektedir. Yarmalar pişirilerek pancarlar da ilave edilir. Üzerine un ve yoğurt eklenerek pişirilir. Yağ, soğan ve nane karışımı yapılarak çorbanın üzerine dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Baviko: Sivas yöresinde genellikle misafirler için yapılan bir yemektir. Hamur hazırlanıp haşlanır ve üzerine sarımsaklı ayran dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Sivas Badı: Sivasslıların meşhur yemekleri arasındadır. Malzeme olarak yeşil mercimek, bulgur, salça, domates, soğan ve servis yapmak için salamura yaprak kullanılmaktadır. Mercimekler haşlandıktan sonra bulgurlar eklenir. Soğan, domates ve

maydanoz doğranarak mercimekli bulgur karışımına ilave edilir. Salça ve baharatları da koyulduktan sonra salamura yaprağı ile servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Topalak: Kırşehir ilinde etsiz köfte olarak da adlandırılmaktadır. Bulgur, yumurta, soğan ve baharatlarla yapılmaktadır. Soğanlar sıvıyağda kavrularak salça eklenir. Su ve tuz ilave edilerek kaynatılır. Kaynayan salçalı suyun içerisine bulgurdan yapılan toplar eklenerek pişirilir (Kırşehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Lepe: Kırşehir yöresinde lepe olarak bilinen yemeğin diğer bir ismi ise Sütlu Pilav'dır. Kaynayan sütün içerisine bulgur ve tuz ilave edilip demlenir. En son acı biberde eklenerek servis edilmektedir (Kırşehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yarma Aşı: Yarma haşlanarak soğutulur. Yoğurt, su ile inceltilerek haşlanmış yarmaların içine ilave edilir. Üzerine nane dökülerek servis edilmektedir (Kırşehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sündürme: Kırşehir ilinde yufka ekmeği ile yapılmaktadır. Yufka ekmekleri ıslatılarak peynir ile karıştırılır. Karışım tavada yağla birlikte pişirilir ve servis edilir (Kırşehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kedi Batmaz: Kırşehir mutfak kültürü içerisinde yer alan yufka ile yapılan bir yemektir. Yufkalar ıslatılarak doğranır. Tereyağı ve pekmez karıştırılarak yufkaların üzerine dökülür. Sıcak ve soğuk olarak iki şekilde tüketilir (Kültür Portalı, 2020).

Çökelek Dürüm: Niğde ilinde bahar aylarında yapılan çökelek ile hazırlanmaktadır. Soğanlar doğranarak çökeleklere ilave edilir. Salça ve baharatlarda eklenir. Yufka ekmeğine sarılarak servis edilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Oğma Çorbası: Niğde ilinde yapılmakta olan oğma çorbasında malzeme olarak un, tereyağı, salça ve oğma kullanılmaktadır. Un ovularak küçük hamur toprak oluşturulur ve toprak kavrulur. Tereyağı ve salçaya su eklenerek kaynatılır. Çorba suyunun içerisine hamurlar eklenerek pişirilir. Üzerine tereyağı gezdirerek servis edilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Helveter Tatlısı: Niğde ilinde üzüm pekmezi ile yapılmaktadır. Un tereyağında kavrulur ve pekmez ilave edilir. Helva kıvamını aldığı zaman ceviz ile süslenerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Sütlu Pancar Çorbası: Niğde ilinde yapılmakta olan sütlu pancar çorbasına şeker pancarı, süt ve aşlık kullanılmaktadır. Aşlık farklı illerde "Yarma" olarak bilinmektedir.

Yarma, süt ile kaynatılır. Şeker pancarı rendelenerek karışıma eklenir ve pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Mangır Çorbası: Niğde yöresinde yapılan özel bir çorbadır. Erik ve kayısı kurusu, erişte, pekmez ve tereyağı ile yapılmaktadır. Kayısı ve erikler ıslatılarak yumuşaması sağlanır. Kaynamış suyun içerisine erişteler eklenerek pişirilir. Kayısı ve erikler doğranarak çorbaya eklenir. Son olarak pekmez de eklenerek pişirilir. Kesme erişteler tereyağında kızartılır çorbanın üzerine dökülerek servis edilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sütlü Kabak Çorbası: Yemeğin yapımında Niğde yöresinde yetişen reçellik tatlı kabağı, su ve süt kullanılmaktadır. Reçellik tatlı kabak temizlenerek kabukları soyulur ve rendelenir. Kabaklar su ile pişince süt ve tuz eklenerek kıvam alana kadar pişirilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yoğurtlu Çorba: Niğde ve Aksaray yöresinde yapılmakta olan Yoğurtlu Çorba yemeğinde malzeme olarak yarma ve yoğurt kullanılmaktadır. Yarmalar haşlanarak yoğurt ilave edilir. Çorbanın üzerine nane serpilerek servis edilmektedir. Soğuk olarak tüketilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Erişteli Mercimek Çorbası: Niğde yöresinde erişteye mangır denilmektedir. Çorbanın yapımında mercimek, mangır, tereyağı ve baharat kullanılmaktadır. Mercimekler haşlanır. Haşlanan mercimeklerin içerisine mangır eklenerek pişirilir. Üzerine tereyağı eritilir. Baharatlarda dökülerek servis edilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sulu Çorba: Sulu çorba Niğde yöresinde yapılmakta olup “*Köy Aşuresi*” olarak da adlandırılmaktadır. Malzeme olarak aşlık, kuru meyveler, su ve pekmez kullanılmaktadır. Aşlık haşlanır. Kuru meyveler haşlanmış buğdayların içerisine eklenerek pişirilir. Pekmez de ilave edilerek servis edilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Mercimekli Pancar Yemeği: Niğde yöresinde mercimek ve şeker pancarı ile yapılmaktadır. Mercimekler haşlanır. Soğanlar tereyağı ile kavrularak salça ve tuzu eklenir. Pancarlar mercimeklerin içerisine eklenerek pişirilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kabak Köftesi: Niğde ilinde yapılmaktadır. Kabaklar temizlenerek rendelenir. Kuru soğan, dereotu, maydanozlar doğranır. Yumurta ve diğer malzemeler karıştırılır ve kızartılır (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kavurma Köfte: Niğde yöresinde patates ile yapılan bir yemektir. Patatesler haşlanarak ezilir. Kuru soğan, yumurta, bayat ekmek içi, baharatlar un ile karıştırılarak yoğrulur. Köfte şekli verilerek kızartılır (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kaymak Tatlısı: Niğde ilinde yapılmakta olan Kaymak Tatlısı için hamur hazırlanarak yufkalar açılır. 50 yufka ikiye bölünerek üst üste dizilir ve pişirilir. İç harcı için pirinç, süt, şeker ve yumurta eklenerek kaynatılır. Yufkaların arasına iç harç ilave edilerek kapatılır. Üzerine şerbet dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Çömlekte Yeşil Fasulye: Niğde yöresinde çömlekte yapılan bir yemektir. Yeşil fasulye, tereyağı, soğan ve salça kullanılmaktadır. Kurutulmuş fasulyeler haşlanarak soğan, salça ve baharatları eklenir. Çömlekte pişirilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Dut Yapağı Sarması: Soğanlar zeytinyağında kavrulur ve salça eklenir. Pirinç ve aşlık ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Kuş üzümü, şeker, nanede karıştırılarak harç elde edilir. Dut yaprağına iç harç sarılarak pişirilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Öksüz Mantı: Niğde yöresinde yapılmakta olan Öksüz Mantı için erişte kullanılmaktadır. Erişteler haşlanarak süzülür. Üzerine kızdırılmış tereyağı ve yoğurt eklenerek servis edilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Havu: Un, tereyağı, su ve tuz kullanılmaktadır. Un tereyağında kavrularak su ilave edilir. Bulamaç haline gelene kadar pişirilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Mihla: Niğde yöresinde yapılmaktadır. Yumurta, sirke, yoğurt, tereyağı ve salça kullanılmaktadır. Poşe şeklinde yumurtalar pişirilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt, yağ ve salça gezdirilerek servis edilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yumurta Sızdırması: Niğde yöresinde “Yumurta Sızdırması” olarak adlandırılan yemeğin ismi sahanda yumurta olarak bilinmektedir. Tereyağı ve yumurta ile yapılır (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Ekşili Pırasa Çorbası: Niğde mutfak kültürüne aittir. Salça, sıvıyağ ile kavruarak su ilave edilir. Pirinç eklenerek kaynatılır. Pırasalar doğranarak çorbaya atılır ve pişirilir (Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Firik Çatlaması: Aksaray yöresinde domates, firik olarak adlandırılmaktadır. Domateslerin ezilerek yapılmasından dolayı firik çatlaması adını almıştır. Firik çatlaması yemeğinin yapımında ana malzeme olarak domates ve bulgur kullanılmaktadır. Tereyağı ve zeytinyağı karıştırılarak soğanlar kavrulur. Domatesler ezilerek çekirdekleri ayklanır. Kaynayan suyun içerisine ezilen domatesler ve soğanlar atılır. Geriye kalan baharat, bulgur ve tuz eklenerek demlenir (Aksaray İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Çiriş Yemeği: Aksaray ilinde yapılmakta olan çiriş yemeğinde bulgur, çiriş ve zeytinyağı kullanılmaktadır. Çirişler temizlenerek doğranır. Soğanlar zeytinyağında kavruarak çirişler eklenir. Salça ve bulgurda ilave edildikten sonra su eklenerek pişirilir (Aksaray İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kalburabastı: Aksaray ilinde yapılan bir tatlıdır. Hamur hazırlanarak süzgecin üzerine bastırılır ve şekli çıkartılır. Fırında pişirilerek soğuk şerbet dökülür ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Evelik Aşı: Aksaray mutfak kültürüne ait olan evelik ve erişte ile yapılan bir yemektir. Yapım aşamasında evelikler temizlenerek kaynayan suyun içerisine erişte ve evelik atılır. Tereyağıyla birlikte pul biber ve nane ile sos hazırlanır. Pişen yemeğin üzerine sos dökülerek servis edilir (Aksaray İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Cavırcık Çorbası: Aksaray ilinde cavırcık (tırşık) olarak bilinen ot ile yapılmaktadır. Tırşık otu kaynayan suyun içerisinde bekletilerek ufalanır. Soğan, zeytinyağı ve tereyağı karışımının içerisinde kavrulur. Salça ve pul biberde eklenir. Soğanların içerisine suyu ile birlikte tırşık otu, yarma ilave edilerek kaynatılır. Erik ekşisi dökülerek ikram edilir (Aksaray İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Gevrekli Sütü Aşı: Aksaray mutfağında yer alana yöresel yemektir. Malzeme olarak bulgur, süt, su, tuz, şeker ve yufka kullanılmaktadır. Bulgur kaynatılır. Süt ilave edilerek tuz ve şeker eklenir. Üzerine yufka kırıkları serpilerek servis edilir (Aksaray İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Soğan Dolması: Soğan kaynayan suyun içinde bekletilir. İç harç için bulgur, salça, karabiber, nane, sarımsak, maydanoz, zeytinyağı ve tuz eklenerek karıştırılır.

Soğanlar tek tek ayrılarak iç harç eklenir ve rulo şeklinde sarılır. Pişen dolmaların üzerine pekmez dökülerek servis edilir (Aksaray İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Çiğleme: Aksaray yöresine aittir. Un, su, kaymak ve tuz kullanılmaktadır. Un ve su ile hamur elde edilir. Hamurlar açılarak arasına kaymak koyularak kapatılır. Tavada çevrilerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Sarığı Burma (Katmer): Aksaray ilinde yapılmakta olan katmer çeşididir. Yumurta, un ve yoğurt karıştırılarak yağda kızartılır. Şerbet dökülür (Kültür Portalı, 2020).

Pelte: Aksaray ilinde yapılmaktadır. Un ve pekmez kaynatılır üzerine tereyağı dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Karıştırma: Soğanlar doğranarak yağda kavrulur. Salça, domates, yeşilbiber ilave edilir. Yumurta unla karıştırılarak soğanlı karışımın içerisine eklenir (Kültür Portalı, 2020).

Dolaz: Aksaray ve Nevşehir mutfağında yapılan meşhur yemektir. Un ve yağ ile yapılmaktadır. Un kavrularak süt eklenir. Muhallebi kıvamında pişirilir. Üzerine eritilmiş tereyağı dökerek sıcak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Guymak: Karaman ilinde yapılmakta olan guymak yemeğinde kaymak, süt, un, şeker ve bal kullanılmaktadır. Kaymak, un ve süt kavrulur. Karışım fırında kızarana kadar pişirilir. Şeker, su ve bal ile şerbet hazırlanarak üzerine dökülür (Karaman İl Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2020).

Lokur: Karaman ilinde yapılmakta olan lokur, kişilerin hacı ve umreden geldiklerinde evlerine gelen misafirlerine hurma ile ikram edilen bir yiyecektir. Malzeme olarak tahin, süt, yoğurt, maya, un, sıvı ve tereyağı kullanılmaktadır. Tüm malzemeler karıştırılarak hamur elde edilir. Hamur şeritler halinde keserek fırında kızartılır (Karaman İl Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2020).

Dönderme: Kırıkkale mutfak kültürüne ait olan Dönderme yemeğinde yufka, yumurta ve tereyağı kullanılmaktadır. Yufkanın içerisine yumurta kırılarak katlanır. Kızdırılmış yağda kızarana kadar pişirilir. İkinci yufkaya sarılarak servis edilmektedir (Kırıkkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Omaç: Kırıkkale ilinde yapılmakta olan Oğmaç yemeğinde dödürme yemeği gibi yufka, yumurta ve tereyağı kullanılmaktadır. Erimiş tereyağının üzerine küçük parçalar

şeklinde yufkalar ilave edilir. Üzerine yumurta kırılarak pişirilir. İkinci yufkaya sarılarak servis edilir (Kırıkkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Haside: Un, tereyağı ve pekmez ile yapılan Kırıkkale yöresine ait yemektir. Un yağda kavrularak pekmez eklenir. Üzerine ceviz dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Gölleme: Tereyağı, pekmez ve çörek kullanılmaktadır. Eritilmiş tereyağının üzerine pekmez ilave edilerek kaynatılır. Kaynayan pekmezler çöreklerin üzerine dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Katma Aşı: Kırıkkale yöresinde yarma ve yoğurt ile yapılan bir çorba çeşididir. Yarmalar haşlanır. Yoğurdu sulandırılıp yarmaların içerisine eklenir. Soğuk tüketilir (Kültür Portalı, 2020).

Yoğurtlu Tarhana Çorbası: Kırıkkale ilinde yapılmaktadır. Malzeme olarak yoğurt, tarhana, sıvıyağ, sarımsak yumurta ve baharat kullanılır (Kültür Portalı, 2020).

Katıklı tarhana: Çankırı yöresinde yapılmakta olan katıklı tarhana çorbası kış aylarında ve Ramazanda tüketilen en önemli yemekler arasında yer almaktadır. Malzeme olarak tarhana, domates, dereotu, salça ve yağ kullanılmaktadır. Domates, soğan ve dereotu haşlanarak salça eklenir. Tarhanada ilave edilerek pişirilir (Çankırı İl Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2020).

Yumurta Tatlısı: Çankırı mutfağında yumurta ile yapılan bir çeşittir. Yumurtanın sarısı ve beyazı ayrılarak çırpılır. Çırpılan yumurtalar karıştırılarak irmik ilave edilir. Fırında pişirildikten sonra şeker ve ile şerbet hazırlanarak dökülür (Çankırı İl Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2020).

Cimcik Hamuru: Çankırı mutfak kültürüne ait yöresel bir çorbadır. Çorbanın yapımında un, yumurta, yoğurt ve tereyağı kullanılmaktadır. Un, yumurta, tuz ve su ile hamur elde edilerek kare şeklinde açılır. Fiyonk şekli verilerek kaynatılır. Sarımsaklı yoğurt çorbanın içerisine eklenir. Tereyağına yumurta kırılır, çorbaya ilave edilir. Tereyağının diğer yarısıyla salçalı sos hazırlanarak çorbanın üzerine dökülür ve servis edilir. Cimcik hamurlarını kuruttuktan sonra da çorbanın yapımı mevcuttur (Kültür, Portalı, 2020).

Taze Fasulye Kavurması: Çankırı yöresinde ince yufka ekmeği ile tüketilmektedir. Malzeme olarak barbunya fasulye, sıvıyağ, yumurta ve baharat kullanılmaktadır. Yapım aşamasında öncelikli olarak fasulyeler temizlenerek doğranır.

Sıvıyağa yumurtalar kırılır ve ardından fasulyeler eklenerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Toyga Çorbası: Farklı illerde yapılmakta olan toyga çorbası Çankırı ilinde de sıklıkla yapılıp tüketilen bir yemektir. Malzeme olarak aşurelik buğday, nohut, yoğurt, yumurta, un ve tereyağı kullanılmaktadır. Buğday ve nohut haşlanır. Yumurta, un ve yoğurt karıştırılarak haşlanan buğday ve nohutların içerisine ilave edilir. Tereyağında un kavrularak karışıma eklenir. Kırmızıbiber ve nane dökülerek servis edilir (Çankırı Belediyesi, 2020).

Şaştım aşısı: Kayseri ve Çankırı ilinde yapılmaktadır. Çorbanın hikâyesi: Üç çocuğuyla birlikte yaşıyan anne çocukları acıkınca evde yapacak hiçbir şeyi olmadığından dolayı un ve bulguru yoğurarak suyun içerisinde kaynatıp çocuklara içirmiş. Çocuklar yemeğin ismi nedir diye sorunca şaştım aşısı olarak cevaplamıştır. Hamur Aşısı ve Hamur Köftesi olarak da günümüze kadar ulaşmıştır. Un, bulgur, su, soğan, salça kullanılmaktadır. Un, bulgur biraz su ile hamur yoğrulur ve parçalara ayrılır. Soğan yağda kavrularak üzerine su eklenir ve suyun kaynaması sağlanır. Kaynayan suyun içerisine hamur ilave edilir. İsteğe göre yoğurt dökülerek servis yapılır (Çankırı Belediyesi, 2020).

Efelik Sarması: Efelik sarması, Çankırı iline özgü yöresel yemekler arasında yer almaktadır. Malzeme olarak efelik yaprağı, pirinç, sıvıyağ, soğan, nane, salça ve baharat kullanılmaktadır. Soğan yağda kavrulduktan sonra pirinç eklenir. İçerisine salça ve baharatları katılarak kavrulma işlemine devam edilir. Üzerine su ilave edilerek iç haç pişirilir. Hazırlanan harç efelik yaprağına sarılarak pişirildikten sonra sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilir (Çankırı Belediyesi, 2020).

Kurutulmuş Sivri Biber Kavurması: Kurutulmuş sivri biber haşlanır. Soğanlar yağda kavrularak içerisine yumurta kırılır. Üzerine haşlanan biberler ve baharatlar ilave edilerek pişirilir (Çankırı Belediyesi, 2020).

Kurutulmuş Biber Dolması: Çankırı yöresinde kurutulmuş dolmalık biber ile yapılmaktadır. Soğanlar kavrularak pirinçler eklenir. Sıcak su ve tuz ilave edilerek pişirilir. Dolmalık biber haşlanarak hazırlanan iç harç içine doldurulur. Domates ile dolmaya kapak yapıldıktan sonra pişirilir (Çankırı Belediyesi, 2020).

Zeytinyağlı Pırasa Dolması: İç harç için soğanlar kavurulur, pirinçler eklenerek tuz ve şeker ilave edilir. Pırasalar yaprak şeklinde ayrıldıktan sonra iç harç eklenerek sarılır (Çankırı Belediyesi, 2020).

Düğü Çorbası: Nevşehir yöresine ait olan düğü çorbası bulgur ile yapılmaktadır. Bulgur haşlanır. Soğanlar tereyağında kavularak salça, pul biber, karabiber, tuz ve su eklenir. Hazırlanan sos kaynadıktan sonra haşlanan bulgurlar içerisine eklenerek pişirilir (Nevşehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Aside: Nevşehir ilinde tereyağı, un, pekmez ve şeker ile yapılmaktadır. Yapım aşamasında un tereyağında kavurulur. Şeker, su ve pekmez karıştırılarak şerbet hazırlanır. Hazırlanan şerbet kavruan una ilave edilerek tahin kıvamına gelene kadar pişirilir (Nevşehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sütlü Çorba: Nevşehir ilinde Kapadokya yemekleri arasında yer alan Sütlü Çorba, bulgur ile yapılmaktadır. Bulgurlar haşlandıktan sonra içerisine süt ilave edilerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Dıvı: Nevşehir mutfak kültürüne ait bir yemektir. Patates, bulgur, zeytinyağı, yumurta ve un ile yapılmaktadır. Patatesler haşlanır ve bulgurlar sıcak suda bekletilir. Bulgurun içerisine yumurta, un ve tuz ekleyip karıştırılır. Püre haline getirilmiş patateslerde ilave edilerek yoğrulur. Küçük toplar yapılarak kızartılır (Nevşehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Zerde Pilavı: Nevşehir’de yapılmakta olan Zerde Pilavında pirinç, pekmez, badem, kuru üzüm, tereyağı ve hindistan cevizi kullanılmaktadır (Kültür Portalı, 2020).

3.4.6. Ege Bölgesi ve Yöresel Yemekleri

Ege Bölgesi Türkiye’nin en büyük kıyı şeridinde sahiptir. Bölge sınırları içerisinde İzmir, Manisa, Aydın, Muğla, Afyonkarahisar, Kütahya, Uşak ve Denizli olmak üzere toplam 8 il bulunmaktadır. Bölge halkı geçimini daha çok tarımdan sağlamaktadır (Cengiz, 2016: 344). Ege bölgesinde turizmde büyük bir paya sahiptir. Bölgenin kendine özgü birçok yemeği bulunmaktadır. Ege Bölgesi’nin yemek kültüründe kıyıları ve iç kesimler arasında farklılıklar görülmektedir. Zeytin ve zeytinyağı bölge mutfağında önemli yere sahiptir. Ege Bölgesi’nin mutfak kültüründe Giritliler aracılığıyla giren birçok ot bulunmaktadır (Şengül ve Türkay, 2017: 50). Bu otlar arasında ebegümeci, arapsaçı, acı soğan, turp otu, deniz börülcesi, sarmaşık, cibezi, ısırgan otu ve gelincik otu yer almaktadır. Ege bölgesinde sıklıkla her yemekte bulunan ebegümeci otu Anadolu’nun birçok yöresinde yetişmekte ve zeytinyağlı yemeği yapılmaktadır (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tablo 6. Ege Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri

İLLER	VEGAN	VEJETARYEN	PESKETARYEN
AFYONKARAHİSAR	➤ Patatesli Ekmegi ➤ Lokul Afyon	➤ İlibada Dolması* ➤ Hamursuz ➤ Afyon Övmesi ➤ Katmer* ➤ Hurma Tatlısı ➤ Ekmek Kadayıfı	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılammıştır.
AYDIN	➤ Ebegümece ➤ Enginar Dolma* ➤ Sarmaşık Kavurması ➤ Zeytinyağı Kuru ve Taze Börölce ➤ Nohutlu Kereviz ➤ Yaprak Sarma* ➤ Kenker ➤ Kabak Çiçeği Dolma* ➤ Yer Elması Yemeği ➤ Koruk Ekşili Bamya ➤ Dalgan Kavurması ➤ Mantar Kavurma ➤ Semizotu Yemeği ➤ Pazıotu Kavurması ➤ Kabak Tatlısı	➤ Tarhana Çorbası* ➤ Kırılı Kızartması ➤ Arapsacı ➤ Kabak Mücveri ➤ Kedirgen Kavurması	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılammıştır.
DENİZLİ	➤ Börölce Böreği ➤ Çökelekli Yaprak Sarma ➤ Göce Aşı ➤ Bahar Gevreği ➤ Pekmezli Kabak Aşı ➤ Patlıcan Soğan ➤ Kabak Aşı ➤ Ispanak Çöreği ➤ Zeytinyağı Parmak Yaprak Sarması*	➤ Meneviş Yoğurtlaması ➤ Cızlama ➤ Bakla Tarator ➤ Börölceli Tarhana Çorbası ➤ Kide ➤ Yoğurtlama ➤ Katmer* ➤ Biber Tatari	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılammıştır.

Tablo 6. (Devam)

İZMİR	➤ Zeytinyağlı Bakla ➤ Enginar Dolma* ➤ Kabak Çiçeği Dolma* ➤ Çığırtma ➤ Bulgurlu Ebegümeçi ➤ Patlıcan Silkme ➤ Baklalı Enginar ➤ Pirinçli Semizotu ➤ Karışık Ot Kavurması* ➤ Sarmaşık Otu Kavurması ➤ Zeytinyağlı Enginar ➤ Turp Otu Salatası ➤ Baklalı Enginar ➤ Radika Salatası ➤ Deniz Börülce Salatası ➤ Cibez Salatası ➤ Lokma ➤ Boyoz	➤ Otlı Dolama Börek	➤ Sardalya ➤ Dil Balığı ➤ Filetosu ➤ İzmarit Tavası ➤ Kızarmış Papalina ➤ Yoğurtlu Gopez Balığı
KÜTAHYA	➤ Ispanaklı Şibit ➤ Zeytinyağlı Soğan Dolması ➤ Kızılıçık Çorbası ➤ Kabak Kabuğu Kavurması ➤ Kötdür Tatlısı	➤ Çene Çerpan Çorbası ➤ Dolamber Böreği ➤ İlibada Dolması* ➤ Tahinli Çörek ➤ Cimcik ➤ Gökçümen ➤ Hamursuzu ➤ Tosunum ➤ Oğmak Çorbası ➤ Tarhana Çorbası* ➤ Miyane Çorbası ➤ Lokum ➤ Mercimekli Pilav ➤ Zerdeli Pilav ➤ Namaz Lokması	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılammıştır.
MANİSA	➤ Börülce Tarator ➤ Yaprak Sarma* ➤ Karışık Ot Kavurması* ➤ Pırasa Sarması ➤ Fava ➤ Sinkonta	➤ Simit Ekmeği ➤ Nohutlu Mantı ➤ Sinkonta ➤ Kapaklı Pide ➤ Kula Şekerli Pide ➤ Su Böreği ➤ Ebegümeçi Sarması ➤ Cevizli Kulak ➤ Gelincik Böreği	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılammıştır.

Tablo 6. (Devam)

MUĞLA	➤ Yağlı Patlıcan ➤ Fasulye Ekşilemesi ➤ Kabuklu Yemeği ➤ Mürdümük Çorbası ➤ Çıntar Kızartması ➤ Kabak Çiçeği Dolması* ➤ Taratorlu Börülce ➤ Bulgurlu Silcen Kavurma ➤ Kuzu Göbeği Kavurması	➤ Tarhana Çorbası* ➤ Dingil Çorbası ➤ Yumurtalı Tilkişen Kavurması ➤ Üfelemeç Çorbası ➤ Meneviç Filizi Kavurması ➤ Geren Kavurması ➤ Dürme Makarna	➤ Ekşili Balık ➤ Kefal Dolması ➤ Balık Çorbası
UŞAK	➤ Alacatene	➤ Döndürme ➤ Tarhana Çorbası* ➤ Zini Hamursuzu ➤ Katmer* ➤ Cendere Tatlısı	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılammıştır.

*Diğer illerde de benzer yemek olduğunu göstermektedir.

Tablo 6 Ege Bölgesi'nde bulunan sekiz ile ait vegan, vejetaryen ve pesketaryen yöresel yemekleri göstermektedir. Bu kapsamda Ege Bölgesi'nde 59 vegan, 49 vejetaryen ve 8 tane pesketaryen yöresel yemek bulunmaktadır. En fazla vegan yemeği İzmir yöresinde, vejetaryen yemeği ise Kütahya ilinde bulunmaktadır. Bu yemekler aşağıda özetle açıklanmaktadır.

Ebegümeci Sarması: Manisa yöresinde yapılmakta olan ebegümeci sarması yemeğinde iç harç için pirinç, salça, yeşilbiber, domates, soğan, zeytinyağı, maydanoz, dereotu ve baharatlar kullanılarak hazırlanmaktadır. Ebegümeci yaprakları sıcak suyun içerisinde bekletilir. Harç için soğanlar kavrularak yeşilbiber ve ardından tüm malzemeler koyularak kavurma işlemine devam edilir. Ebegümeci yapraklarına iç harç eklenip sarıldıktan sonra pişirilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Karışık Ot Kavurması: Manisa ve İzmir ilinde yöresel yemekleri arasında yer alan ot kavurması yemeğinde arapsaçı, yabani pırasa, ısırgan, ebegümeci, pazı ve buna

benzer birkaç tane otun birleştirilerek kavrulmasıyla yapılmaktadır. Tüm otlar temizlenerek doğranır ve zeytinyağında kavrulur (Kültür Portalı, 2020).

Cevizli Kulak: Manisa yöresinde yapılmaktadır. Malzeme olarak un, yumurta, ceviz içi, salça, tereyağı ve sıvıyağ kullanılmaktadır. Un, yumurta, su ve tuz karıştırılarak hamur elde edilir. Hamurlar kare şeklinde bölünür. Başparmak ve işaret parmağı ile iki ucundan tutulup bastırılarak kulak şekli verilir. Kulaklar suda haşlanarak üzerine salçalı sos eklenir ve servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Gelincik Böreği: Manisa yöresine ait lor ve gelincik otu ile yapılan bir çeşit hamur işidir. Unun içerisine yağ, tuz ve yumurtanın sarısı ilave edilerek hamur elde edilir ve yufka şeklinde açılır. İç harç için zeytinyağında soğanlar ve gelincik otu kavrulur. Dereotu, maydanoz, lor ve baharatlarda eklenir. Yufkanın ucu katlanarak içine harç eklenir ve rulo şeklinde sarılır. Fırında üzeri kızarana kadar pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Pırasa Sarması: Manisa'da yapılan zeytinyağlı bir yemektir. Pırasalar temizlenerek haşlanır. İç harç için pirinç, nane, salça, karabiber, tuz ve zeytinyağı karıştırılır. Pırasa yapraklarının içine harç eklenir ve üçgen şeklinde sarılarak pişirilir (Manisa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Fava: Manisa ilinde yapılan Fava yemeğine malzeme olarak bakla içi, zeytinyağı, soğan, havuç, şeker ve tuz kullanılmaktadır. Kuru bakla sıcak su ile ıslatılarak diğer malzemelerde eklenir ve haşlanır. Süzgeçten geçirilerek ezilir. Baklava dilimi şeklinde kesilerek üzerine zeytinyağı gezdirilir ve servis edilir (Manisa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sinkonta: Balkabağı ile yapılan yöresel bir yemektir. Kabaklar yıkanarak doğranır. Üzerine soğan eklenir. Salça, un, zeytinyağı, sirke, limon suyu, sarımsak ve tuz karıştırılır. Elde edilen karışım kabakların üzerine dökülerek pişirilir (Manisa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Akhisar Simit Ekmeği: Manisa ilinin Akhisar ilçesinde nohut ile yapılmakta olan bir çeşit ekmeğidir. Nohutlar yumuşayıncaya kadar sıcak suda bekletilir. Yumuşayan nohudun içine un ekleyerek hamur kıvamına getirilir. Dinlenen hamura maya yapılarak un ve su ilave edilerek yoğrulur. Şekli verilerek üzerine yumurta sarısı sürülür ve fırında pişirilir (Manisa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Börülce Tarator: Manisa yöresinde börülce ile yapılmaktadır. Börülceler doğranarak tuzlu suda haşlanır. Börülcenin sosu için un, zeytinyağı, limon suyu ve

ezilmiş sarımsak karıştırılır. Haşlanmış börülcelerin üzerine sos dökülerek servis edilir (Manisa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Nohutlu Manti: Malzeme olarak un, süt, yumurta ve haşlanmış nohut kullanılmaktadır. Süt, yumurta ve un karıştırılarak hamur hazırlanır. Hamurlar mantı şeklinde kesilerek içine haşlanmış nohutlar koyulur. Fırında pişirilerek üzerine salçalı sos ve yoğurt gezdirilerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kapaklı Pide: Manisa ilinde yapılmaktadır. Kabaklar soyularak rendelenir ve peynirler eklenir. Soğan ve biber yağda kavruklarak maydanoz ilave edilir ve kabakların üzerine dökülür. Yumurta kırılarak baharatlarda eklenir ve hazırlanan hamurun içine harç koyulur. Kenarları kıvrılarak fırında pişirilir (Manisa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kula Şekerli Pidesi: Malzeme olarak kavrulmuş tahin, şeker ve hamur kullanılmaktadır. Hamur açılarak üzerine tahin sürülür ve şeker serpilir. Rulo şeklinde sarılır. Rulolar düz bir şekilde açılarak içine tekrar tahin sürülür ve fırında pişirilir (Manisa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Zeytinyağı Enginar Yemeği: Enginar sebzesi İzmir yöresinde yetismekte ve çok fazla yemek çeşidi yapılmaktadır. Diğer yörelerin mutfaklarından farklı olarak İzmir 'de enginar çanak olarak tüketilmemektedir. Zeytinyağı enginar dolması yapımında ilk önce enginarların sap kısımları kesilerek ayıklanır ve tüyleri temizlenir. Enginarların kararmaması için limon sıkılır. Soğanlar zeytinyağında kavruklarak enginarlar eklenir. Limon suyu, tuz ve su ilave edilip kaynatılarak pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Cibez (Cibes) Salatası: Ege Bölgesi'nde yetişen cibez, karnabahar, lahana gibi sebzelerin topraktan koparıldıktan sonra köklerinin büyüyen kısmına denilmektedir. Cibez haşlandıktan sonra üzerine limon ve zeytinyağı dökülerek tüketilir (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Deniz Börülcesi Salatası: Deniz kıyısında yetişen tuzlu ve yabani bir bitki çeşididir. İzmir mutfağında hem salatası hem mezesi yapılmaktadır. Deniz börülcesi yıkanarak haşlanır. Haşlanan deniz börülcesine zeytinyağı ve limon dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Radika Salatası: Radika yol kenarlarında yetişen, acı ve tatlı türü olan bir bitkidir. Anadolu mutfağında farklı isimleri de bulunmaktadır. Hindiba salatası olarak da bilinmektedir. Radika salatasında öncelikli olarak radika bitkisi haşlanarak soğuk sudan

geçirilir. Limon, zeytinyağı, sarımsak ve ile sos hazırlanarak radikaların üzerine dökülür (Kültür Portalı, 2020)

Zeytinyağı Taze Bakla: Bakla ilkbahar aylarında yetişen ve İzmir yöresinde sıklıkla tüketilen bitkidir. Baklalar yıkanarak limon suyu ve un karışımının içerisinde bekletilir. Zeytinyağında soğanlar kavrularak içine bakla eklenir. Toz şeker, tuz, limon suyu ve sıcak su ilave edilerek pişirilir. Üzerine dereotu koyularak servis edilir (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Bulgurlu Ebegümeci: İzmir yöresinde yapılmakta olan bulgurlu ebegümeci yemeğinin yapımında öncelikli olarak soğanlar zeytinyağında sotelenerek ebegümeci ve biber püresi ilave edilir. Bulgurlarda eklenerek pişirilir (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Patlıcan Silkme: Patlıcan, domates, soğan, sivribiber, maydanoz ve zeytinyağı kullanılmaktadır. Patlıcanlar alacalı bir şekilde soyularak küp olarak doğranır ve kararmaması için limonlu ve tuzlu suda bekletilir. Tüm malzemeler karıştırılarak pişirilir. Üzerine kıyılmış maydanoz eklenir (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Turp Otu Salatası: İzmir ilinde turp otu ile yapılmaktadır. Turp haşlanır. Haşlanan turpun üzerine zeytinyağı ve limonlar sos yapılarak soğuk servis edilir (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Baklalı Enginar: İzmir Bölgesi'nde enginar ve bakla içi ile yapılan bir yemektir. Soğuk tüketilmektedir. Enginarlar temizlenir. İç bakla ve diğer malzemeler karıştırılarak pişirilir (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Lokma: Farklı isimlerde bilinmesine rağmen İzmir kültürü içerisinde önemli bir yere sahip tatlıdır. Ortası delikli olan şekli İzmir lokması olarak bilinmektedir. Deliksiz küçük olanları ise saray lokması olarak adlandırılmaktadır. İzmir ilinde lokma ücretsiz olarak dağıtılmaktadır. Buna lokma döktürmek denir. Un, maya, su ve tuz ile yapılır (Kültür Portalı, 2020).

Pirinçli Semizotu: Malzeme olarak semizotu, pirinç, zeytinyağı, domates, soğan kullanılmaktadır. Yapım aşamasında soğan zeytinyağında kavrulur. Tüm malzemeyi ilave edilerek pişirilir (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sarmaşık Otu Kavurması: Sarmaşık otunun acı bir tadı olmasından dolayı “Acı Ot” olarak da bilinmektedir. Yemeğin yapım aşamasında zeytinyağında soğanlar kavrulur

ve ardından sarmaşıklar eklenir. Suyu çekene kadar pişirilir (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Çığırtma: İzmir yöresinde patlıcan, domates, biber gibi sebzelerde yapılmaktadır. Patlıcanların kararmaması için soyulduktan sonra tuzlu suda bekletilir ve kızartılır. Soğan ve sarımsak zeytinyağında öldürülerek domateslerde ilave edilir ve sos hazırlanır. Hazırlanan sos patlıcanların üzerine dökülerek pişirilir. Maydanoz ile süslenerek servis edilir (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yoğurtlu Gopez Balığı: Geçmişten günümüze kadar gelmiş farklı bir yöresel yemektir. İzmir ilinde yemeğin tarifinin İlimiye Adası'ndan geldiği söylenilmektedir. Gopez balığını kızartmak için yoğurt, kırmızıbiber, tereyağı karışımına bulanır. Gopez balığı temizlendikten sonra kızartılır. Kızarmış balığın üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek tüketilmektedir (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Otlı Dolama Börek: İzmir yöresinde yapılmaktadır. Gelincik, ıspanak, pazı, ebegümece otları kullanılmaktadır. Yumurta, süt ve sıvıyağ karıştırılarak iç harç elde edilir. Yufkaların içine otları ve harç dökülür. Orta kısımdan başlayarak kendi etrafında dolanır ve kızarana kadar pişirilir (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kızartılmış Papalina: Ege Denizinde haziran ayı sonlarında görülmeye başlamaktadır. Balık temizlendikten sonra asma yapraklarına sarılarak kızartılmaktadır (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Sardalya: İzmir yöresinde yapılmaktadır. Sardalyalar temizlenir. Un, maden suyu, yumurta ve tuz karıştırılır. Sardalyalar hazırlanan karışıma bulanarak kızartılır (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Boyoz: İzmir yöresine ait genellikle sabah kahvaltılarında tüketilen hamur işidir. Un, su ve tuz ile yapılmaktadır. Hamuru açmak için sıvıyağ kullanılır (Kültür Portalı, 2020).

Dil Balığı: Ege ve Akdeniz Bölgesinde sıkça rastlanan balıklar arasında yer almaktadır. Dil balığından salçalı fileto da yapılmaktadır (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

İzmarit Tava: İzmaritler temizledikten sonra tuzlanır. İzmarit balığı una bulanarak kızartılır. Dereotu, limon suyu, mayonez ve zeytinyağı ile sos hazırlanarak servis edilir (İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yağlı Patlıcan: Muğla iline ait olan yağlı patlıcan yemeğinde domates, yeşilbiber, soğan, salça, zeytinyağı ve baharat kullanılmaktadır. Patlıcanlar alacalı bir şekilde soyularak acısını almak için tuzlu suda bekletilir. Patlıcanlara delik açılarak içine sarımsak yerleştirilir ve kızartılır. Yeşilbiberlerde kızartıldıktan sonra soğan, salça, domates ve baharat kavrulur ve su ilave edilerek sos hazırlanır. Sosun içerisine kızartılmış patlıcan ve biberler atılarak pişirilir (Kültür Portalı. 2020).

Fasulye Ekşimesi: Muğla mutfak kültürüne ait olan Fasulye Ekşimesi hem sıcak hem soğuk olarak tüketilmektedir. Malzeme olarak, fasulye, domates, soğan, un, zeytinyağı kullanılmaktadır. Yemek fasulye yerine börülce, bakla ve bezelye gibi otlardan da yapılmaktadır. Soğan zeytinyağında kavrulduktan sonra un ilave edilip kavrulma işlemine devam edilir. Diğer malzemeler de karıştırılarak su eklenir ve pişirilir (Muğla Valiliği, 2020).

Mürdümük Çorbası: Mürdümükler soğan ile haşlanıp ezilerek yapılan meze “Pava” olarak adlandırılmaktadır. Mürdümük çorbasında mürdümükler yıkanarak haşlanır. Soğan zeytinyağında kavrulur. Mürdümükler, salça ve kırmızıbiber eklenerek kavrulduktan sonra su koyularak pişirilir (Muğla Valiliği, 2020).

Kabuklu Yemeği: Muğla mutfağında fasulye ve mısır unu ile yapılmaktadır. Yapım aşamasında fasulyeler haşlanır. Soğanlar kavrularak mısır unu, salça ve fasulyelerin haşlandığı suda eklenerek sos hazırlanır. Kaynayan sosun içine haşlanan fasulyeler ilave edilir ve pişirilir. Sarımsaklı nar ekşisi dökülerek servis edilir (Muğla Valiliği, 2020)..

Çıntar Kızartması: Muğla ilinde yapılmakta olan çıntar kızartmasında çıntar mantarı temizlenerek doğranır ve kızartılır. Sarımsak, nar ekşisi ve kırmızıbiber ile sos hazırlanarak çıntarların üzerine dökülür (Muğla Valiliği, 2020).

Yumurtalı Tilkişen Kavurması: Soğan kavrulduktan sonra tilkişen otu eklenerek kavrulmaya devam edilir. Yumurta, tuz ve toz biber karıştırılır. Kavrulan tilkişen otunun üzerine karışım dökülerek pişirilir (Muğla Valiliği, 2020).

Taratorlu Börülce: Muğla yöresinde yapılan taratorlu börülce yemeği hem sıcak hem soğuk olarak iki şekilde de tüketilmektedir. Börülceler temizlenerek doğrandıktan sonra haşlanır. Soğan, sarımsak, un, salça kavrulur ve börülcelerin haşlandığı sudan eklenir. Börülceler de ilave edilerek pişirilir (Muğla Valiliği, 2020).

Üfelemeç Çorbası: Üfelemeç çorbasının yufkaların kalın kesilerek yapılan çeşitleri de bulunmaktadır. Hamur çorbası veya dutmaç olarak adlandırılmaktadır. Muğla yöresinde un, hoşmerim, zeytinyağı, soğan ve baharat ile yapılan yöresel bir yemektir. Un nemlendirilerek küçük yuvarlaklar yapılır. Kaynayan suyun içerisine eklenerek haşlanır. Höşmerim, biber, yağ ve soğan kavrularak çorbaya ilave edilir. Sıcak servis edilir (Muğla Valiliği, 2020).

Meneviç Filizi Kavurması: Muğla mutfak kültürüne ait olan meneviç filizi kavurması yapımında pürçük, soğan, zeytinyağı, sıra ve tuz kullanılmaktadır. Meneviç filizi temizlenerek haşlanır. Soğan kavrularak pürçük ve meneviç eklenir. Yemeğe özgü koku ve tat vermesi için sıra eklenir ve pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Geren Kavurması: Geren otu ile yapılan Muğla yöresine özgü bir yemektir. Geren otu temizlenerek haşlanır. Soğanlar kavrularak geren otu eklenir. Üzerine yumurta kırılarak pişirilir. Yumurtalı olan geren kavurması sıcak tüketilir. Yumurtasız olan ise soğuk ve üzerine yoğurt dökülerek tüketilir (Kültür Portalı, 2020).

Dürme Makarna: Muğla’da yapılmakta olan Dürme Makarna için öncelikli olarak un, su, yumurta ve tuz karıştırılarak hamur elde edilir. Hamurdan kare yufkalar keserek bir çubuğun etrafından yuvarlak bir şekilde katlanır ve kurumaya bırakılır. Kuruyan makarnalar haşlandıktan sonra tabağın alt kademesine çökelek dökülür üstüne makarnalar koyularak bu işlem birkaç kez devam ettirilir. Üzerine eritilmiş tereyağı dökerek demlenir (Kültür Portalı, 2020).

Bulgurlu Silcen Kavurma: Silcen otu ve bulgur ile yapılmaktadır. Silcenler temizlenerek haşlanır. Soğanlar kavrulduktan sonra silcen otu da eklenerek kavrulur. Ardından bulgurlar ilave edilerek pişirilir (Muğla Valiliği, 2020).

Dingil Çorbası: Muğla’da yapılan Dingil Çorbasında malzeme olarak bulgur, hoşmerim, soğan, zeytinyağı ve su kullanılmaktadır. Bu çorbanın yapımında su yerine un ve süt ile kullanılan çeşidine ise “*Süt Çorbası*” denilmektedir. Soğanlar, zeytinyağı ve hoşmerimle birlikte kavrulur. Bulgurda ilave edilerek kavrulma işlemine devam edilir ardından su eklenerek pişirilir (Muğla Valiliği, 2020).

Kefal Dolması: Kefal dolmasının yapımında pirinç, zeytinyağı ve soğan ile iç harç hazırlanmaktadır. Kefal balığı kızartıldıktan sonra hazırlanan harç balığın içine ve üzerine doldurulur. Sıcak su ilave edilerek fırında pişirilir. Pişirilmiş olan kefal

dolmasının üzerine dereotu, maydanoz ve nane koyularak servis edilir (Kültür, Portalı, 2020).

Ekşili Balık: Muğla ilinde mercan balığı ile yapılmaktadır. Balıklar kızartılır. Un kavrulduktan salça ve su ilave edilerek sos hazırlanır. Kaynayan sosun içerisine kızarmış balıklar atılarak pişirilir. Limon suyu eklenerek servis edilir (Kültür, Portalı, 2020).

Balık Çorbası: Lağos veya orfoz kafasından yapılmakta olan bir çorbadır. Temizlenmiş balık kafası, soğan, patates, havuç, kereviz ve maydanoz kaynayan suda haşlanır. Limon suyu, yumurta sarısı ve un ile terbiyesi yapılarak çorbaya ilave edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kuzu Göbeği Kavurması: Kuzugöbeği olarak adlandırılan mantarlar, yıkandıktan sonra yağda kavrulur. Soğanlar da ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Baharatlarda eklenerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Ebegümeçi: Ebegümeçi haşlandıktan sonra soğanlar ile kavrularak pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Kırlı Kızartması: Patlıcan ve yeşilbiber ayrı ayrı kızartılır. Soğanlar zeytinyağında kavrularak domatesler ilave edilir. Kırmızıbiber, sarımsak ve tuz eklenerek sos hazırlanır. Hazırlanan sos kızartılmış patlıcan ve biberlerin üzerine dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Namaz Lokması: Hamur hazırlanarak kızgın yağa sıkılır ve kızartılır. Şerbetin içine atılarak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Arapsaçı: Aydın ilinde yapılmakta olan yemekte arapsaçı, pırasa, yumurta, zeytinyağı, yoğurt kullanılmaktadır. Arap aç temizlenerek doğranır. Zeytinyağında pırasalar kavrulur ve ardından arapsaçı eklenir. Yumurta kırılarak pişirilir. İsteğe göre üzerine yoğurt dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Enginar Dolması: Aydın ve İzmir yöresinde yapılmaktadır. Enginar göbekleri limonlu suda haşlanır. Pirinç harcı hazırlanarak enginarlar göbeklerine doldurulur ve pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Kabak Mücveri: Kabaklar rendelenir. Un, yumurta, maydanoz, soğan ve baharatlar eklenerek köfte şekli verilir. Yumurtaya bulanarak kızartılır (Kültür Portalı, 2020).

Kenger Yemeği: Aydın ilinde yapılmaktadır. Malzeme olarak kenger, pirinç, domates ve zeytinyağı kullanılmaktadır. Soğanlar kavrulduktan sonra domatesler eklenir

ve pirinçlerde ilave edilerek kavrulma işleminde devam edilir. Kenger de eklenerek pişirilir (Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Zeytinyağı Kuru ve Taze Börülce: Aydın ilinde yapılmakta olan kuru ve taze börülce yemeği kış aylarında yapılmaktadır. Yemeğin yapımında malzeme olarak börülce, soğan, zeytinyağı, su ve tuz kullanılmaktadır. Börülceler suda bekletildikten sonra kaynatılarak diğer malzemeler ilave edilir. Soğan, salça ile kavrulduktan sonra börülce­lerin içine ilave edilerek pişirilir (Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yer Elması Yemeği: Soğanlar kavrulduktan sonra doğranmış yer elması, salça ve baharat eklenerek pişirilen yöresel bir yemektir. (Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Semiz Otu Yemeği: Semizotu yemeği Aydın mutfağında yapılan yöresel bir yemektir. Soğan kavrulduktan sonra semizotu, pirinç ve su koyularak pişirilir (Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Koruk Ekşili Bamya: Aydın mutfak kültürüne ait yazın tüketilmekte olan yemek çeşididir. Soğuk servis edilmektedir. Bamya, soğan, nar ekşisi, zeytinyağı, su ve tuz kullanılmaktadır. Zeytinyağında kavrulmuş soğanların içerisine domateslerde ilave edilerek kavrulur. Su eklenerek bamyalar koyulur ve pişirilir (Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Dalğan Kavurması: Soğan ve pırasa zeytinyağında kavrularak içerisine temizlenmiş dalyan otu eklenir ve pişirilir (Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Paziotu Kavurması: Aydın mutfağında yapılmaktadır. Pazılar haşlanarak süzülür. Zeytinyağında kavrulmuş soğanların içerisine haşlanan pazılar eklenerek kavrulur (Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kedirgen Kavurması: Kedirgen otu ve pırasalar zeytinyağında kavrularak üzerine yumurta kırılır ve pişirilir (Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Mantar Kavurması: Mantar Kavurması yemeği Aydın yöresinde yaygın olarak yapılmaktadır. Mantar, soğan, salça ve zeytinyağı kullanılmaktadır. Mantarlar haşlanır. Zeytinyağında kavrulan soğanların içine mantar, salça ve baharatlar ilave edilerek kavrulur (Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Döndürme: Uşak ilinde yapılan yöresel hamur işidir. Döndürme ismini hamur piştikten sonra üzerine sini kapatılır döndürülerek pişirilmesinden almaktadır. Malzeme olarak un, sıvıyağ, yoğurt, ıspanak ve peynir kullanılmaktadır. Hamur elde edilerek açılır.

Açılan hamurun içine ıspanak ve peynir eklenerek diğer hamurla üzeri kapatılır. Odun ateşinde döndürülerek pişirilir (Uşak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Cendere Tatlısı: Uşak yöresine özgü olarak yapılan Cendere Tatlısında öncelikli olarak hamur hazırlanır ve yufka açılır. Yufkaların içine ceviz serpilerek oklavaya sarılır ve büzülür. Pişen tatlıların üzerine şerbet döküldükten sonra servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Alacatene: Uşak ilinin mutfak kültürüne ait olan alacatene yemeğinde mercimek ve bulgur kullanılmaktadır. Soğanlar salça ile kavrulur, mercimek ve bulgur eklenir. Suyu ve tuzu ilave edilerek pişirilir (Uşak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Zini Hamursuzu: Hamur hazırlanarak parçalara ayrılır. İç harcı için haşhaş, tahin ve sıvıyağ karıştırılır. Her parçanın içine hazırlanan harç sürülerek kat kat devam edilir. Baklava şekli verilerek pişirilir (Uşak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Patatesli Afyon Ekmeği: Afyonkarahisar'ın yöresel ekmeği olan patatesli Afyon ekmeği için fırından ekmeğin yapılacağı zaman alınmaktadır. Bu olaya nöbet alma denilmektedir. Daha sonra ekmek için hazırlıklara başlanır ve patatesler soyularak rendelenir. Acı maya kullanılmaktadır. Hamurun içine patatesler eklenerek fırında pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Ekmek Kadayıfı: Afyonkarahisar ilinde hazır ekmek kadayıfı ile yapılmaktadır. Su ve şeker ile şerbet hazırlanarak hazır ekmek kadayıfların üzerine dökülür ve kaymak ile servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Hurma Tatlısı: Afyonkarahisar'da tüketilen hurma tatlısı yörede “*Fırma Baklavası*” olarak adlandırılmaktadır. Fırma sözcüğü hurma kelimesinden gelmektedir. Sivas yöresinde de yapılmaktadır. Fırma tatlısının yapımında un, margarin, sıvıyağ, yumurta, kabartma tozu, süt ve ceviz kullanılır (Kültür Portalı, 2020).

İlibada Dolması: Afyonkarahisar yöresinde labada bitkisi “*İlibada*” olarak adlandırılmaktadır. İç harç için soğanlar yağda kavrulur ve un eklenir. Düğü ve çekilmiş göce karıştırılarak ilave edilir ve az miktarda su eklenerek pişirilir. İlibada yapraklarına sarılarak pişirilir. Dolmaların üzerine salçalı sos ve yoğurt dökülerek servis edilir. (Afyonkarahisar İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Hamursuz: Afyonkarahisar'da yapılan tok tutan ve kahvaltılarda yenilebilen ekmektir. Un, yumurta, yağ, yoğurt, tuz, karbonat ve su karıştırılarak hamur hazırlanır. Hamur parçalara ayrılarak açılır. Haşhaş sürülerek kenarlarından parçalar kesilir ortasına

koyulur ve yuvarlanır. Yuvarlanan hamura bastırılır haşhaş ve yoğurt sürülerek pişirilir. (Afyonkarahisar İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Afyon Övmesi: Afyon Öğmesi olarak da bilinmektedir. Kahvaltılarda ya da ikramlar için hazırlanan hamur işine övme denilmektedir. Malzeme olarak ekmek hamuru, un, haşhaş, karbonat, margarin ve sıvıyağ kullanılmaktadır. Un acı maya ile karıştırılarak açılır. Üzerine haşhaşlı yağ sürülür. Her kat bu şekilde yapılarak pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Lokul: Afyonkarahisar ilinde yapılmaktadır. Hamur hazırlanarak açılır. Üzerine haşhaş sürülerek rulo şeklinde sarılır. Rulolar etrafında döndürülerek yağlı tepsiye dizilir. Üzeri için yaşlı haşhaş sürülerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Ispanaklı Şibit: Kütahya ilinde yapılan ıspanaklı şibit için ıspanak, yoğurt, soğan, un sıvıyağ kullanılmaktadır. Un, tuz ve su yoğrularak hamur hazırlanır. Hamurun içine ıspanaklı harç ilave edilir. Sac da pişirilir (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Zeytinyağlı Soğan Dolması: Kütahya iline ait meşhur bir yemek olan zeytinyağlı soğan dolmasında malzeme olarak pirinç, zeytinyağı, soğan, domates, yenibahar, şeker ve tuz kullanılmaktadır. Soğanlar kavrulduktan sonra pirinç ve domates ilave edilir. Su eklenerek iç harç pişirilir. Soğanlar altından ve üstünden kesilerek haşlanır. İç harç eklenir ve mideye şeklinde sarılarak pişirilir (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kızılık Çorbası: Kızılık tarhanası kullanılarak yapılan bir çorbadır. Soğan kavru olarak içine kızılık tarhanası eklenir. Üzerine su ilave edilerek kaynatılır (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kötdür Tatlısı: Kütahya ilinde yapılmaktadır. Pekmez ile nişasta kaynatılır ve ipe dizilmiş cevizler batırılır. Una bulanarak bir süre bekletilir ve kesilerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kabak Kabuğu Kavurması: kabak kabukları soyularak kavrulur. Yeşilbiber ve domates eklenerek kavrulmaya devam edilir. Üzeri dereotu ve maydanozla süslenerek servis edilmektedir. Kabakların içi ile mücver yapılabilir (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Oğmaç Çorbası: Hamurun ovularak yapılmasından dolayı Oğmaç Çorbası denilmektedir. Oğmaç çorbasının yapımında un, yağ, tuz, nane ve salça kullanılmaktadır. Salça ve yağ kavru olarak su eklenir. Kaynayan salçalı sosun içerisine ovulan hamurlar

atılır. Çorba kaynadıktan sonra eritilmiş tereyağı dökülerek servis edilir (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Çene Çarpan Çorbası: Kütahya mutfağına ait bir çorbadır. Malzeme olarak erişte, yeşil mercimek, soğan, tereyağı ve salça kullanılmaktadır. Yeşil mercimek haşlanarak erişteler ilave edilir. Soğan tereyağında kavurulduktan sora salça ve su eklenerek pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Dolamber Böreği: Yuvarlak bir şekilde tepsiye dolandırılarak yapılmasından dolayı dolamber böreği denilmektedir. Kütahya yöresine ait olan Dolamber Böreği yapımında patates kullanılmaktadır. Un ve tuz yoğrularak açılır. Hamur yağlandıktan sonra patatesli harç eklenir. Dolandırılarak pişirilir (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tahinli Çörek: Kütahya yöresine ait meşhur hamur işidir. Hamurdan yufkalar elde edilerek açılır. Açılan yufkalara tahin sürülerek rulo şeklinde sarılır. Üzerine yumurta sürülerek pişirilir (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Cimcik: Kütahya’da yapılan hamur işi çeşitleri arasında yer almaktadır. Hamur hazırlanarak yuvarlak bir şekilde açılır. Mantı hamuru gibi kesilerek cimciklenir. Suda kaynatılarak süzülür. Üzerine tereyağı ve yoğurt dökülerek servis edilir. (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Gökçümen Hamursuzu: Kütahya’nın ilçesi olan Gökçümen’den ismini alan bir hamur işidir. Sıvıyağ ve margarin eritilerek haşhaş eklenir. Hazırlanan harç hamurlara sürülerek üst üste sıralanır. Kenarları ortaya gelecek şekilde katlanarak pişirilir (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tosunum: Kütahya iline aittir. İç harcı için soğan kavrularak haşlanan yeşil mercimekler eklenir. Hamur hazırlanarak iç harcı koyulur. Üzerine haşhaşlı yağ sürülerek pişirilir (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Miyane Çorbası: Kütahya’da yapılan Miyane Çorbasında malzeme olarak un, tereyağı, su, tuz ve yumurta kullanılmaktadır. Un kavrulur ve soğuyunca su eklenerek ezilir. Kaynayan çorbaya yumurta, su ve tuz ilave edilir. Kıvama gelene kadar pişirilir (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Lokum: Lokum yemeğinin yapımında un, yoğurt, maya, yumurta ve haşhaş kullanılmaktadır. Un, yoğurt, su ve maya yoğrularak dinlendirilir. Üzerine yumurta ve haşhaş sürülerek pişirilir (Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Mercimekli Pilav: Mercimekler haşlanır. Soğanlar kavrularak pirinçler eklenir. Mercimeklerde ilave edilerek su koyulur ve demlenmeye bırakılır (Kültür Portalı, 2020).

Zerdeli Pilav: Kütahya ilinde kız kınası denilen eğlencelerde ikram edilen yöresel bir yemektir. Zerdenin yapımında malzeme olarak şeker ve pirinç kullanılmaktadır. Pilavın yapımında ise pirinç, haşlanmış nohut, margarin, sıvıyağ, tuz ve karabiber kullanılmaktadır. Pilavın yapım aşamasında yağ eritilerek pirinçler eklenir ardından nohut, su, karabiber ve tuz ilave edilerek demlenir. Zerdenin yapım aşamasında pirinç kaynatılarak şeker ilave edilir ve pişirilir. Nohutlu pilav zerde ile sunularak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Börölce Böreği: Turşu ile servis edilen Denizli iline ait yöresel hamur işidir. Yufka, yağ ve börölce kullanılmaktadır. Yufkalar yağda kızartılarak haşlanmış börölceler ilave edilerek pişirilir (Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Çökelekli Yaprak Sarma: Yemeğin yapımında ana malzeme olarak bağ yaprak, bulgur ve çökelek kullanılmaktadır. İç harcı için soğanlar kavrularak dereotu, tuz, karabiber ve bulgurlar eklenir. Hazırlanan harç bağ yapraklarına sarılıp pişirilir (Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Göce Aşı: Denizli yöresinde yapılan göce aşısı için malzeme olarak buğday, börölce ve dağ eriği kullanılmaktadır. Buğdaylar yıkanarak börölce, biber ve dağ eriği eklenir. Üzerine su alınarak pişirilir (Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Bahar Gevreği: Soğanlar kavrulduktan sonra haşlanmış mercimek ve kızartılmış yufkalar eklenir. Tuz ilave edilerek pişirilir (Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Patlıcan Soğan: Denizli ilinde yapılan bir yemektir. Malzeme olarak patlıcan, soğan, biber, domates, çitlembik erik ekşisi ve yağ kullanılmaktadır. Patlıcan ve biberler közlenerek soğanlar yağda kavrulur. Çitlembik havanda dövülür. Domatesler doğranarak keşlik erik ekşisi hazırlanır. Tüm malzemeler birbirine karışmayacak şekilde ayrı ayrı koyulur. Çittlenbik ve keşlik erik ekşisi malzemelerin ortasına dökülür. Yufkaya sarılarak yenir (Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kabak Aşı: Denizli ilinde yapılmakta olan kabak aşısı yemeğinde börölce, kabak, soğan, nohut, zeytinyağı, su ve kuru biber kullanılmaktadır. Nohut, kabak, kuru biber ve börölce pişirilir. Zeytinyağında soğanlar kavrularak ilave edilir (Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Pekmezli Kabak Aşı: Kabak, pekmez, soğan, zeytinyağı ve su kullanılmaktadır. Soğanlar kavrulur. Üzerine pekmez ve su ilave edildikten sonra kabaklarda eklenerek pişirilir. Sıcak ve soğuk olarak iki şekilde de tüketilir (Kültür Portalı, 2020).

Ispanak Çöreği: Denizli ilinde yapılmaktadır. Ana malzeme olarak ıspanak ve çökelek kullanılmaktadır. Un, tuz ve su ile hamur hazırlanır ve yufka şeklinde açılır. Ispanak, soğan, çökelek pul biber tuz ve zeytinyağı eklenerek karıştırılır. Hazırlanan yufkaların için iç harç koyularak sacda pişirilir (Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Meneviş Yoğurtlaması: Denizli ilinin meşhur yemekleri arasında yer almaktadır. Meneviş ve asma yaprağı haşlanarak doğranır. Pırasa ve dereotu kavrukları bulgur eklenir. Asma yaprağı, meneviş ve su ilave edilerek pişirilir. Üzerine eritilmiş tereyağı ve yoğurt dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Cızlama: Un, süt, süt kaymağı, tereyağı ve patates kullanılmaktadır. Un ve su ile hamur hazırlanır. Patatesler haşlanarak hamurla karıştırılır. Hamura şekil verilir. Süt kaymağı hamurun üzerine sürülerek fırında pişirilir (Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Bakla Tarator: Denizli ilinde yapılan bakla tarator yemeğinde bakla, süzme yoğurt, soğan, dereotu, maydanoz, salça kullanılmaktadır. Bakla temizlenerek doğranır ve haşlanır. Soğanlar yağda kavrukları salça ve pul biber eklenir. Yoğurt ezildikten sonra salçalı soğan ile karıştırılarak sos hazırlanır. Hazırlanan sos baklaların üzerine dökülerek servis edilir (Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Börülceli Tarhana Çorbası: Börülce haşlanır. Soğan ve yağ kavrukları su eklenir. Kaynamaya yakın tarhana ve börülceler ilave edilerek pişirilir (Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kide: Denizli ilinde yapılan kide bir çeşit hamur işidir. Ana malzeme olarak çökelek kullanılmaktadır. Hamur hazırlanarak açılır. Üzerine çökelek ve kaymak sürülür. Bu işlem tüm hamurlar için yapılır. Büyük baklava şekli verilerek kaymak, yoğurt ve sıvıyağ karışımı üzerine dökülür (Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yoğurtlama: Patates ve biberler kızartılır. Ayrı ayrı olarak üzerine yoğurt dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Biber Tatari: Kuru biberler ve patatesler kızartılır. Sarımsaklı yoğurdun üzerine kızartılmış patates ve biberler döşenerek servis edilir (Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

3.4.7. Marmara Bölgesi ve Yöresel Yemekleri

Marmara Bölgesi Asya ve Avrupa'yı birbirine bağlayan köprü niteliğindedir. Bölge'de İstanbul, Edirne, Kırklareli, Tekirdağ, Çanakkale, Kocaeli, Yalova, Sakarya, Bilecik Bursa ve Balıkesir olmak üzere toplam 11 il bulunmaktadır. Marmara Bölgesi'nde yer alan İstanbul bölgenin en büyük ili niteliğindedir. En küçük ili ise Yalova'dır. Bölgede turizm, tarım, sanayi ve ticaret oldukça fazla gelişmiştir (Cengiz, 2016: 329). Bölgeye özgü birçok farklı ürün bulunmaktadır. Bölgede Balkan ve Rumeli göçmenlerin etkileri görülmektedir. Rumeli etkisinin bulunduğu Edirne ilinin yöre mutfağında ayçiçeği yağı önemli bir yere sahiptir. Marmara Bölgesinde büyük bir öneme sahip olan İstanbul'un mutfak kültüründe ise farklı il ve kültürlerden insanların bir araya gelmesi sonucunda şekillendiği görülmektedir. Tekirdağ ilinde bağcılık önemli bir konuma sahiptir (Şengül ve Türkay, 2017: 102-105).

Tablo 7. Marmara Bölgesi İllerine Göre Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri

İLLER	VEGAN	VEJETARYEN	PESKETARYEN
BALIKESİR	➤ Kabak Çiçeği Dolması ➤ Zerde Tatlısı ➤ Börülce Ekşimesi	➤ Peynirli Patlıcan ➤ Balıkesir Kaymaklısı ➤ Höşmerim ➤ Mafış Tatlısı*	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılammıştır.
BURSA	➤ Enginar Dolma ➤ Cennet Künkü* ➤ Zeytinyağlı Kestaneli Lahana Dolması ➤ Kestane Şekeri	➤ Oğmaç Çorba* ➤ Cevizli Lokum* ➤ Mustafa Kemalpaşa Tatlısı ➤ Yumurta Dolması* ➤ Silor Tepsi Mantısı ➤ Tahinli Pide ➤ Gelincik Böreği ➤ İncir Dolması ➤ Dilber Dudağı ➤ Kabak Tatlısı	➤ Balık Çorbası*

Tablo 7. (Devam)

ÇANAKKALE	➤ Zeytinyağlı Yaprak Sarma ➤ Pazı Dolması ➤ Domatesli Tarhana Çorbası ➤ Ispanak Çorbası ➤ Tumbi ➤ Çırpma ➤ Melki ➤ Patlıcan Kapama ➤ Biber Parpullaması ➤ Deniz Börülcesi	➤ Ovmaç Çorbası* ➤ Mafiş Tatlısı* ➤ Ispanak Sarması ➤ Yumurtalı Tiken ➤ Tarhanalı Patlıcan ➤ Börülce Köftesi	➤ İskorpit Çorbası ➤ Lüfer Pilavı ➤ Papaz Yahni ➤ Tuzlu Sardalye
SAKARYA	➤ Turşu Kavurma ➤ Uhut Tatlısı ➤ Çene Çarpan ➤ Lahanalı Tarhana Çorvası ➤ Karagözlü Dımbıl	➤ Isırgan Yemeği ➤ Köpük Helvası ➤ Köy Makarnası ➤ Kuymak* ➤ Pırasalı Börek ➤ Dartı ➤ Cevizli Lokum*	➤ Hamsili Pilav ➤ Karadeniz Hamsi
YALOVA	➤ Cennet Künkü*	➤ Yumurta Dolması* ➤ Kaçamak* ➤ Ispanaklı Yalova Böreği ➤ Termal Tatlısı ➤ Yalova Sütlüsü ➤ Yaprak Pide	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılammamıştır.
KOCAELİ	➤ Mancar Yemeği	➤ Nazlı Tatlısı ➤ Umaç Çorbası* ➤ Cevizli Keşli Köy Makarnası ➤ Kuymak* ➤ Çene Çarpan Çorbası* ➤ Kaçamak* ➤ Yumurta Dolması*	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılammamıştır.
TEKİRDAĞ	➤ Bulama	➤ Hayrabolu Tatlısı ➤ Peynir Helvası ➤ Umaç Çorbası* ➤ Çene Çarpan Çorbası*	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılammamıştır.

Tablo 7. (Devam)

EDİRNE	➤ Mamzana ➤ Taze Fasulye ➤ Kapuska	➤ Soğanlı Yumurta ➤ Ispanak Mücver ➤ Kabak Mücver ➤ Akıtma ➤ Gaziler Helvası ➤ Zerde ➤ Cevizli Oturtma ➤ Trileçe	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılamamıştır.
BİLECİK	➤ Yunus Erikli Ekşili Biber Dolma ➤ Nişasta Helvası	➤ Kaçamak* ➤ Cevizli Büzme Tatlısı ➤ Gök Fasille	Herhangi bir pesketaryen yemeğe ulaşılamamıştır.
KIRKLARELİ	➤ Kenarlar	➤ Kaçamak* ➤ Pırasa Böreği ➤ Boş Mantı ➤ Ispanak Böreği	➤ Kefal Pilaki ➤ Lakerda* ➤ Palamut Izgara
İSTANBUL	➤ Bakla Fava ➤ Süzme Saray Aşuresi ➤ Kabuk Yemeği ➤ Şaraşura ➤ Vişneli Sarma ➤ Zeytinyağlı Dut Yaprığı Sarması ➤ Zeytinyağlı Yer Elması ➤ Patatesli Çiğköfte	➤ Kaymaklı Beyaz Çevirme Tatlısı ➤ Çengelköy Salatası ➤ Fasulye Çorbası ➤ Heltiye ➤ Helvai Lebidilber ➤ Hünkar Salatası ➤ İstanbul Usulü Patlıcan ➤ Karnabahar ➤ Kızırtma ➤ Kavun Baklavası ➤ Kayısı Ezmeli Kaygana ➤ Mercimekli Börek ➤ Patlıcan Gül Böreği ➤ Patlıcan Yumurta ➤ Sabuni Helva ➤ Sarığırma ➤ Sütü İrmik Tatlısı ➤ Terbiyeli Kuşkonmaz ➤ Valide Sultan Böreği	➤ Lakerda* ➤ Balık Çorbası* ➤ Hamsi Köftesi ➤ Hamsi Omlet ➤ Sütü Dil Balığı ➤ Uskumru Dolması

*Diğer illerde de benzer yemek olduğunu göstermektedir.

Tablo 7 Marmara Bölgesi'nde bulunan on bir ile ait vegan, vejetaryen ve pesketaryen yöresel yemeklerini göstermektedir. Tablo, bölgedeki tüm yöresel yemekler incelenerek bu üç beslenme tercihi olan kişilere yönelik yemekler seçilerek oluşturulmuştur. Bu kapsamda Marmara Bölgesi illerine göre farklı beslenme tercihi olan kişiler için 38 vegan, 56 vejetaryen ve 15 tane pesketaryen yöresel yemek tespit edilmiştir. Bölgede vejetaryen ve pesketaryen kişiler için en fazla İstanbul ilinde yöresel yemek bulunmaktadır.

Bakla Fava: İstanbul iline özgü bir yemektir. Ana malzeme olarak bakla, havuç ve zeytinyağı kullanılmaktadır. Bakla, havuç, soğan, sarımsak suyun içinde kaynatılır. Suyunu çekince zeytinyağı eklenerek püre haline getirilir (Kültür Portalı, 2020).

Balık Çorbası: İstanbul'un yöresel yemekleri arasında yer alan balık çorbasının yapımında palamut kullanılmaktadır. Palamut balığı temizlenerek bir bütün halinde haşlanır. Haşlanan balıklar didilerek balığın suyu ile pişirilmektedir. İçerisine kavrulmuş unda eklenerek pişirmeye devam edilir. Maydanoz ile süslenerek servis yapılır (Güzelsoy, 2010: 23).

Süzme Saray Aşuresi: İstanbul ilinin yöresel yemekleri arasında yer almaktadır. Buğday ıslatılarak haşlanır. Haşlanan buğdaylar süzülerek kuşüzümü ve şeker ile kaynatılır. Misk ve gülsuyu karıştırılarak aşurenin içine dökülür. Badem, fındık ve fıstık ile süslenerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Kaymaklı Beyaz Çevirme Tatlısı: İstanbul ilinin yöresel tatlısıdır. Malzeme olarak kaymak, şeker, vanilya, limon suyu ve su kullanılmaktadır. Yapım aşamasında şeker ve su kaynatılarak şurup haline getirilir. Şurup soğuduktan sonra uzun bir süre aynı yöne doğru karıştırılır. Kaymak ve vanilya ilave edilerek bu işleme devam edilir. Kaymağın tamamı eridiği zaman dinlendirilir ve ardından soğuk olacak şekilde servis yapılır (Güzelsoy, 2010: 25).

Çengelköy Salatası: Malzeme olarak yumurta, peynir, zeytinyağı, salatalık, dereotu, maydanoz ve limon suyu kullanılmaktadır. Yumurta, limon suyu ve zeytinyağı karıştırılarak mayonez hazırlanır. Diğer malzemeler temizlenerek doğranır ve mayonez ile karıştırılır (Güzelsoy, 2010: 37).

Fasulye Çorbası: İstanbul iline ait bir çorbadır. Yapım aşamasında fasulyeler kaynayan suda haşlanır. Bir bütün halinde havuç, kereviz sapı, maydanoz ve soğan ilave

edilir. Malzemeler haşlandıktan sonra çırpılmış yumurta ve süt eklenerek kaynatılır (Güzelsoy, 2010: 47).

Heltiye: Adana yöresinde meşhur olan bir tatlı çeşidi olmasına rağmen zaman içerisinde İstanbul mutfağına girerek yöresel tatlı çeşitleri arasında yerini almıştır. Heltiye tatlısı “Cibicibi” olarak da adlandırılmaktadır. 80’li yıllara kadar süt yerine su kullanılmaktaydı (Güzelsoy, 2010: 65).

Helvai Lebidilber: Dilberdudağı Helvası olarak da adlandırılmaktadır. Malzeme olarak bal, nişasta, tereyağı, badem, pudra şekeri ve gül suyu kullanılmaktadır. Gül suyu, nişasta ve su karıştırılarak bulamaç haline getirilir. Bal ilave edilerek kaynatılır. Suyunu çeken helva fırında üzeri kızarana kadar pişirilir. Bademler haşlandıktan sonra mikserle çekilir. Pudra şekeri ve badem helvanın üzerine dökülerek servis yapılır (Güzelsoy, 2010: 69).

Hünkâr Salatası: Osmanlı mutfağından günümüze kadar gelerek İstanbul’un yöresel yemekleri arasında yerini almıştır. Yapım aşamasında patlıcanlar ve patatesler ayrı ayrı kızartılır. Soğanlar zeytinyağında kavrularak kıyılmış dolmalık biberler ve salça ilave edilir. Yoğurda sarımsak, dereotu kırmızıbiber eklenerek karıştırılır ve diğer malzemelerin üzerine dökülerek servis yapılır (Güzelsoy, 2010: 73).

İstanbul Usulü Patlıcan: İstanbul yöresine ait bir yemektir. Patlıcanlar kızartılarak ortasındaki etli kısım oyulur ve kayık şekli verilir. Patlıcanın içleriyle birlikte soğan ve maydanoz karıştırılır. Mantar, tereyağında kavrulur. Tüm malzemeler karıştırılarak kayık patlıcanların içerisine koyulur. Fırında pişirildikten sonra servis edilir (Güzelsoy, 2010: 89).

Kabuk Yemeği: İstanbul ilinde kabak ile yapılan yöresel bir yemektir. Kabakların kabukları soyularak doğranır. Salça zeytinyağında kavrularak kabak, limon suyu, şeker ve tuz eklenerek kaynatılır. Kabuk yemeği soğuk olarak yanında yeşil erik ile servis yapılır (Güzelsoy, 2010: 91).

Karnabahar Kızartması: İstanbul ilinde yapılmaktadır. İlk önce karnabaharlar haşlanır. Daha sonra yumurtaya ve una bulanarak kızartılır (Güzelsoy, 2010: 99).

Kavun Baklavası: İstanbul yöresine ait kavun ile yapılan bir tatlıdır. Yapım aşamasında ilk önce un, yumurta, zeytinyağı ve tuz ile hamur hazırlanır. Hazırlanan hamur 5 eşit parçaya bölünerek yufka şeklinde açılır. Yufkalar üst üste dizilir ve arasına

eritilmiş tereyağı dökülür. 3. katın ortasına kavunlar eklenerek diğer katlarda koyulur ve ardından fırında pişirilir (Güzelsoy, 2010: 101).

Kayısı Ezmeli Kaygana: Kayısılar püre haline getirilir. Yumurta, buğday nişastası ve su karıştırılarak tavada pişirilir. Her kaygananın arasına hazırlanan püre sürülür. Şeker ve su ile şerbet hazırlanarak kayganaların üzerine dökülür. Soğuk servis yapılır (Güzelsoy, 2010: 103).

Mercimekli Börek: İstanbul ilinde yapılmakta olan hamur işidir. Mercimekler haşlanır ve soğanlar yağda kavrulur. Un, sıvıyağ ve kabartma tozu koyularak hamur hazırlanır. Hazırlanan hamur iki eşit parçaya bölünerek yufka şeklinde açılır. Arasına hazırlanan soğanlı ve mercimekli karışım eklenerek üzerine yumurta sarısı sürülür ve fırında pişirilir (Güzelsoy, 2010: 137).

Patatesli Çiğköfte: 19. yy İstanbul mezeleri arasında yer almaktadır. Patatesler haşlanarak püre haline getirilir. Bulgur kaynayan suyun buharında demlenir. Soğan, zeytinyağı, baharatlar, bulgur ve patates karıştırılarak yoğrulur. Köfte şekli verilerek servis yapılır (Güzelsoy, 2010: 155).

Patlıcanlı Gül Böreği: Patlıcanlı börek İstanbul'a Musevi göçmenler tarafından getirilmiştir. Patlıcanlar közlenerek küçük küçük kıyılır. İç harcı için yumurta, beyaz ve kaşar peynir, zeytinyağı, tuz karıştırılır. Yufkalar üçgen biçiminde kesilerek iç harcı eklenir ve gül şeklinde sarılır. Üzerine sıvı yağlı yumurta sürülerek pişirilir (Güzelsoy, 2010: 159).

Patlıcanlı Yumurta: Patlıcanlar közlenir. Sivri biber, dolmalık biber ve domatesler doğranır. Tüm malzemeler karıştırılarak kavrulur. Üzerine yumurta kırılarak pişirilir ve servis yapılır (Güzelsoy, 2010: 161).

Sabuni Helva: Sabuni Helva tatlısına malzeme olarak buğday nişastası, bal, badem, susam yağı ve su kullanılmaktadır. Nişasta su ile karıştırılarak püre haline getirilir. Ardından bal ve çekilmiş bademler eklenir. Susam yağda eklenerek sert bir kıvama gelene kadar pişirilir (Güzelsoy, 2010: 169).

Sarığburma: Sarığburma tatlısının farklı versiyonu birçok ilde yapılmaktadır. Un, yumurta, tereyağı, zeytinyağı ve su karıştırılarak hamur elde edilir. İç harcı için ceviz, fıstık, badem, pudra şekeri ve su karıştırılır. Hazırlanan hamurdan yufkalara açılarak iç harç eklenir ve oklavaya sarılarak büzülür. Fırında pişirildikten sonra su ve şeker ile hazırlanan şerbet dökülerek servis yapılır (Güzelsoy, 2010: 171).

Sütlü Dil Balığı: İstanbul ilinde Dil balığı ile yapılmaktadır. Yapım aşamasına dil balığı kızartılır. Daha sonra tereyağında un kavruularak süt ve yumurta eklenerek muhallebi kıvamına getirilir. Dil balıkları tepsiye dizilerek üzerine hazırlanan sos dökülür ve fırında pişirilir (Güzelsoy, 2010: 189).

Sütlü İrmik Tatlısı: Saray mutfağının tatlıları arasında yer almaktadır. Süt, Şeker ve irmik kaynatılır. Samla sakızı eklenerek soğumaya bırakılır. Yumurta ve vanilya soğuyan irmiğe ilave edilerek karıştırılır. Hazırladığımız irmiğin üzerine susam serpilerek fırında pişirilir (Güzelsoy, 2010: 191).

Saraşura: İstanbul ilinde yapılan pratik bir yemektir. Sarımsaklar kavruularak domates eklenir. Pirinç, maydanoz, limon suyu tuz ilave edilerek kavruulmaya devam edilir. Kavruulmakta olan malzemeye su eklenerek pişirilir (Güzelsoy, 2010: 195).

Uskumru Dolması: Soğanlar fıstık ile birlikte zeytinyağında kavruulur. Maydanoz ve dereotu da ilave edilir. Uskumru balığının içine hazırlanan harç doldurularak balıklar una daha sonra çırpılmış yumurtaya batırılarak kızartılır (Güzelsoy, 2010: 197).

Terbiyeli Kuşkonmaz: Kuşkonmaz çoğu yemekle birlikte salata veya garnitür olarak servis edilmektedir. Gut hastalığına iyi gelen ve cilde canlılık veren bir ottur. Osmanlı Dönemi İstanbul’unda bilinmektedir. Kuşkonmaz tuzlu suda haşlanır. Maydanoz sapı, limon suyu, yumurta sarısı ve sür karıştırılarak terbiyesi hazırlanır. Karışım kuşkonmazların üzerine dökülerek fırında pişirilir (Güzelsoy, 2010: 201).

Valide Sultan Böreği: Böreğin yapımında soğan çok önemlidir. Soğanlar suda haşlanır ardından yağda kavruulur. Soğanlar, ceviz, karabiber, tuz ve kabartma tozu ile karıştırılır. Süt, soda, yumurta ve kabartma tozu çırpılır, yufkaların içine hazırlanan soğanlı harç eklenir. Her katmanın üzerine sütlü soda karışımı dökülür. Üzeri için yumurta sürülerek fırında pişirilir (Güzelsoy, 2010: 211).

Zeytinyağlı Dut Yaprakında Sarma: dut yaprakları kaynayan suyun içerisinde bekletilir. Soğan, zeytinyağında kavruularak kuş üzümü ve fıstık eklenir. Pirinç ve baharatlarda eklendikten sonra kavruulmaya devam edilir. Dut yapraklarına hazırlanan harç sarılarak pişirilir (Güzelsoy, 2010: 222).

Zeytinyağlı Yer Elması: Soğan zeytinyağında kavruulur ardından domates, yer elması ve baharatları da eklenerek pişirilir. Soğuk ya da ılık bir şekilde servisi yapılır (Güzelsoy, 2010: 225).

Balıkesir Kaymaklısı: Balıkesir Kaymaklısının yapımında tereyağı, yumurta, kaymak, un ve şeker kullanılmaktadır. Un, tereyağı ve süt karıştırılarak hamur elde edilir. Hamurlar yufka şeklinde açılır. 6'şar yufka üst üste gelecek şekilde iki ayrı tepsiye yerleştirilerek pişirilir. Pişen yufkaların arasına kaymak sürülerek iki kat birleştirilir. Soğuk şerbet dökülerek servis edilir (Balıkesir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Peynirli Patlıcan: Balıkesir yöresinde yapılan Peynirli Patlıcan yemeğinde malzeme olarak patlıcan ve manyas peyniri kullanılmaktadır. Patlıcanlar soyularak tuzlu suda bekletilir. Halka şeklinde kesilerek arasına rendelenen manyas peyniri koyularak kızartılır (Balıkesir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Zerde Tatlısı: Balıkesir ilinde yapılan Zerde Tatlısı kızamik şekeri ve tarçın ile servis edilmektedir. Pirinç suda kaynatıldıktan sonra şeker ve gülsuyu eklenerek pişirilir (Balıkesir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Höşmerim: Balıkesir ilinde özel günlerde ve törenlerde tüketilmektedir. Malzeme olarak tuzsuz peynir, yumurtanın sarısı, irmik, un, şeker ve kabartma tozu kullanılmaktadır. Tuzsuz peynir, kabartma tozu ve yumurtanın sarısı karıştırılarak pişirilir. Şeker, un ve irmik ilave edilerek şeker eriyinceye kadar pişirilir. Rengi için safran koyulabilir. Soğuk servis edilir (Balıkesir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Mafış Tatlısı: Yumurta, yağ, yoğurt ve karbonat ile hamur hazırlanır. Hazırlanan hamur kare kesilir ve fiyonk şeklinde büzülerek kızartılır. Su ve şeker ile şerbet hazırlanarak fiyonklar şerbetin içine atılır (Balıkesir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Börülce Ekşilemesi: Börülce Balıkesir'de yetiştirilen ve birçok farklı yemek çeşidi yapılan bir ottur. Yöre halkı tarafından sallama veya sıyıрма olarak da adlandırılmaktadır. Yemeğin yapımında börülceler haşlandıktan sonra üzerine zeytinyağı, koruk suyu ve sarımsak karıştırılarak servis edilir (Balıkesir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Rabisa: Balıkesir yöresine ait olan Rabisa bir çeşit hamur işidir. Yufka açılarak rulo şeklinde sarılır ve fırında kızartılır. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Cevizli Lokum: Bursa ve Sakarya mutfak kültürüne ait yemekler arasında yer almaktadır. Yapımında bira mayası, ceviz içi, şeker, yumurta sarısı, un, tarçın, süt, tahin, patates ve tuz kullanılmaktadır. Maya, süt, un ve şeker karıştırılır. Haşlanmış patates

karışımın içine eklenerek hamur elde edilir. Hamurdan yufkalar açılarak üzerine ceviz, şeker, tarçın ve tahin karışımı ilave edilir. Rulo şeklinde sarılarak pişirilir (Bursa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kestane Şekeri: Kestane şekeri Bursa ilinin Uludağ ilçesinde yetişen kestaneden yapılan yöresel bir tatlı çeşididir. Kestaneler soyularak kabuklarından ayrılır ve yumuşamaya bırakır. Tülbentlere sarılarak tencerenin içinde bekletilir su ve şeker ile revak oluşturulur. Revak ile kaynatılarak kestaneler pişirilir ve soğuk servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Mustafa Kemalpaşa Tatlısı: Bursa ilinde yapılmakta olan Mustafa Kemalpaşa Tatlısı için tuzsuz peynir, un, irmik, yumurta ve kabartma tozu kullanılmaktadır. Peynirler ezildikten sonra tüm malzemeler karıştırılarak hamur hazırlanır. Ceviz büyüklüğündeki hamurlar fırında pişirilmektedir. Pişen hamurlar şekerli su karışımının içine atılarak kaynatılır. Dondurma ve pekmez ile servis edilmektedir (Bursa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Cennet Künkü: Eski zamanlardan beri Bursa ve Yalova ilinin gelenekleri arasında yer alan bayram ve özel günlerde yapılan tatlıdır. Düğün hazırlıklarında kız evinden erkek evine gönderilen nişan bohçasının içine koyulmaktadır. Cennet Künkü yapımında un, karbonat, küllü su, ceviz içi, yağ ve şeker kullanılmaktadır. Malzemeler ile hamur hazırlanmaktadır. Sadece tek farkı normal su yerine küllü su koyulmasıdır. Suyun içerisine kül atılarak külün dibe çökmesi beklenir. Hazırlanan hamurdan yufkalar açılarak kalın şeritler halinde kesilir. Kesilen hamurlar çatala sarılarak yağda kızartılır. Şerbet hazırlanarak kızarmış hamurların üzerine dökülür (Bursa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yumurta Dolması: Bursa ve Yalova ilinde genellikle Hıdırellez Bayramında yapılmasından dolayı “*Hıdırellez Dolması*” olarak da adlandırılmıştır. Hıdırellez kutlamalarına katılan herkese dağıtılmaktadır. Malzeme olarak yumurta, maydanoz, karabiber, kırmızıbiber ve tuz kullanılmaktadır. Yumurtalar haşlandıktan sonra ikiye ayrılarak sarısı çıkartılır. Sarısının içine diğer malzemeler eklenerek yoğrulur. Karışım yumurtanın beyaz olan kısmına doldurularak yağda kızartılır. Soğuk olarak tüketilmektedir (Bursa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Dilber Dudağı: Bursa ve Gümüşhane ilinde yapılmakta olan Dilber Dudağı tatlısı Osmanlı Saray Mutfağında gelmektedir. Özel günler de yapılmaktadır. Yumurta, yoğurt,

margarin, kabartma tozu, süt ve un karıştırılarak hamur hazırlanır. Yufkalar açıldıktan sonra ikiye katlanarak bardak ile kesilir ve tekrar ikiye katlanır. Üzerine eritilmiş tereyağı dökerek fırında pişirilir. Sıcak şerbet dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Silor Tepsi Mantısı: Bursa yöresinin mutfak kültüründe önemli bir yere sahip olan Silor Tepsi Manti'sı Kafkas göçmenleri tarafından Bursa'ya getirilmiştir. Un, su ve tuz karışımı ile hamur hazırlanarak şeritler halinde kesilir. Rulo şeklinde sarılarak fırında pişirilir. Üzerine sıcak su döküldükten sonra sarımsaklı yoğurt ve tereyağı dökülerek servis edilir (Bursa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Zeytinyağlı Kestaneli Lahana Dolması: Meşhur Bursa kestanesi ile lahana sarması yapılmaktadır. Soğanlar zeytinyağında kavrulur tuz ve suyu eklenir. Kaynayan suyun içerisine pirinç katılarak suyunu çekmesi sağlanır. Ardından nane, şeker, baharat üzüm ve kestanelerde eklenerek iç harç hazırlanır. Haşlanan lahanaların içerisine harç koyularak sarılır ve pişirilir (Bursa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tahinli Pide: Tahinli Pide Osmanlı Saray mutfağından günümüze kadar gelmiş ve Bursa'da yaygın olarak yapılmaktadır. Hamur hazırlanarak açılır. Tahin, su ve şeker ile karışım hazırlanır. Açılan hamurun kenarları kıvrılarak ortasına hazırlanan karışım sürülerek fırında pişirilir (Bursa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Balık Çorbası: İznik Gölü ve Uluabat Gölü'ne sahip olan Bursa ilinde sazan balığı ile balık çorbası yapılmaktadır. Sazan balığı, sarımsak, maydanoz ve limon suda kaynatılır. Ardından kavrulmuş soğanlara un eklenerek kavrulmaya devam edilir. Salçası da ilave edildikten sonra kaynatılarak pişirilir (Bursa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Gelincik Böreği: Bursa ilinde gelincik otu ile yapılan hamur işidir. İç harcı için gelincik otu, tuz, karabiber ve lor eklenir. Hazırlanan hamur çarşaf gibi açılarak iç harç eklenir. Dürüm şeklinde sarıldıktan sonra üzerine zeytinyağı ve margarin eriterek dökülür (Bursa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

İncir Dolması: Osmanlı Saray mutfağında yapılmaktadır. Kuru incir, süt ve kaymak ile yapılmaktadır. İncir sıcak suda bekletilerek yumuşatılır. Yumuşayan incirlerin içine dövülmüş ceviz koyularak süt ile kaynatılır. Üzerine kaymak koyularak servis edilir (Bursa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Ayva Tatlısı: Osmanlı Saray Mutfağından etkilenen Bursa’ da yaygın olarak yapılan bir tatlıdır. Ayvalar şekerle pişirilir. Ortasına ceviz ve kaymak koyularak servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Domatesli Tarhana Çorbası: Çanakkale iline ait bir çorbadır. Malzeme olarak zeytinyağı, domates, tarhana, su ve tuz kullanılmaktadır. Domatesler rendelenerek zeytinyağında kavrulur. Su ve tuz ilave edildikten sonra tarhanalar eklenerek pişirilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

İskorpit Çorbası: Çanakkale’de yapılan İskorpit çorbasına havuç, domates, un, soğan, iskorpit, zeytinyağı ve baharat kullanılmaktadır. İskorpit balığı temizlenerek suya koyulur. Soğan, sarımsak, defneyaprağı ve limon da ilave edilerek pişirilir. Süzildükten sonra havuç, un balık suyu ve baharatlarda eklenerek kaynatılır. Kaynayan suyun içine parçalanmış balık etleri atılarak pişirilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

İspanak Çorbası: Soğan ve salça sıvıyağda kavrulur. Doğranan ıspanaklar da ilave edilerek kavrulma işlemine devam edilir. Ardından su eklenerek kaynatılır. Kaynayan çorbanın içine un ve su çırpılarak ilave edilir ve pişirilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tumbi: Çanakkale ilinin mutfağına ait yöresel bir yemektir. Tumbi yemeğinde malzeme olarak göce, patlıcan, domates, zeytinyağı, soğan, maydanoz ve baharat kullanılmaktadır. Soğan kavrulur göce eklenir. Ardından domates ve patlıcanlarda ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Baharatlar ve su eklendikten sonra üzerine zeytinyağlı salça karışımı sürülerek fırında pişirilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

İspanak Sarması: Soğanlar kavrulduktan sonra salça ve ıspanaklar eklenir. Bulgur, tuz ve baharatlar ile iç harç hazırlanarak ıspanaklı karışımın üzerine dökülür. Bulgurlu karışımın üzerine ise ıspanaklı karışımın diğer yarısı ise koyulur. Zeytinyağı, yumurtanın sarısı ve yoğurt ile karışım hazırlanarak üzerine eklenir ve fırında pişirilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Çırpma: Çanakkale iline özgü bir yemektir. Ispanak ve soğan doğranarak karıştırılır. Su ve un çırpılarak karışım hazırlanır. Karışımın yarısı tepsiye dökülerek üzerine soğanlı ıspanak eklenir. Diğer yarısı da onun üzerine dökülerek fırında pişirilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Melki: Çıntar ya da melki, mantar çeşitleri arasındadır. Soğanlar kavrulduktan sonra doğranmış melki, tuz, salça ve su eklenerek pişirilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yumurtalı Tiken: Şevketi bostan bitkisi ile Çanakkale ilinde yapılmakta olan bir yemektir. Şevketi bostan temizlendikten sonra doğranarak haşlanır. Soğanlar kavruarak salça ilave edilir ve üzerine yumurta kırılır. Haşlanmış şevketi bostanlarda içine eklenerek suyunu çekene kadar pişirilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tarhanalı Patlıcan: Çanakkale’de yapılmakta olan Tarhanalı Patlıcan için göce, lor, yumurta, soğan, zeytinyağı, yeşillik ve baharat kullanılmaktadır. Patlıcanlar kaynayan suda bekletilir. Patlıcanların içleri çıkartılarak soğanlarla birlikte kavrulur. Su eklenerek kaynamaya bırakılır. Ardında göce ilave edilerek suyunu çekinceye kadar pişirilir. Soğuduktan sonra maydanoz, nane ve lor eklenerek karıştırılır. Hazırlanan harç patlıcanların içine doldurularak üzerine zeytinyağlı yumurta sürülür ve fırında pişirilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Börülce Köftesi: Börülceler haşlanarak yumurta, nane, maydanoz, soğan, domates, un, baharatlar ilave edilerek köfte şekli verilir. Zeytinyağında kızartılarak servis edilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Lüfer Pilavı: Çanakkale yöresinde lüfer balığı ile yapılan yöresel pilavdır. Lüfer balığı yağda kızartılır. Soğanlar yağda kavruarak pirinçler eklenir. Kızartılmış lüfer balıkları da içine eklenerek pilav suyunu çekene kadar pişirilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Patlıcan Kapama: Patlıcanlar alacalı bir şekilde soyularak tuzlu suyun içerisinde bekletilir. Pirincin üzerine domates, biber ve patlıcan serpilir. Bu işleme birkaç kez devam edilir. Üzerine zeytinyağı dökülerek fırında pişirilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Papaz Yahni: Çanakkale ilinde sarpa balığı ile yapılmaktadır. Soğan yağda kavrulduktan sonra sivri biber, domates eklenir. Sarpa balığı temizlenerek bütün halinde koyularak su eklenir ve pişirilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Tuzlu Sardalye: Tenekenin içine balıklar aynı yöne bakacak şekilde her katı tuzlanarak koyulur. 3 ay bekletildikten sonra tüketilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Biber Parpullaması: Malzeme olarak salçalık biber, maydanoz, sarımsak, yağ, tuz ve limon kullanılmaktadır. Biberler közlenerek kabukları soyulur. Sarımsak, maydanoz, limon suyu ve yağ karıştırılarak közlenmiş biberler harmanlandıktan sonra servis edilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Deniz Börülcesi: Deniz börülcesi haşlanır. Domates, sarımsak, tuz ve yağ karıştırılarak sos hazırlanır. Hazırlanan sos, deniz börülcesi ile harmanlanarak servis edilir (Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Isırgan Yemeği: Isırgan otu hastalıklara yararlı olduğu bilinmekte ve çeşitli yemekleri yapılmaktadır. Isırgan yemeğinde ilk önce ısırganlar doğranarak haşlanır. Soğan yağda kavrularak salça ve haşlanmış ısırganlar eklenir. Su ve süt ilave edilerek pişirilmektedir (Sakarya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Karadeniz Hamsi: Hamsiler temizlendikten sonra mısır ununa bulanarak kızgın yağda pişirilir. Soğan ve maydanoz ile servis edilir (Sakarya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Köpük Helvası: Sakarya'nın Taraklı ilçesinde yapılmaktadır. Çöğen kökü, şeker, glikoz ve yumurta ile yapılmaktadır. İçerisine tahin katılarak tüketilir (Sakarya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Köy Makarnası: Buğday unundan hamur yapılarak yufka şeklinde açılır. Makarna pişirildikten sonra tereyağında kavrulur. Şeker ilave edilerek eriyinceye kadar karıştırılır (Sakarya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Pırasalı Börek: Margarin, yoğurt, yumurta, kabartma tozu, un ve su karıştırılarak hamur hazırlanır. İç harcı için yumurta, un, yoğurt, tuz ve yağda sotelenmiş pırasalar karıştırılır. Hamur tepsiye yayıldıktan sonra iç harç eklenerek pişirilir (Sakarya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Turşu Kavurması: Sakarya ilinde fasulye turşusu ile yapılmaktadır. Sotelenmiş soğanların içine haşlanmış fasulye turşusu ilave edilir ve kavrulur (Sakarya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Uhut Tatlısı: Buğday ve un ile yapılan Sakarya iline ait bir tatlıdır. Yapımının uzun ve yorucu olmasından dolayı özel günlerde yapılır. 18 litrelik tekenin tabanı birkaç yerden delinerek yarısına kadar buğday koyulur. Güneş ışığının olmadığı bir yerde yapılmaktadır. Buğday ıslatılarak karıştırılır. Bu işlem iki günde bir yapılır. Olgunlaşan çimler dövülerek suyu çıkarılır. Çıkarılan suya bir miktar su ve un ilave edilerek

karıştırılır. Koyulaşmaya başlayınca sakız kıvamını almaya başlar. Uhut koyu kahverengidir. Soğuduktan sonra kahvaltılarda tüketilir (Sakarya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Dartı: Sakarya ilinde çiğ süt kaymağı ile yapılmaktadır. Çiğ süt kaymağı köz ateşinde karıştırılarak pişirilir. Kahvaltılarda ya da bazı sebze yemeklerinin üzerine dökülerek tüketilir (Sakarya Şehir Hafızası, 2020).

Çene Çarpan: Sakarya yöresinde yapılmakta olan Çene Çarpan yemeğinde ıspanak kullanılmaktadır. Ispanaklar haşlanır. Soğan, piyaz ve yağ karıştırılır. Ispanakların üzerine dökülerek servis edilir (Sakarya Şehir Hafızası, 2020).

Lahanalı Tarhana Çorbası: Sakarya ilinde yapılan lahanalı tarhana çorbasında öncelikli olarak lahanalar haşlanır. Tarhanalar yağda kavrularak üzerine su koyulur. Lahanalarda ilave edilerek pişirilir. Baharatları dökülerek servis edilir (Sakarya Şehir Hafızası, 2020).

Karagözlü Dımbıl: Un ve su karıştırılarak hamur hazırlanır. Hamurlar kesilerek kaynayan suyun içine atılır. Soğanlar yağda kavrularak haşlanmış karagöz fasulyesi ve baharatlar eklenir. Soğanlı karışım kaynayan suyun içine ilave edilerek pişirilir (Sakarya Şehir Hafızası, 2020).

Termal Tatlısı: Yalova yöresine ait tatlı çeşididir. Termal tatlısının krepî için un, süt, yumurta, yağ ve şeker karıştırılarak pişirilir. Krepî üzerine elma marmeladı ve fıstık sürülerek rulo şeklinde sarılır. Su, nişasta ve vişne reçeli kaynatılarak sos hazırlanır. Hazırlanan sos kesilen ruloya dökülerek servis edilir (Yalova İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Ispanaklı Yalova Böreği: Yalova yöresinin yöresel hamur işidir. Ispanaklar doğranarak tuz ile ovulur. Doğranmış ıspanakların içine peynir, yumurta, tuz, yoğurt, şeker ve yağ eklenerek karıştırılır. Yufkalara bölünerek eritilmiş margarin ve hazırlanan iç malzeme koyulur. Sigara böreği şeklinde sarılarak pişirilir (Yalova İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kaçamak: Yalova, Bilecik, Kırklareli ve Kocaeli illerinde yapılmaktadır. Kaynayan suyun içine mısır ununu eklenerek helva kıvamına gelene kadar pişirilir. Üzerine tereyağlı salça dökülerek peynir ile servis edilmektedir (Yalova İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yalova Sütllüsü: Yalova’ya özgü olan bu tatlının yapımında yufka, yağ, hindistan cevizi, şeker ve süt kullanılmaktadır. Hamur hazırlanarak Hindistan cevizi suyu, vanilya ve süt karıştırılarak yoğrulur. Hamur yufka şeklinde açılarak üst üste koyulur orta kısmına fıstık veya ceviz koyularak kare kesilir. Fırında pişirildikten sonra süt, şeker ve vanilya karışımı üzerine dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Yaprak Pidesi: Yoğurt, su ve tuz karıştırılarak ayran hazırlanır. Hazırlanan ayranın içine mısır unu, nane, soğan ilave edilerek iç harç hazırlanır. Tavaya harç koyulur onun üzerine asma yaprağı dizilerek kızartılır (Kültür Portalı, 2020).

Nazlı (Otur Fatma Tatlısı): Kocaeli’nde yapılan Nazlı tatlısı ismini kısa sürede pişmesinden almaktadır. Yumurta, yoğurt, şeker, kabartma tozu ve mısır unu karıştırılır. Yağlı tepside fırında pişirildikten sonra servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Umaç Çorbası: Kocaeli ve Tekirdağ ilinde yapılmakta olan bir çorbadır. Yağ, yumurta, süt, un ve sirke karıştırılır. Soğan kavrularak domatesler eklenir. Kaynayan suya un ve yumurta umaç yapılarak pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Cevizli Keşli Köy Makarnası: Erişteler haşlandıktan sonra süzülür. Ceviz içi yağda kavrulur. Keş ve ceviz karıştırılır. Haşlanmış eriştelerin üzerine dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Hayrabolu Tatlısı: Tatlı ismini Hayrabolu’dan almaktadır. 1970’li yıllardan beri yapılmaktadır. Tatlının yapımında tuzsuz peynir, yumurta, irmik, karbonat ve un kullanılır (Tekirdağ İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Bulama: Tekirdağ yöresinde yapılmakta olan bulama üç kademeli yapım aşaması bulunmaktadır. Üzüm şırası ve çöven otu ile yapılan helvamsı bir tatlı çeşididir (Tekirdağ İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Peynir Helvası: Tekirdağ ilinde yapılmakta olan Peynir Helvası diğer illerde “Höşmerim” olarak adlandırılmaktadır. Peynir helvasının höşmerimden tek farkı ise irmik yerine un kullanılmasıdır. Ana maddesini tuzsuz peynir oluşturur (Kültür Portalı, 2020).

Mamzana: Edirne yöre mutfağına ait bir yemektir. Patlıcan, domates ve sivri biber ile yapılmaktadır. Patlıcan ve biber közlenerek içine domates, sarımsak, maydanoz ve zeytinyağı dökülerek harmanlanır (Edirne İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Trileçe: Balkanlara özgü olan ve Edirne yöresinde yapılan bir tatlı çeşididir. Trileçe kekine dökmek için süt ile şerbet hazırlanmaktadır. Üzeri karamel ile süslenerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Soğanlı Yumurta: Soğanlar ay şeklinde doğranarak tereyağında kavrulur. Yumurta çırpılarak soğanların üzerine dökülür ve pişirilir (Edirne İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Taze Fasulye: Edirne ilinde yapılan Taze Fasulye yemeğinde ilk önce soğanlar kavrularak domatesler eklenir. Fasulyeler en altta olacak şekilde koyularak soğanlı domates karışımı ilave edilir ve kendi suyunda pişirilir (Edirne İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kapuska: Edirne yöresinin mutfak kültüründe lahana turşusu ile yapılmaktadır. Lahana turşusu sıvıyağda kavrulur ve su eklenerek pişirilir. Pirinçlerde ilave edilerek pişirmeye devam edilir. Üzerine kırmızıbiber dökülerek servis edilir (Edirne İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Ispanak Mücver: Ispanaklar temizlenerek sıcak suda bekletilir. Kavrulmuş soğanların içine yumurta, un, tuz, kabartma tozu ve karabiber ilave edilerek ıspanaklar da eklendikten sonra yağda kızartılır (Edirne İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Kabak Mücveri: Edirne ilinde ait olan ıspanak mücveri gibi yapılmaktadır. Kavrulmuş soğanların içine malzemeler ilave edilerek karıştırılır. Rendelenmiş kabaklarda eklenerek kızartılır (Edirne İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Akıtma: Un, süt, yumurta, şeker, tuz ve maya karıştırılarak mayalanmaya bırakılır. Odun ateşinde kızartılarak üzerine tereyağı sürüldükten sonra servis edilir (Edirne İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Gaziler Helvası: Edirne yöresinin meşhur tatlıları arasında yer almaktadır. Malzeme olarak tereyağı, un, bal, süt ve badem içi kullanılmaktadır. Un tereyağında kavrularak badem içleri eklenir. Soğuk sütlü bal şerbeti hazırlanarak un karışımının içine ilave edilerek pişirilir (Edirne İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Cevizli Oturtma: Yumurta, un, yoğurt, tereyağı, şeker ve tuz karıştırılarak hamur hazırlanır. Hazırlanan hamur yufka şeklinde açılarak içine ceviz koyulur ve oklavaya sarılır. Üzerine eritilmiş tereyağı dökülerek fırında pişirilir. Şerbet dökülerek servis edilir (Edirne İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Zerde: Edirne ilinde yapılan Zerde tatlısında pirinç, safran, zerdeçal, gül suyu, şeker ve su kullanılmaktadır. Pirinçler haşlanır. Diğer malzemeler karıştırılarak pirincin içine eklenir. Üzerine fıstık ve kuş üzümü ilave edilerek servis edilir (Edirne İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Cevizli Büzme Tatlısı: Bilecik ilinde yapılmakta olan bir tatlıdır. Yumurta, süt, sıvıyağ, sirke şeker ve un karıştırılarak hamur hazırlanır. Hamurlar bölünerek yufka şeklinde açılır. Yufkalar oklavaya sarılarak büzülür. İstenilen büyüklükte kesilerek üzerine eritilmiş tereyağı dökülür ve fırında pişirilir. Su ve şeker ile şerbet hazırlanarak üzerine döküldükten sonra servis edilir (Bilecik İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Yunus Erikli Ekşili Biber Dolma: Bilecik ilinde kuru biber ve kuru patlıcan ile yapılmaktadır. Yunus eriği olarak adlandırılan kurutulmuş dağ eriği kullanılmaktadır. Kuru biber ve patlıcanlar haşlanarak yumuşaması sağlanır. Soğanlar zeytinyağında kavrulur ve bulgur eklenir. Su ilave edilerek bulgur pişirilir. Maydanoz, nane, salça, karabiber ve tuz bulgurların içine eklenerek karıştırılır. Yabani dağ eriği ve kızılıklık suda kaynatıldıktan sonra bulgurların içine eklenir. Hazırlanan harç patlıcan ve biberlerin içine doldurularak pişirilir (Bilecik İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Gök Fasille: Bilecik ilinde Gök Fasile diye adlandırılan kurutulmuş yeşil fasulye kullanılmaktadır. Yaz mevsiminde yetişen fasulyeler kış mevsimi için kurutulur kullanılmaktadır. Fasulyeler haşlanır. Soğan ve salça sıvıyağda kavrularak baharatlar eklenir. Haşlanmış fasulyeler eklenerek su ilave edilir ve pişirilir. Ekşimsi tadı vermek için limon ya da yabani yunus eriği kullanılır (Bilecik İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Nişasta Helvası: Su ve şeker karıştırılarak sıvıyağ eklenir. Helva kıvamını aldıktan sonra ceviz ile süslenerek servis edilir. Şeker yerine pekmez de kullanılabilmektedir (Bilecik İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Pırasa Böreği: Kırklareli’nde yapılmaktan olan Pırasa Böreği, “*Arnavut Böreği*” olarak da bilinmektedir. Un, su, sıvıyağ, yumurta ve tuz karıştırılarak hamur hazırlanır. Hazırlanan hamur 20 eşit parçaya bölünerek yufka şeklinde açılır. Yufkaların yarısı üst üste dizilir ortasına pırasa eklenir ve ardından diğer yarısı da dizilerek fırında pişirilir (Kırklareli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2020).

Boş Manti: Yumurta, un, yağ, maya ve tuz karıştırılarak hamur elde edilir. Hamurlar açılarak yufka hazırlanır. Yufkalar büzülerek lokma haline getirilir ve fırında pişirilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilir (Kültür Portalı, 2020).

Ispanak Böreği: Kırklareli ilinde yapılmaktadır. Ispanaklar temizlenerek doğranır. Sıvıyağda soğanlar kavrulduktan sonra baharatlar ve ıspanaklar eklenir. Yufkalar ikiye bölünerek ıspanaklı iç haç koyularak rulo şeklinde sarılır. Tepsinin

ortasında başlayıp dolanarak rulo şeklindeki yufkalar koyulur ve fırında pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Kenarlar: Kırklareli mutfağına özgü bir yemektir. Hamurdan yufkalar açılarak her kat yağlanacak şekilde üst üste katlanarak koyulur ve mayalanması için bekletilir. Soğanlar yağda kavrularak salça ve pirinç eklenir. Pirinçlerin üzerine su eklenerek pişirilir. Pişen iç harç yufkaların üzerine dökülerek fırında pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Kefal Pilaki: Kavrulmuş soğan, patates, kereviz yaprağı, havuç, sarımsak, domates ve bir miktar su koyularak pişirilir. Tepsiye balıklar döşenerek üzerine hazırlanan sos dökülür ve fırında pişirilir. Soğuk olarak tüketilir (Kültür Portalı, 2020).

Palamut Izgara: Palamut balığı temizlenerek kesilir. Zeytinyağında baharatlar karıştırılarak palamutların üzerine sürülür ve pişirilir (Kültür Portalı, 2020).

Lakerda: Palamut ile yapılmaktadır. Lakerda için balığın gövde kısmı kullanılır (Kültür Portalı, 2020).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Geçmişten bugüne kadar yeme-içme faaliyetleri insanlığın fizyolojik ihtiyacı olarak devam etmiş ve gastronomi zaman içerisinde şekillenerek turistler için farklı tercihler ortaya çıkarmıştır. Son yıllarda gastronomi turizmi kapsamında seyahatler artmış ve yöresel yemekler turistler için önemli bir hale gelmiştir. Gastronomi turizmi seyahatlerinde insanların odak noktası farklı yemek kültürlerini deneyimlemektir. Bu bağlamda farklı yemek kültürü ve zengin mutfaklar destinasyonların çekicilik unsuru olarak görülmektedir. Bu bağlamda Türkiye’deki her bölgenin de farklı yemek kültürüne sahip olmasından dolayı önemli bir destinasyon olma özelliği taşımaktadır. Bu özellik yerli ve yabancı turistlerin ilgisini çekmektedir. Dünya genelinde gastronomi turizmine artan ilgi farklı beslenme tercihlerine sahip olan ziyaretçileri de kapsamaktadır. Bu beslenme tercihleri içerisinde vegan, vejetaryen ve pesketaryen beslenme biçimleri yer almaktadır. Bu çalışmada, bu özel beslenme tercihi olan kişiler için Türkiye genelinde yöresel yemekler araştırılarak değerlendirilmede bulunulmuş ve 7 Bölge kapsamında 81 ilin yöresel yemekleri detaylı olarak incelenmiştir. Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nde en fazla vegan yemeği Diyarbakır ve Şanlıurfa’da yer almakla birlikte Batman ve Mardin illerinde vegan yöresel yemek bulunamamıştır. Bölgede en fazla vejetaryen yemeği ise 11 tane yöresel yemek ile Diyarbakır’da yer almaktadır. Akdeniz Bölgesi illeri arasında vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişilere yönelik en fazla yöresel yemek Isparta ilinde bulunmaktadır. Bölgede balık çeşitleri ve lokantalar bulunmasına rağmen yöresel yemek kapsamında pesketaryen kişiler için çok az yemek yer almaktadır. Karadeniz Bölgesi’nin bütün illerinde vejetaryen kişilere yönelik yemekler yer almaktadır. Pesketaryen kişilere yönelik ise kıyı kesimlerinde daha çok yemek bulunmaktadır. İç Anadolu Bölgesi’nde vejetaryen kişiler için yöresel yemeklerin en fazla bulunduğu il Niğde’dir. Marmara Bölgesi’nde ise vegan kişiler için en fazla yemek Çanakkale ilinde bulunmaktadır.

Araştırma kapsamında Türkiye genelinde geleneksel mutfak olarak 2159 yemek incelenmiş olup vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişiler için toplam 750 yemek tespit edilmiştir. Bu yemeklerden 234 tanesi vegan, 460 tanesi vejetaryen ve 56 tanesi ise pesketaryen kişilerin beslenme tercihine uygun yöresel yemeklerdir. Türkiye genelinde

en fazla vegan yemek Ege Bölgesi'nde, vejetaryen ve pesketaryen yemek ise Karadeniz Bölgesi'nde yer almaktadır. Tüm bölgelerde vegan, vejetaryen ve pesketaryen yemek bulunurken sadece Güneydoğu Anadolu Bölgesinde pesketaryen yemek bulunmamaktadır. 81 il genelinde ise en fazla vegan yemek İzmir ilinde, vejetaryen yemek Niğde ilinde, pesketaryen yemek ise Samsun ilinde bulunmaktadır. İllerin birbirine yakın olması, göç etkileri gibi nedenlerden dolayı ortak yemekler vardır. Tarhana Çorbası, Zeytinyağlı Yaprak Sarma, Katmer, Balık Çorbası, Hamsi Köfte, Höşmerim, Su Böreği, Kesme Aşı, Kabak Çiçeği Dolması ve Çene Çarpan Çorbası gibi birçok ortak yöresel yemek bulunmaktadır. Bu çalışmada Türkiye geneli, bölge geneli ve il bazında değerlendirmelerde bulunularak farklı beslenme tercihi olan kişiler için yol gösterilmiştir. Çalışma vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişiler için sadece yöresel yemekleri kapsamaktadır. Bu üç beslenme tercihi olan kişilere yönelik seyahat planlarını kolaylaştırıcı bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarından yararlanarak destinasyondaki işletmeler tarafından özel beslenme tercihi olan kişilere uygun yöresel yemeklerin ayırt edilmesi ve mönülerde yöresel yemeklere yer verilmesi önerilmektedir. Aynı zamanda yöresel mutfağı öne çıkarabilen ve sadece yöresel mutfak üzerine hizmet veren işletmelerin arttırılmasına yönelik teşvikler verilebilir. Özel beslenme tercihi olan kişilere yönelik hizmet sunan veya sunabilecek turizm işletmeleri ile sivil toplum kuruluşları, yerel yönetimler ve ilgili diğer paydaşların ortak projeler geliştirmesi sağlanabilir. Turizm işletmelerindeki servis ve mutfak çalışanları başta olmak üzere sektör çalışanları hizmet içi eğitim seminerleriyle vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişiler ve diğer özel beslenme biçimini benimseyen kişiler hakkında bilgilendirilebilir. Gastronomi turizmi kapsamında yapılacak planlamalara yerel halkı dâhil ederek konu ile ilgili farkındalık yaratılabilir, bölgesel kalkınma ve istihdam desteklenebilir. Destinasyonların turizm tanıtım filmlerinde özel beslenme tercihi olan kişilere yönelik unsurlara yer verilebilir. Beslenme tercihlerine yönelik yapılan bu araştırmanın sonuçları bölgesel bazda gastronomi turizmi kapsamında değerlendirilebilir, reklam, pazarlama ve tanıtım aracı olarak kullanılabilir. Bu amaçla farklı dillerde özel beslenme tercihi olan kişilere yönelik yöresel yemekleri ulusal ve uluslararası düzeyde tanıtan kitaplar, dergiler basılabilir, broşürler hazırlanabilir. Ulusal ve uluslararası gastronomi fuarları ve festivallerde veya destinasyonlarda gerçekleştirilebilecek çeşitli workshoplar yoluyla farklı beslenme tercihi olan kişilere

uygun yöresel yemeklerin detaylı anlatımı, hazırlanışı ve sunumu uygulamalı olarak katılımcılara gösterilmesi akılda kalıcı bir tanıtım olabilir. Bu bağlamda yaratıcı turizm ve gastronomi turizminin bütünleştirilmesi yoluyla farklı paket turlar düzenlenebilir. Böylelikle konuyla ilgili tüm paydaşların önemli bir deneyim yaşaması ve ilgileri doğrultusunda teknik bilgiler elde etmesi sağlanabilir. Destinasyonların tanıtımı ile ilgili internet sitelerinde vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişilere yönelik yemeklerin içeriği ve görseli hakkında daha fazla bilgiye yer verilmelidir. Her şey dahil otelcilik sisteminde de mevcut mönü planlamasına özel beslenme biçimine uygun yöresel yemeklerin yer aldığı mönüler eklenebilir. Bu çalışmadan yararlanılarak belirli iller pilot bölge seçilerek vegan, vejetaryen ve pesketaryen kişilere uygun yöresel yemekler markalaştırılabilir.

Yöresel yemeklerin özel beslenme tercihi olan bireylere yönelik envanterinin çıkarıldığı bu araştırmanın teori ve uygulamada konuyla ilgili literatüre, sektöre, özel tercihi olan bireylere önemli faydaları olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda bu araştırmanın; diğer araştırmacılar, akademisyenler, turizm planlayıcıları, özel sektör yöneticileri ve girişimciler için yol gösterici nitelikte olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adıyaman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 01 Nisan 2020 tarihinde <https://adiyaman.ktb.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Afyonkarahisar İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 11 Mayıs 2020 tarihinde <https://afyon.ktb.gov.tr/TR-63518/ne-yenir.html> adresinden erişildi.
- Ağrı İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 25 Nisan 2020 tarihinde <https://agri.ktb.gov.tr/TR-122244/ne-yenir.html> adresinden erişildi.
- Akdu, U. ve Tabu, Ö. (2019). Gastronomi turizmi kapsamında vegan, vejetaryen, pesketaryen yöresel yemekleri Doğu Karadeniz örneği. Presented At The 3. Uluslararası Batı Asya Turizm Araştırmaları Kongresi, 3, 553-564.
- Akgöl, Y. (2012). Gastronomi turizmi ve Türkiye'yi ziyaret eden yabancı turistlerin gastronomi deneyimlerinin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Aksaray İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 03 Mayıs 2020 tarihinde <https://aksaray.ktb.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Aksoy, M. ve Sezgi, G. (2015). Gastronomi turizmi ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi gastronomik unsurları. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 3(3), 79-89.
- Aksu, S. (2017). Çerkes (ab haz, adige) mutfağının gastronomi turizmi çerçevesinde incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Karabük Üniversitesi, Karabük.
- Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yemek tarifleri. 12 Haziran 2020 tarihinde <https://antalya.ktb.gov.tr/TR-67448/yemek-tarifleri.html> adresinden erişildi.
- Ardahan İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöre mutfağı (gastronomi). 25 Nisan 2020 tarihinde <https://ardahan.ktb.gov.tr/TR-55770/yemekler.html> adresinden erişildi.
- Artvin İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 12 Haziran 2020 tarihinde <https://artvin.ktb.gov.tr/> adresinden erişildi.

- Aydın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöresel yemekler. 10 Mayıs 2020 tarihinde <https://aydin.ktb.gov.tr/TR-64515/yoresel-yemekler.html> adresinden erişildi.
- Balcı, T.N. (2018). Türkiye'de yaşayan vegan ve vejetaryen bireylere özgü besin tüketim sıklığı anketi geliştirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Balderas Cejudo, A., Patterson, I. ve Leeson, G.W. (2019). Senior foodies: a developing niche market in gastronomic tourism. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 16, 1-5.
- Balıkesir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Mutfak ve yemek kültürü. 15 Mayıs 2020 tarihinde <https://balikesir.ktb.gov.tr/TR-65896/mutfak-ve-yemek-kulturu.html> adresinden erişildi.
- Bartın İl Kültür Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 14 Nisan 2020 tarihinde <https://bartin.ktb.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı. (2020). Zonguldak yemekleri. 14 Nisan 2020 tarihinde <http://bakkakutuphane.org/upload/dokumandosya/zonguldak-yemek-kitabi.pdf> adresinden erişildi.
- Bayburt İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. 2020. Ne yenir. 12 Haziran 2020 tarihinde <https://bayburt.ktb.gov.tr/TR-91934/ne-yenir.html> adresinden erişildi.
- Beer, C.L., Ottenbacher, M.C. ve Harrington, R.J. (2012). Food tourism implementation in the black forest destination. *Journal of Culinary Science and Technology*, 10(2), 106-128. doi: 10.1080/15428052.2012.677601.
- Beltrán, J.J., Guzmán T.L. ve Cruz, F.G.S. (2016). Gastronomy and tourism: Profile and motivation of international tourism in the city of Córdoba. Spain, *Journal of Culinary Science and Technology*, 14(4), 347-362. doi: 10.1080/15428052.2016.1160017.
- Benek, S. (2009). Ortaya çıkışı, gelişme seyri ve bölgeye etkileri bakımından GAP projesi. *Ankara Üniversitesi, SBF Dergisi*, 64(3), 45-71.
- Berbel Pinede, J.M., vd. (2019). Gastronomic experience as a factor of motivation in the tourist movement. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 18, 2-10.

- Bilecik İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöresel mutfak. 10 Haziran 2020 tarihinde <https://bilecik.ktb.gov.tr/TR-69091/yoresel-mutfak.html> adresinden erişildi.
- Bingöl İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Bingöl'ün Yöresel Yemekleri. 24 Mart 2020 tarihinde <https://bingol.ktb.gov.tr/Eklenti/6739,kultur-ve-turizm-mudurlugu-yeni-yoresel-yemekler1-3pdf.pdf?0> adresinden erişildi.
- Bitlis Valiliği. (2020). Yöresel yemekler. 24 Nisan tarihinde <http://www.bitlis.gov.tr/mutfak> adresinden erişildi.
- Bolu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöre mutfağı (gastronomi). 14 Nisan 2020 tarihinde <https://bolu.ktb.gov.tr/TR-69956/yore-mutfagi-gastronomi.html> adresinden erişildi.
- Boztoprak, F. (2019). Gastronomi turizminin kentin tanıtımına ve markalaşmasına etkisi: Erzurum ili örneği. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bucak, T. ve Aracı U. E. (2013). Türkiye'de gastronomi turizmi üzerine genel bir değerlendirme. Balıkesir University the Journal of Social Sciences Institute, 16(30), 203-2016.
- Burdur İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöre mutfağı. 12 Haziran 2020 tarihinde <https://burdur.ktb.gov.tr/TR-70048/yore-mutfagi.html> adresinden erişildi.
- Bursa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2020). Ne yenir. 12 Mayıs 2020 tarihinde <https://bursa.ktb.gov.tr/TR-70298/ne-yenir.html> adresinden erişildi.
- Cengiz, Ö. (2016). KPSS Coğrafya Konu Anlatımlı. Ankara: Pegem Akademi.
- Çakmak, M. ve Sarışık, M. (2017). Karadeniz Bölgesi'nin ana yemeklerinin içerik analizi. Yüzüncü Yıl üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1(3), 1-10.
- Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöresel yemekler. 15 Mayıs 2020 tarihinde <https://canakkale.ktb.gov.tr/TR-70471/yoresel-yemekler.html> adresinden erişildi.
- Çankırı Belediyesi. (2020). Çankırı yöresi yemek kültürü. 04 Mayıs 2020 tarihinde <http://www.cankiri.bel.tr/uploads/yuklemeler/Yemek-kitabi.pdf> adresinden erişildi.
- Çankırı İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 04 Mayıs 2020 tarihinde <https://cankiri.ktb.gov.tr/TR-242829/ne-yenir.html> adresinden erişildi.

- Çorum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 05 Nisan 2020 tarihinde <https://corum.ktb.gov.tr/TR-58764/ne-yenir.html> adresinden erişildi.
- Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöresel yemekler ve tarifleri. 11 Mayıs tarihinde <https://denizli.ktb.gov.tr/TR-250591/yoresel-yemekler-ve-tarifleri.html> adresinden erişildi.
- Diyarbakır Mutfağı. (2020). Diyarbakır'ın meşhur lezzetleri. 13 Haziran 2020 tarihinde <https://www.neoldu.com/diyarbakirin-meshur-lezzetleri-7184h.htm> adresinden erişildi.
- Doğan, N. (2018). Kırsal turizmde gastronomik unsurların kullanılması Kapadokya'da bir çalışma. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Doğan, N. (Ed.) (2017). Bolu ve mutfak kültürü. Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi.
- Düzce İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Düzce lezzetleri. 14 Nisan 2020 tarihinde <https://duzce.ktb.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Edirne İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Mutfağımız. 19 Mayıs 2020 tarihinde <https://edirne.ktb.gov.tr/TR-90052/mutfagimiz.html> adresinden erişildi.
- Elazığ İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Elazığ mutfağı. 12 Haziran 2020 tarihinde <https://elazig.ktb.gov.tr/TR-246152/elazig-mutfagi.html> adresinden erişildi.
- Elorinne A.L., Alfthan G., Erlund., I, Kivimäki H., Paju A. ve Salminen I. (2016). Food and nutrient intake and nutritional status of finnish vegans and non-vegetarians. PLoS One, 11(3). 05 Mayıs 2020 tarihinde <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151296> adresinden erişildi.
- Erol, İ. (2020). Doğu Akdeniz Bölgesi'ndeki kırsal turizm alanlarının gastronomik ürün haritası. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Ertaş, Y. ve Gezmen Karadağ, M. (2013). Sağlıklı beslenmede Türk mutfak kültürünün yeri. Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(1), 117-136.
- Erzincan İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 18 Nisan 2020 tarihinde <https://erzincan.ktb.gov.tr/TR-57419/ne-yenir.html> adresinden erişildi.
- Erzurum İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 12 Haziran 2020 tarihinde <https://erzurum.ktb.gov.tr/TR-56088/ne-yenir.html> adresinden erişildi.

- Eskişehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Eskişehir’de yemek kültürü. 29 Nisan 2020 tarihinde <https://eskisehir.ktb.gov.tr/TR-156622/eskisehir39de-yemek-kulturu.html> adresinden erişildi.
- Fardet, A. ve Chardigny, J.M. (2013). Plant-based foods as a source of lipotropes for human nutrition: a survey of in vivo studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 53(6), 535-590. doi: 10.1080/10408398.2010.549596.
- Gajić, M. (2015). Gastronomic Tourism – A Way Of Tourism In Growth. 05 Haziran 2020 tarihinde <http://www.quaestus.ro/en/wp-content/uploads/2012/02/gajic.milenko.pdf> adresinden erişildi.
- Gaziantep Büyükşehir Belediyesi. (2020). Gaziantep gastronomi. 01 Nisan 2020 tarihinde <http://gastroantep.com.tr/> adresinden erişildi.
- Gaziantep İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 25 Mart 2020 tarihinde <https://gaziantep.ktb.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Gheorghe, G., Nistoreanu, P., Tudorache, P. (2014). Gastronomic tourism, a new trend for contemporary tourism. *Cactus Tourism Journal*, 9(1), 12-21.
- Greenebaum, J. (2012). Veganism, identity and the quest for authenticity. *Food, Culture and Society*, 15(1), 129-144.
- Gürkan, T. ve Koran, N. (2014). 36-72 aylık çocuklar için okul öncesi eğitim programının çocuğun katılım hakkına yer verme durumu açısından incelenmesi. *Journal of Teacher Education and Educators*, 3(2), 203-226.
- Güzelsoy, A.A. (2010). İstanbul’daki gizli mutfak. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Halıcı, N. (2015). Güneydoğu Anadolu Bölgesi mutfak kültürü ve yemekleri. İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Hatay İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöresel yemekler ve tatlı çeşitleri. 11 Haziran 2020 tarihinde <https://hatay.ktb.gov.tr/TR-201512/yoresel-yemek-ve-tatli-cesitlerimiz.html> adresinden erişildi.
- Herrera, F.C. (2012). Gastronomy’s importance in the development of tourism destinations in the World. 20 Ağustos 2020 tarihinde <https://www.researchgate.net/publication/283579436> adresinden erişildi.
- Ignatov, E. ve Smith, S. (2006). Segmenting canadian culinary tourists. *Current Issues in Tourism*, 9(3), 235-255. doi: 10.2167/cit/229.

- Iğdır İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 25 Nisan 2020 tarihinde <https://igdir.ktb.gov.tr/#> adresinden erişildi.
- Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Isparta yemekleri. 06 Haziran 2020 tarihinde <https://isparta.ktb.gov.tr/TR-264959/isparta-yemekleri.html> adresinden erişildi.
- Isparta Valiliği. (2020). Isparta mutfağı. 12 Haziran 2020 tarihinde <http://www.ispartakulturturizm.gov.tr/Eklenti/25586,isparta--mutfagi.pdf?0> adresinden erişildi.
- İflazoğlu, N. (2019). Unesco gastronomi şehirlerinde gastronomi turizmi ve yeni yiyecek deneme korkusu (food neophobia): Hatay ve Gaziantep örneği. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). İzmir mutfağı. 08 Mayıs Haziran tarihinde <https://izmir.ktb.gov.tr/TR-77474/izmir-mutfagi.html> adresinden erişildi.
- Kahramanmaraş İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöresel mutfak. 12 Haziran 2020 tarihinde <https://kahramanmaras.ktb.gov.tr/TR-151915/yoresel-mutfak.html> adresinden erişildi.
- Kansanen, I. (2013). Vegan travel the ways how vegan diet influences travel experience. (Lisans tezi). Haaga Helia University, Finland.
- Karabudak, E. (2012). Vejetaryen beslenmesi. Ankara: Klasmat.
- Karaca, E. (2018). Dünya genelindeki yükseköğretim kurumlarında verilen gastronomi öğreniminin karşılaştırılmalı analizi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Karaman İl Kültür ve Turizm Bakanlığı. (2020). Karaman mutfağı. 04 Mayıs 2020 tarihinde <https://karaman.ktb.gov.tr/TR-129511/karaman-mutfagi.html> adresinden erişildi.
- Karasar, N. (2018). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöresel ürünler yemek kitabı. 29 Nisan 2020 tarihinde <https://kayseri.ktb.gov.tr/Eklenti/21491,yemek-kitabi-2.pdf?0> adresinden erişildi.
- Key T.J, Appleby P.N. ve Rosell M.S. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. Proc Nutr Soc. 65(1), 35-41

- Kırklareli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöresel mutfak kültürü. 20 Mayıs 2020 tarihinde <https://kirkclareli.ktb.gov.tr/TR-64329/yoresel-mutfak-kulturu.html> adresinden erişildi.
- Kırşehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 02 Mayıs 2020 tarihinde <https://kirsehir.ktb.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Kızılgeçi, Ç. (2019). Gastronomi turizminin alternatif turizm ürünü olarak değerlendirilmesi: Mardin ilinde bulunan işletmelere yönelik bir uygulama. (Yayımlanmamış doktora tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Kilis İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 28 Mart 2020 tarihinde <https://kilis.ktb.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Kivela, J. ve Crotts, J.C. (2005). Gastronomy tourism. *Journal of Culinary Science and Technology*, 4(3), 39-55. doi: 10.1300/J385v04n02_03.
- Kudaka, (2020). Yöresel yemekler. 18 Nisan 2020 tarihinde <https://kudaka.org.tr/ekler/yoreselyemek.pdf> adresinden erişildi.
- Kuz, O.F. (2018). Aile hekimlerinin vejetaryen/vegan beslenme ile ilgili bilgi, tutum ve davranışları. (Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kültür Portalı. (2020). Geleneksel mutfak. 01 Nisan 2020 tarihinde <https://www.kulturportali.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöresel yemekler. 11 Mayıs tarihinde <https://kutahya.ktb.gov.tr/TR-69393/yoresel-yemekler.html> adresinden erişildi.
- Le L. ve Sabaté J. (2014). Beyond meatless, the health effects of vegan diets. Findings From The Adventist Cohorts. *Nutrients*, 6(6), 2131-47.
- Lee, K.H. ve Scott, N. (2015). Food tourism reviewed using the paradigm funnel approach. *Journal of Culinary Science and Technology*, 13, 95 –115.
- Leitzmann C. (2014). Vegetarian nutrition: past, present, Future. *Am J Clin Nutr.* 100 (1), 496-502.
- MacLaurin, T., Blose, J. ve Mack, R. (2007). Marketing segmentation of culinary tourists. 7th Global Conference on Business and Economics. 1(1), 1-15.
- Malatya Valiliği. (2020). Malatya mutfak ve yemek kültürü. 19 Nisan.2020 tarihinde <http://www.malatya.gov.tr/kurumlar/malatya.gov.tr/Dosyalar/malatyakultur/malatya-yemek-kitabi.pdf> adresinden erişildi.
- Mangels A.R. (2014). Bone nutrients for vegetarians. *Am J Clin Nutr.* 100(1), 46975.

- Manisa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöre mutfağı. 08 Mayıs 2020 tarihinde <https://manisa.ktb.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Melina, V., Craig, W. ve Levin, S. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 116(12), 1970–1980. doi:10.1016/j.jand.2016.09.025.
- Mısırlı, İ. (2019). Kastamonu yemekleri. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Muğla İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Muğla mutfağı. 10 Mayıs 2020 tarihinde <https://mugla.ktb.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Muğla Valiliği. (2020). Muğla mutfağı. 10 Mayıs 2020 tarihinde <http://www.renklikalem.com.tr/old/mugla/yemek/> adresinden erişildi.
- Muş Valiliği. (2020). Yöre mutfağı. 24 Nisan 2020 tarihinde <http://www.mus.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Nevşehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 05 Mayıs 2020 tarihinde <https://nevsehir.ktb.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Niğde mutfağı. 02 Mayıs 2020 tarihinde <https://nigde.ktb.gov.tr/TR-74354/nigde-mutfagi.html> adresinden erişildi.
- Öncü, M. (2016). Adıyaman cemile mutfak kültürü. Adıyaman Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Özersin, U. (2019). Gastronomi turizminin destinasyon imajı ve destinasyon seçimine etkisi: Çeşme örneği. (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Özgen, N. (2016). Beşeri coğrafyada araştırma yöntemleri ve teknikler. Ankara: Pegem Akademi.
- Özmen, R. (2019). Destinasyon çekiciliği olarak gastronomi turizmi: Çanakkale örneği. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Öztaş, K. (1997). İç Anadolu Bölgesi'nin turistik arz kaynaklarının dış turizm talebi üzerindeki etkileri. (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Pesketaryen Beslenme. (2020). Pesketaryen nedir. 08 Haziran 2020 tarihinde <https://www.cnnturk.com/ajanda/pesketaryen-nedir-pesketaryen-ne-demek> adresinden erişildi.

- Pesketaryen Diyet. (2020). Pesketaryen diyet nedir. 07 Haziran 2020 tarihinde <https://www.verywellfit.com/pescatarian-diet-4174528> adresinden erişildi.
- Phillips F. (2005). Vegetarian nutrition. *Nutr Bull*, 30(2), 132-67.
- Ponzio, E., Mazzarini, G., Gasperi, G., Bottoni, M.C ve Vallorani S. (2015). The vegetarian habit in Italy: prevalence and characteristics of consumers. *Ecology Of Food And Nutrition*, 54, 370–379.
- Puksi, F.F. ve Leo, S. (2014). Tourist motivation to customer local food: Culinary tourism in Bandung context.08 Haziran 2020 tarihinde <http://repository.stp-bandung.ac.id/handle/123456789/479> adresinden erişildi.
- Punch, K. F. (2016). Sosyal araştırmalara giriş: nicel ve nitel yaklaşımlar. (Bayrak, D., Arslan, H.N. ve Akyüz, Z., Çev.). Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Radnitz, C., Beezh, B. ve Dimatteo, J. (2015). Old investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. 05 Mayıs 2020 tarihinde <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.026> adresinden erişildi.
- Richards, G. (2002). Gastronomy: an essential ingredient in tourism production and production. (Hjalager, A.M., Richards, G. (Ed.). *Tourism and Gastronomy*, 3-20. Routledge, London.
- Rivaz, E.R., vd. (2020). What is gastronomy? An exploratory study of social representation of gastronomy and Mexican cuisine among experts and consumers using a qualitative approach. *Food Quality and Preference* 83, 1039302.
- Rize İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 22 Haziran 2020 tarihinde <https://rize.ktb.gov.tr/TR-112636/ne-yenir.html> adresinden erişildi.
- Rizzo G., Lagana A.S., Rapisarda A.M., La Ferrera G.M., Buscema M. ve Rossetti P. (2016). Vitamin B12 among vegetarians: status, assessment and supplementation. *Nutrients*, 8(12), 767.
- Rosi, A., Mena, P., Pellegrini, N., Turrone, S., Neviani, E., Ferrocino, I., Cagno, R.D., ... Scazzina, F. (2017). Environmental impact of omnivorous, ovo-lacto-vegetarian, and vegan diet. *Scientific Reports*, 7(6105). doi:10.1038/s41598-017-06466-8.
- Sakarya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 17 Mayıs 2020 tarihinde <https://sakarya.ktb.gov.tr/TR-107119/ne-yenir.html> adresinden erişildi.

- Şırnak Valiliği. (2012). Şırnak kültür envanteri. Ankara: Anıt Matbaa.
- Tekirdağ İl kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yöre mutfağı (gastronomi). 19 Mayıs 2020 tarihinde <https://tekirdag.ktb.gov.tr/TR-235490/yoremutfagi-gastronomi.html> adresinden erişildi.
- The Vegan Society. (2020). Vegan tanımı. 06 Haziran 2020 tarihinde <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism> adresinden erişildi.
- Tokat Valiliği. (2020). Yöresel yemeklerimiz. 03 Nisan 2020 tarihinde <http://www.tokat.gov.tr/yoresel-yemeklerimiz> adresinden erişildi.
- Tonstad S., Butler T., Yan R. ve Fraser G.E. (2009). Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 32(5), 791-6.
- Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 12 Haziran 2020 tarihinde <https://trabzon.ktb.gov.tr/TR-57787/ne-yenir.html> erişildi.
- Tsaia, C.T. ve Wang, Y.C (2016). Experiential value in branding food tourism. *Journal of Destination Marketing and Management*, 6, 56–65.
- Tunçay Son, G. Y. ve Bulut, M. (2016). Yaşam tarzı olarak vegan ve vejetaryenlik. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 830-843.
- Tural, K.S. (2018). Veganlar ne ister? Veganların seyahat deneyimlerinden hareketle seyahat acentaları ve turist rehberleri için bir yol haritası önerisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Türk Dil Kurumu. (2020). Vegan nedir. 01 Ocak 2020 tarihinde www.tdk.gov.tr:https://sozluk.gov.tr/?kelime=VEK%C4%B0L adresinden erişildi.
- Türk Mutfağı. (2020). Türkiye'nin otları. 27 Şubat 2020 tarihinde <http://www.turkish-cuisine.org/> adresinden erişildi.
- TÜRSAB. (2020). Sektörel raporlar. 08 Haziran 2020 tarihinde <https://www.tursab.org.tr/sektorel-raporlar> adresinden erişildi.
- Ulusoy, E. (2015). I think, therefore i am vegan: Veganism, ethics, and social Justice. *Proceedings of The 40th Annual Macromarketing Conference*, 420-424.
- Usyduş, Z. ve Richert, J.S. (2012). Functional properties of fish and fish products: a review. *International Journal of Food Properties*, 15(4), 823-846.
- Uşak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Ne yenir. 11 Mayıs 2020 tarihinde <https://usak.ktb.gov.tr/> adresinden erişildi.

- Üner, E.H. ve Güzel Şahin, G. (2016). Türkiye gastronomi turizmi potansiyelinin her şey dâhil satış sistemi içinde değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(3), 76-100.
- Vegan Beslenme. (2020). Vegan ve vejetaryen nedir. 07 Haziran 2020 tarihinde <http://www.veganvejetaryen.org/index.html> adresinden erişildi.
- Van İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Van yöresel yemekleri. 20 Nisan 2020 tarihinde <https://vanguzel.com/kategori/4-yoresel-van-yemekleri-4> adresinden erişildi.
- Vegan Festivals. (2020). Vegan festivals directory: Top events worldwide. 07 Haziran 2020 tarihinde <https://www.vegan.com/festivals/> adresinden erişildi.
- Wolf, E. (2006). *Culinary tourism the hidden harvest*. ABD-Lowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Wrenn, C.L. (2019). He vegan society and social movement professionalization. *Food and Foodways*, 27(3), 190-210. doi: 10.1080/07409710.2019.1646484.
- WTO. (2020). Documents and resources. 20 Ağustos 2020 tarihinde <https://www.wto.org/> adresinden erişildi.
- Yalova İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Mutfağımız. 17 Mayıs 2020 tarihinde <https://yalova.ktb.gov.tr/TR-127676/mutfagimiz.html> adresinden erişildi.
- Yozgat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2020). Yemeklerimiz. 12 Haziran 2020 tarihinde <https://yozgat.ktb.gov.tr/TR-91645/yemeklerimiz.html> adresinden erişildi.
- Zengin, M. (2019). Karadeniz Türk balıkçılığının yüz yıllık tarihine genel bir bakış. *Karadeniz Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 5(7), 31-67.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Öznur TABU
Doğum Yeri ve Tarihi : ERZURUM / 18.07.1994

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Atatürk Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği, 2013-2018
Yüksek Lisans Öğrenimi : Gümüşhane Üniversitesi, Sosyal Bilimler Bilimleri Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği ABD, 2018-2020

Bildiği Yabancı Diller : İNGİLİZCE

Bilimsel Faaliyetler :

Akdu, U., Karakaş, D., Çelik, E., Zurnacı, J. ve Tabu, Ö. (2018). Turizm Rehberliğinde Alan Uzmanlığı Önerisi Sağlık Turizmi Rehberliği. *Turist Rehberliği Dergisi*, 1(2), 124–138.

Akdu, U., Ve Tabu, Ö. (2019). Somut Olmayan Kültürel Miras Değerleri Erzurum Örneği. Presented At The International West Asia Congress Of Tourism (Iwact'19), Van.

Akdu, U. ve Tabu, Ö. (2019). Gastronomi Turizmi Kapsamında Vegan Vejetaryen Pesketaryen Yöresel Yemekleri Doğu Karadeniz Örneği. Presented At The 3. Uluslararası Batı Asya Turizm Araştırmaları Kongresi.

İş Deneyimi

Stajlar : DSİ Misafirhanesi, Stajer
Projeler : -
Çalıştığı Kurumlar : Erzurum Halk Eğitim Müdürlüğü, Kırsal Turizm Etkinlikleri, Usta Öğretici 2019

İletişim

Telefon : 05397604367
e-posta Adresi : oznur.t1994@gmail.com

Tarih : 07/ 08 / 2020