

**T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**KASTAMONU YEREL RESTORAN MENÜLERİNDE
BULUNMAYAN YÖRESEL YEMEKLERİN TESPİTİ VE
ALTERNATİF MENÜ ÖNERİLERİ**

**HAZIRLAYAN
SİMGE BAKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. İSMAİL TOKMAK**

ANKARA-2022

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 04 / 06 /2022

Öğrencinin Adı, Soyadı:Simge BAKİ

Öğrencinin Numarası: 22010114

Anabilim Dalı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları

Programı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof. Dr. İsmail TOKMAK

Tez Başlığı: Kastamonu Yerel Restoran Menülerinde Bulunmayan Yöresel Yemeklerin
Tespiti ve Alternatif Menü Önerileri

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 65 sayfalık kısmına ilişkin, 04 / 06 / 2022 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 12 'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:.....

ONAY

Tarih: 06/ 06 / 2022.

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Prof. Dr. İsmail TOKMAK

.....

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince bana akademik anlamda rehberlik eden Başkent Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Yüksek Lisans Programı hocalarıma;

Bu araştırmanın başlangıcından sonuna kadar desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve her zaman yol gösteren çok değerli danışman hocam Prof. Dr. İsmail Tokmak'a, sayın jüri üyelerim Prof.Dr.Fügen Durlu Özkaya ve Dr.Öğr. Üyesi İlkay Yılmaz'a;

Anket formlarımı Kastamonu yöresel mutfak restoranlarına ulaştırmamı sağlayan Ecem Karaduman'a, tüm yöresel mutfak işletmecilerine ve çalışanlarına;

Yemek tariflerini çıkartmamı sağlayan, bana değerli vakitlerini ayıran tüm katılımcılara;

Hayatımın her aşamasında olduğu gibi yüksek lisans eğitimim boyunca da maddi ve manevi desteğini esirgemeyen ailem Figen Baki, Ethem Baki, Zeynep Safiye Baki Nalcıoğlu ve Gökhan Nalcıoğlu'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Mutfak kültürü bölgelerin tarihî, coğrafi ve kültürel özellikleri temelinde oluşmaktadır. Yöresel mutfaklar ise bu bölgelerin tarım uygulamaları ve ürünleri, iklim koşulları, pişirme yöntemleri, mutfakta kullanılan araç-gereçleri veya sofraya kültürü gibi farklı özelliklerine bağlı olarak çeşitlenmektedir. Günümüzde kentleşmenin artması, teknolojinin gelişmesi, geleneksel yöntemlerin ve pratiklerin genç kuşaklar tarafından uygulanmaması gibi değişen koşullar nedeniyle yöresel mutfakların sürdürülebilirliği tartışılır duruma gelmiştir. Bu bakımdan bu tezin temel amacını Kastamonu yerel restoran menülerinde bulunan ve bulunmayan yöresel yemeklerin tespit edilmesi ve yöresel yemeklerin alternatif menü önerilerinin sunulması oluşturmaktadır.

Araştırma üç aşamada yürütülmüş olup araştırmanın birinci aşamasında Kastamonu’da bulunan ve menülerinde yöresel yemeklere yer veren işletmelerden yarı yapılandırılmış görüşme formu ile, ikinci aşamasında Kastamonu’da yaşayan yerel halkın Kastamonu yöresel mutfak restoranlarında bulunmasını istedikleri yöresel yemekleri belirlemek için anket formu ile, üçüncü aşamada ise ilk iki aşama sonucunda belirlenen yemeklerin orijinal tariflerine ulaşmak için bu yemekleri orijinal hâli ile yapabilen katılımcılardan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile veriler toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda Kastamonu yöresel mutfak restoranlarında; banduma, tirit, etli ekmek, ekişili pilav, tarhana çorbası, etli yaprak sarma ve pastırmalı ekmek başta olmak üzere aynı yöresel yemeklerin menülerde yer aldığı tespit edilmiştir. Yerel halk tarafından restoran menülerinde bulunan yöresel yemeklerin çeşitliliğinin artırılması beklenirken restoran işletmecilerinin talep görmemesi endişesi ile yeni yöresel yemeklerin menülere eklenmesi konusunda tereddüt yaşadığı görülmüştür. Son olarak araştırmanın bulgularından hareketle yöresel yemeklerin tariflerinin belirlenebileceği, bu tariflerin yöresel mutfak restoranlarının menülerini zenginleştirmek için kullanılabileceği ve yöresel yemek çeşitliliğinin sürdürülebilirliğini sağlaması bakımından Kastamonu’nun mutfak kültürünün korunmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kastamonu, yöresel yemek, yöresel mutfak restoranı, restoran menüsü, yemek tarifleri.

ABSTRACT

Culinary culture is formed on the basis of the historical, geographical and cultural characteristics of the regions. Local cuisines, on the other hand, vary depending on the different characteristics of these regions such as agricultural practices and products, climatic conditions, cooking methods, tools and equipment used in the kitchen or table culture. Today, the sustainability of local cuisines has become debatable due to changing conditions such as the increase in urbanization, the development of technology, and the non-application of traditional methods and practices by younger generations. In this respect, the main purpose of this thesis is to determine the local dishes that are or not in the menus of Kastamonu local restaurants and to present alternative menu suggestions of local dishes.

The research was carried out in three stages, in the first stage of the research, with a semi-structured interview form from the businesses in Kastamonu that include local dishes in their menus, in the second stage with a questionnaire to determine the local dishes that the local people living in Kastamonu want to have in Kastamonu regional cuisine restaurants, and in the third stage. In order to reach the original recipes of the dishes determined as a result of the first two stages, data were collected with a semi-structured interview form from the participants who could cook these dishes in their original form. As a result of the analyzes made, in Kastamonu local cuisine restaurants, it has been determined that the same local dishes are included in the menus, especially banduma, tirit, etli ekmek, ekişili pilav, tarhana çorbası, etli yaprak sarma and pastırmalı ekmek. While it is expected that the variety of local dishes in restaurant menus will be increased by the local people, it has been observed that restaurant operators hesitate to add new local dishes to the menus because of the concern that they will not be in demand. Finally, based on the findings of the research, it is thought that the recipes of local dishes can be determined, these recipes can be used to enrich the menus of local cuisine restaurants, and it will contribute to the preservation of Kastamonu's culinary culture in terms of ensuring the sustainability of local food diversity.

Keywords: Kastamonu, local food, local cuisine restaurant, restaurant menu, recipes.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
KISALTMALAR.....	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı:.....	2
1.2. Araştırmanın Soruları:.....	2
1.3. Araştırmanın Kapsamı ve Önemi:	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları:.....	3
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Geleneksel Türk Mutfağı	5
2.2. Yöresel Mutfakların Türk Mutfağındaki Yeri	7
2.3. Kastamonu İlinin Tarihî, Coğrafi ve Beşerî Özellikleri.....	10
2.4. Kastamonu'nun Doğal Bitki Örtüsü:.....	11
2.5. Kastamonu İlinin Geleneksel Mutfak Kültürü ve Yöresel Yemekleri.....	12
2.5.1. Çorbalar	13
2.5.1.1. Tarhana:.....	14
2.5.1.2. Kızılıcak Tarhanası (Kiren Tarhanası):	15
2.5.1.3. Ecevit Çorbası:	15
2.5.1.4. Kara Çorba:.....	15
2.5.1.5. Keşkek Çorbası:	15
2.5.1.6. Oğmaç Çorbası:	16
2.5.1.7. Anakız Çorbası:	16
2.5.2. Et ve Tavuk Yemekleri	17
2.5.2.1. Kastamonu Pastırması:.....	17
2.5.2.2. Banduma:	18
2.5.2.3. Simit Tiridi:	18
2.5.3. Sebze Yemekleri.....	18

2.5.4.	Kastamonu’da YetiŖen Mantarlar:	19
2.5.5.	Mürver Türleri:	20
2.5.6.	TaŖköprü Sarımsağı:	20
2.5.7.	Balıklar:	20
2.5.8.	Pilav ÇeŖitleri	21
2.5.8.1.	Çeltik:	21
2.5.8.2.	Siyez Buğdayı:	22
2.5.8.3.	Ala Pilav:	22
2.5.8.4.	Üçürdüm:	23
2.5.9.	Hamur İşleri.....	23
2.5.10.	Tatlı ÇeŖitleri:	24
2.5.10.1.	Çekme Helva:	24
2.5.10.2.	KaŖık Helva:	24
2.5.11.	Reçel / Pekmez ÇeŖitleri	25
2.5.12.	Kastamonu Mutfağının Coğrafi İşaretli Ürünleri:	26
2.5.13.	Kastamonu Mutfağında Kullanılan Araç ve Gereçler:	28
2.5.13.1.	Hazırlık Araçları:	29
2.5.13.2.	Saklama Araçları:	29
2.5.13.3.	PiŖirme Yardımcıları:	30
2.5.13.4.	Servis Araçları:	30
2.5.13.5.	Bakırdan Yapılan Mutfak Malzemeleri:	31
2.5.14.	Kastamonu Yöresel Mutfak Restoranlarında Sunulan Yöresel Yemekler	31
2.6.	Menü Planlama	33
3.	ARAŖTIRMANIN YÖNTEMİ.....	36
3.1.	AraŖtırmanın Modeli:	37
3.2.	AraŖtırmanın Evren ve Örneklemi:	39
3.3.	Veri Toplama Araçları:	40
4.	BULGULAR	41
4.1.	AraŖtırmanın Birinci AŖaması:.....	41
4.2.	AraŖtırmanın İkinci AŖaması:	47

4.2.1. Kastamonu’da Yaşayan Yerel Halkın Kastamonu Yöresel Mutfak Restoranlarında Bulunmasını İstedikleri Yöresel Yemekleri Ölçmeye Yönelik Sıralama Anketi Sonuçları:	48
4.3. Araştırmanın Üçüncü Aşaması:	59
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	61
KAYNAKÇA.....	66
EKLER:	
EK-1. Etik Kurul Onay Belgesi:	
EK-2. Görüşme Formu	
EK-3. Anket Formu	
EK-4. Yemek Tarifleri İle İlgili Görüşme Formu	
EK-5. Ulaşılan Menüler	
EK-6. Görüşme ve Anket Sonuçları Doğrultusunda Oluşturulan 21 Adet Yöresel Yemeğin Tarifleri	

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 4.1: Restoranların Menülerinde Sunulan Yöresel Yemekler	41
Tablo 4.2: Restoranlarda Görüşme Yapılan Katılımcıların Demografik Bilgileri	43
Tablo 4.3: Restoranların Özellikleri	44
Tablo 4.4: Kastamonu Yöresel Yemekleri Denildiğinde İşletmelerde Akla Gelen Yemekler	46
Tablo 4.5: Araştırmanın İkinci Aşaması Olan Anket Formlarına Ait Katılımcıların Demografik Bilgileri	48
Tablo 4.6: Çorbaların Tercih Puanları Tablosu	49
Tablo 4.7: Et ve Tavuk Yemeklerinin Tercih Puanları Tablosu.....	51
Tablo 4.8: Sebze Yemeklerinin Tercih Puanları Tablosu.....	52
Tablo 4.9: Pilav Çeşitlerinin Tercih Puanları Tablosu	54
Tablo 4.10: Hamur İşlerinin Tercih Puanları Tablosu.....	55
Tablo 4.11: Tatlı Çeşitlerinin Tercih Puanları Tablosu.....	57
Tablo 4.12: Reçel ve Pekmez Çeşitlerinin Tercih Puanları Tablosu.....	58
Tablo 4.13: Katılımcıların Tercihleri Doğrultusunda Tarifleri Araştırılacak Yöresel Yemekler	59
Tablo 4.14: Görüşme Yapılan Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	60
Tablo 5.1: Tarifleri Çıkarılan Yöresel Yemeklerin Menü Örneği.....	65

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 4.1: İşletme Menüsünde Sunulan Yöresel Yemeklerin Sütun Grafiği:	42
Şekil 4.2: Yöresel Restoranları Tercih Eden Misafir Grubu Grafiği:.....	45
Şekil 4.3: Kastamonu Yöresel Yemekleri Denildiğinde İşletmelerde Akla Gelen Yemeklerin Sütun Grafiği:	46
Şekil 4.4: Çorbalar.....	49
Şekil 4.5: Et ve Tavuk Yemekleri	50
Şekil 4.6: Sebze Yemekleri	52
Şekil 4.7: Pilav Çeşitleri	53
Şekil 4.8: Hamur İşleri	55
Şekil 4.9: Tatlı Çeşitleri.....	56
Şekil 4.10: Reçel ve Pekmez Çeşitleri.....	58

KISALTMALAR

Kisaltmalar	Açıklamalar
ADK	Algılanan Davranışsal Kontrol
DN	Davranışsal Niyet
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
DYT	Davranışa Yönelik Tutum
FAO	Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü
GET	Gerekçeli Eylem Teorisi
IBM	Internatinal Business Machines
MERS-COV	Orta Doğu Solunum Sendromu Koronavirüsü
NDT	Nedensel Davranış Teorisi
PDT	Planlı Davranış Teorisi
RT-PCR	Ters Transkripsiyon Polimeraz Zincir Reaksiyonu
ÖN	Öznel Norm
SARS-COV	Akut Solunum Sendromu Koronavirüs
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

Mutfak kültürü, toplumların yemek çeşitliliği kadar kültür çeşitliliğini de yansıtmaktadır. Bu çeşitlilik ise bölgelere göre farklılaşmakta ve bu bölgelerin yemeklerinin malzemesinden hazırlık süreçlerine, pişirme yönteminden kullanılan araç-gereçlere, sofraya düzenine, sunumuna göre biçimlenmektedir. Yöresel mutfaklar da bu çeşitlilikten beslenmekte ve kuşaktan kuşağa aktararak canlı bir şekilde yaşatılmaktadır.

Türk Mutfağı farklı bölgelerde farklı özellikleri bulunan zengin bir mutfak kültürüne sahiptir. Her bölgede üretilen ve tüketilen ürünlerin farklı olmasının dışında pişirme yöntemleri de farklılık göstermektedir (Ertaş ve Karadağ, 2013:124).

Türk mutfağı; kullanılan araç ve gereçleri, yöresel yemek çeşitliliği, pişirme teknikleri, sofraya adaptasyonu, kışa hazırlık yiyecekleri ile kendine has yapısı olan geniş bir yelpazeye sahiptir.

Türk Mutfağından Örnekler adlı kitapta Türklerin Orta Asya'dan Anadolu'ya kadar Dünyanın farklı bölgelerine yerleştiklerine ve yemek kültürlerini de yerleştikleri bölgelerde bulunan hayvan ve bitkilerden yararlanarak zenginleştirdiklerine yer verilmiştir. Türklerin et ağırlıklı geleneksel mutfağı ile yöresel mutfakları zaman içerisinde birbirinden etkilenmiştir. Bunun yanı sıra; Osmanlı Saray mutfağının da Türk mutfak kültürünün gelişmesinde önemli rol oynadığı söylenebilir. Saray mutfağında padişahın ağız lezzetine uygun yemekleri yapmak veya ziyafetlerin daha gösterişli olması için aşçılar yarışarak Türk mutfağının zenginleşmesini sağlamışlardır. Bu kapsamda saray mutfağında görev alan aşçıların önemli bir kısmının Kastamonu yöresinden geldiği farklı kaynaklarda ifade edilmektedir (Baysal, Mertol, Sacır, Taşçı, Başoğlu, 1996:1-11).

Kastamonu, Batı Karadeniz Bölgesinde geniş topraklar üzerinde bulunmaktadır ve Karadeniz'in en büyük illerinden birisidir (Oktay, İşlek, Yaşar, 2016:48). Birçok medeniyete ev sahipliği yaptığı için farklı kültürlerle ait mutfak kültürünü de kendi bünyesinde barındırmaktadır. Çok geniş bir yemek yelpazesi bulunmaktadır. Bu

anlamda zengin bir mutfağının bulunduğu söylenebilir. Nitekim Gökoğlu (1967) yaptığı çalışmalar ile Kastamonu yöresine özgü 812 çeşit yemek tespit etmiştir.

Kastamonu ilinde ormanlık alanların geniş yer kaplaması ve Küre maden ocaklarından çıkarılan bakırın bulunması Kastamonu’da kullanılan araç ve gereçlere yansımıştır ahşap ve bakır Kastamonu mutfak araç ve gereçlerinde çok miktarda kullanılmaktadır (Fidan, 2021:40).

1.1. Araştırmanın Amacı:

Araştırmanın amacı Kastamonu yöresel yemeklerinin ne ölçüde restoranlarda yer bulabildiğini belirlemek, restoranlarda bulunmayan yöresel yemekleri tespit etmek ve bu yemeklerin orijinal tariflerine ulaşarak restoranlar için önerilerde bulunmaktır.

1.2. Araştırmanın Soruları:

- Kastamonu yöresel yemekleri nelerdir?
- Kastamonu yerel restoran menülerinde hangi yöresel yemekler bulunmaktadır ve neden bu yemekler kullanılmaktadır?
- Kastamonu yerel restoran menülerine hangi yöresel yemekler eklenebilir? Neden?
- Neden Kastamonu yerel restoranlarına daha fazla yöresel yemek eklenmelidir?
- Kastamonu’da unutulmaya yüz tutmuş yöresel yemekleri ön plana çıkarmak Kastamonu’ya ne gibi faydalar sağlayacaktır?
- Kastamonu’da kullanılan araç ve gereçler nelerdir?

1.3. Araştırmanın Kapsamı ve Önemi:

Bu tez çalışmasında Kastamonu yöresel yemeklerinin hangilerinin Kastamonu’da bulunan restoranların menülerinde yer aldığı, bu menülerde yer almayan yemeklerden

hangilerinin menülere dahil edilebileceğinin ve ilave olarak önerilen yemeklerin tariflerinin belirlenmesi hedeflenmektedir.

Buna göre öncelikle Kastamonu ilinde bulunan yöresel yemeklerin sunulduğu restoranların menülerine ulaşarak bu restoranların yöneticileri veya mutfak şefleri ile görüşmeler yapılmıştır. Bu kapsamda 17 adet restoran menüsü incelenecek ve bu restoranların yetkilileri ile görüşülmüştür. Daha sonra Kastamonu’da ikamet eden ve Kastamonu yöresel yemeklerine hakim olan bireylere yönelik yapılacak anket çalışması ile geniş bir yöresel yemek havuzu içerisinde hangi yemeklerin Kastamonu mutfağını daha çok temsil ettiğine yönelik verilerin elde edilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın birinci ve ikinci aşamaları birlikte değerlendirilerek menülerde yer almayan ancak katılımcılar tarafından tercih edilen yemeklerin hangileri olduğu belirlenmiş ve bu yemeklerin tariflerinin belirlenmesi amacıyla görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın son aşamasında ise restoranlar için alternatif menü önerileri hazırlanmıştır.

Bu tezde yapılmış araştırmaların Kastamonu yerel restoran menülerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İşletme sahipleri eklemek istedikleri yöresel yemekleri yemeklerin tariflerine bakarak ekleyebilecek ve yöresel yemeğe uygun menü oluşturabilecektir. Kastamonu yöresel yemeklerinin korunması ve gelecek nesillere aktarımı sağlanacaktır. Aynı zamanda unutulmaya yüz tutmuş yöresel yemeklerin tekrar gün yüzüne çıkması hedeflenmiştir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları:

Araştırmanın önemli bir sınırlılığı yaşanan Covid-19 pandemisi sebebiyle özellikle görüşmeler konusunda katılımcıların çekincelerinin bulunması ve buna bağlı olarak görüşme sürelerini daha kısa tutma eğilimleridir.

Gökoğlu (1967) yaptığı çalışmalar ile Kastamonu yöresine özgü 812 çeşit yemek tespit etmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında, hangi yemeklerin Kastamonu’yu daha çok temsil ettiğine ilişkin katılımcılara yönelik yapılan anket çalışmasında 812 yemeğin tamamına yer verme imkânı bulunamamış, buna karşılık Karaer (2021)’in çalışmasında ulaştığı sonuçlar üzerinden yöresel yemek havuzu oluşturulmuştur. Bu durum da araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak ifade edilebilir.

Araştırmaya 06.10.2021 tarihinde başlanmış ve 01.07.2022 tarihinde tamamlanmıştır. Araştırmanın üçüncü sınırlılığı ise bu tarih aralığını kapsamassından kaynaklanan zaman sınırlılığıdır.



2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Geleneksel Türk Mutfağı

Bu bölümde mutfak kavramı, geleneksel Türk mutfağı, Türk mutfağının diğer ülkeler arasındaki durumu, Türklerin geçmişten günümüze yaşam tarzları, Türklerin ana yurdu olarak bilinen Orta Asya'nın iklimi ve yaşam şartları, Türk mutfağında çorbanın yeri, Türk mutfağının simgeleri ve en çok tüketilen yiyecekleri, Türkiye'de bulunan en zengin mutfaklar ve Kastamonu'daki yemek çeşitleri yer almaktadır.

Mutfak ve yemek alışkanlıkları insanlığın varoluşundan beri karşımıza çıkan bir kavramdır. Bu temel ihtiyaç zaman içerisinde değişmiş ve çeşitli tüketim alışkanlıklarına göre şekil almıştır (Dilsiz, 2010:23).

Türk mutfağı dünyadaki 3 önemli mutfaktan biri (Fransız, Çin ve Türk Mutfağı) olarak sayılmaktadır. Türkiye'deki bölgeler arasında farklılıklar sayesinde farklı yemek türlerini bulmak oldukça kolaydır. Türkiye'de bölgeler arasında özellikle iklim farklılıkları, elde edilen tarımsal ürünler o bölgenin hem özelliklerini yansıtmaktadır hem de sadece o yöreye has olan yemeklerin tamamı yöresel mutfak kavramını oluşturmuştur (Baran ve Batman, 2013; Cömert, 2014).

Dünyanın en iyi mutfaklarının oylandığı başka bir çalışmada ise Türk Mutfağının istenilen konumda olmadığı tespit edilmiştir. Bunun sebebinin kendine has tatları olması, yağlı, salçalı ve baharatlı yemeklerin olması yatmaktadır. Her ne kadar kullanılan web sayfalarının güvenilirliği tartışmalı olsa da bu sayfalarda Türk Mutfağı istenilen yerde değildir (Girgin, Demir, Çetinkaya, 2017:226).

Türk Mutfağı Türklerin tarihsel gelişimi süreci içerisinde oldukça fazla değişikliğe uğramıştır (Birer, 1990:259).

Türklerin anayurdu olarak bilinen Orta Asya'nın sert bir iklimi vardır ve verimsiz topraklara sahiptir. Eski Türklerde bu bölgede, hayvanlarını otlatabilmek için göçebe yaşam şeklini benimsemiştir. Bu nedenle tarımda fazla ilerleyememişler ve mutfakları daha çok hayvansal kaynaklı olmuştur. En değerli besin kaynakları et ve süt ürünleri

olmuştur. Özellikle sucuk, pastırma ve tarhana gibi gıdalar o dönemlerden günümüze kadar gelmiştir (Demirgöl, 2018:120).

Türklerin göçebe yaşamdan yerleşik yaşama geçmesiyle birlikte hayvansal gıdaların dışında tahıllar ve bitkilerle de tanışmışlar ve üretimi öğrenmişlerdir (Kızıldemir, Öztürk, Sarıışık 2014:205).

Özellikle Osmanlı İmparatorluğu'nun coğrafi olarak genişlemesiyle birlikte Orta Asya'daki göçebe insanların et ve mayalanmış süt ürünlerinin kullanımı, tahıl kullanımı, Akdeniz bölgesinin sebze ve meyveleri, Güney Asya bölgesinin baharatı ile zengin bir mutfak kültürünü oluşturmuştur. Bu sebeple de Türklerin mutfacı eski ve zengin mutfaklardan biri olarak görölmektedir (Cömert, Özkaya, 2014:64).

Türk Mutfacı yüzyıllardır gerek yemek çeşitliliğı olsun gerekse pişirme yöntemleri, sofrada adapları ile kendine özgü bir mutfak kültürünü oluşturmuştur (Solmaz ve Altınar, 2018:109). Bu mutfak kültürünün içerisinde Kastamonu Mutfak Kültürü de ayrı bir yöre kültürü olarak bulunmaktadır.

Türk Mutfacında çorba çok önemli bir yemek çeşididir. Türkler için çorba hayatlarının her döneminde yenilebilen bir yiyecek olmuştur. Batı'da ise çorba iştah açıcı olarak kullanılsa da Türk mutfak kültüründe ayrı bir yemek çeşidi olarak yer almaktadır, sofranın yöneticisi olarak Türk sofralarında kullanılmaktadır (Arlı ve Gümüş, 2007:147).

Türk mutfak kültürünün sembolü olan ve en çok tüketilen yiyeceklerin başında, döner, pide ve lahmacun gibi hamur işleri gelmektedir. Ayrıca köfteler, yahniler, kebablar ve bazı balık çeşitleri de ülkemizde bol miktarda tüketilmektedir. Ayrıca Türk mutfacında pek çok meyve ve sebze çeşitlerini görmek mümkündür (Kızıldemir, Öztürk, Sarıışık, 2014:202).

Türk Mutfak kültüründe çok fazla sayıda yöresel ürün bulunmaktadır. Bu yöresel ürünler ülkenin bulunduğu coğrafi konum, iklim koşullarına göre şekillenmektedir ve farklı şekillerde yörelerde üretilmektedir (Sormaz, Onur, Güneş, 2019:6).

Ankara Ticaret Odası ve Ankara Patent Bürosu tarafından yürütülen bir çalışmada “Türkiye’nin Lezzet Haritası” çıkarılmıştır. Bu çalışmaya göre Türkiye’nin 81 ili çalışma içerisine alınmış ve 2205 adet yöresel yiyecek ve içecek çeşidiyle Türkiye zengin bir mutfak kültürüne sahiptir.

Gökoğlu tarafından yapılan çalışmalarda ise Kastamonu’da 812 adet yemek çeşidi tespit edilmiştir. Bu yemeklerden yaklaşık olarak 500 tanesinin ise Anadolu’nun her yöresinde bilinmediği tespit edilmiştir (Aydoğdu ve Mızrak, 2017:370).

Ayrıca Türklerin geçmiş zamanlardan itibaren mutfaklarında yaptığı etkinlikleri hala daha görüyor olmamız bizim için büyük bir önem teşkil etmektedir. Etkinliklere örnek olarak toplu yemekler verilmiştir. Cenaze ve düğün gibi mutlu ve üzüntülü günlerde yapılmakta, geçmişten geleceğe aktarılmış mutfak kültürü denilebilmektedir. Yani Türk mutfak kültürü nesillerce devam etmektedir (Kasar,2021:357).

Türk mutfağında alışkanlıkların katkısıyla birlikte belirli bir yiyecek kültürünün oluştuğu ve bu kültürlerin folklorik kökenlerinin yörelerin ve yörelerde yaşayan kişilerin yaşam şekilleri ile şekillendiği belirtilmiştir. Yiyecek kültürü denildiği zaman her yöreye ait birçok yiyecek ve bunlara bağlı gelenekler bulunmaktadır (Üstün, Demirci Güngördü, 2018:40).

Özetle; Türk mutfağı dünyadaki zengin mutfaklardan biridir ve bu kadar zengin olmasının en büyük sebeplerinden biri geçmişte Türklerin göçebe bir yaşam sürmüş olmalarıdır. Birçok yöresel ürün ve buna bağlı olarak birçok gelenek ve görenek Türk mutfağında yer almaktadır. Ayrıca Türkler geçmişten günümüze cenaze, düğün, sünnet gibi özel günlerde toplu yemekler yapmaktadırlar ve Türkler için bu özel günler büyük bir önem taşımaktadır. Böylece Türk kültürü ve gelenekleri nesilden nesile aktarılmaktadır.

2.2. Yöresel Mutfakların Türk Mutfağındaki Yeri

Bu tezin ana konusu Kastamonu yöresel mutfağıdır. Bu yüzden yöresel mutfağın ve yöresel ürünlerin önemi, ne olduğu, hangi etmenlere bağlı olarak oluştuğu, Türk mutfağında geçmişten günümüze yer alan yöresel ürünler incelenmiştir. Ayrıca Türk mutfak kavramı ve kültürü ayrı olarak incelenmiştir. Daha sonra Kastamonu yöresel

mutfağına giriş yapmak amacıyla Kastamonu ilinin coğrafyası, iklim koşulları, tarım ürünleri ve hayvancılık faaliyetlerine değinilmiştir.

Beslenme yaşam devam ettikçe devam edecek bir olgudur. Beslenme kültürü ise geçmişten günümüze kadar gelmiş önemli bir hazinedir (Mızrak, Aydoğdu, Yaşarsoy, 2017:1006)

Türk Mutfak Kültürü sadece sahip olduğu yemekler ile değil pişirme yöntemlerinden, işleme yöntemlerine ve saklama yöntemlerine kadar çok yönü olan bir mutfaktır (Baysal,1990).

Bölgeye özgü farklı teknikler ile yöresel yemekler özgün bir şekilde üretilmektedir (Gök, Sezgin, Yıldırım,2017: 2).

“Yöresel Mutfak Kavramına İlişkin Şeflerin Bakış Açılarının Değerlendirilmesi” isimli çalışmada; yöresel mutfak kültürü o yörede hangi yöresel yiyeceklerin olduğunu ve bu yöresel yiyecekler ile hangi yemeklerin yapıldığını, nasıl pişirildiğini ve yemeğin yöresinde nasıl sunulduğunu göstermektedir (Altunsaban, Yay, Erdem,2016).

Yöresel ürünler bulunduğu bölgenin tarihi, kültürel bir parçasıdır ve yörenin örf ve adetlerini yansıtmaktadır (Küçükyaman, Demir, Bulgan, 2018:87-88).

Her bölgenin kendine özgü yöresel mutfak kültürü ve yöresel yemekleri vardır. Özellikle bu yöresel özel günlerde daha çok yapılmaktadır. Yöresel yemekler genellikle o bölgenin geçmişten gelen bir hikayesinden ortaya çıktığı için yapılan diğer yemeklerden daha üstün tutulmaktadır (Büyükşalvarcı, Şapçılar, Yılmaz, 2016: 166).

Yöresel mutfaklar yöresel kültürleri yansıtmaktadır. Yöresel mutfakların ve kültürlerin tanınabilmesi içinde gastronomi turizmi yaygınlaşmalıdır (Çam, ve Çılgınoğlu,2021:188).

Türk mutfak kültürüne bakıldığında sadece yemeğin pişirilmesine ilişkin öğelerden oluşmadığı görülmektedir. Yemek yeme ile ilişkili bir çok tutum ve davranışlar vardır. Özellikle Anadolu'daki insanlar yemek yerken şakalaşarak kültürümüzün mizah yönlerini oluşturmuşlardır.Türk mutfağı genelde et ağırlıklı bir

mutfak kültürüne sahiptir gibi bir algı vardır. Fakat Türk Mutfağı geniş besin çeşitliliği ile vejeteryan mutfağına da çeşitlilik sağlamaktadır (Sormaz, 2017:161).

Var olan bütün mutfak kültürlerinin kendilerine göre özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikler diğer mutfak kültürlerinden ayrılımlarını sağlamaktadır. Bölgeden yetiştirilen ürünler, gelenek- görenekler ve yukarıda belirtildiği gibi yemeklerin pişirilme yöntemleri yöresel mutfakların oluşumunda etkilidir. Aynı zamanda bir yörenin yöresel mutfağı diğer yörelerde bulunmadığı için turistler için de bir çekim kuvveti oluşturmaktadır (BüyükMehmetoğlu ve Oktay, 2021:243-244).

Ancak yöresel ürünleri sadece o bölgenin ekonomik kazanç aracı olarak görmek doğru değildir. Yöresel ürünler aynı zamanda geçmişten gelen kültürün ve o bölgenin bir parçasıdır (Küçükyaman, Demir, Bulgan, 2018: 87).

Ülkemizde iklim koşulları, tarihi ve kültürel yapısı nedeniyle birçok ürün üretilmektedir. Şehirlerin ismi ile özdeşleşen birçok ürün bulunmaktadır. Örnek olarak Ezine ilçesine özel peyniri, Kahramanmaraş ilimize özel kırmızı biberi, Malatya ilimize özel kayısı ve kayısı ürünleri, Isparta ilimize özel gül ve gül ürünleri, İzmit ilimize özel pişmaniye verilebilir (Köksal, 2014:159).

Bu yöresel ürünler kültürümüzün sembolik özelliklerini yansıtmaktadır ve destinasyonun çekiciliğini artırarak turistleri kendi kültürümüze yakınlaştıran ürünler olarak görülmektedir (Sormaz, Onur, Güneş, Nizamlioğlu, 2019:6).

Bu bağlamda yöresel mutfak önemli bir çekicilik haline gelmektedir. Bulunduğu bölgeye son derece önemli katkılar sağlamaktadır. Bu nedenle yöresel yemeklerin hazırlanışı ve sunulması ayrı bir özveri gerektirmekte olup yörenin özelliklerini yansıtacak şekilde sunulmalıdır. Böylelikle diğer bölgelerden farklılaşacak , bölgeye ayrı bir çekicilik katacak ve bölge halkına da istihdam sağlayacaktır (Büyükmehmetoğlu ve Oktay, 2021:242).

Özetle; her bölgenin kendine ait bir mutfak kültürü ve zaman içinde geçmişten günümüze ulaşan yöresel yemekleri bulunmaktadır. Bir bölgenin yöresel mutfağı o bölgenin coğrafi zenginliğini göstermektedir. Yöresel mutfakların oluşumunu

etkileyen gelenek ve görenekler, mevsimsel koşullar ve milli etkiler gibi birçok etmen vardır.

Kastamonu ilinin de coğrafi zenginliği, iklim koşulları ve kültürel etkileri sebebiyle birçok farklı yöresel yemeği bulunmaktadır. Ayrıca tarım ve hayvancılıkta da Kastamonu ili oldukça geli mi tir.

Kastamonu ilinin geniş coğrafyası, farklı iklim koşulları da Kastamonu'da farklı yemek kültürlerini ortaya çıkarmıştır ve binlerce yıllık kültür birikimi yöresel mutfak kültürüne yansımıştır (Kastamonu Valiliği,2015).

2.3. Kastamonu İlinin Tarihi, Coğrafi ve Beşeri  zellikleri

Tez  alı masında Kastamonu mutfağı incelendiği için bu bölümde bu mutfağın şekillendiği Kastamonu ilinin tarihi, konakları, geçmişten günümüze hangi medeniyetlere ev sahipliği yaptığı, tarihi binaları, coğrafi yapısı, somut ve somut olmayan kültürel mirasları, turizm  e itleri, bitki örtüsü ve doğal güzelliklerine yer verilmiştir.

Kastamonu tarihi, iç kale ve çevresinde kurulmuş bir şehirdir. Geçmişten günümüze birçok medeniyete ev sahipliği yapmış, tarihte yaşanan mücadelelere sonucunda bazen yıkılmalara ve yakılmalara maruz kalmıştır. Bu süreçte yaşanan büyük yangınların sebebini ise Kastamonu ilinde bina yapımında çok fazla ahşap kullanı olduğu belirtilmiştir (Baydil, İbret,1999:18). Buna karşılık günümüzde Kastamonu'da bulunan ahşap konaklar sahip oldukları güzellikler sayesinde tercih edilmekte ve ekonomik gelir sağlamaktadır (Aydoğdu ve Akba ,2017).

İlin yaklaşık %74,6 kadarı dağlık alanlardan, %21,6 kadarı plato ve %3,8 kadarının ise ovalardan oluştuğu belirtilmiştir. Bu nedenle tarıma elverişli kısımları sınırlıdır ve ilin içerisinde yukarıda belirttiği gibi vadiler arasında pek çok ova bulunmaktadır (Yıldız, 2013:2).

Kastamonu, geçmiş dönemde Bursa-Tebriz arasındaki İpek yolu üzerinde bulunmaktadır. Aynı zamanda İnebolu ve Sinop limanlarına yakınlığı sebebiyle Kastamonu'da ticarete geli mi  durumdadır (Kandal, 2005:182).

Ayrıca Kastamonu'nun derin ve yoğun tarihi geçmişinden dolayı Kastamonu iline “Evliyalar Şehri” de denilmektedir (Tan, Yıldırım, 2019:89).

Kastamonu'nun somut ve somut olmayan birçok kültürel mirası bulunmaktadır. Şehir, ülke içinde ve ülke dışında da önemli bir konuma sahiptir. Yapılan çalışmalarda 2018 yılında Türk Dünyası Kültür Başkenti seçildiği belirtilmiştir. Fakat bir çalışmada Kastamonu'nun Türk Dünya Başkenti seçilmesinin hafızalarda yer almadığı, haber kaynaklarında yer almadığı ve reklamının da yapılmadığı belirtilmiştir (Avcı ve Çam, 2021:1259).

Kastamonu ilinde sahip olduğu coğrafi konum ve iklim şartları sayesinde dört mevsim boyunca turizm faaliyeti yapılabilmektedir. Kış turizmi, kış turizmi, inanç turizmi, deniz turizmi bunlardan bazılarıdır. Fakat yapılan çalışmada bu imkanların yeterinde değerlendirilmediği de belirtilmiştir. Yukarıda Kastamonu'nun yeterince haber kaynaklarında yer almadığı ve reklamının yapılmadığı belirtilmiştir yine turizm tanıtımı açısından da Kastamonu yeterli düzeyde değildir ve Kastamonu imkânları ulusal ve uluslararası alanda tanıtılmalıdır (İbret ve Aydınözü,2015:239).

Kastamonu kuzeyde doğal sınırı olan Karadeniz sahili, güneyde Kalecik, batıda ise İzmit, doğuda Samsun sınırları ile cumhuriyetin ilanına kadar idari merkez statüsünde kalmıştır. Cumhuriyetin ilanı ve yapılan değişikliklerle birlikte Kastamonu 12 ilçesiyle birlikte il olma özelliğini korumaktadır. Günümüzde ise Kastamonu ili 20 ilçeye sahiptir (Abaz,2021:40).

2.4. Kastamonu'nun Doğal Bitki Örtüsü:

Kastamonu ili Batı Karadeniz Bölgesinde geniş topraklar üzerinde bulunmaktadır ve Karadeniz'in en büyük illerinden birisidir. Hâlâ el değmemiş birçok bölgesi bulunmaktadır. Kastamonu'da; kanyonlar, şelaleler, mağaralar, dağlar, yaylalar bulunmaktadır ve bu farklılıkları bir arada bulunduran nadir bölgelerden bir tanesidir (Oktay, İşlek, Yaşar, 2016:48).

Kastamonu ilinde çoğunlukla orman ve fundalıklar bulunmaktadır. İlin genelinde orman ağaçları olarak kızılcam, karaçam, sarıçam gibi bitkiler ve ağaçlar

bulunmaktadır. Zengin bitki örtüsünü yağış ve nem oranının yüksekliği sağlamaktadır (Yaman, 2019:7).

Kastamonu ili bitki örtüsü bakımında zengin bir alanda yer almaktadır. İlin Devrekani ilçesinde seyrek ağaç, çalı ve orman kalıntıları bulunmaktadır ve toprak kestane rengidir. Kıyıdan iç kısımlara gidildikçe yükselti artmaktadır bu durum da ağaçları yaygınlaştırmaktadır. İnebolu ve Cide'nin güneyinde çam, köknar, kayın türleri, ıhlamur, kestane, karaağaç gibi türleri bulunmaktadır (Kastamonu Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü 2020).

Ayrıca Kastamonu, Türkiye'nin kanyonlar açısından zengin bir ildir. İlin içerisinde 110 km uzunluğunda kanyonlar arasında Valla, Malyas gibi kanyonlar bulunmaktadır (Belkayalı ve Aydın, 2016:896).

Bu kanyonlarda dağ yürüyüşleri, bisiklet binme ve kaya tırmanışı gibi çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir fakat Kastamonu'nun ve kanyonların tanıtılması için daha çok etkinliğe ihtiyaç vardır (Ören ve Şahin, 2014:5).

Kültürel ve doğal turizm kaynakları sayesinde Kastamonu ili önemli bir turizm potansiyeli barındırmaktadır (Böyükılımaz ve Oğan, 2020:218).

Özetle; Kastamonu ili aynı zamanda birçok somut ve somut olmayan kültürel mirasta bulundurmaktadır. Kastamonu ili ülke ve ülke dışında da oldukça önemli bir yere sahiptir ve 2018 yılında Türk Dünya Başkenti seçilmiştir. Fakat tanıtımı ve reklamı yapılamadığı için çoğu kişi tarafından bilinmemektedir. Kastamonu ilinde ormanlık alanların büyük yer kaplaması ve Kastamonu'nun ilçesi olan Küre dağlarında bakır madenleri bulunması nedeniyle ahşap ve bakır Kastamonu mutfak kültüründe oldukça fazla kullanılmaktadır.

2.5. Kastamonu İlinin Geleneksel Mutfak Kültürü ve Yöresel Yemekleri

Kastamonu yöresel yemekler açısından oldukça zengin bir bölgedir. Coğrafi konumu Kastamonu yöresel mutfağının da şekillenmesinde etkili olmuştur.

Yörenin mutfak kültüründe daha çok et ve hamur işleri kullanılmaktadır. Yörede yetişen tarım ürünleri de Kastamonu mutfağının gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Yapılan çalışmalarda Osmanlı İmparatorluğu'nun merkezi olan Topkapı Sarayı'nda çalışan aşçıların pek çoğu Kastamonuludur ve bu aşçılar Kastamonu yöresel mutfak kültürü ile saray mutfak kültürünü harmanlayıp, Kastamonu mutfağını ve kültürünü 15.ve 17. yüzyıllar arasında oluşturmuşlardır (Avcı ve Şahin, 2014:34).

Kastamonu'nun geniş coğrafyası ve binlerce yıllık kültürü dolayısıyla zengin bir mutfak kültürüne sahiptir. Bu derinlik tarımsal faaliyetlerinden, yemekleri pişirme şekillerine, sofraya araç gereçlerinden yemek çeşitliliğine kadar yayılım göstermektedir (Kastamonu Valiliği,2015).

Gökoğlu (1967:101) tarafından yapılan çalışmada Kastamonu'da 812 adet yemek çeşidi tespit edilmiş ve 32 tanesi yalnız isim, 106 tanesi de hem isim hem yapılaş tarafından tanındığı halde 674 yemeğin ise hiç bilinmediği tespit edilmiştir (Gökoğlu, 1967:101).

Bunlardan bazıları tarhanalı ekmek, yoğurtlu ekmek, alt üst böreği, cevizli burmalı çörek, küre böreği, ısıt kavurması ve değirmen pilavıdır (Akkuş ve Yordam, 2020: 922).

Kastamonu ilinde Mızrak (2018)'ın yaptığı çalışmanın bir sonucu olarak Kastamonu Mutfağının en popüler yemekleri olarak: Siyez Buğdayı, Taşköprü Sarımsağı, Kastamonu Çekme Helvası, Kuyu Kebabı, Kanlıca Mantarı Turşusu, Etli Ekmek, Pastırmalı Ekmek, Banduma, Ecevit Çorba, Kara Çorba, Patates Paça, Tirit, Ekşili Pilav, Eğşi, Üryani Eriği, Kastamonu Döneri ve Yaş Tarhana olarak bulunmuştur (Mızrak, 2018:46).

2.5.1. Çorbalar

Çorba, Farsça “şuraba”dan gelmektedir. Tuzlu bir şey denilen “şur” ile aşın karşılığı olan “aba”nın birleşmesinden oluşmuştur. Türk mutfağında çorbanın yeri diğer mutfaklara göre daha özeldir. Batı'da çorba ana yemek olarak tüketilmektedir. Türk mutfağında ise genellikle yemek menüsünün giriş kısmını oluşturmaktadır. Türk

mutfağında besleyici ve doyurucu olması özelliği ile özellikle kış aylarında kahvaltılarda tüketilmektedir (Güldemir, Haklı, Işık, 2009:56).

Gökoğlu (1962) tarafından yapılmış “Kastamonu Çorbaları” çalışmasına göre Kastamonu’ya ait 85 adet çorba çeşidi olduğu belirtilmiştir (Gökoğlu, 1962). Üstün ve Demirci (2018:37) de yaptıkları çalışmada Kastamonu yöresine özgü çok fazla çorba bulunduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışmada birbirinden tamamen farklı yaklaşık olarak 38 çorba çeşidi saptanmıştır. Bu çorbaların yapıları aynı olduğu halde farklı yerlerde farklı isimlerle anıldığı görülmektedir.

Mızrak, Aydoğdu ve Yaşarsoy (2017:1006)’un yaptığı çalışmaya göre Kastamonu Yöresel Yemeklerinde Çorbalara örnek olarak; Yaş Tarhana, Ecevit Çorba, Erişteli Yeşil Mercimek, Kara Çorba, Oğmaç Çorba, Kızılıcık Tarhanası, Yayım Çorbası, Kır Çorbası, Sütli Siyez Bulguru Çorbası, Akdene Çorbası geçmektedir.

Geleneksel restoranların menülerinde çorba çeşitleri olarak Ecevit çorbası ve Tarhana çorbasının bulunduğu, Ovmaç çorbası, Kara çorba, Toyga çorbasının ise menülere eklenmesi, devam ettirilmesi gerektiği düşünülmektedir (Akkuş ve Yordam, 2020:928).

Çorba bakımından zengin olan Kastamonu’nun en meşhur olan çorbası tarhanadır. Tarhananın kızılıcık tarhanası, kiren tarhanası ve yaş tarhana gibi çeşitleri vardır. En çok kullanılan çeşidi ise yaş tarhanadır. Yaş tarhananın en önemli özelliği kurutulmamasıdır. İçine süzme yoğurt, taze nane, fesleğen, domates, biber ve kuru soğan eklenmektedir (Akkuş ve Şimşek,2019:46).

Tarhana üretim şekillerinin çeşitlilik göstermesi nedeniyle yörelerde genellikle değişim göstermekte ve değişik isimlerle adlandırılmaktadır (Öztosun, Pamukçu, Saraç, 2021:20).

2.5.1.1. Tarhana:

Kastamonu’nun çeşitli yörelerinde hazırlanan tarhananın hazırlanma tekniği farklıdır. Kastamonu tarhanasının yapımı için süt mayalanarak yoğurt yapılır. Yoğurt yedi gün kadar dinlendirildikten sonra içine yemeklik doğranmış soğan, tuz ve

karabiberle 5-10 gün bekletilir ve her gün karıştırılır. Sonrasında içine dereotu, darak dalı ve fesleğen eklenir. Bu sırada domatesler doğranır içine tuz eklenir ve kaynatılır. Domatesler suyunu çekene kadar kaynatmaya devam edilir. Daha sonra fermente edilen yoğurt karışımına ilave edilir. Elde edilen karışım hafif ateşte pişirilir ve süzgeçten geçilir posası ayrılır. En son un ve tuz ilave edilir ve hamur haline getirilir. Bu karışıma karabiber, pul biber, dereotu eklenerek hamur yoğurulmaya devam edilir. 15 gün oda sıcaklığında fermentasyona için bırakılır. Tüketilirken buzdolabında saklanarak kış boyunca kullanılır (Öztosun, Pamukçu, Saraç, 2021:22).

2.5.1.2. Kızılıcık Tarhanası (Kiren Tarhanası):

Bileşimi un ve kızılıcıkta oluşmaktadır. Tarhananın diğer türlerinden ayrılan özelliği buğday ununun kızılıcık ile karışımından hazırlanmasıdır. Kızılıcığın ekşiliğinden dolayı bu tarhana türüne ekşi tarhana da denilmektedir.

2.5.1.3. Ecevit Çorbası:

Margarin ve tereyağı tencereye konulur ve eritilir. Eriyen yağın üzerine kuru nane ve tuz ilave edilir. En son suyu da eklenir ve kaynatılır. Ayrı bir kapta un, yoğurt, yumurta karıştırılır ve çorbanın terbiyesi hazırlanır. Karışım pişince içerisine pirinç ilave edilir. Sonrasında bir tavada yağ eritilir, pul biber eklenir ve sosu hazırlanır. Çorba üzerine sosu ilave edilir ve servis yapılır (Aydoğdu, Mızrak, 2017:376).

2.5.1.4. Kara Çorba:

Aydoğdu ve Mızrak (2017) yaptıkları çalışmada Kara Çorba tarifini şu şekilde vermişlerdir: “Tavuk bir tencerede su eklenerek pişirilir ve pişen tavuk suyundan ayrılır soğumaya bırakılır. Tavuğun suyu ayrı bir tencereye alınır ve kaynatılır. Tavuk suyu kaynadığında ekşi ve un suyla inceltirilir, tavuk suyunun içine ilave edilir. Tavuk etleri parçalanır ve kaynayan suyun içine çeşitli baharatlarla birlikte ilave edilir. Çorba servis edilirken tereyağı eklenir” şeklinde belirtilmiştir.

2.5.1.5. Keşkek Çorbası:

Keşkek Anadolu’da pek çok toplumda törensel bir yemek olarak geçmişten günümüze kadar yapılmaktadır (Çekiç, 2015:9). Keşkek somut olmayan kültürel bir

mirastır (Deniz ve Yavaş, 2020:681). Günümüzde de özel günlerde yapılmaktadır fakat eskiye oranla daha az yapılmaktadır çünkü yapımı çok uzun sürmektedir (Çınar, 2019:85).

Keşkeğin ana malzemesi olan keşkeklik buğday için olgunlaşmış buğday taneleri ayıklanır, su eklenir ve taş dibek içerisinde kaynamaya bırakılır. Kabaran buğday taneleri belirli bir ritimle tokmaklar ile dövülür ve buğday taneleri kırılmadan kabuklarından ayrılması sağlanmaktadır (Deniz ve Yavaş, 2020:684).

Keşkek yemeği geniş bir coğrafyaya yayılmıştır ve her coğrafyada hazırlanış şekilleri bölgeye göre çeşitlilik göstermektedir (Sarı, 2011:54).

2.5.1.6. Oğmaç Çorbası:

Uslu ve Kırmacı (2021)'nın çalışmasında Nogay Türkleri Oğmaç çorbasını şu şekilde tarif etmişlerdir:

Un bir tepsiye eklenir ve üzerine tuz atılır. Tepsiye yumurta kırılır ve göz kararı (az miktarda) su ile tepsinin kenarından una serpiştirilerek un yoğurulur. Ufak parça kalmaması önemlidir. Tenceredeki 800 mm kaynamış su içine hazırlanmış oğmaç az az ilave edilir ve karıştırılır. Soğuduktan sonra sarımsaklı yoğurt, erimiş tereyağı ve kuru nane ile servis edilmektedir (Uslu ve Kırmacı, 2021:283).

2.5.1.7. Anakız Çorbası:

Aydoğdu ve Mızrak (2017)'ın yaptığı çalışmada Anakız çorbasının yapılışı şu şekilde tarif edilmiştir:

Tencerede su kaynatılır içine bulgur ve mercimek eklenir. Bulgur ve mercimek haşlandıktan sonra içine bir kase kadar un eklenir kaynamaya devam edilir. Un kokusu gidince ocaktan alınır, tuz ve kırmızı biber eklenir. Bu sırada bir tavada yağ ile piyazlık doğranan soğan, içine salça, yemeklik doğranmış domates ve biber eklenerek karıştırılır. Elde edilen karışım çorbaya dökülür. Sonra yoğurt çırpılır, çorbanın kesilmemesi için çorbadan bir kepçe alınarak yoğurt içine eklenir en son yoğurtlu karışım çorbanın içine eklenir. Çorbaya kuru nane eklenerek servisi yapılır.

2.5.2. Et ve Tavuk Yemekleri

Kastamonu'yu diğer destinasyonlardan ayıran en önemli özelliklerden biri geleneksel yöntemlerle üretilen Kastamonu pastırmasıdır (Türker, Türkmen, Caymaz, 2019:267).

Mızrak, Aydoğdu ve Yaşarsoy (2017: 1006) çalışmalarında Kastamonu'ya özgü et yemekleri olarak; Taşköprü Kuyu Kebabı, Cabada Güveç, İnebolu Güveci, Banduma, Tirit, Tosya Kebabı, Kavurma, Mıhlama, Tavuk Kebabı ile bazı balık çeşitlerini (Kalkan, Mezgit, Barbun, Lüfer gibi) ifade etmişlerdir.

2.5.2.1. Kastamonu Pastırması:

Pek çok yörede bulunan pastırma Türk mutfağında önemli bir yerdedir. Özellikle Kastamonu ilinin yöresel mutfak kültüründe önemli bir yeri vardır (Türker, Türkmen, Caymaz, 2019:265).

Pastırma sözlük anlamı olarak “bastırmak” fiilinden türetilmiş bir kelimedir (Gürbüz, 2004:6).

Pastırma, pastırma ayazı olarak adlandırılan nemli olmayan dönemlerde ekim ve kasım aylarında kurutulur. Bu kurutma işlemi yaklaşık olarak 30-35 gün sürmektedir. Kuruyan etler çemenlenir. Kastamonulular genellikle az yağlı pastırmayı tercih etmektedirler. Kastamonu'da pastırma mevsimi Eylül ayında başlar ve Mart ayına kadar devam edilmektedir. Pastırma üretiminde kullanılan çemen ise; çemen unu ve Taşköprü Sarımsağından baharat olarak ise kırmızı biber, kimyon, tuz gibi baharatlar ile hazırlanmaktadır. İçerisinde bulunan Taşköprü sarımsağı çemene ayrı bir tat katmaktadır (Türker, Türkmen, Caymaz, 2019: 270).

Gerek yemeklerde gerekse kahvaltılık olarak Kastamonu'da tüketilmektedir (Türker, Türkmen, Caymaz, 2019).

İlk kez Orta Asya Türkleri tarafından üretildiği ve Anadolu'ya Selçuklular tarafından getirildiği bilinmektedir (Aksu ve Kaya,1999:319).

Kastamonu’da pastırmacılığın tarihi 19.yüzyılın sonlarına doğru uzandığı bilinmektedir. Üretimi Kastamonu’da halen devam etmekte olup geleneksel yöntemlerle üretilmektedir. Geleneksel olarak üretilmesi Kastamonu Pastırmasının önemini arttırmaktadır. Türkiye’nin birçok yerine Kastamonu’dan pastırma gitmektedir. Kastamonu Pastırmasının lezzetini bilen kişiler işletmelerden pastırma sipariş etmektedir. Pastırma özellikle Kastamonu’da kel simit yanında çiğ olarak yenilmektedir (Türker, Türkmen, Caymaz, 2019:274-275).

2.5.2.2. Banduma:

Aydoğdu ve Mızrak (2017:380)’ın çalışmasında Banduma şu şekilde tarif edilmiştir:

“Bir tencerede hindi eti su içinde pişirilir. Yufkalar rulo haline getirilir ve sigara böreği büyüklüğünde kesilir. Kesilen yufkalar hindi suyuna batırılır ve ıslanır büyük bir kâseye yerleştirilir. Yufkaların üzerine ceviz içi serpilir ve daha sonra hindi eti serpilir. Bir tavada kızartılan tereyağı üzerine akıtılır ve sıcak olarak servis edilir.”

Banduma aslında hindi etiyle yapılmaktadır ama hindi etinin bulunmadığı durumlarda tavuk etiyle de yapılabilir (Akkuş, 2019:735).

2.5.2.3. Simit Tiridi:

“Simitler öncelikle el ile doğranır ve uygun bir tabağa alınır. Simitler özellikle el ile doğranmalıdır çünkü simitlere bıçak değdiğinde et suyunu çekmediği, el ile doğrandığında simitlerin etin suyunu daha iyi çektiği belirtilmiştir. Daha sonra simitler kemik suyu ile ıslatılır. Diğer taraftan sarımsaklar dövülür ve yoğurtla karıştırılır. Suyunu çeken simitlerin üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür. Sonra sıvıyağda kavrulan kıymalar eklenir. Üzerine eritilmiş tereyağı, nane, pul biber, karabiber eklenerek servis yapılmaktadır.” (Aydoğdu ve Mızrak, 2017:379)

2.5.3. Sebze Yemekleri

Kastamonu’ya özgü sebze yemekleri olarak; Patates Paça, Soğan Dolması, Yer Yaprığı Sarması, Pancar Kavurması, Mantar Mıhlaması, Ispıt Kavurması, Pırasa

Dolması, Kuyruklu Dolma, Kabak Saçalama ve Mantar Turşusu belirtilmiştir (Mızrak, Aydoğdu, Yaşarsoy,2017:1006).

Kastamonu’da yetiştirilen ve mutfaklarda kullanılan 45 çeşit yenilebilir ot tespit edilmiştir. Fakat bu otlardan sadece 15 adetinin pazarlamada kullanıldığı tespit edilmiştir. Otlar genellikle yemeklerde kullanılmaktadır. Ayrıca salata olarak ve sağlıklı olması nedeniyle çayının yapıldığı tespit edilmiştir (Şimşek, Durmuş, Çakmak, 2020:11).

Kastamonu ilinin yenilebilir otlarının çoğu yiyecek ve sağlık amacıyla kullanılmaktadır. Yiyecek olarak genellikle salata ve yemeklerde, sağlık olarak ise içilebilir formunda kullanıldığı belirtilmiştir. Bu otlardan kavurma, haşlama, börek, cacık, çorba gibi yiyecekler üretmektedirler. Yemlik otu, semizotu, ısırgan otu, böreklerde ve yemeklerde kullanılmaktadır. Çalışmada otların aroma vermesi amacıyla en çok tarakdalı otunun yöresel tarhana çorbası yapımında kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Sığırkuyruğu otu ise sadece sağlık amacıyla tüketilen otlardan biridir (Şimşek, Durmuş, Çakmak, 2020:10).

2.5.4. Kastamonu’da Yetişen Mantarlar:

Kastamonu mutfağında mantar kullanımı da oldukça fazladır. 26 mantar türü ve 266 adet mantar adı tespit edilmiştir (Acar, 2018).

Mantarlar klorofili olmayan hem eşeyli hem de eşeysiz spor oluşturarak üreyebilen canlılardır. Oluşumlarında yeterli oranda ışık, rutubet, sıcaklık ve toprak-odun asitliği olmalıdır. Bağımsız olarak organik madde oluşturamazlar bu yüzden yaşayabilmeleri için diğer canlılara ve ölü atıklara ihtiyaç duymaktadırlar. Yaşam süreleri oldukça kısadır ve bazı şapkalı mantarların besin değerleri yüksektir (Sümer, 1987:9).

Mantar kullanımı için Kastamonu yöre insanları “ben mantarı ete değişmem.” şeklindeki ifadeleriyle mantarın üstünlüğünü dile getirmişlerdir. Kastamonulular mantarı pek çok şekilde tüketmektedir. Örnek olarak: Mantar ekmeği, soba üzerinde közlemesi, turşusu gibi yeme şekilleri ile mantarı Kastamonu’da tüketmektedirler.

Ayrıca yöre halkı mantarları toplanmakta ve halk pazarlarında satılmaktadır böylece mantar ekonomik bir değer de taşımaktadır (Acar, 2018:178).

2.5.5. Mürver Türleri:

Kastamonu’da mürver türleri doğal olarak yetişebilmektedir. Mürver pek çok alanda kullanılmaktadır fakat en önemlisi çeşitli hastaların tedavisinde kullanılan ilaç sanayisinde ayrı bir önemi vardır (Olgun, Özkan, Vurdu, 2012:48).

2.5.6. Taşköprü Sarımsağı:

Sarımsak zambakgiller familyasından keskin kokulu bir bitki türüdür. Sarımsak ilk yıl birkaç diştan oluşan soğanını, ikinci yıl ise çiçek kısmını oluşturmaktadır fakat sarımsak tarıma alındığı için tohum hali değil diş hali kullanılmaktadır (İbret, 2005).

TÜİK’in 2011 çalışmalarına göre Türkiye’de 79.203 ton sarımsak üretilmiştir ve bu üretimin yaklaşık olarak %23’ü sadece Kastamonu Taşköprü ilçesinde yapılmıştır. Kastamonu ilinin ekonomik yapısı içinde sarımsağın önemi oldukça büyüktür. Sarımsak tarımı çok fazla iş gücüne ihtiyaç duymaktadır ve Taşköprü yöresi için iyi bir istihdam sağlamaktadır (İbret, Küllü, 2007).

2.5.7. Balıklar:

Kastamonu il merkezine balıklar genelde İnebolu ve Sinop’tan gelmektedir (Dilek, Paruğ, Kesgingöz, 2019:1847).

Balık en sık kış mevsiminde tüketilmektedir ve en çok alabalık ve levrek tercih edilmektedir. En sık kullanılan pişirme yöntemi ise sağlıklı olmasına rağmen kızartma yöntemidir (Dilek, Paruğ, Kesgingöz, 2019:1856).

Kastamonu’da su ürünleri denildiğinde balık türleri ve balıkçılık tamamını oluşturmaktadır. Bazı yıllar avcılığına izin verilen kum midyesi dışında diğer su ürünlerinin üretimi yapılmamaktadır. Bu sebeple Kastamonu ilinde su ürünleri üretimi balık üzerine kurulu durumdadır (Saylar, 2001).

2.5.8. Pilav Çeşitleri

Kastamonu’da en çok yapılan pilav çeşidi, mevsim yeşilliklerinden ve bulgurdan yapılan ekşili pilavdır. Ala Pilav, Ana Kız Pilavı, Üçürdüm Kastamonu pilavlarından bazılarıdır (Akkuş, 2019:736).

Kastamonu Mutfağında özellikle Tosya Pirinci ve Kastamonu Siyez Bulguru plana çıkmaktadır (Aydoğdu ve Mızrak, 2017:373).

2.5.8.1. Çeltik:

Türk Mutfağında önemli bir yeri olan pirinç ve çeltiğin (pirinç bitkisi) Anadolu’ya Mısır’dan getirildiği ve ilk ekim yerinin Kastamonu ilinin Tosya ilçesi olduğu bilinmektedir (Ergi,1997:49).

Türkiye’deki ilk çeltik fabrikası (kabuklu pirinç) 1926 yılında Kastamonu Tosya ilçesinde kurulmuştur ve Cumhuriyet’in ilanından önce Kastamonu ili ile birlikte Maraş, Diyarbakır ve Bursa illerinde az miktarda çeltik yetiştiriciliği yapılmıştır. Çeltik tüketiminin çoğunun büyük illerdeki zengin aileler tarafından yapıldığı bilinmektedir (Eraslan ve Gümüş, 2012:111).

Tosya pirinci olarak tanınmış ve uzun süredir üretilen çeltik çeşidi ise Akçeltik’tir. Fakat maliyeti yüksek ve verimi düşük olması nedeniye günümüzde tercih edilmemeye başlanmıştır. Bu çeşidin özelliği lezzetinin diğer çeltik çeşitlerine göre daha lezzetli olmasıdır (Eraslan ve Gümüş, 2012:114).

Şu anda Tosya’da üretimi devam eden pirinç çeşitleri ise; Osmancık-97, Sarıkılçık, Yaşar olarak bilinmektedir (Eraslan, Gümüş, 2012).

Üretim metodu olarak Tosya çeltiği tesviye işleminde diğer illerde lazerli makineler kullanılırken Tosya Bölgesinde keşan denilen ağaçtan elde edilen aletlerin kullanılmaktadır. Ayrıca çeltik kurutma işlemi Tosya Bölgesinde makinelerle değil güneş ya da gölgede kurutma teknikleri ile yapılmaktadır (Akay, Sezer, Mut, 2018:84).

2.5.8.2. Siyez Buğdayı:

Siyez Buğdayı Kastamonu İhsangazi yöresine ait bir bulgur çeşididir (Çam, Cılgınoğlu, 2021: 187).

Siyez buğdayı bugün, asırlar önceki yöntemlerle üretilmektedir. Siyez bulguru, siyez buğdayının kaynatıldıktan sonra kurutulması ve taş değirmenlerde öğütülerek elenmesi ile üretilmektedir (Emeksizoglu, 2016:8).

Kavuzlu bir buğday çeşididir ve diğer buğday türlerine oranla daha fazla fitokimyasal, protein ve mineral miktarı olarak daha üstün düzeydedir. Siyez buğdayı daha çok bulgur ve hayvan yemi olarak kullanılsa da günümüzde siyeze olan tüketici talebi artmakta ve çeşitli siyez ürünleri piyasaya sürülmektedir (Sezer, 2021:41).

Siyez buğdayından; Siyez Eriştesi, Siyez Unu ve Siyez Ekmeği gibi birçok ürün elde edilmektedir (Emeksizoglu, 2016:12).

Siyez buğdayının en çok Kastamonu, Sinop, Bolu ve Bilecik illerinde ekimi yapılmaktadır (Sezer, 2021:43).

Sezer (2021)'in Siyez ürünlerinin Kastamonu'ya özgü turistik ürünler içerisindeki önemini anlamaya yönelik yapmış çalışmada; satıcıların %26'sı Siyez ürünlerini önemli bir konumda görmekte, %74'ü ise önemli bir konumda görmediğini ifade etmektedir. Ürün artışlarının toplam bir artışa sebep olup olmadığını analiz eden çalışmada %89'un toplam satış değerlerini yükselttiği, %11'i ise toplam satış değerlerinde bir etki oluşturmadığını göstermiştir (Sezer, 2021:73).

Sonuç olarak siyez buğdayının besin kalitesinin yüksek olması, yetiştiriciliğinin geleneksel yöntemlerle organik bir şekilde yapılması onu diğer buğday çeşitlerine göre en çok tercih edilen buğday türü haline getirmiştir (Sezer, 2021:81).

2.5.8.3. Ala Pilav:

Ala pilavın tarifi şu şekilde verilmiştir: “Soğan yağda kavrulur, içine doğranmış yeşil biber eklenir. Domatesler ve salça ilave edilir. Bulgur ve pirinç yıkanıp içine

konulur. Aldığı kadar su konulup baharatı eklenir suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirilir.” (Aydoğdu ve Mızrak, 2017:382)

2.5.8.4. Üçürdüm:

Aydoğdu ve Mızrak (2017:383)’a göre üçürdüm pilavının yapılışı şu şekildedir: “Tencereye sıvı yağ ve tereyağı konulur, piyazlık doğranan soğan kavrulur. Kavrulan soğanın üzerine su, tuz, karabiber eklenir ve kaynamaya bırakılır. Kaynadıktan sonra mercimek, yıkanmış bulgur ve pirinç eklenir, suyu çekene kadar pişirilir. 10 dakika dinlendirilir ve servis edilir.”

2.5.9. Hamur İşleri

Mızrak, Aydoğdu ve Yaşarsoy (2017:1006)’un çalışmasında ise hamur işleri olarak; etli ekmek, İnebolu Ekmeği, Kastamonu (kel) Simidi, Kül Çöreği, Serme, Köy Ekmeği (Somun), Hamurlu (Bazlama), Düğün Böreği, Değirmen Çöreği ve Pastırmalı Ekmek belirtilmiştir.

Bunların arasında en meşhuru ise etli ekmektir (Akkuş, 2019:735).

Kastamonu mutfağında özellikle hamur işleri ve hamurdan yapılan yemeklerin fazla kullanıldığı bazı çalışmalarda gösterilmiştir. Buna örnek olarak ”Tirit” kadınların Kastamonu simidinden yaptıkları bir yemek türüdür. Tiritin içinde Kastamonu Simidinin olması ve Taşköprü sarımsağı aroması ile gelen lezzetin turistlerin ilgisini çektiği belirtilmiştir.

Banduma ise hindi eti ve yufka ile yapılmaktadır fakat hindi eti olmadığında hindi yerine tavuk eti de kullanılmaktadır. Bu yemeğin Azdavay ilçesinde “ıslama” olarak geçtiği ifade edilmiştir (Akkuş,2019:735).

Kastamonu yöresinin yemeklerini ele aldığımızda bu bölgede bir ekmek kültürünün varlığını unutmamak gerekir. Bunlar arasında serpmeye yağlaması, katmer, cizleme, pastırmalı ekmek, yoğurt ekmeği, çullama ekmeği, kete, kıymalı pide, sirken ekmeği, kıkırdaklı ekmek, kül çöreği, şamsı, katmerli börek, puf böreği, çiğ börek,

pırasalı börek, susamlı ve susamsız simit önemli bir yerdedir (Üstün, Demirci Güngördü, 2018:36).

Mızrak (2018)'ın yaptığı çalışmaya göre 17 ekmek çeşidine ulaşılmış ve ekmek çeşitlerinden bazılarının içine koyulan malzemeye göre değişik isimlerle adlandırıldığı belirtilmiştir Bu ekmeklere örnek olarak: Et Ekmeği, Patates Ekmeği, Pastırmalı Ekmek, Yoğurt Ekmeği, Kesik Ekmeği, Ispanaklı Ekmek, Şeker Ekmeği ve Mantar Ekmeği örnek olarak verilebilir. Tarihi bir değere sahip ekmekler ise Kül Çöreği, Değirmen Çöreği, Hamurlu ve Serme örnek olarak verilebilmektedir.

Ekmekler konusunda ulaşılan en önemli bilgilerden biri ise Kastamonu yöresinde “Ekşi Maya” diye bilinen ve daha önceki ekmek yapımı sırasında hazırlanan hamurdan bir sonraki ekmek yapımı için maya ayırma yolunun izlenmesi ile sürdürülen yöntemle denilmektedir. (Mızrak, 2018:34).

2.5.10. Tatlı Çeşitleri:

Kastamonu'ya özgü tatlı çeşitleri; Cırık, Tepsi Helva, Ağ Armudu Tatlısı, Miyane Helvası, Kaşık Helva, Bakla Tatlısı, Merdane Baklavası, Ev Baklavası, Çekme Helva ve Hasude olarak sıralanmıştır (Sandıkçı, Aydoğdu, Yaşarsoy, 2017:1006).

2.5.10.1.Çekme Helva:

Kastamonu'ya ait bir tatlı çeşidi olan “Çekme Helva” geçtiğimiz yıllarda sadece Kastamonu'da bilinen ve satışı yapılan bir ürünken son yıllarda diğer illerimizde de tanınmaya başlanmıştır. Çekme helva yapımında kullanılan maddeler ve ürünün tadı genellikle pişmaniyeye benzetilmektedir. İkisi arasındaki fark pişmaniye çekme aşamasından sonra tel tel ve ince bir şekilde piyasaya sunulmakta, çekme helva ise çekme aşamasından itibaren küçültme ve presleme işlemlerinden sonra satışa çıkarılmaktadır (Kola, Altan, Konuşkan, 2008:411).

2.5.10.2.Kaşık Helva:

Aydoğdu, Mızrak (2017:386)'ya göre kaşık helvası tarifi şu şekildedir: “Tereyağı kısık ateşte yavaş yavaş eritilir ve un ilave edilir. 40-45 dakika kısık ateşte devamlı

karıştırılır. Toz şeker ilave edilir. Tahta kaşık ile şeker una yedirilir ve 5-10 dakika daha karıştırılır. Kaşıkla şekil verilir ve soğuk servis edilir”.

2.5.11. Reçel / Pekmez Çeşitleri

Pekmez üretimi ülkemizde ilk olarak şeker sanayisinin gelişemediği dönemlerde şeker ihtiyacını gidermek için yapılmıştır (Şimşek,Artık, Poyrazoğlu, Kadakal, 2002:2).

Özellikle üzüm pekmezi ülkemizin yaklaşık her bölgesinde üretilmektedir. Üretimi kırsal bölgelerimizde daha yaygındır. Geçtiğimiz yıllarda temel gereksinim olarak görülen pekmez günümüzde az tüketilen bir yiyecek haline gelmiştir (Batu,2001:78).

Pekmezin yerine şeker oranı daha yüksek olan marmelat, reçel gibi gıdalar kullanılmaya başlanmıştır. Bu sebeple günümüz insanı beslenmesinde pekmezin zengin içeriğinden yeterince yararlanamamaktadır (Şimşek, Artık, Poyrazoğlu, Kadakal, 2002:1).

Çam ve Çılgınoğlu (2021)’nın yaptığı çalışmada Kastamonu Mutfağında yapılan reçel ve pekmez çeşitleri olarak:

- Alıç (Aluç) Marmelatı,
- Kiren Marmelatı,
- Kuşburnu Marmelatı,
- Üryani Eriği Marmelatı,
- Pancar Pekmezi,
- Ahlat Pekmezi,
- Çam Pekmezi,

- Acı-Tatlı Elma Ekşisi,
- Kiren (Kızılcık) Ekşisi,
- Elma Ekşisi,
- Kızılcık Reçeli,
- Süt Reçeli,
- Kestane Balı örnek olarak verilmiştir (Çam, Çılgınoğlu, 2021:187).

2.5.12. Kastamonu Mutfağının Coğrafi İşaretli Ürünleri:

Coğrafi işaretli ürünler, yerel değerlerimizi ve kültürel mirasımızı korumaya yardımcı, tarımla ilgili çalışmalara destek vererek coğrafi işaretli ürünleri ortaya çıkarıldığı coğrafyanın tanıtımına katkılar sağlamaktadır (Duman, Tanrısever, Pamukçu, 2019:820).

Türkiye coğrafi işaretli ürün sayısı bakımından Dünya’da önemli ülkelerden biridir. 1995 yılından beri sayısı giderek artan 2016 yılından sonraivmesi iyice hızlanan coğrafi ürün sayısının artışı Türkiye adına büyük bir önem taşımaktadır.

Kastamonu ili de Türkiye’de en çok coğrafi işaretli ürün bulunduran 10 ilden birisidir. Ürün sayısı ve çeşitliliğinin fazla olması kentte buna karşı da ayrı bir ilginin olmasını sağlamıştır. Tüketici kalite ve coğrafi işaret arasında bağlantı kurmakta ve daha fazla ödeme istekliliğine sahip olmaktadır. Bu durumda bölgenin ekonomisine katkıda bulunmaktadır (Kan ve Kütükoğlu, 2021:48).

Coğrafi ürün ile tescillenmiş Kastamonu iline özgü gastronomik ürünleri bir çoğu geleneksel teknikler ile elde edilen herhangi bir katkı maddesi kullanılmadan oluşturulmaktadır (Dalahmetoğlu ve Avcı, 2021:647)

Kastamonu ilinde 20 adet tescillenmiş geleneksel coğrafi işaretli ürün bulunmaktadır. Bu Ürünler, Kastamonu Ticaret ve Sanayi Odası (2022)'nin yaptığı çalışmaya göre:

1. Kastamonu Çekme Helvası (2018)
2. Kastamonu Siyez Unu (2021)
3. Kastamonu Siyez Bulguru (2019)
4. Taş Baskı Dokuması (2019)
5. Azdavay Yöresel Giysileri (2020)
6. Cide Ceviz Helvası (2020)
7. Daday Etli Ekmeği (2018)
8. Devrekani Cırık Tatlısı (2020)
9. Devrekani Hindi Banduması (2019)
10. Kastamonu Tiridi (2019)
11. Kastamonu Örme Fanılası (2020)
12. Kastamonu Simidi (2019)
13. Pınarbaşı Kara Çorba (2020)
14. Taşköprü Kuyu Kebabı (2016)
15. Taşköprü Sarımsağı (2010)
16. Tosya Bıçkısı (2018)

17. Kastamonu Siyez Buğdayı (2020)
18. Tosya Kıstısı (2020)
19. Tosya Pirinci (2017)
20. Evrenye Bıçağı (2021)
21. Kastamonu Pastırması (2021)
22. Çatalzeytin Fındık Şekeri (2021)
23. Kastamonu Üryani Eriği (2021)
24. Tosya Kıl Telası (2021)
25. İhsangazi Ekşili Pilavı (2021)
26. Araç Kül Çöreği (2021) tespit edilmiştir (Kastamonu Ticaret ve Sanayi Odası, 2022).

2.5.13. Kastamonu Mutfağında Kullanılan Araç ve Gereçler:

Kastamonu ili birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır ve Kastamonu mutfak kültürü binlerce yıllık bir geçmişe sahiptir. Bu yüzden Kastamonu mutfağı çok geniş bir yelpazeye sahiptir ve mutfaklarında kullandıkları araç gereçler oldukça çeşitlidir. Kastamonu mutfağında özellikle ahşap ve bakır ön plana çıkmaktadır. Bu bölümde Kastamonu mutfak kültürünü daha iyi anlamak ve mutfaklarında kullandıkları araç gereçleri tanıtmak amacıyla hazırlık araçları, saklama araçları, pişirme araçları, servis araçları ve bakırdan yapılan mutfak malzemelerine ayrı ayrı değinilmiştir.

Kastamonu ilinin geniş coğrafyası ve binlerce yıllık kültür birikimi zengin bir Mutfak kültürünü ve gastronomi alanında da Kastamonu'ya bir derinlik sağlamıştır. Bu derinlik mutfak araç gereçlerinden ahşap ve bakır sofraya eşyasına kadar yayılmış durumdadır (Aydoğdu, Mızrak,2017:370).

Kültür ve Turizm Bakanlığı 2018 verilerine göre özellikle Küre ilçesinden çıkarılan bakır madeninin işlenmesi Kastamonu iline ayrı bir zenginlik katmıştır. Bunların dışında Kastamonu’da fazla miktarda ormanlık alan olması sebebiyle mutfak araçları ahşap malzemeler ile yapılmıştır (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2018).

Aydoğdu, Mızrak ve Yaşarsoy (2017:1006) yaptıkları çalışmada Kastamonu yöresinde sadece yöresel yemeklerin hazırlanma sürecinde değil üretim ve sunumunda kullanılan araç gereçlerin de Kastamonu ilinin doğasına uygun ve tarihi özellikleri yansıtacak şekilde olduğunu belirtmişlerdir (Aydoğdu, Mızrak ve Yaşarsoy, 2017:1006).

Kastamonu yöresinin sofrası kültürü ve adabı Türk aile yapısına büyük ölçüde benzer özellikler göstermektedir (Avcı ve Şahin,2014:33).

2.5.13.1.Hazırlık Araçları:

Et Kütüğü: Büyük etlerin parçalanması ve sıyırma işlemlerinde kullanılmaktadır.

Et Tokmağı: Etlerin istenilen incelik ve şekilde elde edilebilmesi için kullanılmaktadır. Çoğunlukla ağaçtan yapılmaktadır.

Havan: Kastamonu’nun Küre ilçesinde bulunan bakır madenlerinden elde edilen bakır ile yapılmaktadır.

Hamur Teknesi: Hamur yoğurmak için kullanılır. Ufak tekneyi andıran bir kaptır. Hamur işleri ve ekmek yapımı için kullanılmaktadır.

Elek: Taneli ve un gibi toz olan yiyecekleri ayıklamak için kullanılır.

2.5.13.2.Saklama Araçları:

Tıkır: Sıvı içecekleri taşıması ve soğuk tutması için yapılmış kaplardır.

Çalmaç: İçine süt sağlamak için kullanılan kaplara denilmektedir.

Yayık: Ayran ve yağ yapmak amacıyla kullanılır. İçinde “fışek” denilen çalkalamaya yarayan ahşap bir alet bulunmaktadır.

Sepet: Kastamonu yöresinde üretilen sepetler söğüt dallarından, Kastamonu’nun Daday ve Araç ilçelerinde üretilen sepetler ise fındık ağacının dallarından üretilmektedir. Sepetler el örülmesi ile yapılmaktadır.

Herkil: İçine kışlık un ve baklagillerin konulduğu üsten kapalı, büyük tahta sandıktır.

2.5.13.3.Pişirme Yardımcıları:

Yaslağaç: Hamur/ekmek açmak için kullanılan kısa saplı tahta araçlara denilmektedir.

Bisleğaç: Saçta yufka ekmeği çevirmeye, pişen ekmeği almaya yarayan araçtır.

Oklağaç: Hamur açmakta kullanılan silindir biçimindeki değnektir.

Dodul: Ekmekleri fırına atmak için kullanılan kürek.

Sac: Demirden yayvan bir şekilde yapılmıştır. Genellikle üzerinde yufka veya ekmek pişirmek için kullanılmaktadır. Ayrıca sac üzerinde etli ekmek, sac böreği, katmer ve pide de pişirebilmektedir.

2.5.13.4.Servis Araçları:

Tahta Kaşık: Kolay ulaşımı sayesinde hala mutfaklarımızda kullanılmaktayız.

Çanak: Yayvan, çukur bir kaptır. Yemeğin servisi sırasında ve ardından yemeğin saklamasında kullanılmaktadır.

Sini: Üzerine yemek yenilen tepsidir. Genellikle bakırdan veya pirinçten yapılmaktadır.

Sini Altlığı: Siniyi yükseklikte tutmaya yarayan ahşaptan yapılmış araca denilmektedir.

Sofra Bezi: Düz beyaz patiska üzerine Taş Baskı olarak yapılmaktadır ve Kastamonu'nun coğrafi işaretli ürünleri arasına girmiştir.

Sofra Peşkiri: Peçete niyetine kullanılmakta ve yer sofralarının alt kısmına serilmektedir (Aydoğdu, Yaşarsoy, Mızrak, 2019:353-367).

2.5.13.5.Bakırdan Yapılan Mutfak Malzemeleri:

Sahanlar, siniler, bakır sürahiler, bakır mataralar, kepçe, kaşık ve çatal, bakır cezveler, semaverler, kazan maşaları, zembek ikram takımları yapılmaktadır (Aydoğdu, Yaşarsoy, Mızrak,2019:368-372).

Kastamonu ilinde halen daha bakırcılar çarşısı bulunmakta ve bu ürünler Kastamonu'ya özgü işlenmektedir, satışa sunulmaktadır. Ahşap mutfak malzemelerinin de üretimi yapılmaktadır ve Kastamonu Münire Sultan Çarşısında satışa sunulmaktadır.

2.5.14. Kastamonu Yöresel Mutfak Restoranlarında Sunulan Yöresel Yemekler

Özdemir ve Aydoğdu (2021:67) tarafından yapılan çalışmada Kastamonu ilinde yöresel yemek hizmeti veren restoran sayısının az olduğu, yöresel yemek çeşitliliğinin, hizmet sunumunun ve standartlarının yetersiz olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca restoranda çalışan kişilerin de yemeklerin hikayelerini aktarmalarının önemi vurgulanmıştır. Çalışanlara hizmet içi eğitimler ile yerel mutfağa yönelik tanıtımlar önerilmiştir.

Menülerde genellikle etli ekmek, banduma ve tirit yemeklerinin bulunduğu, cabada güveç, pastırmalı ekmek gibi yöresel yemeklerin menülerde az oranlarda bulunduğu belirtilmiştir. Kastamonu yöresel mutfağı çorbalar yönünden zengin olmasına rağmen yöresel yemek satan restoranlarda genelde 2 adet yöresel çorbanın bulunduğu bu çorbaların Ecevit ve Tarhana çorbası olduğu tespit edilmiştir. Bu iki çorbanında işletmelerde %50 oranında bulunduğu belirlenmiştir.Yöresel bir ürün olan oğmaç çorbasının da sadece bir işletmede bulunduğu tespit edilmiştir.Çorbalarındaki

durum pilav çeşitlerinde de görülmektedir. Kastamonu ilindeki yöresel restoran menülerinde sadece ekşili pilavın ve siyez bulgur pilavının bulunduğu tespit edilmiştir ve bu çalışmaya katılan işletme menülerinin hiçbirinde yöresel tatlıların bulunmadığı tespit edilmiştir (Akkuş ve Şimşek, 2019:48).

Akkuş ve Şimşek (2019)'in çalışmasında, Kastamonu'daki yiyecek içecek işletmelerinin aşçıları ile görüşülmüştür. Araştırmada 12 adet işletme incelenmiştir. Altı işletmede yöresel yemeklerin tariflerinde hiçbir değişikliğe uğramadan yapıldığı belirtilmiştir. Yöresel yemeklerin tariflerini değiştiren işletmelerde de hazırlanma sürecinde kolaylık sağlama amacıyla yapıldığı belirtilmiştir. Mesela banduma yapımında kullanılan yufkanın dışarıdan hazır olarak alınması örnek olarak verilebilmektedir veya yine banduma yapımında kullanılan hindi etinin yerine tavuk etinin kullanması örnek olarak verilmektedir. Ancak yemeğin içeriğinin değiştirilmesi, yöresel bir yemeğin çeşitlendirilmesine sebep olmuştur. “Tavuk etli banduma” adıyla yeni bir yemek adı ortaya çıkmıştır.

İşletmelerin menülerine eklemeyi düşündükleri başka yöresel yiyeceklerde bulunmaktadır özellikle çorba ve tatlılar dikkat çekmektedir. Ancak işletmelerin yöresel tatlıları çıkardığı fakat yeterince talep görmediği ortaya çıkmıştır. Bu çalışmaya göre işletmelerde genellikle alışılmış yöresel yiyecekler tercih ettikleri ve yeni yöresel lezzetlere talep olmadığı ifade edilmiştir. Yapılan çalışmanın sonuç ve öneriler bölümünde menülerde yer almayan yöresel yiyeceklerin tarifleri oluşturularak işletme menülerine kazandırılabilceği araştırmanın önerisi olarak verilmiştir (Akkuş ve Akkuş, 2019:1464).

Kastamonu restoran menülerinde en çok banduma, tirit, etli ekmek yemeklerinin bulunduğu tespit edilmiştir. Kastamonu coğrafi işaretli ürünü olan Kara Çorbanın menülerde yer almadığı belirtilmiştir. Çorbalardaki bu eksiklik pilav çeşitlerinde de görülmektedir restoran menülerinde sadece siyez bulguru ve ekşili pilav yer almaktadır. Ayrıca yöresel yemeklerin yapımında hazırlama sürecini kolaylaştırmak amacıyla tarifleri değiştirilen yöresel yemekler bulunmaktadır. İşletmeler menülerine özellikle çorba ve tatlı eklemeyi düşünmektedirler fakat tatlılar restoranlarda talep görmemektedir. Örnek olarak köle hamuru, burmalı çörek ve cevizli ballı börek yöresel

mutfak restoran menülerine eklenmiş fakat talep görmediği için çıkarılmıştır (Akkuş ve Akkuş, 2019:1464).

Özetle; Kastamonu yöresel mutfak restoranlarına bakıldığında yöresel yemek sayısı az bulunmuştur, sunum ve standartlarının da yetersiz olduğu tespit edilmiştir.

2.6. Menü Planlama

Menü yiyecek ve içecek işletmelerinin müşterilerinin yiyecek ve içecek seçiminde kolay bir şekilde seçmeleri için ürünlerin belirli kriterler ile bölümlendirilmesine denilmektedir (Akay ve Sarışık, 2015:212).

Bir menünün en önemli işlevi, müşterileri hangi yemek çeşitlerinin bulunduğu ve fiyatları hakkında, çalışanları ise hangi yemeklerin, nasıl üretileceği konusunda bilgilendirmektir (Kotschevar ve Withrow, 2008:63).

Yiyecek ve içecek işletmeleri turizm sektöründe önemli bir yer almaktadır. Yöresel yiyecekleri tatmak ve nasıl üretildiklerini görmek amacıyla birçok insan yöresel bölgelere seyahat etmektedir. Buna yönelik yiyecek ve içecek işletmeleri de yerel özelliklerini korumak amacıyla kendi içlerinde farklılaşmaya başlamışlardır (Serçeoğlu,2014:37).

Tüm yiyecek ve içecek yönetim sistemleri menü planlaması ile başlamaktadır. Menünün yönetimi tesisin yönetilmesi demektir. Menünün planlanması ve geliştirilmesi yiyecek ve içecek tesisini amaçlarına ulaştırmaya yardım edecek ve çevre koşulları ile uyum içerine girmesini sağlayacaktır. Menü planlama ve geliştirmenin amaçları başlangıçta çok iyi bir şekilde belirlenmelidir (Rızaoğlu,1991:24).

Bir menü işletmede:

1. Hangi ürünlerin satın alınması gerektiğini belirlemektedir.
2. Servisi yapılan yiyeceklerin içeriğinde neler olduğunu göstermektedir.
3. Personelin istihdam edilmesi menüye dayanmaktadır.

4. Donatım gerekliliklerini belirlemektedir.
5. Ön hizmet gereklerini belirlemektedir.
6. İşletmenin tesis planı ve yer gereklerini belirlemektedir.
7. İşletmenin dekorasyonu ve tasarımını belirlemektedir.
8. Maliyet kontrolü sağlamaktadır.
9. Üretim ve servis gereklerini belirlemektedir.
10. Yiyecek-içecek işletmesinin pazarlama planını belirlemektedir (Bolat, 1995:20-23).

Sarıışık (2016) yaptığı çalışmada; “Mutfak ve mutfak kültürü bir ülkenin gerçek ve öz kimliğini yansıtan temel unsurlardan birisidir. Her ülke kendi geçmişini kendi geleceğine taşımak için kültürünü ve yemek kültürüne ilişkin farklılıklarını yaşatmak zorundadır. Kültüründen yoksun bir millet öz kimliğinden yoksun insan gibidir” sözleri yöresel yiyecek ve içeceklerin önemini ve aslında menülerde kullanılması gerektiğini destekler nitelikte olmaktadır (Sarıışık, 2016:1)

Yemek kültürü turistlerin o bölgeyi ziyaret etme istekleri arasında önemli bir yerdedir (Göker, 2011:46).

Yöresel yemeklere o bölgeye ait sunumlar yapılması da ayrı bir özellik katmaktadır. Yöresel yemeklerin yöreye özgü sunulması ve doğru pazarlanması konusunda yöre halkına büyük bir sorumluluk düşmektedir. Yöre halkının yerel ürünü almasıyla ekonomide bir hareketlilik oluşur, turistler ise yerel, taze ürünü tükettiklerinde yöresel ürünleri olması gerektiği gibi deneyimlemiş olur ve sonuç olarak hem yerel halk hem de turistler bu durumdan fayda sağlamış olmaktadır (Çelik, Ersoy, Besen, 2020:32).

Yöresel Yemeklerin menülerde yer alması, farklı kültürlerden insanların yöresel yemekleri tatmak için de yöreyi ziyaret etmelerine, dolayısıyla yöre ekonomisine

destek ve istihdam sağlamasına da destek olacaktır. Yörede yer alan üreticilerinde yöresel yemekleri yöresel usuller ile üretmesi, muhafaza etmesi ve dağıtımının yapılması gerekmektedir (Kalkan ve Küçükyaman, 2020: 49).



3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın nasıl tasarlandığı ve aşamaları, araştırmanın; soruları, veri toplama ve değerlendirme teknikleri, modeli, evreni ve örnekleme toplanan verilerin analizleri ve yöntemleri sunulmaktadır.

Araştırma üç aşamalı olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın birinci ve ikinci aşamaları eş zamanlı olarak yürütülmüştür. Araştırmanın birinci aşamasında hâlen Kastamonu'da faaliyet gösteren ve menülerinde Kastamonu yöresel yemeklerine yer veren restoranların menüleri incelenerek hangi yöresel yemeklerin restoranlarda müşterilere sunulduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda bu restoranların aşçıları veya işletme yöneticileri ile görüşülerek menülerinde neden bu yemekleri tercih ettikleri, bu yemeklere ilave olarak restoranlarda hangi yöresel yemeklerin menülere dâhil edilebileceği ve Kastamonu mutfağına özgü diğer yemeklerle ilgili bilgiler toplanmıştır. Bu amaçla yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuş olup veriler bu görüşme formu çerçevesinde toplanmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise Kastamonu'da yaşayan bireylere yönelik olarak keşifsel bir anket yapılmıştır. Yapılan anket çalışması sonucunda halen Kastamonu ilinde yaşayan bireylerden Kastamonu yöresel mutfağını en çok hangi yemeklerin temsil ettiği ve restoran menülerinde hangi yemekleri görmek istediklerine ilişkin değerlendirmeleri alınmıştır.

Araştırmada birinci ve ikinci aşamada elde edilecek veriler birlikte ele alınarak Kastamonu yöresel yemeklerinin tanınırlığı ve hangi yemeklerin daha ön plana çıktığı belirlenmiştir.

Araştırmanın üçüncü aşamasında ise Kastamonu yöresel yemeklerinin sunulduğu restoranlar için menülerinde yer almayan ve ikinci aşamada katılımcılar arasında en çok tercih edilen yemeklerin yöresel yemek tariflerine ulaşılmıştır. Bu amaçla bu yemeklerin orijinal tariflerini bilen katılımcılar ile yapılacak görüşmeler yöresel yemeklerin tariflerini oluşturmuştur. Bu aşamanın devamında ise elde edilen bu yemek tarifleri ile yöresel yemek restoranlarına alternatif menüler önerilmiştir.

Bu tez kapsamında yapılan araştırmalar için Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulunun 11 Mart 2022 tarih ve Sayı: 17162298.600-52 sayılı Etik Kurul Onayı alınmıştır. Etik kurul onay belgesi EK-1’de sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli:

Araştırmanın birinci ve nc aşamaları nitel ikinci aşaması ise nicel araştırma modeli esas alınarak tasarlanmıştır. Araştırmanın bütününe bakıldığında ise araştırmada hem nitel hem de nicel araştırma modelini kapsayan karma araştırma modeli benimsenmiştir. Johnson ve Onwuegbuzie (2004:20)’ye göre; sadece nitel araştırma yöntemi ile yapılan çalışmada yorumlamaların yetersiz kalabileceği, nicel araştırmanın sonucundaki sayısal verilerle bulunan sonucun destekleneceği ve eksikliğinin giderileceği vurgulanmıştır (Johnson ve Onwuegbuzie, 2004:20).

Tunalı, Gz ve zen (2016:108) Karma araştırma modelinin;

- Araştırmanın güvenirliğini arttırdığını,
- Tek bir yöntemin zayıflığını giderdiğini,
- Sayısal ve sözel değerler birlikte kullanılarak kolay açıklanabilirlik sağladığını,
- Araştırma sonucunda güçlü deliller ortaya çıkardığını,
- Elde edilen verilerin genellenebilirliğinin arttığını belirtmişlerdir.

Araştırmada restoranların menülerine yönelik yapılacak içerik analizi, restoran aşçıları ve işletme yöneticileri ile yapılacak görüşmeler ile önerilecek menülerde yer alacak yemeklerin tariflerinin belirlenmesi için yapılacak görüşmeler araştırmanın nitel yönünü oluşturmaktadır.

Nitel araştırma yöntemleri görüşme, gözlem, doküman inceleme, odak grup çalışması içeren yöntemler içermektedir (Karataş, 2015:63).

Nitel araştırma “Ne kadar, ne miktarda, ne kadar sık ve yaygın” sorularına yanıt aramaktadır. Nitel araştırmada sosyal olaylar incelenmektedir (Karataş, 2015: 79).

Nitel araştırma tekniklerinde en sık kullanılan veri toplama tekniği ise görüşme yöntemidir. Bu yöntem insanların düşüncelerini, duygularını ve tecrübelerini öğrenmek için çok önemli bir yöntemdir (Yıldırım, 1999:10). Araştırmanın birinci ve üçüncü aşamalarında yarı yapılandırılmış görüşme formu ile görüşmeler yapılmıştır.

Araştırmanın birinci aşamasında ulaşılan restoran menüleri içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. İçerik Analizi yöntemine insanların söyledikleri ve yazdıklarını nicelleştirmek ve sayısallaştırmak amacıyla incelenmesi ve kategorileştirilmesi denilebilmektedir (Hepkul, 2002:2). İçerik analizi yönteminde temel yapılmak istenen, birbirine benzeyen verileri birleştirmek ve bu verileri okuyucuların anlayabileceği bir şekilde düzenlemektir (Karataş, 2015:74).

Kastamonu yöresel yemeklerin bilinilirliği ile ilgili yapılacak keşifsel anket çalışması ise araştırmanın nicel yönünü oluşturmaktadır. Çalışmanın ikinci aşamasında Kastamonu’da yaşayan yerel halka keşifsel bir anket çalışması uygulanmıştır. Bu anket çalışmasında Kastamonu’da yaşayan yerel halkın Kastamonu yöresel mutfak restoranlarında bulunmasını istedikleri yöresel yemekleri belirlemeye yönelik bir anket uygulanmıştır. Anket formunda katılımcıların tercih ettikleri yemekleri sıralamaları istenmiştir.

Nicel araştırmalar sayısal olarak ölçülebilen değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektedir. Nicel Araştırmalar:

- Genellenebilir sonuçlar üretmektedir.
- Kuramların doğruluk derecesi test edilebilmektedir.
- Nicel araştırmalar nesnel araştırmalardır.
- Nicel araştırmalar, gözlem ve deney üzerine kurulu araştırmalardır (Demirel, 2018:106).

Araştırmanın ikinci aşamasında anket formu ile elde edilen veriler frekans analizi ile değerlendirilmiştir. Verilerin özetlenmesi aşamasında en basit yol frekans dağılımlarını gösteren ve özetleyen tablolar olmaktadır. Bu tablolar bir değişken içinde her bir değer kümesinin kaç kez tekrar ettiğini belirten tablolardır. Bu tabloların histogram ile gösterilmesi de mümkündür. Bu tabloları daha kolay anlatabilmek amacıyla çizgi ve daire grafikleri de kullanılmaktadır (Doğanay, Ataizi, Şimşek, Salı, Akbulut, 2018:168-171).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi:

Araştırma üç aşamalı olarak tasarlandığından her aşamasında evren ve örneklem ayrı ayrı belirlenmiştir.

Araştırmanın birinci aşamasında Kastamonu’da yer alan ve menüsünde yöresel yemekler bulunan restoranlar araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Bu evren içerisinde amaçlı örnekleme yöntemi ile 17 işletme belirlenmiş olup bu işletmeler araştırmanın birinci aşamasının örneklemini teşkil etmektedir. Nitel araştırmalarda genel olarak olasılıklı olmayan amaçlı örnekleme yöntemi kullanma eğilimi fazladır. (Neuman, 2012: 320; Yıldırım ve Şimşek, 2008: 107).

Amaçlı örnekleme; bu çalışmada olduğu gibi yapılan araştırmaya uygun ve zengin bilgi donanımına sahip olduğu düşünülen kişiler aracılığıyla derinlemesine çalışmalar yapılmasını sağlamaktadır (Yıldırım, Şimşek, 2008: 107).

17 adet yöresel yemek sunan işletmenin menülerine ulaşılmış ve Kastamonu yöresel yemek sunan işletmelerde bulunan yöresel yemekler tespit edilmiştir. İncelenen menülere ait fotoğraflar EK-5’ de verilmiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında Kastamonu’da yaşayan, Kastamonu mutfak kültürünü bilen 18 yaşından büyük bireyler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Kastamonu toplam nüfusu 2021 yılı itibarıyla 375.592 kişi olup 18 yaş ve üzeri nüfus yaklaşık olarak 280.000 kişi olarak belirlenmiştir (NVI, 2021). Bu çerçevede araştırmanın ikinci aşamasının evren büyüklüğü 280.000 kişi olarak kabul edilmiştir. 100.000 kişi ve daha büyük evrenler için örneklem büyüklüğü 384 kişi olarak belirlenmiştir (Sekeran, 2003:294). Evren içerisinde katılımcıların belirlenmesinde

kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış ve 400 kişilik bir örneklem büyüklüğüne ulaşılmıştır.

Kolayda örnekleme yöntemi ana kitle içinden seçilecek kesimin araştırmacıların kendi imkanları doğrultusunda seçtiği, tesadüfi olmayan örnekleme yöntemidir (Malhotra, 2004: 321, Aaker vd., 2007: 394, Zikmund, 1997:428).

Erişimi hem kolay hemde ekonomik olan vakalar seçilmektedir. En yaygın kullanılan yöntemlerden biridir. Hem nitel hemde nicel çalışmalarda kullanılmaktadır (Yağar ve Dökme, 2018:5).

Araştırmanın üçüncü aşamasında, birinci ve ikinci aşama sonrasında belirlenen yemeklerin orijinal tariflerine ulaşılması hedeflendiğinden bu yemekleri bilen kişiler araştırmanın bu aşamasının evrenini oluşturmuşlardır. Bu yemeklerin orijinal tarifleri için amaçlı örnekleme yöntemi ile 15 kişi belirlenerek görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmeler 45 yaş ve üzeri kadın bireylere yapılmıştır. Bunun sebebi 45 yaş üstü kadın bireylerin önceki nesillerle de irtibatının olduğu ve yöresel yemeklerin orijinal tariflerine hakim oldukları değerlendirilmiş, kadın olarak seçilmelerinin sebebi ise özellikle Anadolu'da yemeklerin kadınlar tarafından yapılması ve kadınların da diğer nesillere aktarmasından dolayı yöresel yemeklere daha hakim olacakları düşünülerek amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmişlerdir.

Görüşme yapılan 15 kişi araştırmanın bu aşamasının örneklemini teşkil etmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları:

Araştırmanın birinci ve üçüncü aşamalarında veri toplamak için görüşmeler yapılmıştır. Bu amaçla yarı yapılandırılmış görüşme formları kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında ise araştırmacı tarafından geliştirilen anket formu ile veri toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Ek-2-3-4'te sunulmuştur.

4. BULGULAR

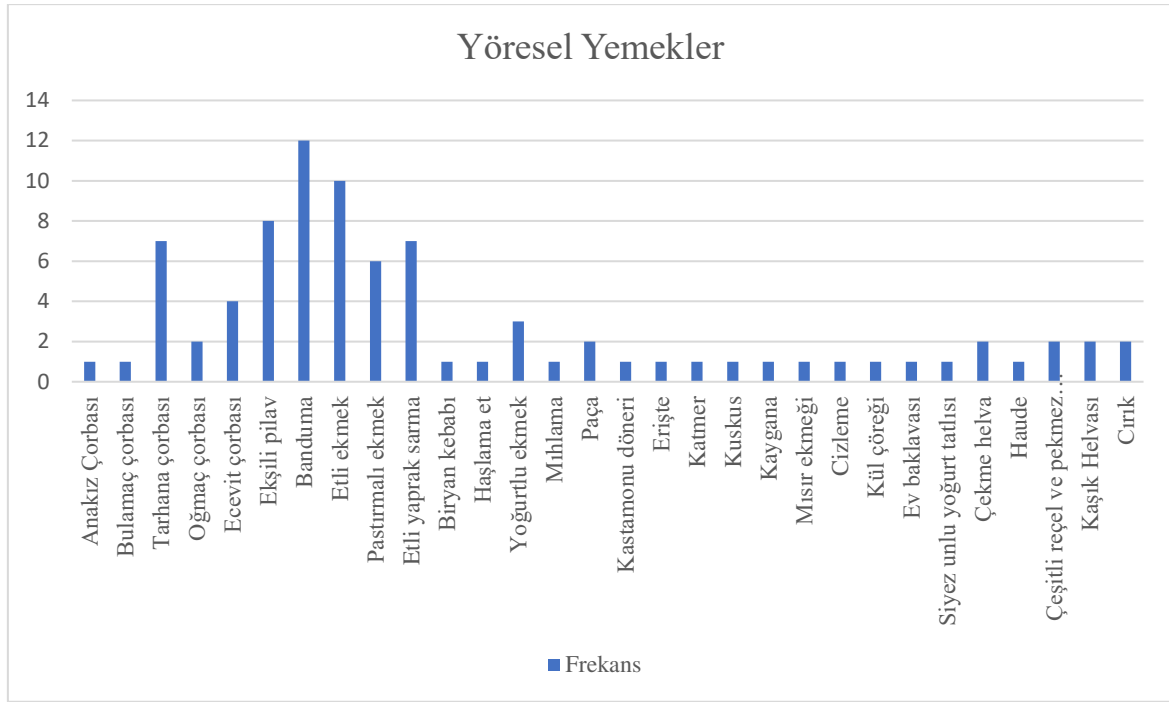
Araştırma üç aşamalı olarak tasarlanmış olup araştırmanın bulguları da bu üç aşama için ayrı ayrı yazılmıştır.

4.1. Araştırmanın Birinci Aşaması:

Araştırmanın birinci aşamasında Kastamonu’da menülerinde yöresel ürünlere yer veren işletmelerin menüleri incelenerek hangi yöresel yemeklerin restoranlarda sunulduğu belirlenmiştir. Buna göre araştırma kapsamında içerik analizi yöntemi ile incelenen restoranların menülerinde yer alan yöresel yemeklerin isimleri ve kaç restoranın menüsünde yer aldığı Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Restoranların Menülerinde Sunulan Yöresel Yemekler

S.Nu	Yöresel Yemek Adı	Frekans
1	Anakız Çorbası	1
2	Bulamaç Çorbası	1
3	Tarhana Çorbası	7
4	Oğmaç Çorbası	2
5	Ecevit Çorbası	4
6	Ekşili Pilav	8
7	Banduma (ıslama)	12
8	Etli ekmek	10
9	Pastırmalı ekmek	6
10	Etli yaprak sarma	7
11	Biryan Kebabı	1
12	Haşlama et	2
13	Yoğurtlu etmek	3
14	Mıhlama	1
15	Paça	2
16	Kastamonu döneri	1
17	Erişte	1
18	Katmer	1
19	Kuskus	1
20	Kaygana	1
21	Mısır ekmeği	1
22	Cizleme	1
23	Kül Çöreği	1
24	Ev baklavası	1
25	Siyez unlu yoğurt tatlısı	1
26	Çekme helva	2
27	Hasude	1
28	Çeşitli reçel ve marmelatlar	2
29	Kaşık helvası	2
30	Cırık	2



Şekil 4.1: İşletme Menüsünde Sunulan Yöresel Yemeklerin Sütun Grafiği:

Tablo 4.1 incelendiğinde 17 farklı restoranda 30 farklı yöresel yemeğe yer verildiği görülmektedir. Bu yemekler içerisinde menülerde en fazla yer bulan ilk üç yemek; banduma, etli ekmek ve ekşili pilavdır.

Araştırmanın devamında aynı restoranların işletme sahipleri, yöneticileri veya çalışanları ile görüşülerek; işletmeye ilişkin tanımlayıcı bilgiler, mutfaklarında yöresel ürünlerin kullanım sıklığı, Kastamonu yöresel yemekleri denildiğinde hangi yemeklerin ilk olarak akla geldiği, menülerindeki yöresel yemekleri seçmelerindeki sebepler, menülerinde bulunmayan ancak Kastamonu'yu temsil edebilecek başka hangi yemeklerin bulunduğu sorulmuştur.

Bu kapsamda restoranlarda görüşme yapılan kişilerin demografik bilgileri Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2: Restoranlarda Görüşme Yapılan Katılımcıların Demografik Bilgileri

Yaş	Frekans	Yüzde
18-24	-	-
25-34	3	%17,7
35-44	5	%29,5
45-54	4	%23,5
55-64	3	%17,6
65 yaş ve üzeri	2	%11,7
Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	4	%23,5
Erkek	13	%76,5
Medeni Durum	Frekans	Yüzde
Evli	13	%76,5
Bekar	4	%23,5
Kastamonu’da Yaşama Süresi	Frekans	Yüzde
1-3 yıl	3	%17,7
4-7 yıl	1	%5,8
8-11 yıl	-	-
15 yıl ve üzeri	13	%76,5
Memleketiniz	Frekans	Yüzde
Kastamonu	14	%82,3
Diğerleri	3	%17,7
Mesleki Tecrübe	Frekans	Yüzde
0-3 yıl	4	%23,6
4-9 yıl	3	%17,6
10-14 yıl	2	%11,8
15-19 yıl	1	%5,9
20 yıl ve üzeri	7	%41,1
İşletmede Çalışma Süreniz	Frekans	Yüzde
0-3 yıl	6	%35,3
4-9 yıl	5	%29,4
10-14 yıl	4	%23,5
15-19 yıl	1	%5,9
20 yıl ve üzeri	1	%5,9

Tablo 4.2 incelendiğinde katılımcıların yaşlarının 25 ve yukarısı olduğu ve yaş gruplarının homojen olarak dağıldığı, çoğunluğunun; erkek olduğu, evli oldukları, memleketlerinin Kastamonu olduğu, 15 yıl ve daha fazla süredir Kastamonu’da yaşadıkları anlaşılmaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun 10 yıl ve üzerinde mesleki tecrübeye sahip oldukları görülmektedir. Buna karşılık çoğunluğunun mevcut işletmede çalışma sürelerinin 9 yıl ve daha aşağı sürede olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların işletme içerisindeki pozisyonlarına bakıldığında; 12 katılımcının işletme sahibi, 3 katılımcının yönetici ve iki katılımcının da çalışan pozisyonunda oldukları görülmüştür.

Araştırma kapsamında menüleri incelenen ve görüşmelerin yapıldığı restoranların özelliklerine ilişkin veriler Tablo 4.3’de sunulmuştur.

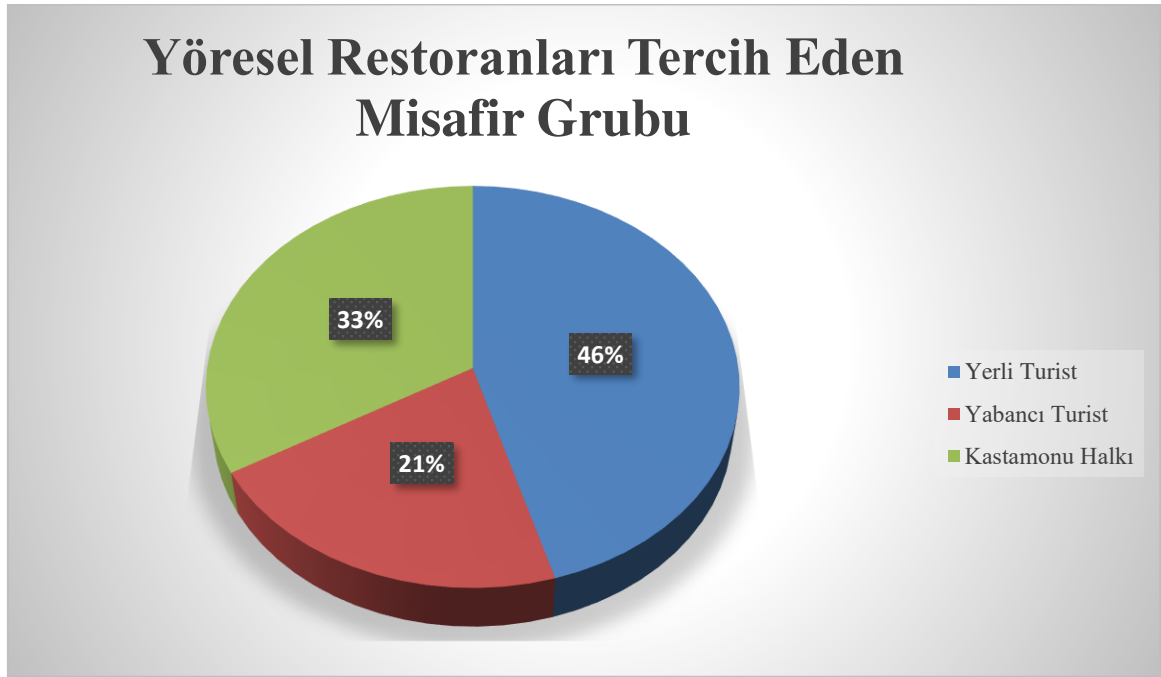
Tablo 4.3: Restoranların Özellikleri

İşletme Kastamonu’nun Hangi Bölgesinde	Frekans	Yüzde
Kastamonu Merkez	15	%88,2
Kastamonu / Gököy	2	%11,8
İşletmeniz Kaç Yıllık	Frekans	Yüzde
0-3 yıl	2	%11,8
4-9 yıl	6	%35,3
10-14 yıl	4	%23,6
15-19 yıl	2	%11,7
20 yıl ve üzeri	3	%17,6
Çalışan Personel Sayısı	Frekans	Yüzde
1-3 adet	-	-
4-9 adet	8	%47,1
10-14 adet	4	%23,5
15-19 adet	2	%11,8
20 ve üzeri	3	%17,6
İşletme Kapasitesi	Frekans	Yüzde
0-40	4	%23,5
50-90	3	%17,7
100-140	2	%11,8
150-190	2	%11,8
200 ve üzeri	6	%35,2
Yöresel Yemeklerin Sunum Sıklığı	Frekans	Yüzde
Sürekli	10	%58,8
Talebe Bağlı	7	%41,2
Mutfakta Yöresel Ürünlerin Kullanım Oranı	Frekans	Yüzde
Nadiren	3	%17,6
Genellikle	5	%29,4
Sık sık	3	%17,7
Her zaman	6	%35,3

Tablo 4.3 incelendiğinde araştırmaya dâhil olan restoranların 2’sinin Gököy geri kalanının Kastamonu-Merkez’de yer aldığı, çoğunluğunun en az 4 yıldır faaliyette olduğu, ağırlıklı olarak 4-9 personel istihdam ettikleri, işletme kapasitelerinin 100 kişi ve üzerinde olduğu, mutfakta sıklıkla yöresel ürünleri kullandıkları anlaşılmıştır.

Ayrıca işletmelerin 10 tanesi yöresel yemekleri sürekli menülerinde bulundurduklarını, 7 tanesi ise talebe bağlı olarak menülerinde yer verdiklerini belirtmişlerdir.

Katılımcılara restoranlarını tercih eden müşterilerin turist mi Kastamonu’da ikamet eden bireyler mi olduğu sorulduğunda %46’sının yerli turist, %21’inin yabancı turist ve %33’ünün yerel müşteriler olduğu ifade edilmiştir. Bu bulgulara ilişkin Şekil 4.2’de verilmiştir.

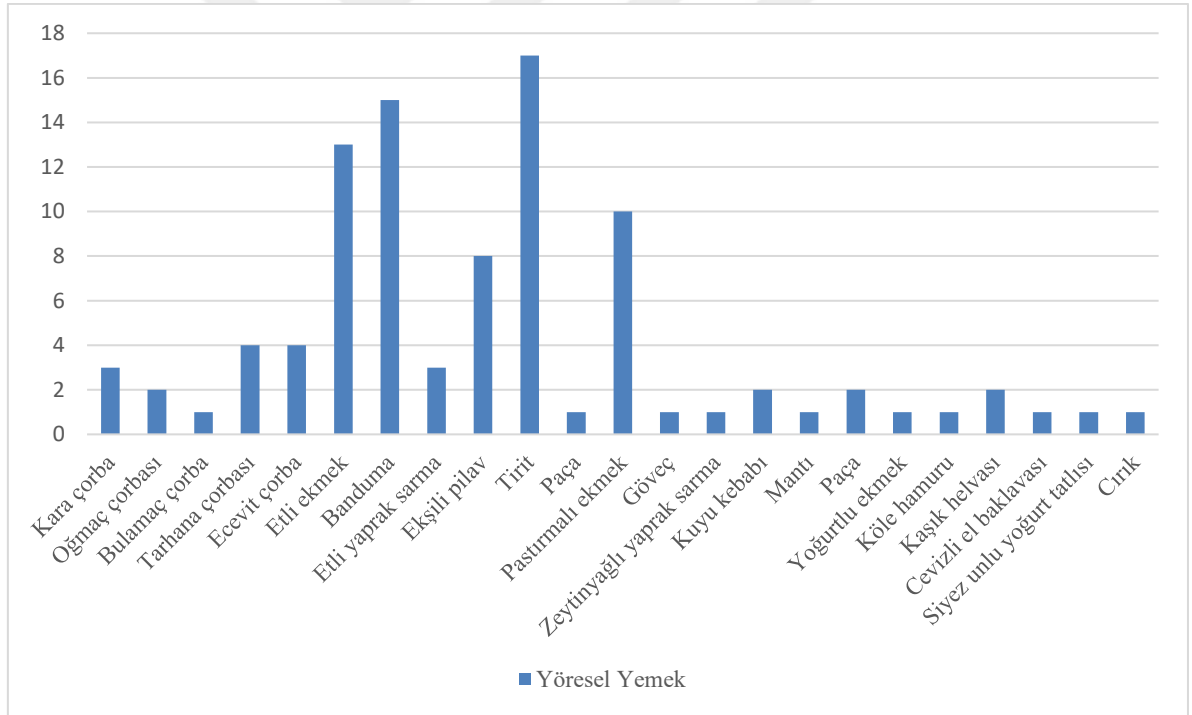


Şekil 4.2: Yöresel Restoranları Tercih Eden Misafir Grubu Grafiği

Kastamonu yöresel yemekleri denildiğinde işletme sahipleri veya işletmecilerin aklına gelen yemeklere ait detaylar Tablo 4.4’de ve Şekil 4.3’de verilmektedir. Bu kapsamda en çok akla gelen yöresel yemekler; tirit (17 kişi), banduma (15 kişi) etli ekmek (13 kişi) ve pastırmalı ekmek (10 kişi)’tir.

Tablo 4.4: Kastamonu Yöresel Yemekleri Denildiğinde İşletmelerde Akla Gelen Yemekler

S.Nu.	Yemek Adı	Frekans	S.Nu.	Yemek Adı	Frekans
1	Tirit	17	13	Kaşık Helvası	2
2	Banduma	15	14	Bulamaç çorba	1
3	Etli ekmek	13	15	Paça	1
4	Pastırmalı ekmek	10	16	Göveç	1
5	Ekşili pilav	8	17	Zeytinyağlı yaprak sarma	1
6	Tarhana çorbası	4	18	Mantı	1
7	Ecevit çorba	4	19	Yoğurtlu ekmek	1
8	Kara çorba	3	20	Köle hamuru	1
9	Etli yaprak sarma	3	21	Cevizli el baklavası	1
10	Oğmaç çorbası	2	22	Siyez unlu yoğurt tatlısı	1
11	Kuyu kebabı	2	23	Cırık	1
12	Paça	2			



Şekil 4.3: Kastamonu Yöresel Yemekleri Denildiğinde İşletmelerde Akla Gelen Yemeklerin Sütun Grafiği:

Restoran sahipleri ile yapılan görüşmelerde ‘Kastamonu Yöresel Yemekleri Denildiğinde Aklınıza Gelen Yemekleri’ neden seçtikleri sorulduğunda:

- “Gelen misafirlerin istekleri doğrultusunda”,,

- “Gelen turistler için”,
- “Kastamonu’yu temsil eden yemekler olduğu için”,
- “Kastamonu kültürünü tanıtmak için” cevaplarını vermişlerdir.

4.2. Araştırmanın İkinci Aşaması:

Araştırmanın ikinci aşamasında Kastamonu’da yaşayan ve Kastamonu yöresel yemekleri hakkında bilgi sahibi olduğu düşünülen kişilerden anket formu ile Kastamonu mutfağına özgü; çorbalar, pilavlar, et ve tavuk yemekleri, sebze yemekleri, hamur işleri, tatlı çeşitleri reçel ve pekmez çeşitleri ile ilgili veri toplanmıştır. Anket formunda Karaer (2021)’in çalışmasında belirlenen yemekler esas alınarak yukarıda ifade edilen yemek kategorilerinden alternatiflere yer verilmiş ve katılımcıların bu alternatifler arasından tercih ettikleri ilk üç yemeği sıralamaları istenmiştir. Çalışmanın bu aşamasında; Kastamonu yöresel yemekleri içerisinde yer almasına rağmen restoran menülerinde yer bulamamış ve katılımcılar tarafından en çok tercih edilen her yemek kategorisinden üç yemeğin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda 400 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların 1’inci tercih olarak ifade ettikleri yemeğe tercih puanı olarak 3 puan verilmiş, 2’nci tercihlerine 2 puan verilmiş ve 3’üncü tercihlerine ise 1 puan verilmiştir. Aynı kategoride olup tercih ifade edilmeyen yemeklerin o katılımcı açısından tercih puanları 0 olarak kabul edilmiştir. Yemekler ve ürünler elde edilen tercih puanlarına göre en çok tercih edilenden en az tercih edilene doğru sıralanmıştır. Daha sonra halen Kastamonu’da bulunan restoran menülerinde yer verilen yemekler ile katılımcıların restoranlarda görmek istedikleri yemekler karşılaştırılarak, tercih edilen yemekler restoran menüsünde zaten bulunmakta ise listeden çıkartılmış ve sıralamada bulunan bir sonraki yemeğe geçilmiştir. Buradaki amaç Kastamonu yemek kültürünü bilen katılımcılardan elde edilen veriler ışığında restoran menülerinde bulunmayan yemeklerin belirlenmesi ve araştırmanın üçüncü aşamasında bu yemeklerin tariflerine ulaşılmasıdır.

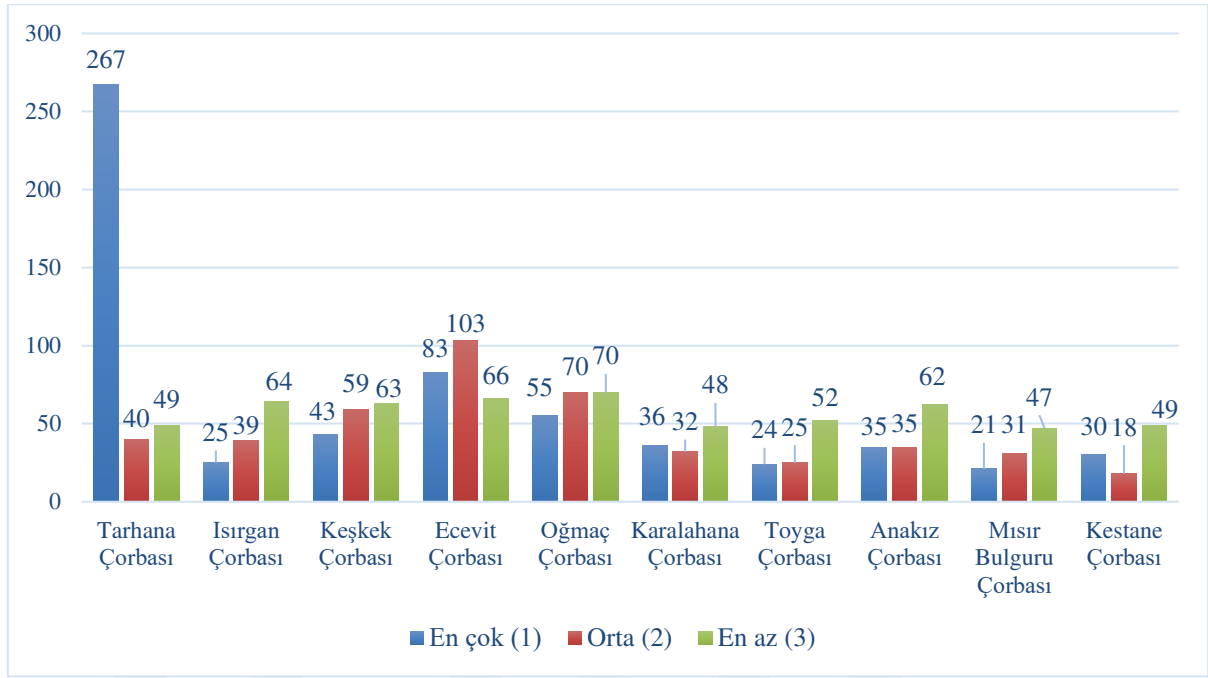
Kastamonu’da yöresel yemeklere hakim olduğu düşünülen katılımcılara restoranlarda bulunmasını istedikleri yöresel yemeklere ilişkin tercihleri sorulmuştur. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5: Araştırmanın İkinci Aşaması Olan Anket Formlarına Ait Katılımcıların Demografik Bilgileri

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	225	%43,7
Erkek	175	%56,3
Yaş	Frekans	Yüzde
18-25	72	%18,1
26-35	97	%24,4
36-45	90	%22,6
46-55	73	%18,3
56-65	51	%12,6
65 ve üzeri	17	%4
Medeni Durum	Frekans	Yüzde
Evli	225	%56,3
Bekar	175	%43,7
Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde
İlk Öğretim	36	%9
Lise	101	%25,3
Ön Lisans	52	%13
Lisans	156	%39
Yüksek Lisans	41	%10,2
Doktora	14	%3,5
Memleket	Frekans	Yüzde
Kastamonu	309	%77,2
Diğerleri	91	%22,8
Kastamonu’da yaşama süresi	Frekans	Yüzde
1-3 yıl	38	%9,5
4-7 yıl	36	%9,0
8-11 yıl	24	%6
12-15 yıl	21	%5,3
15 yıl ve üzeri	281	%70,2

4.2.1. Kastamonu’da Yaşayan Yerel Halkın Kastamonu Yöresel Mutfak Restoranlarında Bulunmasını İstedikleri Yöresel Yemekleri Ölçmeye Yönelik Sıralama Anketi Sonuçları:

Kastamonu’da yöresel yemeklere hakim olduğu düşünülen katılımcılara restoranlarda bulunmasını istedikleri yöresel yemeklere ilişkin tercihleri sorulmuştur. En çok tercih edilen yöresel yemek çeşitlerinden çorba grubunda tarhana çorbasının tercih edildiği görülmüştür. Diğer çorbalara ilişkin sonuçlar Şekil 4.4’de verilmiştir.



Şekil 4.4: Çorbalar

Tablo 4.6: Çorbaların Tercih Puanları Tablosu

Tercih Sırası	Tercih Puanı	Çorbanın Adı	Halen Restoran Menülerinde Bulunup Bulunmadığı
1	939	Tarhana Çorbası	Menülerde yer alıyor.
2	527	Ecevit Çorbası	Menülerde yer alıyor.
3	378	Oğmaç Çorbası	Menülerde yer alıyor.
4	310	Keşkek Çorbası	Menülerde bulunmamaktadır.
5	237	Anakız Çorbası	Menülerde yer alıyor.
6	220	Karalahana Çorbası	Menülerde bulunmamaktadır.
7	217	Isırgan Çorbası	Menülerde bulunmamaktadır.
8	175	Mısır Bulguru Çorbası	Menülerde bulunmamaktadır.
9	175	Kestane Çorbası	Menülerde bulunmamaktadır.
10	174	Toyga Çorbası	Menülerde bulunmamaktadır.

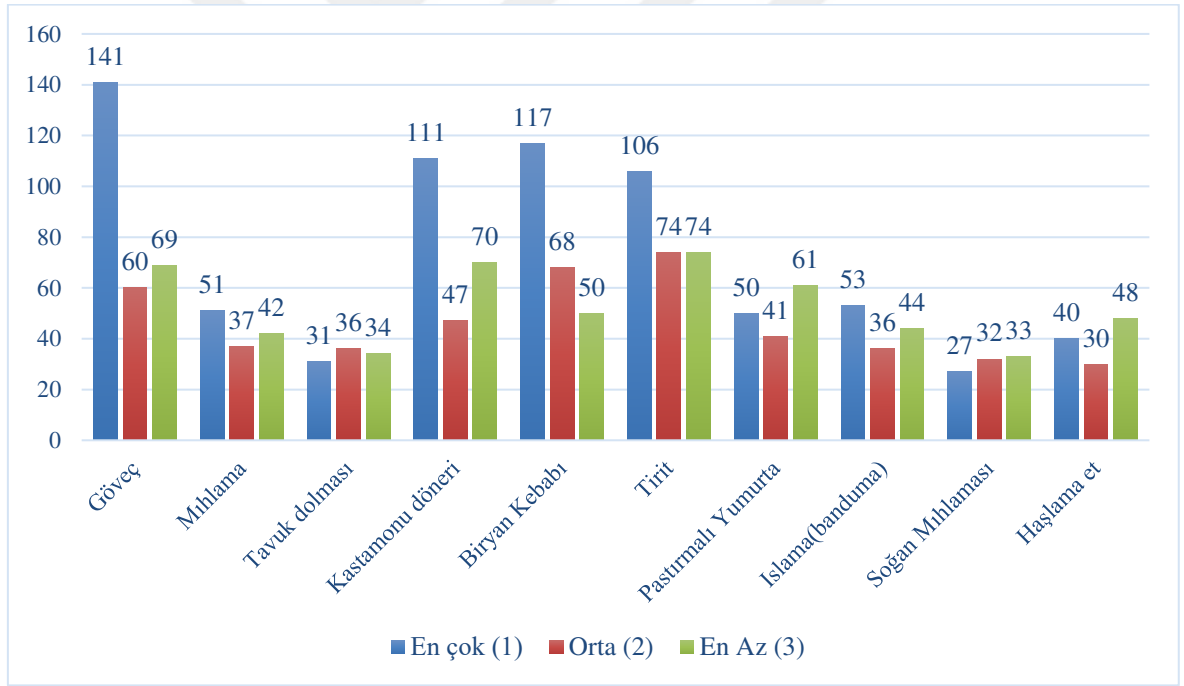
Çorbalara ilişkin katılımcıların kendilerine sunulan alternatifler arasından yapmış oldukları tercihleri gösteren Şekil 4.4’de katılımcıların bu tercihlerine göre hesaplanan tercih puanları ile yapılan sıralama ise Tablo 4.6’da gösterilmiştir. Tablo 4.6 ‘da ayrıca halen Kastamonu’da faaliyet gösteren restoran menülerinde yöresel yemeklere yer veren restoranların menülerinde bulunan çorbalar da belirtilmiştir.

Tablo 4.6 incelendiğinde katılımcıların en çok tercih ettiği ilk üç çorbanın; Tarhana Çorbası, Ecevit çorbası ve Oğmaç Çorbası olduğu ancak bu üç çorbanın da

halen Kastamonu’da yer alan restoranların menüsünde yer aldığı belirlenmiştir. Bu aşamada kalan çorbalar içerisinde sıralamada en çok puan ve restoran menülerinde bulunmayan üç çorbanın sırasıyla; Keşkek, Karalahana ve Isırgan Çorbaları olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre araştırmanın üçüncü aşamasında çorbalar kategorisinde; Keşkek, Karalahana ve Isırgan çorbalarının özgün tariflerinin araştırılmasına karar verilmiştir.

Kastamonu’da yöresel yemeklere hakim olduğu düşünülen katılımcılara restoranlarda bulunmasını istedikleri yöresel yemeklere ilişkin tercihleri sorulmuştur. En çok tercih edilen yöresel yemek çeşitlerinden et ve tavuk yemekleri grubunda göveç tercih edildiği görülmüştür.

Diğer et ve tavuk yemeklerine ilişkin sonuçlar Şekil 4.5’de verilmiştir.



Şekil 4.5: Et ve Tavuk Yemekleri

Tablo 4.7: Et ve Tavuk Yemeklerinin Tercih Puanları Tablosu

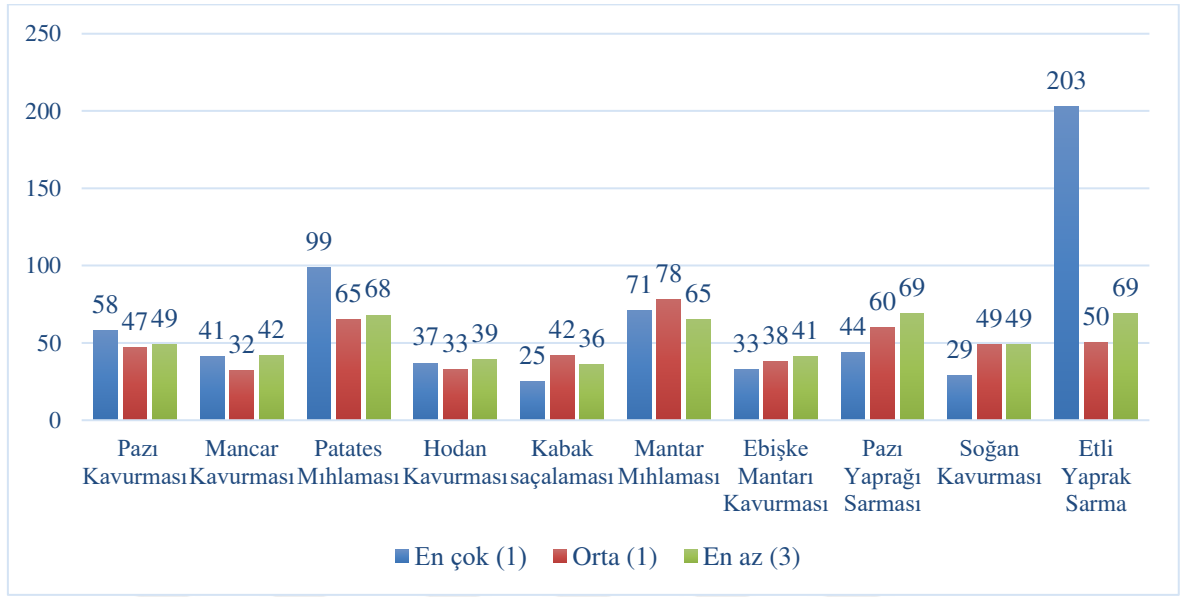
Tercih Sırası	Tercih Puanı	Et ve Tavuk Yemeklerinin Adı	Halen Restoran Menülerinde Bulunup Bulunmadığı
1	613	Göveç	Menülerde yer alıyor.
2	545	Biryan Kebabı	Menülerde yer alıyor.
3	544	Tirit	Menülerde yer alıyor.
4	497	Kastamonu döneri	Menülerde yer alıyor.
5	293	Pastırmalı Yumurta	Menülerde bulunmamaktadır.
6	280	Islama	Menülerde yer alıyor.
7	272	Mıhlama	Menülerde yer alıyor.
8	228	Haşlama et	Menülerde yer alıyor.
9	199	Tavuk dolması	Menülerde bulunmamaktadır.
10	178	Soğan Mıhlaması	Menülerde bulunmamaktadır.

Et ve tavuk yemeklerine ilişkin katılımcıların kendilerine sunulan alternatifler arasından yapmış oldukları tercihleri gösteren Şekil 4.5’de katılımcıların bu tercihlerine göre hesaplanan tercih puanları ile yapılan sıralama ise Tablo 4.7’de gösterilmiştir. Tablo 4.7’de ayrıca halen restoran menülerinde yöresel yemeklere yer veren restoranların menülerinde bulunan et ve tavuk yemekleride belirtilmiştir.

Tablo 4.7 incelendiğinde katılımcıların en çok tercih ettiği ilk üç et ve tavuk yemeklerinin; Göveç, Biryan Kebabı ve Tirit olduğu ancak bu üç yemeğin de halen Kastamonu’da yer alan restoranların menüsünde yer aldığı belirlenmiştir. Bu aşamada kalan yemekler içerisinde sıralamada en çok puan ve restoran menülerinde bulunmayan üç et ve tavuk yemeğinin sırasıyla; Pastırmalı Yumurta, Tavuk Dolması ve Soğan Mıhlaması olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre araştırmanın üçüncü aşamasında et ve tavuk yemekleri kategorisinde; Pastırmalı Yumurta, Tavuk Dolması ve Soğan Mıhlaması özgün tariflerinin araştırılmasına karar verilmiştir.

Kastamonu’da yöresel yemeklere hakim olduğu düşünülen katılımcılara restoranlarda bulunmasını istedikleri yöresel yemeklere ilişkin tercihleri sorulmuştur. En çok tercih edilen yöresel yemek çeşitlerinden sebze yemekleri grubunda etli yaprak sarma tercih edildiği görülmüştür.

Diğer sebze yemeklerine ilişkin sonuçlar Şekil 4.6’da verilmiştir.



Şekil 4.6: Sebze Yemekleri

Tablo 4.8: Sebze Yemeklerinin Tercih Puanları Tablosu

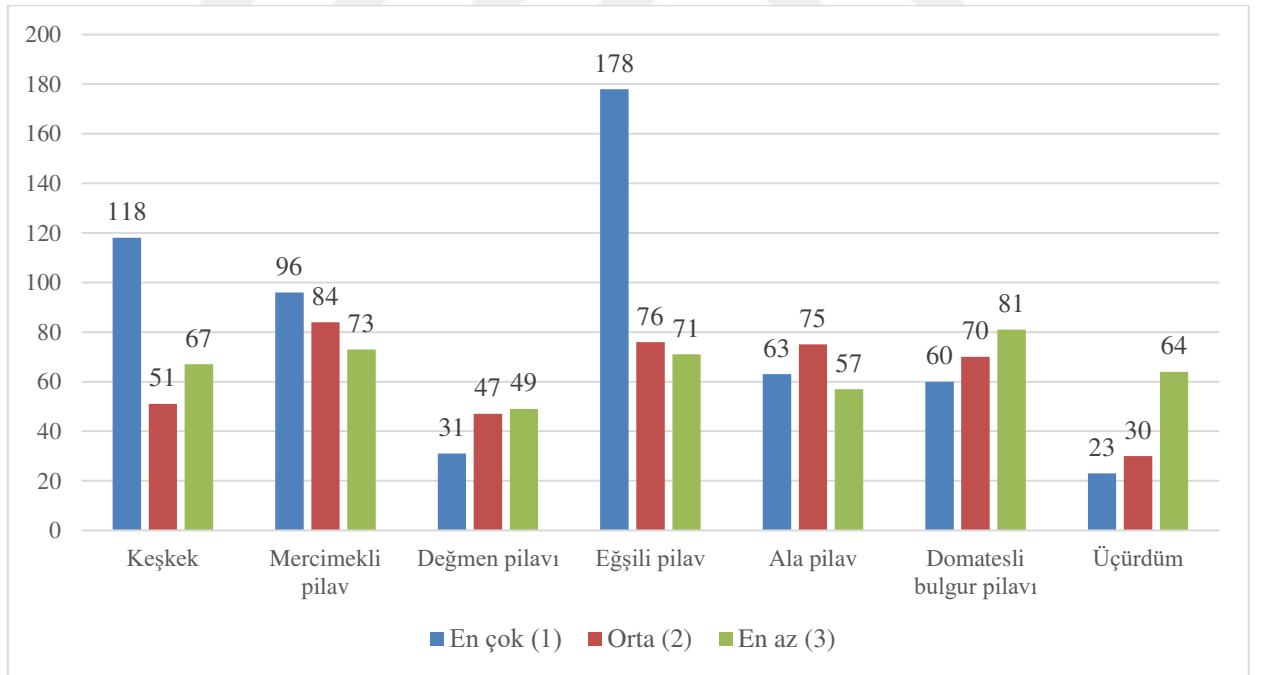
Tercih Sırası	Tercih Puanı	Sebze Yemeklerinin Adı	Halen Restoran Menülerinde Bulunup Bulunmadığı
1	784	Etli Yaprak Sarma	Menülerde yer alıyor.
2	521	Patates Mıhlaması	Menülerde yer alıyor.
3	436	Mantar Mıhlaması	Menülerde yer alıyor.
4	326	Pazı Yaprağı Sarması	Menülerde bulunmamaktadır.
5	317	Pazı Kavurması	Menülerde bulunmamaktadır.
6	234	Soğan Kavurması	Menülerde bulunmamaktadır.
7	229	Mancar Kavurması	Menülerde bulunmamaktadır.
8	218	Hodan Kavurması	Menülerde bulunmamaktadır.
9	216	Ebişke Mantarı Kavurması	Menülerde bulunmamaktadır.
10	195	Kabak Saçalaması	Menülerde bulunmamaktadır.

Sebze yemeklerine ilişkin katılımcıların kendilerine sunulan alternatifler arasından yapmış oldukları tercihleri gösteren Şekil 4.6’da katılımcıların bu tercihlerine göre hesaplanan tercih puanları ile yapılan sıralama ise Tablo 4.8’de gösterilmiştir. Tablo 4.8’de ayrıca halen Kastamonu’da faaliyet gösteren ve restoran menülerinde yöresel yemeklere yer veren restoranların menülerinde yer alan sebze yemekleri de belirtilmiştir.

Tablo 4.8 incelendiğinde katılımcıların en çok tercih ettiği ilk üç sebze yemeğinin; Etlı Yaprak Sarma, Patates Mıhlaması ve Mantar Mıhlaması olduğu ancak bu üç sebze yemeğinin de halen Kastamonu’da yer alan restoranların menüsünde yer aldığı belirlenmiştir. Bu aşamada kalan sebze yemekleri içerisinde sıralamada en çok puan alan ve restoran menülerinde bulunmayan sebze yemeklerinin sırasıyla; Pazı Yaprığı Sarması, Pazı Kavurması ve Soğan Kavurması olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre araştırmanın üçüncü aşamasında sebze yemekleri kategorisinde Pazı Yaprığı Sarması, Pazı Kavurması ve Soğan Kavurması; özgün tariflerinin araştırılmasına karar verilmiştir.

Kastamonu’da yöresel yemeklere hakim olduğu düşünölen katılımcılara restoranlarda bulunmasını istedikleri yöresel yemeklere ilişkin tercihleri sorulmuştur. En çok tercih edilen yöresel yemek çeşitlerinden pilav çeşitleri grubunda eğşili pilav tercih edildiğı görülmüştür.

Diğer pilav çeşitlerine ilişkin sonuçlar Şekil 4.7’de verilmiştir.



Şekil 4.7: Pilav Çeşitleri

Tablo 4.9: Pilav Çeşitlerinin Tercih Puanları Tablosu

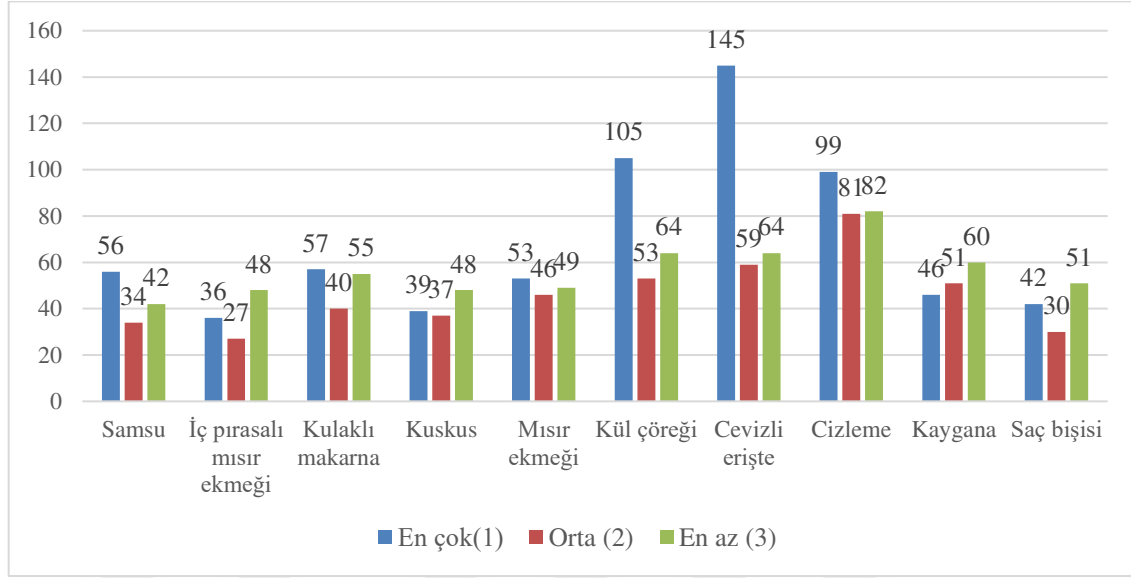
Tercih Sırası	Tercih Puanı	Pilav Çeşitlerinin Adı	Halen Restoran Menülerinde Bulunup Bulunmadığı
1	766	Eğşili Pilav	Menülerde yer alıyor.
2	533	Mercimekli Pilav	Menülerde bulunmamaktadır.
3	523	Keşkek	Menülerde bulunmamaktadır.
4	404	Domatesli Bulgur Pilavı	Menülerde bulunmamaktadır.
5	401	Ala Pilav	Menülerde bulunmamaktadır.
6	236	Değmen Pilavı	Menülerde bulunmamaktadır.
7	193	Üçürdüm	Menülerde bulunmamaktadır.

Pilav çeşitlerine ilişkin katılımcıların kendilerine sunulan alternatifler arasından yapmış oldukları tercihleri gösteren Şekil 4.7’de katılımcıların bu tercihlerine göre hesaplanan tercih puanları ile yapılan sıralama ise Tablo 4.9’da gösterilmiştir. Tablo 4.9’da ayrıca halen Kastamonu’da faaliyet gösteren ve restoran menülerinde yöresel yemeklere yer veren restoranların menülerinde yer alan pilav çeşitleri de belirtilmiştir.

Tablo 4.9 incelendiğinde katılımcıların en çok tercih ettiği ilk üç pilav çeşidinin Eğşili Pilav, Mercimekli Pilav, Keşkek olduğu ancak Eğşili Pilavın halen Kastamonu’da yer alan restoranların menüsünde bulunduğu belirlenmiştir. Bu aşamada kalan pilav çeşitleri içerisinde sıralamada en çok puan ve restoran menülerinde bulunmayan pilav çeşitlerinin sırasıyla; Mercimekli Pilav, Keşkek ve Domatesli Bulgur Pilavı olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre araştırmanın üçüncü aşamasında pilav çeşitleri kategorisinde Mercimekli Pilav, Keşkek ve Domatesli Bulgur Pilavının; özgün tariflerinin araştırılmasına karar verilmiştir.

Kastamonu’da yöresel yemeklere hakim olduğu düşünülen katılımcılara restoranlarda bulunmasını istedikleri yöresel yemeklere ilişkin tercihleri sorulmuştur. En çok tercih edilen yöresel yemek çeşitlerinden hamur işleri grubunda cevizli erişte tercih edildiği görülmüştür.

Diğer hamur işlerine ilişkin sonuçlar Şekil 4.8’de verilmiştir.



Şekil 4.8: Hamur İşleri

Tablo 4.10: Hamur İşlerinin Tercih Puanları Tablosu

Tercih Sırası	Tercih Puanı	Hamur İşlerinin Adı	Halen Restoran Menülerinde Bulunup Bulunmadığı
1	626	Cevizli Erişte	Menülerde yer alıyor.
2	549	Cizleme	Menülerde yer alıyor.
3	490	Kül Çöreği	Menülerde yer alıyor.
4	308	Kulaklı Makarna	Menülerde bulunmamaktadır.
5	300	Mısır Ekmeği	Menülerde yer alıyor.
6	300	Kaygana	Menülerde yer alıyor.
7	281	Samsu	Menülerde bulunmamaktadır.
8	239	Kuskus	Menülerde yer alıyor.
9	237	Saç Bişisi	Menülerde bulunmamaktadır.
10	210	İç Pıralı Mısır Ekmeği	Menülerde bulunmamaktadır.

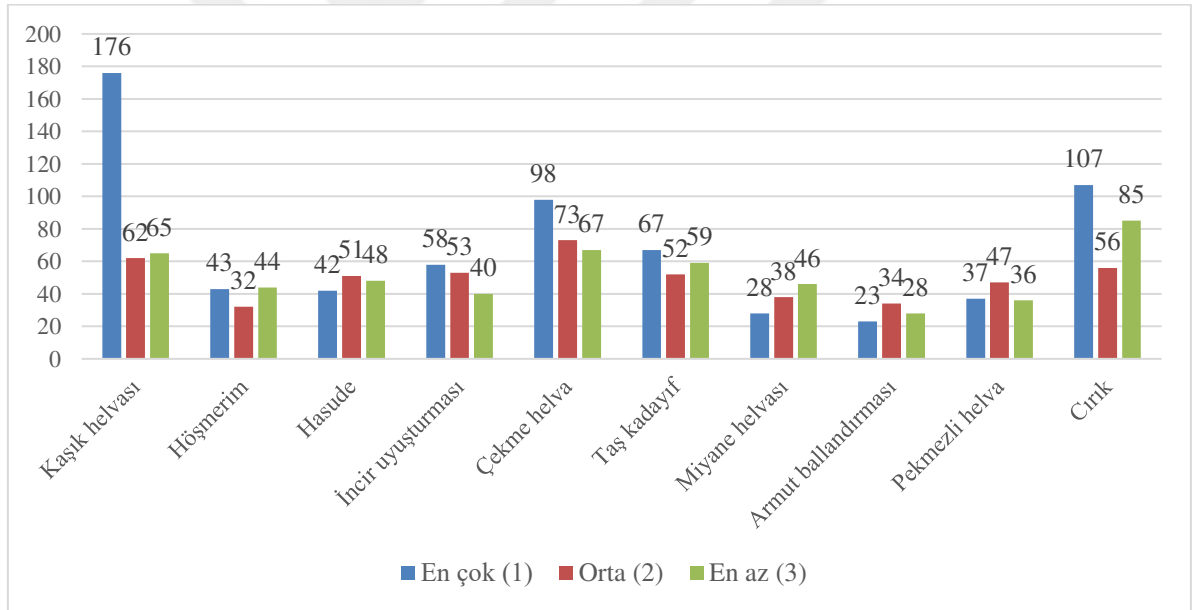
Hamur işlerine ilişkin katılımcıların kendilerine sunulan alternatifler arasından yapmış oldukları tercihleri gösteren Şekil 4.8’de katılımcıların bu tercihlerine göre hesaplanan tercih puanları ile yapılan sıralama ise Tablo 4.10’da gösterilmiştir. Tablo 4.10’da ayrıca halen Kastamonu’da faaliyet gösteren ve restoran menülerinde yöresel yemeklere yer veren restoranların menülerinde yer alan hamur işleri de belirtilmiştir.

Tablo 4.10 incelendiğinde katılımcıların en çok tercih ettiği ilk üç hamur işinin Cevizli Erişte, Cizleme ve Kül Çöreği olduğu ancak bu üç hamur işinin de halen

Kastamonu’da yer alan restoranların menüsünde yer aldığı belirlenmiştir. Bu aşamada kalan hamur işleri içerisinde sıralamada en çok puan ve restoran menülerinde bulunmayan hamur işlerinin sırasıyla; Kulaklı Makarna, Samsu ve Saç Bişisi olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre araştırmanın üçüncü aşamasında hamur işleri kategorisinde Kulaklı Makarna, Samsu ve Saç Bişisi; özgün tariflerinin araştırılmasına karar verilmiştir.

Kastamonu’da yöresel yemeklere hakim olduğu düşünülen katılımcılara restoranlarda bulunmasını istedikleri yöresel yemeklere ilişkin tercihleri sorulmuştur. En çok tercih edilen yöresel yemek çeşitlerinden tatlı çeşitleri grubunda kaşık helvası tercih edildiği görülmüştür.

Diğer tatlı çeşitlerine ilişkin sonuçlar Şekil 4.9’da verilmiştir.



Şekil 4.9: Tatlı Çeşitleri

Tablo 4.11: Tatlı Çeşitlerinin Tercih Puanları Tablosu

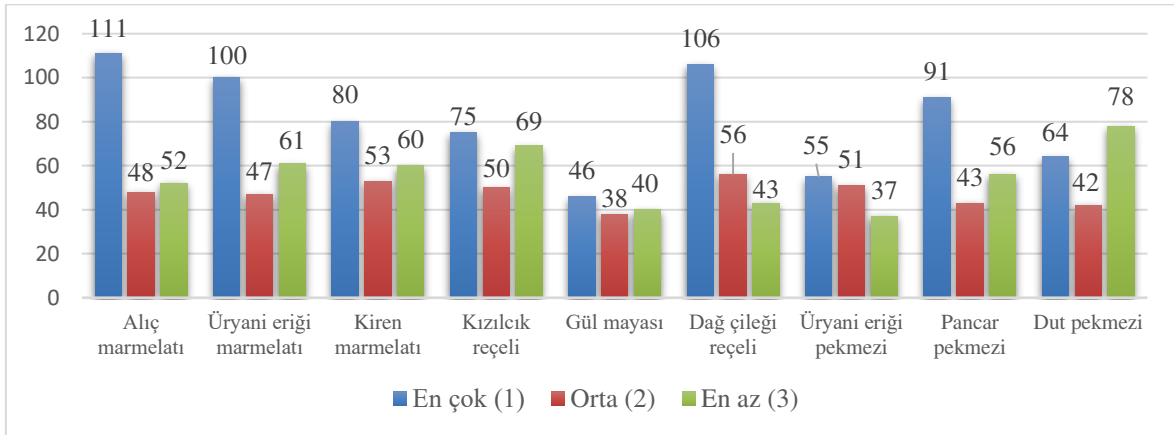
Tercih Sırası	Tercih Puanı	Tatlı Çeşitlerinin Adı	Halen Restoran Menülerinde Bulunup Bulunmadığı
1	725	Kaşık Helvası	Menülerde yer alıyor.
2	525	Cırık	Menülerde yer alıyor.
3	513	Çekme Helva	Menülerde yer alıyor.
4	367	Taş Kadayıf	Menülerde bulunmamaktadır.
5	320	İncir Uyuşturması	Menülerde bulunmamaktadır.
6	276	Hasude	Menülerde yer alıyor.
7	251	Pekmezli Helva	Menülerde bulunmamaktadır.
8	237	Höşmerim	Menülerde bulunmamaktadır.
9	206	Miyane Helvası	Menülerde bulunmamaktadır.
10	165	Armut Ballandırması	Menülerde bulunmamaktadır.

Tatlı çeşitlerine ilişkin katılımcıların kendilerine sunulan alternatifler arasından yapmış oldukları tercihleri gösteren Şekil 4.9’da katılımcıların bu tercihlerine göre hesaplanan tercih puanları ile yapılan sıralama ise Tablo 4.11’de gösterilmiştir. Tablo 4.11’de ayrıca halen Kastamonu’da faaliyet gösteren ve restoran menülerinde yöresel yemeklere yer veren restoranların menülerinde yer alan tatlı çeşitleri de belirtilmiştir.

Tablo 4.11 incelendiğinde katılımcıların en çok tercih ettiği tatlının; Kaşık Helvası, Cırık, Çekme Helva olduğu ancak bu üç tatlının da halen Kastamonu’da yer alan restoranların menüsünde bulunduğu belirlenmiştir. Bu aşamada kalan tatlı çeşitleri içerisinde sıralamada en çok puan ve restoran menülerinde bulunmayan tatlıları sırasıyla; Taş Kadayıf, İncir Uyuşturması ve Pekmezli Helva olarak belirlenmiştir. Bu sonuca göre araştırmanın üçüncü aşamasında tatlılar kategorisinde Taş Kadayıf, İncir Uyuşturması ve Pekmezli Helva; özgün tariflerinin araştırılmasına karar verilmiştir.

Kastamonu’da yöresel yemeklere hakim olduğu düşünülen katılımcılara restoranlarda bulunmasını istedikleri yöresel yemeklere ilişkin tercihleri sorulmuştur. En çok tercih edilen yöresel yemek çeşitlerinden reçel ve pekmez çeşitleri grubunda alıç marmelatı tercih edildiği görülmüştür.

Diğer reçel ve pekmez çeşitlerine ilişkin sonuçlar Şekil 4.10’da verilmiştir.



Şekil 4.10: Reçel ve Pekmez Çeşitleri

Tablo 4.12: Reçel ve Pekmez Çeşitlerinin Tercih Puanları Tablosu

Tercih Sırası	Tercih Puanı	Reçel ve Pekmez Çeşitlerinin Adı	Halen Restoran Menülerinde Bulunup Bulunmadığı
1	487	Alıç Marmelatı	Menülerde yer alıyor.
2	480	Dağ Çileği Reçeli	Menülerde yer alıyor.
3	464	Üryani Eriği Marmelatı	Menülerde yer alıyor.
4	419	Pancar Pekmezi	Menülerde bulunmamaktadır.
5	412	Kiren Marmelatı	Menülerde yer alıyor.
6	397	Kızılçık Reçeli	Menülerde yer alıyor.
7	357	Dut Pekmezi	Menülerde bulunmamaktadır.
8	307	Üryani Eriği Pekmezi	Menülerde bulunmamaktadır.
9	257	Gül Mayası	Menülerde bulunmamaktadır.

Reçel ve Pekmez Çeşitlerine ilişkin katılımcıların kendilerine sunulan alternatifler arasından yapmış oldukları tercihleri gösteren Şekil 4.10’da katılımcıların bu tercihlerine göre hesaplanan tercih puanları ile yapılan sıralama ise Tablo 4.12’de gösterilmiştir. Tablo 4.12’de ayrıca halen Kastamonu’da faaliyet gösteren ve restoran menülerinde yöresel yemeklere yer veren restoranların menülerinde yer alan reçel ve pekmez çeşitleri de belirtilmiştir.

Tablo 4.12 incelendiğinde katılımcıların en çok tercih ettiği ilk reçel ve pekmez çeşitlerinin; Alıç Marmelatı, Dağ Çileği Reçeli, Üryani Eriği Marmelatı olduğu ancak bunların halen Kastamonu’da yer alan restoranların menüsünde bulunduğu belirlenmiştir. Bu aşamada kalan reçel ve pekmez çeşitleri içerisinde sıralamada en çok puan alan ve restoran menülerinde bulunmayan reçel ve pekmez çeşitlerinin sırasıyla;

Pancar Pekmezi, Dut Pekmezi ve Üryani Eriği Pekmezi olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre araştırmanın üçüncü aşamasında reçel ve pekmez çeşitleri kategorisinde Pancar Pekmezi, Dut Pekmezi ve Üryani Eriği Pekmezi; özgün tariflerinin araştırılmasına karar verilmiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında elde edilen verilere göre her yemek kategorisi için tarifleri araştırılacak olan yöresel yemeklere ilişkin bilgiler Tablo 4.13’de verilmiştir.

Tablo 4.13: Katılımcıların Tercihleri Doğrultusunda Tarifleri Araştırılacak Yöresel Yemekler

Yemek Kategorisi	Yemek Adı
Çorbalar	Keşkek Çorbası
	Karalahana Çorbası
	Isırgan Çorbası
Et ve Tavuk Yemekleri	Pastırmalı Yumurta
	Tavuk Dolması
	Soğan Mıhlaması
Sebze Yemekleri	Pazı Yapağı Sarması
	Pazı Kavurması
	Soğan Kavurması
Pilav Çeşitleri	Mercimekli Pilav
	Keşkek
	Domatesli Bulgur Pilavı
Hamur İşleri	Kulaklı Makarna
	Samsu
	Saç Bişisi
Tatlı Çeşitleri	Taş Kadayıf
	İncir Uyuşturması
	Pekmezli Helva
Reçel ve Pekmez Çeşitleri	Pancar Pekmezi
	Dut Pekmezi
	Üryani Eriği Pekmezi

4.3. Araştırmanın Üçüncü Aşaması:

Araştırmanın üçüncü aşamasında Kastamonu yöresel yemeklerinin sunulduğu restoranlar için menülerinde yer almayan ve ikinci aşamada katılımcılar arasında en çok tercih edilen yemeklerin yöresel orijinal tariflerine ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu amaçla bu yemeklerin orijinal tariflerini bilen katılımcılar ile görüşmeler yapılmış

yemek tarifleri oluşturulmuştur. Tarifler EK-6’da verilmiştir. Bu araştırmanın sonuç kısmında ise elde edilen bu tariflerle yöresel yemek restoranlarına alternatif menüler önerilmiştir.

Tablo 4.14: Görüşme Yapılan Katılımcıların Demografik Özellikleri

S.Nu	Yaş	Cinsiyet	Medeni Durum	Meslek	Memleket	Kastamonu’da Yaşama Süresi	Görüşme Süresi
K1	65 yaş ve üzeri	Kadın	Bekar	Emekli Ebe	Kastamonu	Doğma Büyüme	120 dakika
K2	65 yaş ve üzeri	Kadın	Evli	Memur Emeklisi	Kastamonu	Doğma Büyüme	90 dakika
K3	65 yaş ve üzeri	Kadın	Bekar	Ev Hanımı	Kastamonu	Doğma Büyüme	60 dakika
K4	65 yaş ve üzeri	Kadın	Bekar	Ev Hanımı	Kastamonu	Doğma Büyüme	60 dakika
K5	65 yaş ve üzeri	Kadın	Bekar	Ev Hanımı	Kastamonu	Doğma Büyüme	90 dakika
K6	65 yaş ve üzeri	Kadın	Bekar	Ev Hanımı	Kastamonu	Doğma Büyüme	90 dakika
K7	45-54	Kadın	Evli	Ev Hanımı	Kastamonu	Doğma Büyüme	60 dakika
K8	55-64	Kadın	Evli	Ev Hanımı	Kastamonu	Doğma Büyüme	45 dakika
K9	55-64	Kadın	Evli	Ev Hanımı	Kastamonu	Doğma Büyüme	90 dakika
K10	55-64	Kadın	Evli	Ev Hanımı	Kastamonu	Doğma Büyüme	90 dakika
K11	55-64	Kadın	Evli	Ev Hanımı	Kastamonu	Doğma Büyüme	60 dakika
K12	55-64	Kadın	Evli	Ev Hanımı	Kastamonu	Doğma Büyüme	120 dakika
K13	55-64	Kadın	Evli	Ev Hanımı	Kastamonu	Doğma Büyüme	90 dakika
K14	55-64	Kadın	Evli	Ev Hanımı	Kastamonu	Doğma Büyüme	90 dakika
K15	65 yaş ve üzeri	Kadın	Evli	Ev Hanımı	Kastamonu	Doğma Büyüme	120 dakika

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Geniş bir coğrafyaya sahip olan Kastamonu ili geçmişten günümüze birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Bu bakımdan kültürel bir zenginliğe ve çeşitliliğe sahiptir. Bunun bir parçası olarak Kastamonu mutfak kültürü de binlerce yıllık bir geçmişe dayanmakta ve geniş bir yelpazede yöresel ürün sunmaktadır. Bu tarihsel gelişim ve çeşitlilik ise yöresel yemeklerinin yanı sıra saklama ve pişirme tekniklerinden yapım aşamasında kullanılan araç ve gereçlerine ve sofraya kültürüne kadar yansımaktadır.

Kastamonu'nun yöresel mutfak kültürünün korunması ise kuşaktan kuşağa aktarılması ve canlı bir şekilde yaşatılması ile mümkündür. Bu koruma ve aktarım uygulamaları ise yöresel yemeklerin kayıt altına alınmasını, gelecek kuşaklar ile paylaşılabılır hâle getirilmesini, tanıtılmasını, kültürel çeşitliliğinin devam ettirilmesini, günümüzde unutulmaya başlayan yöresel yemeklerin tespit edilerek yeniden yapılır hâle getirilmesini, evlerde olduğu kadar yöresel mutfak restoranlarında da sunulmasını kapsamaktadır. Bu bağlamda araştırmada Kastamonu yerel restoran menülerinde bulunmayan yöresel yemeklerin tespit edilmesine ve alternatif menü önerilerinin sunulmasına odaklanılmıştır.

Araştırmanın birinci aşamasında Kastamonu'da menülerinde yöresel ürünlere yer veren işletmelerin menüleri incelenmiş ve hangi yöresel yemeklerin restoranlarda sunulduğu belirlenmiştir. Buna göre araştırma kapsamında menüleri incelenen restoranların menülerinde yer alan yöresel yemeklerin isimleri ve kaç restoranın menüsünde yer aldığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda 17 restoran işletmecisi ile görüşülmüş olup, restoranlarda görüşme yapılan katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında ise; %76,5'unun Kastamonu'da 15 yıldan fazla süredir yaşadığı ve %82,3 işletmecinin memleketinin Kastamonu olduğu görülmüştür. Buna ek olarak %41,1 kişinin meslekî tecrübesinin 20 yıl ve üzeri olması bakımından verilen cevapların güvenilirliğinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Yapılan incelemeler sonucunda Kastamonu yöresel mutfak restoran menülerinde bulunan yöresel yemekler; Banduma, Tirit, Etli Ekmek, Ekşili Pilav, Tarhana Çorbası, Etli Yaprak Sarma, Pastırmalı Ekmek, Ecevit Çorba, Yoğurtlu Ekmek, Oğmaç Çorbası,

Patatesli Ekmek, Paça, Göveç, Üryani Eriği Marmelatı, Anakız Çorbası, Kara Çorba, Bulamaç Çorbası, Katmer, Kuskus, Erişte, Mıhlama, Kastamonu Döneri, Ev Baklavası, Kül Çöreği, Organik bazı marmelat ve reçeller, Siyez Unlu Yoğurt Tatlısı ve Kaşık Helva olarak tespit edilmiştir. Kastamonu'nun coğrafi işaretli ürünü olan Kara Çorba'nın sadece bir yöresel mutfak restoranında görüldüğü belirlenmiştir. Kastamonu'nun coğrafi işaretli ürünü olan bir çorbanın sadece restoranda bulunması Kastamonu halkı ve turistler tarafından talep görmediğini ancak restoranların da yöresel mutfak ürünlerini tanıtım konusunda istekli olmadığını göstermektedir. Ayrıca Kastamonu yöresel mutfak işletmelerinin talep görmedikleri için hâlihazırda restoran menülerinde olan yöresel yemekleri bile sadece talep doğrultusunda yaptıkları gözlemlenmiştir. Diğer yandan Kastamonu yöresel mutfak işletmecileri “Gelen misafirlerin istekleri doğrultusunda”, “Gelen turistler için”, “Kastamonu’yu temsil eden yemekler olduğu için”, “Kastamonu kültürünü tanıtmak için” şu yemekleri menülere ekleyebileceklerini belirtmişlerdir:

Tirit, Banduma, Etli Ekmek, Pastırmalı Ekmek, Ekşili Pilav, Tarhana Çorbası, Ecevit Çorba, Kara Çorba, Etli Yaprak Sarma, Oğmaç Çorbası, Kuyu Kebabı, Paça, Kaşık Helvası, Bulamaç Çorba, Paça, Göveç, Zeytinyağlı Yaprak Sarma, Kastamonu Mantısı, Yoğurtlu Ekmek, Köle Hamuru, Cevizli El Baklavası, Siyez Unlu Yoğurt Tatlısı ve Cırık.

Kastamonu döneri, Kuyu kebabı ve Cırık ise doğrudan tek çeşit yöresel ürünün sunulduğu restoran örneklerini oluşturmaktadır. Yapılan bu çalışmaya ek olarak Bulamaç Çorba, Kastamonu Mantısı, Köle Hamuru ve Cırık da yöresel mutfak restoran menülerine eklenebilir.

Yöresel restoran işletmecileriyle yapılan görüşmeler sonucunda ayrıca yöre halkının ve Kastamonu’yu ziyaret eden yerli ve yabancı turistlerin yöresel yemeklere ilgisi de değerlendirilmiştir. Yöresel restoranları tercih eden misafir grupları; %33 Kastamonu halkı, %46 yerli turist ve %21 yabancı turistlerden oluşmaktadır. Bu sonuçlara göre Kastamonu'nun yöresel yemeklerinin ulusal ve uluslararası daha fazla tanıtıma ihtiyaç duyduğu söylenebilir.

Araştırmanın ikinci aşamasında Kastamonu’da yaşayan ve Kastamonu yöresel yemekleri hakkında bilgi sahibi olduğu düşünülen 400 kişiden anket formu kullanılarak Kastamonu mutfağına özgü; çorbalar, pilavlar, et ve tavuk yemekleri, sebze yemekleri, hamur işleri, tatlı çeşitleri reçel ve pekmez çeşitleri ile ilgili veri toplanmıştır. Araştırmaya katılan 400 kişinin demografik özelliklerine bakıldığında %77,2’sinin Kastamonulu olduğu ve %70,2’sinin Kastamonu’da 15 yıl ve üzeri süredir yaşadığı tespit edilmiştir. Bu demografik özellikler araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Anket çalışması sonucunda elde edilen verilerden hareketle çorbalardan; Keşkek Çorbası, Karalahana Çorbası ve Isırgan Çorbası, Et ve Tavuk Yemeklerinden; Pastırmalı Yumurta, Tavuk Dolması ve Soğan Mıhlaması, Sebze Yemeklerinden Pazı Yaprağı Sarması, Pazı Kavurması ve Soğan Kavurması, Pilav Çeşitlerinden Mercimekli Pilav, Keşkek ve Domatesli Bulgur Pilavı, Hamur İşlerinden Kulaklı Makarna, Samsu ve Saç Bişisi, Tatlı Çeşitlerinden Taş Kadayıf, İncir Uyuşturması ve Pekmezli Helva, Reçel ve Pekmez Çeşitlerinden Pancar Pekmezi, Dut Pekmezi ve Üryani Eriği Pekmezi’nin özgün tariflerinin araştırılmasına karar verilmiştir. Tariflerin tespiti yapılırken 15 kişi ile görüşülmüş olup yemek tarifleri tekrar etmeye başladığında ve doygunluk sınırına ulaşıldığında görüşmeler sonlandırılmıştır. Görüşülen 15 kişinin tamamı kadın, doğma büyüme Kastamonulu ve 7 kişi ise 65 yaş ve üzeridir. Bu demografik özellikler de çalışmanın güvenilirliğini arttırıcı etkiye sahiptir.

Ayrıca 400 kişilik anket çalışması sonucunda tarifleri çıkarılan yöresel yemeklerin dışında katılımcıların seçtiği ilk üç yöresel yemekten sonraki veriler değerlendirildiğinde; Mısır Bulguru Çorbası, Kestane Çorbası, Toyga Çorbası, Mancar Kavurması, Hodan Kavurması, Ebişke Mantarı Kavurması, Kabak Saçalaması, Ala Pilav, Değmen Pilavı, Üçürdüm, İç Pırasalı Mısır Ekmeği, Höşmerim, Miyane Helvası, Armut Ballandırması, Gül Mayası’nın tarifleri araştırılabilir ve yöresel mutfak restoran menülerine eklenebileceği ifade edilebilir.

Araştırmanın üçüncü aşamasında ise Kastamonu yöresel yemeklerinin sunulduğu restoranlar için menülerinde yer almayan ve ikinci aşamada katılımcılar arasında en çok tercih edilen yemeklerin yöresel tariflerine ulaşmaya çalışılmıştır. Bu amaçla bu yemeklerin orijinal tariflerini bilen katılımcılar ile görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmeler sonucunda 21 yöresel yemeğin tarifi çıkarılmıştır. Bu yemekler şunlardır: Keşkek Çorbası, Karalahana Çorbası, Isırgan çorbası, Pastırmalı Yumurta, Tavuk

Dolması, Soğan Mıhlaması, Pazı Yapağı Sarması, Pazı Kavurması, Soğan Kavurması, Mercimekli Pilav, Keşkek, Domatesli Bulgur Pilavı, Kulaklı Makarna, Samsu, Saç Bişisi, Taş Kadayıf, İncir Uyuşturması, Pekmezli Helva, Pancar Pekmezi, Dut Pekmezi, Üryani Eriği Pekmezidir.

Tarifleri çıkarılan yemeklerin yöresel mutfak işletmecileri tarafından menülere eklenebileceği düşünülmektedir. Fakat bu çalışmanın bir sonucu olarak yöresel mutfak restoran işletmecileri talep görmemesi endişesi ile yeni yöresel yemeklerin menülere eklenmesi konusunda tereddüt yaşamaktadır.

Yapılan araştırmanın sonucunda Kastamonu yöresel yemeklerini ön plana çıkarmak için yapılacak çalışmalar şu şekilde sıralanabilir:

- Kastamonu yöresel mutfak restoranlarına yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları tarafından maddi ve manevi destek verilebilir.
- Yöresel yemekleri tanıtmak amacıyla yöresel yemeklerin özgünlüğüne dokunmadan yarışmalar ve festivaller düzenlenebilir veya düzenlenen yarışmalara ve festivallere Kastamonu yöresel mutfak kültürünü temsil edecek daha çok kişinin katılması sağlanabilir.
- Yöresel yemekleri kuşaktan kuşağa aktarmak amacıyla daha fazla bilimsel çalışmaya ihtiyaç vardır. Bu bakımdan sempozyum, çalıştay gibi akademik faaliyetler düzenlenebilir ve Kastamonu yöresel mutfak kültürü konusundaki akademik çalışmalara teşvikler verilebilir.
- Kastamonu yöre halkından daha fazla kişiyle görüşme yapılarak yöresel yemeklerin yeni tarifleri çıkarılabilir.

Araştırmanın son bölümünde tarifleri çıkarılan yemeklerin içeriği, yapım aşamaları ve pişirme aşamaları göz önüne alınarak menüler oluşturulmuştur. Bu menü örneği şu şekildedir:

Tablo 5.1: Tarifleri Çıkarılan Yöresel Yemeklerin Menü Örneği

Çorbalar	Et ve Tavuk Yemekleri	Sebze Yemekleri	Pilav Çeşitleri	Hamur İşleri	Tatlı Çeşitleri	Reçel ve Pekmez Çeşitleri
Keşkek Çorbası	Pastırmalı Yumurta	Pazı Yaprağı Sarması	Mercimekli Pilav	Kulaklı Makarna	Taş Kadayıf	Pancar Pekmezi
Isırgan Çorbası	Tavuk Dolması	Pazı Kavurması	Keşkek	Samsu	İncir Uyuşturması	Dut Pekmezi
Karalahana Çorbası	Soğan Mıhlaması	Soğan Kavurması	Domatesli Bulgur Pilavı	Saç Bişisi	Pekmezli Helva	Üryani Eriği Pekmezi

Sonuç olarak bu araştırmanın, Kastamonu yöresel mutfak restoran menülerini zenginleştirmeye, yöresel yemek çeşitliliğinin sürdürülebilirliğine, yöresel yemeklerin kuşaklararası aktarımının desteklenmesine ve bu bağlamda Kastamonu'nun mutfak kültürünün korunmasına katkı sağlayacağı söylenebilir. Buna ek olarak araştırma, özellikle unutulmaya yüz tutan yöresel yemeklerin tanıtımı için Kastamonu yöresel mutfak restoran menülerine eklenebilecek yemekler konusunda örnekler sunmaktadır. Ayrıca bu örneklerin tariflerinin çıkarılmasının Kastamonu yöresel mutfak restoran menülerine eklenmesi bakımından kolaylık sağlayacağı ve bu bakımdan uygulanabilirliğini artıracığı düşünülmektedir. Ancak menülerde unutulmaya yüz tutmuş 21 yöresel yemeğin aslına uygun bir şekilde değiştirilmeden aynı lezzet ile yapılması gerektiği göz önüne alınmalıdır. Bu açıdan da Kastamonu'nun tarihi geçmişi, Küre'de bulunan bakır madeni ve yöresel yemeklerinin çeşitliliğinden ortaya çıkan yöresel mutfaklarda kullanılan araç ve gereçlerin kullanımının sürdürülmesine ve yapım tekniklerinin korunmasına özen gösterilmelidir. Ayrıca yine Kastamonu yöresel mutfak restoranlarında yapılan yöresel yemeklerin daha hızlı ve pratik olması amacıyla değiştirilerek veya hazır alınarak yapılmasından yöresel yemeklerin lezzetini ve doğallığını azaltması nedeniyle kaçınılmalıdır. Çok yönlü bir koruma sağlayacak ve bu yöresel yemeklere talebi atıracak bu yaklaşımın Kastamonu mutfak kültürünün tanıtılmasına ve canlı bir şekilde yaşatılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Son olarak yöresel yemeklerin kültür endüstrisi alanında kullanımına ve Kastamonu'nun kültür turizmi potansiyelinin arttırılmasına da yardımcı olacağı ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

- Abaz, Ö. (2021). “Türkiye’de iller arası ticaretin çekim modeli çerçevesinde analizi: Kastamonu örneği “. Doctoral dissertation, Kastamonu üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akay, A. ve Sarıışık, M. (2015). “Restoran Yöneticilerinin Menü Planlaması ve Analizi Konusuna Yaklaşımları Üzerine Bir Araştırma”. Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F Dergisi, 6(12), 212-213.
- Akkuş, Ç. (2019). “Yemek Kültürünün Sürdürülebilirliğini Kadınların Demografik Özellikleri Etkiliyor Mu”. Journal Of Tourism And Gastronomy Studies, 7(2), 731-750.
- Akkuş, Ç., ve Akkuş, G. (2019). “Yöresel Yiyeceklerin Pazarlanması Hususunda Yönetici Tutumlarının İncelenmesi”. Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 13(19), 1447-1471.
- Akkuş, Ç., ve Şimşek, A. (2019). “Yöresel Yiyeceklerin Menülerde Yer Alma Düzeyleri: Kastamonu Örneği”. Cilt 3, 45.
- Akkuş, Ç., ve Yordam, S. (2020). “Kastamonu Yemek Kültürünün Unesco Yaratıcı Şehirler Ağı Kriterleri Kapsamında”. Journal Of Tourism And Gastronomy Studies, 8(2), 915-936.
- Aksu, M. İ. Ve Kaya, M. (1999). “Erzurum Piyasasında Tüketime Sunulan Pastırmaların Bazı Fiziksel, Kimyasal ve Mikrobiyolojik Özellikleri”. Journal Of Veterinary And Animal Sciences, 25 (3), 319-326.
- Altunsaban, S., Yay, Ö., ve Erdem, Ö. (2016). “Yöresel Mutfak Kavramına İlişkin Şeflerin Bakış Açılarının Değerlendirilmesi (Antalya Örneği)”. Akdeniz Üniversitesi Göynük Mutfak Sanatları Myo.
- Arlı, M. Gümüş, H. (2007). Türk Mutfak Kültüründe Çorbalar. Icanas, Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi. 10-15 Eylül, Ankara, 143-158.
- Ateş, S., ve Oktay, K. (2019). Kastamonu festivalleri, İ. Mısırlı (Ed). Ankara, Detay Yayıncılık.
- Avcı, M. ve Şahin, İ. (2014). Geleneksel Kastamonu Mutfağı ve Yemek Kültürü. Ksbd, Karadeniz Özel Sayısı, (6), 31-56.
- Aydoğdu, A., ve Akbaş, S. (2017). Kastamonu Konaklarının Turizm Potansiyelinin Değerlendirilmesi. Turan: Stratejik Arastirmalar Merkezi, 9(35), 28.

- Recipes On Sustainability Of Local Foods: A Case Study From Kastamonu Cuisine”. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(20), 366-394.
- Aydoğdu, Yaşarsoy, Mızrak (2019). Kastamonu Yemekleri. Detay Yayıncılık, Kastamonu
- Baran, Z. ve Batman, O. (2013). Destinasyon Pazarlamasında Mutfak Kültürünün Rolü: Sakarya Örneği. 14. Ulusal Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı, 05-08 Aralık. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Turizm Fakültesi:1355-1367.
- Batu, A., (2001), Pekmez Üretim ve Denetimindeki Geleneksel Problemler. Dünya-Gıda, 2, 78-81.
- Baydil, E., ve İbret, B. Ü. (1999). Kastamonu Şehrinin Tarihi Gelişimi ve 1924/1925 Şehir Planı Üzerine Bir Değerlendirme. Kastamonu Eğitim Dergisi, 7(1).
- Baysal, A. (1990). Beslenme kültürümüz. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, No: 16.
- Baysal, A., Merdol, T. K., Saçır, H., Taşçı, N. C., ve Başoğlu, S. (1996). Türk Mutfağından Örnekler, Kültür Bakanlığı Yayınları: 1570.
- Belkayalı, N. ve Aydın, M., (2016). Küre Dağları Milli Parkı Su Kaynaklarının Rekreatyone Amaçlı Kullanımı, Türk Tarım – Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi, 4(10), 893-902.
- Bolat, T. (1995). “Yiyecek-İçecek işletmelerinde menü planlaması ve fiyatlandırma” (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Bölükoğlu, İ., ve Özgen, I. (2006). “Yiyecek-İçecek İşletmelerinde Standart Maliyet Sistemi.” Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 8, Sayı:1,2006.
- Böyükıılmaz, S., ve Yener, O. Ğ. A. N. (2020). “Kastamonu İlinde Bulunan Kanyonların Turizm Potansiyelinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir İnceleme”. Journal Of Tourism Intelligence And Smartness, 3(2), 203-222.
- Büyükmehmetoğlu, N., ve Oktay, K. “Yöresel Mutfak Turistik Ürün Olarak Pazarlanması: Kastamonu Örneği”. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi, 24(2), 241-259.
- Büyükaşvarcı, A., Şapcılar, M. C., ve Yılmaz, G. (2016). “Yöresel Yemeklerin Turizm İşletmelerinde Kullanılma Durumu: Konya Örneği”. Journay of Tourism and Gastronomy Studies.

- Coşkun, F. (2014). “Tarhananın tarihi ve Türkiye’de tarhana çeşitleri”. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, 9(3), 69-79.
- Cömert, M. (2014). “Turizm Pazarlamasında Yöresel Mutfakların Önemi Hatay Mutfağı Örneği”. Journal Of Tourism And Gastronomy Studies, 2(1), 64-70.
- Cömert, M.,ve Özkaya, F. D. (2014). “Gastronomi Turizminde Türk Mutfağının Önemi”. Journal Of Tourism And Gastronomy Studies, 2(2), 62-66.
- Çam, O. ve Avcı, M. (2021). “Kastamonu İlinin 2018 Türk Dünyası Kültür Başkenti Olması ve Etkilerine İlişkin Halkın Bakış Açısı”. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(2), 1247-1263.
- Çekiç, İ. (2015). “Geçmişten Günümüze Törenselsel Bir Yemek:Keşkek”.Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Çelik, S., Ersoy, N., ve Besen, S. (2020). “Restoran İşletmelerinin Yöresel Yemeklere Yönelik Farkındalıkları: Şırnak İli Örneği”. Tourism And Recreation, 2(1), 31-37.
- Çevre ve Şehircilik Bakanlığı (2015), Tarihi İle Kastamonu, [Http://Www.Csb.Gov.Tr/Db/Kastamonu/Webmenu/Webmenu1163.Pdf](http://www.csb.gov.tr/Db/Kastamonu/Webmenu/Webmenu1163.Pdf) (12.12.2015).
- Çınar, Z. (2019). “Geçiş Dönemlerinde Mutfak Kültürü ve Yöresel Mutfak Uygulamaları: Ege Bölgesi'nde Nitel Araştırma”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Çulha, O. ve Kalkan, A. (2015, Mayıs). “Tanıtım Broşürleri Gözüyle Anadolu Yöresel Mutfakları”. I. Eurasia International Tourism Congress: Current Issues, Trends, And Indicators (Eıtoc-2015), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Dalahmetoğlu, K. B., ve Muharrem, A. V. C. I. (2021). “Covid-19 Salgınının Gastronomi Turizm Üzerine Etkisi: Kastamonu Örneği”. Journal Of Humanities And Tourism Research, 11(4), 645-668.
- Demirel, E. T. (2018). “Nicel Araştırma Tasarımı”. Eğitim Yayınevi.
- Demirgöl, F. (2018). “Çadırdan Saraya Türk Mutfağı”. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi, 3(1), 105-125.
- Deniz, T., ve Yavaş, B. (2020). “Karşılaştırmalı Bir Kültürel Coğrafya Araştırması: Bulak ve Yazıköy (Safranbolu) Kırsalında Keşkek Yapımı ve Kültürü”. Journal of Humanities and Tourism Research, 10(3), 680-689.

- Dilek, S., Paruğ, Ş., Paruğ, A., ve Kesgingöz, H. (2019). “Kastamonu’da Su Ürünleri Tüketim Tercihleri Ve Balık Talebi”. *Türk Tarım-Gıda Bilim Ve Teknoloji Dergisi*, 7(11), 1844-1857.
- Diler, Z. (2021). “Kastamonu İlinde Tarım Ve Hayvancılık Faaliyetleri”. *Social Sciences Research Journal*, 10 (4), 777-796.
- Dilsiz, B. (2010). “Türkiye’de Gastronomi ve Turizm (İstanbul Örneği) (Yüksek Lisans Tezi)”, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğanay, A., Ataizi, M., Şimşek, A., Salı, J. B., ve Akbulut, Y. (2012). “Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri”. Basım yeri: Anadolu Üniversitesi.
- Domatesli Bulgur Pilavı Resmi, <https://www.mutfagimdakitadlar.com/recipe/siyez-bulgurlu-domatesli-pilav-bir-kastamonu-klasigi/>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Duman, S., Tanrıseven, C., ve Pamukçu, H. (2019). “Kastamonu Ilgaz Dağı Milli Parkı’na Gelen Turistlerin Coğrafi İşaretle Ürün Algısı”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(2), 818-838.
- Durlu Özkaya, F. ve Can (2012). “Gastronomi Turizminin Destinasyon Pazarlamasına Etkisi”. *Türk Tarım, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Dergisi*, Temmuz- Ağustos, Sayı 206, sf.28-33.
- Dut Pekmezi Resmi, <https://gunceloku.com/galeri/dut-pekmezi-nasil-yapilir-0-1821>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Emeksizoglu, B. (2016). “Siyez buğdayı ve Ürünleri”. İl Gıda Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü, Kastamonu Valiliği.
- Eraslan, Z. M. N., ve Gümüş, Ö. G. N. (2012). “Tosya Çeltik Tarımının Değerlendirilmesi”. GTH Tosya İlçe Müdürlüğü, Kastamonu Üniversitesi, Tosya Meslek Yüksekokulu, Kastamonu’nun Doğal Zenginlikleri Sempozyumu, Kastamonu, 111-116.
- Ergi, İ., (1997), İpek Yolu Üzerinde Bir Sanayi Merkezi Tosya, Ayvatoğlu Ofset, Kastamonu.
- Ergün, A. C. A. R. “Kastamonu ve Yöresi Ağızlarında Mantar Adları”. *Uluslararası Beşeri Bilimler Ve Eğitim Dergisi*, 4(9), 177-228.
- Erkan, N. Ç., ve Yenen, Z. (2010). “Yerleşmelerde İmaj Analizi Konusunda Bir Yöntem: Kastamonu Örneği”. *Megaron*, 5(2).
- Erol, A. Y. A. Z., ve Alpsoy, H. C. (2007). “Sarımsak (*Allium sativum*) ve geleneksel tedavide kullanımı”. *Türkiye Parazitoloji Dergisi*, 31, 145-149.

- Ertay, Y., ve Karadağ, M. G. (2013). “Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri”. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 117-136.
- Fidan M. 2020. “Osmanlı Dönemi Kastamonu’da Esnafılık ve Ticari Hayat”. Gece Kitaplığı Yayınevi. 1. Basım. Ankara.
- Giovanucci, D., Barham, E. ve Pirog, R. (2014). “Defining And Marketing “Local” Foods: Geographical Indications For Us Products”. The Journal Of World Intellectual Property, 13(2), 94-120.
- Girgin, G. K., Demir, Ö., ve Çetinkaya, V. (2017). “Dünyanın En İyi Mutfakları ve Türk Mutfağı”. a Balıkesir University, School of Tourism and Hotel Management.
- Gök:A., Ceyhan Sezgin, A. ve Yıldırım, F. (2017). “Gastronomi Alanında Maraş Tarhanasının Değerlendirilmesi”. Aydın Gastronomy, 1 (1), 61-70.
- Göker, G. (2011). “Destinasyon çekicilik unsuru olarak gastronomi turizmi (Balıkesir İli Örneği)”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Gökoğlu A., 1962. Kastamonu Çorbaları. Türk Etnografya Dergisi. S.5. Türk Tarih Kurumu Basımevi s. 24-38.
- Gökoğlu, Ahmet (1967), Kastamonu Yemekleri, Türk Etnografya Dergisi, Sayı. IX, (101-109), Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.
- Gönen, Seçkin-Ergun, Ülkü (2008), “Otel İşletmelerinin Yiyecek İçecek Bölümünde İç Kontrol Sisteminin Etkinliğinin Değerlendirilmesine Yönelik Bir Uygulama”, Ege Academic Review, Cilt. 8, Sayı. 1, (183-204)
- Güldemir, O., Hakli, G., ve Nermin, I. Ş. I. K. (2018). “Türk Mutfağı’nda Kahvaltıda Tüketilen Çorbalar ve İllere Göre Dağılımı”. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (39), 56-66.
- Gürbüz, Ü. (2004). “Pastırma Üretiminde Değişik Tuzlama Tekniklerinin Uygulanması ve Kaliteye Etkileri”. Veteriner Bilimleri Dergisi, 20 (2), 5-20.
- Güzey, A. R. (2001). “Şer’iyye Sicillerine göre XVII. yüzyıl sonları – XVIII. yüzyıl başlarında Kastamonu”. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara.
- Hasan, A. K. A. Y., SEZER, İ., ve Zeki, M. U. T. (2018). “Coğrafi İşaretler Ve Tosya Yerel Çeltik Genotipleri Örneği”. Adnan Menderes Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15(2), 81-85.

- Hepkul, A. (2002). “Bir Sosyal Bilim Araştırma Yöntemi Olarak İçerik Analizi.” Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 18(1), 1-12.
- Hudler, G. W., Hawksworth, D. L. (1998). Magical Mushrooms, Mischievous Molds. Nature, 395(6704), 761-761.
- Isırgan Çorbası Resmi, <https://www.kastamonur.com/isirgan-otunun-faydalari-ve-isirgan-corbasi-tarifi/>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.
- İbret, B. Ü. (2005) “Türkiye’deki Sarımsak Tarımı ve Taşköprü Sarımsağı Üzerine Coğrafi Açından Bir İnceleme”, Marmara Coğrafya Dergisi Sayı: 12, Temmuz- 2005, İstanbul.
- İbret, Ü., Aydınözü, D., ve Uğurlu, M. (2015). “Kastamonu Şehrinde Kültür ve İnanç Turizmi”. Marmara Coğrafya Dergisi, (32), 239-269.
- İbret, Ü., ve Küllü, N. (2007). “Kastamonu’nun coğrafi işaretli marka ürünü: Taşköprü Sarımsağı”.
- İncir Uyuşturması Resmi, <https://www.turkascihaberleri.com/HaberDetay/75734/Incir-Uyutmasi---.html>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022.
- Kalkan, G.,ve Küçükyaman, M. A. “Yöresel Yemeklerin Yiyecek İçecek İşletmelerinde Kullanım Durumu; Isparta İncelemesi”. Türkiye Mesleki ve Sosyal Bilimler Dergisi, (4), 41-50.
- Kan, M., Kan, ve A., Kütükoğlu, Ş. (2021). “Kastamonu ili Merkez ilçesinde gıda ürünleri tercihinde coğrafi işaretlerin etkisi”. Tarım Ekonomisi Araştırmaları Dergisi, 7(1), 40-51.
- Kankal, A. (2005). “Türkmen’in Kaidesi Kastamonu (Xv-Xviii. Yüzyıllar Arası Şehir Hayatı)”. Tarih İncelemeleri Dergisi, 20(2), 181-183.
- Karaer, (2021). “Yaratıcı Şehirler Ağı Kapsamında Gastronomi Şehri Olma Yolunda Kastamonu”. (Yüksek Lisans Tezi) Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karalahana Çorbası Resmi, <https://gastromanya.com/karalahana-corbasi-tarifi/>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Karataş, Z. (2015). “Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri”. Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 1(1), 62-80.

- Kasar, H. (2021). “Türk Mutfak Kültürü Evreleri ve Mutfak Sentezinin İncelenmesi”. Journal Of Humanities And Tourism Research, 11(2), 359-378.
- Kastamonu Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü (2020). İklim ve bitki örtüsü <https://kastamonu.ktb.gov.tr/TR-169990/iklim-ve-bitki-ortusu.html>, Erişim Tarihi: 4.02.2022
- Kastamonu Ticaret ve Sanayi Odası (2022). <https://www.kastamonutso.org.tr/kastamonu/cografi-isaretlerimiz/> Erişim Tarihi: 1.06.2022
- Kastamonu Valiliği (2015), Kastamonu Mutfağı, <Http://Www.Kastamonu.Gov.Tr/Sayfa.Asp?Id=15>, (15.12.2015).
- Kastamonu Valiliği, (1973). Kastamonu İl Yıllığı, Kastamonu Valiliği Yayınları, Kastamonu.
- Keşkek Resmi, Aydoğdu, A., Yaşarsoy, E., ve Mızrak, M. (2019). “Kastamonu yemekleri”. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., ve Sarıışık, M. (2014). “Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler”. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.
- Kola, O., Altan, A., ve Konuşkan, D. (2008). “Çekme helva üretimi”. Türkiye, 10, 411-414.
- Kotschevar L. H., Withrow, D. (2008). Management By Menu. Hoboken, New Jersey: John Wiley ve Sons.
- Köksal, Y. (2014). “Yöresel Ürünlerin Ulusal Pazarlara Açılmasında Karşılaşılan Pazarlama Sorunları ve Çözüm Önerileri; Burdur Ceviz Ezmesi Örneği”. Ataturk University Journal Of Economics and Administrative Sciences, 28(3).
- Körpeli, S., Şahin, B., ve Tamer, E. R. E. N. (2012). “Hedef Programlama İle Menü Planlaması: Bir Örnek Uygulama”. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2(1), 121-142.
- Kulaklı Makarna Resmi, Aydoğdu, A., Yaşarsoy, E., ve Mızrak, M. (2019). Kastamonu yemekleri. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022
- Küçükyaman, M. A., Demir, Ş. Ş., ve Bulgan, G. (2018).” Mutfak Şeflerinin Yöresel Ürünlere İlgisi: Isparta Örneği”. Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi, 2(Ek1), 86-103.

- Long, M. L. (2004). Culinary Tourism (2. Baskı). Usa: The University Press Of Kentucky.
- Malhotra, N. K. (2004). Marketing Research an Applied Orientation, 4. Edition, Pearson Prentice Hall, New Jersey.
- Mercan, Ş. O., ve Üzülmaz, M. (2014). “Coğrafi İşaretlerin Bölgesel Turizm Gelişimindeki Önemi: Çanakkale İli Örneği”. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi.
- Mercimekli Pilav Resmi, <https://www.kanald.com.tr/mutfagim/haberler/mercimekli-pilav-tarifi/43034.aspx?p=1>. Erişim Tarihi: 16 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Mızrak, M. (2018). “Yöresel Yemekler Ne Kadar Yöresel? Kastamonu Mutfağı İçin Bir Sorgulama (Doctoral Dissertation, Kastamonu Üniversitesi)”. Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Mızrak, M., Aydoğdu, A., ve Yaşarsoy, A. G. E. (2017). “Sürdürülebilir Turizmde Yöresel Yemeklerin Rolü ve Önemi; Kastamonu Örneği”. Proceedings Book, 999.
- Neuman, W. L. (2012). “Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nicel ve Nitel Yaklaşımlar. I-II”. Cilt (5. Basım). İstanbul: Yayın Odası.
- NVİ (Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü) (2021). İl Yaş Grubu ve Cinsiyete Göre Nüfus Dağılımı Raporu (2021 yılı), Erişim Tarihi: 25.04.2022, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuc-lari-2021-45500>.
- Oğuz, Ç. A. M., ve Çılgınoğlu, H. (2021). “Yöresel Mutfakların Gastronomi Turizmindeki Önemi: Kastamonu Mutfağı Örneği”. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi, 6(1), 176-192
- Oktay, K., İşlek, E., Ve Yaşar, U. (2016). “Kastamonu’da Doğa Turizmi Potansiyelinin Değerlendirilmesi”. Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi, 9(2), 47-54.
- Olgun, Ç., Özkan, O. E., ve Vurdu, H. (2012). “Kastamonu’da yetişen mürver türlerinin botanik ve kullanım özellikleri”. Kastamonu’nun Doğal Zenginlikleri Sempozyumu, 16-17.
- Ören, V. ve Şahin, T. (2014). “Alternatif Turizm Kapsamında Uşak-Ulubey Kanyonu’nun Swot Analizi”. Uluslararası Hakemli Beşerî ve Akademik Bilimler Dergisi, 3(7), 1-14.

- Özdemir, O., ve Aydoğdu, A. “Unesco Gastronomi Şehri Olmada Paydaş Farkındalığı: Kastamonu Örneği”. *Journal Of Applied Tourism Research*, 2(1), 61-70.
- Özkaya, F. D., ve Kübra, Ö. Z. E. L. (2018). “Moleküler Mutfak Tekniklerinden Kapsülleştirme: Standart Reçete Örnekleri”. *Journal Of Tourism And Gastronomy Studies*, 6(3).
- Öztosun, S., Pamukçu, H., Ve Saraç, Ö. “Kastamonu Yaş Tarhanasının Gastronomi Turizmi Kapsamında İncelemesi”. *Journal Of Academic Tourism Studies*, 2(2), 18-25.
- Pancar Pekmezi Resmi, <https://kastamonuyoreselurunleri.com/urun/seker-pancari-pekmezi/>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Pastırmalı Yumurta Resmi, <https://www.turkascihaberleri.com/HaberDetay/32726/-Pastirmali-Yumurta-Tarifi.html>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Pekmezli Helva Resmi, <https://www.mynet.com/pekmez-helvasi-tarifi-1148498-myyemek>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022.
- Rızaoğlu, B. (1991). “Menü Planlama ve Geliştirmenin Amaçları”. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 20-24.
- Saç Bişisi Resmi, <https://www.mutfagimdakitadlar.com/recipe/sut-kaymakli-sermepisisi-bir-kastamonu-klasigi/>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Samsu Resmi, Aydoğdu, A., Yaşarsoy, E., ve Mızrak, M. (2019). *Kastamonu yemekleri*. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022.
- Sandıkçı, M., Aydoğdu, A., ve Pamukçu, H., (2015), “Yöresel Yemeklerin Menülerde Yer Alma Düzeyi: Kastamonu Konakları Örneği”. 1. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Sempozyumu, 19-21 Kasım, (773- 785).
- Sarı, E. (2011). “Kurşunlu Mutfak Kültüründe Keşkek: Geçmişi, Bugünü ve Yarını”. *Milli Folklor*, 23(90), 54-64.
- Sarıışık, M. ve Özbay, G. (2016). “Uluslararası Gastronomi. İçinde M.Sarıışık ve G.Özbay (Editör ve editör yardımcısı) Geçmişten Günümüze Gastronominin Gelişimi (ss. 2-7)” Ankara: Detay Yayıncılık.
- Saylar, Ö., 2001. “Kastamonu Göletlerinin Balıkçılık Açısından Genel Durumu”. *Birinci Kastamonu Kültür Sempozyumu Bildirileri (21-23 Mayıs 2000)*, 411-418.

- Sekeran, U. (2003). *Business Research Methods: A Skill-Building Approach*, 4. Baskı, John Wiley ve Sons.
- Serçeoğlu, Neslihan (2014). “Yöre Halkının Mutfak Kültürünü Tanıma Durumunun Tespit Edilmesi: Erzurum İli Örneği”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 2/4 (2014) 36-46.
- Sezer, M. (2021). “Yöresel ve ekolojik ürünlerin turizm pazarlamasında kullanılması: Kastamonu siyez ürünleri örneği (Doctoral dissertation, Kastamonu Üniversitesi).”
- Soğan Mıhlaması Resmi, <https://37haber.com/sofraların-vazgeçilmez-lezzeti-soganli-muhlama-nasil-yapilir/>. Erişim Tarihi:16 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Solmaz, Y., ve Altınar, D. D. (2018). “Türk Mutfak Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Değerlendirme”. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 108-124.
- Sormaz, Ü. (2017). “Yöresel Mutfak Tanıtımında Yerel Restoranların Etkisi: Konya Örneği”. *Journal Of Tourism And Gastronomy Studies*, 5(2), 160-173
- Sormaz, Ü., Neslihan, Onur N., Güneş, H. F., ve Nizamlıoğlu, H. F. (2019). “Türk Mutfağı Geleneksel Ürünlerinde Yöresel Farklılıklar: Tarhana Örneği”.*Aydın Gastronomy*, 3(1),1-9.
- Sümer, S. (1987). *Türkiye'nin Yeniden Mantarları*, İstanbul: Ersu Matbaacılık, İstanbul.
- Şengül, Türkey O, (2015). “Doğu Karadeniz Mutfak Kültürünün Sürdürülebilirliği: Sorunlar ve Çözüm Önerileri”. *Doğu Karadeniz Bölgesi Sürdürülebilir Turizm Kongresi Bildiri Kitabı*, Gümüşhane, 599-606.
- Şimşek, A., Artık, N., Poyrazoğlu, E.S., Kadakal, Ç., (2002), “Pekmez Üretim Teknolojisi”. *Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü*, Ankara.
- Şimşek, A., Durmuş, E. N. İ., ve Çakmak, S. D. (2020). *Yenilebilir Otlar ve Yemeklerde Kullanım Şekilleri: Kastamonu Örneği*. *Tourism and Recreation*, 2(1), 8-12.
- T. C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, Kastamonu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Ne Yenir. <Http://Www.Kastamonukultur.Gov.Tr/Tr-168435/Ne-Yenir.Html> Erişim Tarihi: 17.08.2018
- Taban, S., Turan, M. A., Sezer, S. M., ve Türkmen, N. (2013). “Kastamonu Taşköprü Yöresinde Yetiştirilen Sarımsak Bitkisinin Selenyum İçerikleri ve Bazı

- Toprak Özellikleri Arasındaki İlişkiler”. Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 27(1), 39-48.
- Tan, F. Z., ve Yıldırım, C. (2019). “İnanç Turizmi: Kastamonu İli Turizm Alt Yapısına Katkısı”. International Journal Of Contemporary Tourism Research, 3(1), 83-91.
- Taş Kadayıf (Yassı Kadayıf) Resmi, <https://www.mutfagimdakitadlar.com/yassi-kadayif-bir-kastamonu-klasigi>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Teyin, G. (2020). “Kültürel Bir Miras; Tören Keşkeği Geleneği”. Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research, 4(2), 313-321.
- Tunalı, S. B., Ömer, G. Ö. Z. Ü., ve Göktuğ, Ö. Z. E. N. (2016). “Nitel ve Nicel Araştırma Yöntemlerinin Bir Arada Kullanılması “Karma Araştırma Yöntemi”. Kurgu, 24(2), 106-112.
- Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı, 05-08 Aralık. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Turizm Fakültesi, 1355-1367.
- Türker, N., Türkmen, M., ve Caymaz, E. (2019). “Geleneksel Bir Ürün Olarak Kastamonu Pastırması”. Gastroia: Journal Of Gastronomy And Travel Research, 3(2), 264-277.
- Uslu, A. N., ve Kırmacı, H. A. “Gastronomi Turizmi Çerçevesinde Nogay Yemek Kültürünün ve Yemeklerinin İncelenmesi: Konya Örneği”. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi, 6(2), 237-257.
- Üryani Eriği Pekmezi Resmi, <https://www.yoresel.com/uryani-erigi-pelverdesi-370-gr>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Üstün, Ç., ve Güngördü, N. D. “Folklorik Açıdan Bazı Yörelere Göre Türk Mutfağının Kısa Bir Değerlendirmesi”. Researcher, 6(2), 33-41.
- Yağar, F., ve Dökme, S. (2018). “Niteliksel Araştırmaların Planlanması: Araştırma Soruları, Örneklem Seçimi, Geçerlik ve Güvenirlik”. Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(3), 1-9.
- Yaman O. (2019). 2018 Çalışma Raporu. Kastamonu Valiliği, İl Tarım ve Orman Müdürlüğü.
- Yıldırım, A. (1999). “Nitel Araştırma Yöntemlerinin Temel Özellikleri ve Eğitim Araştırmalarındaki Yeri ve Önemi”. Eğitim ve Bilim, 23(112).
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2008). “Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (6. Baskı)”. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Yıldız, N. (2002). “Kastamonu’nun İlçesi Abana’da Halk Kültürü”. Erdem, 13(39), 551-568.
- Yıldız, T. (2013) Kastamonu Merkez İlçe Analizi. T.C. Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı, Kastamonu.
- Yüce, N. (2018). “Destinasyon İmajında Yerel Mutfakın Önemi: Kastamonu İli Örneği”. (Yüksek Lisans Tezi). Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kastamonu.



EKLER:

EK-1. Etik Kurul Onay Belgesi:

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.03.2022-112733



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

Sayı : E-62310886-605.99-112733
Konu : Simge Baki' Nin Etik Onay Başvurusu
Hk.

18.03.2022

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALINA

İlgi : 03.03.2022 tarih ve 107553 sayılı yazınız.

Enstitünüz Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Simge Baki'nin, Prof. Dr. İsmail Tokmak'ın danışmanlığında yürütmüş olduğu yüksek lisans çalışması değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROĞLU
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSC4UZPEU4

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-ebys>

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fethi Sevinç Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km 66790

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Bilgi için: Gamze SONBAY

Koordinatör

Telefon No: 0 312 246 67 40 Faks No: 0 312 246 66 05

e-Posta: adk@baskent.edu.tr İnternet Adresi: www.baskent.edu.tr

Keşif Adresi: baskentuniversitesi@hs02.kep.tr

Telefon No: 246 66 66 / 2078



Sayı : 17162298.600-52
Konu : Tez Çalışması

11 MART 2022

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Simge Baki'nin, Prof. Dr. İsmail Tokmak'ın danışmanlığında yürütmüş olduğu yüksek lisans tez çalışması değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir. Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. M. Abdülkadir Varoğlu	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Kudret Güven	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Ali Sevgi	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Işıl Bulut	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Can Mehmet Hersek	Olumlu/Olumsuz-	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/ Olumsuz	

Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun, Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Simge Baki'nin, Prof. Dr. İsmail Tokmak'ın danışmanlığında yürütmüş olduğu yüksek lisans çalışmasının yapılabileceği görüşündeler.

Prof. Dr. Özcan Yağcı, Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Simge Baki'nin, Prof. Dr. İsmail Tokmak'ın danışmanlığında yürütmüş olduğu yüksek lisans çalışmasına ait tasarımda herhangi bir problem bulunmadığını iletmışlerdir.

EK-2. Görüşme Formu

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

ÖN BİLGİLENDİRME METNİ

Değerli katılımcı, bu görüşme Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalında yapılmakta olan yüksek lisans tez çalışmasına istinaden yapılmaktadır.

Tez çalışmasında, '**Kastamonu yerel restoran menülerinde bulunmayan yöresel yemeklerin tespiti ve alternatif menü önerileri**' başlığı altında Kastamonu restoran menülerinde bulunmayan yöresel yemeklerin tespiti yapılacak ve tarifleri çıkarılacaktır. Bu amaca yönelik olarak Kastamonu yöresel yemekleri hakkında bilgi donanımına sahip olduğumu düşündüğümüz siz değerli katılımcımızın vereceği bilgiler bilimsel açıdan çok önem taşımaktadır. Bu sebeple sorulan sorulara vereceğiniz içten cevaplar ve ayırdığınız çok değerli zamanınız ile çalışmamıza ve bilime yaptığınız katkıdan dolayı çok teşekkür ederim. Söz konusu çalışmada vereceğiniz bilgiler bilimsel etik kuralları çerçevesinde gizli kalacak ve üçüncü şahıslarla kesinlikle paylaşılmayacaktır.

Simge Baki

Saygılarımla.

1.Yaş:

- ☐ 18-24
- ☐ 25-34
- ☐ 35-44
- ☐ 45-54
- ☐ 55-64
- ☐ 65 yaş ve üzeri

2.Cinsiyet:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek

3.Medeni Durum:

- ☐ Evli
- ☐ Bekar

4.İşletmedeki Göreviniz:

•

5.Mesleki Tecrübe:

•

6.Memleketiniz:

- ☐ Kastamonu
- ☐ Diğerleri

7.Kastamonu’da yaşama süreniz:

•

8.İşletmeniz Kastamonu’nun hangi bölgesinde?

•

9.Çalıştığınız işletme kaç yıllık?

•

10.Kaç yıldır bu işletmede çalışıyorsunuz?

•

11.Restoranı tercih eden misafir grubu:

- Yerli turist
- Yabancı turist
- Kastamonu halkı

12.Çalışan personel sayısı:

•

13.İşletme kapasiteniz kaç kişilik?

•

14.Yöresel yemeklerin sunum sıklığı:

- Sürekli
- Talebe bağlı

15.Mutfağınızda yöresel ürünleri kullanma oranınız nedir?

(Fabrikasyon ürünler mi kullanıyorsunuz? Yoksa ilçe ve merkezde yetişen ürünler mi geliyor?)

- Nadiren
- Genellikle
- Sık sık
- Her zaman

16.Kastamonu yöresel yemekleri denilince aklınıza gelen yemekler nelerdir?

•

17.İşletmenizde hangi yöresel yemekleri sunuyorsunuz? Bunları seçmenizin sebepleri nelerdir?

•

18.İşletme menünüzde bulunmamasına rağmen Kastamonu'yu temsil ettiğini düşündüğünüz yemekler var mıdır? Varsa bunları menünüze dahil etmeyi düşünüyor musunuz?

•

EK-3.Anket Formu

‘Kastamonu yerel restoran menülerinde bulunmayan yöresel yemeklerin tespiti ve alternatif menü önerileri’

ANKET FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu anket formu Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Tezli Yüksek Lisans programında yürütülmekte olan tez çalışması için düzenlenmiştir. Bu çalışmanın önemi ve amacı; Kastamonu yöresel yemeklerinin restoranlar menülerinde tercih edilip edilmediğinin tespiti, tercih edilmiyorsa eğer sebeplerinin araştırılması ve yöresel yemekler içerisinde oluşturulacak menüler ve tarifleri ile gelecekteki restoran menülerine ve halihazırda olan restoran menülerine alternatif menüler önerilmesi.

Bu amaca yönelik olarak Kastamonu yöresel yemekleri hakkında bilgi donanımına sahip olduğumu düşündüğümüz siz değerli katılımcımızın vereceği bilgiler bilimsel açıdan çok önem taşımaktadır. Bu sebeple sorulan sorulara vereceğiniz içten cevaplar ve ayırdığınız çok değerli zamanınız ile çalışmamıza ve bilime yaptığınız katkıdan dolayı çok teşekkür ederim. Söz konusu çalışmada vereceğiniz bilgiler bilimsel etik kuralları çerçevesinde gizli kalacak ve üçüncü şahıslarla kesinlikle paylaşılmayacaktır.

Simge Baki

Saygılarımla.

Bölüm 1. Demografik Özellikler:

1.Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek

2.Yaşınız:

- ☐ 18-25
- ☐ 26-35
- ☐ 36-45
- ☐ 46-55
- ☐ 56-65
- ☐ 65 ve üzeri

3.Medeni Durumunuz:

- ☐ Evli
- ☐ Bekar

4.Eğitim Durumunuz:

- ☐ İlk Öğretim
- ☐ Lise
- ☐ Ön Lisans
- ☐ Lisans
- ☐ Yüksek Lisans
- ☐ Doktora

5.Memleketiniz:

- ☐ Kastamonu
- ☐ Diğerleri

6. Kaç yıldır Kastamonu’da yaşıyorsunuz?

- ☐ 1-3 yıl
- ☐ 4-7 yıl
- ☐ 8-11 yıl
- ☐ 12-15 yıl
- ☐ 15 yıl ve üzeri

Bölüm 2. Kastamonu’da yaşayan yerel halkın Kastamonu Yöresel Mutfak Restoranlarında Bulunmasını İstedikleri Yöresel Yemekleri Ölçmeye Yönelik Sıralama Anketi:

(1.En çok, 2. Orta, 3. En az)

Çorbalar	Puan
Tarhana Çorbası	
Isırgan Çorbası	
Keşkek Çorbası	
Ecevit Çorbası	
Oğmaç Çorbası	
Karalahana Çorbası	
Toyga Çorbası	
Anakız Çorbası	
Mısır Bulguru Çorbası	
Kestane Çorbası	

Et ve Tavuk Yemekleri	Puan
Göveç	
Mıhlama	
Tavuk Dolması	
Kastamonu Döneri	
Biryan Kebabı	
Tirit	
Pastırmalı Yumurta	
Islama	
Soğan Mıhlaması	
Haşlama Et	

Sebze Yemekleri	Puan
Pazı Kavurması	
Mancar Kavurması	
Patates Mıklaması	
Hodan Kavurması	
Kabak Saçalaması	
Mantar Mıhlaması	
Ebişke Mantarı Kavurması	
Pazı Yaprığı Sarması	
Soğan Kavurması	
Etli Yaprak Sarma	

Pilav Çeşitleri	Puan
Keşkek	
Mercimekli Pilav	
Değmen Pilavı	
Eğşili Pilav	
Ala Pilav	
Domatesli Bulgur Pilavı	
Üçürdüm	

Hamur İşleri	Puan
Samsu	
İç Pırasalı Mısır Ekmeği	
Kulaklı Makarna	
Kuskus	
Mısır Ekmeği	
Kül Çöreği	
Cevizli Erişte	
Cizleme	
Kaygana	
Saç Bişisi	

Tatlı Çeşitleri	Puan
Kaşık Helvası	
Höşmerim	
Hasude	
İncir Uyuşturması	
Çekme Helva	
Taş Kadayıf	
Miyane Helvası	
Armut Ballandırması	
Pekmezli Helva	
Cırık	

Reçel / Pekmez Çeşitleri	Puan
Alıç Marmelatı	
Üryani Eriği Marmelatı	
Kiren Marmelatı	
Kızılcık Reçeli	
Gül Mayası	
Dağ Çileği Reçeli	
Üryani Eriği Pekmezi	
Pancar Pekmezi	
Dut Pekmezi	

İlginiz ve katılımınız için teşekkür ederim.

1

¹ Karaer, (2021). “Yaratıcı Şehirler Ağı Kapsamında Gastronomi Şehri Olma Yolunda Kastamonu”.
(Yüksek Lisans Tezi) Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EK-4. Yemek Tarifleri İle İlgili Görüşme Formu

YEMEK TARİFLERİ İLE İLGİLİ GÖRÜŞME FORMU

ÖN BİLGİLENDİRME METNİ

Değerli katılımcı, bu görüşme Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalında yürütülmekte olan yüksek lisans tez çalışmasına istinaden yapılmaktadır.

Tez çalışmasında, **“Kastamonu yerel restoran menülerinde bulunmayan yöresel yemeklerin tespiti ve alternatif menü önerileri”** başlığı altında Kastamonu restoran menülerinde bulunmayan yöresel yemeklerin tespiti yapılacak ve tarifleri çıkartılacaktır. Bu amaca yönelik olarak Kastamonu yöresel yemekleri hakkında bilgi donanımına sahip olduğunu düşündüğümüz siz değerli katılımcımızın vereceği bilgiler bilimsel açıdan çok önem taşımaktadır. Bu sebeple sorulan sorulara vereceğiniz içten cevaplar ve ayırdığınız çok değerli zamanınız ile çalışmama ve bilime yaptığınız katkıdan dolayı çok teşekkür ederim. Söz konusu çalışmada vereceğiniz bilgiler bilimsel etik kuralları çerçevesinde gizli kalacak ve üçüncü şahıslarla kesinlikle paylaşılmayacaktır.

Simge Baki

Saygılarımla.

Çalışmanın amacı hakkında ve elde edilecek verilerin bilimsel amaçlarla ilgili kullanılacağına ilişkin bilgi sahibiyim, çalışmaya gönüllü olarak katılmak istiyorum.

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Bölüm 1. Demografik Özellikler:

1.Yaş:

- ☐ 18-24
- ☐ 25-34
- ☐ 35-44
- ☐ 45-54
- ☐ 55-64
- ☐ 65 yaş ve üzeri

2.Cinsiyet:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek

3.Medeni Durum:

- ☐ Evli
- ☐ Bekar

4.Mesleğiniz:

- ☐

5.Memleketiniz:

- ☐ Kastamonu
- ☐ Diğer.....

6.Kastamonu’da yaşama süreniz:

Bölüm 2. Yemek Tarifleri Tablosu

Tablo1. ----- Tarifi

Malzeme Listesi	Miktar
Hazırlanışı:	

² ----- Standart Reçetesi Formu hakkında ayrıntılı bilgi için bkz: Özkaya, F. D., ve Kübra, Ö. Z. E. L. (2018). “Moleküler Mutfak Tekniklerinden Kapsülleştirme:Standart Reçete Örnekleri”. *Journal Of Tourism And Gastronomy Studies*, 6 (3).

EK-5. Ulaşılan Menüler

Ek Resim-5.1:



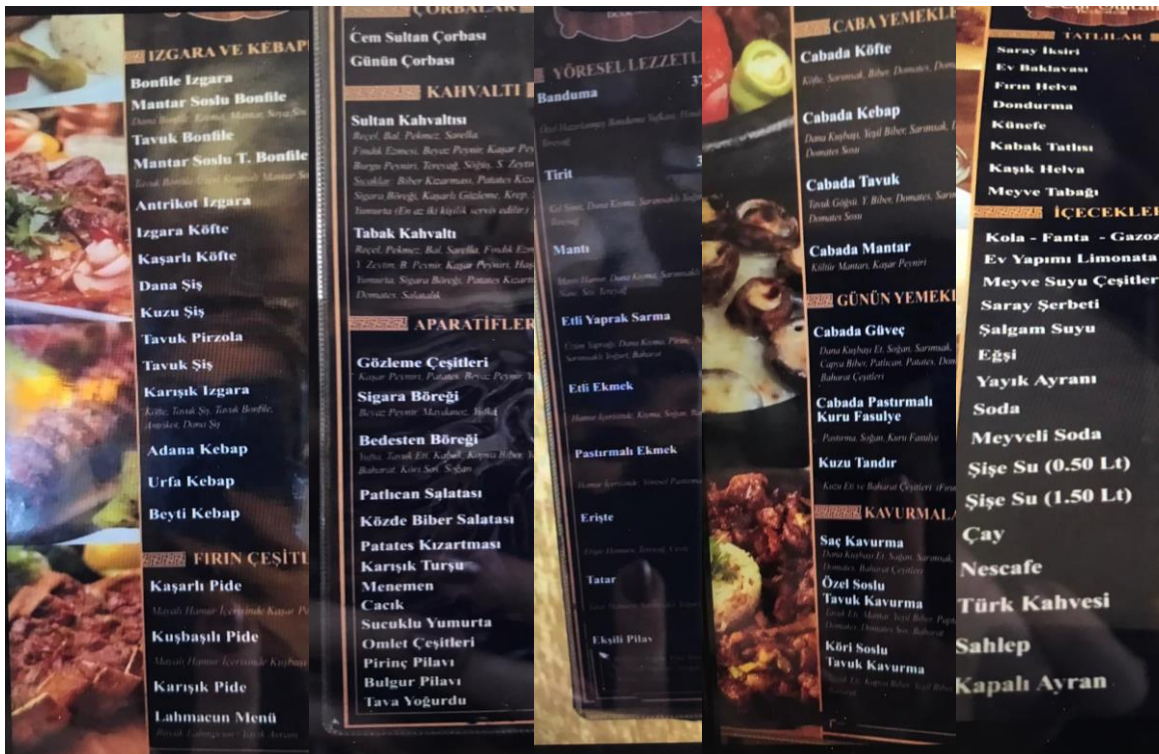
Ek Resim-5.2:



Ek Resim-5.3:



Ek Resim-5.4:



Ek Resim-5.5:

Yöresel Yemekler	
Banduma	
Tirit	
Etli Yaprak Sarması.....	
Mantı	
Cevizli Erişte	
Etli Ekmek	
Patatesli, Yoğurtlu, Peynirli, Ispanaklı, Mantarlı Ekmek	
Patates Paçası.....	

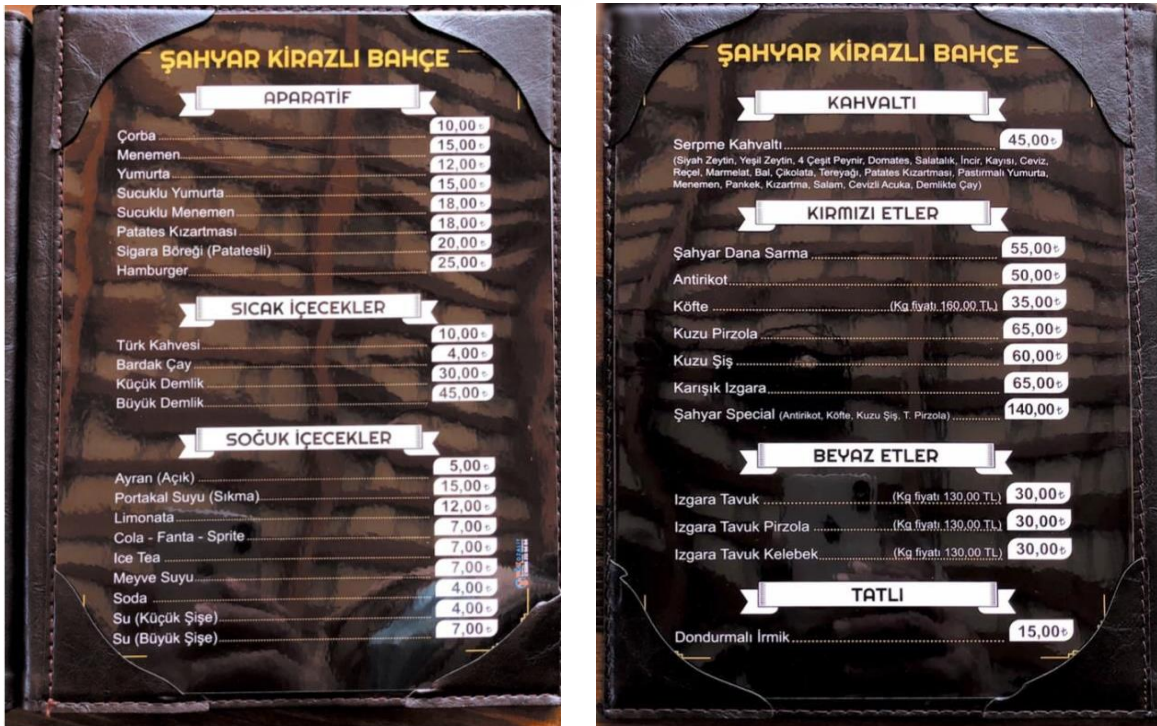
Tatlılar	
Kabak Tatlısı	2
Sütlü Tatlılar	2
Baklava (Yöresel)	2
Kaşık Helvası (Yöresel)	2
Dondurmalı İrmik Helvası	2
Fırında Tahin Helvası	2
Künefe	2
Dondurmalı Sufle	2
Meyve Tabagı	2
Kavun	2
Tuzlu Fıstık	2
Karışık Çerez	3

Ana Yemekler	
Tavuk Sote	
Köri Soslu Tavuk	
Et Sote	
Çoban Kavurma	
Saç Kavurma	
Saray Kavurma	
Bonfile Çökertme	
Söğürtme	
Mantar Soslu Bonfile	
Pepper Steak (Biberli Biftek)	
Uğurlu Köfte	
Uğurlu Kebap	

Ek Resim-5.6:



Ek Resim-5.7:



Ek Resim-5.8:

BEYAZ E	KIRMIZI	MEZELER ve Z	
Avcı Usulü Tavuk	Kuzu Tandır	Deniz Börülcesi	Çoban Salata
Köri Soslu Tavuk	Dana Tandır	Girit Ezmesi	Gavurdağı Salata
Soya Soslu Tavuk	Çayır Kebabı	Patlıcan Ezmesi	Mevsim Salata
Tavuk Şinitel	Hünkâr Beğendi	Közburger	Roka Salata
Kanat Izgara	Kuşkonmazlı Tıftık Kebabı	Semiz Otlu	Sezar Salata
Tavuk Şiş	Osmanlı Kavurması	Yoğurtlu Semiz Otu	Ton Balıklı Salata
	Dana Kebabı	Beypazarı Yaprak Sarması	Yeşil Salata
	Dana Şiş	Osmanlı Pilavı	Hellimli Salata
	Lokum Bonfile	Antep Usulü Zeytinyağı	Urfa Salata
	Kuzu Kebabı	Kuru Patlıcan Dolma	
	Kuzu Şiş	Bakla Fava	
	Kuzu Kafes Pırzola (2 Kişilik)	Acılı Ezme	
	Manisa Kebab	Haydari	
	Pideli Kurşunluhan Köfte	Atom	
	Filibe Köfte	Abaganoş	
	İzmir Çöp Şiş	Acılı Kuru Domates Salatası	
	Urfa Kebab	Enginar	
	Adana Kebab	Pastırmalı Humus	
	Izgara Köfte	Köpöğlu	
	Yaprak Çiğir		
	Patlıcan Kebab		
	Kurşunluhan Special (4 Kişilik)		
	Saray Kavurması		
	Et Sote		

Ek Resim-5.9:

Banduma..... (Banduma)	Taze Fasulye..... (Green Beans)	Siyez Bulgur Pilavı..... (Siyez Bulgur Rice)	Firm Sütlaç..... (Baked Rice Pudding)
Etlı Yaprak Sarma..... (Meat leaf wrapping)	Enginar..... (Artichoke)	Arnavut Ciğeri..... (Albanian Liver)	Hamsi Köyü Sütlaç..... (Hamsi Village Rice Pudding)
Simit Tiridi..... (Simit Tiridi)	Zeytinyağlı Pırasa..... (Leek with olive oil)	Tavuk Sote..... (Chicken Saute)	Ev Baklavası..... (Home Dessert)
Devrekani Mantısı..... (Devrekani Ravioli)	Zeytinyağlı Pırasa..... (Leek with olive oil)	Tavuk Sote..... (Chicken Saute)	Künefe..... (Künefe)
Devrekani Mantısı..... (Devrekani Ravioli)	Barbunya Pilaki..... (Kidney Bean Stew)	Pirinç Pilavı..... (Rice)	Kaşık Helvası..... (Spoon Halvah)
Manda Yoğurdu..... (Manda Yoghurt)		Sac Kavurma..... (Meat braised)	Hasude..... (Hasuda)
			Yoğurt Tatlısı..... (Yoghurt Dessert)
			Revani..... (Revani)

Ek Resim-5.10:



Ek Resim-5.11:

Çorbalar		Tatlılar
Erişteli Yeşil Mercimek.....	Etli Ekmek (ev usulü)	Kaşık Helvası
Ecevit Çorbası	Pastırmalı	Sütlaç
Tarhana	Potatesli	Tel Kadayıf.....
Günün Çorbası.....	Yoğurtlu	Kabak Tatlısı (kışa özel-tahinli)
	Peynirli	Su Muhallebisi (yaza özel)
	Ispanaklı	Yoğurt Tatlısı (şiyez buğday unlu)
	Katmer	Yarım Tatlı
	Kaşarlı Katmer	Kaymak / Dondurma (tatlılara ilave)
	<i>Kaşarlı Katmer (1/2 porsiyon)</i>	
	Banduma	
	Banduma (1/2 porsiyon).....	
	Tirit	
	Tirit (1/2 porsiyon).....	
	Ekşili Pilav	
	Etli Yaprak Sarma	
	Mantı	
	Pastırmalı Kuru Fasulye	
	Pirinç Pilavı	

Ek Resim-5.12:

YORESEL LEZZETLER	
Banduma.....	
Tirit.....	
Eğşili Pilav	
Etli Yaprak Sarması	
KAHVALTI	
Âlâ Tabak Kahvaltı.	
Serpme Kahvaltı(kişi başı)	
En az iki kişilik açılır. Ekstra Servis Üc	
SOĞUK İÇEÇEKLER	
Kutu İçecek (33cc)	
Açık Ayran.....	
Ayran.....	
Eğşi.....	

Ek Resim-5.13:

ÇORBA
Mercimek Çorbası.....
Tavuklu Saray Çorbası....
Kelle/Dil Paça Çorbası....
İşkembe Çorbası.....
Tarhana Çorbası.....
(Servis süresi 10-15 dk'dır.)

FIRINDAN
Pastırmalı Ekmek.....
Etli Ekmek.....
Kıymalı Pide
Kaşarlı Pide
Sucuklu Kaşarlı Pide
Pastırmalı Kaşarlı Pide..
Kuşbaşı Pide.....
Karışık Pide.....
Lahmacun.....

Ek Resim-5.14:

Güne Başlarken		Taş Fırından Pödleler	
<i>Serpme Kavalts</i>	65.00	<i>Lahmacun</i>	
<i>(1 kumak peynir, kase peynir, tulum peyniri, reyaz, soyma, etlik soyma, tereyağı, bulgur, patates kızartması, kızartmaları, zeytinyağı, soğan, domates, soğan)</i>		<i>Kaşarlı Pide</i>	
<i>Kahvaltı Tabagı</i>	35.00	<i>Kymalı Pide</i>	
<i>(1 kumak peynir, kase peyniri, soyma, tereyağı, reyaz, domates, salatalık, kızartmaları, zeytinyağı ve soyma)</i>		<i>Sucuklu Kaşarlı Pide</i>	
		<i>Kuşbaşı Pide</i>	
Yumurta Yiyelim		Ev Yapımı Burgerlerimiz ve Sandwich	
<i>Sahanda Yumurta</i>	23.00	<i>Hamburger</i>	
<i>(Patates kızartması ekli)</i>		<i>Cheeseburger</i>	
<i>Peynirli Omllet</i>	29.00	<i>(Patates kızartması ekli)</i>	
<i>Sucuklu Omllet</i>	40.00	<i>Steak Sandviç</i>	
<i>Menemen</i>	30.00	<i>(Bulgur, domates, soğan, tulum ve baharatlarla, soğan, domates, maydanoz, tereyağı)</i>	
		<i>Soğuk Sandviç</i>	
		<i>(Peynir, salam, tereyağı, domates, maydanoz)</i>	
Başlangıçlar		Mevisim ve Yöremizin Taze, Sağlıklı Salataları	
<i>Günün Çorbası</i>	23.00	<i>Çoban Salata</i>	
<i>İçli Köfte</i>	20.00	<i>Mevsim Salata</i>	
<i>Kaşarlı Mantar</i>	25.00	<i>Gavur Dağı Salata</i>	
<i>Ezine Peynir</i>	25.00	<i>Sezar Salata</i>	
<i>Şigara Böreği</i>	25.00	<i>(Soğan, tulum ve soğan, tulum, et ekli)</i>	
<i>Patates Kızartması</i>	25.00	Mezeler	
<i>Paçanga Böreği</i>	35.00	<i>Şakşuka</i>	
<i>Peynir Tabagı</i> <i>(Kuru Kaşar, Ezine Peyniri)</i>	50.00	<i>Haydari</i>	
<i>Yonca Sepeti</i>	50.00	<i>Havuç Tarator</i>	
<i>(Soğan, tulum, soğan, tulum, Patates Kızartması ve Çiğir Tereyağı)</i>		<i>Rus Salatası</i>	
		<i>Acılı Ezme</i>	
Kocaman Dolu Dolu Tost		<i>Közde Patcan</i>	
<i>Köy Ekmeğinde Peynirli</i>	27.00	<i>Pilaki</i>	
<i>Köy Ekmeğinde Kaşarlı</i>	27.00	<i>Cevizli Ezme</i>	
<i>Köy Ekmeğinde Kaşarlı, Sucuklu</i>	35.00	<i>Karıklı Kızartma</i>	
		<i>Ezine Peynir</i>	
		<i>Zeytinyağı Taze Fasulye</i>	
		<i>Cacık</i>	

Lezzetli Zılgırlarımız		Kahkalar		Kıranlar	
Tavuk Şiş	52.00	Yeni Tavuk 50 cl	79.00	Beyaz Saraplar	80.00
Tavuk Pirzola	55.00	Roast Beef 50 cl	80.00	Roast Beef	80.00
Izgara Köfte	55.00	Taşkun 50 cl	80.00	Roast Beef 75 cl	80.00
Adana Kebap	60.00	Midway 50 cl	80.00	Camden 75 cl	80.00
Kuzu Şiş	75.00	Carlsberg 50cl	80.00	Kıranlar Sarapları	
Çiğ Şiş	93.00	Kahkalar		Roast Beef	80.00
Karışık Et Tabagi	135.00	Yeni Ratu 8 cl	145.00	Tahini 75 cl	80.00
*Yeni Ratu, Kuzu Et, Pirzola, Izgara Köfte 1		Yeni Ratu 35 cl	245.00	Sampanyalar	
Tavuk Fajita	60.00	Yeni Ratu 50 cl	300.00	Holiday Sumpay	80.00
Et Fajita	75.00	Yeni Ratu 70 cl	440.00	Prosecco Blue Devine Sumpay	80.00
Mutfağın Özel Lezzetler		Yeni Ratu 100 cl	620.00	Votkalar	
Şef'e Özel Tavuk Şinitzel	50.00	Yeni Ratu 150 cl	760.00	Intoshnik Vodka 8 cl	80.00
Edirne Usulü Yaprak Çiğeri	50.00	Tekindan 35 cl	610.00	Intoshnik 35 cl	80.00
Sacda Yaprak Çiğeri Sote	55.00	Tekindan 70 cl	820.00	Intoshnik 70 cl	80.00
Sac Kavurma	60.00	Tekindan Altın Seri 8 cl	100.00	Altın Seri Vodka 8 cl	80.00
Yonca Steak Bonfile	97.00	Tekindan Altın Seri 35 cl	285.00	Altın Seri Vodka 70 cl	80.00
Tavuklu Wrup	75.00	Tekindan Altın Seri 50 cl	390.00	Viskiler	
Etli Wrup	55.00	Tekindan Altın Seri 70 cl	540.00	J & B 8 cl Double	80.00
Tel Tel Makarnalarımız		Etki Ratu 35 cl	225.00	J & B 70 cl	80.00
Penne Arabiatta	35.00	Etki Ratu 50 cl	320.00	Red Label 4 cl	80.00
Napolitan Spagetti	40.00	Etki Ratu 70 cl	410.00	Red Label 8 cl	80.00
Cevizli, Tulum Peynirli Köy Eriştisi	45.00	Etki Gold 35 cl	250.00	Red Label 10 cl	80.00
Tatlı ve Meyve Keyfi		Etki Gold 50 cl	330.00	Red Label 15 cl	80.00
Meyve Tabagi	25.00	Etki Gold 70 cl	490.00	Black Label 4 cl	80.00
Kavun Tabagi	25.00	Etki Gold 100 cl	660.00	Black Label 8 cl	80.00
Taş Fırın Sütlaç	25.00	Etki Yaprak 35 cl	235.00	Black Label 10 cl	80.00
Supangle	25.00	Etki Yaprak 50cl	320.00	Black Label 50 cl	80.00
Cheesecake (Meyve)	25.00	Etki Yaprak 70 cl	440.00	Black Label 70 cl	80.00
Şekerpare (Meyve)	25.00	Etki Yaprak 100 cl	610.00	Chateau Regal 8 cl	80.00
Kabuk Tatlısı (Meyve)	25.00	Etki Gökbe Ratu 35 cl	380.00	Chateau Regal 50 cl	80.00
Ayva Tatlısı	25.00	Etki Gökbe Ratu 70 cl	540.00	Ferahlatan Soğuk İçecekler	
Kavun - Karpuz Tabagi	25.00	Şişe Soda		Şişe Su / Meyveli	80.00
Dondurma	6.00	Ayrın Et Yapımı		Coca Cola, Fanta, Sprite	80.00
		Ice Tei (Gazlı, Lemn)		Ice Tei	80.00
		Meyve Suyu (Yeni, Kuzu, Julep, Portakal, Karak)		Meyve Suyu	80.00
		Meyveminde Taze Sıkma Meyve Suyu		Enerji İçeceği Redbull	80.00
		İçinizi Isıtan Sıcak İçecekler			
		Çay			
		Bitki Çayları			
		Nescafe			
		Türk Kahvesi			
		Sıcak Çikolata			
		Salep			

Ek Resim-5.15:

Dil Paça Çorbası _____
(Tongue Trot Soup)

Kelle Paça Çorbası _____
(Sheep's head and foot soup)

Ayak Paça Çorbası _____
(Foot Trotters Soup)

Ezme Mercimek Çorbası _____
(Lentil Soup)

Ecevit Çorbası _____
(Ecevit Soup)

Yayla Çorbası _____
(Spring Soup)

Tarhana Çorbası _____
(Tarhana Soup)

Oğmaç Çorbası _____
(Sonic Soup)

Erişte Mercimek Çorbası _____
(Lentil Soup With Noodles)

Domates Çorbası _____
(Tomato Soup)

Simitli Mercimek Çorba _____
(Lentil Soup with Bagel)

Yüssük Çorbası _____
(Thimble Soup)

Ek Resim-5.16:

Çöktürme Kebabı.....	(Meat Kebab with Yoghurt and fried potatoes)
Hünkar Beğendi.....	(Special Kebab)
Yoğurtlu Kebab.....	(Kebab With Yoghurt)
Saray Kavrurma.....	(Roasting Meat)
Cabada Kuru Fasulye.....	(Dry Beans)
Çoban Kavrurma.....	(Shepherd Roasting)
Yöresel Ekmekler	
Kastamonu Yöresel Sacta.....	
Et Ekmeği.....	(Kastamonu Meat Dish)
Pastırmalı Ekmek.....	(Kastamonu pastırması)
	(Bread with Bacon and onion)
Dövme Etten Et Ekmeği.....	
	(Kastamonu Meat Dish- special)

Mantar Ekmeği.....	(Mushroom Bread)
Ispanaklı Ekmek.....	(Spinach Bread)
Yoğurt Ekmeği.....	(Yoghurt Bread)
Patates Ekmeği.....	(Patato Bread)
Katmer.....	(Ply)
Tahinli Katmer.....	(Katmer with tahini)
Ballı Katmer.....	(Katmer with Honey)
Cizleme(Krep).....	(Crepe)
Patatesli Gözleme.....	(Patates kızartması,salata)
	(Pancake with Patato)
Ispanaklı Mozzarella.....	(Patates kızartması,salata)
	(Mozerella with Spinach)
Kaşarlı Gözleme.....	(Patates kızartması,salata)
	(Pancake With Cheddar)
Sucuklu Kaşarlı Gözleme.....	
	(Kastamonu sucuğu)
	(Pancake with sawageand cheddar)(Patates kızartması)
Karışık Gözleme Menü.....	
	(Mixed pancake menu)(Patates kızartması,sa

Ek Resim-5.17:

İZBELİ ÇİFTLİĞİ	
ORGANİK KAHVALTI • YÖRESEL YEMEKLER • IZGARALAR	
KAHVALTI	IZGARALAR
SERPME KAHVALTI / 60 TL (1KİŞİLİK) SAHANDA YUMURTA-PATATES KIZARTMASI-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN-BEYAZ PEYNİR-KAŞAR PEYNİRİ-TEREYAĞI-BAL-PEKMEZ-KATMER-KÖY EKMEĞİ-REÇEL VE MARMELATLAR-SINIRSIZ ÇAY	ADANA KEBAP / 40 TL URFA KEBAP / 40 TL IZGARA KÖFTE / 35 TL TAVUK ŞİŞ / 30 TL TAVUK PİRZOLA / 40 TL TAVUK KANAT / 40 TL KARIŞIK IZGARA / 55 TL CİĞER ŞİŞ / 35 TL ADANA DÜRÜM / 25 TL URFA DÜRÜM / 25 TL
SAHANDA YUMURTA / 15 TL PATATES KIZARTMASI / 15 TL KATMER / 10 TL KAŞARLI TOST / 15 TL SUCUKLU TOST / 15 TL KARIŞIK TOST / 20 TL	İÇECEKLER
YÖRESEL YEMEKLER	AÇIK AYRAN / 8 TL KAPALI AYRAN / 6 TL EĞŞİ SUYU / 10 TL KOİA / 10 TL FANTA / 10 TL SPRITE / 10 TL İCE TEA / 10 TL NESCAFE / 10 TL TÜRK KAHVESİ / 13 TL ÇAY / 4 TL
TARHANA ÇORBASI / 15 TL ETLİ EKMEK / 15 TL PATATESLİ EKMEK / 15 TL MANTAR EKMEĞİ / 15 TL OTLU EKMEK / 15 TL TİRİT / 35 TL BANDUMA / 40 TL EV BAKLAVASI / 20 TL	
TEL: 0366 244 36 45 • WWW.IZBELICIFTLIGI.COM	

EK-6. Görüşme ve Anket Sonuçları Doğrultusunda Oluşturulan 21 Adet Yöresel Yemeğin Tarifleri

Ek-6.1.Çorbalar (4 Kişilik)

Ek Tablo 6.1.1. Keşkek Çorbası

Malzeme Listesi	Miktar
Keşkeklik buğday	½ su bardağı (80 gr)
Nohut	½ su bardağı (80 gr)
Yoğurt	1,5 su bardağı (320 gr)
Tereyağı	1 yemek kaşığı (10 gr)
Sıvı yağ	1 yemek kaşığı (10 gr)
Kuru nane	1 tatlı kaşığı (5 gr)
Pul biber	1 çay kaşığı (2 gr)
Tuz	1 tatlı kaşığı (5 gr)
Hazırlanışı: Keşkek ve nohut bir gece önceden ıslatılır. Ayrı ayrı tencereler içinde su ve 1 tatlı kaşığı tuz ile haşlanır. Nohut ve keşkek tencereye alınır. Yoğurt çırpılır. Keşkeğin suyundan 1 yemek kaşığı kadar alınır ve yoğurdun içine kesilmemesi için eklenir. Tereyağı bir tava eritilir ve içine kuru nane, kırmızı biber ve tuz eklenir. Son olarak hazırlanan tüm malzemeler çorbanın üzerine eklenir.	

Ek Resim 6.1.1 Karalahana Çorbası



Karalahana Çorbası

Erişim Adresi <https://gastromanya.com/karalahana-corbasi-tarifi/>.

Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.1.2 Karalahana Çorbası

Malzeme Listesi	Miktar
Karalahana	1 demet (540 gr)
Soğan	2 adet (240 gr)
Tereyağı	6 yemek kaşığı (48 gr)
Sütlü Mısır Bulguru (İnebolu yöresine özgü)	1 su bardağı (78 gr)
Tuz	1 tatlı kaşığı (5 gr)
Hazırlanışı:	
Karalahana, sapı ile ince ince doğranır. Soğan küp küp yemeklik doğranır. Tereyağı eritilir, tuz eklenir ve soğan kavrulur. Üzerine ince ince doğranan karalahana eklenir. Daha sonra 1 su bardağı sütlü mısır bulguru eklenir. 4 su bardağı su ile 1 saat pişirilir. Açıklama: Bazı kaynaklar sütlü mısır bulguru yerine fasulye, süt mısır ve mısır unu kullanmıştır. İlk olarak fasulyeler haşlanır, 3-4 yemek kaşığı süt mısır ve karalahanalar eklenir biraz kaynadıktan sonra 2-3 yemek kaşığı mısır unu ilave edilir. En son 2-3 yemek kaşığı pirinç ve 1 tatlı kaşığı kuyruk yağı eklenmektedir. İyiye pişirilir. 1 orta boy soğan ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile soğan kavrulur. Çorba içine eklenir.	

Ek Resim 6.1.2 Isırgan Çorbası



Isırgan Çorbası

Erişim Adresi: <https://www.kastamonur.com/isirgan-otunun-faydalari-ve-isirgan-corbasi-tarifi/>.

Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.1.3 Isırgan Çorbası

Malzeme Listesi	Miktar
Isırgan	Bir bağ
Süt	1/2 su bardağı (100 gr)
Un	2 yemek kaşığı (20 gr)
Tuz	1 tatlı kaşığı (5 gr)
Tereyağı	1 yemek kaşığı (8 gr)
Sıvı yağ	1 yemek kaşığı (12 gr)
Su	4 su bardağı (800 gr)
Hazırlanışı:	
Eldiven yardımıyla ısırganlar yıkanır. Yaprakları ayrılır. Ayrılan yapraklar ince ince kıyılır. Tencereye alınır, üzerine 4 su bardağı soğuk su ve tuz eklenir, 5 dakika kaynatılır. Diğer taraftan tavaya tereyağı ve sıvı yağ alınır. İçine 2 yemek kaşığı un ilave edilir. Hafif kokusu çıkana kadar kavrulur. Üzerine ½ su bardağı süt ve su eklenir, karıştırılır. Kaynayan çorba içine unlu karışım ilave edilir. 5 dakika daha kaynatılır. Servis edilirken üzerine karabiber eklenir.	

Ek-6.2.Et ve Tavuk Yemekleri (4 kişilik)

Ek Resim 6.2.1 Pastırmalı Yumurta



Pastırmalı Yumurta

Erişim Adresi: <https://www.turkascihaberleri.com/HaberDetay/32726/-Pastirmali-Yumurta-Tarifi.html>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 5.2.1 Pastırmalı Yumurta

Malzeme Listesi	Miktar
Tereyağı	1 yemek kaşığı (8 gr)
Pastırma	300 gr
Yumurta	4 adet (200 gr)
Karabiber	½ çay kaşığı (1 gr)
Hazırlanışı:	
Tereyağı tavaya koyulur üzerine pastırmalar eklenir, 30 saniye pişirilir. Üzerine yumurtalar tek tek kırılır. Tavanın kapağı kapatılır kısık ateşte pişirilir, yumurtaların sarısı kayısı kıvamına geldiğinde tavadan alınır. Piştikten sonra üzerine karabiber serpilir. Açıklama: Pastırmanın tuzu yeterli olacağı için tuz eklenmemektedir.	

Ek Tablo 6.2.2 Tavuk Dolması

Malzeme Listesi	Miktar
Tavuk	1250 gram
Pirinç	1 su bardağı (200 gr)
Fıstık	1 yemek kaşığı (10 gr)
Kuru üzüm	1 yemek kaşığı (10 gr)
Kestane (haşlanmış)	6-7 adet (100 gr)
Karabiber, yenibahar, tuz, kimyon	1'er çay kaşığı
Sıvı Yağ	1 yemek kaşığı
Tereyağı	1 yemek kaşığı
Sosu için:	
Sıvı yağ	2 yemek kaşığı (20 gr)
Salça	½ yemek kaşığı (20 gr)
Yoğurt	1 yemek kaşığı (30 gr)
Hazırlanışı:	
Pirinç bir saat kadar sıcak su ile 1 saat ıslatılır. Bu sırada fıstıklar 1 yemek kaşığı sıvı yağ ve 1 yemek kaşığı tereyağı ile pembeleşinceye kadar tencerede kavrulur. 1 su bardağı pirinç eklenir tencereye eklenir, 1,5 su bardağı su ile pişirilir. Pirinçler ılıklığında baharatlar eklenir. Kuru üzüm, küp küp doğranmış kestane pirinç içine eklenir, 1-2 dakika daha pişirilir. Tavuk iyice yıkanır ve sıcak suda pişirilir. Pişmiş tavuk içine yapılan pilav içi doldurulur. Kürdanla kapatılır veya dikilebilir. Fırına verilir. Tavuk üzerine sos hazırlanır.	
Sosu için:	
2 yemek kaşığı sıvı yağ	
1/2 yemek kaşığı salça	
1 yemek kaşığı yoğurt karıştırılır.	
Tavuk üzerine sürülür ve yaklaşık 45 dakika kadar pişirilir.	
Açıklama:	
Sosu:	
2 yemek kaşığı mayonez	
1 yemek kaşığı salça	
2 yemek kaşığı sıvı yağ karıştırılarak da yapılmaktadır.	

Ek Resim 6.2.2 Soğan Mıhlaması



Soğan Mıhlaması

Erişim Adresi <https://37haber.com/sofralarin-vazgecilmez-lezzeti-soganli-muhlama-nasil-yapilir/>. Erişim Tarihi:16 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.2.3 Soğan Mıhlaması

Malzeme Listesi	Miktar
Sıvı yağ	1/2 çay bardağı (50 gr)
Salça	1 tatlı kaşığı (15 gr)
Soğan	4 orta boy (480 gr)
Yumurta	4 adet (200 gr)
Tuz	2 çay kaşığı (4 gr)
Karabiber	1 çay kaşığı (2 gr)
Tereyağı	1 yemek kaşığı (8 gr)
Hazırlanışı:	
Soğanlar jülyen doğranır. Sıvı yağ ve salça tavaya alınır, 1 çay kaşığı tuz eklenir, salçanın dağılması için ½ çay bardağı su eklenir ve soğanlar kavrulur. Yumurtalar tek tek üzerine kırılır. Tuz ve karabiber eklenir. Yumurtalar pişmeden ayrı bir tavada tereyağı eritilir, yumurtaların üzerine dökülür ve ağır bir ateşte pişirilir. Açıklama: Bazı kaynaklar soğan ile beraber 100 gr kadar kıyma kullanmaktadır.	

Ek- 6.3.Sebze Yemekleri (4 kişilik)

Ek Tablo 6.3.1. Pazı Yaprağı Sarması

Malzeme Listesi	Miktar
Pazı	1 bağ (500 gr)
Bulgur	1 su bardağı (155 gr)
Pirinç	½ su bardağı (100 gr)
Zeytinyağı	½ çay bardağı (108 gr)
Soğan	2 orta boy (240 gr)
Tuz, karabiber	1,5 çay kaşığı (3 gr)
Nane, Maydanoz, dereotu	Yarım demet (100 gr)
Çökelek / Süzme yoğurt	1 çay bardağı (60 gr) / 2 yemek kaşığı (30 gr)
Hazırlanışı:	
Zeytinyağı tavaya konulur üzerine yemeklik doğranmış soğanlar eklenir ve kavrulur. Üzerine pirinç ve bulgur eklenir, 1,5 su bardağı su ile pişirilir. Piştikten sonra içine nane, maydanoz, dereotu, 1 silme çay kaşığı kadar karabiber eklenir. İçine isteğe bağlı olarak 1 çay bardağı çökelek / süzme yoğurt eklenir ve karıştırılır. Pazılar kesinlikle haşlanmamalı (Çok ince olduğu için). Pazıların üzerini geçecek kadar sıcak su eklenir ve 15-20 dakika bekletilir. Orta damarları alınır ve açılan yerler birleştirilir, iç pilavımız ortalarına 1 tatlı kaşığı kadar eklenir ve sarılır. Özelliği biraz tombul olmasıdır. Sarılan pazılar bir tencereye alınır içine 2 su bardağı sıcak su eklenir, suyunu çekene kadar pişirilir. Arzu edilirse, 1 yemek kaşığı tereyağı ve 1 yemek kaşığı salça tavada eritilir ve pişen sarmalar üzerine eklenebilir. Yenilirken üzerine sarımsaklı yoğurt eklenir. Açıklama: İnebolu yöresinde yalancı dolma da denilmektedir. Bazı kaynaklarda çökelek / süzme yoğurt yerine içine patatesten eklenmektedir. Patates rendelenir ve bir tarafı tuzlanmaktadır. Tuzlanmasının sebebi yemek sırasında ezilmemesi veya kaybolmaması içindir.	

Ek Tablo 6.3.2. Pazı Kavurması

Malzeme Listesi	Miktar
Pazı	1 bağ (157 gr)
Yumurta	4 adet (480 gr)
Soğan	1 orta boy (120 gr)
Tereyağı	1 yemek kaşığı (8 gr)
Pul biber, tuz, kimyon	2 çay kaşığı (4 gr)
Hazırlanışı:	
Pazılar yıkanır ince ince (1,5-2 cm) doğranır. Pazıların sapları ve yaprakları ayrı ayrı haşlanır. İlk önce sapları haşlanır (5 dakika) daha sonra yaprakları eklenir sıcak suda birkaç dakika bekletilir, suyu süzülür. Yaprakları kaynamamalıdır. Tereyağı tavaya alınır soğanlar yemeklik doğranır ve biraz kavrulur. Üzerine 4 adet yumurta kırılır. En son pazılar eklenir ve kavrulur. Tuz, karabiber, kimyon eklenir. Açıklama: Bazı kaynaklar pazının sadece saplarını kullanmıştır ve pazı kavurması içine yumurta eklemekten sadece pastırma eklemiştir. Veya yumurta ve pastırma yerine 3 yemek kaşığı bulgur ve 1 çay bardağı haşlanmış fasulye kullanmıştır. İsteğe bağlı olarak üzerine kıymada eklenebilir.	

Tablo 6.3.3. Soğan Kavurması

Malzeme Listesi	Miktar
Yumurta	4 adet (480 gr)
Tereyağı	1 yemek kaşığı (8 gr)
Soğan	4 orta boy (480 gr)
Karabiber, pul biber, tuz	1'er çay kaşığı (6 gr)
Su	½ çay bardağı (40 gr)
Hazırlanışı:	
Tereyağı tavaya alınır. Soğanlar jülyen doğranır ve tereyağı üzerine eklenir. ½ çay bardağı su ilave edilir ve kavrulur. Baharatlar eklenir. Yumurtalar tek tek kırılır veya çırpılır en son soğanlar üzerine eklenir. Katı olmayacak şekilde pişirilir.	

Ek-6.4.Pilav Çeşitleri (4 kişilik)

Ek Resim 6.4.1. Mercimekli Pilav



Mercimekli Pilav

Erişim Adresi: <https://www.kanald.com.tr/mutfagim/haberler/mercimekli-pilav-tarifi/43034.aspx?p=1>. Erişim Tarihi: 16 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 5.4.1. Mercimekli Pilav

Malzeme Listesi	Miktar
Mercimek	2 su bardağı (300 gr)
Pirinç	1,5 su bardağı (300 gr)
Sıvı yağ	2 yemek kaşığı (20 gr)
Soğan	1 orta boy (120 gr)
Tereyağı	3 yemek kaşığı (24 gr)
Karabiber, pul biber	2 çay kaşığı (4 gr)
Tuz	1 tatlı kaşığı (5 gr)
Hazırlanışı:	
Öncelikle mercimek bir gece önceden soğuk su ile ıslatılır. Ertesi gün suyu süzülür. Pirinçte pilav pişmeden bir saat önce sıcak su ile ıslatılır ve içine ½ çay kaşığı tuz eklenir. Pirinç tavada 2 yemek kaşığı sıvı yağ ve 1 çay kaşığı karabiber ve 1 tatlı kaşığı tuz ile şeffaflaşana kadar kavrulur. Üzerine mercimek eklenir. 4 su bardağı su ile pişirilir. Kaynadıktan sonra altını kısarak demlemeye bırakılır. Tereyağı ve yemeklik doğranmış soğan kavrulur, pul biber ve karabiber eklenir. Pilavın üzerine eklenir ve karıştırılır yaklaşık 5-10 dakika bekletilir ve servis edilir. Açıklama1: Bazı kaynaklar pirinci daha fazla mercimeği daha az kullanmaktadır. Açıklama2: Bazı kaynaklar mercimekli bulgur pilavı içine pastırmada eklediğini belirtmiştir. Fakat pastırma eklendiğinde pilava tuzu az koyduğunu pastırmanın tuzunun yeterli olduğunu belirtmiştir.	

Ek Resim 6.4.2. Keşkek



Keşkek

Erişim Adresi: Aydoğdu, A., Yaşarsoy, E., ve Mızrak, M. (2019). Kastamonu yemekleri.

Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.4.2 Keşkek

Malzeme Listesi	Miktar
Keşkeklik buğday	1 su bardağı (160 gr)
Su	2,2 litre
Tereyağı	2 yemek kaşığı (16 gr)
Soğan	1 orta boy (120 gr)
Et (Kaburga tarafından kemikli kuzu eti)	500 gr
Salça (Biber veya Domates)	1 yemek kaşığı (36 gr)
Tuz	1 tatlı kaşığı (5 gr)
Karabiber	1 çay kaşığı (2 gr)
Kimyon	1 tatlı kaşığı (5 gr)
Hazırlanışı:	
Keşkek sarı suyu bitene kadar 5-6 kere yıkanır. Tencereye 6 su bardağı su eklenir, ısıtılır ve keşkek içine eklenir. Kaynamaya yakın akşamdan altı kapatılır sofra bezine sarılır ve sabaha kadar bekletilir. Bu zaman içerisinde keşkeklerin şişmesi beklenir. Göveç tenceresine tereyağı, yemeklik doğranmış soğan, salça, baharatlar eklenir ve kavrulur. Kaburga tarafından alınan kemikli et üzerine eklenir. Akşamdan beklettiğimiz keşkekte eklenir. Üzerine 1 litrelik sıcak su eklenir. Kapağı kapatılır ve kaynadıktan sonra altı kısılır. 4-5 saat pişmelidir. Günümüzde piştikten sonra etlerin kemikleri ayrılarak tüm malzemeler blenderden çekilir. Geçmiş zamanlarda bu işlem keşkek macun kıvamına gelen kadar şımşır kaşık ile dövülerek yapılmıştır. En son 2 yemek kaşığı tereyağı eritilir ve yemek üzerine eklenerek servis edilir. Açıklama: Bazı kaynaklar yemeğin püf noktası olarak içine hiçbir şekilde kaşık bile girmemeli, karıştırılmamalı şeklinde belirtmiştir. Gerekli olursa üzerine su eklenebilir. Üzerine eklenen sıcak su bazı kaynaklar tarafından soğuk olmalı denilmiştir. Kemikli kuzu eti yerine tavuk eti ile de yapılmaktadır. Keşkek Kastamonu'nun Taşköprü ilçesinde çok yapılmaktadır. Özellikle özel günlerde ve bayramlarda yapılmaktadır. Taşköprü ilçesinde keşkeğe "Gödelleme" denilmektedir.	

Ek Resim 6.4.3 Domatesli Bulgur Pilavı



Domatesli Bulgur Pilavı

Erişim Adresi: <https://www.mutfagimdakitadlar.com/recipe/siyez-bulgurlu-domatesli-pilav-bir-kastamonu-klasigi/>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.4.3. Domatesli Bulgur Pilavı

Malzeme Listesi	Miktar
Siyez Bulguru	1 su bardağı (80 gr)
Su	4 su bardağı (800 gr)
Et Suyu	1 su bardağı (200 gr)
Soğan	1 büyük boy (150 gr)
Tereyağı	2 yemek kaşığı (16 gr)
Sıvı yağ / Zeytinyağı	1 yemek kaşığı (10 gr)
Domates	2 adet (270 gr)
Yeşil biber	3-4 adet (75 gr)
Karabiber	1 çay kaşığı (2 gram)
Tuz	1 tatlı kaşığı (5 gram)
Taşköprü sarımsağı	2 diş (70 gr)
Hazırlanışı:	
Tereyağı ve sıvı yağ tencereye alınır. Soğan yemeklik doğranır ve kavrulur. Üzerine yemeklik doğranmış domates ve yeşil biber eklenir kavurmaya devam edilir. Yıkamış bulgurlar üzerine eklenir ve kavrulur. 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber, rendelenmiş 2 diş sarımsak eklenir. 4 su bardağı sıcak su ve 1 su bardağı et suyu üzerine eklenir ve 1 saat pişirilir. Açıklama: Bazı kaynaklar domatesli bulgur pilavı yapılırken biber salçası kullandığını ,piştiğinde ise üzerine kimyon eklenebileceğini belirtmiştir. Özelliği biraz sulu olmasıdır.	

Ek-6.5. Hamur İşleri (4 kişilik)

Ek Resim 6.5.1 Kulaklı Makarna



Kulaklı Makarna (İç malzemesi: Süzme yoğurt ve kuru nane)

Erişim Adresi: Aydoğdu, A., Yaşarsoy, E., ve Mızrak, M. (2019). Kastamonu yemekleri.

Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.5.1 Kulaklı Makarna

Malzeme Listesi	Miktar
Un	3 su bardağı (300 gr)
Yumurta	1 yumurta (50 gr)
Tuz	1 tatlı kaşığı (5 gr)
Kıyma	250 gr
Dereotu, maydanoz (ince kıyılmış)	8-10 dal (10 gr)
Karabiber	1 çay kaşığı (2 gr)
Tereyağı	2 yemek kaşığı (16 gr)
Hazırlanışı:	
Un ve aldığı kadar su yoğurulur fakat hamur sert olmalıdır. Su kontrollü koyulmalıdır. 30 dakika kadar dinlendirilir ve hamur 2 pözüye bölünür. Erişte hamuru gibi biraz kalın bir şekilde açılır. Kare kare kesilir (5-5 cm büyüklüğünde). İçi için: Soğanlar ince ince doğranır kıymanın içine eklenir ve kavrulur. Tuz, karabiber, tercihe bağlı kimyon eklenir. Kare kare kesilen hamurların içine 1 çay kaşığı kadar iç malzemeden eklenir ve kapatılır. Tencereye bolca su konulur (1 litre) ve içine 1 tatlı kaşığı kadar tuz, 1 yemek kaşığı sıvı yağ eklenir, kaynatılır. Üçgen hamurlar birbirine değmeyecek şekilde kaynayan suyun içine atılır ve haşlanır. Haşlanan hamurlar suyun yüzeyine çıkar ve piştiği bu şekilde anlaşılır. Süzgeçle pişen hamurlar alınır ve üzerinde akan soğuk su gezdirilir. Bu işleme “soğuklatma” denilmektedir. Ayrı bir tavada tereyağı kızdırılır. Servis tabağına alınan kulaklı makarnalar üzerinde gezdirilir. Açıklama: İnebolu yöresinde kulaklı makarnaya haluşka denilmektedir. Bazı yörelerde iç malzemesi için kıyma yerine süzme yoğurt (1 su bardağı) ve kuru nane (1 tatlı kaşığı) kullanılmaktadır.	

Ek Resim 6.6.2 Samsu



Samsu

Erişim Adresi: Aydoğdu, A., Yaşarsoy, E., ve Mızrak, M. (2019). Kastamonu yemekleri.

Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.6.2 Samsu

Malzeme Listesi	Miktar
Soğan	2 orta boy (240 gr)
Tereyağı	1 yemek kaşığı (8 gr)
Barbunya veya kuru fasulye	1 su bardağı (160 gr)
Un	2 su bardağı (200 gr)
Karabiber, kimyon	2 çay kaşığı (4 gr)
Tuz	1 tatlı kaşığı (5 gr)
Su	Kontrollü koyulacak
Sıvı yağ	3 yemek kaşığı (30 gr)
Salça	1 yemek kaşığı (36 gr)
Hazırlanışı:	
Un, tuz ve aldığı kadar su yoğurulur. Kulak memesi kıvamında bir hamur elde edilir. 4 pözü elde edilir (cevizden biraz büyük olmalı). Hamur 25-30 cm büyüklüğünde açılır, saca konulur, kurutmadan pişirilir. Sacta üst üste dizilerek pişirilir. İlk olarak altı daha sonra üzerine bir serme daha eklenerek diğer tarafı pişirilir. Kastamonu yöresinde bu işleme hamur ‘sendirme’ denilmektedir. Bu işlem bittikten sonra hamurlar tek tek ayrılır. Kastamonu yöresinde bu işlemede ‘soldurma’ denilmektedir. Daha sonra tüm açılan hamurlar ayrı bir beze koyulur biraz dinlendirilir. Daha sonra dört parmak eninde şeritler halinde kesilir. İçi için: Soğanlar yemeklik doğranır. Tereyağı ve salça ile birlikte hafif pembeleşene kadar kavrulur. 2,5 su bardağı su, kimyon, karabiber, tuz ve barbunya / kuru fasulye eklenir, haşlanır. Suyu çektilir. Hazırladığımız içten kestiğimiz sermeler içine 1,5 yemek kaşığı kadar eklenir. Muska şeklinde sarılır. Kapatılan samsular tavada veya sacda yağlayarak pişebilir.	

Ek Resim 6.6.3 Saç Bişisi



Saç Bişisi

Erişim Adresi: <https://www.mutfagimdakitadlar.com/recipe/sut-kaymakli-serme-pisisi-bir-kastamonu-klasigi/>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.6.3. Saç Bişisi

Malzeme Listesi	Miktar
Un	4 su bardağı (400 gr)
Su	Aldığı kadar
Tuz	1 tatlı kaşığı (5 gram)
Krema	2 kutu (400 gr)
Tereyağı	3 yemek kaşığı (24 gr)
Hazırlanışı:	
Un, tuz ve aldığı kadar su kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğurulur. 6 parçaya bölünür (yumurtadan küçük olmalı) ve tek tek incecik yufka kıvamında açılır. Tüm hamurlar açıldıktan sonra bir tanesi saca konulur. Alt tarafı piştikten sonra pişen tarafına iç malzemeden sürülür (fırça ile sürülebilir), diğer açılmış hamur üzerine eklenir ve ters çevrilir. Bu işlem hamurlar bitene kadar yapılır. İç Malzemesi için: Tereyağı tavada eritilir ve krema eklenir. Açıklama: Açılan yufkalar kurumamalı bu nedenle yufkaların kurumaması için üzeri bez ile örtülebilir. Bal, pekmez ve reçel ile servis edilir.	

Ek-6.6. Tatlı Çeşitleri (4 kişilik)

Ek Resim 5.6.1 Taş Kadayıf



Taş Kadayıf (Yassı Kadayıf)

Erişim Adresi: <https://www.mutfagimdakitadlar.com/yassi-kadayif-bir-kastamonu-klasigi>. Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.6.1 Taş Kadayıf

Malzeme Listesi	Miktar
Un	1 su bardağı (100 gr)
Yumurta	3 adet (150 gr)
Süt	1 çay bardağı (100 gr)
Sıvı yağ	5 yemek kaşığı (50 gr)
Şerbeti için:	
Şeker	2 su bardağı (286 gr)
Su	1,5 su bardağı (300 gr)
Limon	2-3 damla (3 gr)
Hazırlanışı:	
Tüm malzemeler (1 yumurta) çırpılır. Tavaya birer yemek kaşığı şeklinde dökülür ve sadece bir tarafı pişirilir. Pişmeyen tarafına çörekotu serpilir. Üst kısmı göz göz olana kadar pişirilir. Piştikten sonra şerbetleme işlemi yapılır: Yumurtalar (2 yumurta) çırpılır ve pişen hamurlar batırılır. Bol sıvı yağda kızartılır. Şeker, su ve limon 10 dakika kaynatılır. 5 dakika bekledikten sonra kadayıflar ılık şerbetin içine atılır ve alınır. İçini çektikten sonra ceviz / fındık / fıstık üzerine eklenir ve servis edilir. Açıklama: Bazı kaynaklar kırma un ile yapıldığını belirtmiştir.	

Ek Resim 6.6.2 İncir Uyuşturması



İncir Uyuşturması

Erişim Adresi: <https://www.turkascihaberleri.com/HaberDetay/75734/Incir-Uyutmasi---.html>.

Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.6.2. İncir Uyuşturması

Malzeme Listesi	Miktar
İncir	10-15 adet (800 gr)
Süt	½ litre
Şeker	3 yemek kaşığı (36 gr)
Ceviz	4 yemek kaşığı (40 gr)
Hazırlanışı:	
İncirler yıkanır, 15 dakika haşlanır ve küp küp doğranır. Süt şeker ile kaynatılır. İncirler 4 ayrı cam kaba ayrılır üzerlerine ılık süt dökülür kapların ağızları kapatılır ve kaplar bir bezle sarılır. 3-4 saat oda sıcaklığında bekletilir. Servis ederken üzerine dövülmüş ceviz eklenebilir. Açıklama: Bazı kaynaklar sütü tek başına kaynatmaktadır. İncirleri 4 kaba böldükten sonra her bir kap üzerine 1 tatlı kaşığı kadar şeker eklemektedir. Daha sonra bir kepçe sütü her bir kap üzerine eklemektedir ve ezmektedir. Ezdikten sonra bir kepçe süt daha eklemektedir ve karıştırmaktadır. Bir kaseye 2-3 kepçe süt yeterlidir. Kaplar fırın tepsisine yerleştirilir ve 100 derecelik fırında 2 saat pişirilmektedir. Vanilya da eklenebilir.	

Ek Resim 6.6.3. Pekmezli Helva



Pekmezli Helva

Erişim Adresi: <https://www.mynet.com/pekmez-helvasi-tarifi-1148498-myyemek>.

Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.6.3. Pekmezli Helva

Malzeme Listesi	Miktar
Un	2 su bardağı (200 gr)
Tereyağı	2 yemek kaşığı (16 gr)
Sıvı yağ	½ su bardağı (100 gr)
Pekmez	1,5 çay bardağı (50 gr)
Su	1 çay bardağı (100 gr)
Hazırlanışı:	
Tereyağı ve sıvı yağ tavaya eklenir, kızdıktan sonra içine un eklenir. Kavrulur. Rengi tam olarak kahverengiye dönmeden (miyanesi geldiğinde) altı kapatılır. İçine pekmez ve su eklenir, karıştırılır. Kaşık yardımıyla şekil verilir. Açıklama: Bazı kaynaklar Pekmezli Helva yapımında sadece tahta kaşık kullanılması gerektiğini, tahta kaşığın ayrı bir tat ve koku verdiğini belirtmiştir.	

Ek-6.7. Reçel ve Pekmez Çeşitleri (4 kişilik)

Ek Resim 6.7.1 Pancar Pekmezi



Pancar Pekmezi

Erişim Adresi: <https://kastamonuyoreselurunleri.com/urun/seker-pancari-pekmezi/>.

Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.7.1 Pancar Pekmezi

Malzeme Listesi	Miktar
Pancar	5 kg
Su	Üzerini geçecek kadar
Hazırlanışı:	
Sonbaharda pancarlar topraktan çıkartılır v temizlenir. Bıçak yardımıyla kabukları soyulur. Pancarlar tekrar yıkanır, kıyılır ve büyük kazanlarda üzerini geçecek kadar su ile yumuşayana kadar pişirilir. Bir gece bekletilir. Pişen pancarlar büyük bir aletle sıkılır (Kastamonu yöresinde bu alete 'Haşkun' denilmektedir) ve altından suyu süzülür. Şırası (suyu) çıkartılır. Tekrar ayrı bir kazana koyulur ve ocakta pişirilir Pekmez kıvamına gelene kadar 5-6 saat kaynatılır (Koyulaşana kadar). Açıklama: Kastamonu'nun bazı yörelerinde pancar kaynadıktan sonra içine beyaz pancar toprağı eklenir. Beyaz pancar toprağı beyaz bir tülbent içine koyulur. Ertesi gün toprak dibine çökmektedir. Daha sonra süzülmeaktadır. Ve tekrar kaynatılmaktadır. Büyük bir kazan için 3 yemek kaşığı toprak yeterlidir. Pancar toprağı konulmasının sebebi pekmezin burukluğunu almasıdır. Devrekani pancarı toprak istemez, İnebolu pancarı toprak istemektedir.	

Ek Resim 6.7.2. Dut Pekmezi



Dut Pekmezi

Erişim Adresi: <https://gunceloku.com/galeri/dut-pekmezi-nasil-yapilir-0-1821>.

Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.7.2. Dut Pekmezi

Malzeme Listesi	Miktar
Dut	Birkaç ağaçlık (4-5 kg)
Su	Üzerini geçecek kadar
Hazırlanışı:	
Dut zamanı geldiğinde dutlar ağacında olgunlaşana kadar durdurulur. Dallar çarşaflara silkelenir. Dutlar ayıklanır ve temizlenir. Büyük bir kazanda üstünü geçecek kadar su ile kaynatılır. Bir gece bekletilir. Kaynatılmasının ve bekletilmesinin sebebi dudun tadının suya geçmesidir. Kaynayan dutlar sıkma aletine alınır (evde yapılacağı zaman üzerine ağırlık konulmaktadır) ve suyu sıkılır. İyice preslenip tatlı suyu çıkınca süzülerek başka bir kazana alınır ve pekmez kıvamına gelene kadar 5-6 saat kaynatılır. Açıklama: Dut pekmezi pişerken ilk aşamada kenarlarındaki köpükler alınırsa eğer pekmezin parlak olmasını sağlamaktadır.	

Ek Resim 6.7.3. Üryani Eriği Pekmezi



Üryani Eriği Pekmezi

Erişim Adresi: <https://www.yoresel.com/uryani-erigi-pelverdesi-370-gr>.

Erişim Tarihi: 15 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir.

Ek Tablo 6.7.3. Üryani Eriği Pekmezi

Malzeme Listesi	Miktar
Üryani Eriği	Birkaç ağaçlık (4-5 kg)
Su	Üzerini geçecek kadar
Hazırlanışı:	
Sonbaharın son zamanları erikler iyice olgunlaşınca ağaçlarından toplanır, güzelce yıkanır. Üstüne çıkacak kadar su ile kaynatılır. Bir gece bekletilir. Kaynayan erikler sıkma aletine alınır ve suyu sıkılır. Şekerli tatlı suları süzdürülür. Çıkan sular pekmez kıvamına gelene kadar tekrar 5-7 saat kaynatılır. Açıklama: Kastamonu yöre halkı içinde görüşülen kaynaklar; 'Üryani Eriği Pekmezi' şeklinde değil 'Üryani Eriği Pelverdesi' şeklinde anlatım yapmıştır.	