

Sürdürülebilir Turizmde Yöresel Yemek Kültürünün Önemi: Kuzey Kıbrıs Örneği

Ali Damdelen

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Turizm
İşletmeciliği Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Ağustos 2020
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü onayı

Prof. Dr. Ali Hakan Ulusoy
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdürü

Bu tezin Turizm İşletmeciliği Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

Prof. Dr. Hasan Kılıç
Turizm Fakültesi Dekanı

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Turizm İşletmeciliği Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

Yrd. Doç. Dr. Rüçhan Kayaman
Tez Danışmanı

Değerlendirme Komitesi

1. Yrd. Doç. Dr. Özlem Altun

2. Yrd. Doç. Dr. Mehmet Güven Ardahan

3. Yrd. Doç. Dr. Rüçhan Kayaman

ÖZ

Bu çalışmada sürdürülebilir turizmde geleneksel yemek kültürünün önemi irdelenmiştir. Bu çalışmada model olarak Kuzey Kıbrıs seçilmiştir. Çalışmanın amacı, geleceğe yönelik turizmde yöresel yemek kültürünün başta olmakla birlikte sürdürülebilir turizm ve çeşitleri ile arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Bu çalışmada araştırma yöntemi olarak kalitatif yöntem kullanılmıştır. Sözlü mülakat (röportaj) yöntemi seçilmiştir. Katılımcılarla bire bir yapılan sözlü mülakatlarda, açık uçlu sorular kullanılmıştır. Bu yöntem ile alanında uzman kişilerle yüz yüze fikir paylaşımı yapıp, çalışma zenginleştirilmiştir. Araştırma katılımcıları K.K.T.C.'de aktif olarak turizm sektöründe Kıbrıs Mutfağı ve Sürdürülebilir Turizm konusunda görev almış ve yetki sahibi olan kişilerden seçilmiştir. Araştırma on kişiye uygulanmıştır. Ayrıca, literatür taraması da araştırma yöntemi olarak kullanılmış olup, birçok uzman ve akademisyenin çalışmaları, görüş ve fikirleri araştırmaya eklenmiştir. Araştırma soruları yöresel yemek kültürümüz ile Kıbrıs mutfağı ve sürdürülebilir turizm konularını kapsamaktadır. Bununla birlikte gerek Kıbrıs mutfağının, gerek de sürdürülebilir turizmin pazarlanması konusunda karşılaşılan sorunları ve bunlara çözüm olacak önerileri ya da fikirleri ortaya çıkarması ve paylaşılması amacını gütmektedir. Bulgular sonucunda, ülkemizde çok sayıda sürdürülebilir turizm çeşidi bulunduğu saptanmıştır. Fakat bulunan sürdürülebilir turizm çeşitlerine verilen önemin, yatırımın ve tanıtımın yeterli olmadığı araştırmaya katılan katılımcılar tarafından genel görüş olarak belirtilmiştir. Bunun dışında, var olan turizm çeşitlerinin daha baskın olduğu ortak bir görüştür. Mevcut turizmin gelir olarak yöresel ekonomiye katkısının az olduğu katılımcılara yöneltilen sorularda yine ortak bir görüştür. Bu yüzden, göz ardı edilen diğer turizm çeşitlerine verilen önem artırılırsa gelecekte

mevcut ada turizminin sürdürülebilir olması sağlanmalıdır. Sonuç olarak, göz ardı edilen turizm çeşitleri aslında, gelecek nesiller için ülkemizde ekonomik, sosyal ve kültürel miras niteliğindedir. Bize düşen bu mirasa sahip çıkıp gelecek nesillere aktarmaktır.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilir Turizm, Yöresel Yemek Kültürü, Kuzey Kıbrıs.

ABSTRACT

This study examines the importance of traditional food culture in sustainable tourism. In this study, North Cyprus was taken as a model. The aim of the study is to investigate the relationship between sustainable tourism and its varieties, as well as the local food culture in future-oriented tourism. In this study, qualitative method was used as research method. Verbal interview (interview) method was used to gather information. The participants were asked to answer open-ended questions in one-on-one verbal interviews. With this method, face-to-face ideas are shared with experts in the field and the study is enriched. The research participants were selected among those who have actively worked in the TRNC in the tourism sector on Cyprus Cuisine and Sustainable Tourism. The research was applied to ten people. In addition, the literature review was used as a research method and the studies, opinions and ideas of many experts and academicians were added to the research. Research questions cover our local food culture, Cyprus cuisine and sustainable tourism. In addition, it aims to reveal and share the problems encountered in the marketing of both Cypriot cuisine and sustainable tourism, and suggestions or ideas to solve them. As a result of the findings, it was determined that there are many sustainable tourism types in our country. However, the importance given to the sustainable tourism types found, the investment and publicity were not sufficient, and it was stated as a general opinion by the participants. Apart from this, it is a common view that existing tourism types are more dominant. It is also a common opinion in the questions posed to the participants whose current tourism has a low contribution to the local economy. For this reason, the importance given to other ignored tourism types should be increased and sustainability of the existing island tourism should be ensured in the future. As a result, the types of

tourism that are ignored are actually economic, social and cultural heritage in our country for future generations. Our responsibility is to protect this heritage and pass it on to future generations.

Keywords: Sustainable Tourism, Local Food Culture, North Cyprus.

TEŞEKKÜR

Bu Çalışmamda yardımlarını esirgemeyen, bana yol gösteren değerli danışmanım Yrd. Doç. Dr. Rüçhan Kayaman'a, yüksek lisans eğitimim sürece bana yardımcı ve destek olan Dr. Mete Ünal Girgene, disiplinli ve özverili çalışma şekillerini kendime örnek aldığım Prof. Dr. Abdullah Öztoprak ve Yrd. Doç. Dr. Nafiya Güden'e; tezi yazmamda bana fedakârlık gösteren, ışık tutan ve aynı zamanda hem dostum hemde kardeşim olan Yrd. Doç. Dr. Ömer Damdelen'e; beni her koşulda sonsuz destekleri ile yalnız bırakmayan annem Zalihe Damdelen ve babam Hüseyin Damdelen'e, beni motive eden oğlum Hüseyin Damdelen'e ve her daim, sevgisiyle beni tamamlayan sevgili eşim Feride Dilara Damdelen'e teşekkürü bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
KISALTMALAR.....	x
TABLO LİSTESİ.....	xi
ŞEKİL LİSTESİ	xii
1 GİRİŞ.....	1
2 SÜRDÜRÜLEBİLİR TURİZM TÜRLERİ VE KALKINMAYA ETKİSİ.....	3
2.1 Yöresel Yemek Kültürünün Sürdürülebilir Turizmdeki Rolü Ve Önemi.....	9
2.1.1 Yöresel Yemek Kültürü.....	9
2.1.2 Yöresel Yemek Kültürünün Sürdürülebilir Turizmde Önemi.....	11
3 TURİZM ÜRÜNÜ OLARAK YÖRESEL YEMEK KÜLTÜRÜ.....	16
3.1 Yerel Yemek Kültürünün Turizm Ürünü Olarak Metalaştırılması Süreci	18
4 KIBRIS'TA YÖRESEL YEMEK KÜLTÜRÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ....	22
4.1 Kıbrıs'ta Yöresel Yemek Kültürü Turizminin Gelişimi Ve Potansiyeli.....	22
4.1.1 Kıbrıs'ta Yemekler Ve Tatlılar.....	23
4.1.1.1 Kıbrıs Mutfak Kültürü Ve Tarihi.....	23
4.1.1.2 Köyde Hayat.....	24
4.1.1.3 Köy Evi.....	25
4.1.1.4 Köyde Beslenme.....	27
4.1.2 Kıbrıs'ta Üzümler Ve Peynirler.....	32
4.1.3 Kıbrıs'ta Zeytin Ve Zeytinyağı.....	34
4.1.4 Kıbrıs'a Özel Doğal Sebzeler Ve Meyveler.....	39

5 YÖNTEMLER.....	46
6 BULGULAR.....	49
7 SONUÇ VE ÖNERİLER.....	71
7.1 Sonuç.....	71
7.2 Öneriler	72
KAYNAKLAR.....	74
EKLER.....	80
Ek 1: Domatesli Bulgur Çorbası.....	81
Ek 2: Domatesli Pirinç Çorbası.....	82
Ek 3: Erişte-Mercimek Çorbası.....	83
Ek 4: Luvana Çorbası.....	84
Ek 5: Gömeçli Pirinç Çorbası.....	85
Ek 6: Kelle Paça Çorbası.....	86
Ek 7: Un Çorbası.....	87
Ek 8: Hummus Çorbası.....	88
Ek 9: Palaz Çorbası.....	89
Ek 10: Keklik Çorbası.....	90
Ek 11: Tarhana Çorbası.....	91
Ek 12: Yoğurt.....	92
Ek 13: Bulgur Köftesi.....	93
Ek 14: Mantarlı Bulgur Köftesi.....	94
Ek 15: Cacık.....	95
Ek 16: Hummus.....	96
Ek 17: Siyah Zeytin.....	97
Ek 18: Hellim ve nor.....	98

Ek 19: Pastırma.....	99
Ek 20: Samarella.....	100
Ek 21: Cakızdez	101
Ek 22: Ekşi Sıktığı.....	102
Ek 23: Abudardar Pilavı.....	103
Ek 24: Bulgur Pilavı.....	104
Ek 25: Hellim-naneli Bulgur Pilavı.....	105
Ek 26: Mücendra Pilavı.....	106
Ek 27: Hellimli Pirinç Pilavı.....	107
Ek 28: Çapıtlı Pilav.....	108
Ek 29: Kıymalı Garavulli Makarna.....	109
Ek 30: El Makarnası.....	110
Ek 31: Fırın Makarnası.....	111
Ek 32: Yahnili Makarna.....	112
Ek 33: Makarna Bulli.....	113
Ek 34: Çoban Salata.....	114
Ek 35: Gömeç-Lapsana Salatası.....	115
Ek 36: Gollandro-t.Soğan Salatas.....	116
Ek 37: Kuru Bakla Salatası.....	117
Ek 38: Kuru Börülce Salatası.....	118
Ek 39: Taze Bakla Salatası.....	119
Ek 40: Taze Börülce Salatası.....	120
Ek 41: Kereviz Salatası.....	121
Ek 42: Kuru Fasülye Salatası.....	122
Ek 43: Pancar Salatası.....	123

Ek 44: Pancar-Patates salatası.....	124
Ek 45: Fırında Patates Tavuk.....	125
Ek 46: Patates Köfte.....	126
Ek 47: Lefkara Tavası.....	127
Ek 48: Soğanlı sirkeli Tavşan.....	128
Ek 49: Kuzu Ciğer.....	129
Ek 50: Bumbar.....	130
Ek 51: Yumurtalı Ayrelli.....	131
Ek 52: Bullez-Patates.....	132
Ek 53: Salçalı Gömeç Yemeği.....	133
Ek 54: Kolakas.....	134
Ek 55: Kolakas Musakka.....	135
Ek 56: Etli Hostez.....	136
Ek 57: Molehiya.....	137
Ek 58: Kızarmış Yumurta otu.....	138
Ek 59: Taza Börülce Yahnisi.....	139
Ek 60: Mercimek Yemeği.....	140
Ek 61: Kaymak Yağlı Fırın Patates.....	141
Ek 62: Soğan Bastı.....	142
Ek 63: Pirohu.....	143
Ek 64: Herse.....	144
Ek 65: Gavcar mantarı.....	145
Ek 66: Enginar Lalangı.....	146
Ek 67: Kuru Tarhana.....	147
Ek 68: Tavşan Lalangısı.....	148

Ek 69: Etli Yaprak Dolması.....	149
Ek 70: Çiçek Dolması.....	150
Ek 71: Yalancı Dolma.....	151
Ek 72: Enginar Dolma.....	152
Ek 73: Şiş Kebap.....	153
Ek 74: Şeftali Kebabı.....	154
Ek 75: Kuru Fırın Kebabı.....	155
Ek 76: Sulu Fırın Kebabı.....	156
Ek 77: Mangalda Köfte.....	157
Ek 78: Bişi	158
Ek 79: Hellim Böreği.....	159
Ek 80: Nor Böreği.....	160
Ek 81: Kabak Böreği.....	161
Ek 82: Kıyma Böreği.....	162
Ek 83: Mantar Böreği.....	163
Ek 84: Pilavuna.....	164
Ek 85: Şekerli Peksemet.....	166
Ek 86: Bidde Badadez.....	167
Ek 87: Köy ekmeği.....	168
Ek 88: Bulla.....	169
Ek 89: Köy Çöreği.....	170
Ek 90: Çitlenmik Bitta.....	171
Ek 91: Elmalı Lalangı.....	172
Ek 92: Aşure	173
Ek 93: Ekmek Kadayıfı.....	174

Ek 94: Gullurikya.....	175
Ek 95: Saç Gatmeri.....	176
Ek 96: Lokma	177
Ek 97: Paluze.....	178
Ek 98: Portakal Peltesi.....	179
Ek 99: Zerde.....	180
Ek 100: Sütli Erişte.....	181
Ek 101: Sini Gatmeri.....	182
Ek 102: Simit Helvası.....	183
Ek 103: Tel Kadayıf.....	184
Ek 104: Şammali.....	185
Ek 105: Sulu Muhallebi.....	186
Ek 106: Golifa	187
Ek 107: Tahınlı.....	188
Ek 108: Samsı.....	189
Ek 109: Üzüm Sucuğu.....	190
Ek 110: Üzüm Şırası.....	191
Ek 111: Sütli Muhallebi.....	192
Ek 112: Alıç Macunu.....	193
Ek 113: Çağla Macunu.....	194
Ek 114: Ayva Macunu.....	195
Ek 115: Ceviz Macunu.....	196
Ek 116: Kabak Macunu.....	197
Ek 117: İncir Macunu.....	198
Ek 118: Badem Ezmesi.....	199

Ek 119: Yeşil Turunç Macunu.....	200
Ek 120: Turunç Macunu.....	201
Ek 121: Karpuz Macunu.....	202

KISALTMALAR

GR	Gram
KG	Kilogram
K.K.T.C	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
LT	Litre
MG	Miligram
ML	Mililitre
RES-BİR	Restorancılar Birliği
TBLSPN	Table Spoon (Çorba Kaşığı)
TSP	Tea Spoon (Çay Kaşığı)
TT	To Taste (Tadına Göre)

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Kıbrıs Mutfağı Çorba Reçete İsimleri.....	28
Tablo 2: Kıbrıs Mutfağı Meze Reçete İsimleri.....	28
Tablo 3: Kıbrıs Mutfağı Pilav Reçete İsimleri.....	28
Tablo 4: Kıbrıs Mutfağı Makarna Reçete İsimleri.....	29
Tablo 5: Kıbrıs Mutfağı Salata Reçete İsimleri.....	29
Tablo 6: Kıbrıs Mutfağı Yemek Reçete İsimleri.....	29
Tablo 7: Kıbrıs Mutfağı Dolma Reçete İsimleri.....	30
Tablo 8: Kıbrıs Mutfağı Kebap Reçete İsimleri.....	30
Tablo 9: Kıbrıs Mutfağı Börek, Ekmek ve Hamur İşleri Reçete isimleri.....	30
Tablo 10: Kıbrıs Mutfağı Tatlı Reçete İsimleri.....	31
Tablo 11: Kıbrıs Mutfağı Macun Reçete İsimleri.....	31
Tablo 12: Zeytinin Bazı Fiziksel Özellikleri.....	36
Tablo 13: Zeytinin Et Bileşimi.....	36
Tablo 14: Zeytinin Kimyasal Bileşimi.....	37
Tablo 15: Bulgu Kodlama Tablosu.....	68
Tablo 16: Katılımcı Cevap Kod Tablosu	69
Tablo 17: Cevap Harf Kodu Tablosu.....	70

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Zeytin Meyvesinin Anatomik Yapısı	36
--	----

Bölüm 1

GİRİŞ

Son yıllarda turizm sektörü dünyanın en önde gelen ve birçok ülkenin ekonomik yönden büyük bir payını karşılayan bir sektör olmuştur. Bu göz önünde bulundurularak turizm sektörünün önümüzdeki yıllarda büyümeye ve çeşitlenmeye devam edeceği aşikârdır. Gelişen turizm sektörünün hem ekonomik hem de sosyo-kültürel olarak getirisi çok yüksek olmakla birlikte, yöre halkına eğitim ve iş olanağı sunacaktır. Son dönemde turizm sektöründe ön plana çıkan ve revaçta olan sürdürülebilir turizm, ekoturizm ve gastronomi turizmi ülkemiz ve diğer ülkeler için trend kavramlardır.

Bu çalışmada sürdürülebilir turizmde geleneksel yemek kültürünün önemi irdelenmiştir. Bu çalışmada model olarak Kıbrıs adasının geneli temel alınarak amaçlanan geleceğe yönelik turizmde yöresel kültürünün başta olmak üzere sürdürülebilir turizm ve çeşitleri ile arasındaki ilişki irdelenmiştir. Bu çalışmada araştırma yöntemi olarak kalitatif yöntem kullanılmış olup katılımcılar fikir, öneri ve eleştiri ile çalışmayı zenginleştirmiştir. Araştırma katılımcıları KKTC’de aktif olarak turizm sektöründe Kıbrıs Mutfağı ve Sürdürülebilir Turizm konusunda görev almış ve yetki sahibi olan kişilerden seçilmiştir. Birçok uzman ve akademisyenin çalışmaları, görüş ve fikirleri araştırmaya eklenmiştir. Araştırma soruları yöresel yemek kültürümüz ile Kıbrıs mutfağı ve sürdürülebilir turizm konularını kapsamaktadır. Bununla birlikte gerek Kıbrıs mutfağının, gerek de sürdürülebilir turizmin

pazarlanması konusunda karşılaşılan sorunları ve bunlara çözüm olacak önerileri ya da fikirleri ortaya çıkarması ve paylaşılması amacını gütmektedir.

Ülkemizde çok sayıda sürdürülebilir turizm çeşidi bulunmaktadır. Literatür taramasında dünyada sürdürülebilir turizm faaliyetlerinin nasıl olduğu paylaşılmış olup, araştırma katılımcıları ile ülkemiz sürdürülebilir turizm faaliyetleri örneklerle açıklanmıştır. Sürdürülebilir turizm çeşitlerine verilen önemin artması, yatırımların daha planlı bir şekilde yapılması ve tanıtımların daha göz alıcı ve cezbedici şekilde yapılması gerekmektedir.

Mevcut turizm çeşitleri turizm sektöründe daha baskın olmasına rağmen gelir olarak yöresel ekonomiye katkısının artması sağlanmalıdır. Göz ardı edilen diğer turizm çeşitlerine verilen önem artırılırsa gelecekte mevcut ada turizminin sürdürülebilir olması beklenebilir. Bu turizm çeşitleri aslında, gelecek nesiller için ülkemizde ekonomik, sosyal ve kültürel miras niteliğindedir.

Bölüm 2

SÜRDÜRÜLEBİLİR TURİZM TÜRLERİ VE KALKINMAYA ETKİSİ

Sürdürülebilirlik Kavramı, İktisadi bilimler literatüründe çok önemli bir konuma sahiptir. Middleton ve Hawkins (1998) sürdürülebilirliği, insanların nüfus yoğunluklarına bağlı olarak oluşan eylemlerle doğal kaynakların, kültürel ve yöresel çevrelerin arasında oluşan armoninin eşit bir şekilde olması olarak tanımlamaktadır. Coccossis ise bu kavramı; insan topluluklarının eylemlerine bağlı olarak makro ve mikro çevre öğelerini etkileyen açığa çıkan ve uzun vadede oluşan sosyal, ekonomik ve çevresel yanlışlıkları engellemek sebebi ile oluşan kavramlar bütünüdür (Can, 2013).

Kalkınmada Sürdürülebilirlik kavramı; genel olarak uluslararası platformda önem verilen bir kavramı oluşturmaktadır. Birleşmiş Milletler Çevre ve Kalkınma Konferansı, 1992 senesinde Rio de Janeiro şehrinde gerçekleştirilmiş ve bu konferans daha sonra “Rio Zirvesi” olarak isimlendirilmiştir, bu zirveyle sürdürülebilir kalkınma kavramı evrensel düzeyde masaya yatırılarak irdelenmiştir. Bu zirve sayesinde Birleşmiş Milletler, gezegenimizin sınırlı miktarda olan doğal kaynaklarının korunması ve kullanımı ile ilgili olarak alınması gereken tedbirleri belirleyerek, gerekli stratejik planları oluşturmuştur. Bu zirvenin yapılmasının amacı Brundtland Raporu’nun sonuçlarına bağlamak mümkündür (Korkmaz ve Başkalkan, 2011). Birleşmiş Milletler’in 1987 yılında hazırlanmış olduğu yayınlarda Brundtland Raporuna göre sürdürülebilir kalkınma; “Gelecekteki nesillerin yaşamak için gerekli

gereksinimlerini giderebilmelerini riske atmaksızın şimdiki nesillerin gereksinimlerini giderebilmesi olarak kalkınma ” tanımlanmıştır (Akşit, 2007/2).

Sürdürülebilir kalkınma anlayışı çerçevesinde; gezegenin doğal kaynaklarının sınırlı olması ve dünyada oluşan insan nüfusunun hızlı artışı, küresel ısınma, canlı çeşitliliğinin yok olması ve genel çevre kirliliği gibi çok sayıda tehditle yüz yüze kaldığı bilinmektedir. Sürdürülebilir Kalkınma Kavramı, kendi içinde ekonomik çevre gelişimine ters düşmemektedir. Aynı fikirde olarak sürdürülebilir kalkınma kavramının çerçevesinde hayat standartlarını yükseltmek ve doğal kaynakların korunmasının devamı için ekonomik faaliyetlerin önemli olduğuna dikkat çekmektedir (Can, 2008). Sürdürülebilir kalkınma kavramı, gezegenin yaşam süresi bakımından değerinin anlaşılması ile sektörel temelinde işin çeşidine bağlı olarak sürdürülebilirlik kavramını benimseyerek üretmeye yönelmiştir.

Turizm olarak, turizmin yöresel çevre ile oluşan ve paylaştığı yoğun faaliyetler sebebiyle, bu şekilde bir sonuç durumunun oluşturulması gerekmektedir. Bu denli bir sonuç durumunda gerçekleşmesi hedeflenen şekilde turizm sektörü içerisinde, yöresel çevre varlıklarını ve sürdürülebilir kalkınma kavramları ile ilgili farklı sonuçları ulaşmayı amaçlayan değişik şekilde yorumlanabilmektedir. Turizmde, yöresel çevre ve sürdürülebilir kalkınma kavramların genel olarak birbirleriyle ilişkilendirilmeleri üç temele dayandırabiliriz (Kahraman ve Türkay, 2012):

- Turizmde, doğal çevre ve yöresel çevrenin birbiri ile sağlam bağlantılı olmasından dolayı ve yöresel çevrenin turist yönünden potansiyel cazibesinin olması,
- Genel çevrede bulunan tüm etken ve faaliyetlerin turizme etkili olması,
- Turizm sektörünün direkt olarak yöresel çevreye etkileri. Buna göre sürdürülebilir turizm, doğal çevreye ve yöresel halka turizm girdilerini düşük,

faydalarını ise yüksek tutarak ve sahip olduğu kaynakları hiçbir zarar görmeyecek şekilde uygulanan bir turizm kavramıdır.

Sürdürülebilir Turizm Kavramı genel olarak üç ana kısımdan meydana gelmektedir;

1. Sürdürülebilir turizm doğal çevre kaynaklarını, çevre özelliklerine göre sit alanı olarak korunan bölgelere minimum etki etmektedir. Doğal Çevrede (flora, fauna, doğal ortamlar, su, canlı deniz kaynakları, enerji kullanımı) oluşacak kirliliğe ve ziyanı en düşük seviyede tutmakta ve uygun bir şekilde doğal çevreye fayda sağlamayı hedeflemektedir.
2. Sürdürülebilir turizm, sosyal ve kültürel anlamda yöresel topluluğun sosyal ve kültürel hayatlarına ve değerlerine zarar vermemektedir. Bununla birlikte yöresel kültür, gelenek ve göreneklerine saygı göstermektedir. Sürdürülebilir turizm kavramı, organizasyonu planlama, geliştirme ve takip etme süreçlerinde tüm paydaşları süreçlere katmaktadır ve paydaşların rollerini kazanması ve rolleri hakkında eğitilmesini sağlamaktadır.
3. Sürdürülebilir turizm, genel olarak ekonomik yönden, yöresel halkın ve diğer pek çok ortak adına sürdürülebilir ve eşit gelir kaynağı yaratmak amacı, yöresel halkın maddi ve manevi olarak hayat standartlarını refah seviyelerine yükseltmeyi sağlamaktadır.

Turizm sektörünün en geniş ve gelişmiş faaliyet zincirine sahip ve turizm sektöründe en büyüklerden olan uluslararası birlik olma özelliğini taşıyan Dünya Ticaret Örgütünün devamlı olarak kullandığı kavrama göre; Sürdürülebilir Turizm gelişimi, genç nesiller için gelecek yaratmak amacı ile yeni fırsatlar oluşturmak ve bunları geliştirerek, hala hazırda günümüzde bulunan turistlerin ve ev sahibi yöresel halkında ihtiyaç, istek ve beklentilerini tatmin edecek bir turizm tekâmülüdür.

Sürdürülebilir turizm gelişimi kapsamında, kültürel birliktelik, ekolojik yaşam, biyolojik farklılık ve hayatsal sistem faaliyetlerinin desteklenmesi, ekonomik, sosyal ve estetik ihtiyaçların giderilebileceği tüm kaynakların planlı yönetilmesinin gerçekleştirilmesidir (Kahraman ve Türkay, 2012).

Yukardaki kavrama göre sürdürülebilir turizmin başlıca özellikleri şunlardır;

1. Doğal, tarihi ve kültürel kaynakların, turizmin şimdiki zamandaki topluma oluşturduğu faydaların devamlılığını bir kenara, gelecekteki faydaları hedef olarak muhafaza etmektedir.
2. Turizm gelişimi için, turistik destinasyonda çevresel ve sosyokültürel sıkıntılar yaratmayacak şekilde planlanmalı ve yönetilmektedir.
3. İhtiyaç halinde ihtiyaçlı yerlerin genel çevre kalitesi sürdürülebilme ve geliştirilmektedir.
4. Maximum seviyede turist miktarı, turistik destinasyonunun pazarlanarak ve popülaritesinin sürdürülebilirlik ile sağlanmaktadır.
5. Turizmden kazanılan faydalar, yöresel toplumun büyük bir bölümüne ulaşır. Sürdürülebilir turizm kavramı, turizm ve yöresel çevre arasında oluşan bağa dikkat çekmektedir.

Turizm sektörünün kaynaklarının tamamının çevre ve insanla olan bağının temel alındığı ve sürdürülebilir turizmin gerçekleştirilebilmesi için uzun dönemde doğru stratejilere ihtiyacı olduğu anlaşılmaktadır. Aksi halde günümüz neslinin faydalanamadığı turizm varlıklarından, gelecek nesillerin faydalanmasında bahsedilemeyecektir (Kuter ve Ünal, 2009).

Sürdürülebilir turizm, doğal, kültürel ve sosyal varlıkların uzun vadede geliştirilmesi, gözetmesi ve ekonomik olarak güçlendirmesini doğru ve sağlıklı bir şekilde destekleyen kavramlar bütünüdür. Sürdürülebilir turizmin faaliyete

alınmasındaki temel hedef turizm sektörünün faaliyetleri sonunda ekonomik refahın gerçekleşmesi ve çevresel varlıkların değerlerinin korunmasını sağlamaktır (Selimoğlu, 2004).

Sürdürülebilir turizmin bazı karakteristik özellikleri (Kuter ve Ünal, 2009):

- Doğal çevre ve kültürel çevre temelli olmamalıdır.
- Yöresel biyolojik çevre çeşitliliğini korunmasında katkıda bulunmalıdır.
- Yerel halkın refahına katkıda bulunmalı.
- Hala hazırda turizm bölgesi olacak alanda açığa çıkabilecek yanlışlıkları gidermek için çevresel ve sosyo-kültürel faaliyetlerin minimize edilmesi amacı ile turizm etkinliklerinin yerel toplum ve turistlerin mesuliyetinde şekillendirilmelidir.
- Yenilenmesi mümkün olmayan varlıkların minimum seviyede kullanılmalıdır.
- Turizm alanında yerel mülklerin yerel halka yönelik istihdam olanağının üretilmesini sağlamak. Sürdürülebilir turizm uygulamalarıyla hedeflenen amaçlar gerçekleştirilmek istenmektedir.

Başlıca sürdürülebilir turizmin amaçları şunlardır;

- 1. Ekonomik Uygulanabilirlik:** Turizmde belirlenen hedefler ve işletmelerin devamlılıklarını ve rekabet gücünü sağlayabilmek için uzun vadede kaynaklarının devamını ve faydasını sağlamasını daim etmeyi garantilemesidir.
- 2. Yerel Refah:** Turistlerin maddi harcamalarını yöresel ölçekte tutarak, turizmin ve yöresel halkın refah düzeyinin maksimuma çıkartılmasını sağlamak.
- 3. İstihdam Kalitesi:** Ekonomik durumu, hizmet çeşitleri, ırk, cinsiyet, bedensel engel veya başka bir sebepten dolayı hiçbir farklı değerlendirme olmaksızın

herkesin ulaşabilir olması bakımından; turizm sektörü tarafından oluşturulan ve takviye edilerek istihdamın miktar ve özelliklerinin geliştirilerek artırılmak.

- 4. Sosyal Eşitlik:** Gelir düzeyi düşük toplum kesimlerine yönelik artan fırsatları, gelir ve hizmet kaynaklarının akışını içeren; turizm sektöründen kazanılan ekonomik ve toplumsal faydaların yöresel halka eşit olarak dağıtılmasını sağlamaktır.
- 5. Ziyaretçilerin Tatmin Edilmesi:** Ziyaretçilerin din, dil, ırk, cinsiyet, bedensel engel veya herhangi başka bir sebepten dolayı hiçbir şekilde farklı davranılmaksızın, tüm ziyaretçilerin sağlıklı, güvenli ve memnun edici bir tecrübe sunulmalıdır.
- 6. Yerel Denetim:** Yöresel halkın ve ortakların birlikte işbirliği içinde olacak şekilde; yöresel turizmin yönetimi ve uzun vadede gelişimini sağlamak için planlama ve karar alma aşamalarına dâhil etme ve onları bu dönemde daha güçlü hale getirebilmektir.
- 7. Topluluğun Refahı:** Sosyal yapı, varlıklar, fırsatlar ve yaşam takviye sistemlerine ulaşabilecek şekilde ve sosyal bozulma ve sömürülmeye neden olmaksızın yöresel halkın yaşam kalitesinin devamlılığını sağlamak ve maksimize etmektir.
- 8. Kültürel Zenginlik:** Yöresel halkın gelenek, göreneklerine, örf ve adetlerine, tarihi ve kültürel miras ve ayırt edici özelliklerine saygı duyulmalı, korunmalı ve geliştirilmelidir.
- 9. Fiziksel Bütünlük:** hem kentsel bölgede hem de kırsal bölgede görsel kalitesinin devamlılığını sağlamak, geliştirmek ve bölgenin fiziksel ve görsel olarak korunmayı sağlamak gerekir.

10. Biyolojik Çeşitlilik: Doğa alanlarının, yaşamsal coğrafyaların ve vahşi yaşamın korunmasını desteklemek ve oluşacak zararları minimize etmek gerekir.

11. Kaynak Verimliliği: Turizm işletmelerinde ve hizmetlerinde gelişim ve operasyon el olarak az bulunan ve devamı bulunmayan varlıkların kullanımı minimize edilmelidir.

12. Çevrenin Temizliği: Doğal kaynaklar olarak bilinen hava, su, toprağın kirliliğini ve turizm işletmeleri ve misafirlerinin atık miktarı minimize edilmelidir.

2.1 Yöresel Yemek Kültürünün Sürdürülebilir Turizmdeki Rolü Ve Önemi

2.1.1 Yöresel Yemek Kültürü

İnsanların sosyal gereksinmelerini, eğlenmelerini farklı şekilde gerçekleştire bilmektedirler. Bu yönden en çok kullanılan eylem ise yemek yemektir. Her ne kadar biyolojik bir ihtiyaç olsa da insanların hem beden sağlıklarını ve ihtiyaçlarını karşılamak için hem de ruh sağlığını korumak için yapılan bir eylemdir. Yemek yeme eylemi insanların birbirleri ile sohbet etme, kaynaşma, sevinç ve üzüntülerini paylaştıkları, kutlama ve eğlence olarak yaptıkları sosyal bir olgudur. Her toplum kendi farklı yemek kültürüne sahiptir. Bu sebepten dolayı her toplum için mutfak kültürü farklılıklar göstermekte ve insanların beğeni, ihtiyaç ve kaynaklarına bağlı olarak şekillenmekte, gelişmekte ve çeşitlilik göstermektedir. Buna göre mutfak çağlar öncesinden günümüze kadar yansıyan bir kültür, sosyal eylem ve bilimsel olarak katkılarla desteklenmiş bir sanattır. (Ciğerim 2001).

Bir milletin tarihi, kültürü ve millet özelliklerinin oluşmasına maddi ve manevi değerlerin arasında bu değerler kadar önemli olan mutfakta bulunmaktadır.

Toplumların coğrafi konumları, ürün üretim şekilleri, tarih boyu gelişimleri, ekonomik ve kültürel ilişki ve özellikleri, inanç ve etnik kökenleri, yöresel olarak beslenme şekillerini oluşmasını etkileyen sebeplerden olup, bunlar beslenmede toplumların farklılıklarını ya da benzerliklerini oluşturmaktadır (Üçer ve Peşken, 2001). Toplumların beslenme kültürleri, o toplumun yaşam biçimiyle doğrudan etkileşim halindedir. Topluluklarda yaşam şekli zaman içerisinde değişime uğrarsa, beslenme kültüründe de bununla doğru şekilde etkilenerek değişime uğramaktadır (Akan, 2007).

Her dönemde olduğu gibi, yöresel mutfaklar kendi olanakları dâhilinde ve ölçülerinde devam ettirebilmektedir. Bu yemekler yöresel halkın gelenek, görenek ve alışkanlıkları ile birlikte o bölgenin ekonomik kaynaklarını, yöresel yemek hazırlama, pişirme yöntemlerini ve şekillerini anlatmaktadır (Ciğirim 2001). Yemek sanatı kültürü bakımından çok zengin örneklerle sahip olan Türk Mutfağı, 2500 çeşitten fazla yemek türü ile dünyanın en zengin üçüncü mutfağıdır. Bununla birlikte yemek kültürünün kaynağı olan hammadde bolluğu ve çeşitliliği de Türk Mutfağının çeşitliliğinde ve zenginliğinde rol oynamıştır. Bununla birlikte Türk Mutfağının ve ya başka bir deyişle Türk insanının Kıbrıs yemek kültürüne etkisi olmuştur. Bununla birlikte hali hazırda olan bir ada kültürüne yıllar içinde değişik birçok medeniyet dokunmuş olsa da son olarak Kıbrıs Mutfağına dokunan Türk Mutfağı ile son şeklini almıştır. Kıbrıs Mutfağı çağlar boyu Kıbrıs adasına sahip olan ve yaşam süren birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır (Akan, 2007).

Kıbrıs Mutfağı bir ada mutfağı olmasından dolayı mevsimsel, zaman ve yemeğin ne için pişirildiğine göre de değişiklik gösterir. Genel olarak konukların ağırlandığında yemek sunumunda üç noktaya dikkat edilir. Bunlar; konuğun karnının doyması, konuğun gözünün doyması ve son olarak konuğun hoş tutulmasıdır. Genel

olarak Kıbrıs Mutfağı etkilendiği tüm medeniyet mutfaklarından yemek kültürü, tadı, dokusu ve özellikleri bakımından farklıdır (Akan, 2007).

Ülkemiz genel olarak yemek yeme alışkanlıklarını tarihsel, bölgesel ve hatta köylere göre değişim göstermektedir. Bu nedenle çeşitli medeniyetlere ev sahipliği yapması nedeniyle incelendiğinde zengin ve değişik özelliklere sahip bir mutfak kültürü oluşmuştur. Son dönemde Türk Mutfağından etkilenecek gelişen misafirperverliğimiz önemli bir yeri olmuştur. Buna göre sünnet, düğün, mevlit, iftar gibi ve dini veya folklorik etkinlikler için yeme-içme kültürü ilişkili olmuştur. Yemek kültürü; genel olarak yemek, bir kültürün vazgeçilmez öğelerinden biridir, toplumsal özellikleri ve görevlerini yansıtmaktadır. Buna göre yemek kültürü; statü simgesi, dostluk, arkadaşlık, iletişim, ziyafetler ve festivallerde eğlence aracıdır, törenlerdeki yiyecekler, toplumlaştırma aracı olarak kullanılan yiyecekler, ailenin yüceltilmesi, üstün tutulması, turizm yoluyla ülkelerin yakınlaşması sağlanır (Akan, 2007).

2.1.2 Yöresel Yemek Kültürünün Sürdürülebilir Turizmde Önemi

Sürdürülebilir Turizmde, turizmden ekonomik kazanç sağlamak için yapılan öneriler:

- Konuk sayısının arttırılması,
- Konaklama süresinin arttırılarak, yerel ürün ve hizmetlerin satışını daha çok olanağını sağlamak ve arttırmak,
- Çeşitli pazarlama stratejisi geliştirilerek, fazla harcama eğilimi olan misafirlerin alana çekilmesi,
- Turistlere direkt veya dolaylı yollardan yerel ürünlerin satılması ve misafir başına satışı arttırmak,

- Turistlerin yerel konaklamadan faydalanması; bu sayede gecelik oda sayısının artırılması ve bununla birlikte daha çok yöresel yiyecek ve içecekler ile birlikte yöresel ürün ve hizmetlerden faydalanması sağlanır.
- Turistlere yerel rehberlik veya diğer yerel hizmetlerin verilmesi,
- Turistlerin yöresel etkinliklere dâhil edilmesi, yöresel kültür çerçevesinde sanat eserleri, el sanatları ve festivallere katarak ekonomik getiriyi arttırmak.
- Yöresel olarak yetiştirilen ve ya üretilen ürünlerin turistlere satılması ile ekonomik getiriyi arttırmayı sağlayabiliriz (Eagles, McCool ve Haynes, 2002).

Sürdürülebilir Turizmde turistler, turizmin yöresel toplumlar üzerindeki etkilerine azaltmak için şu görevlerle yüzleşir (Chatak 2007):

- Ziyarete buldukları toplumların kültürel, politik ve ekonomik özelliklerini bilmek,
- Yöresel toplulukların beklenti ve değer yargılarına saygılı olmak,
- Kültürel anlaşma ve hoşgörüyü katkı sağlamak,
- Kültürel mirası koruyan hizmetler tercih ederek yerel kültüre katkıda bulunmak,
- Yöresel ürün ve hizmet olarak yerel ekonomiye katkı sağlamak,
- Çevreci iş yerleri seçilerek yenilenemez doğal kaynakları minimum kullanım ve korumayı sağlamak.

Yukarıdaki maddeler ışığında, Sürdürülebilir Turizm düşüncesi yöresel halka turizmin potansiyel yararlarını incelediğinde üç sonuç ortaya çıkar.

Bunlar;

1. **Ekonomik kaynakların geliştirilmesi,** Yöresel halk için potansiyel iş olanakları oluşması, gelir düzeyinin artması, turizm teşviklerinin oluşması,

yöresel ekonominin çeşitlenmesi, mal ve hizmetlerin yöresel olarak üretiminin teşvik edilmesi, yeni pazarların oluşması, yaşam standartlarının yükselmesi, çalışanların eğitilerek yeni beceriler kazandırılması.

- 2. Doğal ve Kültürel Mirasın Korunması,** Ekolojik yaşam döngüsü ve biyolojik yaşam çeşitliliği korumak, kültürel ve tarihi mirasların korunması ve değerlendirilmesi, bu varlıklardan ekonomik değer yaratması, mevcut varlıkların korunması için eğitim ve bilinç sağlanması ve bunun sonucunda sorumlu ne istediğini bilen tüketicilerden oluşan yeni bir nesil oluşturulması, yerel tesislerin, ulaşım ve iletişim hizmetlerinin geliştirilmesi ve turistik alanların kendi kendilerini finanse eden bir yapıya ulaşmasını sağlamak.
- 3. Yaşam Koşullarını İyileştirmek,** Güzel görünüm, ruhsal ve çeşitli değerlerin teşviki, turistler ve yöre halkı için çevre eğitiminin yapılması, kültürler arası iletişimi sağlamak, kültür-sanat ve el sanatlarını desteklemek, yöre halkının eğitim düzeyini yükseltmek ve yöre halkının sahip olduğu yöresel kültürünü ve çevresine kıymet vermesi ve geliştirmesine destek verilmelidir (Eagles, McCool and Haynes 2002).

Sürdürülebilir Turizm yöresel planlaması yapılırken bir bütün olarak irdelenmeli, devamlı ve eşit olarak faaliyetlere eklenecek olan tüm öğelerin doğru ve dikkatli bir biçimde planlanması gerekmektedir. Bu anlayış içerisinde turistlere sunulan tüm ürün ve hizmetlerin çeşitlendirilmesi yöresel ürün ve hizmetlerin değerinin yüksek olduğunun benimsenmesidir.

Misafirler yani turistler, yöresel yiyecek - içecek ürünlerinin tadına bakmak ve yerel sanatsal ürünlerin satın alınmasını sağlamak ve bu ürünlerin ziyaretçiler tarafından yanlarında götürülerek yöreye ait bir hatıra olarak almak ve saklamak, arzusu ve isteği içindedirler. Bu sebepten dolayı yöresel ürün ve öğelerin turistik

bölgelerde öne çıkarılarak satışını planlamalıyız. Ziyaretçi alanlarında ve bölgelerinde, yöresel ürün ve yiyeceklerin yöresel yemek kültüründe ayrı ve önemli bir bölümü mevcuttur.

Bu konu çerçevesinde Eko turistler için önemli olan, yöresel halk kültürü ve yöresel yemek kültürü ile bezenmiş olan buldukları yöresel yemek kültürüne ait damak tadı hakkında bilgi ve tecrübeler edinmek, turistlerin en değerli amaç ve seçme sebeplerindedir. Bazı zamanlarda bu yöresel otantik tatların farklı yerlerde yapılmaması veya yapılamaması sebebiyle, düzenlenen bu turistik gezinin öncelikli veya tek sebebi olması nedeni ile benzersiz yöresel yemek kültürüyle buluşmayı sağlar.

Ülkemizde yöresel yemek kültürü bölgesel olarak değişik ve çeşitlilik sunduğundan, gerek yerli gerekse yabancı turistlere yöresel tatlar güçlü bir cazibe durağı olmasını sağlamaktadır. Bu konuda yapmamız gereken tek şey ülkemize gelen turistlerin en yüksek miktarda yöresel ürün ve hizmetlerden yararlanmasını teşvik etmek ve sağlamak yönünde bir politika güdülmelidir.

Dünyada çok miktarda turist alan ülkelerden olan Fransa ve İtalya kendi reklamlarını ve tanıtımlarını yaparken yöresel yemek kültürlerini ve mutfak özelliklerini de önemli ölçüde bir unsur olarak kullanmaktadır. Bu gün bunların yansırı Türkiye'nindi mutfak kültürünün zengin olduğu ve bununda kullanılması gerektiğini belirten yetkililer vardır. Bununla birlikte güzel kıbrısımızda kendine özgü karakteristik tat ve dokuları yüzyıllarca sene etkisinde kaldığı medeniyetlerden dolayı zengin sayılabilmektedir ve mutfak kültürümüzün ülke tanıtımında başarıyı arttıracığını inanmalıyız.

Bu amaçla birlikte, Türkiye'de "Anadolu Gurme Turları" adı altında bir faaliyet başlatılmalı, köylerde yöreye özgü lezzetleri yapacak bayanların belirlenerek

kendi evlerinde ve bahçelerinin bir kısmını ziyaretçiler için küçük işletmelere çevirebilmek için küçük krediler verilerek desteklenmelidir (Akan, 2007). Bununla birlikte oluşan işletmelere gelen ziyaretçiler yönlendirilmeli ve burada bu faaliyetlerin desteklenerek hem ev ekonomisine katkı sağlarken hem de unutulmaya yüz tütmiş tatların yaşatılması sağlanmak amaçlanmaktadır. Bu faaliyet örnek alınarak aynı şekilde işletmeler kurulabilir veya daha profesyonelleri faaliyete geçirilerek hem yöresel halkın, hem yörenin hem de unutulmaya yüz tutan lezzetlerimize değer katabiliriz.

Yöresel konaklama hizmetlerinden faydalanmayı isteyen ziyaretçiler, yöresel yemek kültürüne ulaşması ve tecrübe etmesi daha kolay olmasını imkân sağlamaktadır. Fakat büyük hotelleri tercih eden turistlerin ise konaklama hizmeti aldığı otellerde yöresel yemek kültürünü yansıtan ürünlerin ve lezzetlerin ön plana çıkarılmasına önem vermeliyiz. Bununla birlikte yöre halkının üretmiş olduğu ürünlerin kaliteli, sağlık bilgisi kurallarına uygun, fiyatların doğru ve uygun, müşteri potansiyelini tatminkâr gibi bazı önemli hususları uygun hale getirilerek, sürdürülebilir bir düzeyde ve uygun pazarlama stratejileri önemsenererek ve titiz bir planlama yapılarak ele alınması ve uygulanması sağlanmalıdır.

Bugün ülkemizin farklı köylerinde değişik özelliklerde eko turizm çerçevesinde hem yöresel hizmetler, hem de yöresel yemek kültürünü yaşatan örneklerimiz bulunmaktadır. Doğancı - Argonya, Pendaya – Pendaya Eko Garden, Büyük konuk – Eko otel... Vb. gibi birçok eko turizm işletmesi bu kapsamda faaliyet göstermektedir.

Bölüm 3

TURİZM ÜRÜNÜ OLARAK YÖRESEL YEMEK KÜLTÜRÜ

Turizm ürünlerinin sunulduğu bir coğrafi alanı ifade eden turizm destinasyon, turizm olayının gerçekleştiği alan olarak da tanımlana bilir. Varolan hedefleri cazip kılarak, mevcut hedefler sektörün endüstriyel olarak güçlenmesine sebep olacaktır (Turkay, 2014). Hedeflerin çekici olmasını sağlarken, ziyaretçilerin belleklerinde hedeflenen izlenim yaratılmasına kaynak olan hedeflerin belirlenmesini etken olan sebepler içerisinde de yöresel hususiyetler, âlem imkânları, konaklama imkânları, ulaşım imkânları, kültürel çekicilik, sağlık imkânları, spor imkânları, gezilecek bölgeler mutfak kültürü ve alış veriş imkânlarından söz edilebilir (Gürbüz, 2005; Pekiyan, 2008).

Pazarlama yöntemlerinin düzeltilebilmesi ve geliştirilebilmesi bakımından hedeflerin taban sebepleri ve alıcı unsurlarla alakalı hususların saptanması ivedilikle mühimiyet içermektedir. Umumi namına turizm hedeflerinin birbirlerinden farklılık ve sofistike hususları temsil etmektedir. Muvaffakiyet hedeflerinin benzer hususları arasında hedeflerine has kıymetlerinin cazibe kuvvetinin yapılandırılması ve muayyen bir turist topluluğu aracılığıyla yapılan görüşmeleri, malik oldukları turistik mahsulleriyle gezi gereksinimlerin bedeline eşdeğerdir (Sarı ve Kazak, 2005).

Hedeflerin bünyesinde bulunan cazibe unsurlarından en önemlisi de yöresel mutfak kültürleridir. Bununla birlikte de mutfağın nihayetinde turizm faaliyetleri bünyesinde mühim payınında ilgi kaynağı olan unsurlar içerisinde bulunmaktadır

(Rand ve diğeri, 2003). Her hedefin, turistlerinde kişisel olarak çekiciliğın dışında bölgede hayatlarını sürdüren halkın da geleneksel yemek kültürünü de deneyimleme şansını sağlamaktadır.

Yerel gıdaların tamamının turistlerin seçtikleri zamanlarda isteklendirme kreatif olarak tesiri ve cazibe unsurlarının tesiri olduğunu çoğu çalışmada sunulmuştur (Mak ve diğeri, 2012; Kim ve diğeri, 2013; Au ve Law, 2002; Long, 2003). Yerel gıda ürünleri turistlerin talep ettiği bir kazanç kaynağı olduğu sürece turizm sektörünün gelişimi devam edecektir (Boyne ve diğeri, 2003). Böylece turizm pazarlaması üzerinde bulunan emekler son yıllarda mühim mevzulardan birisi olarak gelişmektedir (Smith & Xiao, 2010; Horng & Tsai, 2010; Okumuş vd. 2013).

Yerel yemek kültürü, öteki çekici unsurlarının bütünleyici bir kısmı olarak kabul görmektedir. Bunu dışında özgür bir cazibe unsuru olması hedeflerin muvaffakiyete olan katkısı olmakla birlikte kullanılabilir bir turizm sektörünün ürününe esas öğelerin ya da esas cazibe unsurları namına kabul edilebilir (Okumuş, vd. 2013; Fox, 2007; Ignatov & Smith, 2006; Henderson, 2009; Şengül & Genç, 2016). Çünkü yöresel yemek kültürü yörenin oluşmakta olan turizm hareketlerine uygun bir kıymet vermektedir ve yöreyi rakiplerine göre daha geliştirmekte ve değiştirmektedir (Güneş, vd, 2008).

Ziyaretçiler de hedeflerin tercih döneminde seçeneklerin sunduğu özgün tecrübe imkânları ve genel olarak etkili bir unsur olan yöresel yemek kültürünün eşsizliğinin muhafaza etmektedir (Haven-Tang & Jones, 2006). Örneğın, Boyne vd. (2003), uygulanmakta olan emeklerinde yöresel yemek kültürünün tatil planlamasında mühim bir öğe olması ve bunlara öncelik gösteren turistlerin ziyaret edecekleri yöreye dâhil olan yöresel yemek kültürü ve farklı yöresel yiyecek ve içeceklerin bu yörede olup olmadığıyla alakadar olarak ayrıntılı inceleme yapmakta oldukları belirlenmiştir.

Dünya Turizm Örgütü'ne göre 2012 senesinde yapılmış olan yayında global gastronomi turizmi raporunda; yöresel yemek kültürü ürünlerinin turistlere yönelik olarak hedeflerin seçiminde mevcut esas motivasyonda sebebi olamasa da, hedefteki hükümü almakta artan düzeyde tesir oluşturduklarını önem çekmiştir. Ayrıca yerel mutfağın ziyaretçilerin tatil refahını yükseltebilmek amacı ile mühim öğelerin bulunduğuna dikkat çekmiştir (World Tourism Organization, 2012).

Çok sayıda cazibe unsuru dâhilinde bulunan hedef yalnız mevcut çekicilikten tek ya da bir kısmının göz önünde bulundurulmalıdır. Mevcut yerin diğer bir yere göre değiştiren cazibe unsurları olarak; kültürel ve tarihsel kıymetleri, zanaat aktiviteleri, spor aktiviteleri, sefahat ve alışveriş imkânları ve geleneksel mutfak kabul edilebilmektedir (Cömert, 2014). Bu yerlere has kültürel ve hüviyeti diğerlerinden değiştiren ve ayrıcalıklı kılan mühim unsurlardan olan yöresel mutfak ve yöresel mutfakta kullanılan malzemelerdir (Long, 2004).

3.1 Yerel Yemek Kültürünün Turizm Ürünü Olarak Metalaştırılması Süreci

Halkı ve alanları daha iyi tanıyabilmek için yiyecek malzemeleri ve yöresel mutfak hususiyetleri donanımlı bir düzeye ulaşmıştır. Buna göre mevcut dönemde yöresel yemek kültürünün, gezi tecrübelerinin zaman içinde odak noktası olmayı başarmıştır (Lopez & Martin, 2006). Yine aynı konuda, ziyaretçiler için bir hedefin cazibesinin önemli bir kısmı ve isteklendirici olması, yiyeceklere olan ve artan bu ilgidir.

Gastronomi turizminde önemli bir yere sahip olan yöresel yemek kültürü, hem gastronomi turizmi, hem de mevcut turizm çeşitlerine göre planlama yapmayı düşünen turistlerin geleneksel yemek kültürünün cazibesıyla etkilenecek, seçimlerini etkilemekte ve değişmektedir. Bu seçimlerin yöresel toplumun sosyo-kültürel,

eğitimsel, ekonomik ve refah düzeyine etki ederek yöre bazında mühim derecede gelir kaynağı oluşturacaktır.

Gastronomi turizmi, sektörel bazda yıllar geçtikçe daha trend hale gelmeyi mümkün kılmıştır. Buna göre yöresel yemek kültürünün kullanımının, turistlerin gezi planına dahil ettikleri yörenin kültürünün tecrübe ederek cazibesine kapılması mühim bir öğesidir (Kim & Eves, 2012).

Bu yüzden hedefler yöresel yemek kültürü, turistler için bu ürünleri sektör bünyesinde benimsemesini sağlamaya çalışmaktadır (Çela vd. 2007; Plummer vd. 2005). Yerel mutfak kavramı, sektörde büyük önemi bulunan yiyecek içecek tecrübesinin en önemli öğesidir. “Yerel mutfak terimi; yöresel ürünlerin mevcut ürünlerle gelenek ve göreneklerine bağlı olarak hazırlanan, bu kurallara uygun olarak sunulan ve saklanan, bunun yanısıra dini ve milli duygulara göre hazırlanması olarak söylenebilir” (şengül & Türkay, 2015:600).

Yöresel yemek kültürünün koruyarak geliştirmek ve duyurulması amacıyla ile Pazar hacmini oluşturacak yerel ürünler, turizm sektörüne ürün olarak yenilenerek geliştirilmektedir (Boyne vd, 2003).

Renko vd. (2010); yöresel yemek kültüründe ürünlerin hazırlamasında yöre halkı misafirleride cezbederek ürünlerin ön plana çıkarılarak, ürünlerin kıymeti arttırılır ve misafirlere deneyimlerini ön plana çıkarmayı sağlamaktadır. Bu da yöresel kimlik ve yer duygusuyla ziyaretçi tecrübesini geliştirmektedir.

Yöresel yemek kültürüne göre malzemelerinin kendine has, kendine özgü yeri, yıllara göre kültürel özellikleri dayanıklı ve tarihsel birikim, kabiliyet, bilgi, yemek yeme alışmışlıkları ve diğer taneleri içerir, bu hususiyetler yöresel malzemeleri cazip hale getirerek, bunların satın alınımına etken unsurların başında bulunmaktadır (Kim ve diğerleri, 2013).

Yerel kültürün turistlerce kabullenmesi yöresel yemek kültürü mühim unsurlar olarak dikkat edilmelidir. Yöresel yemek kültürü unsurlarına kültürel unsurları hedefleyenler mühim cazibe ve rekabet avantajları elde edilmektedir. Misafirlerin yöresel yemek kültürü ürünleri tatil boyunca deneyimleyerek bunları gelecekteki hedefleri artı yönde anımsanabilmesinde mühimiyat izlenimlerini kazandırmayı sağlayacaktır (Kim & Eves, 2012).

Alonso & Liu, (2011) yöresel yemek kültürünün, turizm hedeflerinin arka çıkarak mevcut bulunan profilleri geliştirmekte, yeni vesileler oluşturmak ve zenginleştirmek destekleyerek sebepleri belirtilerek sunulmuştur. Günümüzde yöresel yemek kültürünün hedeflere ulaşmasını yapılan tanıtımlar önemi arttırmaktadır. Giderek yükselen bir ehemniyete ulaşmasına karşın birçok hedeflerin tanıtım uygulamalarını yöresel yemek kültürünü bütünleştiremediğini, yöresel yemek kültürüne ait ürünlerin potansiyelinden faydalanamadığı saptanmıştır (Henderson, 2009).

Yöresel yemek kültürünün ile hedeflenen hedeflerin, gizilinin çeşitlendirilebilmektedir. Buna göre gizil alıcıların gereksinimleri ve isteklerinin dikkate alınmalıdır (Rand ve diğerleri, 2003).

Doğal hususiyet ve yöresel yemekleri beğenen ziyaretçilerin, yerel ve dünya mutfakları hususunda tanıyabilmek için bu törelere girmelidirler. Yerel ürünler hakkında bilgiye sahip olan ziyaretçiler, yerel ürünlere daha fazla para harcamaya hazırdır ve bu bilgiler sayesinde harcama seviyeleri etkilenmektedir (Everett & Aitchison 2008). Yapılan çalışmalarda kişinin destinasyona yönelik ilişkinlik duygusunun iyileştirilmesinde, yöredeki yerel işletmelerde bulunan yöresel gıda ürünlerinin spektrumunun, ortamı, havanın ve hizmet nitelikleriyle beraber

misafirlerin yerel işletmelerde kurduğu toplumsal bağ sonucunda oluşan etkilenimlerin ve faydalarının ses getireceği belirtilmiştir.

Kim & Eves (2012), göre bireylerin yöresel yemek kültürüne teşvik eden gdlemeleri heveslendirici tecrübe, monotonluk dışı, hasta olma korkusu olmadan, tecrübe, beraberlik, saygın ve hislere etkili faktörler nedeniyle etkenlerin yöresel yemek kültürünü yeğlemede sebep olan öğeler saptanmıştır.

Günümüzde önem kazanan ve ziyaretçilerin değişen dijital ortam sebebi üzerine kolay vukufa erişebileceği yöresel yemek kültürü, yöreyi görmeye gelen misafirlerin ilgi ve alakalarını toplamaktadır. Toplumsal televizyon şirketlerinin çoğalması, pay edilen yerel yiyecek resimleri ile üzerine konuşulan tefsirlerde toplumun yazıda incelemede bulunmak ve malumat elde ederek emek vermenin ne kadar mühim nedenleri olarak belirlenmiştir. Toplumsal basın ve yayın organlarının alıcı seçimleri konuyla ilgili yapılan araştımalarda, hedeflenenler ve turizm sektörü bakımından, kültürel prezante etmek ve tanıtımı, ulusal ve yöresel basın ve yayın organları medyanın mühim payının olduğu açıkça meydana konmuştur (Cömert, 2014).

Bölüm 4

KIBRIS'TA YÖRESEL YEMEK KÜLTÜRÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ

Kıbrıs'ta genel olarak yöresel yemek kültürü çok çeşitli olmakla birlikte yıllar boyu farklı uygarlıkların etkisinde kalarak birçok mutfak kültürünün birleşiminden veya karışımından meydana gelmiştir. Bununla birlikte ada şartlarında yetişen doğal ve tarımı yapılan adaya özgü birçok lezzetin değerlendirilerek mutfak kültürüne katılması sağlanmıştır.

4.1 Kıbrıs'ta Yöresel Yemek Kültürü Turizminin Gelişimi Ve Potansiyeli

Kıbrıs ' ta yöresel yemek kültürü turizminin geliştirmek ve potansiyelini artırmak için çeşitli köylerde ve bölgelerde şenlikler düzenlenerek veya festivaller organize edilerek o bölgelerin kendilerine özgü bulunan veya üretilen ürünlerini ön plana çıkararak farkındalık yaratmak, yöre halkına potansiyel gelir kaynağı oluşturmak, bölgenin ve ülkenin tanıtımına katkı sağlamak. Bununla birlikte ülke turizminin gelişmesi ve çeşitlenmesini sağlamak rakip ülkelerdeki muadil olarak kabul edilebilecek turizm faaliyetlerine rakip olmayı sağlamak. Buda benzer turizm faaliyeti gösteren ülkelerle ülkemizin de yöresel mutfak kültürünün hem maddi, hem de tanıtım ve bilinirlik açısından katkı sağlamaktır.

4.1.1 Kıbrıs'ta Yemekler Ve Tatlılar

4.1.1.1 Kıbrıs Mutfak Kültürü Ve Tarihi

Mutfak kültürü: İçinden doğduğu milletin özelliklerini ve yaşama biçimini yansıtan ve o millet kendinden sonraki nesillere taşıyan miraslardan biridir. Aynı zamanda kültür ve medeniyetin kaynağında budur.

Kıbrıs; Mısır, Asur, Yunanistan, Makedonya, Roma, Bizans, Fransız Lusignan hanedanlığı, Memluk, Venedik, Osmanlı, İngiliz ve Türk egemenliği altına girmiş. Akdeniz'in orta yerinde bulunan, stratejik açıdan son derece değerli olan bu ada elbette tarih boyunca pek çok kültürün ilgisini çekmiş. Dolayısıyla Kıbrıs adası sık sık savaşa, çatışmaya tanık olmuş. Durum böyle olunca da tarih boyunca halkı refaha fazla ulaşamamış dolayısıyla da öyle çok zengin bir mutfak kültürü ortaya çıkmamış. Ağırıklı olarak kurutulmuş saklanabilen tahıllar ve evlerin bahçelerinde yetiştirilebilen sebzeler günlük yemeklerde tercih edilmiş. Adanın büyük bölümünde zeytin ağaçlarının yer almasına karşın zeytinyağı ve zeytinyağlılar Kıbrıs mutfağına çok sonraları girmiş.

Eski Kıbrıs Türk mutfağında bu yemeklerin hazırlanması o çağın olanaksızlıkları yüzünden hayli zordu. O zamanlarda yemekler taştan tuğladan ya da samanla toprağın yoğrulmasından kazanlar için yüksek ortası boş ocaklar yapılırdı. Yemekler bu ocaklarda odun ateşiyle pişirilirdi. Daha sonralarda isim adı verilen lambasuyu ile çalışan ocaklar geliştirildi ve pişirme işleri bu ocaklarda yapılmaya başladı. Izgaralar kömür konarak yakılan mangalarda pişirilirdi. Mutfak ekipmanları da o dönemde bu günki gibi olmayıp ilkeldi. Porselen tabak yerine bakır veya sırlı toprak sahan, alüminyum tencere, tava yerine bakır tencere, tava vardı. Mutfaklarda mutlaka hamur açma sehпасı, oklava, hamur teknesi, elek, kalbur, sini, toprak tencere, penevet adı verilen ekmek dizme tahtaları, kıyma tahtaları bulunurdu.

Kaşık çatallarda çok değişikti. Kaşıklar genellikle tahtadan olurdu. Çatallar ise bugünkü gibi paslanmaz maddeden değildi. Yemekler masada yenmez yer sofrasında hamur açma sehпасının üzerinde yenirdi. O zamanlarda buzdolabıda yoktu ve yemek yapmak, malzemeleri muhafaza etmek çok zordu.

4.1.1.2 Köyde Hayat

Medeniyet ne kadar gelişirse gelişsin köyde hayat her zaman aynı kalır. Köy hayatı demek yardımlaşma ekip biçme, çiftçilik, hayvancılık hemen hemen herşeyi paylaşarak yapamak demektir. Kimse kimsenin malına göz dikmez herkes yerini bahçesini bilir. Köylüler arasında kıskançlık olsada bunu karşıya zarar vermek için kullanmaz. “Köylü ülkenin efendisidir” demişti Atatürk gerçekten de öyledir. Köy hayatı ve köylüler olmazsa hayvancılık, çiftçilik şehirlerde ne kadar yapılabilir. Şehir hayatının yoğunluğu buna çok da müsait değildir. Eski zamanlarda yardımlaşma, beraber ekip biçme, beraber yemek hazırlama fırın yakıp beraber börekler, çörekler, bullalar, ekmekler yapmak çok daha iyi durumdaydı, şimdi ki zamanda da var ama artık eskisi gibi değil. Eski den biri mi doğuracak tüm konuşular doğum evine gider ona yardımcı olur hatta anne kırklana kadar hergün başka çocukları da varsa onlara bakılır evinin işi yapılırdı. Köyde biri mi evlenecek hemen cihaz hazırlıkları için tüm komşulr elbirliği ile kızın cihazını hazırlamak için anneye yardım ederdi. Bağ bozum zamanı sırayla bağlar bozular, ekim zamanı sırayla tarlalar ekilir. Pekmez mi yapılacak sırayla yapılır, tarhana mı kesilecek sırayla yapılır, buğday mı öğütülecek sırayla yapılır, hellim mi yapılacak sırayla yapılırdı anlaşılacağı üzere herkes herkese mutlaka yardım ederdi. Böylece hem iş kolaylaşır hemde yorguluk daha az hissedilirdi. Hatta o kadar genişti ki bu yardımlaşma Bafta’ki bağa, Limasolda’ki haruba Karpaz’da ki tütüne kadar uzanırdı. Tarlası, bağı, bahçesi olmayanda eğer yardımlaşmaya

katılmış ise ona evine götürmek üzere yeteri kadar yemeklik malzeme iş sonunda mutlaka verilirdi.

Köylerde kahveler genelde gündüzleri kapalı olur akşamüstü açılırdı. Köyün genç erkekleri, yaşlıları buraya gider kahve içerken sohbet yapılır günün yorgunluğu atılırdı. Gazeteler okunur radyo dinlenirdi günü yorumu yapılır, yeni olaylar varsa onların da hakkında yorumlar yapılırdı. Böylece haberi olmayanlar da haberdar olurdu. Kadınlar ise geceleri komşu evinde toplanıp kahveler, çaylar içerler, tatlı yaparak, fıstık, çiklemit, gabak çekirdeği kavurular hem sohbet hem de günü yorumunu yaparlardı.

4.1.1.3 Köy Evi

İçinde oturulan yere ev denir. Bazı bölgelerde Dam olarak söylenir. Yeni çift ev kuracağında önce evin yeri seçilir. Amaca uygun odaların sayısı ve boyutları kararlaştırılır. Sonra inaşata geçilir. Evler eskiden kerpiçten yapılırdı, daha sağlam kışları sıcak yazları serin olurdu. Kerpiç, toprağın su ile cıvık yapışkan hale getirilip saman da eklenmesi ile yapılır ve 3 gün dinlendirmeye bırakılırdı, buna Çamur Dinlendirmesi denirdi. 1960 yılına kadar köy evleri toprak damlı olurdu. Bu topraklarda dam her türlü ürünü kurutmak amacı ile kullanılırdı. Tarhana, kayısı, zeytin (karayağ çıkaracaksa) buğday, mulihiya(molohiya), arpa gibi.

Daha sonraları damlar kiremitli olmaya başladı. Bu kiremit oluklu kiremit veya osmalı kiremiti kullanılırdı. Kullanılan kiremit oyuklarına Külâh denirdi. Her evin bir avlusu vardı. Avlular bölgeden bölgeye değişen meyve ağaçları ile çevrilir olurdu. Mutlaka talvar bulunurdu. Asma ekilir yapraklarında dolma yapılırdı. Yazda da gölgesinden yararlanılırdı. Bol üzüm veriri meyvesinden de yararlanılırdı. En son olgunlaşmış yaprakları hayvanlara yedirilirdi. Her evin çevresi ya taş ya odun ya babutsa ya da çalılar ile çevrelenir bu o hanenin mevcut sınırını belirlerdi ve kimsede

bu bölgeye izinsiz giremezdi. Bu duvarın içinde kalan bölgeye Havlı veya Avlu denirdi. Bölgeye göre havlıya çiçekler ekilirdi. Çiçeklerin başlıcaları yasemin, festikan, nergiz(mergiz), sardunya, şabboy'dur. Ağaçlar duvarın iç kısmına ekilirdi. Mutlaka her evede limon(ekşi), badem, erik, yenidünya, dut, incir ağacı bulunurdu. Daha ileride de Gancelli(demir bahçe kapısı) bulunurdu üzerine yasemin ekilir onu takip eden yere Galif ya da Çardak yapılır asma ekilirdi. Yasemin kokuları gancelli yanına gelmeden ortalığa yayılırdı. Evin iç kesiminde ortada Südürme(sundurma) yani hol ve misafir odası bulunurdu yatak odaları buraya açılırdı. Sunmak ikram etmek anlamıdaydı ve misafirlere ikramalar südürmenin iç kısmında yapılırdı. Südürmenin iç kısmında cihazların muhafaza edildiği camlık, boro bulunurdu. Camlık içinde şerbet takımları, içki bardakları, misafir ağırlamakda kullanılan yemek takımı, biblolar, gülümdanlıklar vardı. Boro ise altı kapalı üstü düz mermerli olup üzerine lamba ve elbise fırçası ile tarak konurdu.

Aşevi yani mutfak binaya bitişik ama dıştan bağlıydı. Oraya varmak için iki ayak eninde taş veya beton yol yapılırdı. Köy evleride büyük yatak odaları ve kocaman Karyolalar yanı yataklar bulunurdu. Karyolanın çevresi demir ayaklar üzerinde (mamsiye) Namsiye(tül) ile sineklerden korunmak için çevrili idi. Karyolanın yanında çocuklar için beşik bulunurdu.1960 yılına kadar köylerde çok yaygın olan Kerevet(saglam tahtadan üzeri koyunyünlerinden yapılmış)döşe-düşek bulunurdu. Dümdüz olduğundan sağlıklı olduğun inanılırdı. Oturma odalarında Ganeppe (ganeppe) kullanılırdı. Oturululan kısımları kıtık(keten, kendir, kaba yün lifleri) ile doldurulmuş gerektiğinde değişebilirdi. Hanay evin ikinci katı anlamıda balkonlu bölümdür. Her evin dış tarafda ambarları bulunur ürünler burada saklanırdı. Eğer hayvancılıklada uğraşıyorlarsa da yine dış kısımda mandıraları bulunurdu.

4.1.1.4 Köyde Beslenme

Köy yerindeki beslenme, bir yaşam disiplini olarak kabul edilirdi. Çünkü kişilerin sağlıklı beslenmeleri işlerin uyumlu gitmesi için bir zorunluluktur. Köylüye göre 'eyi yemek yemegen, iş galdırmaz yapsın'denir. Yani iyi beslenmek her zaman önem taşırdı. Evde kalan en yaşlı kişi aileyi çekip çevirmek zorunda idi. Erken kalkar trabezi (drabezi) gurardı (sofrayı kurardı). Herkesin ayrı çanağı, tabağı, kâsesi, (metal su bardağı) maşrapası ve pironu (çatal) vardı. Meyveler, hamurişleri, etler, pilavlar, çorbalar sahan(büyük bakır tepsi) ile ortaya konur herkes tabağına alır yerdi. Yemekleri tabağına alamaya Gutarmak denir. Ekmekler köy fırında pişirdi. Ekmekte pislik olmaz. Çünkü fırına giren ekmek, fırına girene kadar 7 kere silkinir. Ekmegin altı yeterince pişmeyince buna 'ekmekler yalınayak kaldı' denir. Ekmegin bayatı makbuldür. Ekmegin küllü olanını yemek sevaptır. Yere atılmaz. Ekmek kutsaldır. Su pınardan - çeşmelerden doldurulur toprak testilerde taşınırdı. İçki içilecekse bir maşrapa ölçü idi. Fazlası meyhanede içilirdi. Ev yapımı zivaniya-kanyak(konyak)da içilirdi. Visky 1974 den sonra adaya gelmiştir. Kış aylarında macunlar, pekmezler, kuru üzüm, basdelli(pastelli), sısamlı bidda, sucuk, köfterler (üzüm suyundan) yapılır. Gece toplanılıdığında sohbetle beraber tüketilirdi. Yanında kahve veya çay ikram edilirdi. Yaz ve ilkbahar aylarında, babutsa, üzüm, karpuz, kavun, incir, erik, badem, gonnara, dut yemişi, Mayıs elması, nar, çitlenbik tüketilirdi. Bunlar gece yemekten sonra sohbetler eşliğinde tüketilirdi.

Tablo 1: Kıbrıs Mutfağı Çorba Reçete İsimleri

Çorba	Reçete İsmi	Açıklama
	Domatesli Bulgur Çorbası	Ek-1
	Domatesli Pirinç Çorbası	Ek-2
	Erişte-Mercimek Çorbası	Ek-3
	Luvana Çorbası	Ek-4
	Gömeçli Pirinç Çorbası	Ek-5
	Kelle Paça Çorbası	Ek-6
	Un Çorbası	Ek-7
	Hummus Çorbası	Ek-8
	Palaz Çorbası	Ek-9
	Keklik Çorbası	Ek-10
	Tarhana Çorbası	Ek-11

Tablo 2: Kıbrıs Mutfağı Meze Reçete İsimleri

Mezeler	Reçete İsmi	Açıklama
	Yoğurt	Ek-12
	Bulgur Köftesi	Ek-13
	Mantarlı Bulgur Köftesi	Ek-14
	Cacık	Ek-15
	Hummus	Ek-16
	Siyah Zeytin	Ek-17
	Hellim ve nor	Ek-18
	Pastırma	Ek-19
	Samarella	Ek-20
	Cakızdez	Ek-21
	Ekşi Sıktığı	Ek-22

Tablo 3: Kıbrıs Mutfağı Pilav Reçete İsimleri

Pilavlar	Reçete İsmi	Açıklama
	Abudardar Pilavı	Ek-23
	Bulgur Pilavı	Ek-24
	Hellim-naneli Bulgur Pil.	Ek-25
	Mücendra Pilavı	Ek-26
	Hellimli Pirinç Pilavı	Ek-27
	Çapıtlı Pilav	Ek-28

Tablo 4: Kıbrıs Mutfağı Makarna Reçete İsimleri

Makarnalar	Reçete İsmi	Açıklama
	Kıymalı Garavulli Mak.	Ek-29
	El Makarnası	Ek-30
	Fırın Makarnası	Ek-31
	Yahnili Makarna	Ek-32
	Makarına Bulli	Ek-33

Tablo 5: Kıbrıs Mutfağı Salata Reçete İsimleri

Salatalar	Reçete İsmi	Açıklama
	Çoban Salata	Ek-34
	Gömeç-Lapsana Salatası	Ek-35
	Gollandro-t.Soğan Salatası	Ek-36
	Kuru Bakla Salatası	Ek-37
	Kuru Börülce Salatası	Ek-38
	Taze Bakla Salatası	Ek-39
	Taze Börülce Salatası	Ek-40
	Kereviz Salatası	Ek-41
	Kuru Fasülye Salatası	Ek-42
	Pancar Salatası	Ek-43
	Pancar-Patates salatası	Ek-44

Tablo 6: Kıbrıs Mutfağı Yemek Reçete İsimleri

Yemek	Reçete İsmi	Açıklama
	Fırında Patates Tavuk	Ek-45
	Patates Köfte	Ek-46
	Lefkara Tavası	Ek-47
	Soğanlı sirkeli Tavşan	Ek-48
	Kuzu Ciğer	Ek-49
	Bumbar	Ek-50
	Yumurtalı Ayrelli	Ek-51
	Bullez-Patates	Ek-52
	Salçalı Gömeç Yemeği	Ek-53
	Kolakas	Ek-54
	Kolakas Musakka	Ek-55
	Etlı Hostez	Ek-56
	Molehiya	Ek-57
	Kızarmış Yumurta otu	Ek-58
	Taza Börülce Yahnisi	Ek-59
	Mercimek Yemeği	Ek-60
	Kaymak Yağlı Fırın Patates	Ek-61
	Soğan Bastı	Ek-62
	Pirohu	Ek-63

	Herse	Ek-64
	Gavcar mantarı	Ek-65
	Enginar Lalangı	Ek-66
	Kuru Tarhana	Ek-67
	Tavşan Lalangısı	Ek-68

Tablo7: Kıbrıs Mutfağı Dolma Reçete İsimleri

Dolmalar	Reçete İsmi	Açıklama
	Etlı Yaprak Dolması	Ek-69
	Çiçek Dolması	Ek-70
	Yalançı Dolma	Ek-71
	Enginar Dolma	Ek-72

Tablo 8:Kıbrıs Mutfağı Kebab Reçete İsimleri

Kebaplar	Reçete İsmi	Açıklama
	Şiş Kebab	Ek-73
	Şeftali Kebabı	Ek-74
	Kuru Fırın Kebabı	Ek-75
	Sulu Fırın Kebabı	Ek-76
	Mangalda Köfte	Ek -77

Tablo 9: Kıbrıs Mutfağı Börek, Ekmek ve Hamur İşleri Reçete İsimleri

Börek /Ekmek/Hamur	Reçete İsmi	Açıklama
	Bişi	Ek-78
	Hellim Böreği	Ek-79
	Nor Böreği	Ek-80
	Kabak Böreği	Ek-81
	Kıyma Böreği	Ek-82
	Mantar Böreği	Ek-83
	Pilavuna	Ek-84
	Şekerli Peksemet	Ek-85
	Bidda Badadez	Ek-86
	Köy ekmeği	Ek-87
	Bulla	Ek-88
	Köy Çöreği	Ek-89
	Çitlenmik Bitta	Ek-90

Tablo 10: Kıbrıs Mutfağı Tatlı Reçete İsimleri

Tatlılar	Reçete İsmi	Açıklama
	Elmalı Lalangı	Ek-91
	Aşure	Ek-92
	Ekmek Kadayıfı	Ek-93
	Gullurikya	Ek-94
	Saç Gatmeri	Ek-95
	Lokma	Ek-96
	Paluze	Ek-97
	Portakal Peltesi	Ek-98
	Zerde	Ek-99
	Sütlü Erişte	Ek-100
	Sini Gatmeri	Ek-101
	Simit Helvası	Ek-102
	Tel Kadayıf	Ek-103
	Şammali	Ek-104
	Sulu Muhallebi	Ek-105
	Golifa	Ek-106
	Tahınlı	Ek-107
	Samsı	Ek-108
	Üzüm Sucuğu	Ek-109
	Üzüm Şırası	Ek-110
	Sütlü Muhallebi	Ek-111

Tablo 11: Kıbrıs Mutfağı Macun Reçete İsimleri

Macunlar	Reçete İsmi	Açıklama
	Alıç Macunu	Ek-112
	Çağla Macunu	Ek-113
	Ayva Macunu	Ek-114
	Ceviz Macunu	Ek-115
	Kabak Macunu	Ek-116
	İncir Macunu	Ek-117
	Badem Ezmesi	Ek-118
	Yeşil Turunç Macunu	Ek-119
	Turunç Macunu	Ek-120
	Karpuz Macunu	Ek-121

4.1.2 Kıbrıs'ta Üzümler Ve Peynirler

Kıbrıs'ta üzümler sofralık ve şaraplık olarak ikiye ayrılır:

1. **Sofralık Üzümler;** Sofralık Üzümler genelde şeker miktarları yüksek, olgunlaşma değerleri düşük, daha çok taze ve üzümünden yapılabilecek şarap dışında ürünler için kullanılan üzüm çeşitleridir.

Bu çeşit üzümler genelde yöresel halkın kendi tüketimine yetecek kadar veya üzüm sucuğu, paluze, üzüm pekmez, kuru üzüm, üzüm reçel, üzüm kompostosu ve üzüm sirkesi gibi yan ürünleri elde etmek için yetiştirilen küçük bağlar veya bahçelerinde bulunan az miktarda olan asmalardan elde edilirdi.

Ülkemizde altı farklı çeşitte sofralık üzüm çeşidi bulunmaktadır. Bunlar sırası ile şunlardır;

1.1 Parmak Üzüm; Ülkemizde azda olsa ev bahçelerinde bulunan bu üzümler daha çok beyaz ve siyah çeşitlerdedir.

1.2 Beyaz – Kara Üzüm; Ülkemizin tüm bölgelerinde yetişen ve çok tatlı bir üzüm çeşididir. Bazen tatlı üzüm şarabı yapımında kullanılmaktadır.

1.3 Malaya; Bu üzüm çeşidi Baf kazasının Ayonni köyünde daha çok yetiştirilmektedir. Kokulu, yuvarlak, aromatik ve beyaz renkli özellikleri taşımaktadır.

1.4 Sultani üzüm; bu üzüm çeşidi kurutmalık, sofralık ve şaraplık olarak kullanılarak üretimini sağlayabilinen bir üzüm çeşididir. Ülkemizde bu üzüm çeşidi ağırlıklı olarak sofralık için üretilmektedir.

1.5 Verigo Üzüm; Ülkemizde iri taneli, etli yapısı, kırmızı rengi ile ülkemizin vaz geçilmez bir üzüm çeşididir.

2. Şaraplık Üzümler; Şaraplık üzümler sofralık üzümlere göre daha küçük, daha tatlı ve çekirdeklidirler. Şarap iki şekilde yapılır. Birincisi Monosepaj; tek bir cins üzümünden yapılan şaraplar. İkincisi ise Kupaj şaraplarıdır; burada birden fazla üzümün birleşmesinden yapılan şaraplardır. Ülkemizde şaraplık üzüm olarak iki çeşit üzüm bulunmaktadır. Bunlar;

2.1 Maratheftika; Kırmızı renkli tanelere sahip bir üzümdür. Trodos dağlarının güneye bakan yamaçlarında yüksek rakımlarda ve Baf bölgesinde yetişmektedir.

2.2 Efermo; Bu çeşitte beyaz renkli ve tatlıdır. Yine Baf bölgesinde Trodosların güneye bakan yamaçlarında yetişmektedir. Bu üzüm çeşidinden Kıbrısın Meşhur Tatlı Şarabı Gumandarga yapılmaktadır. Şaraplık üzümlerde olgunlaşma süreci uzun olduğunda üzümlerin şeker seviyeleri hızlı şekilde yükselmemektedir.

Kıbrıs'a özgü peynirler ve özellikleri;

1. Hellim: Hellim Kıbrıs kültürünün vaz geçilmez lezzetlerinden olup yıllardır üretilip yöresel halk başta olmak üzere, farklı ülkelere de satılarak tüketimi sağlanmaktadır.

Hellim, eskiden köylülerin sahip oldukları büyük ve küçükbaşların sütlerinin mayalanarak üretilen bir peynir türüdür. En lezzetlisi sırası ile koyun, keçi ve inek sütünden yapılanlardır. Bunun sebebi sütün yağ miktarının git gide düşmesidir.

2. Taze ve Kuru Nor: Hellim yapılırken açığa çıkan bir yan üründür. Hellim kadar sevilen gerek tuzlu olarak gerekse tuzsuz olarak üretilir ve tüketilir. Tuzlanarak kurutularak makarnalara ve pirohuda kullanılırken, tuzlu tazesini kahvaltıda tuzsuz tazesini ise tatlılarda kullanılırdı.

3. **Kaşar Peyniri:** Genel olarak hellim yapımından farklı olarak, ısıtılan süt hızlıca soğutularak yoğurt ve maya ile mayalanarak 2 saat dinlendirilir. Mayalanan süt kaynatılarak peynirler oluşması sağlanır ve tülbente alınarak fazla suyu uzaklaştırılır. Bir gün dinlendirilen peynir ufalanarak ılık suya atılır ve su kaynadıkça eriyen peyniri bir araya toplayarak tezgâha alınır ve üç-dört kez katlanarak tuzlanır ve son olarak 1 dakika daha pişirilir ve tezgahda soğumaya bırakılır. Soğuyan kaşar bir gün sonra tüketilebilir.
4. **Kaşgaval Peyniri (Eski Kaşar):** Dış kabuğu tuzlanarak sertleşen kaşarın daha aromatik şeklidir. Bilinen eski kaşarlar gibi içide sert dağil aksine kaşar gibi yumuşaktır.
5. **Talar Peyniri ve Kuru Talar Peyniri:** Süt mayalanır ve teleme oluştuktan sonra hellim ve nor alındıktan sonra teleme tatlar içerisinde süzülür ve çıkarılarak ikinci sefer elle parçalanarak tekrar talar içerisine atılır ve sarı su içerisinde on beş dakika daha pişirilerek soğumaya bırakılır. Ertesi gün talardan çıkarılan talar peyniri tuzlanarak ister taze isterseniz tuzla kurutularak kuru olarak tükete bilirsiniz.

MAYA: Geçmişte günümüzdeki gibi mayalar bulunmadığından yöresel halk peynir yapımında sütü mayalamak için henüz daha annesinden süt emen ve hiçbir ot ve benzeri malzeme tüketmemiş kuzuların midelerini keserek kurutup bunu bir maya olarak mayalanacak sütün içerisine atarak sütünü mayalar ve peynirini yapardı.

4.1.3 Kıbrıs'ta Zeytin Ve Zeytinyağı

Zeytin, Akdeniz Bölgesinin yerel bitkisi olan zeytin (*Olea Europea L.*) Akdeniz'e kıyısı olan tüm ülkelerde yaygın olarak yetişmektedir. En verimsiz veya kalitesiz topraklarda rahatça yetişebilen Zeytin doğanın bir numaralı ağacı olarak da adlandırılabilir.

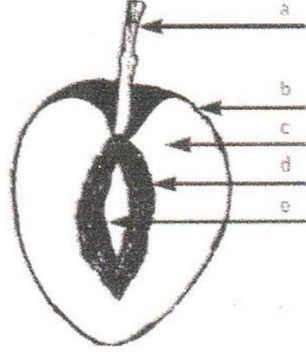
Zeytin Ağaçları, altı ile on yılları arasında olan zeytin ağaçları ürün veriminin en ekonomik dönemlerini yaşarken, yaklaşık olarak seksen, yüz yıl ve daha da fazla yaşayabilmektedir. Ülkemizde genel olarak zeytin ağaçlarının yüzde yetmiş beşi dağlık, yamaç, eğimli ve engebeli arazilerde yetişmekte ve yer almaktadır. Buna bağlı sebeplerden dolayı kültürel bakımlar çoğunlukla uygulanamamakta ve bu sebeple ürün verimi senelere göre değişim gösterebilmektedir. Bu şekildeki takvimsel ürün geliri halk dilinde “var yılı” veya “yok yılı” olarak adlandırılmaktadır. Zeytin ülkemizde kahvaltıda, birçok yemek, hamur işi ve salatalarda kullanılmakla birlikte, diğer bir yönden faydalı bir yiyecek olarak kabul edilmektedir.

Zeytin, ülkemizde özel olarak Çakızdez (kırık yeşil zeytin) ve Tuzlanarak salamura yapılmış siyah zeytin olarak safralarımızı süslemektedir.

Zeytin hasat dönemi ülkemizde Eylül'den Aralığa kadardır. Bununla birlikte hasat edilen zeytinler yöresel halk tarafında siyah zeytin, çakızdez ve yağlık zeytin olarak ayrılmaktadır.

Dünya tarihinde en faydalı ve sağlıklı olarak kabul edilen, meyvesi ve doğal bitkisel yağı olarak zeytin 8000 yıl önceden belli var olmaktadır. Tarih boyunca zeytin gerek yazıtlar, gerekse kutsal kitaplarda yer alarak tarihe geçmiştir.

Bunun yanı sıra bir efsane olan büyük tufan sonrası Nuh'un gemisine beyaz bir güvercin ağzında zeytin dalı getirerek hayatı müjdelediğine ve bu olay sebebiyle o günden belli zeytin dalının günümüze kadarki barışın yegâne sembolü olmasını sağlamıştır.



a –Sap b – Epikarp c - Mezokarp d - Endokarp e - Çekirdek

Şekil 1: Zeytin Meyvesinin Anatomik Yapısı

Tablo 12: Zeytinin Bazı Fiziksel Özellikleri

Dane Ağırlığı	2 – 12 gr
Meyve Kabuğu	% 1.5 – 3.5
Çekirdek Oranı	% 13 – 30
Et Oranı	% 66 - 85

Tablo 13: Zeytinin Et Bileşimi

Su	% 50 – 70
Yağ	% 15 – 30
Protein	% 1 – 2
Lif	% 1 – 3
Kül	% 1 – 5
Şeker	% 2 - 6

Tablo 14: Zeytinin Kimyasal Bileşimi

Su	% 51,9
Toplam KM	% 48,1
Toplam Şeker	% 2
Yağ	% 25,4
Protein	% 1,5
Na (mg/100gr)	3,2
K (mg/100gr)	457,19
Ca (mg/100gr)	33,15
Mg (mg/100gr)	12,49
Mn (mg/100gr)	0,13
Fe (mg/100gr)	1,73
Zn (mg/100gr)	0,71
Cu (mg/100gr)	0,01
P (mg/100gr)	51,13
Karoten (mg/100gr)	0,15 – 0,2
Vit C (mg/100gr)	12,9 – 19,1
Thiamin (mikrogram/100 gr)	0,54 – 1,1

Zeytinyağı, Zeytin ağacının (*Olea Europaea Sativa Hoffm*) muhteşem meyvesi Zeytinden hiçbir kimyasal işlem aşamasına uğramadan, natürel olarak elde edilen ve tüketilebilen, bununla birlikte oda sıcaklığında sıvı halde kalan yağdır.

Zeytinden elde edilen değerli bir mamulü olan zeytinyağı, Dünya genelinde yıllık olarak 1,6 – 2,6 milyon ton olarak üretilmekte olup, bu üretimin % 75 – 80’lik kısmını zeytinyağını üreten üretici ülkelerin kendi için kullanarak tüketmektedir. Bu

yüzdeler dışında kalan % 20 – 25’lik oran ise ülkeler arasındaki oluşan uluslararası pazarlarda satılmaktadır. Ülkemiz zeytinyağı üretiminde yıllık olarak 336 ton olarak 2016 yılında kayda alınmıştır.

Zeytinyağı, zeytin meyvesinin basitçe ezilerek, sıkılması ile elde edilen karasu olarak adlandırılan bölümün yağdan ayrıştırılması ile elde edilen doğal yağdır. Zeytinyağı üretilirken hiçbir şekilde kimyasal bir işlem uygulanmadan, tamamen fiziksel metotlar uygulanarak elde edilmektedir.

Dünya’da zeytinyağı üretimi 3 farklı şekilde olur. Tabii bilinen bu üretim çeşitleri dışında ülkemizde Kara Yağ denilen daha yoğun aromalı ve asitlik derecesi yüksek bir yağ daha üretilmektedir.

Doğal (Natürel) Zeytinyağı, hiçbir işlem görmeden çiğ olarak kullanılmaya uygun en değerli zeytinyağıdır. Bu yağlar genel olarak salatalar ve soslarda kullanılmaktadır.

Rafine Zeytinyağları, fiziki metotlarla rafine edilerek, tadının ve aromasının yükseltilmesi ve bunun yanında asit değerlerinin düşürülmüş zeytinyağı çeşididir. Rafine Zeytinyağı çeşitleri genel olarak pişirilen yemeklerde kullanılır. Rafine Zeytinyağları genel olarak bu lezzete yabancı olan Rusya ve Amerika’da kullanılmaktadır.

Rafine Zeytinyağlarına % 10 – 20 oranlarında natürel zeytinyağı eklenerek elde edilen yağ çeşidine Riviera Zeytinyağı denir ve bu yağlar genel olarak kızartmalarda ve pişen yemeklerde kullanılır.

Bilinen üç çeşit dışında ülkemizde yöresel olarak üretilen Kara Yağ ise zeytinlerin yeşilken toplanarak ayıklanması, kaynatılması, kaynatılan zeytinlerin güneşte kurutulması ile fiziksel metotlarla ezilip, sıkılmasıyla elde edilir. Kara Yağ

yoğun ve zengin aroması, bunun yanısıra yüksek asitlik özelliği ile salatalarda ve haşlanmış garnitürlerde kullanılmaktadır.

Zeytinyağının oluşumunun % 99,8'i trigliserid denen yağlardan oluşmaktadır. Bunun % 14'ü doymamış yağ asitleri, % 72'si tekli doymamış yağ asitlerinden ve % 12'si çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşmaktadır. Bunun yanı sıra 1 kilogram zeytinyağında 300 miligram fenoll ve 150 miligram tokoferol bulunmaktadır. Genel olarak farklı yemeklik zeytinyağlarını kıyaslandığında, tekli doymamış yağ asitlerinden olan oleik asidin çok yüksek miktarlarda bulunduğu gözlemlenmiştir.

Zeytinyağının yoğun olarak kullanması sebebi ile Akdeniz ülkelerinde ve ülkemizde kalp, damar hastalıkları ve kanser hastalıklarının oranları diğer ülkelere göre daha düşük oranda olmasına sebeptir. Zeytinyağı üretilen ve tüketilen ülkelerde gerek karaciğer, gerekse kalp ve damar hastalıklarına doğal olarak engel olmakta ve bu hastalıkları azaltmaktadır.

Bunun yanı sıra Zeytinyağında bulunan konan fenollerin kanser hastalığına yakalanma riskini azaltmaktadır.

Bunun yanında bu mucize meyvenin kendisinin kadar yağında hem tüketiminde ağız tadımıza, hem de kullanımında bedenimize bir şifa kaynağı olabildiğini söyleyebiliriz.

4.1.4 Kıbrıs'a Özel Doğal Otlar, Sebzeler Ve Meyveler

MANTARLAR:

- 1. Gavcar Mantarı:** Dağlık bölgelerde, ismini aldığı gavcar bitkisi kökünde yetişir. Genel olarak gavcarın Geçitköy, Bahçeli, Tepebaşı ve Akdeniz bölgelerinde çokca bulunur.
- 2. Kırmızı Mantar:** Kanlı mantar olarak da bilinir. Kırmızı mantar, Beşparmak Dağları'nda çamlık ve ladenlik olan alanlarda yetişir. Nemli bölgelerde ve

gölge bölgelerde bulunur. Balabayıs dağları, Alevkayası, Tepebaşı, Akdeniz çam ormanları, Yedidalga ve Yeşilirmak arasında bolca bulunur.

3. **Buri Mantarı:** Toprak altında yetişir. Kültür mantarına benzer ve onun gibi beyazdır. Selvi köklerinde yetişir ve toprak altlarında bulunur.
4. **Toprak Mantarı (Birodi):** Kayalar köyünde denize yakın ve ormanlık alanlarda bulunur. Küçük kahverengi renkte ve toprak üzerinde bol bir şekilde toplu olarak bulunur.

MEYVELER:

1. **Yabani Armut (Taş Armudu):** Armutun kırdaki yetişenine 'Daş Armudu' adı verilir. Son yıllarda alıç ağaçlarında armuda aşılandığı görülür. Sonbaharda meyve vermektedir.
2. **Alıç:** Kış aylarında yetişen bir meyvedir. Macunu yapıldığı gibi taze olarak da yenilebilen yabani bir meyvedir.
3. **Dağ Çileği (Sandal Ağacı Çileği):** Sonbahar mevsiminde Beşparmak Dağlarında kuzey yüzünde yetişen bir çeşit yabani çilektir.
4. **Yaban Mersini (Siyah / Beyaz):** Kış mevsiminin bereketli bir meyvesidir yabani olarak hem siyah hemde beyaz olarak yetişir. Bu meyveleri taze veya reçel olarak yapılarak tüketilir.
5. **Yaban Böğürtleni:** Kış mevsiminde, dere kenarlarında Dikenli dalları olan ve üzerinde küçük böğürtlene benzeyen yabani böğürtlenlere denir
6. **Gonnara:** Yaz mevsiminde yetişen ve genelde tarlalarda bulunan (ballura) yabani çalılarda yetişen faydalı bir yemiştir.
7. **Andoliniga (Yaban İnciri / Dikenli İncir):** Yaz mevsiminde birtür kaktüsün meyvesi olarak yetişmektedir.

8. **Döngel (Muşmula):** Kış mevsiminde yetişen bir yabancı bitki olup gülgiller familyasının bir alt sınıfındadırlar. Genelde çiçek tablasının kapladığı etli ve sert çekirdekli kahverengi renkli bir meyvedir.
9. **Gınnap (Gelin Yemişi):** Yaz mevsiminde dere yataklarında yetişen Gınnap gibi kırmızı bir meyvedir
10. **Badem: Yabancı** olarak yetişen ve gerek yeşilken ÇAĞLA olarak tüketilen gerekse kurduğunda kuru badem olarak tüketilen bir bitkidir.
11. **Yeni Dünya:** : Malta eriği olarak bilinen meyvedir.
12. **Harup (Keçiboynuzu)** (Ceratonia siliqua) veya harnup, baklagiller (Fabaceae) familyasından olup Akdeniz ikliminin hüküm sürdüğü yerlerde doğal olarak yetişen ve baklaları (meyveleri) yenen, herdem yeşil çalı ya da ağaç formunda olan bir bitki türü. Harup taze olarak, pekmezi yapılarak ve un olarakta kullanılabilirler.
13. **Cümbez:** Bu meyvenin Mısır'dan geldiği söylenir. Adanın en güzel cümbez ağaçları Leymosun kasabasında bulunmaktadır. İncire benzeyen meyveleri yaza doğru bir bir yarılıp yağlanır. Pişince kırmızı renge dönen meyvesinin çekirdeği yoktur. Çok itina ile toplanır. Hırpalanmaya gelmeyen, erken kararan bir meyvedir.

OTLAR:

1. **Gömeç:** Sonbahar ve kış mevsiminde tarlaların yeşermesi ile bol sulu alanlarda daha yoğun olarak yetişen bir bitkidir. Henüz kültürel olarak üretimi olmadığından doğal olarak yetişir ve toplanarak, Haşlamak suretiyle salatalarda, yalnız olarak veya kuru baklagiller haşlamalarına katılarak, limon ve zeytinyağı ile lezzetlendirilerek tüketilir.

2. **Cinara (Yaban Enginarı):** Genelde sulak yerler ve derelerin yamaçlarında yetişir. Yabani enginar olduğundan dolayı gerek yaprakları gerekse Gafgarıt (Enginar başı) haşlama ve yahni yemeklerinde kullanılarak tüketilebilir.
3. **Lapsana (Hardal otu):** Genel olarak arpa tarlarında istenmeden büyüyen ve ilaçla önlem alınmaya çalışılan bir bitkidir. Haşlanmış ve baklagillerle Haşlanarak, zeytinyağı ve limonlayarak tüketilir.
4. **Hostes (Yahni):** Ağırıklı olarak tepelerin güneş almayan taraflarında nemli ve suyun bulunduğu alanlarda cinaraya benzer fakat daha ince gövdeye sahip ve daha dikenli yapıdaki bir yabani ottur. Genel olarak haşlama ve yahniler et yemeklerinde kullanılarak tüketilir.
5. **Maraha (Yabani Dereotu):** yabani dereotuna benzerliği ile anılır, yoğun bir tat ve aromaya sahiptir. Genel olarak Hamur işlerinde ve Fasulye haşlamasında kullanılarak tüketilir.
6. **Yumurta otu (Serçe Otu):** Sonbaharın sonu ile kış mevsiminin tamamında tepelerin kuzey yamaçlarında olan eğimli tarlalarda yeryer bulunur. Genel olarak yumurta otu adından anlaşılacağı gibi yumurta ile kavrulmuş olarak tüketilir.
7. **Deve Dikeni veya Südleyen (Gavulya):** Kıbrıs'ın güney bölgelerinde 'Südleyen', Mesarya'da 'Atgızı' öteki bölgelerde 'Keklik Gavulyası' adı verilen bir kır sebzesidir. Bu da kuru bakla, kuru börülce ve kuru fasulye ile kaynatılıp yenir.
8. **Börülce:** baklagiller (Fabaceae) familyasından fasulyeye benzer bir tarım bitkisi. Taze olarak veya kuru tohum bölümleri olarak hem haşlanmış, hem yahni, hemde salatası yapılarak tüketilir.
9. **Molehiya:** Kıbrıs Türk mutfağında, özel olarak yetiştirilen molehiya bitkisinin (Jüt bitkisi - Corchorus olitorius) yaprakları ile yapılan bir yemek

çeşididir. Yazın kurutulup bir müddet saklandıktan sonra sonra kuzu eti veya tavuk etiyle pişirilen molehiya, servisi çukur tabakta pilav ve turşuyla yapılan lezzetli bir yemektir. Molehiya otunun kurutulmuş haldeki kokusu kına otuna benzemektedir. Molehiya Kuzey Kıbrıs'ın meşhur yemeklerinden biri olarak bilinse de Arap kökenli bir yemektir.

10. Gelincik otu: Mayıs-Ağustos ayları arasında kırlarda buğday tarlarında yetişen bir bitkidir. Genel olarak tomurcuklarını kullanılarak haşlanır ve salatalarda yenir. Fakat kırmızı yaprakları kumaş boyamada ve ilaç yapımında kullanılır.

11. Kazayağı (Mangallo) : Bir türü yeşil bir türü kırmızıya çalan renkte olmak üzere iki çeşiti vardır. Turşusunun yanı sıra baklagillerle kaynatılarak yenir.

12. Kaya koruğu (Girdama): Genelde nedize yakın bölgelerde bulunur. Turşu yâda yahnisi yapılarak tüketilir.

13. Deniz Börülcesi: Denize yakın noktalarda kendiliğinden yetişir ve haşlama ve yahni yemekleri şeklinde tüketilir.

14. Gabbar: Turşu olarak kullanılan bir kırdaki yetişen dikenli yabancı ottur. Körpe yaprak kısımları, tomurcukları ve üzerinde oluşan meyveleride mevsiminde toplanarak birkaç gün suda bekletildikten sonra sirkeye konularak turşu olarak kullanıla bilir.

15. Luvana: Bir kış bitkisi olan luvana, bezelye bitkisini benzer. Genişçe ve düz yeşil yaprakları vardır. Mart ayından itibaren çiçek açıp tohum yapar. Taze ve kuru olarak tüketilebilir. Taze luvana salatalarda, kahvaltıda ve yumurta ile kavru olarak yenilir. Tohumları kurutularak öğütülüp çorbası yapılır.

16. Yabani Pırasa: Bildiğimiz pırasadan daha ince olarak yabancı olarak yetişir ve yahni ve börek yapılarak tüketilir.

- 17. Yabani Ispanak:** Ispanak gillerden olup tamamen yabani olarak yetişir. Yahni, haşlanmış, kavrulmuş ve böreklerde kullanılarak tüketilir.
- 18. Fesleğen (Feslikan):** Bilinen fesleğen çeşitlerine ailesinden olup daha küçük yapraklı ve daha aromatik bir baharattır.
- 19. Yabani Pazı:** Yabani ve doğal olarak yetişen bir türdür. Genelde dolma yahni ve böreklerde kullanılarak tüketilir.
- 20. Kekik:** Daha çok Trodos dağları eteklerinin kuzey yüzlerinde yetişen doğal, aroması yüksek bir türdür.
- 21. Pakla:** baklagiller familyasından gelen bir bitkidir. Henüz nasıl kültürleştirildiği bilinmemekle birlikte ülkemizde tek yıllık bitki olarak yetişmektedir. Haşlanmış, salata veya yahni olarak tüketilir. Yine tohumları kurutularak haşlanmış olarak salata veya zeytinyağlı limonla tüketilmektedir.
- 22. Ayrelli:** Bilinen kuşkonmazın yabani ve doğal halidir. Haşlanarak doğal acılığı alındıktan sonra kavrulmuş yumurta ile yenilebilir.
- 23. Yabani Sarımsak:** Küçük, açık yeşil yapraklı, yine küçük beyaz çiçekli bitkilerdendir. Kalın, uzun saplı, bir karış boyundadır. Bilinen sarımsak yerine kullanılarak tüketilebilir.
- 24. Isırgan:** Bu bitkiler gömeçlere yakın yerlerde yetişmekte ve haşlanarak tüketilebilmektedir.
- 25. Ada Çayı:** Beşparmak Dağlarının Kuzey yüzlerinde bulunmakta ve hem çay hemde baharat olarak kullanılarak tüketilmektedir.
- 26. Kolakas:** Kolakas, gölevez olarak da adlandırılır, patates ve yer elması ailesinden gelen bir bitki. Çok suyu seven ve büyük çok güzel yaprakları olan bir bitkidir. 1 âdeti 2-3 kiloya kadar çıkabiliyor. İlginç olan, kolakasın pişirilmeden yenmemesi tavsiye edilir. Çünkü pişirilmeden yendiğinde

Calsium Oxsalite denen bir madde açığa çıkıyor ve boğazınızı yakıp tahriş edebiliyor. Pişirildiğinde ise bu madde zararlı etkisini kaybediyor. Kolakas pişirildiğinde, patates ile kereviz arasında bir tada sahip, daha çok patatesi andırıyor ve oldukça lezzetlidir. Kolakas, topraktan çıkan bir kök olduğundan, önce nemli bir bezle etrafı silip temizlenir, sonrasında sapından uca doğru tıpkı patates gibi soyulur. Soyulduktan sonra bekledikçe kabağa benzer süt gibi yapışkan bir madde salacaktır, tekrar yıkanmamalı sadece temiz bir bezle silinmelidir. Böylece pişme süresi ve lezzeti etkilenmemiş olur.

27. Bullez: Kolokas bitkisinin dibinde çıkan küçük yumrulara ‘bullez’ denilmektedir. Bullezin sözlük anlamı yer elması olup, tadı patatese yakındır. Ancak onu patatesten ayıran en büyük özelliği içindeki lifleridir. Kolokasta olduğu gibi kabuğu soyulduktan sonra yıkanmaz kuru bir bez veya kâğıtla silinir. Kolokas kadar çok çeşitli pişirme tarifleri olmasa bile, özellikle yağda kızartması çok sevilir.

28. Kabak Çiçeği: Kabağın üzerinde biten bir çiçektir. Kıbrıs mutfağında içi doldurularak dolması yapılır.

Genel olarak en verimli yabani ot mevsimi Ocak ayından Mart ayına kadardır. Öncesinde ve sonrasında az da olsa bulunan otlarda vardır. Bunun için bu yabani otların çoğunluğu haşlanmış, kavrulmuş, turşusu yapıp, yangi olarak pişirilebileceği gibi çiğ olarak da yenilebilmektedir. Bunun dışında, baharat olarak ve aroma arttırıcı olarakta kullanılabilen birçok ot bulunmaktadır. Bununla birlikte, yalnız başına gerek koku, gerek aroma gerekse de tat olarak zengin otların doğal olarak yetişen bir ekosisteme sahip olduğu bir ülkeyiz.

Bölüm 5

YÖNTEMLER

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada araştırma yöntemi olarak nitel araştırma yöntemlerinden kalitatif çalışma kullanılarak, sözlü mülakat (röportaj) yöntemi benimsenmiştir. Katılımcılarla bire bir yapılan sözlü mülakatlarda, açık uçlu sorular kullanılmıştır. Bu yöntem ile alanında uzman kişilerle yüz yüze fikir paylaşımı yapıp, çalışma zenginleştirilmiştir.

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemi kullanmamızın sebebi, Nitel araştırma yönteminin; laboratuvar ortamı dışında olup, herhangi bir sınıf gözetmeksizin olayların doğal ortamda bütüncül ve realistik bir şekilde belli bir zaman diliminde uygulandığı araştırma türü olmasıdır. Bu yöntemin faydaları arasında; özel durumların tüm gerçekliğini yansıtır, ortamdaki çok farklı faktörlerin algılanmasını kolaylaştırır, sonuçların tatbiki daha yüksek ve kolaydır. Nitel araştırma yöntemine bağlı olarak karşılıklı görüşme tekniği kullanılmıştır. Karşılıklı görüşme tekniği; bir konu hakkında bir kişinin ya da uzmanın görüş veya fikirlerini alma tekniğidir. Bu teknikle alanında uzman kişilerden uzman oldukları konu kapsamında konunun amacına yönelik yapılmış olan görüşmelerdir

Araştırma soruları yöresel yemek kültürümüz ile Kıbrıs mutfağı ve sürdürülebilir turizm konularını yönelik literatür değerlendirilmesi ile oluşturulmuştur. Bununla birlikte gerek Kıbrıs mutfağının, gerek de sürdürülebilir turizmin pazarlanması konusunda karşılaşılan sorunları ve bunlara çözüm olacak önerileri ya da fikirleri ortaya çıkarması ve paylaşılması amacını gütmektedir.

Araştırmanın örneklemini KKTC’de Kıbrıs Mutfağı ve Sürdürülebilir Turizm konusunda söz sahibi olan kişiler oluşturmuştur. Bu kapsamda seçilen Akademisyenler, Birlik Başkanları, Öğretmenler, Dernek Başkanları, Konsolosluk Çalışanları, Turizm Tanıtım ve Pazarlama Daire Müdürü, Aşçı Başlarından oluşan 10 katılımcı çalışmaya katkı vermiştir.

Röportaj soruları aşağıdaki gibidir:

1. Yöresel yemek kültürümüz hakkında düşünceleriniz nelerdir?
2. Yöresel yemek kültürümüz sizce yeteri kadar geniş mi?
3. Yöresel yemek kültürümüz doğal hali ile mi kalmalı? Yoksa modernize edilmeli mi?
4. Sizce Sürdürülebilir Turizm nedir?
5. Ülkemizde şuan sürdürülebilir turizme örnek olarak ne verebilirsiniz?
6. Sizce Doldur-Boşalt Turizmi (MAS) sürdürülebilir mi?
7. Sürdürülebilir turizm gerçekleştirmek için yöresel lezzetleri kullanabilir miyiz?
8. Kuzey Kıbrısta yöresel yemek kültürü ile ilgili bir turizm oluşturulabilir mi?
9. Sürdürülebilir turizmde yöresel mutfak sizce bölgesel olarak yerel halkı kalkındırır mı? Gelişimini sağlar mı?
10. Sürdürülebilir turizmde yöresel yemek kültürünü nasıl pazarlayabiliriz?
11. Sürdürülebilir turizmde yöresel yemek kültürünün pazarlanmasında restaurantların etkisi nedir?
12. Yöresel mutfağın sürdürülebilir turizmde ülke tanıtımına etkisi nedir?
13. Yöresel mutfağın sürdürülebilir turizmde ülke tanıtımına faydası nedir?

Araştırma Kasım 2019 ve Ocak 2020 tarihleri arasında katılımcılarla telefoniye görüşülerek randevulaşmak suretiye yüzyüze yapılmıştır. Yapılan

görüşmelerde hazırlanan sorulara verilen cevaplardan elde edilen sonuçlar daha sonra metin haline getirilerek bulgular bölümünde değerlendirilmiştir. Bu görüşmelere katkı koyan katılımcıların isim, soyad, mevki ve bağlı olduğu kurumlar anonim olarak saklı tutulmuştur.

Katılımcılardan yüz yüze yapılan görüşmelerde elde edilen sonuçlar derlenerek düzenlenmiş olup bir sonraki bölüm olan Bulgular bölümünde paylaşılmıştır.

Bölüm 6

BULGULAR

Aşağıda bire bir yapılan sözlü röportajlar ve katılımcıların araştırma sorularına verdiği cevaplar yer almaktadır:

Yöresel yemek kültürümüz hakkında düşünceleriniz nelerdir?

Katılımcı 1'in görüşüne göre bir ülkenin ekonomik ve kültürel mirasının geleneksel yiyeceğe sahip olması önemlidir. Geleneksel lezzetleri sevmemizi söylemektedir. Katılımcı 2'ye göre yöresel yemek kültürü konusunda şanslı bir ülkeye sahibiz örnek vericek olursak: şeftali kebabı, molehiya, hellim ve kolakas ülkemizin yöresel lezzet konusunda başlıca gelen lezzetlerimizdir. Bu lezzetlerin bizim en büyük şansımız olduğunu belirtmektedir. Katılımcı 3'e göre Kıbrıs'ın bir bütün olarak düşünülerek iki toplumunda kendine özgü lezzetleri olduğunu ve bu lezzetlerin ekonomik ve kültürel açıdan bizim gerçek kimliğimiz olduğunu söylemektedir. Katılımcı 4'e göre yöresel yemek kültürümüze gerekli değerin verilmediğini bununla birlikte gastronomik olarak yemek kültürümüzü tarihsel açıdan değerlendirerek geçmişten günümüze kadar araştırarak Kıbrıs'ın kendine has yemek kültürünün ortaya çıkarılması sağlanmalıdır. Katılımcı 5'e göre yöresel yemek kültürümüz bize geçmişten bir anıdır. Bunu geçmişten geleceğe aktararak varolmasını sağlamaya devam etmeliyiz. Katılımcı 6'ya göre yemek kültürümüzün çok da zengin olmadığını bunun sebebinin mezeler ve yemeklerin karıştırılmasından dolayı olduğunu düşünmektedir. Ülkemizin yemek kültürünün ağırlıklı olarak karbonhidrata dayalı olması ve spesifik yemeklerimizin o dönemin insanına ait olan ve yetiştirdiği

hayvansal proteine dayalı olduğunu söylemektedir. Katılımcı 7 ise, yöresel yemek kültürümüzün meşhur olduğuna inanmaktadır. Bunun sebebinin yurt dışı tanıtımlarında mümkün olduğu kadar yöresel yemeklere yer verilmesidir. Katılımcı 8, yöresel yemeklerin sadece bizim kültürümüzle alakalı bir durum olmadığını ve tüm dünyada artık revaçta olan bir durum olduğunu aktarmaktadır. Yöresel yemeklerimizi her zaman öne çıkarmamız gerektiğine inanmaktadır. Katılımcı 9'a göre yemek kültürümüzün önemli olduğunu fakat geleneksel reçeteleri korumadan bu reçeteleri füzyon yapmaya çalışarak reçetelerin orjinalliğini bozduğuna inanmaktadır. Katılımcı 10'a göre ise geleneksel yemek kültürünü yeni nesillere aktarmak çok önemlidir.

Yöresel yemek kültürümüz sizce yeteri kadar geniş mi?

Katılımcı 1 yöresel yemek kültürümüz geniş olduğuna inanır. Fakat bunun diğer ülke mutfaklarıyla geleceğe ulaştırılması için metalaşması gerektiğine inanır. Katılımcı 2'ye göre yöresel yemek kültürümüzün şanslı olduğuna bunun sebebinin onbeş farklı yöresel yemeğin bilinen en meşhurları olduğuna ve bunların geliştirilebilir olduğuna inanmaktadır. Katılımcı 3'e göre geleneksel yemek kültürümüzün kendine göre bir gelişmişliğinin olduğuna fakat küresel dünyada artık ekonomik kazanç nedeniyle yemeklere eskisi kadar özenilmediğine inanılmaktadır. Katılımcı 4'e göre burada üretilen ürünlere göre geniş olduğunu söyleyebiliriz. Ama daha çok geliştirilmesi için çalışmalar yapılabileceğine inanmaktadır. Katılımcı 5'e göre günümüzde artık geleneksel reçetelerin kalmadığını gelen her nesille bu yemek reçetelerinin değiştiğine inanmaktadır. Katılımcı 6'ya göre yemek kültürümüz maalesef geniş değildir. Bunun sebebi ise geçmişte yaşanan savaşlar ve şu anki mevcut durumdur. Katılımcı 7'ye göre Turizm ve Gastronomi son zamanlarda ortaya çıkan kavramlardır. Eskiden biz denizimizi, kumumuzu, güneşimizi, tarihi yerlerimizi savunurken, şimdi yeni yeni bu oluşumların ortaya çıkması tabiki bir çeşitliliktir.

Durumu, bir turizm ve gastronomi çeşitliliği olarak nitelendirebiliriz. Katılımcı 8'in yorumu ise yeteri kadar geniş fakat yeteri kadar tanıtılmıyor ama son zamanlardaki atılımlarıyla yemek kültürümüz ve Kıbrıs yemek kültürü öne çıkarılmaya çalışılıyor, bu da sevindirici bir şey olmuştur. Katılımcı 9'a göre geleneksel reçeteleri geleceğe tantabilmek için orjinale bağlı kalarak bunların füzyonlaştırılması gerektiğine inanır. Katılımcı 10'a göre yeteri kadar geniş fakat kültürel değerlere bağlılığı artırılmalıdır.

Yöresel yemek kültürümüz doğal hali ile mi kalmalı? Yoksa modernize edilmeli mi?

Katılımcı 1'e göre yemek kültürümüzün kültürel gerekliliklerini sürdürebilmek için moderizasyonun şart olduğu fakat eskilerinde unutulmaması gerektiğini hem eskinin hem de yeninin de bir pazara sahip olduğunu söylemiştir. Katılımcı 2'ye göre yemek kültürünün geleneksel olarak kalması ve sade ve basit olarak tanınması gerektiğini söylemektedir. Katılımcı 3'e göre kesinlikle ve kesinlikle yöresel yemek kültürümüzün geleneksel halinde kalması ve bu şekilde geleceğe taşınması sağlanmalıdır. Katılımcı 4'e göre her ikisinin de yapılması gerekmektedir. Gelecek nesillerin hem geleneksel hem de modern tarzı öğrenmeleri gerektiğini savunmaktadır. Katılımcı 5'e göre kesinlikle geleneksel halde kalınmalıdır. Bunun sebebi, hem kültürümüze sahip çıkmak hem fast food gibi modern kültüre kaymaması hem de sürdürülebilir olmasıdır. Katılımcı 6'ya göre yemeklerimizin geleneksel halde kalması ve otantik şekilde korunmasını ve ekoturizmde kullanılmasını sağlamalıyız. Katılımcı 7 ise doğal haliyle yemek kültürümüzün geleneksel halde kalmasını buna sebep olarak herşeyin doğal ve basitinin güzel olduğunu savunmaktadır. Katılımcı 8 ise, zaman zaman olduğu gibi kalmalı, zaman zaman modernize edilmelidir. Yani füzyon olayı bir pişirme şeklidir, ben ikisinde yapılması taraftarıyım diye cevaplamıştır. Katılımcı 9 ise geleneksel kültürü savunmakta ve geçmişin modernize edildiğinde kaybolacağına

inanmaktadır. Katılımcı 10'a göre geleneksel kültüre sahip çıkmak çok önemlidir. Günümüzde maalesef modernize terimi yanlış anlaşılakta bu da geleneksel kültüre sahip çıkmamızı engellemektedir. İkisinin aynı anda uygulanması ise çok değerlidir.

Sizce Sürdürülebilir Turizm nedir?

Katılımcı 1'e göre gelecek nesiller için çevre, sosyo-kültür ve ekonomileri sürdürmek anlamına gelmektedir. Katılımcı 2, sürdürülebilir turizmi insanın etkileşim içinde olduğu yada bulunmadığı çevrenin bozulmadan veya değiştirilmeden korunarak kültürel bütünlüğün, ekolojik süreçlerin, biyolojik çeşitliliğin ve yaşamı sürdüren sistemlerin idame ettirildiği bir turizm modeli olarak tanımlamıştır. Bu terimin dünyada da böyle bilindiğini açıklamıştır. Katılımcı 3, çevre ve insan etkileşiminin sürekliliği olarak tanımlamıştır. Katılımcı 4, sürdürülebilir turizmi eskiden gelen genelekleri turizm açısından geleceğe taşıyabilmek olarak tanımlamıştır. Bunun için gastronomi önemlidir ve Kıbrısın kültürel mirası önemlidir, bunları koruyarak sürdürülebilir turizmi yaratabiliriz. Katılımcı 5 ise, sürekli getirebilme daha çok rakamlarla getirebilmek buraya getirmişkende Kıbrıs'ın bütün güzelliklerini zaten hava güzel denizlerimiz güzel turistik yerlerimizin iyileştirilmesi gerek yerlerin iyileştirmesini onlara tanıtılmalarını kültürümüzün bütün yönleri ile adetlerimiz, yemeklerimiz, evlerimiz ile belki tanılmalarını sağlamak anlamına gelmektedir. Katılımcı 6'ya göre ise, sürdürülebilir turizm Kıbrıs'ta Kuzey Kıbrıs'ta olmayan turizm demektir. Kısaca tarif etmek gerekirse çünkü Kuzey Kıbrıs maalesef sahip olduğu 3 önemli unsuru süratle yitirerek kumarhane turizmine geçmiştir halbuki doğası tarihi ve kültürü zengin bir ada iken önce doğayı katlettik artık doğa hiçbir turistin ilgisini çekecek durumda değil tarihi ve kültürel eserlerimize zaten sahip çekmiyoruz süratle bunlarda yok oluyor dolaysı ile bu durumda sürdürülebilir turizm yok eğer bundan maksat bugünkü kumarhane turizmi ise bu sürecektir çünkü büyük

dış yatırımcılar vardır bunlar bölgeden sürekli özellikle Türkiye'den kumarcılara Kıbrıs'a aktaracaklardır ama bu gerçekten turizm mi? Değildir, kesinlikle değildir sürdürülebilir turizm Kıbrıs'ta rahatlıkla yapılabilirdi örneği Rum tarafında çok uzağa gitmemize gerek yok butik turizm çok yaygın sürdürülebilir turizm muhakkak repeat turizm dediğimiz tekrarlanan turizmdir yani size gelen turist ertesi yılda yanına başkalarınızda alarak gelir bu bizde yok neredeyse yok bize gelen dediğim gibi Türkiye'den gelen kumarcılardır bunlarında turizm ile hiçbir alakası yoktur hava alanından gelir oteline girer oradan çıkar tekrar Türkiye'ye geri döner. Katılımcı 7'ye göre bizim için sürdürülebilir turizm çok önemlidir. Bu turizmi yaz kış yapmamız gerekir. Yalnızca yaz aylarında turizm yapılmaz. Aynı zamanda turizmin bir devamlılığı olması gerekir. Bu devamlılığı sürdürebilmek için turistik çeşitliliği de çoğaltmamız gerekir. İnsanlara farklı ve çeşitli şeyler sunmalıyız ki devamlılık sağlanabilsin. Turistler denizlerimiz, sağlık turizmimiz, kuş gözlemi, flora-fauna (bitki ve endemik kuşlar, sürüngenler...) diving (dalış), paragliding (yamaç paraşütü) gibi aktiviteler için bölgemize gelebilir. Yani sürdürülebilirlik aslında çok geniş bir kavram tabii en büyük hallerimizden birini oluşturuyor. Aynı zamanda sürdürülebilir turizmi devam ettirebilmemiz için halkımızın bu konuda bilinçlenmesi gerekiyor. Yani turizm konusunu kafalarında canlandırmaları gerekir. Mesela Yorgoz'da medoş lalesi festivali, Galakya'da üzüm festivale ya da Karpaz'da çeşitli festivallere katılabilirler. Tüm bunlar turizm için çeşitliliklerdir. Tüm bunların kafada canlanması gerekmektedir dediğim gibi halk bilincinin geliştirilmesi lazım. Çevreyede değinebilmek lazım. Turistler etrafına bakıp oranın temizliğine önem gösterirler. Halkımıza bulunduğu yerleri temiz tutması hem turizm için hem de bizler için önemlidir. Bunların her birini topladığımızda birbirleriyle kenetlenmiş olur ve buna göre de turizm sürdürülebilir hale gelir. Katılımcı 8'e göre ise, sürdürülebilir turizm

tabi ki çevreye dayalı bir olaydır. Turizm demek çevre demektir. Şu anda bizimde böyle bir sorunumuz var, tabi ki sürdürülebilir turizm çevre yemek doğa bunların hepsi iç içe giren bir olaydır. Bunun içerisine giren yollar her şey sürdürülebilir turizmin içine girer. Katılımcı 9, eski sosyo-kültürel çevre olsa sürdürülebilir turizmin daha rahat uygulanabileceğini tanımlamaktadır. Katılımcı 10, sürdürülebilir turizmi hem çevreye dayalı hem de geleneklerin sürdürülebildiği turizm çeşidi olarak tanımlamaktadır.

Ülkemizde şuan sürdürülebilir turizme örnek olarak ne verebilirsiniz?

Katılımcı 1, Tüm yıl boyunca süren festivaller, Cittaslow bölgeleri ve Büyükkonuk ve Bağlıköy gibi Eko-Turizm köyleri olarak cevaplamıştır. Katılımcı 2, ülkemizde özel ilgi turizmi altında yapılmakta olan golf turizmi, kültür turizmi, yürüyüş ve bisiklet turizminin sürdürülebilir turizmine örnek olarak verebileceğimizi söylemiştir. Katılımcı 3'e göre kumar turizmi yerine, yemek ve mutfak kültürümüzü, doğal ve kültürel miraslarımızın tanıtılması amacıyla çalışmalarını artırmalıyız. Bu da sürdürülebilir turizm örneklerini artıracaktır. Katılımcı 4'e göre Büyükkonut'ta yapılan ekoturistik tesisler sürdürülebilir turizme örnek verilebilir. Katılımcı 5'e göre, sürdürülebilir turizm en çok deniz ve güneş sağlar. Havanın güzel olması bunları beraberinde getirir. Tabi ekonomi de çünkü Kıbrıs ucuz geliyor Avrupa da yaşayan insanlara onunda büyük etkisi vardır ama gönül ister ki buraya gelince farklı her kesime hitap edecek yerler, eğleceler, yemekler olmasını sağlamak sürdürülebilirliği arttıracaktır. Katılımcı 6'nın verdiği cevap, çok zor açıkçası buna örnek vermek çünkü planlama ve tesisleşme anlamında biraz geride kaldık diye cevaplamıştır. Katılımcı 7, Sürdürülebilir turizm anlamında, Karpaz bölgesinde yapılan bazı yatırımlar var bunlar umut veriyor. Lefkoşa'da su anda 13 tane butik otel var. Magosa'da bildiğim kadarı ile surlar içerisinde iki tane var. Gerçek anlamda turizm ile ulasan insanların sayısı

artması lazım bunu tabii devlet politikası olarak saptanması lazım devlet karar vermesi lazım kumarhane turizmi ile mi devam edecek yoksa gerçek turizm ile mi? Öyle görünüyor ki kimsenin gerçek turizm ile olayı sürdürme gibi bir kaygısı yok. Katılımcı 8, ülkemizde sürdürülebilir turizm için bir örnek veremeyeceğini söylemiştir. Zaten şu an da turizimimizde iyi olmadığını düşünüyorum. Eğer sürdürülebilir turizminin olduğunu söylersek bu hayalperestlik olur. Herkes kendi yağında kendi ciğerini kavuruyor. Herkes bir şeyler yapmaya çalışıyor fakat bunu çevresel faktörleri pazarlama faktörleri hepsi malesef iç içe girmiştir ve üzerine çok çok çalışılması gerekir. Katılımcı 9, sürdürülebilir turizmin örneklerinin kısıtlı olduğunu fakat artırılması gerektiğini belirtmiştir. Bunun tesislere ve uygulamalara bağlı olduğunu ve planlamaya vurgu yapılması gerektiğini paylaşmıştır. Katılımcı 10, sürdürülebilir turizm örnekleri olarak deniz, kum, güneşe bağlı kurulan turistik tesisler, doğayı koruyan ve ekoturizme önem veren tesisler öne çıkmaktadır.

Sizce Doldur-Boşalt Turizmi (MAS) sürdürülebilir mi?

Katılımcı 1, bu soruya cevabı negatif olması yanısıra MAS turizminin bütün kaynakları kullandığını ve yerel ekonomiyç'çe katkısının az olduğunu söylemektedir. Katılımcı 2' ye göre MAS: Aslında kitle turizmi yalnızca turistik tesis ve tur operatörünün kazanmasına yönelik bir turizm modeli olduğundan gelen turist tatil yaptığı çevrede ki unsurları korumadan tükettiği için yerel halkta bir huzursuzluk yaratmaktadır. O yüzden bence sürdürülebilir bir model değildir. Katılımcı 3 ise dünyanın bu çeşit turizmden vazgeçerek farklı çeşit turizme yönelerek geliştiklerini söylerken, bizim halen MAS turizmden medet umduğumuzu söylemektedir. Katılımcı 4 bu konu ile ilgi büyük otellerinin yerel ekonomiye hiçbir katkısının olmadığını sadece kendileri için çalıştıklarını ve tüm kaynakları kendi bünyelerine topladıklarını söylemektedir. Katılımcı 5 konu ile ilgili yeterli bilgisinin olmadığını fakat gelen

turistlerin otel dışında dolaşmaları yerel ekonomiye ve yerel işlemlere daha faydalı olacağını belirtmektedir. Katılımcı 6, bu konuyla ilgili Kıbrıs'ta sürdürülebilir çünkü kumarhaneler durduğu surece ve bu kumarhanelerde insan bulduğumuz surece bunu sürdüreceklerdir özellikle Türkiye'de kumarhanelerin yasal kumarhanelerin yoksa gayri yasal kumarhane çok, yasal kumarhanelerin bulunmaması Rum tarafında henüz yasal kumarhanelerin sayısının sadece birle sınırlı olması bunu sürdürmemize yardımcı olacaktır. Süreçtir kaynağının olduğunu söylemektedir. Katılımcı 7 bu tür bir turizmin bizde olmadığına, olsada sürdürülebilir olmayacağına inanmaktadır. Katılımcı 8 bu turizm çeşidinin ülkemize faydasından çok zararının olacağını düşünmektedir. Bunun ülke kaynakları, bağlantılı sektörleri ve sosyo-kültürel çevreye zarar vereceğine inanmaktadır. Katılımcı 9' a göre adanın kuzeyini casino otelleri ele geçirmiş ve bunu yetkililerin bunu doğru olarak benimseyip desteklemekte diğer yanda güney kesimin ise 10 köyde akro turizm yapılmaktadır. Bu çeşit bir turizm sürdürülebilirdir. Katılımcı 10 buna göre sürdürülebilir olmadığını, bunu daha çok büyük kapasiteli otellere fayda sağladığını söylemektedir.

Sürdürülebilir turizm gerçekleştirmek için yöresel lezzetleri kullanabilir miyiz?

Katılımcı 1, bu konuda olumlu konuşmakta ama sadece geleneksel yemekler olmak zorunda olmadığını, yerel malzemelerin kullanımını da teşvik etmeli ve yeni menüler oluşturmamız gerektiğini, okullardan üniversiteye kadar eğitime gelecek bireylerin müfredatlar üzerinden mutfak geleneğimizi öğretmemiz için yerel geleneklere sahip çıkmamız gerektiğine ve sadece yemek pişirmeyi öğretmek zorunda olmadığımızı, aynı zamanda çevreye zarar vermeden yöresel ürünlerin nasıl yetiştirileceğini, toplanacağını, kesileceğini ve pişireceğimizi öğretmemiz gereken alanlar olduğunu söylemektedir. Katılımcı 2 bu konuda turistlerin daha yoğun olduğu bölgelerde yöresel ürünlerin daha ön plana çıkarılarak yöresel ürünleri kullanabileceğimizi

söylemektedir. Katılımcı 3 sürdürülebilir turizmi geliştirmek için yöresel yemek kültürünün kesin ve kesinlikle kullanılması gerektiğini, bunu denerken başka ülkelerin ürünleri kullanmamamız gerektiğini söylemektedir. Katılımcı 4 göre etkin olarak kullanabiliriz. Çünkü sürdürülebilir turizmin en temel şeyi gastronomidir. Bunu ya fizyon yaparak gelecek nesillere taşıyabiliriz ya genç nesili bu konuda eğiterek ya da eskiden beri gelen şeyleri kayıt altına alarak alabileceğimizi söylemektedir. Katılımcı 5 ise yöresel lezzetlerin kesinlikle kullanılması gerektiğini, Akdeniz kıyılarına sahip diğer ülkeler bunu yapabiliyorsa bizimde yapabileceğimizi söylemektedir. Katılımcı 6 konuyla ilgili kullanabiliriz kullanmamızda gerektiğini ancak bugünkü alt yapımız ile bunları kullanmak mümkün değil büyük otellerde yerel lezzetleri yerel yemekleri üretmek mümkün değildir. Genelde görülüyor ki büyük bir otelde yemek veriliyor orada bazlama, gözleme yapan Anadolu kıyafeti ile Kadınları görüyoruz bunun Kıbrıs mutfağı ile alakası olmadığını ama diğer taraftan diğer yerel yemeklerin yapmasını bilen aşçıların ve şefler olmadığını büyük oteller bunları bulamadıklarını. Yerel mutfak butik otel, eko turizm gibi işletmelerde daha rahatlıkla yapılabileceğimizi ve sunulabileceğini ve o vakit yerel insanları yerel tatları bilen insanları yerel lezzeti bilen insanları rahatlıkla kullanabilmemiz gerektiğini söylemektedir. Katılımcı 7 göre kesinlikle kullanılmalı mesela her yöremizin belli bir yemek kültürünü ortaya çıkarırsak bunları turiste sunabiliriz. Mesela gelen turisti bugün alır Karpazın bir köyüne gideriz yemeğin sunumunu yapabiliriz, Güzelyurt tarafına turistleri alıp bahçelere götürebiliriz, portakalları gösterebiliriz. İnsanlar gördüğünü, tuttuğunu unutmaz onun için biz geçmişte de bunu yaptık, patates hasatına turist götürdük, patates toplattık, çilek toplattık, portakal toplattık. Bunlar turizmin sürdürülebilirliğini arttıran faktörlerdir, çok önemli şeyler olduğunu belirtmektedir. Katılımcı 8 ise konuyla ilgili eğer diğer olumsuz faktörler giderilirse, bunun içinde yöresel yemeklerin

olduğu dnyada, bir baktığımızda turizmde patlama yapan lklelerin hepsi sadece deniz, kum ve gneşten ibaret olmadığını. Bunun bizim ilgi turizmi dediğimiz işte bunun içerisinde bir sürü değişiklikleri olduğudur. Kuş gözlem, yürüyüş grupları, kuş gözlemcileri ve yemek üstünde, yöresel yemek üstünde bayağı bir ilgisi olan insanlar olduğunu ve bunun pazarlandığını. Bu yüzden inanılmaz turist çeken lklelerin olduğunu belirtmektedir. Katılımcı 9, buna göre yöresel yemek kültürünün kullanılmasının çok doğru bir hareket olduğunu ve müşteri memnuniyetini ön planda tutularak kullanmanın çok doğru olduğunu söylemektedir. Katılımcı 10, bu konuda butik otellerin, büyük otellere göre daha avantajlı olduğunu ve yöresel lezzetlerin daha iyi sunulduğunu ve yapıldığını söylemekle birlikte müşteri memnuniyetinin daha yüksek olacağına inanmaktadır.

Kuzey Kıbrıs'ta yöresel yemek kültürü ile ilgili bir turizm oluşturulabilir mi?

Katılımcı 1 bu konuda pozitif olsada günümüzde adada bulunan şeflerin tam olarak nasıl pişirileceğini bilmediklerini fakat gelecek için bundan umutlu olduklarını söylemektedir. Katılımcı 2'ye göre Kıbrıs'ta yöresel yemek kültürünün maalesef turizme dönük olarak yeterince kullanılmadığını. Bununla ilgili olarak Turizm Bakanlığı ve RES-BİR'in koordineli bir şekilde çalışarak turizmde daha ön plana çıkarılması gerektiğine inanmaktadır. Katılımcı 3 göre yöresel yemek kültürü ile ilgili bir turizm oluşturulabilir. Ama maalesef yıllardır kısa dönemlerde görev yapan hükümetlerin turizm planlamasını olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir. Katılımcı 4, bu konuda turizm ve sanayi olarak geri kaldığımızı belirtmekte ve bunları geliştirerek bu çeşit bir turizmi oluşturmanın mümkün olduğunu söylemektedir. Katılımcı 5 ise bu şekilde bir turizm çeşidi oluşturulabilir, gelen turistler günlük yöresel eğlenceler ve workshop yapılarak yöresel yemeklerimiz ve kültürümüz tanıtılarak bir turizm şekli oluşturulabilir. Katılımcı 6 bu tür bir turizmin adanın güney

bölgelerinde yapılırken, kuzey bölümünde bunun tamamen casino turizmine yönlendirildiğini, bunun yanısıra devletin gerekli kaynak ve yasal düzenlemelerde eksik olduğu düşündüğünde geride kaldığımızı belirtmektedir. Katılımcı 7 bu konuda zaten hala hazırda gastronomi turizmi olarak yapıldığını, bunun farklı ve ayrı bir dal olarak yapılmasına gerek olmadığını söylemektedir. Katılımcı 8 bu turizmin olabileceğini ve hala hazırda yapılan reklam ve tanıtımların yöresel yemek kültürü üzerinden olması daha faydalı, çekici, çeşitlendirici ve sürdürülebilirliği olacağını söylemektedir. Katılımcı 9 bu tür bir turizmin oluşabileceğine, yani gastronomi turizmi ile adadaki köylere özgü lezzetlerle tanıtım yaparak bu turizmi tanıtılabileceğimize inanmaktadır. Katılımcı 10 göre bu turizmin kendi bünyelerinde bulunan yöresel restaurantlarında kullandıklarını ve bu tarz turizmin olumlu yönde sektöre katkı sağlayacağına inanmaktadır.

Sürdürülebilir turizmde yöresel mutfak sizce bölgesel olarak yerel halkı kalkındırır mı? Gelişimini sağlar mı?

Katılımcı 1, bu konuya tamamen katılmakta olup, bununla birlikte sürdürülebilir turizmde yöresel mutfak bölgesel halkın kalkındırarak, gerek ekonomik, gerekse gelişimini arttıracığını inanmaktadır. Katılımcı 2, Sürdürülebilir Turizmde yöresel mutfak bölgesel olarak turizm şirketleri ile anlaşma yapılması gerektiğine, durak noktalarının iyi ve kaliteli hizmet veren yöresel yemeklerimizi iyi bir şekilde tanıtan restaurantlarımızın olduğu hem kültürümüzü tanıtmış oluruz hem de yöresel mutfağımızdan iyi bir kazanç sağlarız. Kısacası hem halk hem turizm şirketi kazanmış olur hem de yöresel lezzetlerimizi tüm dünyadan gelen misafirlere tanıtmış oluruz. Katılımcı 3 bu konuda turizmin kalkındıracağına ve gelişimini sağlayacağına inanmaktadır. Bunun yanında yapılan tanıtımlarda sunulan ürünlerin yöreye özgü ürünlerle yapılması ve yöresel isimlerle tarif edilerek sunulmasının doğru olacağını

söylemektedir. Katılımcı 4 göre kazalara bağlı olarak tek bir ürün seçilerek onun üzerine çalışıp, geliştirmek için çalışma yapılması ve bunları local ürün olarak kullanmanın daha faydalı olacağını savunmaktadır. Katılımcı 5, bu tarz bir turizm kendi başına varlık sürdüremeyeceğine fakat iyi şekilde yapılırsa katkısının büyük olacağına inanmaktadır. Her şey dâhil sistemle gelen turistlerin yöresel yemek kültürünün farkında olmadığını tamamen tüm zaman ve parasını otelde harcadığını ve bunun yöresel yemek kültürüne bir faydasının olmadığını belirtmektedir. Katılımcı 6, bu konuya katılmadığını Avrupa ve bazı diğer ülkelerin bunu yaptığını fakat bizim bunu yapacak alt yapı ve donanımına sahip olmadığımızı söylemektedir. Katılımcı 7'ye göre halkımızın turizmi benimsemesi ve bu sektörden maddi gelir sağlayabileceğini fark etmesi gerektiğinin, bununla birlikte bölgedeki yerel halkın ürettiği ürünlerini otellere satmayı öğrenmeleri ve otellerinde bu ürünleri yerel üreticilerden alınmasının her iki tarafıda mutlu edeceğine inanmaktadır. Katılımcı 8 göre bunun doğru bir yaklaşım olduğunu gelişmiş ülkelerin turizmlerine bakıldığında önce yerel ürünlerini ön plana çıkararak tanıttığını ve bununla birlikte modernize ederek yerel restaurant ve kafelerde bunları turistlere sunarak yerel halkında kalkınmasını sağlamaktadırlar. Katılımcı 9 yöresel yemek kültürünün çok faydalı ve kazançlı olacağına inanmaktadır. Bununla birlikte bunları tanıtmak için tüm tanıtım araçlarını kullanılmasını bunun sayesinde sektörde olan ve katılan herkesin hak ettiği payı alacağına ve turizmin çeşitlenerek sürdürülebilir halde olmasını sağlayacaktır. Katılımcı 10 kesinlikle bu fikre katılmakta, bununla birlikte ülkemizde bulunan yöresel restaurantların daha merkez noktalarda olmasının buna fayda sağlayacağını söylemektedir.

Sürdürülebilir turizmde yöresel yemek kültürünü nasıl pazarlayabiliriz?

Katılımcı 1, Öncelikle okullarda ve üniversitelerde elektronik medya ve öğretimle yapılmalı. Vakıflar hazır olduğunda ve yerel mutfağın nasıl pişirileceğini bilen yeterli aşçıya sahip olduktan sonra, Özel İlgi dağıtımlarının toplu pazar kampanyası (dergi, televizyon kanalları vb.) Hedeflenmesini önermektedir. Katılımcı 2 ' ye göre Yurt dışında düzenlenen turizm ve yemek ile ilgili fuarlardan zengin yöresel yemeklerden oluşan menüler ile katkılar sağlanabilir ve ülkemize gelen turistlerin konakladığı turistik tesislerin menülerinden en az %25 seviyesinde yöresel yemeklere yer verilmeli ve bunlar belirtilmelidir. Yöresel yemek verecek restaurantların teşvik edilmeli ve turistlere bu yemeklerin hazırlanması konusunda kurslar düzenlenip ve turistlere de bu konuda bilgiler verilmesi gerektiğine inanır. Katılımcı 3 göre pazarlama görevinin ucuza mal edildiği için yemek kültürümüzün yeteri kadar turistlere ulaşmadığını, acentelerin daha düşük maliyetli ve kalitesiz ürünlere yönlendirdiğine inanır. Bunun Turizm Bakanlığınca belirlenen nokta ve yasal çerçevede oluşturularak yine bakanlık tarafından denetlenerek yapılmasının gerektiğini söylemektedir. Katılımcı 4 yöresel lezzetlerimizi modernize ederek, fine dining restoranlarda sunarak ya da ürünlerin tanıtımını arttırarak sağlayabiliriz. Bu şekilde hem turizme katkı sağlamış oluruz hemde yöresel yemek kültürümüzü pazarlamış oluruz. Katılımcı 5 göre hava alanlarında giriş yapan turistlere bir broşür hazırlanarak bazı yemeklerin resimleri konularak, neler yiyebileceklerini, kaliteli nerede bulabileceklerini, nerelerde kaliteli özünü kaybetmemiş restaurantlar olduğunu göstererek tanıtılmasını sağlamamız gerektiğini söylemektedir. Katılımcı 6 ise Yöresel yemek kültürünü şu şekilde pazarlayabiliriz küçük işletmeler, butik oteller vasıtası ile otantik yemeklerin batılı kültüre hitap edebilecek yemekleri seçip profesyonel kurumlar aracılığı pazarlama için çalışılmalıdırlar. Katılımcı 7, Pazarlamanın bin bir tane yolu var. Mesela turistleri belli

günlerde düzenlenen etkinliklere götürebilirsiniz bu etkinliklerde yöresel yemek kültürümüzden örnekler tattırabilirsiniz, turistlere otantik ve tarihi mekânlarda kültürümüzün yemeklerini sunabilirsiniz. Buda bizim hem tarihimizi hemde lezzetlerimizi tanıtmaya şansına sahip oluruz. Katılımcı 8, Dünyada çeşitli ülkelerdeki fuarlarla bunu tanıtabiliriz. Daha çok yarışmalara giderek tanıtabiliriz. Birde ülkemizdeki 5 yıldızlı otellerin çokluğu bizim için büyük bir avantajımız. Ama bunları yerel yemek sunma yönünde de motive edersek ve bunları belli kıstaslarla yerel kültürümüz ve yerel yemeklerimizi de otellerdeki yemek programı içerisine alırlarsa tanıtmaya hız verilecektir. Katılımcı 9, Bu gün dünyada yöresel yemek kültürünü temel olarak yapılan turizmde ülkeler yöresel olarak, o yöreye yönelik aktivite ve lezzet takvimleri çıkartarak, bunları reklam ve pazarlama yöntemleri ile dünyaya duyurmayı becermektedir. Bizim de bu tarz ülkeleri örnek olarak ivedilikle planlamamızı yapmamız gerekmektedir. Katılımcı 10, ülkemiz genelinde yapılan etkinlik, aktivite ve local ürün haritası oluşturularak pazarlama esnasında bu haritalarında plana katılarak sektörel olarak gelirimizi ve hacmimizi geliştirebiliriz.

Sürdürülebilir turizmde yöresel yemek kültürünün pazarlanmasında restaurantların etkisi nedir?

Katılımcı 1, Turistik lokasyonda yerel mutfağa sahip çok az yiyecek var, bu yüzden bunların çok fazla bir etkisi olduğunu sanmıyorum. Ancak kebab ve meyhane ana kültürümüz olarak kabul ediliyor, bunun doğru olmadığını söylemektedir. Katılımcı 2, Sürdürülebilir Turizm modellerinden biri de Gastronomi Turizmidir son yıllarda insanlar bir yiyecek ve içecek deneyimi için seyahatlerini arttırmışlardır. Bu konularda yerel yiyecek ve içecek sunan restaurantlara da menülerinde ki bu ürünlere çeşitliliği konusunda büyük görev düşmektedir. Katılımcı 3, Tabii ki gelen bütün turistler bir kere de olsa restoran da yemek yer Kıbrıs'a geldiği zaman. Nasıl bunu başarabilirler,

menülerinde Kıbrıs mutfağı yemeklerinden sunabilecekleri şeyleri sundukları zaman bunu başarabilirler, zaten Kıbrıs'taki çoğu restoran kültürü kendi yöremize özgü meyhane tarzı dediğimiz uzun süre oturulup keyif için yemek yenilen mekânlardır. Fast-food restoranlarda da Kıbrıs'a özgü yemekler bulunursa bir tık daha üste çıkmış olur. Katılımcı 4 göre restaurantların menülerinde yerel yemek kültüründen ürün bulunmamaktadır. Turizm bakanlığı olarak bu konuda yasal düzenleme yaparak yöresel yemeklerin menülere konulması zorunlu hale getirilmesinin sağlanması gerekir. Katılımcı 5, Restaurantlarda yeteri kadar yöresel lezzetler bulunmamakta, bunun yanısıra kebab ağırlıklıdır. Yöresel lezzetlerin göz önünde hazırlanarak lezzetlere aşına olmalarının sağlanmasını ve ülkelerine taşımalarına yardımcı olacağına inanıyor. Katılımcı 6, ülkemizde belirli lezzetler dışında farklı bir sunum ve modernizasyon yapılmadığından hepsi birbiri ile aynı olduğunu, bunun farklı şekillerde yapılarak sunulması ve gelişmesinin gerektiğini savunmaktadır. Katılımcı 7, Mevcut restaurantların tercih edilen yemeklerin yanına ikram olarak yöresel lezzetlerimizden sunularak tanıtımının yapılması ve turistlerin özendirilmesi sağlanabilir. Katılımcı 8, bu konuda restaurantlar etken olabilirler, fakat bunun yapılabilmesi için yinede Turizm Bakanlığının etken olarak kontrolü ele alarak Yasal kurallar çerçevesinde bu konuyu düzenleyip, denetlemesi gerektiğini düşünmektedir. Kullanıcı 9, Restaurantlara büyük görevler düşer, fakat kendi ülkemiz de yöresel yemeklerde oluşan bir menü yerine, dünya mutfakları lezzetlerini menülerde görüyoruz. Bunun yerine börek evleri, yöresel ev yemekleri restaurantları açılabilceğini önermektedir. Katılımcı 10, Bu konuda her ne kadar dünya mutfaklarını içeren menüler olmasına rağmen bunun yanında menülere yöresel yemek bölümleride konulabilmesini tavsiye eder.

Yöresel mutfağın sürdürülebilir turizmde ülke tanıtımına etkisi nedir?

Katılımcı 1, Bir ülkeyi tanıtmannın ve yerel üretimleri ve dolayısıyla yerel ekonomilerin büyümesini sağlamanın mükemmel bir yoludur; Kadınlara ayrıca sürdürülebilir ekonomi sürecinden, yerel çiftçilerden, tarımdan ayrı olma fırsatları sağlar ve genellikle çarpan etkisi sağlar. Bu nedenle bu bir kazanç olur. Katılımcı 2, Yöresel mutfakta bir takım markalaşmalar ve o ülke turizminin tanıtımına büyük katkılar sağlayabilir. Örneğin ülkemize gelen bir turist şeftali kebabını, hellimi mutlaka denemek ister ve bu ürünler Kıbrıs ile özleşmiştir. Katılımcı 3, Bence çok büyük olacaktır. En azından gelen turistin kendi ülkesine döndüğü zaman bizim kendi ülkemizdeki bilinen tanıtımlar dışında, tatlardan bahsetmesi, daha fazla cazibe çekebilir. Katılımcı 4, Her ülkenin en büyük reklamı o ülkenin kendi yemekleridir. Örnek olarak Fransa deyince insanların aklına Kruvasan ve baget gibi yiyecekler geliyor. Çünkü yedikleri güzel yiyeceklerin tadını, kokusunu, görüntüsünü ve sunumu unutmuyor. Bu da yiyeceklerler üzerinden ülke tanıtımına katkıda bulunuyor. Dolayısı ile gastronomi her zaman bir ülkenin turizminde bir numaralı tanıtıcı unsurdur. Katılımcı 5, ülkemize gelen turistlerin bilinen özelliklerimiz yanısıra, yemeklerimiz, bununla birlikte danslarımız ve müziğimizinde kullanılarak tanıtılmasını sağlamalıyız. Katılımcı 6, göre tanıtımlarda yapılan içeriklerin çok basit ve detaysız oluşundan dolayı Devletin bunu yaparken tamamen büyük şirketleri odakladıklarından dolayı, bu şekilde yöresel lezzetlerin çokda bir etkisi olmadığı bir yana yapılan turizmde sürdürülebilir olmadığına inanır. Katılımcı 7, tabi ki ülkemiz tanıtımında belli başlı yöresel ürünleri kullanmaktayız. Fakat yöresel mutfağın kullanımı daha da etkili ve sürdürülebilir olacağına inanmaktadır. Bunun yapılabilmesi için gerekli yasal düzenleme ve sektör de bulunan tüm birimlerin bir arada çalışmaklarıda gerektiğini söylemektedir. Katılımcı 8, Çok büyük faydası olduğunu, yemek ve yemek kültürüyle

ilgili çok büyük bir merakın olduğunu insanlarda şu an ve yükselen bir trend bulunduğunu. Bu trend içinde de Uzak Doğuya giden, Avrupa da dolaşan insanlar bir bakarsınız ki %30 %35 lik bir oran daha çok yerel tatların peşinde olduğunu belirtmektedir. Katılımcı 9, buna göre gelen turistler hiçbir şekilde görünen manzaraların unutulduğunu ama damakların tatmış olduğu tatları unutmadığını söylemektedir. Bu yüzden yöresel yemeklerimizi en doğru ve düzgün şekilde kullanarak turizm ekonomi ve hacmini geliştirmemizin gerektiğini söylemektedir. Katılımcı 10, yöresel lezzetler yanısıra bunların sunum ve sunulan ambiyanslarında önemli ve unutulmaz olduğunu, böylelikle lezzetler ve sunumların bir bütün olarak yapılmasının faydalı olacağını düşünmektedir.

Yöresel mutfağın sürdürülebilir turizmde ülke tanıtımına faydası nedir?

Katılımcı 1, yöresel lezzetlerin hem unutulmaz tatlarının hemde görsel olarak tanıtımları renklendireceğini düşünmektedir. Katılımcı 2, Yöresel mutfakta o yörenin ürünleri tüketileceğinden üreticilerin Pazar payı artacak ve gelirleri de o yönde yükseliş gösterecektir. Örneğin ceviz macunu, hellim, molehiya ve kolakas gibi kıbrısa has yiyeceklerin ülke nüfusus olan 500 bin kişiye ve ülkemize konaklamaya gelen turistlere sunabilmesi halinde üreticilerinin Pazar payı %20 oranında artacak ve buda gelirlerine olumlu yönde eder yapacaktır. Katılımcı 3, yöresel mutfağın ülke tanıtımında faydası adabı ile yapıldığında faydası vardır. Ziyaret eden turistlerin mutfağımızı konuşmasını sağlayarak daha cazip ve çekici kılabilir. Kullanıcı 4, Yapılan bütün fuarlarda yemek tanıtımları olmalıdır. Gerekli alt yapı yapıldıktan sonra turistlere özel gurme turları ve gastronomi gezileri yapılmalıdır. Bu tekniklerle sürdürülebilir turizmi geliştirebiliriz. Katılımcı 5, ülke tanıtımı açısından çeşitli lezzetlerimiz güzel sunumlarla sunulduğu zamangelen turistlerin göz ve damak lezzetine hitap ederek akılda kalmamızı sağlayacaktır. Katılımcı 6, ülkemizin tarihi,

doğası yeterince korunamadığından dolayı mutfak lezzetleri ile daha ön plana çıkabileceğine inanmaktadır. Katılımcı7, tabiki önemi göz ardı edilemez. Fakat yöresel lezzetlerin belli standartlar oluşturularak. Bu lezzetleri uygun olarak sunmak ve çeşitlendirmek gerektiğini ve bunları sınırlı olarak kullanılan ürünleri arttırarak zenginleştirmemiz gerekirken akılda kaldığımız gibi damaktada hatırlana bilelim. Katılımcı 8, Çok büyük faydası vardır. Yemek kültürleri, yemek ve yemek kültürüyle ilgili çok büyük bir merak var insanlarda şu an ve yükselen bir trenddir. Bu trend içinde de Uzak Doğuya giden insanlar, Çine giden insanlar, Avrupa da dolaşan insanlar bir bakarsınız ki %40 'lık bir oran daha çok yerel tatları keşfetmeye yönelmektedir. Katılımcı 9, İnsanlar genel olarak hafızalarında çoğu anıyı unutsada fizyolojik olarak insan damakları tatdığı bir lezzeti asla unutmaz. Bu sebepten dolayı yöresel lezzetler dilden dile anlatılarak sözlü olarak size misafir olarak gelen turistlerin arkadaşlarına anlatmak yolu ile reklam etmesini sağlamaktadır. Katılımcı 10, faydası büyük olamakla birlikte lezzetleri bir bütün halinde gerek servis, 3gerek sunum, gerekse sunulan ortamla unutulmaz hale getirilmesi ve bunların turist sohbetlerinde anlatılarak faydalı reklam olmasına sağlamaktadır.

Çalışmanın Hipotezleri:

H1: Yöresel mutfak kültürü ile sürdürülebilir turizm arasında güçlü bir bağ bulunmaktadır.

H1a: Sürdürülebilir turizm için eko-turizm ve kültür turizmi önemli rollere sahiptir.

H1b: Yöresel mutfak kültürü sürdürülebilir turizm için ülke tanıtımı ve pazarlamasında araç olarak kullanılabilir.

H1c: Yöresel mutfak kültürü turizm sektörü gelirlerini artırmada araç olarak kullanılabilir.

H1d: Yöresel mutfak kültürüne verilen değer artırılmalıdır.

Araştırma Sonuçları :

Araştırma sonuçları göstermektedir ki, hipotezlerle bulgular birbirini desteklemektedir. Çalışmanın hipotezleri içerisinde yer alan yöresel mutfak kültürü ile sürdürülebilir turizm arasında güçlü bir bağ bulunduğu yapılan röportajlar sonucu desteklenmiştir. Sürdürülebilir turizm için eko-turizm aktiviteleri ve kültür turizmi önemli rollere sahiptir. Bu turizm tiplerine verilen örnekler araştırmacıların yorumlarıyla birlikte paylaşılmıştır. Ayrıca, yöresel mutfak kültürü sürdürülebilir turizm için ülke tanıtımı ve pazarlamasında araç olarak kullanılabileceği tüm katılımcıların ortak fikridir. Kuzey Kıbrıs çeşitlilik ve zenginlik olarak iyi durumda olan bir yöresel mutfak kültürüne sahiptir. Yöresel mutfak kültürü sürdürülebilir turizm için kullanılabileceği gibi turizm sektör gelirlerini artırmada da bir araç olarak kullanılabilir. Birçok ülke ve turistik bölge, kendine has geleneksel ve kültürel yemekleriyle turist çekmeyi başarmıştır. Yöresel mutfak kültürü zenginliği bakımından Kuzey Kıbrıs bu ülkelerden daha şanslı bir durumdadır. Çünkü yıl boyu 3S (Sea, Sand, Sun) Turizmi, deniz, güneş ve kum üçlemesine sahiptir. Bunlara eşsiz yöresel lezzetlerde eklenirse turist sayısının artması ve ekonomik değerlerin artış göstermesi kaçınılmazdır. Tüm bunlar ancak devlet ve özel kurumlar tarafından yöresel mutfak kültürüne verilen değerin artırılmasıyla sağlanabilir.

Tablo 15: Bulgu Kodlama Tablosu

Soru No	Sorular	Sınıflandırma	Kodlar
1.	Yöresel yemek kültürümüz hakkında düşünceleriniz nelerdir?	Olumlu Düşünceler	Ekonomi, Kültür, Yöresel, Geleneksel, Yemek.
2.	Yöresel yemek kültürümüz sizce yeteri kadar geniş mi?	Olumlu / Olumsuz düşünceler	Kültür, Yöresel, Geleneksel, Yemek.
3.	Yöresel yemek kültürümüz doğal hali ile mi kalmalı? Yoksa modernize edilmeli mi?	Olumlu / Olumsuz düşünceler	Geleneksel, Yöresel, Modern.
4.	Sizce Sürdürülebilir Turizm nedir?	Olumlu Düşünceler	Çevre, Ekoloji, Ekonomi, Sürdürülebilir, Sosyo-Kültürel.
5.	Ülkemizde şuan sürdürülebilir turizme örnek olarak ne verebilirsiniz?	Olumlu Düşünceler	Çevre, Doğa, Sürdürülebilir, Turizm, Kültür.
6.	Sizce Doldur-Boşalt Turizmi (MAS) sürdürülebilir mi?	Olumlu / Olumsuz düşünceler	MAS Turizmi, Sürdürülebilir, Ülke.
7.	Sürdürülebilir turizm gerçekleştirmek için yöresel lezzetleri kullanabilir miyiz?	Olumlu	Geleneksel, Yöresel, Lezzet, Sürdürülebilir, Turizm.
8.	Kuzey Kıbrısta yöresel yemek kültürü ile ilgili bir turizm oluşturulabilir mi?	Olumlu / Olumsuz düşünceler	Pozitif, Maalesef, Yöresel, Lezzet, Turizm.
9.	Sürdürülebilir turizmde yöresel mutfak sizce bölgesel olarak yerel halkı kalkındırır mı? Gelişimini sağlar mı?	Olumlu / Olumsuz düşünceler	Yöresel, Sürdürülebilir, Turizm, Kültür, Yemek.
10.	Sürdürülebilir turizmde yöresel yemek kültürünü nasıl pazarlayabiliriz?	Olumlu düşünceler	Mutfak, Pazarlama, Tanıtım, Turizm.
11.	Sürdürülebilir turizmde yöresel yemek kültürünün pazarlanmasında restaurantların etkisi nedir?	Olumlu düşünceler	Restaurant, Turist, Gastronomi.
12.	Yöresel mutfağın sürdürülebilir turizmde ülke tanıtımına etkisi nedir?	Olumlu düşünceler	Yöresel, Sürdürülebilir, Ülke, Tanıtım.
13.	Yöresel mutfağın sürdürülebilir turizmde ülke tanıtımına faydası nedir?	Olumlu düşünceler	Yöresel, Lezzet, Yemek, Sürdürülebilir, Ülke, Tanıtım.

Elde edilen katılımcı bulgularına dayanılarak oluşturulan bulgu kodlama tablosunda belirtildiği gibi savunulan hipotezlerin yüksek ölçüde doğru ve destekleyici olduğunu kabul edilebilir. Bununla birlikte daha ayrıntılı olarak oluşturulan Katılımcı Cevap Kod Tablosunda mülakat sorularının katılımcı bazında verilen cevaplar açıkça belirtilmiştir.

Tablo 16: Katılımcı Cevap Kod Tablosu

Sorular / Katılımcılar	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10
1.Yöresel yemek kültürümüz hakkında düşünceleriniz nelerdir?	O	O	O	O	O	X	O	X	O	O
2. Yöresel yemek kültürümüz sizce yeteri kadar geniş mi?	O	O	X	O	X	X	O	O	O	O
3.Yöresel yemek kültürümüz doğal hali ile mi kalmalı? Yoksa modernize edilmeli mi?	O	V	X	O	O	O	O	V	O	O
4. Sizce Sürdürülebilir Turizm nedir?	O	O	X	O	O	X	O	O	X	O
5. Ülkemizde şuan sürdürülebilir turizme örnek olarak ne verebilirsiniz?	O	O	O	O	O	X	O	X	O	O
6. Sizce Doldur-Boşalt Turizmi (MAS) sürdürülebilir mi?	X	X	X	X	V	O	X	X	X	X
7. Sürdürülebilir turizm gerçekleştirmek için yöresel lezzetleri kullanabilir miyiz?	O	O	O	O	O	O	O	V	O	O
8. Kuzey Kıbrıs'ta yöresel yemek kültürü ile ilgili bir turizm oluşturulabilir mi?	O	X	X	O	O	X	O	O	O	O
9. Sürdürülebilir turizmde yöresel mutfak sizce bölgesel olarak yerel halkı kalkındırır mı? Gelişimini sağlar mı?	O	O	O	X	O	X	O	O	O	O
10. Sürdürülebilir turizmde yöresel yemek kültürünü nasıl pazarlayabiliriz?	O	O	X	O	O	O	O	O	O	O
11. Sürdürülebilir turizmde yöresel yemek kültürünün pazarlanmasında restoranların etkisi nedir?	X	O	O	X	X	O	O	O	O	O

12. Yöresel mutfağın sürdürülebilir turizmde ülke tanıtımına etkisi nedir?	O	O	O	O	O	X	O	O	O	O
13. Yöresel mutfağın sürdürülebilir turizmde ülke tanıtımına faydası nedir?	O	O	O	O	O	O	V	O	O	O

Tablo 17: Cevap Harf Kodu Tablosu

O	Olumlu Cevaplar
X	Olumsuz Cevaplar
V	Çekimsiz Cevaplar

Bölüm 7

SONUÇ VE ÖNERİLER

7.1 Sonuç

Bu çalışma ile literatür taramasında incelediğimiz sürdürülebilir turizm tanımı ülkemizin pek çok bölgesinde önemli bir role sahiptir. Sürdürülebilir turizmde geleneksel yemek kültürünün önemi irdelenen çalışmada Kuzey Kıbrıs adasının geneli temel alınmış ve bir model olarak kullanılmıştır. Geleceğe yönelik turizmde yöresel yemek kültürünün başta olmakla birlikte sürdürülebilir turizm ve çeşitleri ile arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Kıbrıs Mutfağı ve Sürdürülebilir Turizm alanında söz sahibi kişiler araştırmada katılımcı olarak seçilmiştir. Katılımcıların görüş ve fikirleri araştırmaya eklenmiştir. Bununla birlikte gerek Kıbrıs mutfağının, gerek de sürdürülebilir turizmin pazarlanması konusunda karşılaşılan sorunları ve bunlara çözüm olacak önerileri ya da fikirleri bulgu olarak ortaya çıkarmış ve paylaşılmıştır. Bulgular sonucunda, ülkemizde çok sayıda sürdürülebilir turizm çeşidi bulunduğu saptanmıştır. Fakat bulunan sürdürülebilir turizm çeşitlerine verilen önemin, yatırımın ve tanıtımın yeterli olmadığı araştırmaya katılan katılımcılar tarafından genel görüş olarak belirtilmiştir.

Bunun dışında, var olan turizm çeşitlerinin daha baskın olduğu ortak bir görüştür. Mevcut turizmin gelir olarak yöresel ekonomiye katkısının az olduğu katılımcılara yöneltilen sorularda yine ortak bir görüştür. Bu yüzden, göz ardı edilen diğer turizm çeşitlerine verilen önem artırılarak gelecekte mevcut ada turizminin sürdürülebilir olması sağlanmalıdır. Bunun yanısıra yemek kültürünün tarihsel ve

coğrafi bütünlüğü göz önüne alındığında elde edilen sonuçların Kıbrıs adasının tamamına yönelik yorumlanmasına mümkün olabilecektir.

Sonuç olarak, göz ardı edilen turizm çeşitleri aslında, gelecek nesiller için ülkemizde ekonomik, sosyal ve kültürel miras niteliğindedir. Bize düşen bu mirasa sahip çıkıp gelecek nesillere aktarmaktır.

7.2 Öneriler

Katılımcıların verdikleri genel cevaplardan toparlanan sonuçlar aşağıdaki önerileri ortaya çıkarmıştır;

- Sürdürülebilir turizmde yöresel lezzetlerin kullanımı artırılmalı,
- Geleneksel lezzetleri modernize ederken geçmiş, orjinal reçetesine bağlı kalınmalı ve sosyo-kültürel değerler korunmalıdır,
- Geleneksel lezzetlerin sunumunun cazip ve çekici olması,
- Farklı bölgelerdeki eko turistik işletmelerin ve yöresel lezzetlerin teşvik edilmesi sağlanmalıdır.

Stratejiler:

- Sürdürülebilir turizmde yöresel lezzetlerin yasal kurallar dâhilinde turizm işletmelerindeki menülere ek bir bölüm olarak eklenmesi sağlanmalı,
- Yöresel yemek kültüründeki lezzetlerin standartizasyonu sağlanmalı ve belli reçetelere bağlı olarak düzenlenmeleri gerekmektedir.
- Geleneksel lezzetlerin ve ürünlerin patentini almak,
- Uzun vadede yapılacak tanıtım ve pazarlama çalışmalarıyla yöresel yemek kültürü ile ekonomik hacmin artırılması,
- Yöresel lezzetleri sunan işletmelere teşvik verilmelidir,
- Vatandaşların eğitim alarak yerel ürünlerin üretimi yapılan işletmelerde çalışmasını teşvik etmek.

Tanıtım ve Pazarlama:

- Tanıtımda kullanılacak ürünler getirisi ve cazibesi yüksek olan ürünlerden seçilmelidir,
- Tanıtımlarda, tanıtım yapan görevlilerin dil çeşitliliğine sahip ve Kıbrıs kültürüne hâkim kişiler olması sağlanmalıdır,
- Tanıtımda kullanılacak yöresel lezzetlerin hem geleneksel şekli hem de modern sunumu yapılarak ikisinin de aynı seviyede olduğu gösterilmelidir,
- Tanıtım yapılacak ülkelere, tanıtım ekibiyle birlikte yöresel yemek kültürüne vakıf ve eğitimli en az bir aşçının riayet etmesi sağlanmalıdır.

Eğitim:

- Yöresel lezzetleri üretecek işletme sahibi ve personeli eğitilmeli,
- Yöresel lezzetlere vakıf aşçıların yetiştirilmesi,
- Eğitim kurumlarında yöresel yemek kültürüne verilen önemin artırılması.

KAYNAKLAR

- Akan, P. (2007). Uygulama Açısından İş Etiği Kuralları ve Evrensel Turizm Etiği İlkeleri. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 18 (1) , 7-20.
- Akşit, S. (2007). Doğal ortam duyarlılığı açısından sürdürülebilir turizm. Erciyes Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(2007/2), 441-460.
- Alonso, A. D. & Liu, Y. (2011). The potential for marrying local gastronomy and wine: the case of the 'Fortunate Islands', *International Journal of Hospitality Management*, 30, 974-98.
- Au, N. & Law, R. (2002). Categorical classification of tourism dining. *Annals of Tourism Research*, 29(3), 819-833.
- Boyne, S. Hall, D. & Williams, F. (2003). Policy, support and promotion for food related tourism initiatives: A pazarlama approach to regional development. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 14(3-4), 131-154.
- Can, E. (2013), Turizm Destinasyonlarında Sürdürülebilir Turizmin Sürdürülebilir Rekabet Açısından Değerlendirilmesi, *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, (4): 23-40.
- Can, M. D. (2008), Sürdürülebilir Turizm ve Turizm Çeşitliliği Kapsamında Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgeleri: Mersin-Tarsus Örneği, Uzmanlık Tezi, Kültür ve Turizm Bakanlığı Araştırma ve Eğitim Genel Müdürlüğü, Ankara.

Chatak, G.R. (2007). Sustainable Tourism Codes and Guidelines. *Cyber Tech Publications, New Delhi*, 239 pp.

Çiğirim, Nevin, (2001), Batı ve Türk Mutfağının Gelişimi, Etkileşimi ve Yiyecek – İçecek Hizmetlerinde Türk Mutfağının Yerine Bir Bakış, İçinde; Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar 2000, *Ankara: Türk Halk Kültürü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları*.

Cömert, M. (2014). Turizm pazarlamasında yöresel mutfakların önemi ve Hatay mutfağı örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 64-70.

Çela, A. Knowles-Lankford, J. & Lankford, S. (2007). Local food festivals in Northeast Iowa communities: A visitor and economic impact study. *Managing Leisure*, 12(2-3), 171-186.

Dünya Turizm Örgütü, World Tourism Organization, 2. (2012). Global report on food tourism, Madrid, Spain: World Tourism Organization (UNWTO).

Eagles, Paul & Mccool, Stephen & Haynes, Christopher & Phillips, Adrian. (2002). Sustainable Tourism in Protected Areas Guidelines for Planning and Management. 10.1079/9780851995892.0000.

Everett, S. & Aitchison C. (2008). The role of food tourism in sustaining regional identity: A case study of Cornwall, South West England. *Journal Of Sustainable Tourism*, 16(2), 150-167.

Fox, R. (2007). Reinventing the gastronomic identity of Croatian tourist destinations. *International Journal of Hospitality Management*, 26(3), 546–559.

Güneş, G. Ülker, H.İ., & Karakoç, G. (2008). Sürdürülebilir turizmde yöresel yemek kültürünün önemi. II. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler, Antalya.

Gürbüz, A. (2005). Kastamonu’ya Gelen Yerli Turist Profilini Belirlemeye Yönelik Bir Uygulama.

Haven-Tang, C. & Jones E. (2006). Using local food and drink to differentiate tourism destinations through a sense of place: A story from wales-dining at monmouthshire’s great table. *Journal of Culinary Science & Technology*, 4(4), 69-86.

Henderson, J. (2009). Food tourism reviewed. *British Food Journal*, 111(4), 317–326.

Horng, J. & Tsai, C. (2010). Government websites for promoting East Asian culinary tourism: a cross-national analysis. *Tourism Management*, 31(1), 74–85.

Ignatov, E. & Smith, S. (2006). Segmenting Canadian culinary tourists. *Current Issues in Tourism*, 9(3), 235–255.

Kahraman, N. Türkay, O. Türkay. (2012) Detay Yayıncılık, 2014. 213*, 2014. Turizm ve Çevre. N Kahraman, O Türkay. Detay Yayıncılık, 2012. 213, 2012. Turizm ve Çevre.

- Kim, Y. G. & Eves, A. (2012). Construction and validation of a scale to measure tourist motivation to consume local food. *Tourism Management*, 33(6), 1458-1467.
- Kim, Y. G., Eves, A., & Scarles, C. (2013). Empirical verification of a conceptual model of local food consumption at a tourist destination. *International Journal of Hospitality Management*, 33, 484-489.
- Korkmaz, M, Başkalkan, S. (2011). Eğirdir Gölü ve çevresinde turizm gelişiminin sürdürülebilirliği üzerine değerlendirmeler. *Turkish Journal of Forestry*, 12 (1) , 62-69. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tjf/issue/20896/224380>
- Kuter, N. Ünal, H. E. (2009), Sürdürülebilirlik Kapsamında Ekoturizmin Çevresel, Ekonomik ve Sosyo-Kültürel Etkileri, *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, (9/2): 146-156.
- Long, L. M. (2003). *Culinary tourism*. Lexington: The University Press of Kentucky.
- Lopez, X. A. A. & Martin, B. G. (2006). Tourism and quality agrofood products: An opportunity for the Spanish countryside. *Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie*, 97(2), 166-177.
- Mak, A. H. Lumbers, M. Eves, A., & Chang, R. C. (2012). Factors influencing tourist food consumption. *International Journal of Hospitality Management*, 31(3), 928-936.

- Middleton, V.T. C. & Hawkins, R. (1998). *Sustainable tourism: A pazarlama perspective*. Oxford: Butterworth Heinemann.
- N, Kahraman, O, Türkay. (2017) Detay Yayıncılık, 213*, 2017. Turizm ve Çevre. N Kahraman, O Türkay. Detay Yayıncılık, 2014. 213*, 2014. Turizm ve Çevre.
- Okumuş, F. Kock, G. Scantlebury, M. M. & Okumuş, B. (2013). Using local cuisines when promoting small Caribbean Island destinations. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 30(4), 410-429.
- Pekyaman, A. (2008) “Turistik Satın alma Davranışında Destinasyon İmajının Rolü Afyonkarahisar Bölgesinde Bir Araştırma”, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Plummer, R. Telfer, D. Hashimoto, A. & Summers, R. (2005) Beer tourism in Canada along the Waterloo-Wellington Ale trail. *Tourism Management*, 26(3), 447–458.
- Rand G.E. Heath E. va Alberts N. (2003). The Role of Local and Regional Food in Destination Marketing: A South African Situation. *Journal of Travel and Tourism Marketing*, Vol: 14, Num: 3/4, 97 – 112.
- Renko, S. Renko, N. & Polonijo, T. (2010). Understanding the role of food in rural tourism development in a recovering economy. *Journal of Food Products Marketing*, 16(3), 309-324.

Sarı A. D, (2015) Sürdürülebilir Katma Değer Yaklaşımı İle Sürdürülebilirlik Ölçümü,
Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi, Cilt 1, Sayı 1.

Selimoğlu, Ö. (2004), Dünyada ve Türkiye’de Ekoturizm, İstanbul Ticaret Odası Etüt
ve Araştırma Şubesi, İstanbul.

Smith, S. & Xiao, H. (2010). Culinary tourism supply chain: A preliminary
examination. *Journal of Travel Research*, 46(1), 289–299.

Şengül, S. & Genç, K. (2016). Festival turizmi kapsamında yöresel mutfak
kültürünün destekleyici ürün olarak kullanılması: Mudurnu ipekyolu kültür
sanat ve turizm festivali örneği. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler
Enstitüsü Dergisi*, 23, 79-89.

Şengül, S. & Türkay, O. (2015), Doğu Karadeniz mutfak kültürünün
sürdürülebilirliği sorunlar ve çözüm önerileri. *Doğu Karadeniz Bölgesi
Sürdürülebilir Turizm Kongresi Bildiri Kitabı*, 599-606.

Şengül, S. Türkay, O. (2016). Yöresel Mutfak Unsurlarının Turizm Destinasyonu.
Seçimindeki Rolü (Mudurnu Örneği). *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme
Dergisi*, Cilt 12, Sayı 29 (2016).
<http://dx.doi.org/10.17130/ijmeb.20162922023>

Üçer, M. ve Peşken, F. (2001). Divriği’de Mutfak Kültürü-Yemekler, Gelenekler,
İnançlar, Atasözleri. *Sivas Hizmet Vakfı Yayınları*.

EKLER

Ek 1: Domatesli Bulgur orbası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Sıvı yağ	50 ml	
	Domates	3 adet	Soyulmuş, rendelenmiş
	Su	1 lt	
	Bulgur	50 gr	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	tt	
	Tavuk suyu	200 ml	

Yapılış:

1. Tencereye yağ konur ve ısıtılır.
2. Isınan yağa domates rendesi konarak kavrulur.
3. Kavrulan domatese suyu ve tavuk suyunu ekleyin, kaynayan suya bulgur eklenerek baharatlar verilir ve 15 dakika daha pişirilerek, sıcak servis edilir.

Ek 2: Domatesli Pirinç orbası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Sıvı yağ	50 ml	
	Domates	3 adet	Soyulmuş, rendelenmiş
	Su	1 lt	
	Pirinç	50 gr	Yıkanmış
	Tuz	Tt	
	Karabiber	tt	
	Tavuk suyu	200 ml	

Yapılış:

1. Tencereye yağ konur ve ısıtılır.
2. Isınan yağa domates rendesi konarak kavrulur.
3. Kavrulan domatese suyu ve tavuk suyunu ekleyin, kaynayan suya pirinç eklenerek baharatlar verilir ve 15 dakika daha pişirilerek, sıcak servis edilir.

Ek 3: Erişte-Mercimek orbası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Su	1 lt	
	Yeşil mercimek	50 gr	Yıkanmış, haşlanmış
	Sıvı yağ	40 ml	
	Kuru soğan	1 adet	Küçük boy, brunoise
	Erişte	100 gr	
	Tavuk suyu	200 ml	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	tt	

Yapılış:

1. Yeşil mercimek yıkanır ve 15 dakika haşlanır.
2. Ayrı bir yerde sıvı yağda soğan ve erişteler kavruularak, su ve tavuk suyu eklenir.
3. Baharatlar eklenerek 20 dakika daha kaynatılarak, sıcak olarak servis edilir.

Ek 4: Luvana orbasi

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Su	1 lt	
	Luvana tohumları	100 gr	Yıkanmış, haşlanmış
	Sıvı yağ	40 ml	
	Kuru soğan	1 adet	Küçük boy, brunoise
	Turunç	1 adet	Suyu
	Tavuk suyu	200 ml	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	tt	

Yapılış:

1. Luvana tohumları yıkanır ve 15 dakika haşlanır.
2. Ayrı bir yerde sıvı yağda soğan kavrularak, su ve tavuk suyu eklenir.
3. Baharatlar eklenerek 20 dakika daha kaynatılarak, servisten önce turunç suyu sıkılarak, sıcak olarak servis edilir.

Ek 5: Gömeçli Pirinç Çorbası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Sıvı yağ	50 ml	
	Taze gömeç	1 bağ	Ayıklanmış, 1 cm kalınlığında
	Su	1 lt	
	Pirinç	100 gr	Yıkanmış
	Tuz	Tt	
	Karabiber	tt	
	Tavuk suyu	200 ml	
	Limon	1 adet	Suyu

Yapılış:

1. Tencereye yağ konur ve ısıtılır.
2. Isınan yağa gömeçler konarak kavrulur.
3. Kavrulan gömeçe suyu ve tavuk suyunu ekleyin, kaynayan suya pirinç eklenerek baharatlar verilir ve 15 dakika daha pişirilerek, sıcak olarak limonla servis edilir.

Ek 6: Kelle Paça Çorbası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kuzu Kellesi	1 adet	Temizlenmiş
	Su	1,5 lt	
	Sarımsak	2 diş	Ezilmiş
	Limon	1 adet	
	Tuz	tt	
	Defne yaprağı	2 adet	
	Tane karabiber	10 adet	

Yapılış:

1. Tencerede kuzu kellesini su ile örtün defne ve tane karabiberide içerisine atın orta ateşte etler kemiklerden kolayca ayrılana kadar kaynatın.
2. Kelleyi tencereden alıp etlerini temizleyin.
3. Suyunu süzdürdükten sonra etleride içerisine koyup tuz, sarımsak ve limon ile tadlandırıp servis yapın.

Ek 7: Un orbası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Un	50 gr	
	Su	800 ml	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Sıvı yağ	40 ml	
	Dilim ekmek	1 adet	Macedonie

Yapılış:

1. Tencereye un ve su eklenerek iyice karıştırılır.
2. Orta ateşte un ve su karışımı devamlı karıştırılarak kıvam alana kadar karıştırılır, baharatlar eklenir ve kısığa alınarak 5 dakika daha pişirilir.
3. Tavada yağ ısıtılır ve ekmekler kızartılarak çorbaya eklenerek sıcak servis edilir.

Ek 8: Hummus orbası

Malzemeler

No		Weight	Details
	Humus	300 gr	
	Su	1 lt	
	Tuz	Tt	
	Zeytin Yağı	5 tblsp	
	Sumak	Tt	
	Toz Kırmızı Biber	Tt	
	Maydanoz	5-6 dal	

Yapılış:

1. Humusu tencereye al üzerine sıcak suyu azar azar ekle ve çırpma teli yardımı ile iyice karıştırın.
2. Ardından ağız tadınıza göre tuz, karabiber ekleyip 10 dakika simmer yapın.
3. Servis sırasında üzerine doğranmış maydanoz toz kırmızı biber ve sumak koyup servis yapın.

Ek 9: Palaz orbası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Palaz	1 adet	Temizlenmiş
	Su	1.4 lt	
	Pirinç	100 gr	Yıkanmış
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Tereyağı	2 tblspn	
	Limon	1 adet	
	Kırmızı toz biber	tt	

Yapılış:

1. Palazlar su ile pişene kadar kaynatılır, Pişen palazlar soğutularak tiftiklenir.
2. Palaz suyuna pirinç ve baharatlar eklenerek pişene kadar kaynatılır.
3. Daha sonra pirinçlere palaz etleri eklenerek 5 dakika daha kaynatılır.
4. Üzerine teryağı ve kırmızı toz biber atılır ve limonla servis edilir.

Ek 10: Keklik orbası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Keklik	1 adet	Temizlenmiş
	Su	1.4 lt	
	Pirinç	100 gr	Yıkanmış
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Tereyağı	2 tblspn	
	Limon	1 adet	
	Kırmızı toz biber	tt	

Yapılış:

1. Keklikler su ile pişene kadar kaynatılır, Pişen keklikler soğutularak tiftiklenir.
2. Keklik suyuna pirinç ve baharatlar eklenerek pişene kadar kaynatılır.
3. Daha sonra pirinçlere keklik etleri eklenerek 5 dakika daha kaynatılır.
4. Üzerine tereyağı ve kırmızı toz biber atılır ve limonla servis edilir.

Ek 11: Tarhana orbası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kurutulmuş Tarhana	2 kg	
	Su	3 lt	
	Tavuk Suyu	2 litre	
	Yoğurt	600 gr	
	Un	100 gr	
	Yumurta	2 adet	
	Nane Kuru	3 kaşık	
	Sıvı Yağ	100 ml	
	Tuz	Tt	
	Hellim	3 adet	
	Tereyağı	200 gr	

Yapılışı:

1. Pişirmeden 1-2 saat önce bir tencereye kurutulmuş tarhanayı koyun ve üzerini örtecek kadar su ilave edin. Beklettiğiniz tarhanayı, ocağa koyun ve orta ateşte 15 dakika kadar karıştırarak kaynatın. Eğer kıvamı koyu ise kaynar su ilave edip gevşetin.
2. Yoğurdu un ve yumurta ile ırttıktan sonra kaynayan tarhana ile temperleyip çorbanın içine yedin.
3. Tavuk suyu ve tuzu ekleyip 15 dakika simmer yapın.
4. Kp küp kesilen hellimleri derin yağda kızartın.
5. Tereyağını eritin ve kuru naneyi hafif yağda kızartın. Daha sonra çorbanın üzerine döküp servis yapın.

Ek 12: Yoğurt

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Süt	1 kg	Taze veya pastörize
	Yogurt	1 tblspn	

Yapılış:

1. Sütümüzü iyice süzerek kısık ateşte kaynatılır.
2. Yazları 60 C derece, kışları 80 C derece getiriler. Ayrı bir kapta yoğurt 200 ml süt ile karıştırılarak ısıtılmış süte eklenerek mayalanır.
3. Mayalanan yoğurt sıcak kalabilmesi için battaniye ile sarılarak en az 3 saat mayalanır. Mayalanan yoğurt oda sıcaklığında kalır ve daha sonra buzdolabında muhafaza edilir.

Ek 13: Bulgur Köftesi

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Bulgur	1.2 kg	
	Su	800 ml	Kaynamış
	Tuz	1 tblspn	
	Un	3 tblspn	Sade un
	Dana kıyma	1 kg	
	Sıvı yağ	650 ml	
	Kuru soğan	1 kg	Brunoise
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Maydanoz	½ bemet	İnce kıyılmış

Yapılış:

1. Bulgur ve kaynamış suyu karıştırın ve bulgur şişene kadar bekleyin, şişen bulguru unu ekleyin ve hamur kıvamına gelene kadar yoğurun.
2. Bir tencerede soğan ve kıymayı kavurun, baharatlarını ekleyin ve soğuduktan sonra maydanozu ekleyerek kenara alın.
3. Daha sonra bulgur hamurunda alarak el veya makine ile şekillendirerek, içerisine kıyma doldurarak iki ucunu sivri şekilde kapatarak doldurunuz.
4. Hazırlanan bulgur köftelerini derin yağda kızartarak limon dilimi ile sıcak servis ediniz.

Ek 14: Mantarlı Bulgur Köftesi

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Bulgur	1.2 kg	
	Su	800 ml	Kaynamış
	Tuz	1 tblspn	
	Un	3 tblspn	Sade un
	Dana kıyma	1 kg	
	Sıvı yağ	650 ml	
	Kuru soğan	1 kg	Brunoise
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Gavcar mantarı	1 kg	Yıkanmış, İnce kıyılmış

Yapılış:

1. Bulgur ve kaynamış suyu karıştırın ve bulgur şişene kadar bekleyin, şişen bulguru unu ekleyin ve hamur kıvamına gelene kadar yoğurun.
2. Bir tencerede soğan, kıymayı ve gavcar mantarlarını kavurun, baharatlarını ekleyin ve soğuması için kenara alın.
3. Daha sonra bulgur hamurunda alarak el veya makine ile şekillendirerek, içerisine kıyma doldurarak iki ucunu sivri şekilde kapatarak doldurunuz.
4. Hazırlanan bulgur köftelerini derin yağda kızartarak limon dilimi ile sıcak servis ediniz.

Ek 15: Cacık

Malzemeler

No		Weight	Details
	Yoğurt	900 gr	
	Salatalık	2 Adet	
	Sarımsak	3 diş	
	Kuru nane	1 tsp	

Ek 16: Hummus

Malzemeler

No		Weight	Details
	Kuru nohut	400 gr	
	Su		
	Limon	5 adet	
	Tahın	500 gr	
	Karabiber	1 tsp	
	Kimyon	1 tsp	
	Tuz	Tt	
	Sarımsak	4 diş	
	Zeytinyağı	½ bardak	
	Toz Kırmızı Biber	1 tsp	
	Maydanoz	½ demet	

Yapılış:

1. Bir gece önceden ıslattığınız nohutu tencereye koyun üzerine su ekleyip nohutlar yumuşayana kadar kaynatın. Piştikten sonra suyundan 1 bardak ayırın ve kalan suyu süzün.
2. Nohutu mikserle alarak limon suyunu, tahını, zeytin yağının yarısını, karabiberi, kimyonu, tuzu ve sarımsağıda ilave ederek mikserde öğütmeye başlayın.
3. Eğer humus katı olursa yumuşak bşır kıvama gelene kadar ayırdığımız nohut suyundan azar azar ilave edip karıştırmaya devam edin.
4. Servis tabağına alarak üzerine zeytin yağı kırmızı biber ve maydanozu ilave edin.

Ek 17: Siyah Zeytin

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Siyah zeytin	1 kg	Olgunlaşmış, kararan
	Kalın tuz	tt	

Yapılış:

1. Zeytinler yıkanır ve bir kaba alınarak süzülür.
2. Zeytini yapacağımız kaba 3 avuç zeytine, 1 avuç kalın tuz atarak bitene kadar devam edin.
3. Zeytinlerin birbirine yapışmaması için arada buldukları kabı silkeleyerek karıştırın, tüm tuz emilene kadar aynı işleme devam edin.
4. Daha sonra servis için sudan geçirin, süzün ve zeytinyağı dökerek sunun.

Ek 18: Hellim ve nor

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Koyun sütü	20 kg	
	Maya	1 ölçek	
	Kalın tuz	tt	

Yapılış:

1. Süt kan ılısı olana kadar ısıtılarak mayalanır ve karıştırılır.
2. Kesilen süt ve oluşan peynir parçaları toplanarak tülbent yardımıyla preslenerek fazla suyu atılır. Preslenen ve porsiyonlanan peynirler hazırlanır.
3. Bu arada tencerede tekrar oluşan tortular aynı şekilde toplanır ve preslenerek suyu uzaklaştırılır ve porsiyonlanarak tuzlanır veya tuzlanmaz ister taze ister kuru olarak tüketilir.
4. Hellimler tekrar süt suyu içerisinde pişene kadar pişirilir. Pişen hellimler daha sonra kalın tuz ile tuzlanarak ve taze nane yaprağı koyularak ikiye katlanır ve saklanacak kaba dizilir ve son olarak üzerine süt suyu eklenerek saklanır.

Ek 19: Pastırma

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Dana eti	4 kg	Kıyma, kemiksiz
	Kuzu eti	1.5 kg	Kemiksiz
	Sarımsak	125 gr	
	Tatlı toz biber	100 gr	
	Tuz	75 gr	
	Acı toz biber	50 gr	
	Karabiber	35 gr	
	Yenibahar	35 gr	
	Çemen tozu	50 gr	
	Dana barsağı	1 adet	

Yapılış:

1. Dana barsağı tuz, limon ve sirke ile iyice yıkanır ve temizlenir.
2. Tüm malzemelerin tamamını kıyma makinesinden çekerek kıyma haline getirilir ve yaklaşık 40-45 dakika yoğrulur.
3. Hazırlanan kıyma 2 gün dolapta bekletildikten sonra barsağa doldurularak 3 gün güneşli temiz bir yerde asılı bekletilir.
4. Hazır olan pastırma ister çiğ, isterseniz pişirerek tüketebilirsiniz.

Ek 20: Samarella

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Keçi eti	1 kg	Kemiksiz büyük parça
	Tuz	Tt	
	Kekik	Tt	
	Su	tt	

Yapılış:

1. Eti bol tuzla tuzlayarak eti temiz, güneşli ve kuru bir yerde asın.
2. Üçüncü gün eti kaynar suya batırıp çıkarın ve et döverceği ile dövün. Tekrar bol tuzla tuzlayın ve güneşe asın.
3. İkinci üçüncü günde aynı işlemi tekrarlayın, üçüncü ve dördüncü üç günlerdede tekrarlayın ve afiyetle yeyin.

Ek 21: akızdez

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Yeşil zeytin	1 kg	Yıkanmış, kırılmış
	Su	Tt	
	Kalın tuz	1 kg	
	Sarmısak	3 diş	Brunoise
	Gollandro tohumu	3 tblspn	Kırılmış
	Limon	1 adet	brunoise
	Zeytin yağı	50 ml	

Yapılış:

1. Zeytinler yıkanır ve bir daş veya tahta çekiçle kırılır. Suya konarak acısın atması sağlanır.
2. Daha sonra tuz ve gollandro tohumu ile tuzlanarak saklanır.
3. Servis edilmeden önce çakızdez yıkanır, kollandro tohumu, zeytin yağı, limon ve sarmısakla karıştırılarak servis edilir.

Ek 22: Ekşi Sıktığı

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Tahın	250 ml	
	Zeytinyağı	100 ml	
	Limon	1 kg	
	Sıcak su	150 ml	
	Tuz	tt	
	Karabiber	tt	

Yapılış:

1. Limonların suyunu sıkın.
2. Tahin, limon suyu, tuz ve karabiberi blender yardımı ile homojen olarak karıştırın.
3. Sıcak suyu azar azar ilave ederek yumuşatıp kabartın.

Ek 23: Abudardar Pilavı

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Su	600 ml	
	Yeşil mercimek	200 gr	Yıkanmış, haşlanır
	Tuz	Tt	
	Bulgur	400 gr	
	Zeytinyağı	50 ml	
	Kuru soğan	1 adet	Ortaboy, brunoise

Yapılış:

1. Mercimek yıkanır ve haşlanır.
2. Daha sonra bir tencerede zeytinyağında soğan ve bulgur sırası ile kavrularak baharatları verilir ve suyu verildikten sonra mercimek eklenerek kısıkta suyunu çekene kadar pişirilir.

Ek 24: Bulgur Pilavı

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Zeytin yağı	50 ml	
	Kuru soğan	1 adet	Brunoise
	Şehriye	50 gr	
	Domates	2 adet	Soyulmuş, brunoise
	Su	600 ml	Kaynamış
	Tavuk bulyon	1 adet	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Bulgur	400 gr	

Yapılış:

1. Tencerede zeytinyağı ile soğan kavrulur ardından şehriye ve daha sonra domates eklenerek kavrulur.
2. Daha sonra su, baharatlar ve bulgur eklenerek karıştırılarak kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir.

Ek 25: Hellim-naneli Bulgur Pil.

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Zeytinyağı	3 tblsp	
	Soğan	1 adet	brunoise
	Şehriye	100 gr	
	Su	600 ml	sıcak
	Tuz	Tt	
	Tavuk bulyon	1 adet	
	Hellim	1 adet	Küçük küpler halinde
	Bulgur	400 gr	
	Kuru nane	1 tblsp	

Yapılışı:

1. Orta boy tencereye zeytinyağını koyun ve ısınınca soğanları ekleyerek saydamlaşınca kadar soteleyin. Şehriyeleri ilave edin ve 2 dakika pişirin.
2. Suyu, tuzu, tavuk bulyonu ekleyin ve karıştırın.
3. Hellimi ve bulguru ilave edin. Kısık ateşte, üzerini kapatmadan ara ara hafifçe karıştırarak, suyunu çekene kadar pişirin. Suyunu çekince, ateşi kapatın, naneyi ilave edin ve karıştırın.
4. Temiz bir peçete veya havlu ile tencerenin üzerini örtüp, tencerenin kapağını kapatın ve 15 dakika dinlendirin. Yoğurt ile birlikte servis edin.

Ek 26: Mucendra Pilavı

Malzemeler;

No		Gr/ml	Açıklama
	Yeşil Mercimek	500 gr	
	Pirinç Baldo	1 kg	
	Soğan	4 Adet	
	Ayçiçek Yağı	100 ml	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	

Yapılışı;

1. Mercimekleri 1 gece önceden suya koyun. Suyunu süzdürüp üzerini örtecek kadar temiz su koyun ve orta ateşte haşlamaya bırakın. Yaklaşık 20 dakika kaynadıktan sonra kontrol edin eğer hazırsa suyunu süzüp kenarda soğuması için bekletin.
2. Küçük küpler halinde doğranmış soğanları yağda soldurun. Önceden yıkayıp süzdürdüğünüz pirinçleri soğanların üzerine ekleyin ve ikisini birlikte harmanlayarak kavurun.
3. Pirinçler hazır olduğu zaman tuz, karabiber ve yeşil mercimekleri ilave edin.
4. Kaynar suyu ilave edip üzerini kapatın. Kısık ateşte suyunu ekene kadar pişirin. Altını kapattıktan sonra 15 dakika dinlendirin.

Ek 27: Hellimli Pirinç Pilavı

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Aycicek yagi	3 tbspn	
	Tel sehriye	100 gr	
	Pirinc	200 gr	
	Hellim	½ paket	macedonie
	Tavuk bulyon	1 adet	
	Tuz	Tspn	

Ek 28: apıth Pilav

Malzemeler

No		Weight	Details
	Bulgur pilavlık	200gr	
	Mor lahana	50 gr	
	Tuz	Tt	
	Sogan kuru	1 adet	
	Aycicek yagi	2 tbspn	
	Zeytin yağı	1 tbspn	

Ek 29: Kıymalı Garavulli Mak.

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kıyma	1 kg	
	Sıvı yağ	60 ml	
	Soğan	1 adet	Brunoise
	Domates	4 adet	Soyulmuş, brunoise
	Tuz	Tt	
	Karabiber	tt	
	Su		Makarna haşlama
	Garavulli makarna	500 gr	

Yapılış:

1. Tavada kıyma kavrulur ve sırası ile soğan ve domates eklenerek kavrulur. Daha sonra bahatlar eklenir.
2. Makarnalar haşlanır ve kıymanın yarısı ile karıştırılır.
3. Kalan kıyma ise servis sırasında tabağın üzerine eklenir.

Ek 30: El Makarnası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Buğday unu	600 gr	
	Tuz	½ tspn	
	Zeytin yağı	30 ml	
	Su	Aldığı kadar	
	Hellim veya kuru nor	1 adet	Rendelenmiş
	Kuru nane	2 tblspn	

Yapılış:

1. Tüm kuru malzeme ve yağ karıştırılır, daha sonra ılık su azar azar eklenerek kulak memesinden daha sert bir hamur elde edilir ve hamur 30 dakika dinlendirilir.
2. Dinlenen hamurdan parça keserek saz etrafına sarılır ve avuç içiyle ovalayarak inceltir ve taze tavuk suyunda 10 dk haşlana rak hellimle servis edilir.

Ek 31: Fırın Makarnası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Soğan	4 adet	Ince doğranmış
	Kıyma	1,5 kg	
	Maydanoz	1 demet	Ince doğranmış
	Tuz-Karabiber	Tt	
	Su	2 lt	
	Makarna	1 kg	Kalın
	Süt	2 lt	
	Yumurta	8 adet	çırpılmış
	Un	8 tblsp	
	Hellim	2 Adet	rendelenmiş
	Tereyağı	150 gr	

Yapılışı;

1. Soğanları küçük küpler halinde doğrayın. Maydanozları ince ince kıyın. Az yağda kıymayı soteleyin, soğanları ilave edin tuz ve karabiber ile tadlandırın. En son olarak kıyılmış maydanozları ilave ederek ocaktan alın.
2. Makarnaları kaynar tuzlu suda al dante haşlayın. Tepsinin altını hafif yağlayın ve hafif unlayın. Makarnanın yarısını tepsinin altına koyun üzerine kıymalı harcı yayın ve tekrar makarnanın kalan yarısı ile üzerini örtün.
3. Üzerinin kreması için süt, yumurta, un ve tereyağını ocakta sürekli karıştırarak kaynatın. Kıvamlanmaya başladığı zaman hellimi tuzu ve karabiberi ilave edin. Altını kapattıktan sonra tepsideki makarnanın üzerini kaplayın ve 180 derece fırında üzeri kızarana kadar yaklaşık 40-45 dakika kadar pişirin.

Ek 32: Yahnili Makarna

Malzemeler

No		Gr / ml	Açıklama
	Sivi yağ	75 ml	
	Tavuk göğüs fillet	400 gr	macedonie
	Kuru soğan	200 gr	Brunoise
	Domates	500 gr	Rendelenmiş
	Tuz	Tt	
	Firin makarna	1paket	
	Hellim	1 paket	rendelenmiş
	Kuru nane	15 gr	

Yapılış:

1. Tavuklar sıvı yağda sotelenir. Daha sonra soğan ve domates eklenir.
2. Baharatlanır ve su eklenerek kaynatılır.
3. Kaynatılan tavuklu karışıma makarna eklenerek sosta pişirilir.
4. Ayrı bir yerde hellim rendelenir ve kuru nane ile karıştırılır.
5. Pişen tavuklu makarnadan önce ve sonrasında tabağa hellim konarak servis edilir.

Ek 33: Makarına Bulli

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Tavuk	1 adet	Yıkanmış ve parçalara bölünmüş
	Su	1,5 lt	
	Tuz	Tt	
	Ayiçek yağı	100 ml	
	Hazır el makarnası	500 gr	
	Hellim	1 adet	Rendelenmiş
	Kuru nor	1 adet	rendelenmiş
	Kuru nane	1 tblsp	

Yapılışı:

1. Tavuk paralarını orta boy bir tencereye koyup üzerini örtene kadar sui le doldurun. Ağız tadına göre tuz ilave edip yüksek ateşte tavuklar pişene kadar kaynatın.
2. Pişen tavuk parçalarını sudan alıp süzdürdükten sonra, başka bir tencerede veya tavada ısıttığınız yağda kızartın.
3. Tavukları haşladığınız tenceredeki suyu yeniden kaynatın ve daha fazla su gerekirse ilave edin. Kaynayan suya makarnayı ilave edip 10 dakika haşlayın.
4. Rendelenmiş hellimi noru ve kuru naneyi karıştırın.
5. Makarnayı süzdürüp sıcak servis edin.

Ek 34: oban Salata

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Domates	2 kg	
	Salatalık	2 kg	
	Taze Nane	1 bağ	
	Yeşil Biber	2 kg	
	Maydanoz	1 bağ	
	Kırmızı Kapyra Biber	1 kg	
	Beyaz Peynir	1 kg	
	Limon	500 gr	
	Zeytinyağı	200 ml	
	Tuz	Tt	

Ek 35: Gömeç-Lapsana Salatası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Gömeç	2 demet	Yıkanmış, ayıklanmış
	Lapsana	1 dal	Yıkanmış, ayıklanmış
	Su	1.4 lt	
	Tuz	Tt	
	Zeytin yağı	50 ml	
	Limon	1 adet	
	Sarımsak	1 diş	brunoise

Yapılış:

1. Gömeçler ve lapsanlar yıkanır, ayıklanır ve 5-6 cm boyunda kesilerek haşlanır.
2. Soğutulur, tuz, zeytinyağı, limon suyu ve sarımsak ilave edilerek karıştırılır ve servis edilir.

Ek 36:Gollandro-Taze Soğan Salatas

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Golyandro	½ demet	
	Taze Soğan	1 bağ	
	Domates	3 adet	
	Salatalık	1 adet	
	Limon	1 adet	
	Zeytinyağı	50 ml	
	Tuz	tt	

Yapılış:

1. Tüm sebzeleri yıkayıp kurutun.
2. Domates ve salatalıkların kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın.
3. Golyandro ve taze soğanları ince ince doğrayın.
4. Limon suyu, zeytinyağı ve tuz ile tadlandırıp servis yapın.

Ek 37: Kuru Bakla Salatası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kuru bakla	400 gr	Haşlanmış
	Sarmisak	6 dis	
	Pazi	½ bag	Haşlanmış, doğranmış
	Tuz	15 gr	
	Zeytin yagi	60 ml	
	Limon	1adet	

Ek 38: Kuru Brlce Salatası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kuru Brlce	400 gr	
	Su	2 lt	
	Tuz	Tt	
	Limon	Tt	
	Pazı	½ demet	
	Zeytin yağı	tt	

Yapılış:

1. Brlceyi bir gece önceden suda bekletin. Suyunu szn ve orta boy bir tencerede brlcelerin üstünü örtecek kadar su koyup 5 dakika haşlayın. 5 dakika kaynadıktan sonra suyunu döküp tekrardan temiz su ekleyerek yine haşlamaya devam edin. zerinde oluşan köpüğü kaşık ile alın. Tuzunu ve yarım limon suyunu ekleyip yumuşayana kadar kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra szn.
2. Pazıları ayrı bir tencerede haşlayın. Suyunu szn.
3. Haşlanan pazıları ve brlceyi bir kaptaki birleştirin ve arzuya göre tuz limon ve zeytinyağı ekleyip servis yapın.

Ek 39: Taze Bakla Salatası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Taze bakla	1 kg	Yıkanmış,
	Su	Tt	
	Tuz	Tt	
	Zeytin yağı	50 ml	
	Limon	2 adet	Suyu
	Sirke	tt	
	Taze nane	4 dal	İnce kıyılmış
	Gollandro	½ demet	İnce kıyılmış
	Sarmısak	3 diş	İnce doğranmış

Yapılış:

1. Paklalar yıkanır ve ayıklanarak 3 -4 cm boyunda kesilerek kaşlanır.
2. Haşalanan paklalara geriye kalan tüm malzemeler eklenerek ister sıcak ister soğuk olarak servis edilir.

Ek 40: Taze Börölce Salatası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Taze börölce	1.5 kg	Ayıklanmış
	Su		
	Yeşil kabak	1 adet	Büyük parçalar halinde
	Tuz	Tt	
	Zeytin yağı	50 ml	
	Limon	2 adet	Suyu

Yapılış:

1. Yıkanır, ayıklanır ve pişene kadar haşlanır. Daha sonra süzülerek soğutulur.
2. Ayrı tencerede ise kabaklar haşlanır ve süzülerek börölceye eklenir.
3. Daha sonra tuz, limon ve zeytinyağı ile soslanarak sıcak veya soğuk servis edilir.

Ek 41: Kereviz Salatası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Dal kereviz	½ adet	
	Havuc	1 adet	
	Tuz	Tt	
	Limon	Tt	
	Domates	2 adet	
	Zeytin yağı	tt	

Ek 42:Kuru Fasülye Salatası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kuru fasülye	200 gr	Haşlanmış
	Tuz	Tt	
	Soğan veya taze soğan	1 adet	İnce doğranmış
	Maydanoz	½ demet	İnce doğranmış
	Zeytin yağı	50 ml	
	Limon	1 adet	Suyu

Yapılış:

1. Fasülyeler haşlanır. Haşalanan fasulyeye yeşillikler ve soslar eklenek servis edilir.

Ek 43: Pancar Salatası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Pancar	500 gr	Haşlanmış,macedonie
	Sarmisak	4 dis	
	Zeytin yagi	100 ml	
	Sirke uzum	50ml	
	Tuz	Tt	
	nane taze	½ bag	

Ek 44: Pancar-Patates salatası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Pancar	4 adet	Orta boy
	Patates	4 adet	Orta Boy
	Su		
	Sarmısak	6 diş	İnce doğranmış
	Zeytin yağı	100 ml	
	Sirke	100 ml	
	Tuz	Tt	
	Taze golyandro	½ demet	İnce doğranmış

Yapılış:

1. Pancarları iyice yıkadıktan sonra tencereye koyun ve üzerini örtecek kadar su ekleyip orta ateşte kaynamaya bırakın. Pişip pişmediğini anlamak için kürdan kullanın.
2. Pancarlar piştikten sonra sudan alıp soğumaya bırakın. Ayrı bir tencerede patatesleri pişirin. Piştikten sonra onları da sudan alıp soğumaya bırakın.
3. Pancarların ve patateslerin kabuklarını soyun . Küçük parçalar halinde doğrayın ve derin bir servis tabağına koyun.
4. Sarmısakları ilave edin. Yağ, sirke, tuz ve golyandronun yarısını ekleyin.
5. Servis sırasında kalan golyandroyu üzerine serpererek servis edin.

Ek 45: Fırında Patates Tavuk

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	4'e Bölünmüş Tüm Tavuk	25 parça	
	Patates	30 adet	
	Domates	2 kg	
	Soğan	2 kg	
	Defne Yaprağı	100 gr	
	Kırmızı Toz Biber	100 gr	
	Sıvı Yağ	1 lt	
	Karabiber	100 gr	
	Tuz	Tt	
	Alüminyum Folyo	1 adet	
	Domates Salçası	400 gr	

Yapılışı:

1. Tavukları iyice yıkayın ve kurulayın.
2. Patatesleri soyup içinin pişmesi için bıçakla delin.
3. Domatesleri 4'e bölün.
4. Soğanları soyup 4'e bölün.
5. Sıvı yağ ve kırmızı toz biber, karabiber ve domates salçasını karıştırıp bir sos elde edin. Bu sos ile tüm tavukları ve patatesleri lezzetlendirin.
6. Tepsinin alt kısmına soğan ve patatesleri, En üstüne tavukları dizin.
7. Tuz ile tadlandırıp alüminyum folyo ile kaplayın. 190 derece önceden ısıtılmış fırında 60 dakika kadar pişirin.

Ek 46: Patates Köfte

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Patates	4 Adet	Ayıklanmış
	Soğan	1 adet	Rendelenmiş
	Kıyma	1 kg	
	Bayat ekmek yada Galeta unu	3 kaşık	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Maydanoz	½ demet	İnce doğranmış
	Yumurta	1 adet	
	Ayçiçek yağı	500 ml	Kızartmak için

Yapılış:

1. Patatesleri rendeleyin ve suyunu süzün. Rendelenmiş soğanlarıda patateslerin içerisine ekleyin.
2. Sonra kıymayı ekmek içini yada galeta ununu tuzu, karabiberi ve yumurtayı ekleyip iyice yoğurun.
3. Yoğurduğunuz köfte hamurundan küçük parçalar alıp parmak kalınlığında yuvarlayın.
4. Yağı tavaya alıp iyice ısıttıktan sonra köfteleri iyice kızartın.
5. Köfteleri çıkaracağınız tabağın altına kağıt havlu koyun ve köfteleri üzerine çıkartın. Böylece köfteler daha yağsız olacaktır.
6. Servis sırasında kızarmış patates, salata ve cacık ile servis edin.

Ek 47: Lefkara Tavası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Domates	3 adet	Soyulmuş, macedonie
	Soğan	2 adet	İnce kıyılmış
	Kuzu et	1 kg	
	Pirinç	200gr	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Kimyon	7 gr	
	Domates salça	30 gr	
	Sıvı yağ	30 ml	
	su		

Yapılış:

1. Tüm malzemeler hazırlanır karıştırılır ve bir güveç kabına konarak üzeri folyo ile kapatılarak 180 derece 1 saat pişer.

Ek 48: Soğanlı sirkeli Tavşan

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Tavşan	1.5 kg	Kemikli parça
	Sıvı yağ	50 ml	
	Soğan	1.5 kg	İri doğranmış
	Domates salça	2 tblspn	
	Sirke	400 ml	
	Su	200 ml	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	tt	
	Kimyon	1 tspn	
	Defne yaprağı	4 adet	

Yapılış:

1. Tavşanlar kısıkta kendi suyunu çekene kadar kavrulur.
2. Daha sonra yağ, soğan, 1 bardak sirke ve su eklenerek etler yumuşayıncaya kadar 1 saat pişer.
3. Son olarak kalan sirkede eklenerek 10 dakika daha pişirilerek servis edilir.

Ek 49: Kuzu Ciğer

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kuzu Ciğeri	1 Takım	Küp küp doğranmış
	Su	150 ml	
	Ayçiçek yağı	100 ml	
	Soğan	3 adet	Orta boy
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Kimyon	1 tsp	
	Kekik	1 tsp	
	Maydanoz	½ demet	

Yapılış:

1. Büyük bir tavaya ciğeri koyun. Suyu ilave ederek, orta ateşte ciğer suyunu çekene kadar pişirin.
2. Yağı ve soğanları ilave edin ve 15 dakika veyaz kızarana kadar pişirmeye devam edin.
3. Tuz, karabiber, kimyon ve kekik ilave edip karıştırın ocaktan alın. Maydanoz ile süsleyerek sıcak servis yapın.

Ek 50: Bumbar

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Koyunun kalın barsağı	1 adet	
	Tuz	2 tblsp	
	Limon suyu	50 ml	
	Sirke	100 ml	
	Kuzu Kıyma	500 gr	
	Soğan	2 adet	İnce doğranmış
	Domates	2 adet	Soyulmuş ince doğranmış
	Maydanoz	½ demet	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Pirinç	100 gr	Yıkanmış süzölmüş
	Isıya dayanıklı ip		Uçlarını dikmek için
	Sıvı yağ	600 ml	Kızartmak için

Yapılış:

1. Koyunun kalın barsağını ters yüz yapın. Tuz limon ve sirke ile kokusu gidene kadar iyice yıkayın.
2. Kıymayı derin bir kaba koyarak üzerine soğan, domates, maydanoz, tuz ve karabiberi ekleyin.
3. Pirinci ekleyip karıştırın ve karışımın içerisine 1 bardak su ekleyin.
4. Hazırladığınız bu karışımı barsağın içine doldurun ve açılmaması için dikiş ipliği ile yer yer bağlayın ve sosis büyüklüğünde parçalara ayırın.
5. Hazırladığımız bumbarları kürdan yardımı ile bir iki yerinden delin.
6. Tencereye alın ve üzerini örtecek kadar su koyup 30 dakika kadar haşlayın.
7. Haşlanan bumbarları süzüp ısıtılmış yağda iyice kızartın.
8. Servis sırasında bulgur pilavı ile servis edin.

Ek 51: Yumurtalı Ayrelli

Malzemeler

No		Gr /ml	açıklama
	Ayrelli	500 gr	haşalanmış
	Sıvı Yağ	100 ml	
	Yumurta	2 Adet	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	

Yapılış:

1. Ayrellileri 3-4 cm büyüklüğünde taze yerlerinden kopartın. Sert bölümlerini ayırın.
2. Yağı tavada ısıtın ve taze ayrelli parçalarını tavadaki yağda 10 dakika kadar pişirin.
3. Ayrelliler piştikten sonra yumurtalarında üzerlerine kırım iyice karıştırın.
4. Tuz ve karabiber ekleyip yumurtalar piştikten sonra ocaktan alın.
5. Servis tabağına alıp sıcak servis edin.

Ek 52: Bullez-Patates

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Maya	10 gr	
	Şeker	1 tblsp	
	Ilık su		Aldığı kadar
	Un	500 gr	
	Tuz	1 tsp	
	Patates	500 gr	Soyulmuş
	Bullez	500 gr	Soyulmuş
	Yağ	1 litre	Kızartma için

Yapılış:

1. Mayayı ve şekerini bir bardak ılık suda karıştırın ve kabarmaya kadar bekletin.
2. Unu, tuzu derin bir kaba alın üzerine kabarmış mayayı ilave edin ve iyice karıştırın. Azar azar ılık su ekleyerek hamur kulak memesi kıvamına gelinceye kadar yoğurun. Yoğrulan hamurun üzerini clingfilmle örtüp 1 saat kadar bekletin.
3. Patates ve bullezi parmak kalınlığında keserek iyice kızartın ve yağlı kağıdın üzerine alın.
4. Hamuru küçük parçalara ayırıp oklava yardımıyla küçük bezeler halinde açın.
5. Teflon tavayı ısıtarak hamurları pişirin.
6. Servis sırasında kızarttığımız patates ve bullezi bezelerin içerisine sararak servis ediniz.

Ek 53: Salçalı Gömeç Yemeği

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Gömeç	1 kg	
	Soğan	1 adet	İnce doğranmış
	Sıvıyağ	30 ml	
	Domates salçası	50 gr	
	Su	400 ml	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Limon	½ adet	

Yapılış:

1. Tencerede soğanlar kavrulur ardından gömeç eklenir sonra salca ve baharatlar eklenir.
2. Suyu eklenerek kısık ateşte pişirilir.

Ek 54: Kolakas

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kolokas	1 kg	
	Soğan	2 adet	
	Sıvı Yağ	4 tblsp	
	Kemikli Koyun Eti	500 gr	
	Salça	2 tblsp	
	Su	800 ml	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	

Yapılış:

1. Kolokası soyun ardından kağıt havlu ile iyice kurulayın. Bıçakla çatlatarak lokma büyüklüğünde parçalara ayırın.
2. Soğanları soyup yemeklik doğrayın. Tencereyi ısıtıp yağı koyun ve soğanları ekleyip saydamlaşana kadar pişirin.
3. Soğanların üzerine kemikli etleri ekleyip 5 dakika iyice kızartın. Ve kolokaslarında ekleyin.
4. Ardından salçayı ekleyerek iyice harmanlayın.
5. Tuz, karabiber ve suyunu ekleyip 1 saat kadar pişirin

Ek 55: Kolakas Musakka

Malzemeler

No		Gr/ml	açıklama
	kolakas	5 kg	Ince dilimlenir dairesel
	Kıyma	2 kg	
	Soğan	1 Kg	Brunoise
	Sivri Biber	1 Kg	Brunoise
	Domates	2 Kg	Soyulmuş, brunoise
	Salça	250 Gr	
	Pul Biber	3 kaşık	
	karabiber	1 Kaşık	
	Tuz	Tt	
	Sıvı Yağ	2 lt	

Ek 56: Etli Hostez

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Hostes	0.5 kg	Ayıklanmış, 2cm boyunda
	Su		
	Zeytin yağı	4 tblspn	
	Kuzu kuşbaşı	0.5 kg	
	Kuru soğan	1 adet	
	Domates salça	1 tblspn	
	Tuz	Tt	
	Kimyon	Tt	
	Kekik	Tt	
	Limon	½ adet	Suyu

Yapılış:

1. Etler tencerede kavrulur, ardından soğan, domates salçası zeytin yağı ve hostesler sıra ile kavrulur.
2. Baharatlar eklenerek suyu verilir ve etler pişene kadar kısık ateşte pişirilir.

Ek 57: Molehiya

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kuzu Gerdan	500 gr	
	Kuyruk Yağı	100 gr	
	Molehiya	300 gr	
	Sarmısak	5 diş	Küçük Küçük doğranmış
	Soğan	2 adet	Küçük Küçük doğranmış
	Salça	2 tblsp	
	Sıvı Yağ	50 ml	
	Limon Suyu	200 ml	
	Domates	4 adet	Küp küp kesilmiş
	Su	1 lt	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	

Yapılış:

1. Düdüklü tencerede yağ ısıtıttıktan sonra etleri ve kuyruk yağını iyice kızartın karabiber ekleyip lezzetlendirin.
2. Et suyunu çekince sarmısakları ve soğanlarıda kızartın.
3. Molehiyaları sıcak suda iyice yıkadıktan sonra sularını iyice sıkın.
4. Domatesleri ve salçayıda tencereye ekleyip iyice pişirin.
5. Ardından molehiyaları ekleyin. Suyunu koyup kapağını kapatın ve 30 dakika kadar pişirin.
6. Ardından tencerenin kapağını açın, limon ve tuzunu ekleyip 30 dakika daha pişirin.
7. Molehiya yaprakları iyice yumuşadıktan ve yemeğin suyu akidelenmeye başladıktan sonra ocağın altını kapatın.
8. Servis sırasında şehriyeli pirinç pilavı eşliğinde servis edin.

Ek 58: Kızarmış Yumurta otu

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Yumurta out	0,5 kg	Ayıklanmış
	Soğan	1 adet	İnce doğranmış
	Sıvı yağ	30 ml	
	Yumurta	2 adet	

Yapılış:

1. Yumurta otları yıkanır ve soldurulur ardından yağ ve soğanla kavrulur ve son olarak yumurta kırılır.
2. Yumurtalar pişince servis edilir.

Ek 59: Taza Brlce Yahnisi

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Taze brlce	1,5 kg	Ayıklanmış
	Sıvı yağ	75 ml	
	Soğan	1 adet	İnce doğranmış
	Domates	3 adet	Soyulmuş, küp doğranmış
	Domates salçası	20 gr	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Limon	½ adet	

Yapılış:

1. Sıvı yağda soğanlar ardından salca ve brlce kavrulur.
2. Daha sonra baharatlar verilir ve su, limon eklenerek kaynamaya başlayınca domatesler atılır ve kısık ateşte pişirilir.

Ek 60: Mercimek Yemeği

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Yeşil mercimek	600 gr	Yıkanmış, 20 dk ılık suda beklet
	Domates salca	1 tblspn	
	Soğan	1 adet	İnce doğranmış
	Sıvı yağ	30 ml	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	tt	

Yapılış:

1. Soğan yağda kavrulur.
2. Dahasonra salça ve mercimek eklenir.
3. Baharat ve suyu verildikten sonra kısıkta pişirilir.

Ek 61: Kaymak Yağlı Fırın Patates

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Patates	6 adet	Orta boy, soyulmuş
	Soğan	1 adet	Halka şeklinde doğranmış
	Domates Salçası	1 tblsp	
	Kaymakyağı	4 tblsp	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	

Yapılış:

1. Fırını 220 derecede ısıtın. Patatesleri ortalarından 2 ye bölün ve her parça patatesin ortasına bıçakla derin bir çizgi şeklinde delik açın.
2. Orta büyüklükte fırın tepsisinin altına soğan halkalarını koyun. Üzerine patatesleri yerleştirin. Salçayı 2-3 bardak suda sulandırın ve patateslerin üzerine dökün.
3. Kaymak yağını, karabiberi ve tuzu ilave edip iyice karıştırın. Tepsiyi folyo kağıdı ile örtün ve 220 derece fırında patatesler oluncaya kadar pişirin.
4. Patateslerin üzerlerinin iyice kızarabilmesi için pişmesine yakın folyo kağıdını çıkartın. Sıcak servis yapın.

Ek 62: Soğan Bastı

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kuzu kuşbaşı	250 gr	
	Soğan	2 adet	İnce doğranmış
	Patates	1 adet	Küp doğranmış
	Domates salçası	1 tspn	
	Sirke	50 ml	
	Sıvı yağ	50 ml	
	Su	600 ml	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Kimyon	1 tspn	
	Tarçın	1 tspn	

Yapılış:

1. Tüm malzemeler güveçte karıştırılır ve 190 derecede 2 saat pişirilir.

Ek 63: Pirohu

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Hamuru İçin:		
	Un	1 Kg	
	Yumurta	1 Adet	
	Tuz	1 tsp	
	Ilık Su	Aldığı kadar	
	Sıvı Yağ	100 ml	
	İç Harcı İçin:		
	Talar Peyniri	300 gr	Rendelenmiş
	Eski hellim	100 gr	Rendelenmiş
	Kuru Nane	2 tblsp	
	Yumurta	2 adet	
	Su	2 litre	Pişirmek için
	Tuz	1 tblsp	
	Eski Hellim	100 gr	Rendelenmiş
	Kuru Nane	1 tblsp	

Yapılış:

1. Bir kapta unu tuzu yumurtayı ve yağı iyice karıştırın. Ardından ılık suyu azar azar ekleyerek hamur kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğurun. Üzerini cling filmle sararak 30 dakika dinlendirin.
2. İç harcı için rendelenmiş peyniri, hellimi kuru naneyi ve çırpılmış yumurtayı iyice karıştırın.
3. Hamuru portokal büyüklüğünde parçalara bölün. Tek tek oklava yardımı ile daire şeklinde ince bezeler açın.Hamurun yarısına bir çay kaşığı büyüklüğünde harçtan koyun ve aralıklar bırakarak yerleştirin. Hamurun diğer yarısını üzerine kapatarak hamur kesme aleti ile kesin.
4. Tencerede suyu kaynatıp tuzunu ekleyin. Ardından pirohuları içerisine atarak 4-5 dakika kadar pişirin ve suyunu süzüp servis tabağına alın.
5. Servis sırasında üzerine rendelenmiş eski hellim ile nane koyarak sıcak servis edin.

Ek 64: Herse

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Tavuk	1 adet	Ortaboy, yıkanmış
	Su		
	Buğday	1 kg	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	

Yapılış:

1. Tavuğu orta boy bir tencereye koyup üzerini örtecek kadar su koyun. Yüksek ateşte 30 dakika veya pişene kadar kaynatın.
2. Başka bir tencerede ise buğdayı sui le kaynatarak yumuşayıncaya kadar pişirin. Pişen tavuğu sudan alın, soğumaya bırakın ve etleri kemiklerinden ayırıp ince ince tiftikleyin.
3. Tavuğu ve buğdayı aynı tencereye alarak karıştırın.
4. Üzerlerini örtecek kadar su ekleyin. Tuzu ve karabiberi ilave edip sürekli karıştırarak pilav kıvamına gelinceye kadar pişirin. Sıcak servis edin.

Ek 65: Gavcar mantarı

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Gavcar mantarı	1,5 kg	
	Sıvı yağ	50 ml	
	Soğan	1 adet	İnce kıyılmış
	Tuz	tt	

Yapılış:

1. Mantarlar yıkanır ve kuşbaşı doğranır ve önce yağ ısıtılır ve soğan, ardından mantar atılarak tuz eklenerek kavrulu.

Ek 66: Enginar Lalangı

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Sade un	400 gr	
	Tuz	1 Tspn	
	Kuru nane	1 tspn	
	Ilık su	tt	
	Enginar	3 adet	Ayıklanmış, dilimlenmiş
	Sıvı yağ	500 ml	

Yapılış:

1. Akışkan bir hamur yapın.
2. Enginarlarınızı içine atın ve karıştırın.
3. Hamurlu karışıma kuru nane ekleyin ve her seferinde hamura bulanmış enginarları yağda kızartın.

Ek 67: Kuru Tarhana

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Yogurt	2 kg	3 gün bekletilmiş
	Kuru nane	2 tblspn	
	Sarımsak	3 diş	İnce kıyılmış
	Bulgur	1 kg	

Yapılış:

1. Tencerede yogurt, nane, sarımsağı koyarak kaynatılır.
2. Kaynayan yoğurdu azar azar karıştırarak ekleyin ve kıvam alana kadar pişirilir.
3. Hazır olan tarhana soğutulur ve avuçla kesilerek güneşte kurutularak, bez bir cuvalda saklanır.

Ek 68: Tavşan Lalangısı

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Bütün tavşan	1 adet	Kemikli parçalar
	Su		
	Sade un	1 kg	
	Tuz	1 tblspn	
	Sıvı yağ	400 ml	
	Kuru maya	1 tblspn	

Yapılış:

1. Tencereye tavşanı koyarak suda pişene kadar kaynatılır.
2. Daha sonra süzülür ve etler kemiklerden ayrılarak, tiftiklenir.
3. Un, tuz, maya ve tavşan suyu ile akışkan bir hamur elde edilir.
4. Bu hamura tavşan etleri eklenir.
5. Kaşıkla hazırlanan hamur harcı kızartılır.

Ek 69: Etli Yaprak Dolması

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Salamura asma yaprağı	1kg	
	Soğan	3 adet	
	Domates	7 adet	
	Salça	100 gr	
	Maydanoz	1 demet	
	Dana Kıyma	1,5 kg	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Sıvı Yağ	150 ml	
	Limon	4 Adet	
	Su		
	Pirinç	200 gr	

Yapılışı;

1. Suda asma yaprakları bekletilir. Fazla tuzu alınsın diye.
2. Soğanları küçük küpler halinde doğrayın. Domatesleri rendeleyin. Maydanozu yıkadıktan sonra ince ince kıyın. Limonların suyunu sıkın.
3. Kalan tüm malzemeleri karıştırıp tuz ve karabiber ile tadlandırarak bir iç harç hazırlayın. Hazırladığınız bu harcı asma yaprakları ile sarıyoruz.
4. Hazırladığımız dolmaları tepsiye yada tencereye dizin. Yarısına gelecek kadar su koyun.
5. İsterseniz tencerede ocakta, isterseniz fırında üzeri folyolanarak yaklaşık 45 dakika kadar pişirin.

Ek 70: Çiçek Dolması

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kabak çiçeği	25 adet	
	Soğan	2 adet	
	Domates	4 adet	
	Nane	2 tblsp	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Sıvı Yağ	3 tblsp	
	Limon	2 Adet	Suyu
	Su	600 ml	
	Pirinç	300 gr	
	Zeytin Yağı	1 tblsp	

Yapılış:

1. Soğanları küçük küçük doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup rendeleyin.
Pirinçleri yıkayın ve süzdükten sonra domateslerin içine ekleyin.
2. Tuz, karabiber, nane sıvı yağ, zeytin yağı ve limon suyunu ekleyip iyice karıştırın.
3. Kabak çiçekleri bu karışım ile doldurulur ve tencereye dizilir.
4. Bu işlem tamamlandıktan sonra üzerine suyu ekleyip bir tabakla örtüyoruz.
Tencerenin kapağını kapatıp 30 dakika pişiriyoruz.

Ek 71: Yalançı Dolma

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Salamura Yaprak	300 gr	
	Soğan	2 adet	
	Domates	4 adet	
	Nane	2 tblsp	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Sıvı Yağ	3 tblsp	
	Limon	1 Adet	
	Su	600 ml	
	Pirinç	300 gr	
	Zeytin Yağı	1 tblsp	

Yapılış:

1. Yaprakları iyice yıkayıp sıcak suya koyup 10 dakika bekletin. Sonra suyu süzün.
2. Soğanları küçük küçük doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup rendeleyin.
Pirinçleri yıkayın ve süzdükten sonra domateslerin içine ekleyin.
3. Tuz, karabiber, nane sıvı yağ, zeytin yağı ve limon suyunu ekleyip iyice karıştırın.
4. Yaprakları bu karışım ile sar ve tencereye diz.
5. Bu işlem tamamlandıktan sonra üzerine suyu ekleyip bir tabakla örtüyoruz.
Tencerenin kapağını kapatıp 30 dakika pişiriyoruz.

Ek 72: Enginar Dolma

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Enginar	6 Adet	
	Soğan	1 adet	
	Domates	2 adet	
	Salça	2 tblsp	
	Maydanoz	¼ demet	
	Dana Kıyma	300 gr	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Sıvı Yağ	3 tblsp	
	Limon	1 Adet	
	Su	900 ml	
	Pirinç	3 tblsp	

Yapılış:

1. Enginarların dış kabuklarını soyun. Üstteki dikenimsi kısımları 2 cm kalınlığında düz bir şekilde bıçak yardımı ile kesin. Küçük bir kaşık ile orta kısmındaki tüylü bölümü iyice temizleyin.
2. Soğanları küçük küçük doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup rendeleyin. Üzerine domates salçasını ekleyin. Pirinçleri yıkayın ve süzdükten sonra domateslerin içine ekleyin.
3. Maydanozu ince ince doğrayıp harcın içerisine ekleyin. Ardından Kıyma, damak tadınıza göre tuz ve karabiber ekleyin. Sıvı yağı ve limon suyunu ekleyip iyice karışımı harmanlayın.
4. Enginarların göbeklerinde açtığımız deliklere harcımızı doldurup tencereye diziyoruz
5. Bu işlem tamamlandıktan sonra üzerine suyu ekleyip bir tabakla örtüyoruz. Tencerenin kapağını kapatıp 40-45 dakika pişiriyoruz.

Ek 73: Şiş Kebap

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kuzu eti	1 kg	Şişlik
	Kimyon	1 tspn	
	Kekik	1 tspn	
	Zeytin yağı	50 ml	
	Soğan	1 adet	Rendelenmiş
	Domates	1 adet	Rendelenmiş
	Yogurt	50 gr	
	Tuz	Tt	
	Karabiber	tt	

Yapılış:

1. Tüm malzemeler bir kaptaki karıştırılarak 2 saat marine edilir.
2. Ardından şişlere dizilerek mangalda pişirilir.

Ek 74: Şeftali Kebabı

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Soğan	2 adet	rendelenmiş
	Maydanoz	½ demet	Ince ince doğranmış
	Karabiber	1 tsp	
	Tuz	1 tblsp	
	Dana Kıyma	400 gr	
	Sirke	100 ml	
	Koyun gömlek (telp)	1 adet	

Yapılış:

1. Koyun gömleği suda iyice yıkayın. Ardından o suyu döküp temiz su koyun ve içine sirkeyide ekleyip 10 dakika kadar bekletin. Daha sonra iyice ovarak tekrardan yıkayın ve suyunu süzün.
2. Kıymayı çukur bir kaba alın ve tuz, karabiberi ekleyin.
3. Ince kıyılmış maydanozu ve rendelenmiş soğanıda ekleyerek iyice yoğurun.
4. Koyun gömleği asma yaprağı boylarında kesin içerisine kıymalı harcı koyup sarın.

Ek 75: Kuru Fırın Kebabı

Ek 77'de belirtilen reçetedeki malzemeleri bir porsiyon olacak şekilde alüminyum folyo ile paketlenerek pişirilen şeklidir.

Ek 76: Sulu Fırın Kebabı

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kuzu But Et	25 parça	
	Patates	25 adet	Orta boy
	Soğan	25 adet	Orta boy
	Tuz- Karabiber	Tt	
	Defne Yaprağı	15-20 yaprak	
	Kekik	2-3 tblsp	
	Alüminyum Folyo	1 adet	

Yapılışı;

1. Soğanları ve patatesleri soyun. Patateslerin üzerine bıçak ile bir kaç çizik atın.
2. Tepsinin alt kısmına soğanları ve patatesleri yerleştirin. Üzerlerine etleri dizin.
3. Tuz, karabiber, kekik ve defne yaprağı ile lezzetlendirin. Tepsinin dibine çok az su koyun ve üzerini iyice alüminyum folyo ile kapatın.
4. İlk önce 1 saat 220 derecede sonraki 1 saat 200 derecede son yarım saatide 180 derecede olmak üzere fırınlayın.
5. Fırından çıkardıktan sonra 15 dakika kadar dinlendirip servis edin.

Ek 77: Mangalda Köfte

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kuzu kıyma	1 kg	
	Maydanoz	½ demet	İnce doğranmış
	Soğan	1 adet	İnce doğranmış
	Tuz	1 tblspn	
	Karabiber	1tblspn	
	Kimyon	1 tblspn	

Yapılış:

1. Bir kapta tüm malzemeler yoğrularak 2 saat dinlendirilir.
2. Şekil verilerk ızgarada pişirilir.

Ek 78: Bişi

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Un	400gr	
	Su	Ilık	Aldığı kadar
	Sıvı yağ	200 ml	
	Zeytin yağı	50 ml	

Yapılış:

1. Un, ılık su azar azar eklenerek yoğrularak kulak memesi kıvamına getirilir.
2. Hamur üzeri örtülü olarak 15 dakika dinlendirilir.
3. Daha sonra ceviz boyunda bölünür ve oklavı ile açılır.
4. Zeytin yağı ve sıvı yağ karıştırılarak kızgın yağda kızartılır.

Ek 79: Hellim Böreği

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Hamuru İçin:		
	Un	300 gr	
	Su	150 ml	
	Sıvı yağ	2 tblsp	
	İçi İçin:		
	Hellim	300 gr	
	Soğan	4 adet	
	Kuru Nane	1 tblsp	
	Sıvı yağ	4 tblsp	

Yapılış:

1. Un ve suyu karıştırarak hamur haline getirin. Hamura ayçiçek yağında ekleyip iyice yoğurun ve bir saat kadar dinlendirin. Daha sonra hamuru ikiye bölüp iki tane aynı büyüklükte beze açın.
2. Hellimleri rendeleyin ve soğanları küçük küpler halinde doğrayın.
3. Tavayı ısıtıp yağı ekleyin ve soğanları kahverengileşene kadar kızartın ve ocaktan alın.
4. Hellim rendesini, kuru naneyi soğanların üzerine ekleyerek iyice harmanlayın.
5. Bezenin bir yarısını oklavaya sarın kalan yarısının üzerine harcımızı aralıklarla yerleştirin.
6. Sarılmış olan hamur ile üzerini kapatın ve tekerlek yardımı ile kare kare kesin. Diğer hamur içinde aynı şeyi uygulayın.
7. Yağsız tavada yada saçta pişirin.

Ek 80: Nor Böreği

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Hamuru İçin:		
	Un	300 gr	
	Su	150 ml	
	Sıvı yağ	2 tblsp	
	İçi İçin:		
	Taze tuzsuz nor	1 kg	
	Şeker	200 gr	
	Tarçın	1 tblsp	
	Çiçek suyu	50 ml	
	Sıvı yağ	1 lt	

Yapılış:

1. Un ve suyu karıştırarak hamur haline getirin. Hamura ayçiçek yağınıda ekleyip iyice yoğurun ve bir saat kadar dinlendirin. Daha sonra hamuru ikiye bölüp iki tane aynı büyüklükte beze açın.
2. Mikserde iç harcı malzemelerini püre haline getirin.
3. Bezenin bir yarısını oklavaya sarın kalan yarısının üzerine harcımızı aralıklarla yerleştirin.
4. Sarılmış olan hamur ile üzerini kapatın ve bardak yardımı ile kesin.Diğer hamur içinde aynı şeyi uygulayın.
5. Yağda pişirin.

Ek 81: Kabak Böreği

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	İç harcı için;		
	Kırmızı Bal kabağı	1500 gr	Küçük küp
	Pirinç	200 gr	Yıkanmış
	Tarçın	1 tblsp	
	Zeytinyağı	100 ml	
	Ceviz	400 gr	Öğütölmüş
	Kuru üzüm	300 gr	
	Şeker	200 gr	Bezeyi kapatmadan üzerine serpilecek
	Hamur İçin;		
	Ilık su		Aldığı kadar
	Kuru maya	1 tblsp	
	Şeker	1 tsp	
	Un	1500 gr	
	Tuz	1 tsp	
	Zeytinyağı	100 ml	

Yapılış:

1. Küçük küpler halinde doğranmış kabaklara pirinci, tarçını, zeytinyağını, cevizi ve üzümü koyarak karıştırın ve harmanlayın ve dinlendirin.
2. Hamur için 1 bardak ılık suya mayayı ve şekerini ekleyinve mayayı kabarıp köpüklenene kadar bir süre bekletin. Büyük bir kaba unu, tuzu ve zeytinyağını koyun ve kabaran mayayı ekleyin. Aldığı kadar suyu azar azar ilave ederek orta kıvamda bir hamur elde edene kadar iyice yoğurun. Hamurun üzerini bir bezle örtün ve mayalanması için 1 saat dinlendirin.
3. Sonra hamurdan küçük parçalar koparıp merdane ile fincan tabağı boyunda açın. Bezelerin üzerine önceden hazırladığımız harçtan koyun ve üzerine 1 çay kaşığı şeker serpip kapatın.
4. Yağlı kağıdın üzerine dizin ve üzerine fırça yardımı ile hafifçe yumurta sarısı ile sütü karıştırıp sürün.
5. 250 derece önceden ısıtılmış fırında 30-35 dakika kızarana kadar pişirin.

Ek 82: Kıyma Böreği

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Hamuru İçin:		
	Un	300 gr	
	Su	150 ml	
	Sıvı yağ	2 tblsp	
	İçi İçin:		
	Kıyma	500 gr	
	Soğan	1 adet	brunoise doğranmış
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Maydanoz	½ demet	İnce doğranmış
	Sıvı Yağ	1 lt	

Yapılış:

1. Un ve suyu karıştırarak hamur haline getirin. Hamura ayçiçek yağınıda ekleyip iyice yoğurun ve bir saat kadar dinlendirin. Daha sonra hamuru ikiye bölüp iki tane aynı büyüklükte beze açın.
2. Orta boy tencerede 100 ml sıvı yağı ısıtın ve kıymayı ekleyip soteleyin. Pişmeye yakın soğanları, tuzu ve karabiberi ilave edin. Kıyma ve soğanlar iyice kızarana kadar pişirin. Ateşi kapatın, kıymaya maydanozu ekleyinve karıştırın.
3. Bezenin bir yarısını oklavaya sarın kalan yarısının üzerine harcımızı aralıklarla yerleştirin.
4. Sarılmış olan hamur ile üzerini kapatın ve tekerlek yardımı ile kare kare kesin. Diğer hamur içinde aynı şeyi uygulayın.
5. Yağda yada saçta pişirin.

Ek 83: Mantar Böreği

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Hamuru İçin:		
	Un	300 gr	
	Su	150 ml	
	Sıvı yağ	2 tblsp	
	İçi İçin:		
	Mantar	1 kg	
	Soğan	1 adet	brunoise doğranmış
	Tuz	Tt	
	Karabiber	Tt	
	Maydanoz	½ demet	İnce doğranmış
	Sıvı Yağ	1 lt	

Yapılış:

1. Un ve suyu karıştırarak hamur haline getirin. Hamura ayçiçek yağınıda ekleyip iyice yoğurun ve bir saat kadar dinlendirin. Daha sonra hamuru ikiye bölüp iki tane aynı büyüklükte beze açın.
2. Orta boy tencerede 100 ml sıvı yağı ısıtın ve soğanları ekleyip soteleyin. Pişmeye yakın mantarı, tuzu ve karabiberi ilave edin. Mantar ve soğanlar iyice kızarana kadar pişirin.
3. Bezenin bir yarısını oklavaya sarın kalan yarısının üzerine harcımızı aralıklarla yerleştirin.
4. Sarılmış olan hamur ile üzerini kapatın ve tekerlek yardımı ile kare kare kesin. Diğer hamur içinde aynı şeyi uygulayın.
5. Yağda yada saçta pişirin.

Ek 84: Pilavuna

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	İç Hareci İçin:		
	Kuru maya	1 tblsp	
	Ilık Su		Aldığı kadar
	Şeker	1 tsp	
	Talar Peyniri	500 gr	
	Hellim	500 gr	
	Yumurta	10 adet	
	Tuz	1 tsp	
	Un	200 gr	
	Kabartma tozu	2 tsp	
	Tarçın	1 tsp	
	Mezdeki	½ tsp	
	Kuru Nane	2 tsp	
	Mahlep	1 tsp	
	Kuru üzüm	200 gr	
	Taze nane	10 yaprak	
	Hamur İçin;		
	Kuru maya	1 tblsp	
	Ilık su		Aldığı kadar
	Şeker	1 tsp	
	Esmer Un	7 bardak	
	Sade un	3 bardak	
	Yoğurt	2 bardak	
	Tuz	1 tblsp	
	Ayçiçek yağı	200 ml	
	Tarçın	1 tsp	
	Mahlep	1 tsp	
	Mezdeki	½ tsp	
	Anason	1 tsp	
	Üzeri İçin;		
	Yumurta sarısı	2 adet	
	Susam	250 gr	Islatılmış
	Çörekotu	50 gr	

Yapılış:

1. Bir bardak ılık suya mayayı ve şekerini ekleyin ve mayayı kabarıp köpüklenene kadar bir süre bekletin. Derin bir kaba rendelenmiş peynirleri, yumurtaları, tuzu, unu, kabartma tozunu, tarçını, mezdekiyi, naneyi, mahlebi, kuru üzümü ve naneyi

koyup karıştırın. Kabaran mayayı karışıma ekleyerek 10 dakika karıştırarak yoğurun. Hazırlanan harcı kullanmadan önce bir gece veya 2-3 saat dinlendirin.

2. Hamuru hazırlamak için, bir bardak ılık suya mayayı ve şekeri ekleyin ve mayayı kabarıp köpüklenene kadar bir süre bekletin. Derin bir kaba esmer unu, sade unu, yoğurdu, tuzu, ayçiçek yağı, tarçın, mahlebi, mezdekiyive anasonu koyup karıştırın. Kabaran mayayıda ekleyerek, azar azar ılık su ekleyip hamur kulak memesi kıvamına gelinceye kadar iyice yoğurun. Hamurun üstünü temiz bir bezle örtün ve dinlenmesi için 15 dakika bekletin. Tekrar 5 dakika yoğurun ve üzerini örterek 1 saat dinlendirin.
3. Hamurdan mandalina büyüklüğünde parçalar alın. Oklava yardımı ile fincan tabağı büyüklüğünde açın. Hazırladığınız bezenin içerisine peynirli harçtan 3 kaşık koyun üçgen yada kare şekilde kenarlarını kapatın. Üzerine fırça yardımıyla yumurta sarısını sürün ve susama batırıp üzerine çörekotu serpin. Hazırlanan pilavunaları yağlanmış tepsiye yerleştirin. 200 derece önceden ısıtılmış fırında 25-30 dakika iyice kızarana kadar pişirin.

Ek 85: Şekerli Peksemet

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Su		Ilık, Aldığı kadar
	Kuru maya	30 gr	
	Şeker	200 gr	
	Un	1 kg	
	Margarin	125 gr	
	Vanilya	2 tspn	
	Toz anason	1 tblspn	
	Susam	½ kg	
	Anason	100 gr	
	Çörek out	50 gr	

Yapılış:

1. 2 su bardağı suya, maya ve 2 tspn şekeri ekle karıştır.
2. Bir kaptan un, şeker, margarin, vanilya, anason tozu konarak karıştırılır.
3. Kabaran maya bu karışıma eklenerek azar azar ılık su eklenerek yoğrulur.
4. Hamur örtülerek 1 saat dinlendirilir.
5. Daha sonra kafes şekli verilerek susam ve çörek otu ile mulanarak 200 derecede 20-30 dakika pişirilecek.

Ek 86: Bidda Badadez

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kuru maya	½ tspn	
	Şeker	½ tspn	
	Su		Ilık aldığı kadar
	Un	0,5 kg	
	Tuz	½ tspn	
	Patates	1 kg	
	Sıvı yağ	500 ml	

Yapılış:

1. Bir kapta maya şeyer ve ılıksıyu karıştırın.
2. Daha sonra unla mayayı ve ılık suyu karıştırarak kulak memesi kıvamında hamur elde edin.
3. Hamuru bir saat örtülü olarak dinlendirin.
4. Dinlenen hamurlar beze şeklinde açılarak saçda pişirilir.
5. Ayrı bir yerde patates kızartılır ve bu biddalara sarılarak servis edilir.

Ek 87: Köy ekmeği

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Un	7 kg	
	Yaş maya	250 gr	
	Ekşi maya	1 kg	
	Tuz	50 gr	
	Anason	100 gr	Öğüt�lmüş
	Karanfil	100 gr	Öğüt�lmüş
	Tarçın	100 gr	Öğüt�lmüş
	Ilık su		Aldığı kadar
	Susam	1 kg	
	Çörek out	200 gr	

Yapılış:

1. Tüm kuru malzemeyi bir kapta karıştırılarak azar azar ılık su ile yoğrularak kulak memesi kıvamında hamur elde edilir.
2. Hamurlar 500 grlık parçalar halinde ekmeğ tahtasına temiz bezler üzerine alınır.
3. Bu ekmeğlerin üzeri örtülür ekmeğler çatladığında mayalanmıőtır.
4. Susamları 10 dk haşlayın, s z n ve çörek otu ile karıştırarak bir beze serin.
5. Ekmeğlerin  zerine sürerek odun fırında kızarana kadar 1-1.5 saat pişirin.

Ek 88: Bulla

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Ilık su		Aldığı kadar
	Kuru maya	1 tblsp	
	Şeker	1 tsp	
	Siyah zeytin	500 gr	çekirdekleri çıkartılmış
	Hellim	1 adet	
	Un	1 kg	
	Tuz	1 tsp	
	Zeytinyağı	125 ml	
	Soğan	2 adet	brunoise doğranmış
	Taze nane	15 yaprak	İnce kıyılmış
	Kuru nane	2 tblsp	
	Susam	3 tblsp	
	Çörekotu	2 tblsp	

Yapılış:

1. Bir bardak ılık suya mayayı ve şekeri ekleyin ve mayayı kabarıp köpüklenene kadar bir süre bekletin. Derin bir kaba zeytinleri, hellimleri, unu, tuzu, zeytinyağını, soğanları, taze ve kuru naneyi koyun. Kabaran mayayı karışıma ekleyin ve azar azar ılık su ekleyip hamur kulak memesi kıvamından biraz daha yumuşak oluncaya kadar iyice yoğurun.
2. Yağlanmış bir fırın tepsisine dökün ve üzerine susam serpin. Tepsi ile ılık bir ortamda 1-2 saat mayalandırın. Önceden 200 derecede ısıtılmış fırında üzeri kızarıp içi pişene kadar pişirin.

Ek 89: Köy Çöreği

Ek 87: Köy Ekmeği ile aynı olup tek farkı tamamen susama bulanmasıdır.

Ek 90: Çitlenmik Bitta

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Ilık su		Aldığı kadar
	Kuru maya	20 gr	
	Şeker	7,5 gr	
	Un	0,5 kg	
	Tız	3,5 gr	
	Kuru üzüm	100 gr	
	Çitlenmik	100 gr	

Yapılış:

1. Bir bardakta maya, su ve şeker karıştırılarak kenara alınır.
2. Daha sonra bir kaptaki una, maya ve ılık suyu ekleyerek sert bir hamur elde edilene kadar yoğrulur.
3. Daha sonra bu hamurlardan 10 cm bezeler açılarak üzerine üzüm ve çitlembik bastırılarak hamurun içine sokularak 180 derecede üzeri kızarıp sertleşene kadar pişirilir.

Ek 91: Elmalı Lalangı

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Un	600 gr	
	Su		
	Elma	3 adet	Soyulmuş, dilimli
	Sıvı yağ	400 ml	
	Şeker	100 gr	
	Tarçın	20 gr	

Yapılış:

1. Bir kapta akışkan bir hamur elde edin.
2. Daha sonra bu hamura elmaları atın ve karıştırın.
3. Hamura bulanmış elmaları derin yağda kızartarak şeker ve tarçın karışımına bulayarak servis edin.

Ek 92: Aşure

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Buğday	300 gr	
	Pirinç	150 gr	
	Kuru fasülye	50 gr	
	Kuru nohut	50 gr	
	Börülce	50 gr	
	Kuru bakla	50 gr	
	Kuru kaysı	50 gr	Brunoise
	Portakal kabuğu	1 adet	Brunoise
	Kuru incir	50 gr	Brunoise
	Susam	50 gr	
	Çiçek suyu	50 ml	
	Anason	20 gr	Öğütülmüş
	Karanfil	20 gr	Öğütülmüş
	Tarçın	4 çubuk	
	File badem	50 gr	
	Fındık	50 gr	
	Şeker	1 kg	
	Kuru üzüm	50 gr	
	Nar	3 adet	Ayıklanmış, taneli

Yapılış:

1. Kuru baklagilleri 1 gece önceden ayrı ayrı ılatılır.
2. Baklagilleri ayrı ayrı kaynatılarak köpükleri alınır.
3. Buğday ve pirinç 2 lt su ile 40 dakika haşlayın.
4. Bu karışıma baklagilleri ekleyerek 15 dakika daha pişir.
5. Bu karışıma geriye kalan malzemeleri ekleyerek özdeşleşinceye kadar pişirilir.
6. Soğutularak üzerine nar taneleri konarak servis edilir.

Ek 93: Ekmek Kadayıfı

Malzemeler

No		Weight	Details
	Su	7 bardak	
	Şeker	5 bardak	
	Ekmek Kadayıfı	1 adet	Minnoş Kadayıf
	Çiçek Suyu	1 bardak	
	İç Harcı İçin;		
	Taze Nor Tuzsuz	250 gr	
	Şeker	2 tblsp	
	Tarçın	2 tsp	
	Badem	½ bardak	öğütülmüş

Yapılışı;

1. Büyük boy bir tencerede suyu ve şekerini karıştırarak 5 dakika kaynatın ve ılımaya bırakın.
2. Başka bir kaptaki noru, şekerini, baharı ve bademi karıştırıp iç harç elde edin.
3. Ekmek kadayıfı parçalarından birini derin bir fırın tepsisine yerleştirin ve her iki parçanın üzerini çiçek suyu ile ıslatın.
4. Tepside olan parçanın üzerine hazırladığımız harcı koyup diğer parça ile üstünü kapatın.
5. Üzerine hazırladığımız ılık şerbeti dökün. Tepsiyi kısık ateşte çevire çevire, kenarlarda kalan şerbeti kaşıkla üzerine azar azar atarak ekmek kadayıfına yedirin. Kadayıf şerbeti çekene kadar pişirin. Soğuk servis yapın.

Ek 94: Gullurikya

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Un	0,5 kg	
	Tuz	1 tspn	
	Ilık su		Aldığı kadar
	Harup pekmezi	500 ml	
	Su	2 lt	

Yapılış:

1. Un ılık su ile yoğrularak sert bir elde edilecek ve 30 dakika dinlendirilecek.
2. Hamurdan uzun çubuklar oluşturulacak ve şekillendirilerek
3. Kaynayan pekmez su karışımında 10 dakika orta ateşte pişecek.

Ek 95: Saç Gatmeri

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Hamur için;		
	Un	4 bardak	
	Tuz	½ tsp	
	Ilık su		Aldığı kadar
	İçi;		
	Kaymak yağı	500 gr	
	Şeker	200 gr	
	Tarçın	tt	

Yapılış:

1. Bir kapta unu ve tuzu karıştırın. Azar azar ılık su ekleyin ve hamur kulak memesi kıvamına gelinceye kadar iyice yoğurun. Hamurun üstünü temiz bir havluyla örtün ve 30 dakika dinlendirin.
2. Hamurdan mandalina büyüklüğünde parçalar alın. Hamurları tek tek alıp oklava yardımıyla daire şeklinde ince bezeler açın. Açmış olduğunuz bezenin üzerine şeker ve tarçın serpin. Zarf şeklinde katlayıp iyice bastırın.
3. Katmerlerin her iki tarafını saçta veya yağsız tavada kızartın. Arzu edilirse üzerine şeker serpin ve sıcak servis edin.

Ek 96: Lokma

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Su	800 ml	
	Şeker	400 gr	
	Limon	½ adet	
	Ilık su		
	Kuru maya	15 gr	
	Şeker	7,5 gr	
	Un	800 gr	
	Tuz	4 gr	
	Mezdeki	4 gr	
	Tarçın	4 gr	
	Sıvı yağ	600 ml	

Yapılış:

1. Şerbet için su, şeker ve limon suyu 5 dk kaynatılır.
2. Bir bardak suda şeker ve maya karıştırılır.
3. Bir kapta un, mezdeki, maya ve tarçını ekleyerek akışkan bir hamur elde edin ve 1 saat mayalanmasını bekleyin.
4. Avuç içine hamuru alın ve tatlı kaşığı ile keserek derin yağda kızartın ve kızaran lokmaları şerbetle tatlandırın.

Ek 97:Paluze

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Taze üzüm suyu	800 ml	
	Un	60 gr	
	Öğütülmüş badem		

Yapılış:

1. Unu ve üzüm suyunu karıştırın. Orta ateşte kıvamlanana kadar pişirin ve servis kaplarına alın.
2. Üzerine badem serpererek servis edin.

Ek 98: Portakal Peltesi

Malzemeler

No		GR / ML	Açıklama
	Taze Portakal Suyu	400 ml	
	Misir nisastasi	45 gr	
	Seker	30 gr	
	Badem	20 gr	ogutulmus

Yapılışı:

1. Portakal suyu, seker ve nisasta tencereye konur ve iyice karistirilir.
2. Daha sonr orta ateste muhalledi kivamina gelene kadar orta ateste pisirilir.
3. Kivamlanan karisim servis tabaklarına alinir ve uzerine badem kirigi atilir.
4. Porsiyonlanan karisim sogumasi icin kenara alinir.

Ek 99: Zerde

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Pirinç	200 grq	
	Şeker	200 gr	
	Su	800 ml	
	Tarçın	¼ tspn	
	Çiçek suyu	2 tspn	

Yapılış:

1. Pirinç, su ve şekeri bir tencerede kaynatılarak kıvamlandırılır ve içerisine tarçın ve çiçek suyu eklenir.
2. Servis kaplarına alınarak tarçın eklenerek sıcak ya da soğuk servis edilir.

Ek 100: Sütlü Erite

Malzemeler

No		Gr/ml	Aıklama
	Un	200 gr	
	Tuz	¼ tspn	
	Zeytin yağı	2 tblspn	
	Yumurta	1 adet	
	Ilık su		
	Süt	400 ml	
	eker	100 gr	
	Gl suyu	1 tspn	

Yapılı:

1. Ilık su ile kulak memesi kıvamında bir hamur elde edin ve 30 dakika dinlendirin.
2. Daha sonra beze olarak aın ve erite ŗeklinde kesin ve 10 dakika halayın .
3. Daha sonra sütle ŗekeri kaynatın ve önceden halanmış eriteleri ekleyerek soğuması iin kaplara alın ve servis edin.

Ek 101: Sini Gatmeri

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Şerbeti İçin;		
	Su	1 lt	
	Şeker	1,6 kg	
	Hamur İçin;		
	Sade Un	8 bardak	
	Tuz	½ çay kaşığı	
	Ilık Su	Aldığı kadar	
	Harcı İçin;		
	Kaymak Yağı	1 kg	
	Badem	300 gr	
	Tarçın	2 tsp	

Yapılışı;

1. Şerbet için su ve şekerini 20 dakika kaynatın. Soğumaya bırakın
2. Mikserde un, tuz ve suyu karıştırın. Azar azar ılık su ekleyin ve yumuşak kıvamda bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hamurun üzerini nemli bir bezle örtüp 30 dakika dinlendirin.
3. Hamurdan portakal büyüklüğünde parçalar koparın. Oklava yardımıyla yuvarlak şekilde ince bezeler açın.
4. Hamur kesme aletiyle ikiye bölün ve ikisinin de üzerine kaymak yağı sürün. Üzerine badem, şeker ve tarçını karıştırıp serpin. Her iki parçayı da rulo şeklinde sarıp bükün. Yağladığınız tepsiye yerleştirin.
5. Kalan kaymak yağını üzerine sürün ve 180 derece fırında 45 dakika pişirin. Fırından çıkarın ve kepçeyle şerbeti üzerine azar azar dökün.
6. Soğuk servis yapın.

Ek 102: Simit Helvası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Badem	100 gr	
	Su	800 lt	
	Toz şeker	400 gr	
	Gül suyu	1 tblspn	
	Ayçiçek yağı	100 ml	
	Irmik	400 gr	

Yapılış:

1. Su ve şeker kaynatılarak şerbet elde edin.
2. Daha sonra irmik ve bademler kavruarak azal azal şerbet eklenerek karıştırılır ve gül suyu eklenerek tepsiye dökülür.

Ek 103: Tel Kadayıf

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Su	1,4 lt	
	Şeker	1,2 kg	
	Limon	½ adet	
	Gül suyu	1 tspn	
	Tel kadayıfı	0,5 kg	
	Fındık	100 gr	
	Tarçın	60 gr	

Yapılış:

1. Şerbet için suve şekerş kaynatın ve daha sonra gül suyu ve limonu ekle ve soğuması için kenara alınız.
2. Tel kadayıfları yağlanan tepsiye serilir daha sonra fındık, tarçın karışımı ve tekrar kadayıf eklenerek 180 derecelik fırında kızarana kadar pişirilir.
3. Daha sonra soğuk şerbet verilerek soğutulur.

Ek 104: Şammali

Malzemeler

No		GR / ML	Açıklama
	Serbet için:		
	Su	750 ml	
	Seker	600 gr	
	Cicek Suyu	30 ml	
	Samali için:		
	Badem	100 gr	
	Su		
	Mezdeke (damla sakizi)	2 gr	Ogutulmus
	Irmik	800 gr	
	Seker	400 gr	
	Yogurt	400 gr	
	Karbonat	5 gr	

Yapılış:

1. Suyu ve sekeri orta boy bir tencerede karistirarak kaynatin.
2. Kaynamaya baslayan serbete cicek suyunu ekleyin ve 5 dakika daha kaynatin.
3. Daha sonra ocaktan serbeti alin ve sogumaya birakin.
4. Bademleri bir kaba koyun uzerini ortecek kadar su koyarak, 10 dk kaynatin.
5. Haslanmis bademlerin kabuklarini soyun ve kenarda bekletin.
6. Mezdekiyi, irmigi, yogurdu ve karbonati bir kapta karistirin.
7. Karisimi yaglanmis bir firin tepsisine koyarak uzerini duzeltin.
8. Baklava seklinde kesin ve her dilime 1 adet badem yerlestirin.
9. 6-8 saat bekletin ve daha sonra 200 C derecede onceden isitilmis firinda, 30 dk veya uzeri kizarincaya kadar ust u acik olarak pisirin.
10. Firindan cikardiktan sonra soguk serbeti kepce ile samaliye yedirin ve serbeti cekmesi ve sogumasi icin kenara alin.
11. Soguk olarak servis edin.

Ek 105: Sulu Muhallebi

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Mısır nişastası	60 gr	
	Su	800 ml	

Yapılış:

1. Tencerede su ile nişasta kaynatılır kıvamlanınca tepsiye dökülerek sertleştirilir.
2. Daha sonra küp kesilerek servis tabaklarına konur ve üzerine su, şeker ve gül şurubu ile servis edilir.

Ek 106: Golifa

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Buğday	1 kg	haşlanmış
	Su		
	Badem	200 gr	
	Kuru üzüm	100 gr	
	Öğütülmüş anason	15 gr	
	Susam	200 gr	Yıkanmış
	Fındık	100 gr	
	Çörek out	20 gr	
	Nar	2 adet	ayıklanmış

Yapılış:

1. Tüm haşlanması gerekenler haşlanıp soğutulur.
2. Tüm malzemeleri bir kapta karıştırılarak servis edilir.

Ek 107: Tahınlı

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Ilık su		Aldığı kadar
	Kuru maya	20 gr	
	Şeker	4 gr	
	Un	250 gr	
	Tahin	350 gr	
	Şeker	200 gr	

Yapılış:

1. Ilık suda mayayı aktiveleştirin ve unla karıştırarak hamur yoğurun ve hamur kabarana kadar 1 saat dinlendirin.
2. Daha sonra bezeleri açarak üstüne şeker ve tahin sürerek şerit halinde keserek gül haline getirin ve önceden ısıtılmış fırında 200 c derecede 20 dakika pişirin.

Ek 108: Samsı

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Su	200 ml	
	Şeker	200 gr	
	Çiçek suyu	1 tspn	
	Un	250 gr	
	Yumurta	1 adet	
	Tuz	½ tspn	
	Ilık su		Aldığı kadar
	Sıvı yağ	200 ml	
	Öğütülmüş badem	100 gr	
	Tarçın	1 tspn	

Yapılış:

1. Tencereye su ve şekeri koyarak şerbeti kaynatın, kaynadıktan sonra çiçek suyunu ekleyerek soğutun.
2. Un, yumurta ve tuz, azar azar ılık su eklenerek yumuşak bir hamur elde edilecek ve 15 dakika dinlendirilecek
3. Hamurdan 3 parça kesilip ince bezeler açılacak ve yağ sürülerek, tarçın ve badem atılarak 2 parmak genişliğinde katlı katlı sarılarak dayagonal olarak kesilir ve uçları çatalla kapatılır.
4. Kızgın yağda kızartılarak iyice süzülerek şerbet içine konularak lezzetlendirilir.

Ek 109: Üzüm Sucuğu

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Badem	400 gr	
	Su		
	Yorgan ipliği ve iğne		
	Üzüm şırası	1 lt	
	Sardunya çiçeği/ gül suyu	2 yaprak	
	Buğday unu	200 gr	

Yapılış:

1. Bademler suda ıslatılır ve iğne iplik yardımıyla ipe dizilir.
2. Üzüm şırası tencere sardunya veya gül suyu ile kaynatınız. Başka bir kaptaki üzüm şırası ve unu iyice karıştırılır.
3. Kaynayan şıraya unlu karışım ekleyerek kıvamlaştırılır ve bademler içerisine daldırılarak kaplanır bu işlem 5- 6 kez yapılarak kaplanır.her daldırma işleminde şıra ısıtılmalıdır.

Ek 110:Üzüm Şırası

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Üzüm	5 kg	1 kg üzüm suyu
	Beyaz toprak havara	1 tblspn	

Yapılış:

1. Üzümleri iyice sıkın ve suyunu süzün.
2. Süzülen üzüm suyunu tencere konarak, bir tülbentin içine havara konarak kaynatılır ve çıkan köpükleri kaşıkla alınır.
3. Kaynayınca havara çıkarılır. Şıra soğuması için tekrar süzülerek kenara alınır.

Ek 111: Sütli Muhallebi

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Mısır nişastası	60 gr	
	Süt	800 lt	
	Şeker	60 gr	
	Tarçın		
	Fındık		

Yapılış:

1. Süt ve nişastayı karıştırın ve orta ateşte kaynatın ve şekeri ekleyin. Kaynamaya başlayınca kıvamlaştığı zaman 5 dakika daha kaynatılır.
2. Daha sonra servis kaplarına alınarak üzerine tarçın ve fındık atılarak soğutularak servis edilir.

Ek 112: Alıç Macunu

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Alıç	1 kg	Ayıklanmış ve yıkanmış
	Şeker		
	Su		
	Limon	1 adet	

Yapılış:

1. Alıç ve suyu bir tencere kaynatılarak, alıcın suyu süzülerek ayrılır.
2. Posalar atılır, süzülen alıç suyunun her bardağa bir bardak şeker konarak tekrar kaynatılır.
3. Kaynarken çıkan köpükleri kaşıkla alırsız ve kıvamlanana kadar kısık ateşte kaynatılır.
4. Eğer ağır şekilde akıyorsa tamadır.

Ek 113:Çağla Macunu

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Kireç	400 gr	
	Su		
	Çağla	1 kg	
	Şeker	1 kg	
	Kabuki tarçın	1 adet	
	Karanfil	4 adet	
	Limon	½ adet	

Yapılış:

1. Kireç ve çağla bir kaba konur ve su ile örtene kadar doldurulur, 1 gece bekletin.
2. Ertesi gün bademleri yıkayarak bol suda 4 defa kaynatılacak.
3. Sonra bademler bu sudan alınarak 1 lt su ve şekerle kaynatılarak şerbet koyulaşana kadar kaynatılır.
4. İçerisine tarçın ve karanfil koyarak ateşten alınarak 2 saat soğut, daha sonra limonsuyu ko 10 dakika daha pişirerek ateşten alınır.

Ek 114: Ayva Macunu

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Ayva	1 kg	Soyulmuş, ayıklanmış
	Şeker	1 kg	
	Su	600 ml	
	Limon suyu	½ adet	

Yapılış:

1. Ayva, şeker ve su bir tencereye koyarak kısık ateşte pişirin. Şerbet kıvamlanıp, ayvalar pişince limonunu ekleyerek 5 dakika daha pişirin ve daha sonra kavanozlayarak saklayın.

Ek 115: Ceviz Macunu

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Ceviz yeşil	50 adet	Soyulmuş
	Su		
	Kireç	400 gr	
	Limon suyu	200 ml	
	Badem	50 adet	
	Sıvı yağ	50 ml	
	Su	2 lt	
	Şeker	2 kg	
	Karanfil	5-10 adet	

Yapılış:

1. Cevizleri hergün 1 defa suyunu değiştirecek şekilde 5 gün suda bekletin.
2. Daha sonra 1 gece kireçli suda kalacak. Ertesigün yıkanır ve 2 defa kaynatılır.
3. Soğuyan cevizleri şişle delerek limonlu suya atarak beklet.
4. Bademleri yağda kavrulur ve cevizlere bademleri yerleştirilen.
5. Şerbet için su ve şekeri kaynatın ceviz ve karanfili ekleyin kaynadıktan sonra soğutup 15 dakida kaynatılacak. Bu işlem 2 kez yapılacak.
6. Soğuduktan sonra buz dolabında saklanacak.

Ek 116: Kabak Macunu

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Bal kabağı	1 kg	Ayıklanmış ve 5 cm boyunda
	Kireç	400 gr	
	Su		
	Şeker	1 kg	
	Toz karanfil	20 gr	
	Limon	1 adet	

Yapılış:

1. Bir topside kabaklar üzerine kireç ve en üste su konarak 1 gece bekletilerek sertleşmesi sağlanır.
2. Ertesi gün kabaklar yıkanır ve üç defa temiz su ile kaynatılacak.
3. Tencerede kalan kabaklar üzerine şeker ve 400 ml su ekleyerek kaynat ve karanfili ekle orta ateşte 30 dakika daha kaynat.
4. Daha sonra ateşi kapat ve kabak soğuyacak ve daha sonra tekrar kaynatılacak ve altın sarısı rengini aldığıında limon suyu eklenerek 10 dakika daha kaynatılarak kavanozlanır.

Ek 117: İncir Macunu

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	İncirler	50 adet	Yeşil, sert ve ayıklanmış
	Su		
	Kireç	100 gr	
	Limon	1 adet	
	Şeker	1kg	
	Karanfil	5 adet	

Yapılış:

1. Geniş bir kapta incirler, su ve kireçle karıştırılarak 12 saat bekletilir. Daha sonra yıkanır ve temiz su ile 10 dakika 3 sefer aynı işlem gerçekleştirilecek.
2. Kaynattıktan sonra temiz su ve incirler ve limonsuyu koy yarım saat beklet ve süz.
3. Daha sonra incirleri tencereye al 2 litre su ve şeker ekleyerek yüksek ateşte kaynatılır. Kaynadıktan 30 dakika sonra kalan limon suyu ve karanfili ekle ve incirle yumuşayana kadar kaynatın, şerbet kıvamlaşınca kavanoza koyun ve saklayın.

Ek 118: Badem Ezmesi

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Badem	2,5 kg	
	Su		
	Mezdeki	50 gr	
	Su	2 lt	
	Şeker	2 kg	

Yapılış:

1. Bademleri haşla, kabuklarını soy ve kuruyana kadar temizbezde güneşte kurut.
2. Kuruyan bademleri blenderden geçirerek toz haline getir.
3. Şerbet için tencerede su ve şekerini kaynatın. Ezilmiş badem ve mezdekiyi şerbete katarak pişirmeye devam edilir taki katılaşsın.
4. İstenilen kıvamda bir kaba dökülerek soğutulur.

Ek 119: Yeşil Turunç Macunu

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Yeşil turunç	50 adet	
	Karbonat	1tblspn	
	Su		
	Kireç	400 gr	
	Badem	50 adet	Kabukları ayıklanmış
	Şeker	1 kg	
	Karanfi	5 adet	
	Limon	1 adaet	

Yapılış:

1. Yeşil turunçlar tencereye koyulur üzerine karbonat koyulduktan sonra 5 dakika kaynatılır.
2. Turunçların suyu süzildükten sonra bıçağın ters tarafı ile kabuklarını sıyırın.
3. Turunçları bir kaba koyup her gün suyunu bir kez değiştirerek 5 gün bekletin.
4. 5 günün sonunda turunçları bir kaba alıp üzerine kireç ve üstü örtülecek kadar su koyup 1 gece bekletin. Sabah kireçten çıkarıp yıkayın ve üzerine su koyup 5 dakika kaynatın bu işlemi bir kez daha tekrarlayın.
5. Sap yerini delin ve çekirdeklerini çıkartın. Bademleri yerleştirin.
6. Turunçları tencereye koyup üzerine şeker ve 5 bardak su koyup kaynatın. Son olarak karanfil ve limon ekleyerek 5 dakika daha kaynatın. Soğuduktan sonra kavonoza koyun.

Ek 120: Turunç Macunu

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Turunç	20 adet	
	Limon	2 adet	
	Şeker	2 kg	
	Su	2 lt	

Yapılış:

1. Turunçlar yıkanır ve dış kabukları rendelenir, daha sonra 4 de bölünrek içinin fazla beyaz kısmı alınır ve rulo edilerek iğne iplik yardımıyla rulo şeklinde ipe dizilir.
2. Turunçlar su içerisinde dört gün bekletin ve hergün suyu değişin.
3. 5. Gün turunçları 2 defa 5 dakika yüksek ateşte kaynatın. Daha sonra temiz suda soğutun.
4. Bir tencerede şeker ve su ile şerbeti kaynatılır ve içerisinde turunçlar atılarak kaynatılır, daha sonra limon sıkarak 2-3 saat kısıkta kaynatılarak ocaktan alınır.
5. Kavanozlanarak saklanır.

Ek 121: Karpuz Macunu

Malzemeler

No		Gr/ml	Açıklama
	Karpuz kabuğu	1 kg	5 cm boyunda, yeşil kısımları soyulmuş
	Kireç	400 gr	
	Şeker	1 kg	
	Tarçın	2 adet	
	Karanfil	4 adet	
	Limon	1 adet	

Yapılış:

1. Kabuklar kaba yerleştirilir ve su ve kireçle örtülerek karıştırılır 1 gece bu karışımda bekleyecek.
2. Sabah kabuklar yıkanarak, temiz suda 3 kez kaynatılacak.
3. Daha sonra süzülerek şeker ve 2 bardak sui le kaynatılacak, son olarak tarçın ve karanfil ekleyerek 30 dakika kaynayacak.
4. 3-4 saat dinlendirildikten sonra kaynatılarak altın rengi aldığıında limon sıkılarak ocaktan alınarak soğutulur ve kavanozlanır.