

AKDENİZ BÖLGESİ MUTFAK KÜLTÜRÜ

- ▶ Geleneksel Akdeniz beslenme sistemi, genel hatlarıyla tahıl (özellikle buğday), zeytinyağı, sebze-meyve, su ürünleri, süt ve ürünleri, baharat ve şaraba dayanmaktadır.
- ▶ Akdeniz beslenme sisteminde birinci sırayı alan tahılın özellikle buğdayın tarihin ilk dönemlerinden itibaren Akdeniz’de yetiştirildiği söylenmektedir.
- ▶ Bulgur, kuskus, yarma, firik gibi buğday ürünlerinin kullanımı yaygındır.



- ▶ Akdeniz’de tahıllarla yapılan yemekler; çorbalar (analıkızlı, ekşili çorba, yüksük çorba), dolmalar, börekler ve çörekler (su böreği, sıkma, saç böreği), köfte ve pilavlar (sarımsaklı köfte, mercimek köfte, ekşili köfte) olarak sınıflandırılabilir.
- ▶ Zeytin ve zeytinyağı geleneksel Akdeniz beslenme biçiminin ikinci önemli yönünü oluşturur.
- ▶ Özellikle Hatay’da zeytinyağının geleneksel üretimi hala sürmektedir.



- ▶ Akdeniz beslenme sisteminin diğ er bir karakteristik y on n  deniz ürünleri oluşturmaktadır.
- ▶ Ancak Akdeniz deniz ürünleri y on nden verimliliđi düřük bir denizdir.

- ▶ Akdeniz mutfağı et yemekleri yönünden incelendiğinde kebapların ve pidelerin egemen olduğu gözlenmiştir.
- ▶ Et, bulgur, pirinç gibi çeşitli tahıllarla ya da sebzelerle karışım halinde tüketilir.
- ▶ Simit kebabı, içli köfte, elbasan tava, tas kebabı, patlıcan kebabı, orman kebabı, dolmalar ve etli sebze yemekleri buna örnektir.





- Akdeniz iklimiyle yetişen turunçgillerin dışında anavatanının Akdeniz olduğu belirtilen beyaz ve kırmızı pancar, pazı, bamya birkaçını oluşturur.

- ▶ Akdeniz bölgesindeki sebzelerin çoğu kıymalı, kuşbaşı etli, soğanlı olarak su ile pişirildiği görülmektedir.
- ▶ Sebze yemeklerini sınıflandıracak olursak; etli sebze yemekleri (karnıyarık veya musakka), kızartmalar ve diğer sebze yemekleri ile (patlıcan, kabak, biber kızartması) ve zeytinyağlı sebze yemekleridir.

Adana Mutfağı

- ▶ Hamur işleri, etli ve sebzeli yemekler hakimdir.
- ▶ Adana mutfağında maydanoz, nane, kırmızı biber, kırmızı pul biber, sumak karabiber, kimyon, süs biberi, kekik nar ekşisi, soğan, sarımsak vb. gibi tat vericilerin kullanımı oldukça yaygındır.



- ▶ Ana yiyecek maddeleri ekmek, yufka, hamur işleri ile zengin kebab ve sebze çeşitleridir.
- ▶ Salça olarak evde yapılan biber salçası tercih edilir.
- ▶ Kuyruk ve iç yağı yemeklerde kullanılır.
- ▶ Son zamanlarda koyun eti ile birlikte dana etinin kullanımı da yaygınlaşmaya başlamıştır.

Isparta Mutfağı

- ▶ Isparta'da çorba pişirildikten sonra üzerine kızdırılmış tereyağ, nane ve pul biber dökülür.
- ▶ Bulgur orbası, ıspanak orbası, miyana, oğma, topalak orbası gibi çorbalar sıklıkla pişirilmektedir.
- ▶ Et yemekleri sebze, yoğurt, pirinç ve bulgurla beraber yapılmaktadır.



- Yörede yetişen bütün sebze yemekleri etli ve etsiz olmak üzere iki şekilde pişirilir.
- Ispanak, kabak ve bakla gibi sebzelerin yoğurtla yapılan yemeklerine borani denir
- Yazın kurutulup kışın yenen bakla, bamya, kabak, fasulye, patlıcan, biber önce sıcak suda haşlanır, bir süre soğuk suda bekledikten sonra kullanılır.



- ▶ Yörede su kaynakları ve gölün olmasından dolayı balık yemekleri de yapılır.
- ▶ Eğirdir gölünden dişli, sıraz, sazan gibi balıklar avlanmaktadır.
- ▶ Balıklar genellikle yağda kızartılarak yenmektedir.



- ▶ Balık dolması ve balık yahnisi yöreye özgü balık yemeklerindendir.
- ▶ Yörede madımak, semiz, ebe gümeci, İbrahim, tavuk kursağı, ümmü, sirken, ısırgan, kuzukulağı, toklubaşı, pancarlık, labada gibi yöresel adlarla bilinen otlar kırdan toplanarak yağ, soğan ve kıyma ile pişirilir.





- ▶ Bölgeye özgü bazı hamur tatlıları, samsa, tosmankara, mafiş,
- ▶ Sütli tatlılar ise; zerde ve hoşmerimdir.
- ▶ Bunların dışında haşhaş helvası, karga beyni ve derdimi alan gibi tatlılar da yapılmaktadır.