

Karadeniz Bölgesi Mutfak Kültürü ve Uygulamaları

- ❖ Karadeniz mutfağını şekillendiren en önemli etken coğrafya etkisidir.
- ❖ Dağların denize paralel oluşu, tarım alanının azlığı ve çok yağış olması yemek kültürünü doğrudan etkilemiştir.
- ❖ Hayvancılığın yaylalarla sınırlı oluşu da bir başka önemli etkendir.

❖ Yağışın çok olması çay üretimini sağlamıştır.

❖ Dağların kıyıya paralel olması, karadenizin iç kesimi ile dış kesiminde tüketilen yemekleri ikiye ayırmıştır.

❖ Kıyı kesimde balık daha çok tüketilmektedir. Tarım alanı azlığı ve iklim nedeniyle İç Anadolu'daki buğdayın yerini mısır almıştır.

- ✓ Karadeniz mutfağı denince ilk olarak akla çay, fındık, mısır ve kara lahana gelmektedir.



- ✓ Türkiye’de mısır üretiminin %45’i, fındık üretiminin %80’den fazlası, çay üretiminin %65’i Karadeniz bölgesinden sağlanmaktadır.



❖ Pirinç, fasulye, ayçiçeđi, soğan, patates, elma, tütün diđer önemli ürünlerdir.

❖ Karadeniz bölgesinin en önemli hayvansal gelir kaynağını balıkçılık oluşturmasına rağmen iç bölgelerde balık tüketimi sınırlıdır. Hatta sahilden yalnızca 20-30 kilometre içeride bulunan ilçelerin köylerinde bile deniz balıkları nadiren tüketilmektedir.

- ✓ Çorbalar, kıyı ve iç bölgelerde farklılık göstermektedir. Kıyılarda balık, karalahana ve yöre otlarıyla yapılan çorbalar; iç bölge şehirlerinde tarhana türleri daha yaygındır.
- ✓ Et ve kümes hayvanları, klasik mutfak ile aynı özellikleri taşımakta, kümes hayvanları bölgenin batı bölümünde böreklerde de kullanılmasıyla farklılık göstermektedir.

- ✓ Deniz ürünlerinden hamsi başta olmak üzere balıklar, çorbalardan pilavlara, böreklerle kadar çok çeşitli yemeklerin yapımında kullanılmaktadır.
- ✓ Yıl boyunca tüketilen gelenekselleşmiş hamsi yemeklerine hamsili içli tava, hamsili pilav, hamsili börek, hamsi köfte , hamsi buğulama , hamsi tava , hamsi çorba örnek olarak verilebilir.

- ✓ Karadeniz'e özgü pirinçli bir sebze yemeği olan dibleler, her türlü sebze ve otlarla yapılmaktadır. Sebzeler mıhlama ve ezme olarak da değeriendirilmektedir.
- ✓ Yenilebilen yabancı otlar ve mantar türleri, çorbalardan böreğe her yerde kullanılmaktadır. Zılbıt kavurması ve sakarca kayganası bu yemeklere örnektir.

✓ Bakla kıyılarak sarma ve dolma içi olarak kullanılmaktadır.

✓ Bolu'da paşa pilavı meşhurdur.

- ✓ Tatlılar incelendiğinde; Rize'nin ünlü laz böreği ile birlikte baklava ve helva türlerine rastlanmaktadır.
- ✓ Bölge'de sütün son derece lezzetli olması sütlü tatlılara ayrı bir özellik katmaktadır.

- ✓ Mısır ekmeği, fırında , tavada yapılan türleriyle oldukça fazla kullanılmaktadır.
- ✓ Muhlama ve kuymak ise yörenin çok önemli iki yiyeceği olup, doğu karadeniz bölgesinde daha fazla olmak kaydıyla tüm bölgede yapılmaktadır.



- 4 yemek kaşığı
(tepeleme)tereyağı
- 3 yemek kaşığımsır unu
- 1 su bardağısüt
- 1,5 su bardağısu
- 200 gramtel peyniri
- (arzuya göre kolot veya dil
peyniri)