

T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**KÜLTÜR AKTARIMINDA YÖRESEL MUTFAKLARIN  
KULLANIMI: ZONGULDAK ÖRNEĞİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ömer Faruk KAYIŞ**

**Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı**

**Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans Programı**

**TEMMUZ 2024  
İSTANBUL**

T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**KÜLTÜR AKTARIMINDA YÖRESEL MUTFAKLARIN  
KULLANIMI: ZONGULDAK ÖRNEĞİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ömer Faruk KAYIŞ  
221247008  
0009-0003-3888-5254**

**Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı**

**Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Nihan YARMACI GÜVENÇ**

**İstanbul 2024**



**T.C.**  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ**  
**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü**

**Jüri Tez Onay Formu**

05.07.2024

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

Bu çalışma 05.07.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Gastronomi ve Mutfak Sanatları anabilim dalı, Gastronomi ve Mutfak Sanatları (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

**Doç. Dr. Nihan YARMACI GÜVENÇ**

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

**Dr. Öğr. Üyesi Ela Nazlı KÖZ**

Üye

İstanbul Gedik Üniversitesi

**Prof. Dr. Serkan ŞENGÜL**

Üye

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Kültür aktarımında yöresel mutfakların kullanımı: Zonguldak örneği” adlı yüksek lisans tez çalışmasının proje safhasından sonuçlanmasına kadar ki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografya da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (05/07/2024).

Ömer Faruk KAYIŞ

## ÖNSÖZ

Kültür aktarımında yöresel mutfakların kullanımı: Zonguldak örneği isimli yüksek lisans tez çalışmamda araştırma süreci boyunca bana yol gösteren ve desteğini esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Nihan YARMACI GÜVENÇ'e ve bu çalışmaya katkılarının yanı sıra yapmakta olduğum aşçılık mesleğinin başından itibaren yol gösterip destek olan Dr. Öğr. Üyesi İhsan KAZKONDU'ya tezime katkılarından dolayı teşekkürü bir borç bilirim. Tüm hayatım boyunca en büyük destekçim olan ve her zaman bana yol gösteren Babam Hüseyin KAYIŞ'a ve hayat arkadaşım Rabia ÖZTÜRK KAYIŞ'a saygı ve sevgilerimle.

Temmuz 2024

Ömer Faruk KAYIŞ

---

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
KISALTMALAR .....	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>2. ZONGULDAK İLİ VE MUTFAK KÜLTÜRÜ .....</b>	<b>4</b>
2.1. Zonguldak İli Hakkında Genel Bilgiler.....	4
2.2. Zonguldak İlinin Turizm ve Gastronomi Turizmi Potansiyeli .....	8
2.3. Yöresel Mutfak Kültürü .....	12
2.3.1. Karadeniz mutfak kültürü.....	21
2.3.2. Zonguldak mutfak kültürü.....	24
2.4. Zonguldak İlinde Gerçekleşen Törenler ve Adetleri.....	29
2.5. Mutfak Kültürü ve Zonguldak Mutfak Kültürü ile İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	35
<b>3. ZONGULDAK İLİNİN UNUTULMAYA YÜZ TUTMUŞ YÖRESEL YİYECEKLERİ .....</b>	<b>44</b>
3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	44
3.2. Araştırmanın Yöntemi.....	45
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	48
3.4. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları.....	49
3.5. Bulgular ve Tartışma .....	50
3.5.1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri.....	51
3.5.2. Zonguldak yöresel yemekleri ile ilgili bulgular .....	52
<b>4. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>109</b>

<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>115</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>126</b>
Ek 1: Zonguldak Yöresel Yemek Örnekleri.....	126
Ek-2: Görüşme Formu.....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
Ek-3: Etik Onay Formu .....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>144</b>



## KISALTMALAR

<b>BAKKA</b>	: Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı
<b>OGM</b>	: Orman Genel Müdürlüğü
<b>TÜİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu
<b>OKA</b>	: Orta Karadeniz Kalkınma Ajansı
<b>ZİKTM</b>	: Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü



## ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa No:

Çizelge 2.1: Zonguldak İli ve İlçelerinin Nüfus Dağılımı .....	6
Çizelge 2.2: Zonguldak İline Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması .....	29
Çizelge 3.1: Zonguldak ve İlçelere Göre Görüşme Yapılan Katılımcı Sayılarının Dağılımı.....	49
Çizelge 3.2: Katılımcıların Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular .....	51
Çizelge 3.3: Zonguldak'ın Yöresel Çorbaları .....	53
Çizelge 3.4: Zonguldak'ın Yöresel Et/Balık/Tavuk Yemekleri.....	54
Çizelge 3.5: Zonguldak'ın Yöresel Sebze Yemekleri.....	56
Çizelge 3.6: Zonguldak'ın Dolma Çeşitleri .....	57
Çizelge 3.7: Zonguldak'ın Yöresel Hamur İşleri.....	59
Çizelge 3.8: Zonguldak'ın Tahıllı ve Bakliyatlı Yöresel Yemekleri .....	60
Çizelge 3.9: Zonguldak'ın Yöresel Meyveli ve Yardımcı Yemekleri .....	61
Çizelge 3.10: Zonguldak'ın Yöresel Tatlıları .....	62
Çizelge 3.11: Alaplı İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması .....	63
Çizelge 3.12: Çaycuma İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması .....	64
Çizelge 3.13: Devrek İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması.....	65
Çizelge 3.14: Ereğli İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması .....	66
Çizelge 3.15: Gökçebeş İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması .....	66
Çizelge 3.16: Kilimli İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması.....	67
Çizelge 3.17: Kozlu İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması .....	68
Çizelge 3.18: Zonguldak İl Merkezine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması .....	68
Çizelge 3.19: Zonguldak'ın Bazı Yöresel Çorbalarının Yapılışları.....	69
Çizelge 3.20: Zonguldak'ın Yöresel Et/Tavuk/Balık Yemeklerinin Yapılışları.....	70
Çizelge 3.21: Zonguldak'ın Bazı Yöresel Sebze Yemeklerinin Yapılışları .....	72
Çizelge 3.22: Zonguldak Bazı Yöresel Dolma Yemeklerinin Yapılışları.....	75
Çizelge 3.23: Zonguldak'ın Bazı Yöresel Hamur İşlerinin Yapımı .....	77

Çizelge 3.24: Zonguldak Bazı Yöresel Tahıllı ve Bakliyatlı Yemeklerinin Yapımı .	81
Çizelge 3.25: Zonguldak'ın Bazı Yöresel Meyveli ve Yardımcı Yemekleri.....	82
Çizelge 3.26: Zonguldak'ın Yöresel Tatlılarının Yapımı .....	82
Çizelge 3.27: Yemek Yapmayı Kimden Öğrendiği .....	85
Çizelge 3.28: Yeni Neslin Yöresel Yemeklere İlgisi .....	87
Çizelge 3.29: Sirke Yapımı .....	89
Çizelge 3.30: Yağ Yapımı ve Kullanımı.....	90
Çizelge 3.31: Turşu Yapımı .....	91
Çizelge 3.32: Pestil ve Meyve Kuruşu Yapımı.....	92
Çizelge 3.33: Salça Kullanımı.....	94
Çizelge 3.34: Peynir Yapımı .....	94
Çizelge 3.35: Günlük Yapılan Yemekler ve Yeme Alışkanlıkları.....	95
Çizelge 3.36: Yemek Çeşitliliği .....	96
Çizelge 3.37: Zonguldak Genelinde Kutlanan Özel Günler .....	97
Çizelge 3.38: Mutfak Yapıları.....	99
Çizelge 3.39: Yöresel Yemek Malzemeleri .....	106
Çizelge 3.40: Eski Yemekler Günümüzde de Yapılabilir mi?.....	106
Çizelge 4.1: Zonguldak'ın Unutulmaya Yüz Tutmuş Yemekleri.....	110
Çizelge A.1: Zonguldak Yöresel Yemek Örnekleri.....	126

## ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No:

Şekil 2.1: Zonguldak İli Haritası.....	5
Şekil 3.1: Zonguldak ili Yöresel Çorba Çeşitleri İsimlerine İlişkin Kelime Bulutu..	53
Şekil 3.2: Zonguldak ili Yöresel Et, Balık, Tavuk Yemekleri İsimlerine ilişkin Kelime Bulutu .....	54
Şekil 3.3: Zonguldak ili Yöresel Sebze Yemekleri İsimlerine İlişkin Kelime Bulutu	55
Şekil 3.4: Zonguldak ili Yöresel Dolma Çeşitleri İsimlerine ilişkin Kelime Bulutu .	57
Şekil 3.5: Zonguldak ili Yöresel Hamur İşleri İsimlerine ilişkin Kelime Bulutu .....	58
Şekil 3.6: Zonguldak'ın Tahıllı ve Bakliyatlı Yöresel Yemeklerine İlişkin Kelime Bulutu .....	60
Şekil 3.7: Zonguldak ili Yöresel Meyveli ve Yardımcı Yemeklerine İlişkin Kelime Bulutu .....	61
Şekil 3.8: Zonguldak İli Yöresel Tatlı İsimleri Kelime Bulutu .....	62
Şekil 3.9: Sac Üzerinde Kuru Yufka Yapımı.....	71
Şekil 3.10: Kara Mancar .....	74
Şekil 3.11: Ispıt/Hodon .....	74
Şekil 3.12: Mancar Dolması.....	77
Şekil 3.13: Kabaklı Börek.....	80
Şekil 3.14: Sade Güccek/Lokma .....	80
Şekil 3.15: Cızlama .....	81
Şekil 3.16: Pekmez Helvası.....	83
Şekil 3.17: Katılımcıların Tarifleri Kimden Öğrendiği Hakkındaki Kod Haritası ....	84
Şekil 3.18: Yeni Neslin Yöresel Yemeklere İlgisi .....	86
Şekil 3.19: Mevsimsel Hazırlanan Yöresel Ürünlere İlişkin Kelime Bulutu.....	88
Şekil 3.20: Devrek'teki Sirke Küpü Örnekleri.....	90
Şekil 3.21: Elma Kuru Örneği .....	93
Şekil 3.22: Mutfak Yapıları.....	98
Şekil 3.23: Sac Örneği.....	101

Şekil 3.24: Mutfak Rafı.....	101
Şekil 3.25: Yufka Açmak İçin Sofra Örneği.....	102
Şekil 3.26: Tahta Kepçe Örneği.....	102
Şekil 3.27: Esran, Çevirgeç Adı Verilen Demir.....	103
Şekil 3.28: Pislac Örneği.....	103
Şekil 3.29: Yemek Kabı Örneği.....	104
Şekil 3.30: Kara Ocak Örneği.....	104
Şekil 3.31: Malay Dayağı Örneği.....	105
Şekil 3.32: Kara Ocak Örneği.....	105
Şekil A.1: Baklalı Pırasa.....	132
Şekil A.2: Cevizli Kömeç.....	135
Şekil A.3: Serme.....	138
Şekil A.4: Süt Mısır Keşkeği.....	139
Şekil A.5: Saraylı.....	142
Şekil A.6: Kabak Tatlısı.....	142

## KÜLTÜR AKTARIMINDA YÖRESEL MUTFAKLARIN KULLANIMI: ZONGULDAK ÖRNEĞİ

### ÖZET

Her yöre mevcut olan gelenek ve görenekler ile kendine özgü mutfak kültürü öğelerine ve yöresel yemeklere sahiptir. Var olan bu kültür ve yöresel yemekler kültür aktarımı çerçevesinde gelecek nesillere doğru bir şekilde aktarılmalıdır. Türkiye bulunduğu coğrafya ve tarihi ile geniş kültürel öğeleri içerisinde bulunduran bir ülke olmanın yanı sıra tarihsel süreçler ve çeşitli bitki örtüsü ile zengin bir mutfak kültürüne sahiptir. Zonguldak ise bu coğrafyada var olan şehirlerden biridir. Bu nedenle, Zonguldak'ın mutfak kültürünü tespit ederek, gelecek kuşaklara aktarılması büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı Zonguldak mutfak kültürünün ve yöresel yemeklerinin somut olmayan kültürel mirası kapsamında kültür aktarımının incelenmesi ve kayıt altına alınmasıdır. Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılmıştır. Bu doğrultuda ilgili literatür taraması ve uzman görüşü ile oluşturulan 11 soruluk yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Zonguldak ilinde yaşayan ve mutfak kültürü hakkında bilgi sahibi, 50 yaşını aşmış ve 3 nesildir bölgede yaşamlarını sürdüren 41 katılımcı ile 10 Ağustos 2023 - 10 Aralık 2023 tarihleri arasında görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen veriler MAXQDA programı ile içerik analizi yapılmıştır. Verilen analizi sonucunda Zonguldak yöresinin eski zamanlarda kutlanan Hıdırellez ve düğün adetleri ile kültürel mutfak ritüelleri, tereyağı ile ceviz yağının yapımı ve kullanımı gibi mevsimsel ve yöresel ürünleri ile hazırlık aşamaları, 142 adet yöresel yemeğin yapılışı, bu yöresel yemeklerden 81 tanesinin unutulmaya yüz tuttuğu, yeni neslin mutfak kültürüne ve yöresel yemeklere ilgisinin aile yapısına göre değişikliği, yöresel mutfak kültürünün ve yemeklerin genellikle anne ve kayınvalideden öğrenildiği, yörede var olan çeşitli mutfak ekipmanları ve bu ekipmanların isimleri ve fotoğrafları gibi bulgular tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** *Yöresel Yemekler, Mutfak Kültürü, Zonguldak Mutfak Kültürü, Kültürel Miras, Zonguldak.*

## THE USE OF LOCAL CUISINE IN CULTURE TRANSMISSION: ZONGULDAK EXAMPLE

### ABSTRACT

Each region has its own traditions and customs, unique culinary culture elements and local dishes. This existing culture and local dishes should be properly transferred to future generations within the framework of cultural transfer. In addition to being a country with a wide range of cultural elements with its geography and history, Turkey also has a rich culinary culture with historical processes and various flora. Zonguldak is one of the cities in this geography. The important thing for this study is to accurately identify Zonguldak's culinary culture and local dishes and to record them in order to pass them on to future generations. The subject of the research is to record Zonguldak culinary culture and local dishes within the scope of cultural transfer in Zonguldak. The research was conducted by considering participants with culinary knowledge in Zonguldak. The aim of this study is to record Zonguldak culinary culture and local dishes by examining the cultural transfer of Zonguldak culinary culture and local dishes within the scope of intangible cultural heritage. As a result of the research findings, it is important for the research to identify Zonguldak culinary culture and record it together with local dishes and to identify local products and recipes that are not made today. In line with the purpose of the research, interviews were held between 10 August 2023 and 10 December 2023, through 11 semi-structured questions, with 41 participants who are over 50 years old and have been living in the region for 3 generations, living in Zonguldak province and its districts. The data obtained was content analyzed with the MAXQDA program. In line with the findings, Hıdırellez and wedding customs celebrated in ancient times and cultural culinary rituals of the Zonguldak region, seasonal and local products such as the production and use of butter and walnut oil and their preparation stages, the preparation of 142 local dishes, 81 of these local dishes are about to be forgotten, and new ones are new. Findings such as the change of generation's interest in culinary culture and local dishes according to family structure, and that local culinary culture and dishes are generally learned from the mother and mother-in-law have been identified.

**Keywords:** *Local Foods, Culinary Culture, Zonguldak Local Foods, Forgotten Foods, Zonguldak.*

## 1. GİRİŞ

Yöresel yiyecekler, kültürlerin oluşum sürecinde önemli bir yere sahiptir. Küreselleşme, uzun çalışma saatleri ve yeni neslin yerel kültüre karşı ilgisizliği gibi faktörler, bu kültürel öğelerin unutulma tehlikesiyle karşı karşıya kalmasına yol açmaktadır. Bu nedenle, unutulmaya yüz tutmuş yöresel yemeklerin yeniden keşfedilmesi, korunması ve tanıtılması, yerel kültürün yaşatılması açısından büyük önem taşımaktadır (Mutlu, 2022). Somut olmayan kültürel miras kapsamında mutfak kültürlerinin ve yöresel yemeklerin unutulma riski ve bu kültürlerin gelecek nesillere aktarılması ihtiyacı nedeniyle bu çalışma yapılmıştır. Kültürel miras, somut veya soyut olsun, toplumlar için hayati bir kavramdır. Miras unsurları toplum kimliklerinin temelini oluşturmaktadır. Bu temel unsurlardan biri de mutfak kültürü ve öğeleridir. Gastronomi ürünleri, somut olmayan mutfak kültürü açısından kritik bir öneme sahiptir. Somut olmayan kültürel miras kapsamında değerlendirilen mutfak kültürü, geçmişten günümüze insanların yaşam biçimlerinin büyük bir bölümünü kapsayan bir olgudur.

Geçmiş mutfak kültürlerinin gelecek nesillere aktarımı ve mutfak kültürü öğelerinin devamlılığını sağlamak adına kültür aktarımı önemli bir etkidir (Soy ve Şengül, 2024). Bu nedenle kültür aktarımının doğru ve etkin bir şekilde yapılması mutfak kültürünün devamlılığı adına önemli bir husustur. Gastronomi turizmi kültürel mirasın gastronomi temaları altında ele alınan bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Gastronomi turizminin temelini oluşturan kültürel mutfak, ait olduğu yörenin temel yapı taşlarını gözler önüne sermektedir. Yapı taşları mutfak mimarisi, o yörede yemek pişirmede ya da hazırlık sürecinde kullanılan araç ve gereçler, çeşitli yöresel yemekler, mutfak kültürü kapsamında gerçekleştirilen tören yemekleri ve adetleri ile mutfak ritüellerini içerisinde barındırmaktadır. Bu çalışmada Zonguldak mutfak kültürü öğeleri somut olmayan mutfak kültürü kapsamında sunulmaktadır. Mevcut olan kültürel aktarım bulguları yöresel yemeklerin ve mutfak kültürünün gelecek nesillere doğru aktarılması için önemlidir. Yöresel yemek kültürünün kayıt altına alınması önemli bir kavram haline gelmektedir. Zonguldak ili mutfak kültürü

bakımından zengin bir potansiyele sahiptir (Köktürk, 2023). Alanyazı taraması yapıldığında yapılmış olan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu çalışma Zonguldak ili mutfak kültürünün ve yöresel yemeklerinin kayıt altına alınması açısından önem arz etmektedir. Zonguldak ilindeki yöresel yemek kültürü ve yemek çeşitlerinin sebze ve tahıl ağırlıklı olması, ilin aldığı 1900'lü yılların başındaki çeşitli göçler neticesinde, sebze ve tahıl tüketiminin azalması gibi sebeplerden dolayı unutulmaya yüz tutmuştur (Zonguldak Valiliği, 2015). Bu çalışmanın amacı Zonguldak mutfak kültürünün ve yöresel yemeklerinin somut olmayan kültürel mirası kapsamında kültür aktarımının incelenmesi ve kayıt altına alınmasıdır. Bu bağlamda çalışma Zonguldak'ın mutfak kültürü ve yöresel yemeklerinin kültür aktarımını ortaya koyma açısından önem taşımaktadır. Zonguldak ilinde yaşayan bireylerin yapılan yöresel yemekleri kimden öğrendiği, Zonguldak'ta yaşamakta olan yeni neslin yöresel yemeklere ilgisi, Zonguldak ilindeki mutfak yapıları, yemek yapımında veya mevsimsel hazırlıklar aşamalarında kullanılan araç gereçlerin özellikleri gibi bilgiler de çalışma içerisinde yer almaktadır. Ayrıca çalışma içerisinde unutulmaya yüz tutmuş ya da günümüzde yapılmayan yöresel yemeklere yer verilmektedir. Çalışmanın ilk bölümünde Zonguldak ili genel bilgileri, yöresel yemek kültürü kavramı, Karadeniz mutfak kültürü ve Zonguldak mutfak kültürü aktarılmaktadır. İkinci bölümde ise araştırmanın amacı ve önemi, araştırmanın yöntemi, evren ve örneklem, sınırlılıklar ve varsayımlar ile bulgular ve tartışma yer almaktadır. Son bölümde araştırmaya ait sonuç ve önerilere yer verilmektedir. Gastronomi dünyasında önemli bir yere sahip Michelin yıldızlı restoran şefleri menü planlama aşamasında yöresellik ve mevsimsellik olgularına oldukça önem vermesi (Çavuş ve Nazik, 2022) ve doğal kaynakların doğru ve az kullanımı amacı ile ön plana çıkan yöresellik olgusu, yöresel yemeklerin kayıt altına alınması amacı ile daha da önem kazanmıştır. Zonguldak ili özelinde yapılan çalışmalara bakıldığında Zonguldak mutfak kültürü ve yöresel yemekleri ile ilgili sınırlı sayıda çalışma olduğu ve mevcut olan çalışmaların tek bir ürüne odaklandığı ya da Batı Karadeniz bölgesi genelinde yapıldığı incelenmiştir. Bu çalışmada Zonguldak ili mutfak yapıları, araç ve gereçleri, yemek isimleri ve yapıları literatüre kazandırılarak, Türkiye yöresel mutfak kavramına katkı sağlaması, Türkiye'de ve Zonguldak'ta yapılması planlanan diğer çalışmalar için yol gösterici olması öngörülmektedir. Bu doğrultuda Zonguldak ilinin zengin bir yemek kültürü olduğu ve bu kültürün farklı etnik yapılarla beraber geliştiği aşikârdır. Bu nedenle araştırma konusu olarak Zonguldak ili seçilmiştir. Bu

amaç doğrultusunda bu çalışma; mutfak kültürünün ve yöresel yemeklerinin yeni nesillere aktarılması, yöre yemeklerinin farkına varılması, bölge insanının yöresel yemek tüketiminin arttırılması, bölgede bulunan üniversite ve diğer araştırmacılar için ön çalışma olması, bölgedeki coğrafi işaretli ürün yelpazesini arttırabilecek ürünlerin ortaya çıkarılması için katkı sağlaması beklenmektedir. Çalışma Zonguldak il merkezi, ilçe merkezi ve köy merkezleri, 50 yaş ve üzeri olmakla birlikte 3 nesildir Zonguldak ili sınırları içerisinde yaşayan insanlar, veri toplama için kullanılan 11 görüşme sorusu, kriterlere uyan kişilerin hâkim olduğu mutfak bilgisi, araştırmada elde edilen bulgular ve katılımcıların görüşme sorularına verdikleri cevaplar ile sınırlıdır. Araştırmaya dâhil edilen katılımcılardan elde edilen tariflerin, Zonguldak gastronomi kimliğinin belirlenmesinde etkin bir şekilde rol oynayacağı düşünülmektedir. Çalışmada Zonguldak şehir sınırlarında mutfak kültürü eğitimi alan öğrenciler, aşçılık eğitimi vermekte olan öğretmenler ve akademisyenlere de öneriler sunulması hedeflenmiştir. Ayrıca Zonguldak gastronomi turizminin gelişmesi amacı ile çalışmakta olan işletmelere, şeflere ve yöneticilere Zonguldak mutfak kültürü konusunda bilgilendirme sunacağı düşünülmektedir.

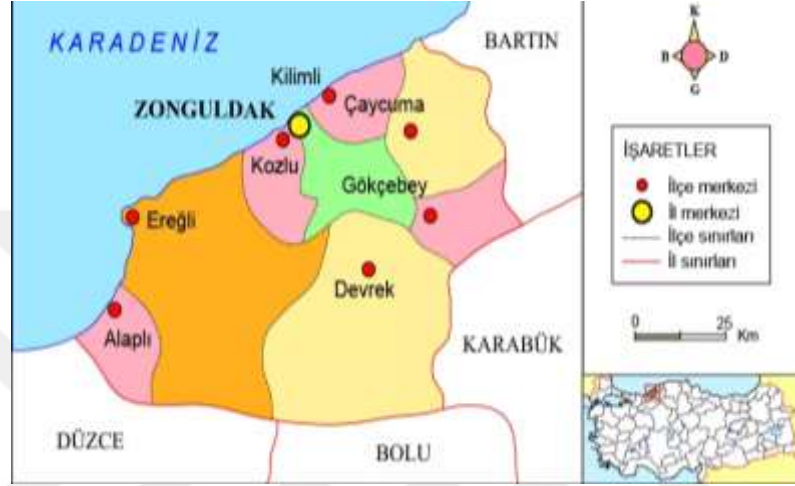
## 2. ZONGULDAK İLİ VE MUTFAK KÜLTÜRÜ

### 2.1. Zonguldak İli Hakkında Genel Bilgiler

Batı Karadeniz bölgesinde bulunan Zonguldak, dağlarının denize paralel olması ve güzel sahilleriyle küçük bir kasaba görünümüne sahiptir. Kömürün bu topraklarda bulunması da ilin önemli bir konuma gelmesinde etkili olmuştur. Kömür üretiminin büyük bir bölümüne sahip olan Zonguldak, Devrek simidi, Elpek bezi, Devrek bastonu, kendine has çileği, dik yamaçlardaki evleri, uzun ince merdivenleriyle birlikte, emeğin ve kömürün başkenti olarak anılmaktadır (Özer, Turan ve Yener, 2018). Zonguldak, Türkiye'nin Batı Karadeniz bölümünde Bartın, Karabük, Bolu ve Düzce illeri arasında yer almaktadır. Türkiye'nin değerli taş kömürü madenlerine sahip olan ve önemli düzeyde kömür ihtiyacını karşılayan Zonguldak, maden işçiliği nedeni ile dışarıdan göç alarak çeşitli etnik yapılarla da ev sahipliği yapmaktadır (ZİKTM, 2020). Coğrafyada bugüne kadar yaşamış olan toplumların izleri de yöre mutfağında görülmektedir. Gastronomi turizminin gelişmesi açısından var olan yöresel yiyecek ve içeceklerle şehrin sahip çıkması, yöresel yemeklerin coğrafyada olan malzemeler ile hazırlanıp şehirdeki restoranlarda servis edilmesi önem arz etmektedir. Tarladan sofraya kadar olan yiyecek ve içecek ile ilgili tüm faaliyetlere sahip çıkılarak gastronomi turizminin teşvik edilmesi ve somut uygulamalarla desteklenmesi gerekmektedir (Köktürk, 2023). Batı Karadeniz bölgesi ve Zonguldak ili açısından bu konuda yapılmış olan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir.

1840'lı yıllardan itibaren taşkömürü çıkarılmaya başlanması ve üretimin günden güne artması ile Zonguldak ilk Elvan kazasına ait küçük bir mahalle olmuştur. Akabinde de gün geçtikçe nüfusu artarak 1800'lü yılların sonuna doğru Zonguldak küçük bir kasaba halini almıştır (Apaydın, 2019). Tarihi bir yöre olarak değerlendirildiğinde çok yeni olan Zonguldak, kısa bir zaman içerisinde sanayi şehri olmuştur. Şehrin oluşumu tamamıyla kömür ile meydana gelmiştir. 1896 yıllarında yapılan yazışmalarda Zonguldak, Ereğli askeri bölgesine bağlı "Zonguldak nam mevki" olarak anılmaktadır. Hızla gelişen şehir 1899 yılında kaza unvanını almıştır.

1 Haziran 1920 yılında ilçe unvanını alan şehir 1 Nisan 1924 yılında Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk ili olmuştur (Zonguldak İl Brifingi, 2024). 1900'lü yılların başından itibaren büyük göç alan şehir, farklı etnik yapıları bünyesinde buluşturmuştur. Zonguldak şehrinin yalnızca kömür madeni şehri olmadığını kanıtlanması için yerel anlamda gastronomi, genel anlamda ise turizm sektörünün gelişim sağlaması gerekmektedir (Köktürk, 2023). Aşağıda Zonguldak il haritası ve Zonguldak iline komşu olan iller Şekil 2.1'de sunulmaktadır.



**Şekil 2.1: Zonguldak İli Haritası**

**Kaynak:** (Saygılı, 2015)

Tarihsel süreç bakımından ise M.Ö 1200'lü yıllara kadar uzanan Zonguldak ili çeşitli uygarlıklara ev sahipliği yapmıştır (Zonguldak Turizm Master Planı, 2015). Günümüzde arkeolojik kazıların devam ettiği Filyos, şehrin kuzeydoğusunda kalan bir sahil beldesidir. Antik Tios kenti bu kentin sınırları içerisinde yer almaktadır. Çok uzun zamandır şehri besleyen Filyos çayı şehir için adeta en önemli geçim kaynağı olmuştur. Nehir antik çağda Billaios ırmağı olarak isimlendirilmektedir (Öztürk, 2012). Nehir vadisinde bugün tarım faaliyetleri büyük oranda devam etmektedir. Tarih içerisinde nehir vadisi boyunca üzüm yetiştirildiği ve bu üzümler ile şarap üretilip ticaretinin yapıldığı bulgular doğrultusunda bilinmektedir. Ayrıca nehir üzerinde kayık ve sal yardımı ile tahıl ve orman ürünlerinin taşınma işlemi yapılmıştır. Filyos deltası, Filyos beldesi ile Gökçebey ilçesi arasında yer almaktadır. Bahsi geçen Filyos deltası içerisinde, eski uygarlık dönemlerindeki ticari depoların ve üretim tesislerinin bulunduğu düşünülmektedir (Atasoy, 2015). Ayrıca şehrin küçük bir balıkçı kasabası olması gastronomi anlamında araştırılmaya değer olduğunun da göstergesidir.

Bölge genellikle ova özelliği bulunan iç kesimlerde ve denize kıyısı bulunan alanlarda şehirleşmiştir. Bu durumun sebebi alanların sağladığı kolaylıklar ile birlikte faaliyet alanlarının ve yaşam şartlarının daha uygun olmasıdır. Bölge de dağınık yerleşmenin sebebi coğrafyanın dağlık ve engebeli bir yapıya sahip olmasıdır (Deniz, 2015). Ilıman Karadeniz bölgesi iklim özellikleri Zonguldak şehrinin neredeyse her mevsim yeterli miktarda yağış almasını, ılık bir havaya sahip olmasını ve kuraklığın şehirde yaşanmamasını sağlamaktadır. En fazla yağışı sonbahar mevsiminde alan Zonguldak ilinde gece ile gündüzler arasında çok fazla sıcaklık farkı bulunmamaktadır (Zonguldak Valiliği, 2015).

Orman genel müdürlüğü (OGM) istatistiklerine göre Zonguldak'ın yaklaşık %58 gibi bir miktarı ormanlarla kaplıdır. Bu oran ile ülke genelinde sekizinci sırada yer almaktadır. Bu alan içerisinde 4 adet tabiat parkı (Milli egemenlik, Göldağı, Danaağzı, Harmankaya), 1 tabiat anıtı (Gümeli), 1 yaban hayatı geliştirme sahası (Yeşilöz) ve il içerisinde 17 adet avlağa ev sahipliği yapmaktadır.

İl içerisinde km<sup>2</sup>'ye 178 kişi düşmektedir. Bu sayı ile Türkiye içerisinde Zonguldak Nüfus yoğunluğu 12'nci sırada yerini almaktadır. Şehir merkezinde yaşayan nüfus ise şehrin %63,6'sını oluşturmaktadır. Zonguldak ilinin 2022 yılında nüfus miktarının azalış hızı ise %1.99'dur (Zonguldak Valiliği İl Brifingi, 2024). Zonguldak ilinin ilçelere göre güncel nüfus dağılımına ilişkin bilgilere Çizelge 2.1'de yer verilmiştir.

**Çizelge 2.1: Zonguldak İli ve İlçelerinin Nüfus Dağılımı**

İlçe	Nüfus
Alaplı	43.417
Çaycuma	91.968
Devrek	57.562
Ereğli	177.294
Gökçebey	21.344
Kilimli	33.639
Kozlu	50.908
Merkez	117.360
<b>Zonguldak İlinin Toplam Nüfusu</b>	<b>593.492</b>

**Kaynak:** Zonguldak Valiliği İl Brifingi, 2024

Yukarıda verilen Çizelge 2.1'de Zonguldak il genelinin ve ilçelerinin nüfus dağılımı verilmiştir. Çizelge incelendiğinde il genelinde en fazla nüfus yoğunluğunun görüldüğü ilçe Ereğli, en az nüfus yoğunluğuna sahip ilçe ise Gökçebey ilçesidir. TÜİK ve MEB verilerine göre Zonguldak nüfusunun içerisinde

okuryazar oranı %95,62'dir. İl içerisinde toplam 454 adet okul bulunmaktadır. İl içerisinde bulunan Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi (ZBEÜ) Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk üniversitesi olma özelliğine sahiptir. Geçmişte "Zonguldak Yüksek Maden Mühendis Mektebi" ismi ile 1924 yılında kurulmuştur. 12.907 adet öğrenci ve 1271 adet akademik personeli içerisinde barındırmaktadır (Zonguldak İl Brifingi, 2024). Üniversitenin içerisinde bulundurduğu öğrenci sayısını ve personel sayısını göz önüne alındığında Zonguldak şehri özelindeki nüfusa üniversite mezunu açısından önemli katkıları görülmektedir.

Zonguldak içerisinde mevcut olan demiryolu ağı Karabük'te faaliyet gösteren Karabük Demir Çelik Fabrikası'na (Kardemir) düzenli olarak kömür sevkiyatı gerçekleştirmektedir. Sürekli olarak yolcu taşımacılığı da gerçekleştirilen demiryolu hattının toplam uzunluğu 69 km'dir. Zonguldak'ta 5 adet çalışır halde liman bulunmaktadır. Bu limanlarda yıllık ortalama 23 milyon ton yük işlenmektedir. Çaycuma ilçesinde bulunan Zonguldak havalimanı uluslararası havalimanı niteliğindedir. Havalimanı iç hatlar uçuşlarında İstanbul Havalimanına uçuş düzenlerken Almanya'da da pek çok farklı şehirde uçuşlar düzenlenmektedir (Zonguldak İl Brifingi, 2024). Gastronomi turizminde rota oluşturulabilmesi adına yerel kalkınmayı destekleme ve alt yapı çalışmaları önem arz etmektedir (Arguelho, Ponticelli vd. 2023). Bu bağlamda Zonguldak ili havalimanı, demiryolu ve limanları gibi imkânları sayesinde gastronomi rotalarına kolayca ev sahipliği yapabilecek potansiyele ve alt yapıya sahip bir şehirdir.

Tarım açısından değerlendirildiğinde il, coğrafi kısıtlar ve tarım alanlarının parçalı olması, hali hazırda var olan maden işçiliği ve göç gibi sebeplerden dolayı sınırlı bir şekilde gelişme göstermektedir. Bu durum ile şehir, 2022 yılında 33.762 ton fındık üretimi ile 6'ncı, 3.513 ton kestane üretimi ile de Türkiye'de 5'incidir. Zonguldak ilinde yapılan tarım çalışmaları kapsamında, yonca, mera ıslahı ve aranjmanı, çayır meralarının önemi, gübreleme, İtalyan çimi, silajlık mısır yetiştiriciliği hakkında çalışmalar Zonguldak il tarım müdürlüğü tarafından paylaşılarak eğitimler yerel halka verilmektedir (Zonguldak İl Tarım Müdürlüğü, 2023).

## 2.2. Zonguldak İlinin Turizm ve Gastronomi Turizmi Potansiyeli

Zonguldak ilinde madencilikten sonra gelişme potansiyeline sahip bir diğer sektörde turizm sektörüdür. İl içerisindeki endüstri mirası öğeleri, ulaşım ve konaklama imkânları, eşsiz doğal kaynakları ile dikkat çekmektedir. Verilere göre 2022 yılı içerisinde 488.895 turist konaklama yapmıştır (Zonguldak İl Brifingi, 2024). Gastronomi turizmi; kelime anlamı açısından gastronomi faaliyetlerini keşfetmeyi, o lezzetleri tadarak hazlarını tüm anlamıyla hissetmeyi temel amaç olarak görmektedir. Ayrıca gastronomi bilimi kapsamına giren her türlü bilgiyi öğrenerek uygulamayı amaçlamaktadır. Terim gastronomi bağlamında çeşitli deneyimler yaşayabilmek için farklı destinasyonları ziyaret etmek anlamına gelir (Sevimli, Tatlı ve Kızıldemir, 2021).

Gastronomi turizmi kapsamında destinasyonlara turist çeken bir uygulama da coğrafi işaretli ürünlerdir. Yetiştirilen yerel ürünlerin ve yöresel üretimin korunarak gelecek nesillere iletilmesi ile yerel anlayışın dünyaya yayılmasını sağlamaktadır (Hazarhun ve Tepeci, 2018). Bu duruma bağlı olarak coğrafi işaret kavramı belirgin bir niteliği, ünü veya diğer özellikleri ile kökeninin sahip olduğu bir yöre, alan, şehir veya ülke ile tamamlanmış ürünü gösteren ad veya işaret anlamındadır (Oraman, 2015). Coğrafi işaretler, yöresel yiyecekleri koruyan bir tescil mekanizmasıdır (Usta ve Şengül, 2022). Zonguldak ilinde de gastronomi turizmi çalışmaları açısından önemli sayılabilecek coğrafi işaretli ürünler mevcuttur. Gastronomi turizmi açısından çekicilik unsuru olarak görülen bu ürünlerden mahreç işaretine sahip olanlar beyaz baklava (2020), Devrek cevizli kömeci (2020), Devrek kireni (2022), Zonguldak Malay yemeği (2023) ve Zonguldak Zılbıt yemeği (2023)'dir. Menşe adına sahip olan ürünler ise Çaycuma manda yoğurdu (2020) ve Ereğli Osmanlı çileği (2021)'dir (Türk Patent, 2023).

Çaycuma Manda yoğurdu 2020 yılında menşe adlı coğrafi işaretli ürün adını Çaycuma Ticaret ve Sanayi Odasının başvurusu ile almıştır (Türk Patent, 2023). Manda yoğurdu Çaycuma ile özdeşleşmiş ve bir simge haline gelmiştir. Yeşil bir kent yapısına sahip olan Çaycuma ve çevresinde büyükbaş hayvancılık ön plana çıkmakla birlikte şehirde manda yetiştiriciliği de oldukça önemlidir (Köktürk, 2023). Çaycuma manda yoğurdunu diğer yoğurtlardan ayıran en belirgin özelliği yörede yetişen bitki örtüsüdür. Bu bitki örtüsü sayesinde mayhoş bir lezzete sahiptir. Manda yoğurdu Çaycuma halkı için önemli bir gelir kapısı oluşturmaktadır. Şehir dışına

hediye götürmek isteyenlerin başlıca seçim tercihi manda yoğurdudur (Zonguldak Valiliği, 2023). Devrek Cevizli Kömeci 2020 yılında mahreç işareti ile coğrafi işaretli ürün adını Devrek Gökçebey Kültür ve Yardımlaşma Derneği'nin başvurusu ile almıştır (Türk Patent, 2023). Zonguldak bölgesinde uzun zamandır yapılan bir çörek çeşidi olan Cevizli kömeç çayın yanında, kahvaltıda, tarlada yapılan işlerde ya da yemeklerin yanında ekmek olarak sıkça kullanılmaktadır. Ceviz Zonguldak bölgesinde oldukça sık bir şekilde kullanılan ürünler arasındadır. Derin bir kâse içerisinde un, yağ, süt ve maya ile yapılan yumuşak kıvamlı hamurun açılıp ceviz ilave edilmesiyle yapılmaktadır. Açılan hamur tekrar rulo haline getirilerek yağlanmış olan tepsi içerisine dizilmektedir. Üzerine yumurta sarısı susam veya çörek otu ilave edilebilir (Leziz, 2024). Devrek beyaz baklavası 2020 yılında mahreç işareti ile coğrafi işaretli ürün adını Devrek Gökçebey Kültür ve Yardımlaşma Derneği'nin başvurusu ile almıştır (Türk Patent, 2023). Beyaz baklava Devrek'te şehre özgü bir pişirme tekniği ile pişirilmektedir. Baklavayı özgün kılan özellik ise ilk bakışta görüntüsündeki çiğ görünümüdür. Baklava düşük ısıda uzun saatler sonucu pişirilmektedir. Bu baklava 100 yılı aşkın süredir Devrek ve çevresi genelinde özel günlerde, bayramlarda ve düğünlerde sık bir şekilde yapılmaktadır (Zonguldak Valiliği, 2023). Karadeniz Osmanlı Çileği 2021 yılında menşei adlı coğrafi işaretli ürün adını Karadeniz Ereğli Osmanlı Çileğini Yaygınlaştırma ve Üreticileri Koruma Derneği'nin başvurusu ile almıştır (Türk Patent, 2023). 1930 yılında ilk konserve fabrikası Zonguldak Ereğli'de kurulmuştur. Bu fabrikanın açılış sebebi ise bölgede yetişmekte olan Osmanlı çileğidir. 1960 yılında çileğin ünü tüm Türkiye'ye yayılmıştır. O dönemde çilek likörü devlet eliyle sadece Avrupa şehirlerine ihraç edilmektedir. Ancak 1994 yılında Osmanlı çileği unutulmaya yüz tutacak kadar az yetiştirilmiştir. Belediye tarafından desteklenen çalışmalar sonucunda, bugün yaklaşık 500 şirket çilek üretimini sağlamaktadır (Zonguldak Valiliği, 2023). Devrek Kireni 2020 yılında mahreç işareti ile coğrafi işaretli ürün adını Devrek Ticaret ve Sanayi Odasının başvurusu ile almıştır (Türk Patent, 2023). Devrek Kireni, Zonguldak bölgesinde yetişmekte olan, tarihi bakımdan çok eski dönemlere dayanan, Kızılıçık meyvesi özellikleri ile aynı özellikte olan bir meyve çeşididir. Kendiliğinden ormanlık arazilerde yetişmektedir. Mutfak kültürü açısından bölgede önemli bir alana sahiptir. Ürün ile çorba, reçel, marmelat tarzı yöresel yiyecek ve içecekler yapılmaktadır (Devrek Ticaret ve Sanayi Odası, 2022). Zonguldak Zılbit yemeği 2023 yılında mahreç işaretli ürün adını Zonguldak Ticaret

ve Sanayi odasının başvurusu ile almıştır (Türk Patent, 2023). Zonguldak ili ve çevresinde yüksek ve dağlık kesimlerde yetişen Zılbit baharın bir müjdecisi olarak bilinmektedir. Nemli ortamı seven bu bitki Şubat ve mart aylarında köylü halkın satarak para kazandığı bir bitkidir. Bamya gibi kaygan ve yağlı bir görünüme sahiptir. Bitkinin eski zamanlarda savaşa giden askerler tarafından tüketildiği de söylenmektedir (VisitZonguldak, 2024). Diğer bölgelerde hodon, kaldırık, tamarya, zılbırık ve ısıt gibi isimlerle anılmaktadır. Yörede soğanlı, yumurtalı kavurularak ya da gözleme gibi hamur işleri yapılarak tüketilmektedir. Zılbit'in pek çok faydası olduğu bilinmektedir. Başlıca bilinenler antibiyotik etkisi olduğu, cesaret artırıcı olduğu, hastalıklara şifa olduğu yönündedir. Bölgede turşusu da yapılan Zılbit Zonguldak ve çevresi için son derece önemli sayılmaktadır (Akbıyık, 2021). Zonguldak Malay yemeği 2023 yılında tıpkı Zonguldak Zılbit yemeği gibi mahreç işaretli coğrafi işaretli ürün adını Zonguldak Ticaret ve Sanayi odasının başvurusu ile almıştır (Türk Patent, 2023). Malay yemeği Zonguldak bölgesinde sıkça sevilerek tüketilen bir yemektir. Kaynamakta olan tuzlu suyun içerisine mısır unu ilave edilmesi ile yapılmaktadır. Mısır unu pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar ortalama 4 dakika karıştırılır. Bölgede bu yemeğin karıştırılma aşamasında kullanılan araçlar mevcuttur. Bu araçlardan biri düz bir sopadır. Günümüzde sopa yerine kaşıktaki kullanılmaktadır. Karıştırma işlemi bittikten sonra su içerisine batırılan kaşık yardımıyla tepsi içerisine alınır. Burada dikkat edilecek özellik ise Malay'ın kaşık şeklini almasıdır (Zonguldak Ticaret ve Sanayi Odası, 2023). Malay yemeği bazı bölgelerde şekerli, bazı bölgelerde tuzlu servis edilmektedir. Şekerli servisinde üzerine ceviz ilave edilmektedir. Tuzlu servisinde ise kaz ciğeri, turşu ya da süt çiği denilen kavrulmuş kaymak ya da kavrulmuş tereyağı ve yoğurt ile servis edilmektedir. Malay son derece doyurucu bir yemek olarak ön plana çıkmaktadır (Leziz, 2023).

Bir şehir içerisinde var olan mutfak kültürünü tanıtmak ve reklamını yapmak açısından gastronomi turizmi önemli bir unsurdur. Bu doğrultuda; bazı destinasyonlarda mutfak kültürlerini ortaya koymak, sergilemek ve tanıtmak amacı ile gastronomi temalı müzeler kurulmuştur. Gastronomi müzeleri ait olduğu bölgenin yöresel mutfak kültürü, ön plana çıkan yöresel ürünlerini, yemek hazırlama ve pişirme tekniklerini sergileme, ortaya koyma ve reklamını yapma görevini üstlenen müzelerdir (Çekal, Doğan ve Aktürk, 2022). Zonguldak içerisinde bulunan

Karadeniz Ereğli müzesi Halil Paşa konağı olarak da bilinmektedir. Bu müzenin binası olan Halil Paşa Konağının 19. yy. sonlarında ikinci Abdülhamit dönemi zamanında yapıldığı düşünülmektedir. Bina 1998 yılında kültür ve turizm bakanlığına verilmiştir. Daha sonra bina 10 yıllık bir restorasyonun ardından müze olarak açılmıştır. Müze içerisinde şehirdeki eski mutfak örneklerine rastlanabilmektedir (Kültür Portalı, 2013). Ayrıca Çaycuma'da Çaycuma Belediyesi tarafından yapılan köy evinde Çaycuma köylerinde bulunan mutfakların bir kopyası ve bu mutfaklar içerisinde kullanılan eşyaların bir örneği verilmektedir. Yine Devrek'te yapılan kent müzesi içerisinde eski zamanlarda kullanılan mutfak kültürü ile ilgili örnekler ziyaretçilerin ilgisine sunulmaktadır.

Festivaller, en yaygın olarak kültürel etkinliklerin halka açık ve çeşitli temalar ile kutlanması olarak adlandırılmaktadır. Tarihsel süreçleri incelendiğinde ilk festival örnekleri, antik mısır ve eski roma dönemlerine kadar uzanmaktadır. Eski dönemlerde genellikle dini ritüellerin kutlanması gibi etkinliklerle düzenlenen festivallerin günümüzde tiyatro, müzik, gastronomi gibi çeşitli temalarla kutlandığı görülmektedir (Polat, 2019). Gastronomi festivali ise, yöresel yemekleri, yerel mutfak kültürünü, yerel ürünleri dünya mutfakları ile buluşturan, bu ürünleri ve kültürel olguları tanıtan, çeşitli yarışmalar ile etkinliklerin düzenlendiği ve çeşitli eğitimlerin verildiği organizasyonlardır (Akkaya ve Büyükşalvarcı, 2018). Zonguldak içerisinde yapılan festival örneklerinden bir kaçısı ise Mayıs ayının son haftasında Osmanlı Çileği festivali, Haziran ayının son haftasında Karaelmas Uluslararası Kültür ve Sanat festivali ile Çaycuma Yoğurt ve Kültür Sanat festivali Temmuz ayının ilk haftası Devrek Baston ve Kültür festivali, Temmuz ayının son haftasında Alaplı Fındık Kültür Turizm ve Spor Festivali, Aralık ayının son haftasında Karadeniz Ereğli Hamsi festivali gibi birçok festival düzenlenmektedir (Zonguldak Turizm Master Planı, 2015). İsimlerinden de anlaşılacağı üzere festivallerin neredeyse hepsi kültür veya gastronomi temalı olarak düzenlenmektedir. Osmanlı Çileği festivali çilek hasadı zamanında, fındık festivali fındık hasadı zamanında, Hamsi festivali ise hamsinin avlanma zamanında yapılmaktadır. Festivallerde genel olarak yarışmalar düzenlenerek çeşitli sanatçılar konuk olmaktadır. Gastronomi turizmi içerisinde önemli bir diğer hususta yöresel mutfak kavramıdır. Devam eden bir sonraki bölümde yöresel mutfak kültürü, Karadeniz mutfak kültürü ile Zonguldak mutfak kültürüne ayrıntılı olarak yer verilmektedir.

### 2.3. Yöresel Mutfak Kültürü

Yöresel mutfak kültürü tanımı ile insanlık tarihinin ilk zamanlarında bitkisel besinleri toplayarak yaşamını devam ettiren insanlar, hayvansal gıdaları pişirme gibi buluşlarla diğer canlılardan ayrılmıştır. Dolayısıyla insanlar ateşi bulup gıdayı pişirmesiyle birlikte besinini biriktirme, öğütmeye ve ehlileştirmeye de başlamıştır. Bu durum insanları besin miktarını ve çeşitliliğini arttırarak doğadan daha fazla yarar sağlar haline getirmiştir (Acar, 2019). Beslenme; büyüme, yaşamın daim kılınması ve sağlığın devam ettirilmesi için besinlerin tüketilmesidir. Beslenme, insan ihtiyaçlarının başında gelir. İnsanlar hava sıcaklığı elverişli olduğu zaman konutsuz ve kıyafetsiz yaşamını devam ettirebilir. Ancak besin tüketmeden yaşamını devam ettirmesi imkânsızdır (Baysal 2012). İnsanın kesinlikle en temel gereksinimlerinden biri beslenme gereksinimidir. İnsanlar hangi dönemde yaşarsa yaşasın her şartta bir şekilde bu gereksinimini karşılamıştır (Kurnaz ve İşlek, 2018). Tüm insanların besin ihtiyacı aynı olmasına rağmen çeşitli topluluklar yaşam şartları sebebi ile çok farklı kültürleri benimsemiştir. Örnek vermek gerekirse Tarım ile beslenen insanlar eski zamanlarda genellikle vejetaryen temelli gıdalar, Eskimo avcıları ise tüm besin ihtiyacının çoğunu balinalardan karşılamaktadır (Pilcher, 2023). Yaşanılan toprakların, sahip olunan kültürün ve inançların değişikliğine paralel olarak çeşitli mutfak ve beslenme alışkanlıkları gelişerek ilerlemiştir (Elmas, 2021). Besinlerin üretimi, taşınması, muhafazası ve kullanılarak tüketilmesi sürecindeki eylemlerin beslenme ve yiyecek temasını kültür kavramı alanında değerlendirilmesini mecburi kılmaktadır (Beşirli, 2010). İnsanların köklerine inebilmek için beslenme anlayışı ile kültür kavramının derinlemesine incelenmesi önemli bir etkidir.

TDK sözlüğünde kültür kavramı, “*tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmede kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü*” olarak ifade edilmektedir (TDK, 2022). Burada verilen kültür kavramından hareketle her kültür kendi insan-toplum ile dünya anlayışı değerlerine sahiptir (Çüçen, 2005). Tam anlamıyla bir toplumun manevi miras bütününe ifade eden kültür, insanların sosyal yaşantısının en önemli unsurlarından biridir (Franchi, 2024). Kültürel miras, çeşitli değerlere sahip olan tarihi, sanatsal, estetik görünüme sahip ve bilimsel gibi yapıları içerisinde barındırmaktadır (Unesco, 2024). Kültürel miras sadece heykel ve mimari yapı gibi olguları içermemektedir.

Somut olmayan kültürel miras örnekleri de mevcuttur. Belirli bir toplumda nesilden nesle aktarılan tarihi hikâyeler, gelenek ve görenekler, bilgi birikimler ve mutfak kültürü de kültürel miras örnekleri arasında yer almaktadır (Franchi, 2024). Kültürel miras değerleri, somut ve somut olmayan değerler olarak çeşitli niteliklerden dolayı gelişim sağlamaktadır (Deniz, 2024). Somut olmayan kültürel miras tanımı mevcut bir disiplini bulunan yeni bir ad değil, UNESCO'nun kültürel miras kavramını korumak amacı ile yapmış olduğu çalışmalar sebebi ile meydana gelmiş ve yaygınlık kazanmış bir terimdir (Oğuz, 2013). Kültürel miras gelecek nesillere bilgi aktarımı için önemli bir yapıdır, var olan tüm toplumlar dünya kültürüne katkıda bulunmaktadır. Soyut ya da somut olarak kültürel mirasın korunma aşaması son derece önemli ve eski bir problem olarak görülmektedir (Franchi, 2024). Somut olmayan kültürel mirasın önemli bir yapı taşı olan yemek kültürü, insanların eski çağlardan günümüze kadar yiyecek sağlamak adına yapmış oldukları davranışları, gelenek ve görenekleri mutfaklarda kullanmış oldukları araç ve gereçleri ile yiyecek sunumları, çeşitli ritüelleri gastronomi ürünü olarak içerisinde barındırmaktadır (Bayram, 2018). Ülke mutfaklarının kayıt altına alınmaya başlanması son dönemlerde artış göstermiştir. 2010 yılı öncesinde yöresel yemeklerin kültür unsuru olarak korunması ve kayıt altına alınmasına ilişkin incelemeler oldukça sınırlıdır (The Best Chef, 2023). 2010 yılı sonrasında gerek doğal kaynakların azalması gerekse yeni gastronomi trendleri gibi sebepler ile yöresellik kavramı önem kazanmıştır. Gastronomi ve gastronomi mirası öğeleri somut olmayan kültürel mirasın önemli bir parçası sayılmaktadır. Bu parçalar kültürel miras açısından turizmde çok önemli potansiyele sahiptir. Akabinde gastronomi mirası, özellikle günümüzde bilimsel çalışmaların odak noktası haline gelen gastronomi turizminin gelişiminde büyük rol oynamaktadır (Deniz, 2024). Günümüzde Fransa ve Meksika ülkelerinin tamamı UNESCO listesinde yer almaktadır (The Best Chef, 2023). Türk mutfak kültürü köklü ve çeşitli bir yapıya sahiptir. Bu sebeple kültürel unsurların somut olmayan kültürel miras kapsamında topluma yansıtılması ve mutfak kültürü gelenek ve göreneklerinin literatüre kazandırılması önemlidir (Teyin, 2020). Türkiye sınırları içerisinde UNESCO yaratıcı şehirler ağına giren iller, Gaziantep (2015), Hatay (2017) ve Afyonkarahisar (2019)'dır (UNESCO, 2024). Türkiye'nin tüm şehirleri köklü bir geçmişe ve kültüre sahip olmakla birlikte mutfak kültürü özelinde literatüre kazandırılacak şekilde çalışmalar yapılmalıdır.

Yemek, kültür kavramının önemli bir bileşeni olmasının yanı sıra hayati derecede önemli kavramları da ifade etmektedir. Hayatın her alanında toplumları bir araya getirme özelliğini de bünyesinde barındıran bir olgudur (Bakkaloğlu, 2022). Bir ülkenin mutfak kültürü globalleşen dünya düzeni ile küreselleşen güçlerden etkilenmektedir. Uluslararası oluşumlar ve yöresel ürünler bir arada var olabilmektedir. Yemek her zaman korunması gereken ve özel olarak değişmemesi gereken kritik bir mirastır (Henderson, 2014). Ulusal mutfaklar sürekli bir evrim içerisinde olan kültürel yapılar olarak ortaya çıkmaktadır (Cinotto, 2006). Mutfak kültürü olgusu ise insanların besin gereksinimini karşılayan, yiyecek ve içecek türleri ile bu kavramların ön hazırlık, hazırlık, pişirme, tüketme veya saklama sürecini, bu duruma bağlı hazırlama ve tüketme sürecinde kullanılan araç ve gereçleri, yeme-içme adetleri ile gelişmiş olan dini inanış ve çeşitli uygulamalardan oluşan özgün kültürel yapıyı gösterir (Kadıoğlu Çevik, 1997). Bu durumun yanı sıra köklerini ve kimliğini unutmuş bir kuşağın ortaya çıkma sebebi, yerel ve kültürel değerlerin unutulmasıdır. Gelenek ve görenekleri, günlük yerel giyimleri, konuşma tarzı ve beslenme kültürü gibi birçok değerler ile bir çeşit kültür zenginliğine sahiptir. Ne yazık ki, küreselleşen dünya düzeninde, yerel kültürler gün geçtikçe kaybolmaya yüz tutmaktadır (Oyman, 2014). Mutfak kültürü sadece yemeğin meydana gelmesi ile değil, o kültürün ve tarihinin nesilden nesle aktarılması ile de ilgilidir (Aulia, 2023). Aksi halde mutfak kültürünün günden güne unutulması kaçınılmaz bir sonudur. Batılı yeme düzeni Türkiye'deki pek çok yemek alışkanlığının değiştiğini de göstermektedir. Bunun göstergesi olarak da batı ülkeleri mutfakları yemek üzerine en büyük etkisi; pizza ve hamburger gibi yiyeceklerin Türk mutfak kültürüne etkin bir şekilde girmesinden anlaşılabilir (Önçel, 2015).

İnsanlar sahip oldukları kültürü birçok şekilde gelecek nesillere aktarabilir. Anca aktarım sadece sözel değil somut ürünler yardımı ile de yapılmaktadır. Bu somut ürünler, bir mutfak aracı, bir kilim ya da bir giysi olabilmektedir. İnsana özgü olan kültür insani değerlerin tamamıdır (Domaç Yaşar ve Çobanoğlu, 2023). Bir bölgenin mutfak kültürü temelini oluşturan olgular somut olmayan kültürel miras niteliğindedir (Aksu ve Seçim, 2022). Kültürel aktarım, mutfak özelinde somut ve somut olmayan kültürel mirasın gelecek kuşaklara aktarılmasını sağlayan bir olgudur (Kabak, 2023). Kültür aktarımı, sürdürülebilir gastronomi çerçevesinde, çevre, toplum, sosyal ve kültürel yapı gibi unsurları korumakta ve geliştirmekte olan bir

kavram olarak ifade edilmektedir (Soy ve Şengül, 2024). Bu sebeple kültür aktarımı var olan toplumların mutfak kültürü ve yöresel yemekler özelinde yeni nesillere aktarım açısından önemli bir olgudur. Teknolojiyle birlikte gelişen teknikler sebebi ile yemek pişirme ve sunma tekniklerinde bazı değişimlere yol açmaktadır. Günümüzde unutulma tehlikesi ile karşı karşıya kalan etnik mutfaklar, sürdürülebilirlik ve gelecek nesillere aktarım açısından kültürel mirasın korunması anlamında önem arz etmektedir (Aksu ve Seçim 2022). Bir bölgede mutfak kültürünün incelenmesi ve kayıt altına alınması, kültürün incelenerek ortaya konulması ve etkili bir şekilde aktarılması açısından önem arz etmektedir (Hoffman, Kempf ve Lim, 2018). Mutfak kültürünün doğru bir şekilde aktarımı o bölgenin kültürel özelliklerinin korunması açısından önemlidir.

Maddi kültürün önemli unsurlarından biri olan mutfak kültürü, bir milletin ideolojik ve kimlik bilgilerini incelemek adına önemli bir kaynaktır. Türk mutfağının önemli bir tarihi geçmişe sahip olması, günümüzde mutfak kültürüne sahip halkın geniş bir coğrafyaya yayılmış olması, diğer dünya mutfaklarından farklı olarak ileri seviyede olmasını sağlamaktadır (Güldemir, 2011). Geleneksel mutfak kültürü eski zamanlardan günümüze kadar devam eden yöresel gıdaları içerisinde kapsayan bir olgudur (Aquino, vd, 2021). Yüzlerce hatta binlerce yıllık bir geçmişi olan geleneksel Anadolu mutfak kültürü çok büyük çabalar sonucu ortaya çıkmıştır. Bu durumun sonucu olarak süreç başından itibaren farklı dönemlerde gelmiş olan birçok topluluğun etkisi küçümsenemez niteliktedir. Sebebi ise farklı coğrafyalardan farklı zamanlarda Anadolu'ya gelmiş çeşitli toplulukların yiyecek ve içecek adetleri, Anadolu mutfak kültürünü etkilemiş ve Anadolu mutfak kültürünün temelini oluşturulmasında önemli rol oynamıştır (Akın, vd., 2015). Anadolu topraklarında ilk yerleşik düzene geçilmesi yaklaşık M.Ö. 9000 yıl öncesine kadar dayanmaktadır. Bu durum ardından yaklaşık olarak M.S. 10. Asra kadar Anadolu toprakları üzerinde pek çok yerleşim ve devletler kurulmuştur (Acar, 2019). Bu topraklar üzerinde yaşamış olan önemli devlet örneklerinden bazıları ise Hattiler, Hititler ve Urartulardır. Hititlerin genellikle tarım ile oluşan bir devlet olduğu, günümüzde Hititlerin başkenti olan Hattuşa'nın sınırları içinde bulunan Çorum ili civarındaki taş yazıtlarda bahsedildiği bilinmektedir. Bu kaynaklarda yer altı tahıl depoları olduğu ve o dönemlerde tahıllar ile yapılan yüzden fazla ekmek çeşidinin bulunduğu belirtilmiştir (Alparslan, 2023). Hitit mutfağında ocak ve fırın olmak üzere 2 çeşit pişirme

ekipmanı bulgular doğrultusunda incelenmiştir. Ocakların genellikle taş ile çevrili olduğu ya da çeşitli kil ile kaplı olduğu görülerek odaların ortasında veya kenarında bulunduğu tespit edilmiştir (Casucci, 2023). Ayrıca Niğde ili Bor ilçesinde yapılan arkeolojik kazılar neticesinde Anadolu topraklarında neolitik çağ (M.Ö. 8000-5000) denilen dönemden buğday, nohut, arpa gibi ürünlerin bulunduğu ve mayasız ekmek pişirildiği bilinmektedir (Acar, 2019). Arkeolojik bulgular incelendiğinde irili ufaklı fırınlarda tespit edilmiştir. Büyüklüğüne bakıldığında bu fırınların toplu bir şekilde kullanıldığı anlaşılmaktadır (Casucci, 2023). Tahıl ürünlerinin ve fırınlarda pişirilmesinin yanı sıra Anadolu topraklarında o dönemlerde bağcılık ve bahçeciliğinde sık bir şekilde yapıldığı bilinmektedir. O dönemde başta üzüm olmak üzere, incir, elma, zeytin ve nar yetiştirildiği bilinmektedir (Alparslan 2023). Hititlerde bulunan şarap yapımı ve şaraptan daha eski olan asma yetiştiriciliği dikkat çekecek kadar büyüktür. Şarap kültürünün başlangıcı olarak kabul gören Hititlerden günümüze kalan altın şarap sürahis ve uzun şarap kadehi, Anadolu medeniyetler müzesinde sergilenmektedir (Deliorman, Ergün ve Orhan, 2011). O günlerden günümüze kadar devam eden bir diğer değerli üründe Zeytin'dir. Zeytinyağı yapımı ve kullanımı Anadolu topraklarında Mardin, Hatay ve Kahramanmaraş bölgelerinde M.Ö. 6000 yıllarına kadar uzadığı düşünülmektedir (Aktaş, 2008). Anadolu topraklarında yetiştirildiği bilinen hayvan örneklerinden bazıları, koyun, keçi, sığır, tavuk, kaz, hindi gibi hayvanlardır (Akın, Özkoçak ve Gültekin, 2015). Et ürünleri ve çeşitli sebzelerin pişirilmesi çeşitli şişler yardımı ile ya da köz üzerine konulmuş olan çeşitli tabaklar ve tencereler yardımı ile yapılmaktadır (Cassucci, 2023). Hitit gibi devletlerde o dönemde kullanılmakta olan bazı uygulamaların hala günümüzde de yöresel mutfaklarda devam ettiği söylenebilmektedir.

Anadolu topraklarındaki mutfak kültürüne etkisi olan bir diğer dönemde Anadolu Selçukluları dönemidir. 1041 yılından itibaren başlayan bu dönem Anadolu topraklarına Orta Asya'dan getirilen mutfak kültürünün Anadolu mutfak kültürü ile birleşmesi ile zenginleşmiştir (Akın, Özkoçak ve Gültekin, 2015). Orta Asyadaki Türk mutfak kültürü izleri bozkır yaşam tarzının gerektirdiği şartlar neticesinde koyun ve at yetiştiriciliği olarak ön plana çıkmaktadır. Bu hayvanlardan elde edilen et ve süt ürünleri Türkler için önemli bir yere sahiptir. Atı ilk evcilleştiren millet olarak ön plana çıkan Türkler için at kutsal sayılmaktadır. At etini çok eski dönemlerde konserve yapan Türkler, bu konserveleri Çin'e ihraç etmektedir.

İslamiyet'ten önce de Türk kültüründe domuz yemek yasaktı. At sütünden elde edilen kımız da Türk kültüründe ön plana çıkan içeceklerdendir (Kılıç ve Albayrak, 2012). Anadolu topraklarında kurulmuş bir devlet olan Türkiye Selçuklu devleti, Anadolu'da yaşamakta olan toplumların kültürlerinden etkilenmiş ve kendine özgü kültürel öğelerle etkilemiştir (Soy ve Şengül, 2024). Anadolu topraklarında Selçuklu mutfak kültüründe, özellikle yemek ve et kullanımının çok olduğu görülmektedir. Süt ve süt ürünlerinin çok olması da dikkat çekmektedir. Mutfakta tuz kullanımının fazla olduğu da bilinmektedir (Dilek, 2018). Selçuklu Mutfak kültürü ile ilgili bilgiler, Kaşgarlı Mahmut tarafından 1072 yılında yazılan Divan-ı Lügat-ı Türk, Mevlana'nın eserleri, Yusuf Has Hacib'in 1070 yılında kaleme aldığı Kutadgu Bilig eserinde ve 14. Yüzyılda yazılı kaynak haline getirilmiş Dede Korkut hikâyelerinde bulunabilir (Akın, Özkoçak ve Gültekin, 2015). Selçuklu mutfağından sonra kurulan Osmanlı devletinin kurulmasıyla başlayıp, Cumhuriyetin kuruluşuna kadar gelen Anadolu mutfak kültürünü şekillendiren bir diğer dönem de Osmanlı dönemidir. Bu dönemde Osmanlı yemeklerinde yağ olarak genellikle tereyağı ve kuyruk yağı kullanılmaktadır. Yemeğe ayrı önem veren Osmanlıda, sofraya görgü kuralları, kaşık kullanımı gibi birçok kültürel detay dikkat çekmektedir (Güler, 2023). Osmanlı mutfağı, halk mutfağı ve saray mutfağı olarak iki bölüm olarak incelenmektedir. Devletin gelişim süreci ile gelişen bir kültür söz konusudur. Konuklara protokol yemeklerinin hazırlanması, padişahın ve saray halkının yemekleri de bu gelişim sürecini genişleten başlıca sebeplerdir. Saray mutfağında genellikle deniz ürünleri ve et ürünleri kullanımı gözlenmekle birlikte, içme suyu yerine çeşitli şerbetlerin tüketildiği gözlemlenmiştir. Halk mutfağında ise çeşitlilik daha sınırlı sayıda ve saray mutfağına göre daha sade biçimdedir (Memiş Kocaman, 2019). Özellikle son dönemde incelenen saray kayıtları şehirde tutulan narh defterlerinden elde edilen bilgiler ile birlikte İstanbul içerisinde şehir ve saray mutfağı açısından birçok benzerliği göz önüne sunmaktadır. Bu dönemde pirinç ve et yemekleri ön plana çıkmaktadır. Sofra adabı, pişirme yöntemleri gibi değişiklikler göz önünde bulundurulursa bu dönem klasik Cumhuriyet mutfağının kurulmasında öncü rolü oynamaktadır (Samancı, 2019). Osmanlı mutfağını takip eden ve günümüze kadar uzanan Türk mutfak kültür yapısının son dönemi ise 1923 yılında ilan edilen Cumhuriyet dönemi olarak kabul görmektedir. Bu dönem ile birlikte Türkiye hızlı bir değişim sürecine girmiştir. Bu değişim günlük yaşantıyı da kapsayarak başta mutfak kültürüne etki etmiştir. Cumhuriyet döneminde sanayinin de gelişmesi ile birlikte

Ayçiçek yağı, margarin gibi ürünlerin kullanımı yaygınlaşmıştır. Ayrıca bu dönemde mutfaklarda mısır, çay, fasulye, domates gibi ürünlerde görülmeye başlanmıştır (Pala, 2023). Günümüze kadar devam eden bu dönem Cumhuriyet dönemi olarak adlandırılmaktadır.

Yöre; bir bölge içerisinde doğal yapı, insani özellikleri itibari ile en küçük coğrafi bölümlere verilen isimdir. Yörelere kendi içerisinde farklılık gösterebilmektedir (Çağlayan ve Durmuş, 2013). Bir coğrafyada var olan tüm özelliklerden harmanlanarak geleneksel bir ürün olan yöresel yemek kavramını oluşturmaktadır. Bahsedilen coğrafyanın bitki örtüsü, iklim koşulları, uzun yıllar o bölgede yaşayan insanların kültürel mirası, biyolojik ve fauna çeşitliliği yöresel yemeklerin oluşmasında etkin rol oynamaktadır. Yemeklerin meydana gelişinin ve günümüz sofralarında kullanılmasının ardından, kullanıldığı yöreye sunduğu katkılar da dikkat çekmektedir (Kurnaz ve İşlek, 2018). Özellikle yirminci yüzyılın ortasından sonra gelişen teknolojik sebeplerden dolayı yöresel yemekler önemini yitirmiştir (Aquino, vd, 2021). Yöresel yemek, belirli bir coğrafi bölgede yöredeki ürünlerden oluşturulmuş ya da yöreye özgün pişirme teknikleri ile pişirilip sunulan yemekler için kullanılmaktadır. Bu durumla beraber bölgede yaşayan toplumların kültürel öğelerini içerisinde barındıran inançların etkisiyle biçim alan, yapımında yöresel ürünler kullanılan, pişirmesinde ya da hazırlık sürecinde bölgeye özgü aletler kullanılan, bölge insanların beslenme biçiminin temelini oluşturan yiyecekler veya içeceklerdir (Şengül, 2019). Aynı zamanda yöresel yemekler, bir coğrafyadaki yöre insanının kültürel ya da geleneksel uygulamaların bir göstergesi olarak kabul görmektedir (Henderson, 2014). Restoranlarda cazibe haline gelen yöresel yiyecekler gerek özgünlükleri gerekse doğallıkları ile turistleri bünyesine çekmektedir (Alsetoohy, Ayoun ve Kamar, 2021). Akabinde yöresel yemekler mutfak kültürü oluşumunun en önemli unsurları olarak sayılabilmektedir Bergama köftesi, Daday etli ekmeği, Kayseri mantısı, Erbaa katmeri, Alaca borana yemeği, Adana kebabı, tepsi kebabı, Bafra pidesi vb. gibi yemekler yöresel yemeklere örnek olarak verilebilir (Türk Patent, 2024). Yöresel yemekler, uluslararası bilinen yemeklerin haricinde de gelen insanlara ikram edilerek, ziyaret edilen yöre kültürü hakkında geniş kapsamlı bilgi sahibi olunmasına imkân sunmaktadır. Tüm coğrafyası ile birçok yöresel yemeğe ev sahipliği yapan Türkiye'nin her tarafında farklı yapıdaki yöresel yemek zenginliği dikkat çekmektedir (Kurnaz ve İşlek, 2018). Türkiye'nin

bölgesel anlamda zengin bir şekilde çeşitlilik sunması, yöresel yemeklerin farklı pişirilme şekilleri, farklı malzemelerin kullanımı ile diğer mutfaklardan farklı özelliklerini göz önüne sermektedir. Türkiye'de her bölgenin farklı iklimler ile yapılarla sahip olması ve çeşitli yöresel ürünlerin ortaya koyması sebebi ile yöresel yemek kültüründe zengin bir mutfak yapısına sahip olmaktadır (Ardıç Yetiş 2015). Yöresellik ve mevsimsellik ile yerel yemeklerin restoran ve işletmelerde kullanılması gün geçtikçe artmaktadır. Bu tür işletmeler sadece yerel yemekleri sunmakla kalmayıp bölgenin tarihini yansıtmakla birlikte bir şekilde turizm elçisi olarak adlandırılabilen işletmeler konumunda sayılabilir. Ancak bu tür işletmeler her zaman bölgede bulunmayabilmektedir (Topçu ve Altundağ 2023).

Yöresel yemeklerin profesyonel mutfaklarda kullanılması sürdürülebilirlik açısından da önemli bir etkidir. Sürdürülebilir restoranlar çevreye duyarlılık, doğal kaynakların tasarruflu bir biçimde kullanılması, atıkların yönetimi, sağlıklı gıda tüketimi gibi pek çok etkeni yerine getiren işletmelerdir. Bu tür işletmeler temelde yerel üretimi karbon salınımının azalması, yerel kalkınma ve kültürel değerleri saygı çerçevesinde müşterilere aktarma gibi faaliyetleri bünyesinde bulundurmaktadır (Keşkekçi ve Gençler, 2023). İçerisinde ekonomik, çevresel ve sosyal gibi unsurları barındıran sürdürülebilir yiyecek kavramı günümüzde herkes için önemli bir etmendir. Sosyal unsur günümüzde insanların yemeğe erişimini, çevresel unsur doğal sürdürülebilir bir çevreyi, ekonomik unsur ise kuruluşların sürdürülebilirlik anlayışı açısından sürdürülebilir gıdaların fiyatlarını kapsamaktadır (Thiry, 2023). Yerli ya da yabancı turistlerin yerel tarım malzemeleri, çeşitli yerel gıda işleme aşamaları ve yerel üretimin desteklenmesi gibi konularda ilgisi her zaman olmaktadır. Ayrıca yöresel yemek tat ve kalite bakımından tüketilmeye yöneltilecek bir olgu olarak görülmektedir. Bu durumla birlikte yöresel yemekler restoranlar özelinde ucuza mal edilen ürünlerdir (Alsetoohy, Ayoun ve Kamar, 2021). Hizmet endüstrisinde sürdürülebilir uygulamalar günden güne önem kazanmaktadır. Sektörde isim yapmış sürdürülebilir bir restoran gıda tedariki için yerel tedarik zincirlerini ve yöresel ürünleri mevsiminde kullanmaktadır. Bu doğrultuda yöresel yemekleri ve yöresel ürünleri restoran menülerinde kullanmak sürdürülebilir uygulamaların devamının sağlanmasında önemli bir etkidir (Huang ve Hall, 2023). Sürdürülebilirlik sera gazı emisyonlarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle sürdürülebilir anlayışını benimsemiş olan restoranlar çevre üzerindeki çeşitli etkileri aza indirmek için

menülerinde sürdürülebilir ürünleri dâhil etmektedir (Thiry, 2023). Michelin yıldızı, gastronomi dünyasında kabul gören bu esnada yöresel yemekleri ve ürünleri ön plana çıkaran bir restoran derecelendirme sistemidir. Fransız lastik şirketi Michellin'e ait bir rehberdir. Türkiye 2022 yılında rehberde dâhil olmuştur. Rehberin rotasının yer aldığı ülkelerde her yıl yıldızlar duyurulmaktadır. Bu restoranlarda yıldızlar, yöresel ürün kullanımı, malzeme kalitesi, pişirme tekniklerinin muazzamlığı gibi unsurlar göz önüne alınarak verilmektedir (BBC, 2022). Türkiye'deki Michelin yıldızlı restoran örnekleri ise; Turk, Neolokal, Teurar Urla, Araka, Kitchen, Vino Locale, Od Urla, Nikole, Mikla ve Sankai by Nagaya'dır. Bu restoranlar dâhilinde rehberde toplam 110 restoran bulunmaktadır. Restoranlar içerisinde Turk restoranı iki yıldızlı diğer ismi geçen restoranlar tek yıldızlı ve geri kalan restoranlarda tavsiye restoranlardır (Michelin Guide, 2024). Yöresel yemekler restoran menülerinde gün geçtikçe daha sık kullanılarak popülerliğini arttırmaktadır.

Çok geniş kültürel mutfak yapısına sahip ülkelerden birisi de Türkiye'dir. Türkiye'deki hemen hemen her bir kasabanın ayrı bir geleneği ve mutfak kültürü bulunmaktadır. Zonguldak Türkiye'deki köklü mutfak yapısına katkı sağlayacak derecede zengin bir mutfak kültürüne sahiptir. Bu şehirde yapılan yöresel yemekler, bayram, düğün ve eğlence günlerinde geleneksel olarak yapılmaktadır (Özer, Turan ve Yener, 2018). Akabinde yöresel mutfak uygulamaları uygulandıkları ve meydana geldikleri yörenin tarihi izlerini taşıması, bölge reklamını iyi bir şekilde yapmasına rağmen bugün olması gerektiği konumda değildir. Dünden bugüne kadar yöresel olarak yapılıp tüketilen birçok yiyecek ve içeceğin günden güne unutulmasının pek çok nedeni vardır. Bu nedenlerin en önemlilerinden biri de biri de restoran ya da işletmelerde yerel ürünlerin kullanım ve sunulma durumunun yetersiz olmasıdır (Sormaz ve Kaya, 2019). Yaşamın temel unsurlarından biri olan yemeğin yöreyle bir bütün hale gelmesi, insan yaşamının merkezinde rol almasına sebep olmaktadır. Yöresel yemekler, kültürler hakkında bilgi vermesinin yanında yerel kültürün temelini anlaşılmaya da yardımcı olmaktadır. Akabinde dünya üzerinde birçok turist deneyim yaşayabilmek için yöresel yemekleri tercih etmektedir. Bu sebeple yöresel yemekler gastronomi turizminin en önemli unsurlarından biri olarak adlandırılmaktadır (Şengül, 2019). Uzun yıllar boyu devam eden mutfak kültürü yapısı gün geçtikçe unutulmaktadır. Türkiye topraklarında yapılan tariflerin yazılı kaynaklarda tutulmaması hissedilen en önemli eksikliklerden biridir. Elde olan

kültürel miras öğeleri günden güne unutulmaya yüz tutmuştur (Akkuş, 2019). Bu durum her gün bazı öğelerin yitirildiğinin bir göstergesi olarak da değerlendirilebilmektedir. Somut olmayan kültürel miras kapsamındaki geleneksel mutfak kültürünün çeşitli sosyal medya hesapları kullanılarak tanıtımının yapılması, endüstriyel mutfak bağlamında yöresel mutfakların sürdürülmesine ve geliştirilmesine ilişkin çalışmalar yapılması ile gerçekleştirilebilir. Bu durumla birlikte modern yaşamda mutfak kültürü ve sahip olduğu yörenin kültürel geçmişi yer bulabilecektir (Aulia, 2023). Çalışmanın devamında Türkiye'nin yedi bölgesinden biri olan ve Zonguldak şehrinin de yer aldığı Karadeniz Bölgesi'nin mutfak kültüründen bahsedilmektedir.

### **2.3.1. Karadeniz mutfak kültürü**

Karadeniz mutfağının üç temel ürünü hamsi, karalahana ve mısırdır. Mısır sahil kesiminde buğday yerine ekilirken tarım çoğunlukla yamaç kesimlerde yapılır. Tarım, doğu bölgelere gidildikçe, dik yamaçlar sebebi ile zorlaşmaktadır. Sarp ve dik yamaçlar sebebi ile sahil kesimi kendine özgüdür (Gürsoy, 2013). Bölgede yemek hazırlama farklı tekniklerle gerçekleşmektedir. Taze sebzelerin mevsiminde tüketilmesi ve mısır unu kullanımı oldukça yaygındır. Meyveler ve fındık kurutulup saklanarak kış aylarında tüketilmektedir. Bölgeye özgü bazı peynir çeşitleri toprak altında, bazı balık türleri ise tuzlanarak saklanmaktadır (Şen, 2019). Bölgede şerbet ön plana çıkan simgesel bir içecek olmuştur. Yeni doğan bebeklere, lohusa kadınlara, şerbet içirilmektedir. Ayrıca bölgede özel gün çorbaları mevcuttur. Yine doğum yapan anneye çorba ikram edilmektedir. Doğum sonrası ziyaretlerinde hediye olarak süt, sütlaç ve hoşaf gibi yiyecekler götürülmektedir. Gelen misafirlere de buğdaydan yapılan içerisine ceviz ve meyve ilave edilen bir çeşit tatlı sunulmaktadır. Bölgedeki düğünlerde genellikle keşkek ikram edilir (Alphan, 2020). Karadeniz bölgesi üç kısımdan oluşmaktadır. Bu bölgeler Doğu Karadeniz Bölgesi, Orta Karadeniz bölgesi ve Batı Karadeniz bölgesidir.

Doğu Karadeniz bölgesi, Artvin, Bayburt, Giresun, Gümüşhane, Trabzon ve Rize'dir. Doğu Karadeniz tarihi boyunca pek çok devletin etkisi altında kalmış bu devletlerin kültür ve dinleri ile harmanlamıştır. Bölge mutfaklarını da etkilemiş sürekli gelişim gösteren bir mutfak kültürüne sahiptir (Ünsal, 2010). Bu gelişimde coğrafi yapının da farklı bölgelerden gelen pişirme tekniklerinin ve ürünlerinde katkısı azımsanamayacak kadar çoktur. Bol yağışlı ve engebeli yapısı mısır

yetiştirme bakımından uygun görülerek yetiştirilmiş ve bölgede yetişen bir diğer ürün olan fındığında bölgede tarihi M.Ö. 490 yıllarına kadar uzanmaktadır (Şen, 2019). Yöresel yemek örneklerinde ise, Trabzon'da Akçaabat köftesi ve Hamsiköy sütlacı, Gümüşhane'de lor dolması, Artvin'de ise kara fırında pişirilen kabak tatlısı dikkat çekmektedir (Alphan, 2020). Bölgede yaşantıya göre öğünler farklılık göstermektedir. Kış mevsiminde çok iş olmadığı için genellikle 3 öğün, yaz aylarında ise ara öğünlerle birlikte öğün sayısı artmaktadır. Bu durumun sebebi genellikle ortaya çıkan enerji ihtiyacı olarak değerlendirilebilmektedir (Şen, 2019). Çayın da Karadeniz ile tanışması çok eski zamanlara dayanmamaktadır. Anadolu'ya ilk olarak 1787 tarihinde getirilen çaydan o zamanlar verim alınamamıştır. Çayı 1917 yılında bir okul müdür vekili Anadolu'ya getirmiştir. Asıl mesleği botanik bilimleri olan Ali Rıza Erten aynı zamanda Halkalı Ziraat Mektebi'nin müdür vekilidir. Türkiye'ye getirilen çayın 16.02.1924 tarihinde Rize'de yetiştirilmek üzere meclis onayı alınmıştır (Rize Valiliği, 2024). Doğu Karadeniz bölgesinde bir diğer önemli ürün süttür. Coğrafi şartlar sebebi ile bölgede süt, tereyağı ve peynir üretimi oldukça fazladır (Şen, 2019). Bölgede önemli olan bir diğer ürün, hamsidir. Hamsi yemeği örnekleri, hamsi kuşu, hamsi tava, hamsili pilav, hamsili kayganadır (Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2023). Doğu Karadeniz bölgesinde dini bayramlar ve özel günler özgün adetlerle ve geleneksel ürünlerle kutlanmakta ya da anılmaktadır. Bölgede kutlanan Rumi yılın yılbaşı olarak kabul gören Kalandar gecesinde köyün çocuklarına kuruyemiş, çikolata, şeker gibi atıştırma malzemeleri verilmektedir. Vefat durumunda ev halkı yemek pişirmez, bu ihtiyaç komşular tarafından karşılanmaktadır (Şen, 2019).

Orta Karadeniz geneline bakıldığında, her şehir farklı ve önemli tarihi ile ön plana çıkmaktadır. Bu iller Amasya, Çorum, Ordu, Samsun ve Tokat illeridir (Okka, 2023). Orta Karadeniz mutfak kültürüne en büyük katkının misafirperverliğin kattığı söylenebilir. Ayrıca dini ve önemli günler yöre mutfağının şekillenmesinde rol oynamaktadır. Bölgede genellikle basit ve pratik yemekler ön plana çıkmaktadır. Karalahana, mısır unu, iç yağı, alabalık önemli ürünlerdir. İç kesimlere doğru hayvancılığın ve tarımın arttığı gözlemlenmektedir. Et ürünlerinin kullanımı süt ürünlerine göre azdır (Pala, 2023). Tokat ve Amasya'da yeşil mercimek, Tokat'ın asmaları, Amasya civarında nohut, Ordu bölgesinde fındık ve beyaz kiraz dikkat çeken ürünlerdendir (Alphan, 2020). Hititlerin başkentine ev sahipliği yapan bölge

olan Çorum kültürel zenginlikleri ile birlikte doğal güzellikleriyle turizm potansiyeli olan bir şehirdir. Şehir Karadeniz bölgesinde olmasına rağmen orta Anadolu mutfak kültürünün izlerini taşımaktadır. Şehirde leblebi, kurutulmuş çiçek bamyası gibi yemekler meşhurdur. Çorum mutfağı genellikle et üzerine kurulu bir mutfak olarak kabul görmektedir (Şahin, 2019). Samsun, Cumhuriyet tarihinin başlangıcı sayılan, bölgede eski taş çağına kadar izlerin bulunduğu, köklü bir geçmişi olan şehirdir. Samsun mutfak kültürü, Doğu Karadeniz mutfağı ve Balkan mutfağı gibi kültürleri kendine yorumlayabilmiş, zengin balık ve yöresel ot kaynakları olan bir şehirdir (Köse, 2009). Samsun'da pide çeşitleri, Çakallı Menemeni, kaz tiridi, kâğıtta hamsi gibi yöresel yiyecekler ön plana çıkmaktadır. Haziran ayının son zamanları şehirde ot festivali düzenlenmektedir. Festival içerisinde yöresel yemek yarışmaları, ot toplama yarışmaları, çeşitli şeflerden mutfak eğitimi gibi pek çok etkinlik düzenlenmektedir (Hakkıtanır ve Bulut, 2021). Eski medeniyetlerin hem mutfağında hem de yapısında bulunduran bir diğer şehir de Tokat'tır. Üzüm bağı yetiştiriciliği ve üzümün ön planda olduğu Tokatta, toyga çorbası, Tokat kebabı, bat, çökelekli pide, nohut yahnisi gibi yemekleri ön plandadır (Tokat Valiliği, 2023). Bölgede Şehzadeler şehri olarak anılan bir diğer şehir de Amasya'dır. Elması ve tarihi ile ön plana çıkan Amasya yemek örneklerinden birkaçı ise, helle çorbası, sakala çarpan çorbası, yoğurtlu akciğer kavurması, ayva gallesi'dir (Amasya Valiliği, 2010). Yörenin coğrafi şartları ile şekillenen bir diğer şehir de Ordu'dur. Şehir de fındık, balık çeşitleri, iç kesimlerde et ürünleri, ot çeşitleri gibi pek çok ürün bulunmaktadır. Ordu yöresel yemek örneklerinden birkaç tane ise, beyaz mısır çorbası, fındık çorbası, Etlı fırın fasulyesi, gürcü kavurması, fındıklı yufka tatlısıdır (Ordu Belediyesi, 2015).

Batı Karadeniz bölgesinde ise, Kastamonu, Sinop, Bolu, Bartın, Karabük, Düzce ve Zonguldak yer almaktadır (Bakka, 2016). Bölge mutfakları hem yemek yapmak hem de oturmak amacı ile kullanılmaktadır (Bolu Valiliği, 2023). Bu illerden biri olan Kastamonu geniş bir mutfak kültürüne sahip olmakla birlikte yerel yemekleri ile bilinmekte ve bu yemekleri gündelik yaşamında sıkça tüketmektedir. Bölge özellikle hamur işi ürünleri ve et ürünleriyle ön plana çıkmaktadır. Bölgede kurutulmuş kuru kıyma yemeklerde kullanılırken beyaz altın olarak anılan Taşköprü sarımsağı önemli bir üründür. Yöre mutfağında sık bir şekilde bahçe ürünleri ve mantar çeşitleri de kullanılmaktadır. Kastamonu mutfağına ait yöresel yemek isimlerinden birkaç tanesi ise; kara çorba, yoğurtlu ekmek, kuyu kebabı, kanlıca

turşusu ve cevizli helvadır (Kulaoğlu, 2023). Aşçıları ve doğal güzellikleri ile ön plana çıkmış bir diğer Batı Karadeniz şehirde Bolu'dur. Bolu'nun ilçesi olan Mengen'den çıkan aşçıların tarihinin Fatih Sultan Mehmet dönemi saray mutfağına kadar uzandığı bilinmektedir. Aynı zamanda Atatürk'ün de aşçılarından Mengenli olduğu bilinmektedir (Mengen Kaymakamlığı, 2023). Her Eylül ayının ilk haftası Mengen'de aşçılık festivali düzenlenmektedir. Bu festivalde çeşitli yarışmalar ve yürüyüşler yapılmakta, şehirde panel ve sergiler düzenlenmektedir. Bölgede özellikle patates ön planda olmak üzere çeşitli tarım ürünleri üretimi ve tavuk yetiştiriciliği mevcuttur. Yöresel yemek örneklerinden birkaçı ise; kızılıcak tarhanası, patatesli ekmek, ekmek aşısı, kedi batmaz ve saray helvasıdır (Bolu Valiliği, 2023). Bir diğer Batı Karadeniz şehri olan Sinop'ta, hamur işi, tavuk ve sebze yemekleri ön plana çıkmaktadır. Mısır unu ve balık tüketimi de şehirde oldukça yaygındır. Yöre yemeklerinden birkaç örnek ise; nokul, etli mantı ve hamsi dolmasıdır (Akgöz, 2023). Karabük şehri sanayisi ile meydana gelmiş içerisinde genellikle Karadeniz mutfağı ve İç Anadolu mutfağı izlerini taşıyan bir şehirdir. Yapılan araştırmalarda ortalama 100 kadar yemek çeşidinin bulunması ilin mutfak kültürünün önemli olduğunu göstermektedir. Yöresel yemek örneklerinden birkaç tane ise; Perohi, cevizli helva, çullu börek ve yoğurtlu yumurtadır (Karabük Valiliği, 2023). Bartın, köklü bir tarihe ve doğası ile çeşitli doğal güzelliklere sahip bir şehirdir. Karabük gibi Bartın'da Zonguldak ilinden ayrılmıştır. Bu şehirde de yapılan yöresel yemek araştırmalarında 100 kadar yemek çeşidi olduğu gözlemlenmiştir. Şehirde sebze ve etli yemekler ön plana çıkmaktadır. Bir diğer önemli husus aynı türe ait yiyeceklerden pek çok çeşit yemek üretilmesidir. Sadece 10 çeşitten fazla dolma ve pilav mevcuttur. Bartın ili yöresel yemek örneklerinden birkaçı ise, pirinçli mantı, Amasra salatası ve pumpum çorbasıdır (Bartın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2024). Çalışmanın devamında tez çalışmasının asıl konusu olan Zonguldak ili mutfak kültürüne ait bilgi ve bulgular verilmektedir.

### **2.3.2. Zonguldak mutfak kültürü**

Zonguldak özelinde mutfak kültürüne değinildiğinde, Zonguldak çok farklı illerden göç alan bir şehirdir. Diğer illerden göç eden insanların yöre insanı ile etkileşimi sonucunda zengin bir mutfak kültürünün ortaya çıktığı savunulmaktadır. Ana ürün olarak sebze kullanılan bölge mutfağında, doğu bölgesinin et yemeklerine de rastlanmaktadır (Oğan, 2021). Bölge mutfağına bakıldığında tahıl ve sebze temelli

bir yapıya sahip olduğu ve et tüketiminin çok fazla olmadığı görülmektedir (Doruk, 2020). Çeşitli yabancı veya bahçelerde yetişmiş olan otların kullanımı mutfak özelinde oldukça fazladır (Kardeş Çolakoğlu ve Sarıışık, 2023). Mantarın ise kıyı kesimlerden çok iç kesimlerde tüketildiği tespit edilmiş olup bu türlerin genellikle kanlıca, ebişke, cincile gibi, çeşitler olduğu görülmektedir (Doruk, 2020). Zonguldak, bol miktarda yağış alan bir iklim yapısına sahiptir. Bölge akarsular bakımından da zengin sayılmaktadır. Her mevsim yağış alan şehir orman ve alt bitki bakımından da zengin sayılabilmektedir (BAKKA, 2016). Zonguldak ilinin bitki örtüsü genel olarak % 65'i ormanlık alanlarla, % 32'si tarım alanları ile % 3 gibi küçük bir alan ise meralarla kaplıdır. Yüksek kesimlerdeki orman ağaçları iğne yapraklı, alçak kesimlerde ise geniş yapraklı ağaçlar kendini göstermektedir. Yöre yemeklerinde kullanılan orman altı bitki türleri kiren (kızılçık) alıç, yabancı fındık, ısırgan ve böğürtlen gibi zengin çeşitlere sahiptir (Zonguldak İl Brifingi, 2024). Bölge de yetişen meyve çeşitleri kestane, kızılçık, kiraz, erik, dut, elma, armut, fındık olarak nitelendirilebilir (Nöraşin, 2014). Ayrıca bölge ormanlarının önemli bir kısmını oluşturan hem yemeklerde kullanılan hem de Zonguldak'ta köylülere gelir kapısı olan defne 101000 ton gibi büyük bir sayı ile Türkiye'deki defne ağaçlarının sayısının ortalama 1/3'üne sahiptir (Güngör ve Çoban, 2024). Bölgede tarım oldukça gelişmiştir. Şehirde devlet destekli 3400 genç çiftçi bulunmaktadır. Zonguldak'ta bir yılda dikilen ortalama fide sayısı ise 4 milyar kadarken, şehirde yılda ortalama 3 milyar Türk lirası hayvancılık desteği verilmektedir (Zonguldak İl Tarım Müdürlüğü, 2024). Bölgede yetiştirilen sebzeler; karalahana, pırasa, fasulye, bakla, yulaf, çavdar, mısır ve arpadır. Bu ürünler ilin başlıca tarım ürünlerinden örnek gösterilmektedir (Nöraşin, 2014). Bölgede avlanılan hayvanlar, ördek çeşitleri, çulluk, bildircin, bakal çeşitleri, kaya güvercini, üveyik gibi hayvanlardır (Tarım Orman, 2024). Ayrıca kalkan, istavrit, zargana, mezigit, lüfer ve torikte avlanılmaktadır. Bu şehrin kıyıları hamsi sürülerinin yuvalandığı yerlerden biridir Zonguldak genelinde avlanılan bu hayvan türleri yöre yemeklerinde kullanılmaktadır (Nöraşin, 2014). Bölgede eski zamanlardan günümüze avlanmakta olan bu hayvanlar yöresel yemeklerde kullanılmış olup yörenin mutfak kültürüne zenginlik katmaktadır.

Zonguldak özelinde mutfak kültürünü ve gastronomi öğelerini ortaya koymak adına yapılmış en önemli çalışmalardan biri de "Zonguldak Lezzet Atölyesi" çalışmasıdır. Çalışma Zonguldak Valiliği, Zonguldak İl Kültür Müdürlüğü ve Batı

Karadeniz Kalkınma Ajansı ortaklığıyla 2014 yılında başlamış ve 9 ay sürmüştür. Proje kapsamında Zonguldak ili özelinde kullanılan mutfak ürünleri kullanılarak reçeteler yapılmış ve dönemin okullarında tanıtılmıştır. Proje amaçları arasında yerel tatların tanıtılması, şehrin Gastronomi Turizm potansiyelini ortaya koymak ve Zonguldak mutfağının tanıtımına katkıda bulunmaktır. Çalışma sonucunda 2 adet yemek kitabı Zonguldak mutfağına kazandırılmıştır (Zonguldak İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2023). Basılan yemek kitabı isimleri “Zonguldak Yemekleri” ve “Zonguldak İçin Yeni Lezzetlerdir.” Zonguldak yemekleri isimli kitap 2014 ve 2016 yıllarında iki baskı halinde basılmıştır. Kitap içerisinde Zonguldak mutfak kültürü, Zonguldak yöresel yemek tarifleri ve bölgenin tanıtımı için bilgi verilmektedir. Zonguldak için yeni lezzetler kitabında ise Zonguldak ilinin yöresel ürünleri dışında mevcut tariflere modern gastronomi dokunuşları yapılarak 36 adet yöresel yemek sunulmaktadır. Kitaplar BAKKA tarafından düzenlenmiş ve BAKKA elektronik kütüphane internet sayfasında e-kitap halinde verilmektedir (BAKKA, 2024).

Yöre mutfağında sıklıkla unlu mamullere rastlanılmaktadır. Bu ürünlere, serme, kabaklı börek, kömeç çeşitleri, kestaneli el böreği, pide türleri örnek olarak gösterilmektedir. Çorbalara da ayrı bir şekilde önem veren yöre mutfağı, çorba çeşitleri bakımından da zengin sayılmaktadır (Nöraşin, 2014). Şehirde daha çok sebze çorbaları kuru baklagil ile hazırlanan çorbalar, tahıl ve un yardımı ile yapılan çorbalar yapılmaktadır (Kardeş Çolakoğlu ve Sarıışık, 2023). Örnekleri ise, tıntın çorbası, kızılıcak çorbası, mısır göce çorbası ve tarhanadır (Nöraşin, 2014). Yörede et fazla tüketilmemekle birlikte özel gün yemekleri mevcuttur. Gökçebey ilçesinde eski zamanlarda bir çobanın bütün tavuğu ahşap bir kazığa geçirerek üzerini teneke ile kapaması ve etrafına ateş yakması sonucu pişmesi ile birlikte yöresel bir yemek halini alan “teneke tavuk” bir festival yemeği niteliğindedir (BAKKA, 2016). Akabinde sadece Karadeniz Ereğli’de üretilen Osmanlı çileği, ormanlarda yabani olarak yetişen dağ çileği, kiren, ısırgan, fesleğen gibi otlar bölgedeki yöresel yemeklerde çeşitli kullanımlara sahiptir. Bölgede genellikle, doğal olarak yetişen mantar çeşitlerinin, domatesin ve bölge için önemli bir değere sahip olan zılbıtın konserve yapılmaktadır. Yöresel içecek örnekleri olarak ise bölgede kiren ekşisi ve dağ çileği kompostosu gibi özgün ürünler mevcuttur. Şehirde mevsimsel hazırlıklar oldukça yaygındır (Gök, 2019). Özellikle yaz ayları turşu, salça, pekmez gibi yiyeceklerin yıllık hazırlığı yapılmaktadır (Özer, Turan ve Yener, 2018).

Güneşte kurutulan keş, kışlık yufka, pekmez çeşitleri ve çeşitli turşular yapılır ve kış ayları için saklanır. Taze fasulye ve banya kurutulmuş olarak saklanmaktadır. Elma (tavşut), ayva gibi meyveler de kurutulmuş tüketilir veya hoşaf yapımında kullanılır (Gök, 2019). Yörede tüketilen ekmek çeşitlerine gelindiğinde köylerde buğday gibi tahıl unlarının kullanımı yöntem ve tarif açısından eski Türklere kadar dayanmaktadır. Şehre dışardan gelen misafirlere kendi yaptıkları ekmekler yerine hazır, fırından alınmış somun ekmeği ikram ederler. Kendileri ise atadan kalma cizleme, serme ya da karşıyabakan gibi ekmeklerini tüketmektedir (Özcan, 2012). Bölgede bulunan ve 200 yıllık geçmişe sahip olan taş sacı Bartın, Zonguldak ve Kastamonu illerinde yöresel ekmeklerin ve yufkaların yapımında kullanılan önemli bir mutfak ekipmanıdır (Cömert ve Kırmızıkuşak, 2021). Eskiden bu taşlar, atlar ve eşekler vasıtasıyla köylerde satılırdı. Ateşte ısıtılan sac yağlı bezle yağlandıktan sonra cıvık hamurun bu sacın üzerine dökülmesi ile pişirilir. Pişirilen hamur demir bir kürek yardımı ile aktarılır. İki tarafı pişen cizleme ekmeği beze sarılırdı (Özcan, 2012). Zonguldak ili mutfak kültürü bakımından zengin bir potansiyele sahiptir. Bu potansiyel turistik ürün olarak değerlendirilmekle birlikte bölge ekonomisine katkıda bulunmak için de kullanılabilir (Köktürk, 2023).

Bir yöreye özgü yemekler tarihsel dönemler boyunca o bölgede yaşayan tüm özelliklerin harmanlanması ve gelenekselleşmesi ile ürün haline gelmektedir (Kurnaz ve İşlek, 2018). Bölgede mutfak kültürünün derinlemesine incelenerek, yemekler arasındaki farklılıkların ortaya çıkarılması ve bu farklılıkların kültürel birikime yansıtılması, gastronomi alanında yapılması muhtemel diğer çalışmalara temel oluşturma bağlamında önem arz etmektedir. Bölgede farklı yemekler bulunması ile birlikte aynı yemeklerin farklı sunumlarına da rastlanabilmektedir (Doruk 2020). Malay, goca çorbası, soğan dolması gibi önemli ama çevre tarafından az bilinen yiyecekler mevcuttur. Mutfak kültürü, Zonguldak şehri özelinde incelendiğinde, yörede doğal olarak yetişen çeşitli yabani ot, mantar, sebze ve meyveler ile balıkçılık icraatlarının mutfak kültürüne katkı sağlamada önemli rol oynadığı açıkça görülmektedir (Badem ve Kurt, 2021). Bölge meralarında yetişen ısıp/zılbit otu, ısırgan, ebegümeçi, bahçelerden fasulye, kabak, karalahana gibi çeşitli yabani otlar ve sebzeler mutfağın temelini oluşturabilecek derecede önemlidir. Ereğli ilçesinin sembolü haline gelmiş olan Osmanlı Çileği ve bölge ormanlarının ağaçlarının bir kısmını oluşturan “kuzu kestanesi” de bölge mutfağının önemli ürünlerindedir. Bu

ürün kullanılarak oluşturulan kestane reçeli ve bölgenin kestane balı özel tatlar arasındadır. Bu bal koyu bir renge ve acımtırak bir tada sahip olmakla birlikte zengin içeriği sebebi ile gençlik iksiri olarak adlandırılabilir. Yörenin doğal ürünlerinden bir diğeri ise manda yoğurdudur (BAKKA, 2016). Zonguldak'ın Çaycuma ilçesinde manda sütü ve yoğurdu ile ilgili çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalar olumlu sonuç verdiği takdirde mandıraların profesyonel birer işletmeye dönüşmesi mümkün olacaktır. Bu durumda ilçenin gıda sektöründe önemli bir güç halini gelmesini de sağlayabilecektir. Manda sütünün besleyiciliğini ve lezzetini vurgulamak gerekmektedir (Gök, 2019). Yörede manda yoğurdunun kalitesini anlamak için yapılan bazı uygulamalar vardır. Kalitenin kontrolü için manda yoğurdu tabağa ters çevrilip balta ile dilimlere ayrılmaktadır. Bu uygulamanın sebebi yoğurdun sertliğini ve kalitesini göstermektir. Batı Karadeniz bölgesinde yapılan bazı yemeklerin yapıları tarif olarak aynı olmasına rağmen kullanılan gereçler ve malzeme olarak farklılıklar tespit edilmiştir. Bölge içerisinde literatürde yer alan fakat bölgede bilinmeyen yemeklerinde var olduğu tespit edilmiştir (Doruk, 2020). Geniş bir mutfak yapısına sahip olan coğrafyada, ziyaretçilerin deneyimlemek isteyeceği yöresel yiyecek ve içecekler mevcuttur. Somut olmayan kültürel öğeler arasında yer alan yöresel yiyecek ve içecekler yöreyi temsil etmesi ve bölge reklamını yapılmasında önemli olarak kabul görmektedir. Şehirde gastronomi alanına ilişkin bilimsel çalışmaların az olması, yöresel yiyecek ve içeceklerin unutulmasıyla yok olmasına sebep vermektedir. Zonguldak'ın Ereğli ilçesine has olan Ereğli pidesine ilişkin bulguların az olması diğer yöresel ürünler gibi bu ürününde unutulma tehlikesi ile karşı karşıya olduğunu göstermektedir (Badem ve Kurt, 2021). Şehir önemli bir kültürel öge olan yöresel yemeklerine sahip çıkmalıdır. Yöresel yiyecek ve içeceklerde kullanılan malzemeler araçlar ve gereçlerden, hazırlık aşamalarına akabinde sunumuna kadar tüm aşamaları içerisinde barındıran gastronomi turizmine teşvik edilmeli, bu alandan çıkarımlarda bulunmak için adımlar atılmalıdır (Köktürk, 2023). Bu çalışma hem bu az bilinen yemeklerin ön plana çıkması hem de sadece köylerde yapılan ve gün geçtikçe unutulmuş tarifleri gün yüzüne çıkarılması için önem arz etmektedir. Aşağıda verilen çizelge 2.2'de literatürde geçen Zonguldak ili yemekleri türlerine göre sınıflandırılarak sunulmaktadır.

**Çizelge 2.2: Zonguldak İline Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması**

Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Çorba Çeşitleri	Mısır göce çorbası, Düğün Çorbası, Kelle Çorbası, Mısır Unu Çorbası, Oğmaç Çorbası, Bamyacı Çorbası, Kestane Çorbası, Paçacı Çorbası, Tıntın Çorbası, Erişteli Mercimek Çorbası, Tarhana Çorbası, Karalahana Çorbası, Kızılıcak Çorbası,
Et Yemekleri	Bütün Et Yemeği, Bandırma, Islama, Tirit
Sebze ve Yabani Ot Yemekleri	Taze/Kavşak, Bamyacı, Zılbıt/Ispit, Fasulye Kavurma, Fasulye, Isırgan Yemeği, Kabuklu Bezelye, Pancar, Mancar Yemeği, Ispanak Yemeği, Ebegümece, Pazı, Baklalı Pırasa, Eşek Baklası, Karışık Sebze, Havuç Haşlaması, Köken Mancarı, Pazı Karıştırması, Yoğurtlu Çükündür, Sirken Mancarı, Taze Fasulye, Sebze Karıştırma
Dolma Çeşitleri	Soğan Dolması, Yaprak Sarması, Kara Lahana Sarması, Lahana Dolması, Cevizli Dolma
Hamur İşleri	Yayım/Erişte, Bazlama/Serme, Malay, Cevizli Kömeç, Kaygana, Gözleme/Katmer, Kuru Yufka, Kabak Burması, Mantarlı Börek, Mısır Ekmeği, Simit (Devrek), Cızlama, Kabak Böreği, Kaşık Makarnası, Kıvrırma/Saraylı, Oklava Tatlısı, Kuru Makarna, Kömeç, Peynirli Muska Böreği, Pırasalı Kartlaç, Pirinçli Börek, Şıllık Tatlısı, Zeytinli Börek
Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Bulgur Pilavı, Pirinç Pilavı, Bildircin Pilavı, Çingene Baklası, Kabuklu Bakla, Pancarlı Pilav, Pırasalı Pilav
Tatlı Çeşitleri	Deli Oğlan Sarığı, Beyaz Baklava, Kızılıcak Marmelatı, Kabak Tatlısı, Lokma, Dağ Çileği Reçel, Kestane Balı, Kızılıcak Şerbeti, Kabak Tatlısı, Beyaz Helva

**Kaynak:** Doruk, 2020 ve Özer, Turan ve Yener, 2018

Literatürden faydalanarak oluşturulmuş olan çizelge içerisinde 65 adet yemek ismi yer almaktadır. Çizelge 6 başlıktan oluşmaktadır. En yoğun bölüm 25 adet yemek ile sebze ve yabani ot yemekleri bölümüdür. En az yemek sayısı geçen bölüm ise 4 adet yemek ile et yemekleri bölümüdür. Bu durum bölgede et yemeklerinden çok sebze ve yabani ot yemeklerinin ön plana çıktığını göstermektedir. Çalışmanın devamında Zonguldak ili ve çevresinde gerçekleşmekte olan tören ve adetlerinden bahsedilmektedir.

#### **2.4. Zonguldak İlinde Gerçekleşen Törenler ve Adetleri**

Türkiye'nin birçok alanında var olduğu gibi Zonguldak'ta da önemli tören ve adetler mevcuttur. Türk kültüründe gerçekleştirilen tören ve adetler içerisinde yapılan, özel gün yemekleri İslamiyet öncesi dönemlere kadar uzanmaktadır. Günümüzde toplu bir şekilde yapılmakta olan bu yemekler; bayram yemekleri, iftar sofraları, sünnet düğünleri, düğün yemekleri gibi günlerle birlikte mevsimlik olarak kutlanan, Hıdırellez ve Nevruz gibi günlerde yapılan yemeklerdir (Yalçın Çelik, 2010). İnsanları hayvanlardan ayıran en önemli özelliklerden birisi de insanların

birlikte yemek yeme geleneğidir (Pilcher, 2023). Eski zamanlardan günümüze kadar kutlanan ya da anılan özel günler, kutlandığı ya da anıldığı coğrafyadaki yöresel yemeklerin yapıldığı ve dini ritüellerin tekrarlandığı günler olarak anılmaktadırlar. Çalışmanın devamında Zonguldak ilinde gerçekleşen anılan ya da kutlanan tören ve adetler hakkında bilgiler verilmektedir.

- *Nişan, Düğün, Kına Gecesi*

Zonguldak ilinde düğün adetleri, kız ve damat kınası, yemek verilme, gelin alma, gelinin eve girmesi, düğün, takı ve düğün sonrasında üç günleme olarak görülmektedir (Akarca Tuna ve İnam, 2022). Anadolu'da özellikle köy düğünlerinde düğünü yapılan aile tarafından keşkek, et yemeği ve tatlı kazanda yapılmaktadır. Kaşık temini eski zamanlar güç olduğu için halk kendi kaşığını kendi getirmektedir. Yemekler genellikle davul ve zurna eşliğinde tüketilmektedir (Yörgüç, 2010). Evlilik törenleri, toplum temelinin ilk defa atıldığı aile yapısı kuruluş aşamasındaki verilen değeri göstermenin yanı sıra insanoğlunun eğlence anlayışı kılık kıyafet şekilleri, müzik yapıları, dini inançları gibi kültürel değerleri de içerisinde bulundurabilmektedir. Zonguldak ilinde çok çeşitli adetler ve gelenekler bulunmaktadır (Akarca Tuna ve İnam, 2022). Bölgede özellikle düğün zamanları hazırlıklar büyük bir kalabalık için yapılmaktadır. Bu tür adetler genellikle sosyalleşme için bir fırsat olarak görülmektedir. Ayrıca bu tür toplu yemekler yemeği veren ailenin itibarını ve nüfuzuna bir kanıt olarak görülmektedir. Yemekler için özel aşçı tutulmakla birlikte yapılan düğün yemekleri büyük sofralarda tüketilmektedir (Yalçın Çelik, 2010). Kız ve damat kınası, düğünden bir gün önce kız ve damat evinde yapılırken kız kınasında kına yakım merasiminden önce yemek ikramı, kına yakımından sonra ise müzikli eğlence yapılmaktadır. Damat kınası ise aile yapısına göre alkollü ya da alkolsüz yemekler ve eğlenceler olarak nitelendirilmektedir. Düğün günü erken saatlerde başlayan düğün telaşı, hazırlanmakta olan yemek ikramı içindir. Yemek ikramı her iki evde verilmektedir (Yörgüç, 2010). Ayrıca kız evinden damat evine, damat evinden de kız evine evleri temsil eden aile büyükleri yemek davetine katılmaktadır. Eski zamanlarda at ve eşek yardımı ile yapılan gelin alma ritüeli yapılmaktadır. Bazı adetler nedeni ile damadın gelini hemen almaya çıkamadığı vurgulanmaktadır. Bu adetler harçlık isteme kavanoz kırma gibi adetlerdir. Üç günleme düğünden üç gün sonra damat ve gelinin aile büyüklerini

ziyaret etmesi aşamasıdır (Akarca Tuna ve İnam, 2022). Mevcut olan bu ritüel ve adetler bölgeye özgüdür.

- ***Doğum***

Anadolu topraklarında bebek görmeye gelen misafirler, süt ve süt ürünleri, kıyafet, bez gibi hediyeleri bebek ve annesi için getirmektedirler. Kırkı çıkan anne ve bebeğine bazı yerlerde yumurta ikram edilmektedir (Köse, 2009). Bölgede doğum törenleri sade bir şekilde kutlanmaktadır. Doğum, iş vaktine yani yaz aylarına gelmezse Mevlüt okutulup ailenin maddi gücüne göre yemek ikramı yapılmaktadır (Yalçın Çelik, 2010). Zonguldak ilinde Doğum ritüellerinden bazıları ise, üç ezan vakti geçmeden bebek emzirilmez sonrasında ilk anne sütü verilir. Lohusalık döneminde anneye şerbet ikram edilir. Ayrıca helva, karaciğer, komposto gibi gıdalarda yedirilip içirilir. At kuyruğunu sallayana kadar bebeğin acıkacağına inanıldığı için bebek sık sık emzilir. İlk emzirme töreninde çocuğun ağzına Kuran sayfalarının tozu üflenmiş, gül suyu damlatılır. Bu ritüel çocuğun gül gibi taze ve kokulu olması arzusu ile yapılmaktadır (ZİTM, 2023).

- ***Sünnet***

İslami bir adet olarak günümüzde devam eden, Müslüman ailelerin erkek çocuklarını sünnet ettirmek amacı ile yapılan geleneklerdir. Düğün evinde süslü bir yatak hazırlanırken, yemek verilir ve dualar okunur (İmir, 2012). Anadolu'da genellikle sünnet düğünleri okulların tatil olduğu zamana denk getirilmektedir. Sünnet yatağı sünnet olacak çocuk için düğünden birkaç gün önce hazırlanmaktadır. Yatak arkasına çeşitli duvar halıları asılırken genellikle eski tül gibi parçalarla süslenmektedir. Büyüklerin elleri öpüldükten sonra sünnet çocuğu araba ile gezdirilmektedir. Düğün sahibinin maddi durumuna göre şekil değiştiren yemek, ailenin maddi durumu iyiye düğün yemeği, durumu müsait değilse kek, meyve suyu gibi ürünlerden ibaret olur (Köse, 2009).

- ***Asker Uğurlama***

Türk töresinde her zaman askerliğin yeri büyüktür. Askerlik kavramı genç bireylerin vatanına, milletine ve Allah'a olan borçlarını ödeme olarak nitelendirilmektedir. Pek çok devlet gibi günümüz Türkiye'sinde de askerliğin işlevlerinden faydalanılmaktadır (Çetin, 2018). Askerlik olgusu küçüklükten beri çocuklara öğretilen önemli bir değer olarak görülmektedir. Asker uğurlama veya

karşılama verilen yemekler daha sade bir şekilde ikram edilmektedir. Askere gidecek birey askere gitmeden önce tek tek akrabalarının ve komşularının evlerini gezerken ikram olarak yumurta ve börek ikram edilmektedir (Yalçın Çelik, 2010). Askere gidecek bireyler ayrıca aile büyüklerini, komşuları yemeğe davet ederler, askere harçlık ve hediyeler verilir ve gidecekleri gün yakınları tarafından davul ve zurna eşliğinde dualarla gönderilmektedir (KTB, 2020).

- ***Cenaze***

Anadolu topraklarının hemen her yerinde küçük farklılıklarla birlikte neredeyse aynı cenaze törenleri uygulanmaktadır. Bu törenlerin bir çeşidi de mevlit törenleridir (Bayat ve Cicioğlu, 2008). Cenaze yemeklerinde genellikle sessizlik hâkimdir. Ölüm her zaman beklenmedik anda gelmektedir. Bu nedenle ev halkına her zaman komşular tarafından destek verilmektedir Köy odalarında ya da camilerde mutfak bulunmaktadır. Yemekler bu mutfaklarda hazırlanır ve yemeklerin hazırlanmasında gönüllü aşçılar çalışmaktadır (Köse, 2009). Durumu müsait olmayan aileler için bu yemekler komşular tarafından getirilmektedir. Yemeklerde erkekler ve kadınlar aynı sofraya oturmazlar. Yemeği önce erkeklerin yeme sebebi, defin işlerini yapmalarıdır. Yemeğe gelemeyecek kadar hasta ve yaşlı olanlara cenaze hatırı için yemek götürülmektedir. Cenaze sonrası helva kavrulur ve dağıtılır (Yalçın Çelik, 2010). Cenaze sonrasında ölünün, yedisi, kırkı ve elli ikisi günleri komşulara ve akrabalara yemek ikram edilerek Kuran okutularak dualar edilmektedir (Köse, 2009).

- ***Hıdırellez***

Bir diğer ismi ile Hızır Günü olarak isimlendirilen Hıdırellez günü Hızır ve İlyas'ın yeryüzünde buluşmasını temsil eder. Türk halk kültüründe çok önemli bir yere sahip olan gün 6 Mayıs tarihinde kutlanmaktadır. Bu bayram bereketi, bolluk içinde bir yaşamı, sağlık ve mutluluk dileklerini içerisinde barındırmaktadır (Coşan ve Öztürk, 2023). Zonguldak'ta Hıdırellez kutlamalarının tarihi tam olarak bilinmemekle birlikte 1970 yılından sonra kutlamalarda önemli değişiklikler görülmüştür. Eskiden erkeklerin içki içmesi ile kutlanan Hıdırellez günümüzde kuran okunan, kadınların da katıldığı kimi yerlerde konserler verilen büyük bir etkinlik halini almıştır. Eskiden köy okullarında yaygın şekilde çeşitli oyunlar eşliğinde kutlanan Hıdırellez, günümüzde köy okullarının kapanması ile okullar açısından önemini yitirmiştir. Yöredeki bazı köylerde, camiler içerisinde yemek yapıp kuran

okutulur da kutlanmaktadır (Çelikoglu, Şaban ve Atış, 2014). Zonguldak yöresinde Hıdırellez günü türbelerin olduğu bölgelerde geçirilir. Köy halkından birkaç aile bir araya toplanarak Kur'an-ı Kerim okumakla birlikte coğrafyada var olan türbe etrafında çocukların da katılımı ile dualar eşliğinde yedi defa dönülmektedir. Cemaatle öğle namazı kılınır ve aileler koyun, horoz, su böreği, un helvası gibi adaklar ikram ederler, fakat bu adakları kendileri yiyemezler. Akabinde türbe yakınlarındaki ağaçlara kumaş parçaları bağlayarak dilek tutarlar (Kadioğlu, 1990). Sonra herkes toplanır traktörlerle ya da yürüyerek Hıdırellez alanına gidilir. Gün boyunca oyunlu ve bol muhabbetli piknikler yapılmaktadır. Piknik alanına aileler durumlarına göre erzak götürmektedirler. Bazıları ise ürünlerini orada hazırlamaktadırlar. Köy kadınları o gün yiyecek hazırlayarak satışta yapmaktadırlar (Çelikoglu, Şaban ve Atış, 2014). Özellikle evlenme çağına gelmiş genç kızlar bu günlerde namaz kıldıktan sonra gül ağacına kumaş bez parçası bağlayarak dileklerini dilerler ve dileklerini kimseyle paylaşmazlar. Bir dilekte bulunan veya dua edenler o günü kapalı bir şekilde geçirerek fazla eğlencelere katılımda bulunmazlar (Yalçın Çelik, 2010). Hıdırellez günü, halk mutluluk ve korku duygularını bir arada yaşamaktadır. Baharın gelmesi ile sevinen halk, o gün içerisinde yapacağı bazı uygulamaların hayatına etki edeceğini düşünmektedir. O gün para harcanırsa tüm yıl bereketi olmaz inancı mevcuttur. Hızır Aleyhisselam'ın mayasız sütü mayalayacağına, eğer süt mayalanmazsa o kişinin başına kötülük geleceğine inanılmaktadır. O gün iş yapılmamaktadır eğer o gün iş yapılırsa bereketsizlik olur, o gün ağaçlar kesilmez ve o gün hiçbir canlıya zarar verilmez. Bir diğer inanışta o gün çocuğunun evlenmesini isteyen anneler çocuklarının isimlerini mendile yazıp, çamaşır ipine asma inanışıdır. Ayrıca o gün iğne kumaşa batırılırsa bekâr insanın basiretinin bağlanacağı düşünülmektedir (Çelikoglu, Şaban ve Atış, 2014). Günümüzde protokol üyeleri de şehirde yapılan etkinliklere katılmaktadırlar. Ayrıca etkinlik çerçevesinde semah gösterileri, ney dinletileri ve ilahi dinletileri gibi etkinliklerde yapılmaktadır (Zonguldak Valiliği, 2022). Literatürde geniş çapta mevcut olan Hıdırellez bilgisi Zonguldak yöresinde önemli bir etkinlik olarak görüldüğünü kanıtlar niteliktedir.

#### - *Nevruz*

Nevruz, Türk töresinde ayrı bir öneme sahip olan bir bayramdır. Anadolu topraklarında ve Orta Asya Türk dünyasında ortak gelenekler, örf ve adetler ile

coşkulu bir şekilde kutlanan bu bayram, Türk dünyasında ortak paydalardan sadece biridir. Tekrar doğumu, baharı ve doğayı simgeleyen Nevruz genellikle mart ayının son haftalarında kutlanmaktadır (Coşan ve Öztürk 2023). Nevruz bayramı sebebi pek bilinmemekle birlikte yörede unutulmuş bir bayramdır. Bu durumun sebebi Hıdırellez'e yakın bir tarihte olması düşünülmektedir. Ayrıca nevrusun eskiden Hıdırellez ile neredeyse aynı şekilde kutlandığı bilinmektedir (Yalçın Çelik, 2010).

#### - *Dini Bayramlar*

Ramazan ve kurban olarak adlandırılan iki bayram İslam dininin bayramlarıdır. Hicri takvime göre Ramazan ayından sonraki Şevval ayının ilk üç günü Ramazan Bayramıdır. Zilhicce ayının 10. günü başlayan ve dört gün devam eden, Müslümanların kurban ve hac ibadetlerini yerine getirdikleri bayram ise Kurban Bayramıdır (Bayraktar, 1992). Anadolu'ya gelerek yerleşen oğuz boyları, Müslümanlığı benimsemeleri sebebi ile bayram anlayışı sadece dini bayramlar olarak algılanmaktadır (Yalçın Çelik, 2010). Türkiye'deki köy ve kasabalarda özellikle durumu iyi olan büyük aileler yemek hazırlar ve bayramlarda büyük davetler verirler. Bazı bölgelerde de mahalle veya köy olarak hanelerde hazırlanan bayram yemeklerinin köy konakları ya da cami avlularında birlikte tüketip bayramlaştıkları bilinmektedir (Yüksel, 2011). Bayram Zonguldak bölgesinde neredeyse hep aynı şekilde yaşanmaktadır. Büyük köylerde mahalle mahalle ya da köyler küçükse köy köy kutlanmaktadır. Örneğin; birinci gün aşağı mahallede, ikinci gün ise yukarı mahallede kutlanması gibi. Sırası gelen mahalle ya da köy bayram yemeği pişirmektedir. Dışardan gelen misafirler bayram günü olan mahalle ya da köyde istediği eve girerek karınlarını doyurmaktadırlar. Her evde çeşit çeşit yemekler yapılmaktadır. Kurulan sofraya önce uğmaç çorbası getirilir. Çorba arkasından yörede et ikram edilmektedir. Arkasından sırası ile bir sürü yemek gelmektedir. Bu yemekler genellikle yoğurtlu yemekler, sarmalar, tatlılar gibi yemeklerden oluşmaktadır (Yılmaz, 2023).

#### - *Ramazan ve İftar sofraları*

Bölgede önemli olan Ramazan günü hicri takvim içerisinde bulunan ve Müslümanlığa göre kutsal sayılan Recep, Şaban ve Ramazan ayı üç aylar olarak adlandırılmaktadır. Ramazan ayında Müslümanlar oruç ibadetini gerçekleştirmektedir (Karabulut, 2024). Anadolu'daki köylerde Ramazan ayı yemek kültürü ile adeta birleşmiştir. Köy evleri sıraya girerek ay boyunca iftar yemeği

hazırlamaktadır ve köy ya da mahalle imamı ile birlikte köy halkını davet ederler, erkekler ya da kadınlar ayrı ayrı sofralarda toplu bir şekilde iftar yapmaktadırlar (Yalçın Çelik, 2010). Beraber açılan iftar sofralarında yapılmakta olan yöresel yemekler gün geçtikçe daha az yapılmaktadır.

#### - *Aşure*

Aşure tanımı ile geçmişi İslam öncesine kadar dayanan aşure günü, Yahudilikte ilk halini almakla birlikte İslam öncesindeki Arap toplulukları arasında da kutlanmaktaydı. Günümüz Müslümanları Kur'an'da bahsi geçen Hz. Nuhun kurtuluşunu sembolize etmek amacı ile hicri takvimin 10. Günü kutlamaktadır (Ünlü, 2020). Aşure, içerisinde sosyal, yerel ve sanatsal öğeler içermesi sebebi ile akabinde de ciddi miktarda dini gelenekler barındırmasından dolayı Türk mutfak kültürü açısından önem ifade etmektedir (Saçıkoralı, 2019). Çalışmanın devamında mutfak kültürü ve Zonguldak mutfak kültürü ile ilgili yapılmış olan çalışmalar verilmektedir.

### **2.5. Mutfak Kültürü ve Zonguldak Mutfak Kültürü ile İlgili Yapılmış Çalışmalar**

İlgili alanyazında yöresel yemekler hakkında incelenmiş birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Yapılan bu çalışmaların hem yöresel yemek tarifleri hakkında bilgi vermesi hem de çalışmanın yapıldığı yörenin mutfak kültürünün incelenmesi açısından yapıldığı gözlemlenmiştir. Nevşehir'in mutfak kültürü ile yöre yemeklerini, günlük olarak tüketilen yemekleri, geçiş dönemi yemekleri ve bu öğeler ile ilgili yapılan uygulamalarına yönelik yapılan araştırmada (Güldemir ve Işık, 2011), Nevşehir mutfağının diğer şehir mutfakları kadar zengin olduğu dile getirilmiş aralarında testi kebabı gibi yemeklerin tarifleri sunulmaktadır. Çalışma sonucunda Nevşehir mutfağının diğer şehir mutfakları kadar zengin olduğu dile getirilmiş aralarında testi kebabı gibi yemeklerin bulunduğu önemli tarifler çalışma içerisinde verilmiştir aynı doğrultuda Aksaray ilinde yapılan "Gastronomi Turizmi Kapsamında Aksaray İli Güzelyurt (Gelveri) Yöresel Mutfağını Unutulmaya Yüz Tutmuş Tatlarının Değerlendirilmesi" adlı çalışmada Aksaray ili Güzelyurt ilçesinde köylerde yaşayan yaşı ilerlemiş insanlarla yüz yüze görüşülerek o yörenin yiyeceklerinin hazırlık aşamaları aktarılmaya çalışılmıştır. Çalışma sonucunda gastronomi turizmi kapsamında Gelveri tava, Gelveri ekmeği, Gelveri pekmezi gibi ürünler literatüre kazandırılmış ve detaylı bir şekilde incelenmeye alınmıştır (Acar,

2015). Unutulmaya yüz tutmuş yemeklerin gün yüzüne çıkarılması adına yapılmış olan ve içerisinde 17 adet yemek tarifini barındıran “Kültürel Bir Değer Olarak Unutulmaya Yüz Tutmuş Geleneksel Hatay Yemekleri ve Bu Kültürel Değerin Korunması Önerileri” adlı çalışma ise ev hanımları ile yapılmış, yüz yüze görüşme tekniği ile tarifleri ve yapıları araştırılıp sunulmuştur. Çalışma içerisinde nohutlu köfte, balık ekşilisi ve kenger yoğurtlaması gibi özgün tarifler bulunmaktadır. Bu kültürün unutulmaması için neler yapılabilir sorusuna cevap aranmış ve alınan sonuçlar çalışmaya eklenmiştir (Özdemir ve Güngör, 2016).

Mutfak kültürünün literatüre geçirilmesi adına Sakarya’da yapılmış olan “Sakarya Yemek Kültürünün İncelenmesi ve Yemek Tariflerinin Tespiti Üzerine Bir Araştırma” adlı çalışmada Sakarya ilinin mutfak kültürü derinlemesine incelenmeye çalışılmış ve görüşülen ev hanımları ile ortaya çıkan tarifler literatüre kazandırılmıştır. Çalışma içerisinde yöre mutfağında kullanılan yabancı otların isimleri ve kullanıldığı yemekler, uğmaç çorbası, silori gibi yemeklerin yanı sıra şehirdeki misafir kültürü, sofrada adabı gibi somut olmayan kültürel miras öğelerine değinilmektedir (Kahyaoğlu, 2019). Sinop ilinde yapılan, “Sinop Yöresel Mutfağının Unutulmaya Yüz tutmuş Tatlarının Değerlendirilmesi” adlı çalışma da konunun özüne inebilmek amacı ile İlin mutfak kültürüne hâkim gönüllü 30 kişi ile mülakat tekniği kullanılmış ve akabinde günümüzde unutulmaya yüz tutmuş yemek reçeteleri kayıt altına alınmıştır. Kayıt altına alınan yemekler arasında, nohutlu tavuk, Sinop mantısı, tuzlu balık, ördek dolması sirkeli patlıcan gibi yemekler bulunmaktadır. Ayrıca Karadeniz mutfağının geçmişten günümüze kadar değişmeden gelen mutfaklar arasında olduğu çalışma içerisinde dile getirilmektedir (Genç ve Seçim, 2019). Karadeniz bölgesinde mutfak kültürü adına yapılmış olan ve bölgede ekmeğin çeşitliliğini literatüre kazandıran bir diğer çalışma “Karadeniz Bölgesinde Üretilen Bazı Ekmek Çeşitleri ve Standart Tariflerinin Belirlenmesi” isimli çalışmadır. Çalışma içerisinde Ekmeğin toplumlar için önemi vurgulanmış ve ekmeğin farklı toplumlara göre çeşitlendiği belirtilmiştir. Çalışmanın amacı Karadeniz bölgesindeki ekmeğin çeşitliliğini belirlemek ve literatüre kazandırmaktır. Bu doğrultuda Karadeniz bölgesindeki farklı şehirlerden 25 katılımcı ile görüşülmüş, bölgedeki ekmeğin çeşitliliği, pişirme yöntemleri, ana madde kullanımı gibi sorular yöneltilmiştir. Çalışma sonucunda 21 adet ekmeğin çeşidi tespit edilerek literatüre kazandırılmıştır (Coşan ve Seçim, 2020). Edirne ilinde yapılan, “Edirne’nin İpsala İlçesinin Sınır

Köylerinde Unutulmaya Yüz Tutmuş Yemeklerin Unutulma Nedenleri Üzerine Bir Araştırma” adlı yüksek lisans tez çalışmasında çeşitli yaş gruplarından 50 kişi ile yüz yüze görüşülerek bulunan yemek tarifleri reçeteye dökülmüştür. Çalışma içerisinde pirin çorbası, hamur çorbası, papara ve kabuklu kabak aşısı gibi yemeklerin yapıları verilerek unutulma sebepleri üzerine çıkarımlarda bulunulmuştur. Ortaya çıkan bu çıkarımlar genellikle teknolojik sebepler, yemek çeşitliliğinin artması ve yeni neslin ilgi kaybı gibi nedenlerdir (Taş, 2020). Samsun ilinde yapılan “Samsun İlinin Sahip Olduğu Gastronomi Turizmi Potansiyelinin Değerlendirilmesi” isimli çalışmada Samsun’da var olan yöresel yemek ve mutfak kültürünün turistik amaçla kullanılabilmesi, kent turizmine katkı sağlaması ve Samsun ilinin gastronomi turizmi potansiyeli ortaya koyması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda 17 katılımcı ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların %82’si şehirde büyük bir gastronomi turizmi potansiyelinin var olduğu lakin değerlendirilmediğini ifade etmektedir. Çalışma içerisinde bu doğrultuda öneriler verilmektedir. Önerilerin bazıları yeterli tanıtımın yapılması gerektiği, bölgede yöresel yemeklerin ön plana çıkarılması ve çeşitli festival ile şenliklerin sayısının artırılmasıdır. Çalışma içerisinde ayrıca bölgede yapılmakta olan ot festivaline değinilmektedir (Hakkıtanır ve Bulut, 2021). Mevsimsel hazırlıkların ortaya koyulması adına yapılmış olan “Kütahya Mutfak Kültüründe Geleneksel Kış Hazırlıkları” isimli çalışma kapsamında günümüzde özellikle gelişen teknolojik imkânların ve her mevsimde yiyeceğe ulaşma olanaklarının fazla olması vurgulanmıştır. Çalışma sonucunda da Kütahya’da özellikle yaz aylarında kış mevsimi için yapılan hazırlıklar ve saklama yöntemleri ele alınarak aktarılmaktadır. Çalışma içerisinde mevsiminde tüketilen gıdaların sağlıklı ve ekonomik olmasından, günümüzde teknolojik sebeplerden dolayı gıdaya ulaşılması kolay olduğu için saklama yöntemlerinin etkin bir şekilde yapılmadığı vurgulanmaktadır (Baysan, 2021). “Gagauz Mutfak Kültürü” isimli çalışmada toplumları anlamının ve onlar hakkında bilgi edinmenin en kolay yolunun mutfakları ve yapılarını incelemek olduğunu dile getirilmektedir. Mutfak kültürü gelecek nesillere aktarılarak toplum kimliğine farkındalık kazandıracak niteliktedir. Günümüz Türkiye’inde çoğunluğu Kuzey Batı Karadeniz bölgesinde yaşamlarını sürdüren Ortodoks Hristiyan olan Gagauz halkı için pek çok teori vardır. Ancak en güçlü teori Gagauz halkının Türk olduğu yönündedir. Araştırmanın amacı Gagauz mutfak kültürü unsurlarını gün yüzüne çıkararak kayıt altına almaktır. Bu doğrultuda özel gün yemeklerine, yerel ve yöresel lezzetlerine, pişirme yöntemlerine, yiyecek ve

içeceklerle ilgili örf ve adetlerine yer verilmektedir. Çalışma sonucunda Gagauz mutfak kültürünün sözlü bir Şekilde aktarıldığı belirtilerek evre ülkelerden etkilendiği belirtilmiştir. Çalışmanın Türk ve Slav mutfak kültürüne katkıda bulunacağı da düşünülmektedir (Güleç ve zkaya, 2022). Yine unutulanan yiyeceklerin gün yüzüne çıkarılması adına yapılmış olan “Unutulmaya Yüz Tutmuş Yöresel Yiyeceklerin Gün Yüzüne ıkarılması: Bayburt İli Ev Kadınları zerine Bir Araştırma” isimli çalışmada Bayburt ilindeki 10 ev hanımı ile görüşülmüş ve çalışma sonucunda görüşülen katılımcılarının %70’lik bir kısmı yöresel yemeklerin unutulduğunu ortaya koymuştur. Akabinde yeni neslin yöresel yemeklere ilgisinin olmadığını da vurgulamaktadır. Çalışma içerisinde Bayburt ketesi, ayrılanlı çorba, ekşili dolma ve kabak bastı gibi yemeklerin hazırlanışları verilmektedir (Apak, nl ve Kıvanç, 2022). Gıdaların muhafazası adına yapılan “Kırgız Mutfak Kültüründe Kış Hazırlığı: Gıdalar, Kaplar ve Muhafaza Mekânları” isimli çalışmada insanların yaşamlarını sürdürülebilmeleri için yeme- içme eylemini gerçekleştirdiklerini ancak bu durumun sadece hayatı daim ettirmenin yanı sıra kültürel bir yapıya da dönüştüğünü göstermektedir. Her toplumun kültürü kendine özgüdür. Gelişen teknoloji ile saklama koşulları değişmiştir. Çalışma verileri Kırgızistan’ın yedi bölgesinde yüz yüze görüşme tekniği ile ve literatürden faydalanılarak ortaya koyulmuştur. Çalışma sonucunda Kırgız mutfak kültürünün orta Asya Türk mutfak kültüründen esinlenmeler taşıdığı ve kışlık hazırlıkların genelde bir arada vakit geçirmek içinde yapıldığı bilgisine ulaşılmıştır. Kültürel anlamda saklama yöntemleri ısıtma, kurutma veya pişirme işlemlerinde bölgeden bölgeye hatta kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Çalışma ayrıca Kırgız mutfak kültürünü de yansıtmaktadır (Kiyat, 2023). “Anadolu’da Kültürel Mirasını Koruyan Pomaklar: Sosyo-Kültürel Yaşantıları zerine Bir Araştırma” isimli çalışmada kültür kavramı açıklanarak, kültürün çeşitli alt başlıkları ele alınmıştır. Çalışma içerisinde Pomakların mutfak kültürü hakkında bilgiler de verilmektedir. Çalışma sonucunda Pomakların günümüzde kültürel özelliklerini yaşatmaya çalıştıkları sonucuna ulaşılmıştır (Güzel ve Akyurt Kurnaz, 2023). Sinop ilinde yapılan, “Yöresel Yemeklerin Gastronomi Turizmine Etkisi: Sinop İli rneği” isimli yüksek lisans tez çalışmasında Sinop ilinin var olan mutfak kültürü ve yöresel yemekleri incelenerek gastronomi turizm potansiyelini araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma dâhilinde dokuz katılımcı ile görüşülmüş, yöresel yemeklerin reçeteleri çıkarılmıştır. Araştırma sonucunda ise Sinop ilinin gastronomi turizmi ile ilgili çalışmalarının az ve yetersiz olduğu

görülmekle birlikte yeterli reklam ortamının oluşturulmadığı vurgulanmıştır (Akgöz, 2023). “Geleneksel Yöntem ve Uygulamalarla Orta Karadeniz Mutfak Kültürü” isimli kitapta Orta Karadeniz bölgesinde literatürden faydalanılarak şehir şehir mutfak kültürü, yöresel yemekleri ve mutfak tarihleri açısından bilgi vermekle bölge mutfak kültürü bütünsel olarak ele almamızı sağlamaktadır (Pala, 2023). Gastronomi turizmi kapsamında, “Çorum Mutfağının Gastronomi Turizmi Potansiyeli” isimli çalışmada Çorum ilinin sadece sanayi ve tarım kenti olmadığını, kentin içerisinde var olan zengin mutfak kültürünün ve yöresel yemeklerinin turizme kazandırılması gerektiği vurgulanmaktadır. Çalışmada bu doğrultuda değerlendirilebilecek 148 adet yiyecek veya içecek çeşidinin bulunduğu, bu ürünlerden bazılarının Hitit uygarlığından günümüze değin izler taşıdığı dile getirilmiştir (Şahin, 2023). Anadolu’da, “Türk Mutfak Kültüründe Toprak Güveçler ve Et-Et Ürünlerinde Kullanımı” isimli çalışmada Türk mutfak kültüründe yüzyıllardır kullanılmakta olan güveçlerin kullanımı hakkında bilgi verilmiştir (Gökbel Yavuzoğlu, 2023). Trabzon’da yapılmış olan, “Trabzon İli Yöresel Mutfak Kültürüne Ait Külür Otu Yemeği Üzerine Bir Araştırma” isimli çalışmada Trabzon yöresinde yapılmakta ve günümüzde unutulmaya yüz tutmuş olan Külür otu kullanılarak yapılan Külür yemeğinin Türk mutfağına ve literatüre kazandırılması amaçlanmıştır (Şen ve Koç, 2024).

#### - *Batı Karadeniz Bölgesi’nde Yeme-İçme ile İlgili Yapılan Çalışmalar*

Batı Karadeniz bölgesinde yeme-içme ile ilgili yapılmış olan çalışma örnekleri, “Yemek Kültürünün Sürdürülebilirliğini Kadınların Demografik Özellikleri Etkiliyor Mu?” isimli makalede yemek kültürünün sürdürülebilirliğinin günümüzdeki kadınların etkisini ortaya konması amaçlanmıştır. Çalışma Kastamonu il sınırları içerisinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda kadınların yemek yapımında demografik özellikleri ile unutulmaya yüz tutmuş yerel tatları yapma durumunda anlamlı farkların olduğunu vurgulamaktadır (Akkuş, 2019). Bölgede nadir olan gastronomi rota örneklerine ve mutfak zenginliğine değinen “Çerkes Mutfak Kültürünü Deneyimlemeye Yönelik Bir Tur Önerisi: Düzce İli Örneği” isimli çalışmada gastronomi temalı turların Karadeniz bölgesine az bir şekilde düzenlendiği bahsedilen coğrafyanın bilinenin aksine zengin bir coğrafya olduğu ve bu coğrafyada günümüzde yaşamını sürdüren Çerkes halkının mutfak kültürünün görülmeye değer olduğundan bahsedilmiştir (Acar ve Karaosmanoğlu, 2019). Batı

Karadeniz genelinde yapılan, “Batı Karadeniz Mutfağında Yerel Farklılıklar” isimli yüksek lisans tez çalışmasında bölgedeki yöresel yemeklerin hazırlanması, pişirilmesi ve sunulması gibi temel farklılıkları veya benzerliklerini belirterek çalışma içerisine eklenmiştir. Çalışma kapsamında toplam 48 katılımcı ile görüşülmüş ve 63 adet yemek değerlendirilmiştir. Çalışmada Zonguldak ilinin diğer bölge illerinden farklı olan 43 yemeğine değinilmektedir. Yine çalışma içerisinde iller arası farklılıklar ayrıntılı şekilde verilmektedir. Örnek olarak yörede 5 ilde yapılan erişte çorbasının Zonguldak ilinde yapılmadığı gözlemlenmiştir (Doruk, 2020). Yine Batı Karadeniz bölgesinde eski zamanlarda sık bir şekilde kullanılan ancak günümüzde unutulma tehlikesi ile karşı karşıya olan taş sacı kullanımı ve tanıtımı açısından yapılan, “Taş Sacı Kullanımının Bartın İli Mutfak Kültüründeki Bilinirliğinin İncelenmesi” isimli çalışmada mutfak kültürünün kuşaklar tarafından günümüze kadar geldiği fakat günümüzde teknolojik gelişmeler ile birlikte geleneklerin azalarak yok olma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda Zonguldak, Bartın ve Kastamonu illerinde günümüzde kullanımı devam eden ve 200 yıllık bir tarihe sahip olan taş sacının mutfaklarda aktif olarak kullanılması, bu ürün ile pek çok yemeğin pişirme işlemi gerçekleştirilmesi vurgulanmıştır. Araştırma kapsamında 11 katılımcı ile görüşülmüş, taş kullanımının azaldığı ve geleneklerin unutulmaması için sürdürülebilirlik bağlamında katkı sağlanması gerektiği dile getirilmiştir (Cömert ve Kırmızıkuşak, 2021). Karabük’te yapılan, “Safranbolu’nun Tören Yemekleri ve Tören Yemek Kültürünün incelenmesi” adlı yüksek lisans tez çalışmasında ise Safranbolu ilçesinin törenler de yapılan yemek kültürü ve reçeteleri ile kullanılan özel mutfak araç gereçleri araştırılarak literatüre kazandırılmıştır. Safranbolu ve köylerinde yaşayan katılımcılarla görüşme formu aracılığıyla görüşmeler yapılarak elde edilen veriler en doğru biçimde çalışmaya yansıtılmıştır. Yörede yapılan tören yemek örnekleri sütlü keşkek, bütün et yemeği, baklava gibi yemeklerdir. Ayrıca çalışma içerisinde Hıdırellez gibi kutlanan günlere örnek verilmiş ve çeşitli mutfak ritüellerine değinilmiştir (Bakkaloğlu, 2022). Kastamonu’da yapılan, “Unutulmaya Yüz Tutmuş Yerel Yemek Kültürü: Cide Elma Pekmezi Reçeli Örneği” isimli çalışmada unutulmaya yüz tutmuş yöresel yemeklerin gün yüzüne çıkarılması bağlamında Kastamonu ilinin Cide ilçesinde az bilinen ve yerel bir tat olan elma pekmezi reçelinin tarif standartlını belirleyerek literatüre kazandırılması amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda reçete örneği verilmiş ve

Cide içerisinde elma pekmezi reçeli halk tarafından kış hazırlığı olarak yapıldığı vurgulanmış ayrıca reçelin satışının olduğu belirtilmiştir (Mutlu, 2022). Bartın ilinde yapılan, “Amasra Kültürüne Özgü Yemeklerin Ortaya Çıkarılması ve Kayıt Altına Alınması” adlı yüksek lisan tez çalışmasında ise, Amasra’da yaşayan ve bu yörenin yemeklerini yapıp tüketen 20 kişi ile yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen veriler betimsel analiz yöntemi kullanılarak incelenmiş ve ortaya çıkan sonuçlar derlenerek tarifler oluşturulmuştur. Bölge insanın aklına ilk balık çeşitleri gelmiş ve balığın önemi şehir açısından vurgulanmıştır. Ayrıca yöredeki pumpum çorbası ve çöven ekmeği gibi çeşitli mısır unu ürünleri verilmiş ve mısır ununun bölgede kullanımına değinilmiştir (Gündüz, 2023). Kastamonu da yapılan, “Kastamonu İli Yöresel Yemeklerinin Bilinirliği Üzerine Kuşaklar Arasındaki Farklılıkların Belirlenmesi” isimli yüksek lisans tez çalışmasında Kastamonu ilinin yöresel yemek zenginliği vurgulanmış ve bu zenginliğin kuşak arasındaki bilinirliği araştırılmıştır. Araştırma kapsamında 1947 ve 2007 yılları arasında doğmuş X, Y ve Z kuşaklarına dahil 392 kişiye anket uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda yöresel yemeklerin bilinirliğinin kuşaklara göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda yaş büyüdükçe yemeklerin bilinirliği artmış ve en genç olan Z kuşağının yöresel yemekleri diğer kuşaklara oranla daha az bildiği gözlemlenmiştir (Kulaoglu, 2023). Bolu’da yapılan, “Bolu Mutfağı Yöresel Yemekleri” isimli çalışmada yöresel yemeklerin vurgusunu belirtmekle birlikte Orta Asya’ya kadar uzanan Bolu mutfağı hakkında ayrıntılı bilgi vermekte ve mutfak içerisindeki pişirme, yöresel yemekler gibi konuları açıklamaktadır. Bolu’da Mengen pilavı, Kıbrıscık pilavı, saray helvası, Bolu beyi tatlısı gibi var olan yemeklerden bahsedilmektedir. Ayrıca yayla çorbasına farklı olarak nohut eklendiği gibi yöreye özgü yemek bilgileride aktarılmaktadır. Çalışma yöresel mutfak kültürünün günden güne kaybolma tehlikesi hakkında da vurgu yapmaktadır (Ay Yiğit ve Yiğit, 2023). Karabük’te yapılan, “Yöresel Yemeklerde Neofobi Etkisi” isimli çalışmada bireylerin neofobi olarak isimlendirilen yani yiyecekte yenilik korkusu olarak adlandırılan korkunun unutulmaya yüz tutmuş yöresel yiyecekler üzerindeki etkisi ortaya konulmuştur. Araştırma Karabük ilinin Safranbolu ilçesine gelen 400 adet yerli turiste uygulanmıştır. Araştırma sonucunda yerli turistlerin yöresel yiyecekleri denemesinde neofobi seviyelerinin yüksek olduğu vurgulanmıştır. Bu doğrultuda servis edilen yöresel yiyeceklerin besin içeriği vurgulanmalı ve servis şekli değiştirilerek turistlere anlatılması gerektiği çalışma içerisinde verilmektedir (Topçu

ve Özer Altundağ, 2023). Düzce’de yapılan “Düzce Mutfak Kültürü Üzerine Bir Çalışma” isimli makalede Türk mutfak kültürünün zenginliğinden bahsedilerek, Düzce mutfak yapısının genel özelliklerinden ve yöresel yiyeceklerin genel olarak sebze ve et temelli olduğundan bahsedilmektedir. Ayrıca bölgede kabak tatlısı ve kavurma yemeğinin önemi vurgulanmıştır. Çalışma Düzce mutfak kültürünün ortaya konularak kayıt altına alınması açısından önem arz etmektedir. Çalışma 10 adet katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda yöredeki etnik grupların mutfaklarını ayrı tutması sebebi ile mutfak kültürü yapısının dağınık olduğu vurgulanmış ayrıca Düzce mutfak kültürünün zengin bir yapıya sahip olduğu lakin bu zenginlik eskisi kadar yeni nesle aktarılmadığı için günden güne kaybolmaya yüz tuttuğu tespit edilmiştir (Ünüvar ve Cesur, 2023).

Yukarıda Batı Karadeniz mutfak kültürünü anlatan pek çok çalışma örneğinden birkaçı verilmektedir. Bu çalışmaların ortak paydası mutfak kültürüdür. Batı Karadeniz bölgesinde bulunan Karabük ve Bartın illeri Zonguldak ilinden ayrılmıştır. Mutfaklardaki benzerlikler oldukça fazladır. Çalışmalarda genel olarak anlatılan sonuç mutfak kültürünün günden güne unutulmaya yüz tuttuğu gerçeğidir. Çalışmanın devamında Zonguldak’ta yapılan yeme-içme çalışmalarına yer verilmektedir.

#### - *Zonguldak’ta Yeme-İçme ile İlgili Yapılan Çalışmalar*

Şehirde mutfak kültürü anlamında yapılmış olan çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Ereğli ilçesinde yapılan “Osmanlı Çileğinin Gastronomik Kimlik Unsuru Olarak Değerlendirilmesi” isimli çalışmada bir şehrin gastronomi kimliğini oluşturabilmesi için gereken yapıtaşlarından ve Osmanlı çileğinin gastronomi yapı taşı olarak değerlendirilme durumundan bahsedilmektedir. Araştırma dâhilinde 22 katılımcı ile görüşülmüştür. Çalışma sonucunda ise Zonguldak ilinin Ereğli ilçesinde Osmanlı çileğinin bir asra uzanan geçmişi olduğu ve kendine has özellikleri ile özgün bir meyve olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Osmanlı Çileği Ereğli ilçesinin gastronomi simgesi olabilecek potansiyeline sahip olduğu da araştırma sonuçlarından biridir (Köşker, Ercan ve Albuz 2018). “Zonguldak’ın Yöresel Yemek İsimleri Üzerine Bir İnceleme” isimli çalışmada Zonguldak yöresinde mutfak kültüründe ve yemeklerinde geçen yemek isimleri literatüre kazandırılıp hazırlanışlarına çalışma içerisinde yer verilmiştir. Çalışma sonucunda Zonguldak ili özelinde zengin sayılabilecek yemek çeşitliliğinin var olduğu ve bu yemeklerin genellikle sebze

ağırlıklı olduğu vurgulanmaktadır (Özer, Turan ve Yener, 2018). “Marka Kent Olma Yolunda Coğrafi İşaret Kullanımı Üzerine Bir İnceleme” adlı çalışmada Zonguldak ilinde mevcut olan coğrafi işaretli ürünlerin şehir içerisinde mevcut kullanımı incelemeye alınmaktadır. Zonguldak ve ilçelerinin logoları analiz edilerek, coğrafi işaretli ürünleri logolarında kullanım durumuna bakılmaktadır. Çalışma sonucunda Zonguldak ili ve ilçeleri logolarında coğrafi işaretli ürünlerin kullanıldığı görülmüştür. Bu logoları kullanan ilçeler ise; Ereğli ilçesinde, Osmanlı çileği kullanımı, Devrek ilçesinde, Devrek bastonu kullanımı, Çaycuma ilçesinde, manda yoğurdu yapımında kullanılan bakraç kullanımıdır (Demiral, 2021). Zonguldak’ın gastronomi turizmi potansiyeline sahip, coğrafi işaretli ürünlerinden birinin tanıtımı yapmak ve literatüre kazandırmak adına yapılmış olan, “Zonguldak’ın Meşhur Bir Unlu Mamulü: Ereğli Pidesi” adlı çalışma 11 katılımcının katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar genellikle Ereğli ilçesinden seçilmiştir. Akabinde konuya ilişkin elde edilen bulgular kayıt altına alınarak sunulmuştur. Çalışma içerisinde pideyi servis eden mevcut işletmeler ve pidenin yapılışı verilmektedir (Badem ve Kurt, 2021). Bölgede yöresel ekmeğin cızlama ekmeği için yapılmış olan “Zonguldak İli Çaycuma İlçesinin Geleneksel Cızlama Ekmeği Üzerine Bir Araştırma” adlı çalışmanın ana amacı Çaycuma ilçesinde yapılmakta olan Cızlama ekmeği özelinde bilgi vermektir. Veriler yaşamını Çaycuma ilçesinde sürdüren katılımcıların bilgileri ışığında elde edilmektedir. Çalışma içeriği ekmeğin mayalanmasından servisine kadar geçen aşamalar hakkında bilgi vermek, ekmeğin bileşenlerini aktarmak ve yöresel ekmeği endüstriyel ekmeyle bazı kalite özellikleri (pH, kül, nem, renk ve duyu özellikleri) açısından karşılaştırmaktır. Akabinde bu yöresel ekmeğin farklılıkları aktarılmıştır (Erdem ve Gökmen, 2022). Son olarak “Gastronomi Turizminin Çekiciliği ve Geliştirilebilirliği: Zonguldak İlinde Bir Uygulama” isimli çalışmada il genelinde yapılan bazı yemek çeşitlerinin gastronomi turizmine kazandırılması gerektiği vurgulanmıştır. Vurgulanmakta olan yemek isimleri ise uğmaç çorbası, malay, kızılıcak marmelatı, pırasa dolması, beyaz baklava, ısırğan yemeği, kabak tatlısı, cızleme, Ereğli pidesi, cevizli kömeç ve manda yoğurdudur (Köktürk, 2023). Yemeklerin tarifleri çalışma içerisinde verilmiştir. Araştırmanın bir sonraki bölümünde yöntem ve bulgular kısmına yer verilmektedir.

### 3. ZONGULDAK İLİNİN UNUTULMAYA YÜZ TUTMUŞ YÖRESEL YİYECEKLERİ

#### 3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, Zonguldak mutfak kültürünün ve yöresel yemeklerinin somut olmayan kültürel mirası kapsamında kültür aktarımının incelenmesi ve kayıt altına alınmasıdır. Var olan yöresel yiyecek ve içecekler Zonguldak özelinde şehrin sahip çıkması, yöresel yemeklerin yörede olan malzemeler ile hazırlanıp şehirdeki restoranlarda servis edilmesi önem arz etmektedir. Tarladan üretim işleminden sofrada tüketilinceye kadar yiyecek içecek ile ilgili tüm faaliyetlere sahip çıkılarak gastronomi turizmine teşvik edilmeli ve adımlar atılmalıdır (Köktürk, 2023).

1840'lı yıllardan itibaren taşkömürü çıkarılmaya başlanması ve üretimin günden güne artması ile Zonguldak ilk Elvan kazasında ait küçük bir mahalle olmuş, akabinde de gün geçtikçe şehirde nüfus artışı başlamıştır. Bu durumla birlikte 1800'lü yılların sonuna doğru Zonguldak küçük bir kasaba görünümü elde etmiştir. 1899 yılında ise kasaba merkez konumuna gelmiştir. Bu durumu çok kısa bir zamanda elde eden Zonguldak diğer coğrafyalardan farklı olarak nahiye olmadan direk kaza unvanını almıştır (Apaydın, 2019). Bu sebep ile 1900'lü yılların başından itibaren büyük göç alan şehir farklı etnik yapıları bünyesinde barındırmaktadır. Zonguldak şehrinin yalnızca kömür madeni şehri olmadığı kanıtlanması, yerel anlamda gastronomi, genel anlamda ise turizm sektörünün geliştirilmesi ile mümkün olabilecektir (Köktürk, 2023). Farklı etnik yapılarla birlikte gelişen yemek kültürü sebebi ile Zonguldak ili örneklem olarak seçilmiştir. Zonguldak'taki kültürel aktarım ve yöresel mutfak öğelerini ortaya çıkarma amacıyla hazırlanmış olan bu tez çalışmasında; özellikle yöre yemeklerinin farkına varılması ile bölge insanının yöresel yemek tüketimi artırılması, bölgede bulunan üniversiteler tarafından ileride yapılabilecek çalışmalara ışık tutması ve bölgedeki coğrafi işaretli ürün yelpazesini arttıracak ürünlerin ortaya çıkarılarak farkına varılması için katkılar sağlaması hedeflenmektedir.

### 3.2. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma kapsamında nitel araştırma yönteminden yararlanılmıştır. Araştırma, kelime anlamı ile belirlenmiş bir sorunun ya da soruların sistemli bir biçimde cevaplandırılması için araştırmacı tarafından yapılan girişimdir. Bir şemsiye olarak ele alınacak olursa nitel araştırmanın birçok tanımı bulunabilmektedir (Yıldırım, 1999). En genel anlamı ile insan ve toplum davranışlarının temelini inceleyen nitel araştırma, gözlemlerle veya veri analizi gibi doküman toplama yöntemleri ile oluşturulmuştur. Meydana gelen olayların gerçek bir ortamda tamamlayıcı bir şekilde incelenmesi ile geçen sürecin bir bütünü olarak adlandırılabilir (Girgin, 2020). Bu araştırmada nitel araştırma yönteminin tercih edilme nedeni ise araştırma esnasında il sınırları içerisinde doğrudan gözlem ile görüşmelerin gerçekleştirilmesi, çalışmanın geçerliliğini artırarak daha doğru ve geçerli verilere ulaşılmasını sağlamasından kaynaklanmaktadır. İnsana özgü olan kişisel niteliklere odaklanan araştırma türü nitel araştırmadır. Bu bilgi doğrultusunda yapılan genellemelerden ziyade bilginin özü ve özgünlüğü önemlidir. Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden etnografi kullanılmıştır. Laboratuvar dışında sahalarda yapılmakta olan, belirli bir çerçevede dâhilinde çeşitli katılımcıların sosyal yapısını kendi ortamında doğrudan izleme ile yapılan nitel bir araştırma çeşididir (Güçlü, 2021). Etnografi, sadece bir veri toplama aracı olmamakla birlikte insanlık tarihinin geçmişte meydana gelen olayların hepsini ve toplumsal özellikleri bünyesinde barındırmaktadır (Gobo, 2011). Dörde ayrılan etnografi çeşitleri psikolojik, ticari, eğitimsel ve tıbbidir. Etnografi yöntemleri ise doğalcılık, katılımcı gözlem, görüşmeler, anketler ve arşivden araştırmadır (Question Pro, 2024). Etnografi, belirli gruplardaki birey davranışlarına ve kültürel kalıplara yoğunlaşmaktadır. Aynı zamanda etnografi birey yerine grupların bütününe odaklanmaktadır (Güçlü, 2021). Nitel araştırmalar büyük örneklemeler yerine küçük örneklemelere ve bu gruplardan elde edilen sonuçlara odaklanmaktadır. Önyargıyı azaltmak doğrultusunda inanırlığın ve güvenilirliğin artırılması ile amaçlı örnekleme ve kullanılmış olan belirli ölçütleri sağlamak ve ilgili durumları belirlemek için ölçüt örnekleme kullanılmıştır (Baltacı, 2019). Araştırma evreni Zonguldak ilinin yöresel mutfak kültürünün temsilcisi olan yerel halktan oluşmaktadır. Araştırmanın amacı ve yöntemi belirli kişilerden bilgi edinilmesini gerektirdiği için araştırma örnekleminin belirlenmesinde amaçlı örnekleme tekniklerinden ölçüt örnekleme ve maksimum

çeşitlilik tekniğinden yararlanılmıştır. Ölçüt örnekleme; önceden belirlenen ölçütleri karşılayan kişi veya durumlardan veri toplanması (Baltacı, 2018) maksimum çeşitlilik ise çeşitli bağlamlarda farklı paydaşların deneyimlerini elde etmenin hedeflenmesi (Yağar ve Dökme, 2018) özelliğini ifade etmektedir. Ölçüt örneklemedeki ana fikir, daha önceden belirli olan ölçüt veya ölçüleri karşılamakta olan bütün olayların çalışılmasıdır. Ölçüt örnekleme, belirli standartlar içerisinde olan belirli bir grubu temsil eden şahısların seçilmesiyle yapılmaktadır. Bu sebeple çalışmaya katılan katılımcılar belirli ölçütlere göre seçilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu teknik doğrultusunda kullanılan ölçütler; 50 yaş üzeri ve en az üç nesildir Zonguldak'ta yaşayanlar olarak belirlenmiştir. Maksimum çeşitlilikte veri farklılığını arttırmak amacı ile katılımcıların farklı yönlerinin olması önemlidir. Yöntem farklılıkları veya benzerlikleri vurgulamaktadır (Şahan ve Uyangör, 2021). Bu doğrultuda, Zonguldak iline bağlı olan ilçelerden nüfus yoğunluğuna bağlı olarak katılımcıların araştırmaya katılımlarının sağlanması ile elde edilmektedir. Temelde sözlü iletişimle gerçekleştirilen görüşme, günlük yaşam dili ile bilgi toplamayı amaçlamaktadır. Bu yönetime başvuran araştırmacılar hazırlamış oldukları görüşme formu ile gereken ayarlamaları yaptıktan sonra görüşmeye başlamalıdır (Yıldırım, 1999). Görüşmeler, bölge mutfağına hâkim Zonguldak'ta yaşayan 50 yaşını aşmış ve 3 nesildir bölgede yaşayan bireylerle yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama tekniği olarak görüşme tekniğinden yararlanılmış olup görüşme esnasında literatür ve uzman görüşü doğrultusunda belirlenen yarı yapılandırılmış 11 görüşme sorusu ve sondaj sorularla desteklenmiştir. Görüşme formunun birinci bölümünde katılımcının yaş ve cinsiyet gibi demografik bilgilerini içeren sorulara yer verilmiştir. İkinci bölümde ise toplam 11 adet konuyla ilgili hazırlanan görüşme soruları yönlendirilmiştir. Ayrıca araştırma sırasında var olan yöresel mutfak öğeleri ve yöresel yemekler araştırmacı tarafından fotoğrafla kayıt altına alınmıştır. Görüşme formuna EK-2 'de yer verilmiştir. Görüşme sırasında katılımcılardan elde edilen veriler, ses kayıt cihazıyla veya telefon yardımı ile kayıt altına alınmıştır. Ses kayıtlarının çözümlemesinin yapılması için bilgisayar ortamında yazıya geçirilmiştir. Yazıya geçirilen çözümler MAXQDA programıyla tema ve kod olarak ikiye ayrılmış ve kodlanmıştır. Oluşturulan kodlar MAXQDA programı yardımı ile kelime bulutu ya da kod haritası olarak görselleştirilmiştir. Oluşturulan tema, kod ve alıntılar çizelgeler halinde verilmiş ve araştırmanın bulgular kısmına dâhil edilmiştir. MAXQDA programı niteliksel olan veri analizini hızlı ve kolay bir şekilde içerik

analizi yapmayı sağladığı için MAXQDA programı kullanılmıştır (Maxqda, 2024). Katılımcılara yöneltilen sorular gastronomi kültürel miras öğeleri, yemeklerde kullanılan malzemeler, yemeklerin ortalama kaç kuşak eskiye dayandığı, yeni neslin yöresel yemeklere ilgisi, yöresel yemeklerin yapıları ve isimleri ile mutfak yapılarını belirlemeye yöneliktir. Bu doğrultuda araştırmada kullanılan görüşme soruları, uzman görüşleri, Kahyaoğlu (2019), Taş (2020), Bakkaloğlu (2022) ile Apak, Ünlü ve Kıvanç (2021) tarafından yapılan çalışmalardan esinlenerek oluşturulmuştur. Bu araştırmada veri toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi; İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurulu 27 Temmuz 2023 tarihli E-56365223-050.02.04.2034.137548.15 5-543 sayı numarası ile alınmıştır. Araştırma kapsamında veri toplamak için katılımcılarla yapılan görüşmeler 10 Ağustos 2023 - 10 Aralık 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında görüşme için Zonguldak ilinde yaşayan 50 kişiye ulaşılmış olup katılımcıların araştırmaya katılmak istememeleri, zaman gibi nedenlerle araştırmaya gönüllü olarak katılan 41 kişi ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmeler ses kaydı ile kayıt altına alınmıştır. Katılımcı başına ortalama görüşme süresi 15 ila 25 dakika olup toplam görüşmelerin süresi ise 500 dakikadır. Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda elde edilen bulguların çözümlemesinde MAXQDA programı kullanılmıştır. Görüşme formunda yer alan yarı yapılandırılmış araştırma sorularına aşağıda yer verilmektedir.

1. Çocukluğunuzdan itibaren yapılan yöresel yemekler nelerdir? Bu yemeklerin yapılarını anlatır mısınız?

Sondaj Soru:

- a. Yağ Yapımı                      b. Sirke Yapımı                      c. Doğadan Toplanan Ürünler  
d. Bahçe Ürünleri                      e. Tuz ve Şeker Tedariği ya da Alternatifleri

2. Bu tarifleri size kim öğretti? Hatırladığınız anılarınız var mı?

a. Geçmişe ait yemeklerin reçetelerini yazılı olarak mı yoksa sözlü olarak mı aktarıyorsunuz?

3. Geçmişte öğrendiğiniz bu tarifleri çocuklarınıza öğrettiniz mi? Neden?

4. Eskiden mevsimsel hazırlıklar nasıl ve ne şekilde yapılırdı?

Sondaj Soru:

- a. Reçeller ve Pekmez Yapımı
- b. Salça Yapımı
- c. Makarna ve Erişte Yapımı
- d. Peynir Yapımı
- e. Turşu Yapımı
- f. Meyve Kuruları ve Pestil Yapımı
- g. Çeşitli Kavanoz Hazırlıkları

5. Günlük yapılan yemeklerden ve yemek yeme alışkanlıklarınızdan bahsedebilir misiniz?

6. Eskiden özel günlerde (Bayram, Düğün, Cenaze vb.) kaç çeşit yemek yapılırdı?

7. Eskiden özel günlerde yapılan yemeklerin yapımı hakkında bilgi verebilir misiniz? Nasıl servis edilirdi? Belirli bir sırası, kuralı veya geleneği var mıydı?

Sondaj Soru:

- a. Sünnet
- b. Bayram
- c. Hacı Karşılama ve Uğurlama
- d. Asker Uğurlama
- e. Doğum
- f. Hidrellez
- g. Nevruz
- h. Düğün
- i. Gelin alma
- j. Cenaze

8. Eski mutfakların mimari yapısı nasıldı?

9. Eski mutfaklar içerisinde kullanılan araç ve gereçler nelerdir? Farklı isimler ile kullanılan mutfak araç gereçlerine örnek verebilir misiniz?

10. Günümüzde bulmakta sorun yaşayacağımız malzemeler veya araçlar var mı?

11. Eskiden yapılan yemekler günümüzde de yapılabilir mi?

### 3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Zonguldak ili, ilçe merkezleri ve köylerde yaşayan Zonguldak ilinin yöresel mutfak kültürünün temsilcisi olan yerel halktan oluşmaktadır. Bunun sebebi ise o topraklarda yaşayan ve var olan kültürün temsilcileri olmalarıdır. Bölge de var olan zengin ve çeşitli kültür öğelerinin biri olan mutfak kültürünün ve yemeklerinin ortaya çıkarılması da çalışmanın Zonguldak'ta yapılmasının bir diğer sebebidir. Araştırmanın evreni olan Zonguldak ilinde; 8 ilçe ve 17 belde olmak üzere toplamda 378 adet köy bulunmaktadır (Zonguldak İl Brifingi, 2024).

Araştırmanın amacı ve yöntemi belirli kişilerden bilgi edinilmesini gerektirdiği için araştırma örnekleminin belirlenmesinde amaçlı örnekleme tekniklerinden ölçüt örnekleme ve maksimum çeşitlilik tekniğinden yararlanılmıştır. Ölçüt örnekleme; önceden belirlenen ölçütleri karşılayan kişi veya durumlardan veri toplanması (Baltacı, 2018) ile maksimum çeşitlilik ise “çeşitli bağlamlarda farklı paydaşların deneyimlerini elde etmenin hedeflenmesi” (Yağar ve Dökme, 2018) özelliğini ifade etmektedir. Ölçüt örnekleme tekniği için ölçütler; 50 yaş üzeri ve en az üç nesildir Zonguldak’ta yaşayanlar olarak belirlenmiştir. Maksimum çeşitlilik ise Zonguldak iline bağlı olan ilçelerden nüfus yoğunluğuna bağlı olarak katılımcıların araştırmaya katılımlarının sağlanması ile sağlanmıştır. Araştırma örnekleme bölge mutfağına hâkim Zonguldak’ta yaşayan 50 yaşını aşmış ve 3 nesildir bölgede yaşayan bireyler olup ilçelere göre görüşme yapılan katılımcıların dağılımı ile ilgili bilgiler aşağıda Çizelge 3.1’de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

**Çizelge 3.1: Zonguldak ve İlçelere Göre Görüşme Yapılan Katılımcı Sayılarının Dağılımı**

<b>İlçe</b>	<b>Katılımcı Sayısı</b>
Alaplı	2
Çaycuma	10
Devrek	7
Ereğli	9
Gökçebeş	1
Kilimli	2
Kozlu	4
Merkez	6
<b>Genel Toplam</b>	<b>41</b>

Çalışma için planlanmış ve ulaşılan katılımcı sayısı 50 kişi olmasına rağmen çalışma kapsamında toplam 41 kişi ile görüşülmüştür. Bunun nedeni ise bazı bölgelerde yöre insanının mutfak kültürüne var olduğuna inanmaması ya da gereken vakti bulamaması gibi sebeplerden kaynaklanmaktadır. Bir diğer neden ise farklı etnik yapıların “Bizim yemeklerimiz farklı, Zonguldak yemeklerine dâhil değil.” söylemleri sebebi ile bu katılımcılar çalışma kapsamına dâhil edilememiştir.

### **3.4. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları**

Araştırma kapsamında yapılan bu çalışmanın temel varsayımları şunlardır;

- Araştırmaya katılan katılımcıların sorulara tarafsız ve doğru cevap verdikleri,

- Araştırma kapsamında belirlenen ölçütlerden biri olan Zonguldak'ta kaç kuşaktır yaşadığına dair katılımcıların verdiği cevapların doğru olduğu,

- Araştırmaya katılan katılımcıların Zonguldak mutfak kültürüne sahip olan ve mutfak kültürüne sahip çıkan kişilerden oluştuğu varsayılmaktadır.

Bu araştırmanın sınırlılıkları ise;

- Zonguldak il merkezi, ilçe merkezi ve köy merkezleri ile sınırlıdır.

- 50 yaş ve üzeri olmakla birlikte 3 nesildir Zonguldak ili sınırları içerisinde yaşayan insanlar ile sınırlıdır.

- Katılımcılarla yapılan görüşmeler 10 Ağustos 2023 - 10 Aralık 2023 tarihleri arasında sınırlıdır.

- Veri toplama için kullanılan 11 görüşme sorusu ile sınırlıdır.

- Kriterlere uyan kişilerin hâkim olduğu mutfak kültürü ve bilgisi ile sınırlıdır.

- Araştırmacının zaman ve maliyet gibi sınırlılıkları nedeni ile belirli bir katılımcı sayısı ve belirli bir tarih içerisinde verilerin toplanması ile sınırlıdır.

- Araştırmada elde edilen bulgular katılımcıların görüşme sorularına verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

Çalışmanın devamında bulgular ve tartışma kısmı verilmektedir.

### **3.5. Bulgular ve Tartışma**

Yarı yapılandırılmış sorular yardımı ile yapılan görüşmeler ses kaydına alınarak MAXQDA programı ile analiz edilmiş ve kodlar ile gruplandırılmıştır. Araştırmaya gönüllülük esası ile katılan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine, Zonguldak yemeklerinin yapılarına, sunumlarına, mutfakta kullanılan çeşitli malzeme ve araç gereç bilgilerine, şehir genelinde çeşitli gastro kültürel öğeleri içerisinde barındıran bulgulara ve yorumlamalara yer verilmektedir.

### 3.5.1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

Araştırma kapsamında katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin analizi ve bu analizler sonucunda elde edilen bulguların yorumlanmasına yer verilmektedir. Aşağıda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgular Çizelge 3.2’de sunulmaktadır.

**Çizelge 3.2: Katılımcıların Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular**

Katılımcı Kodu	Cinsiyet	Doğum Tarihi	Meslek	Yaşadığı Yer	Yaşama Süresi-Kuşak
ZÇ1	Kadın	1972	Ev Hanımı	Çaycuma	3+
ZÇ2	Kadın	1962	Ev Hanımı	Çaycuma	3
ZÇ3	Kadın	1969	Ev Hanımı	Çaycuma	3
ZÇ4	Erkek	1959	Emekli	Çaycuma	3
ZD1	Kadın	1955	Ev Hanımı	Devrek	3+
ZD2	Kadın	1970	Ev Hanımı	Devrek	3+
ZD3	Kadın	1952	Ev Hanımı	Devrek	3
ZD4	Kadın	1960	Ev Hanımı	Devrek	3
ZA1	Kadın	1967	Ev Hanımı	Alaplı	3
ZÇ6	Kadın	1942	Ev Hanımı	Çaycuma	3+
ZÇ7	Kadın	1959	Ev Hanımı	Çaycuma	3
ZÇ8	Kadın	1953	Ev Hanımı	Çaycuma	3+
ZÇ9	Kadın	1952	Ev Hanımı	Çaycuma	3
ZÇ10	Kadın	1954	Ev Hanımı	Çaycuma	3
ZE1	Erkek	1958	Emekli	Ereğli	3
ZD5	Kadın	1958	Ev Hanımı	Devrek	3+
ZE2	Kadın	1962	Emekli	Ereğli	3
ZE3	Kadın	1953	Ev Hanımı	Ereğli	3
ZE4	Kadın	1971	Ev Hanımı	Ereğli	3+
Z1	Kadın	1972	Aşçı	Zonguldak	3
ZD6	Kadın	1972	Aşçı	Çaycuma	3
ZK1	Erkek	1948	Emekli	Kilimli	3
ZK1	Kadın	1968	Ev Hanımı	Kozlu	3
Z2	Kadın	1969	Ev Hanımı	Zonguldak	3+
Z3	Kadın	1947	Ev Hanımı	Zonguldak	3
ZK2	Kadın	1965	Ev Hanımı	Kozlu	3
ZD7	Kadın	1972	Ev Hanımı	Çaycuma	3
Z4	Kadın	1969	Ev Hanımı	Zonguldak	3
Z5	Kadın	1971	Ev Hanımı	Zonguldak	3+
ZE5	Erkek	1967	Emekli	Ereğli	3
ZE6	Erkek	1964	Emekli	Ereğli	3
ZG1	Kadın	1968	Ev Hanımı	Gökçebey	3
ZK3	Kadın	1952	Ev Hanımı	Kozlu	3

**Çizelge 3.2: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular (Devamı)**

Katılımcı Kodu	Cinsiyet	Doğum Tarihi	Meslek	Yaşadığı Yer	Yaşama Süresi-Kuşak
ZKİ2	Kadın	1972	Ev Hanımı	Kilimli	3+
ZK4	Kadın	1966	Ev Hanımı	Kozlu	3
ZE7	Erkek	1960	Emekli	Ereğli	3
ZE8	Kadın	1962	Ev Hanımı	Ereğli	3
Z6	Kadın	1952	Ev Hanımı	Zonguldak	3+
ZE9	Kadın	1952	Ev Hanımı	Ereğli	3
ZÇ5	Erkek	1955	Emekli	Çaycuma	3
ZA2	Kadın	1971	Ev Hanımı	Alaplı	3

Çizelge 3.3.'deki katılımcılara ait sosyodemografik veriler incelendiğinde; Zonguldak ili genelinde 7 ilçe ve il merkezinden toplam 41 katılımcı ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Sorulan sorulara alınan benzer cevaplar sonucunda ve tekrara düşmesi neticesinde lokasyon değiştirilmiş görüşme tekrar başlatılmıştır. Ayrıca katılımcıların 34'ü kadın (%82,92) ve 7'si (%17,07) erkek olmak üzere toplam 41 katılımcıdan oluşmaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda katılımcı çoğunluğunun kadınların oluşturduğu tespit edilmiştir. Mesleklerine göre ise katılımcıların 31'i (%75,60) ev hanımı, 7'si (%17,07) emekli ve 2'si (%4,8) ise aşçıdır.

### 3.5.2. Zonguldak yöresel yemekleri ile ilgili bulgular

Bu bölümde Zonguldak'ta yapılan yöresel yemeklerin isimleri ve yapıları, yeni neslin yöresel yemeklere ilgisi ve Zonguldak'ta mutfak yapıları gibi bulgulara yer verilmektedir. Katılımcılardan elde edilen bulgular doğrultusunda yemeklerin günümüzde yapılabilirliği, özel günlerde yapılan yöresel yemeklerin neler olduğu, yemeklerin kimden öğrenildiği, yeni neslin yöresel yemeklere ilgisi, öğünde ve özel günlerde yapılan ortalama yemek sayısı, yöresel yemeklerin sunumu ve mutfak yapıları açısından sınıflandırılarak MAXQDA programında temalar ve kodlar tanımlanarak betimsel içerik analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda Zonguldak mutfağına ait yöresel yemeklerin tarifleri de tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında Devrek, Çaycuma, Alaplı, Ereğli, Kilimli, Gökçebey, Kozlu ilçelerinin ve il merkezinin katılımcılar aracılığı ile tespit edilen yöresel yemekleri, çorba çeşitleri, et/balık/tavuk yemekleri, sebze ve yabani ot yemekleri, dolma çeşitleri, hamur işleri, tahıllar ve bakliyat yemekleri, meyve

yemekleri/yardımcı yemekler ve tatlılar olarak sınıflandırılmıştır. Zonguldak genelinde 142 adet yemek tespit edilmiştir. Aşağıda sunulan çizelgede Zonguldak'ta yapılan yöresel yemekleri gün yüzüne çıkarmak adına sorulmuş olan “Çocukluğunuzdan itibaren yapılan yöresel yemekler nelerdir?” sorusuna verilen yemek isimleri yer almaktadır. Çizelge 3.3 ile Çizelge 3.10 arasında yemek isimleri sunulmakta olup her bir çizelgenin üstünde ise MAXQDA programı ile oluşturulmuş yemeklerle ilgili kelime bulutları verilmektedir.



**Şekil 3.1: Zonguldak ili Yöresel Çorba Çeşitleri İsimlerine İlişkin Kelime Bulutu**

Şekil 3.1'deki kelime bulutunda aşağıdaki Çizelge 3.3'te verilen yöresel çorba isimleri verilmiştir. Şekil incelendiğinde yörede en fazla yapılan yöresel çorbalar sırasıyla “Göce/Mısır Çorbası (12)” ve “Tarhana Çorbası (11)” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çorbalar genellikle sebze, et ürünleri ve hamur ürünleri temelli olmakla birlikte Zonguldak mutfak kültüründe servis edilen çorbalardır. Yöre çorbalarına ilişkin bir diğer bilgi de sultaniye çorbası gibi şehre özgün olan çorbalardır. Çizelge 3.3'te Zonguldak'ın yöresel çorbaları ile ilgili bulgular sunulmakta olup toplamda 23 adet çorba ismi verilmiştir.

**Çizelge 3.3: Zonguldak'ın Yöresel Çorbaları**

Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Çorba Çeşitleri (23)	Göce/Mısır Çorbası (12), Tarhana Çorbası (11), Kiren Çorbası (6), Kestane Çorbası (4), Sütlü Pirinç Çorbası (4), Sütlü Un Çorbası (4), Et Çorbası (2), Fasulyeli Bulgur Çorbası (2), Keşkek Çorbası (2), Kiren Tarhanası (2), Mantar Çorbası (2), Sultaniye Çorbası (2), Tavuk Çorbası (2), Tintin Çorbası (2), Arapaşı Çorbası (1), Barbunyalı Mancar Çorbası (1), Dügün Çorbası (1), Garaşaşuran (1), İşkembe Çorbası (1), Paça Çorbası (1), Şehriye Çorbası (1), Uğmaç Çorbası (1), Yoğurt Çorbası (1)

Zonguldak'ın yöresel çorba isimlerinin verilmiş olduğu Çizelge 3.4'de "Arapaşı Çorbası (1), Barbunyalı Mancar Çorbası (1), Düğün Çorbası (1), Garaşaşuran (1), İşkembe Çorbası (1), Paça Çorbası (1), Şehriye Çorbası (1), Uğmaç Çorbası (1) ve Yoğurt Çorbası (1)" isimli çorbaların yörede günümüzde fazla yapılmadığı dikkat çekmektedir. Bu durum mutfak kültürü özelinde Zonguldak'ta yöresel yemeklerin azalmasının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Ayrıca yöre halkı tarafından bilinen ve çokça yapılan Mısır/Göce çorbası bölgede çok tüketilen kurutulmuş mısırdan yapılmaktadır. Bölgede ünü olan kiren ve kestane gibi yabancı meyvelerin de çorba yapımında kullanılması bir diğer özellik olarak göze çarpmaktadır. Ayrıca kiren bölgedeki coğrafi işaretli ürünlerden biridir. Aşağıda sunulan Şekil 3.2'de ise Zonguldak iline ait et, tavuk ve balık yemeklerine ilişkin kelime bulutuna yer verilmektedir.



**Şekil 3.2: Zonguldak ili Yöresel Et, Balık, Tavuk Yemekleri İsimlerine ilişkin Kelime Bulutu**

Şekil 3.2'deki kelime bulutunda aşağıdaki Çizelge 3.4'te verilen yöresel et, tavuk ve balık yemekleri verilmiştir. Şekil incelendiğinde yörede en fazla yapılan yöresel et, balık ve tavuk yemekleri "İslama/Tirit (7)" ve "Et Haşlama (4)" olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çizelge 3.4'te sunulan Zonguldak'ın yöresel Et/Balık/Tavuk yemeklerine ait bulgular incelendiğinde toplamda 7 adet Zonguldak'ın yöresel et, balık ve tavuk yemeği olduğu tespit edilmiştir. Bu yemekler Zonguldak mutfak kültüründe servis edilen yemeklerdir. Yemek sayısının az olması bölgede et tüketiminin az olduğunun bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

**Çizelge 3.4: Zonguldak'ın Yöresel Et/Balık/Tavuk Yemekleri**

Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Et/Balık/Tavuk Yemekleri (7)	Islama/Tirit (7), Et Haşlama (4), Balık Pilaki (3), Etlî keşkek (3), Sacta Balık (3), Tavuklu Keşkek (1), Ekmek İslaması (1)



**Çizelge 3.5: Zonguldak’ın Yöresel Sebze Yemekleri**

Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Sebze ve Yabani Ot Yemekleri (24)	Kara Mancar (17), Gökçe Ağaç/Lili mancarı (6), Soğan Oturtması (6), Zılbit (6), Yoğurtlu Çükündür/ Kök (5), Bağ Yaprağı Mancarı (4), Kabak Sapı Mancarı (4), Kabuklu Fasulye Yemeği (4), Pırasa Oturtması (4), Kabak Yemeği (3), Dizme Kabak Yemeği (2), Göceli Mancar (2), Isırgan Mancarı (2), Kazayağı/Kayzek Mancarı (2), Pırasalı Fasulye (2), Diken Ucu (1), Darı Mancarı (1), Ezme Fasulye Yemeği (1), Göceli Kabak (1), Patates Yaprağı Mancarı (1), Sündekli Mancar (1), Sütleğen Mancarı (1), Sütü Kara Kabak (1), Yığma Mancar (1)

Zonguldak’ın yöresel sebze yemek isimlerinin verilmiş olduğu Çizelge 3.5’te “Darı Mancarı (1), Diken Ucu (1), Ezme Fasulye Yemeği (1), Göceli Kabak (1), Patates Yaprağı Mancarı (1), Sündekli Mancar (1), Sütleğen Mancarı (1), Sütü Kara Kabak (1), Yığma Mancar (1)” yemeklerinin yörede az bilinmesi dikkat çekmektedir. Bu durum sebebi gerek teknolojik sebepler ile gıdaya ulaşma kolaylığı, gerekse özgün sebze yemeklerinin malzemelerinin ulaşım zorluğu olarak yorumlanabilir. Karadeniz mutfağına temeline bakıldığında mısır, balık ve lahana gibi yiyeceklerden oluştuğu söylenebilir (Gürsoy, 2013). Ancak Zonguldak mutfağında bölgede yetişen yabani otlardan (Zılbit, Kazayağı, Gökçe ağaç yaprağı gibi) hazırlanan yöresel sebze yemeklerde yoğun olarak kullanıldığı dikkat çekmektedir. Sebze yemeklerinde kullanılan bir diğer önemli unsur ise Mancar’dır. Kullanılan bu kelime, tarımsal faaliyetlerle yetiştirilen ürünlerin yanı sıra doğada kendiliğinden yetişen tüm ot ve yaprakları ifade eden bir kavramdır. Mancar kelimesi bölgede sadece karalahana için değil, bununla birlikte bölgede yenebilir otların tamamına verilen bir isimdir. Ağırlık olarak sebze yemeklerinin tüketilmesi Zonguldak mutfak kültürünün Akdeniz tipi beslenmeyle ilişkilendirilebilmektedir. Aşağıda sunulan Şekil 3.4’te ise Zonguldak iline ait yöresel dolma çeşitlerine ilişkin kelime bulutuna yer verilmektedir.



**Şekil 3.4: Zonguldak ili Yöresel Dolma Çeşitleri İsimlerine ilişkin Kelime Bulutu**

Şekil 3.4'teki kelime bulutunda aşağıdaki Çizelge 3.6'da verilen yöresel dolma çeşitleri verilmiştir. Şekil incelendiğinde yörede en fazla yapılan yöresel dolmalar sırasıyla “Soğan Dolması (9)” ve “Mancar Dolması (8)” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çizelge 3.6'da Zonguldak'ın dolma çeşitlerinin toplamda 10 adet dolma çeşidinin olduğu tespit edilmiştir. Bu dolma çeşitleri Zonguldak mutfak kültüründe servis edilen dolma çeşitleridir. Mancar dolmasının yörede en fazla bilinen ve yapılan dolma olması Mancar'ın bölge için önemini gösteren bir diğer unsurdur. Karalahana için kullanılan bir isim olan Mancar bölgedeki çoğu yöresel üründe kullanılmaktadır. Dolma çeşitleri arasındaki özgün olan dut yaprağı sarması ve biber yaprağı dolması gibi dolmalar Zonguldak mutfak kültürünün özgünlüğünü göstermektedir. Ayrıca yörede yapılan soğan dolmasının diğer yörelerde yapılan soğan dolmasından ayıran özelliği ise çeşitli meyve sirkeleri ile yapılmasıdır.

**Çizelge 3.6: Zonguldak'ın Dolma Çeşitleri**

Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Dolma Çeşitleri (10)	Soğan Dolması (9), Mancar Dolması (8), Etlı Yaprak Sarması (3), Ispıt Dolması (3), Pırasa Dolması (3), Pazı Dolması (2), Yaprak Sarması (2), Biber Yaprığı Sarması (1), Dut Yaprığı Sarması (1), Yumurta Dolması (1)

Zonguldak'ın yöresel dolma isimlerinin verilmiş olduğu Çizelge 3.6'da “Biber Yaprığı Sarması (1), Dut Yaprığı Sarması (1), Yumurta Dolması (1)” yemeklerinin yörede az bilinmesi dikkat çekmektedir. Yörede yapılan dolmalara bakıldığında kullanılan ürünler genellikle doğadan bulunabilen ya da yetiştirilebilen ürünlerdir. Yukarıda ismi geçen Ispıt dolması diğer bir adı ile coğrafi işaretli ürün

olma özelliğini taşıyan Zılbıt gibi isimlerle anılan bitkinin taze yapraklarından yapılmasıdır. Dolma taze yapılabildiği gibi yapraklar kurutulup saklanarak yapılabilmektedir. Bölgeye özgü bir diğer dolma etli yaprak sarmasıdır. Bu sarma çok küçük bir şekilde lokmalar halinde sarılarak yapılmaktadır. Az bilinen bu dolma çeşitleri bölgede gastronomi turizmi özelinde kullanılabilir olan özgün dolma çeşitleridir. Turizmin kalkınması anlamında şehir genelinde bu az bilinen yemeklere sahip çıkılması gerekmektedir. Aşağıda sunulan Şekil 3.5’te ise Zonguldak iline ait yöresel hamur işlerine ilişkin kelime bulutuna yer verilmektedir.



**Şekil 3.5: Zonguldak ili Yöresel Hamur İşleri İsimlerine ilişkin Kelime Bulutu**

Şekil 3.5’deki kelime bulutunda aşağıdaki Çizelge 3.7’de verilen yöresel hamur işleri verilmiştir. Şekil incelendiğinde yörede en fazla yapılan yöresel hamur işleri sırasıyla “Malay/Gölemez (22)” ile “Sade Güccek (9)” ve aynı sayı ile “Kesme Makarna/İçlik (9)” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çizelge 3.7’de toplamda 36 adet hamur işi tespit edilmiştir. Bu yemekler Zonguldak mutfak kültüründe servis edilen hamur işleridir. Yemek çeşitleri arasındaki hamur işleri sayısının fazla olması Zonguldak mutfağının temel taşlarından birinin de hamur işi çeşitleri olduğunu göstermektedir.

**Çizelge 3.7: Zonguldak’ın Yöresel Hamur İşleri**

Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Hamur İşleri (35)	Malay/Gölemez (22), Kesme Makarna/İçlik (9), Sade Güccek/Lokma (9), Kül Kömeci/Mancarlı Ekmek (8), Cizleme/Mısır Ekmeği (7), Sirkeli Köfte/Sirkeli Güccek (7), Gartlaç (5), Kabaklı Gözleme (5), Mısır Kömeci (5), Serme (5), Köy Makarnası/Pilavı (4), Hamur Atması (3), Ispanaklı Börek (3), Kaygana (3), Mısır Unu Köftesi (3), Kabaklı Börek (3), Şap Kulak Mantısı (3), Tavuklu Börek (3), Tömbelek (3), Aç aç (2), Cevizli Kömeç (2), Halıçka (2), Kaydırma (2), Patatesli Börek (2), Ağla Kurusu (1), Darı Ekmeği (1), Daşmadık ekmeği (1), Gulumbe (1), Hamur İşi (1), Karşıya Bakan (1), Mantarlı Börek (1), Muska Güccek (1), Mısır Makarnası (1), Sümbüllü Makarna (1), Sirke Bulamacı (1), Un Köftesi (1)

Zonguldak’ın yöresel hamur işi isimlerinin verilmiş olduğu Çizelge 3.7’de “Ağla Kurusu (1), Darı Ekmeği (1), Daşmadık ekmeği (1), Gulumbe (1), Hamur İşi (1), Karşıya Bakan (1), Mantarlı Börek (1), Muska Güccek (1), Mısır Makarnası (1), Sümbüllü Makarna (1), Sirke Bulamacı (1), Un Köftesi (1)” yemeklerinin yörede az bilinmesi dikkat çekmektedir. Verilen yöresel hamur işi örneklerine gelindiğinde yörede dikkat çekici bir makarna sayısı gözlemlenmektedir. Bu makarna örnekleri, “Kesme Makarna/İçlik (9), Köy Makarnası/Pilavı (4), Tömbelek (3), Hamur Atması (3), Şap Kulak Mantısı (3), Mısır Makarnası (1) ve Sümbüllü Makarna (1)”dır. Örnekler incelendiğinde her bir çeşit kendi içinde de kullanılan mazleme farklılıkları ile çeşitlenmektedir. Örnek vermek gerekirse kesme makarnanın peynirli, kıymalı veya süt çiğili yapılmasıdır. Bu durum Zonguldak yöre mutfağının hamur işi konusunda özgün ve zengin olduğu yönünde yorumlanabilmektedir. Ayrıca yine yöresel hamur işlerinden mancarlı ekmek gibi örnekler ile mancarın bölgede yoğun bir şekilde kullanımı görülmektedir. Ancak günümüz şartlarında az bilinmekte olan bu hamur işi yemekleri kayıt altına alınarak literatüre kazandırılması önem arz etmektedir. Aşağıda sunulan Şekil 3.6’da ise Zonguldak iline ait yöresel bakliyat ve tahıl yemeklerine ilişkin kelime bulutuna yer verilmektedir.



**Şekil 3.6: Zonguldak'ın Tahıllı ve Bakliyatlı Yöresel Yemeklerine İlişkin Kelime Bulutu**

Şekil 3.6'daki kelime bulutunda aşağıdaki Çizelge 3.8'de verilen yöresel bakliyat ve tahıl yemekleri verilmiştir. Şekil incelendiğinde yörede en fazla yapılan yöresel tahıl ve bakliyat yemekleri sırasıyla “Kabuklu Fasulye Pilavı (4)” ve “Tuzlu Aşure (3)” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yörede aşure, sütlaç gibi tatlı olarak bilinen yöresel yemeklerin tuzlu, yeşil mercimek gibi tuzlu olan yemeklerin ise tatlı olarak yapıldığı tespit edilmiştir. Bu durum yöre mutfağındaki özgünlüğü göstermektedir. Çizelge 3.8'de toplamda 11 adet bakliyat ve tahıl yemeği ismi verilmiştir. Bu yemekler Zonguldak mutfak kültüründe servis edile tahıl ve bakliyat yemekleridir.

**Çizelge 3.8: Zonguldak'ın Tahıllı ve Bakliyatlı Yöresel Yemekleri**

Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri (13)	Kabuklu Fasulye Pilavı (4), Tuzlu Aşure (3), Bulgur Köftesi (2), Fasulyeli Bulgur Pilavı (2), Süt Mısır Keşkeği (2), Arpa Keşkeği (1), Elma Kuru Yemeği (1), Erik Yahnisi (1), Göceli Hoşaf (1), Mancarlı Bulgur Pilavı (1), Mercimek Pilavı (1), Pestil Aşısı (1), Şekerli Yeşil Mercimek (1)

Zonguldak'ın yöresel bakliyat ve tahıl yemeklerinin verilmiş olduğu Çizelge 3.8'de “Erik Yahnisi (1), Göceli Hoşaf (1), Mancarlı Bulgur Pilavı (1), Mercimek Pilavı (1), Pestil Aşısı (1), Şekerli Yeşil Mercimek (1)” yemeklerinin yörede az bilinmesi dikkat çekmektedir. Az bilinenler arasında olan pestil aşısı yemeği kurutulan pestillerin su ile açılıp çeşitli tahıllarla beraber pişirilmesinden elde edilmektedir. Yemekler hakkındaki dikkat çekici unsur çeşitli meyvelerle veya şeker ile tatlandırılmasıdır. Aşağıda sunulan Şekil 3.6'da ise Zonguldak iline ait yöresel meyve ve yardımcı yemek isimlerine ilişkin kelime bulutuna yer verilmektedir.



**Şekil 3.7: Zonguldak ili Yöresel Meyveli ve Yardımcı Yemeklerine İlişkin Kelime Bulutu**

Şekil 3.7’deki kelime bulutunda aşağıdaki Çizelge 3.9’da verilen yöresel meyve ve yardımcı yemek isimleri verilmiştir. Şekil incelendiğinde yörede en fazla yapılan yöresel meyve ve yardımcı yemekler sırasıyla “Kavşak Kestane (5),” ve “Şippili (3),” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çizelge 3.9’da toplamda 17 adet meyve ve yardımcı yemek olduğu tespit edilmiştir. Yörede en fazla bilinen kara fırında kurutulmuş kestanenin kışlık olarak saklanması ile elde edilen kavşak kestane yemeği kullanılmadan bir gün önce ıslanması ile yapılmaktadır. Kestane yörede sıkça kullanılan değerli ürünlerden biridir. Yemek çeşitlerindeki kullanılan çeşitli meyveler Zonguldak yemeklerindeki özgünlüğü ifade etmektedir.

**Çizelge 3.9: Zonguldak’ın Yöresel Meyveli ve Yardımcı Yemekleri**

Yiyecek Türü	İçecek	Yemek İsimleri
Meyve Yemekleri ve Yardımcı Yemekler (17)		Kavşak Kestane (5), Şippili (3), Ağuz (2), Armut Sütliye (2), Ayva Sütliye (2), Tavşut/ Yağlı Hoşaf (2), Çiçek Nişastası (1), Elma Ezmesi (1), Elma Pişmesi (1), Erik Yahnisi (1), Goca Bakla (1), İncir Dolması (1), İncir Donduması (1), Keklimük (1), Pancar Sütliye (1), Takanak (1), Tongel Ezmesi (1)

Zonguldak’ın yöresel meyve ve yardımcı yemeklerinin verilmiş olduğu Çizelge 3.9’da “Çiçek Nişastası (1), Elma Ezmesi (1), Elma Pişmesi (1), Erik Yahnisi (1), Goca Bakla (1), İncir Dolması (1), İncir Donduması (1), Keklimük (1), Pancar Sütliye (1), Takanak (1), Tongel Ezmesi (1)” yemeklerinin yörede az bilinmesi dikkat çekmektedir. Yemekler arasında bulunan incir bölgede yetişmemekle birlikte köylerde gezen satıcılardan elde edilmektedir. Az bilinen yemekler arasında olan Elma pişmesi, çiçek nişasta gibi yemeklerde sadece

sofralarda tüketilmediği bayram gibi özel günlerde çocuklara hediye olarak verildiğinde bilinmektedir. Örnekleri verilen sütliye çeşitleri, hoşaf çeşitleri genellikle ana yemekten sonra tüketilmektedir. Aşağıda sunulan Şekil 3.7’de ise Zonguldak iline ait yöresel tatlı isimlerine ilişkin kelime bulutuna yer verilmektedir.



**Şekil 3.8: Zonguldak İli Yöresel Tatlı İsimleri Kelime Bulutu**

Şekil 3.8’deki kelime bulutunda aşağıdaki Çizelge 3.10’da verilen yöresel tatlı isimleri verilmiştir. Şekil incelendiğinde yörede en fazla yapılan tatlılar sırasıyla “Nişasta Helvası (9),” ve “Kıvrırma (5),” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çizelge 3.10’da toplamda 13 adet tatlı çeşidi verilmektedir. Tatlıların bazılarında makarna, bakla gibi özgün ürünlerden tatlı yapımı ve şeker yerine pekmez kullanımı dikkat çekmektedir. Bu tatlılar Zonguldak mutfak kültüründe servis edilen tatlılardır.

**Çizelge 3.10: Zonguldak’ın Yöresel Tatlıları**

Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Tatlı Çeşitleri (13)	Nişasta Helvası (9), Kıvrırma (5), Pekmez Helvası (4), Gelin Teli (2), Saraylı Tatlısı (2), Ağda (1), Gürez Boynu (1), Kabak Tatlısı (1), Kesme Makarna Tatlısı (1), Koca Bakla Tatlısı (1), Mısır Unu Helvası (1), Kurusıkı (1), Saç Gücce (1)

Zonguldak’ın yöresel tatlılarının verilmiş olduğu Çizelge 3.10’da “Ağda (1), Gürez Boynu (1), Kabak Tatlısı (1), Kesme Makarna Tatlısı (1), Koca Bakla Tatlısı (1), Mısır Unu Helvası (1), Kurusıkı (1), Saç Gücce (1)” gibi tatlıların yörede az bilinmesi anlaşılmaktadır. Unutulmaya yüz tutmuş yöresel tatlıların bazıları günümüzde neredeyse unutilan ama coğrafi işaret ve ticari anlamda değer taşıyan tatlılardır. Örnek vermek gerekirse saç gücce tatlısı pratik ve güzel bir tatlı olarak değerlendirilmektedir.

Zonguldak yöresel yemekleri ile ilgili Çizelge 3.2 ile Çizelge 3.1 arasındaki çizelgelerde toplam 142 adet yemek yer almaktadır. Çizelgelerde Zonguldak'ın yöresel çorbaları, Zonguldak'ın yöresel Et/Balık/Tavuk yemekleri, Zonguldak'ın yöresel sebze yemekleri, Zonguldak'ın dolma çeşitleri, Zonguldak'ın yöresel hamur işleri, Zonguldak'ın tahıllı ve bakliyatlı yöresel yemekleri, Zonguldak'ın yöresel meyveli ve yardımcı yemekleri ve Zonguldak'ın yöresel tatlıları olmak üzere toplam 8 yemek türüne göre sınıflandırılmıştır. En fazla yemek sayısının belirlendiği yemek türleri Hamur İşleri (36) ve Sebze Yemekleri (30)'dir. Genel olarak yöresel yemekler değerlendirildiğinde ise yörede en fazla yapılan yemekler, Malay/Gölemes (22), Kara Mancar (17) ve Göce/Mısır Çorbası (12) isimli yöresel yemeklerdir. En fazla yapılan yemekler incelendiğinde malzeme açısından kolay bulunur olması ve pratik yemekler olması dikkat çekmektedir. En fazla yapılan yemeklerden biri Kara Macar'dır. Bu mancar yörede sıkça ekilen bir tarım ürünüdür. Yörede Mancar için dile getirilen bir diğer özellikte kış aylarında özellikle kar yağdığı zaman bitkinin daha lezzetli olmasıdır. En fazla yapılan 3 yemekten 2'si mısır temelli yemeklerdir. Mısır bölgede sıkça kullanılan bir diğer üründür.

Çizelge 3.11 ile Çizelge 3.17 arasında Zonguldak il merkezi ve ilçelerine göre yapılan yöresel yemeklere ilişkin bulgular yer almaktadır.

### Çizelge 3.11: Alaplı İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Alaplı (18)	Çorba Çeşitleri	Uğmaç Çorbası, Göce Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Tirit, Et Haşlama, Sacta Balık
	Yöresel Sebze Yemekleri	Soğan Oturtması, Zılbit, Isırgan Mancarı, Kabak Yemeği, Kara Mancar
	Dolma Çeşitleri	Etlı Yaprak Sarması
	Hamur İşleri	Cizleme, Kabaklı Gözleme, Mantarlı Börek
	Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Aşure Pilavı
	Meyve Yemekleri	Ayva Sütliye
	Tatlı Çeşitleri	Niştasta Helvası, Kabak Tatlısı

Çizelge 3.11'de Alaplı ilçesinde yaşayan katılımcıların vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda ilçeye ait yemekler sunulmaktadır. Çizelge içerisinde toplam 18 adet yemek örneği bulunmakla birlikte en çok örnek 5 adet yemekle "Yöresel Sebze Yemekleri" bölümüdür. Yörede yapılan Ayva sütliye yemeği tatlı olarakta tüketilebilmektedir. Yörede mantar kullanımını diğer ilçelere nazaran biraz fazladır. En fazla yemek ismi geçen bir diğer bölüm ise 3 yemekle "Hamur İşleri" bölümüdür.

Çizelge 3.11’de yer alan “Etlı Yaprak Sarması” isimli yemek Alaplı’ya özgü ve küçük bir şekilde sarılı olması şehre özgü dikkat çekici unsurlar arasındadır.

**Çizelge 3.12: Çaycuma İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması**

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Çaycuma (60)	Çorba Çeşitleri	Sütlü Pirinçli Çorba, Goca Çorbası, Sultaniye Çorbası, Beyaz Tarhana, Kestane Çorbası, Keşkek Çorbası, Un Çorbası, Bulgur Çorbası, Kiren Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Balık Pilaki, Islama
	Yöresel Sebze Yemekleri	Pırasa Oturtması, Soğan Oturtması, Sütleğen Mancarı, Lili Mancarı, Dağ Mancarı, Zılbıt, Takıcak Mancarı, Sündekli Mancar, Pırasalı Kabak, Kara Mancar, Kabak Bağı Mancarı, Göceli Mancar
	Dolma Çeşitleri	Soğan Dolması, Pazı Dolması, Zılbıt Dolması, Biber Yaprığı Dolması, Pırasa Dolması, Mancar Dolması
	Hamur İşleri	Malay, Köy Makarnası, Kül Kömeci, Lokma, Tavuklu Börek, Halıçka, Şap Kulak Mantı, Kartlaç, Gulumbe, Bulamaç, Serme
	Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Bulgur Köftesi, Mısır Unu Köftesi
	Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler	Pancar Sütlıye, Ağuz, Nişasta Çıcek, Kavşak Kestane, Ayva Sütlıye, Armut Sütlıye, İncir Donduması Keklimük, Elma Kuruşu Yemeği
	Tatlı Çeşitleri	Nişasta Helvası, Mısır Unu Helvası, Gelin Teli Tatlısı, Hamur Atması, Koca Bakla Tatlısı, Pekmez Helvası, Kabak Tatlısı, Saç Gücce, Kesme Makarna Tatlısı, Kıvrırma

Çizelge 3.12’de Çaycuma ilçesinden katılan katılımcıların vermiş oldukları yemek örnekleri görülmektedir. Çizelge içerisinde toplam 60 adet yemek örneği bulunmakla birlikte en çok yöresel yemek “Yöresel Sebze Yemekleri” bölümündür. En fazla yemek ismi geçen bir diğer bölüm ise 11 yemekle “Hamur İşleri” ve 10 yemekle “Tatlı Çeşitleri” bölümüdür. İlçe’de yoğun bir şekilde çorba tüketimi de mevcuttur. İlgili bölümde 9 adet çorba ismi geçmektedir. Çorbalar arasında bulunan beyaz tarhana bölgeye özgü sadece yoğurt ve unun çeşitli baharatlarla birlikte fermente edilmesinden elde edilir. Tatlı bölümünün diğer ilçelerden gözle görülür sayıda fazla olması dikkat çekicidir. İlçe içerisinde “Gulumbe, Keklimük, Biber Yaprığı Dolması,” gibi özgün yemek isimlerinin bulunması dikkat çekmektedir. İlçe’de günümüzde yaşamakta olan çeşitli etnik yapılar yöresel yemeklerin çeşitliliğinde etkin rol oynamaktadır.

**Çizelge 3.13: Devrek İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması**

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Devrek (56)	Çorba Çeşitleri	Beyaz Tarhana, Kiren Tarhanası, Pirinç Çorbası, Bulgur Çorbası, Kiren Çorbası, Et Çorbası, Tavuk Çorbası, Tıntın Çorbası, Göce Çorbası, Mantar Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Etli Keşkek, Tavuklu Keşkek, Et Haşlama, Sacta Balık
	Yöresel Sebze Yemekleri	Kara Mancar, Gökçe Ağaç Mancarı, Bağ Yaprağı Mancarı, Acı Bağ Mancarı, Ispıt, Kaz Ayağı Mancarı, Soğan Oturtması, Pırasa Oturtması
	Dolma Çeşitleri	Mancar Dolması, Soğan Dolması, Bağ Yaprağı Dolması,
	Hamur İşleri	Kesme Makarna, Köy Pilavı, Kabaklı Börek, Malay, Bulamaç, Cızlama, Mısır Makarnası, Mısır Kömeci, Köfte Makarna, Şap Kulak Mantısı, Tavuklu Börek, Kaygana, Cevizli Kömeç, Patatesli Börek, Kül Kömeci, Pırasalı Kartlaç, Mantarlı Börek
	Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Mısır Keşkeği, Arpa Keşkeği, Bulgur Köftesi, Mercimekli Pilav, Fasulyeli Keşkek
	Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler	Tuzlu aşure, Tuzlu Sütlaç, Pestil Aşı
Tatlı Çeşitleri	Saraylı, Kuru Sıkı, Nişasta Helvası, Kabak Tatlısı, Beyaz Baklava, Pekmez Helvası Kıvırma, Kabak Tatlısı	

Çizelge 3.13'te Devrek ilçesinden katılan katılımcıların vermiş oldukları yemek örnekleri görülmektedir. Çizelge içerisinde toplam 56 adet yemek örneği bulunmakla birlikte en çok örnek "Hamur İşleri" bölümündür. "Hamur İşleri" bölümünde 17 adet yemek ismi geçmektedir. En fazla yemek ismi geçen bir diğer bölüm ise 16 yemekle "Yöresel Sebze Yemekleri" bölümüdür. Devrek, bölgedeki eski şehirlerden biri olarak kabul görmektedir. Ayrıca Devrek'in denize kıyısının bulunmaması sebebi ile deniz ürünleri tüketimi fazla görülmemekle birlikte Çizelge 3.13'te yazılı olan "Sacta Balık" yemeği tatlı su balıkları ile yapılmaktadır. Yine Devrek'te olan kaz gibi hayvanların tüketimi karasal tarım ve hayvancılığın bir göstergesi olarak görülmektedir. Aynı zamanda yine Çizelge 3.13 içerisinde "Fasulyeli Keşkek, Bulgur Çorbası." gibi yemekler şehre özgü olan yemeklerdir.

**Çizelge 3.14: Ereğli İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması**

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Ereğli (31)	Çorba Çeşitleri	Garaşşuran Çorbası, Kiren Tarhanası, Sütlu Un Çorbası, Kiren Çorbası, Tarhana Çorbası, Kestane Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Tirit, Sacta Balık
	Yöresel Sebze Yemekleri	Kara Mancar, Kazayağı Mancarı, Dizme Kabak Yemeği, Kabuklu Fasulye, Zılbit
	Dolma Çeşitleri	Yumurta Dolması, Etli Yaprak Sarması
	Hamur İşleri	Gartlaç, Malay, Kül Çöreği, Un Köftesi, Kesme Makarna, Kabaklı Gözleme, Şippili, Patatesli Börek
	Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Kabaklı Pilav, Keşkek, Sütlu Mısır Keşkeği
	Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler	Tuzlu Sütlaç, Yoğurtlu Çükündür
	Tatlı Çeşitleri	Kavşak Kestane, Nişasta Helvası, Muhallebi

Çizelge 3.14'te Ereğli ilçesinden katılan katılımcıların vermiş oldukları yemek örnekleri görülmektedir. Çizelge içerisinde toplam 31 adet yemek örneği bulunmakla birlikte en çok örnek "Hamur İşleri" bölümündür. "Hamur İşleri" bölümünde 8 adet yemek ismi geçmektedir. En fazla yemek ismi geçen bir diğer bölüm ise 5 yemekle "Yöresel Sebze Yemekleri" bölümüdür. Ereğli, Zonguldak içerisinde en fazla nüfus yoğunluğuna sahip ilçedir. Ancak Çizelge 3.14'te verilmiş olan yöresel yemek isimlerinden "Garaşşuran, Yumurta Dolması ve Kabaklı Pilav" gibi yemekler ilçeye özgü yemeklerdir. Garaşşuran çorbası kanatlı av hayvanları ile yapılmaktadır. Çizelgede adı geçen Şippili yemeği de meyve kuruları ile yapılan bir yemektir.

**Çizelge 3.15: Gökçebey İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması**

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Gökçebey (12)	Çorba Çeşitleri	Goca Çorbası, Keşkek Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Tirit
	Yöresel Sebze Yemekleri	Kara Mancar
	Dolma Çeşitleri	Mancar Dolması
	Hamur İşleri	Malay, Mancarlı Ekmek, Lokma
	Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Fasulyeli Keşkek
	Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler	Goca Bakla, Kiren Ekşisi
	Tatlı Çeşitleri	Kıvrırma

Çizelge 3.15'te Gökçebey ilçesinden katılan katılımcıların vermiş oldukları yemek örnekleri görülmektedir. Çizelge içerisinde toplam 12 adet yemek örneği

bulunmakla birlikte en çok örnek “Hamur İşleri” bölümündür. “Hamur İşleri” bölümünde 3 adet yemek ismi geçmektedir. En fazla yemek ismi geçen bir diğer bölüm ise 2 yemekle “Çorba Çeşitleri” bölümüdür. Gökçebey ilçesi de denize kıyısı bulunmayan Karabük ili ile komşu olan Zonguldak ilinin en küçük ilçesi olma özelliğini taşıyan bir ilçedir. Denize kıyısı olmaması sebebi ile bölgede yöresel yemekler anlamında balık tüketimi neredeyse görülmemektedir. Ancak yemeklerin geneline bakıldığında yemekler içerisinde var olan tahıl ve bakliyat çeşitleri bölgedeki yöresel yemeklerin temelini sunmaktadır.

**Çizelge 3.16: Kilimli İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması**

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
<b>Kilimli (16)</b>	Çorba Çeşitleri	Goca Çorbası, Tarhana Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Islama, Ekmek Islaması
	Yöresel Sebze Yemekleri	Kara Mancar, Zılbit, Patates Yaprağı Mancarı
	Dolma Çeşitleri	Soğan Dolması, Mancar Dolması
	Hamur İşleri	Malay, Kaydırma, Kartlaç
	Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Fasulyeli Pilav Mancarlı Pilav
	Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler	Şekerli Yeşil Mercimek
	Tatlı Çeşitleri	Kıvrırma

Çizelge 3.16’da Gökçebey ilçesinden katılan katılımcıların ve sınıflandırılmış oldukları yemek örnekleri görülmektedir. Çizelge içerisinde toplam 16 adet yemek örneği bulunmakla birlikte en çok örnek “Yöresel Sebze Yemekleri” bölümündür. “Yöresel Sebze Yemekleri” bölümünde 4 adet yemek ismi geçmektedir. En fazla yemek ismi geçen bir diğer bölüm ise 3 yemekle “Hamur İşleri” bölümüdür. Çizelge 3.16’da geçen “Patates Yaprağı Yemeği” şehre özgü olan bir yemektir. Bu yemeği eski zamanlarda fakirlik sebebi ile şehirde gıda bulunmadığı için patates yaprakları ile yapıldığı dile getirilmektedir. Mancar olarak adlandırılan bu yemek günümüzde de yapılan seze yemeğidir.

**Çizelge 3.17: Kozlu İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması**

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
<b>Kozlu (24)</b>	Çorba Çeşitleri	Tarhana, Kiren Çorbası,
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Tirit
	Sebze ve Yabani Ot Yemekleri	Soğan Oturtması, Kara Mancar
	Dolma Çeşitleri	Soğan Dolması, Mancar Dolması
	Hamur İşleri	Cizleme, Mısır Kartlacı, Yassı Köfte, Sümbüllü Makarna, Mısır Kömeci, Kül Kömeci, Kesme Makarna, Malay, Kabaklı Gözleme, Kabaklı Börek, Sirkeli
	Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Arpa Keşkeği, Sade Keşkek
	Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler	Kavşak Kestane
	Tatlı Çeşitleri	Kıvırma, Ağla Kuru

Çizelge 3.17’de Kozlu ilçesinden katılan katılımcıların vermiş oldukları yemek örnekleri görülmektedir. Çizelge içerisinde toplam 24 adet yemek örneği bulunmakla birlikte en çok örnek “Hamur İşleri” bölümündür. “Hamur İşleri” bölümünde 11 adet yemek ismi geçmektedir. Yörede hamur işleri fazla olması bölgedeki tarım faaliyetlerinin geliştiğinin göstergesidir. Kozlu ilçesini diğer ilçesinden ayıran önemli özelliği merkez ilçe konumunda olmasıdır. Yemek türlerine bakıldığında et/balık ve tavuk yemeklerinin az, hamur işlerinin fazla olması bölgede genellikle hamur işinin fazla olduğunu göstermektedir. Yörede yapılan soğan oturtması yemeği kara fırın içerisinde yumurtalı bir şekilde pişirilmektedir. Ayrıca Çizelge 3.17’de geçmekte olan “Sümbüllü Makarna” yemeği şehre özgü olan bir yemektir.

**Çizelge 3.18: Zonguldak İl Merkezine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması**

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
<b>Merkez (37)</b>	Çorba Çeşitleri	Barbunyalı Mancar Çorbası, Goca Çorbası, Sütü Çorba, Şehriye Çorbası, İşkembe Çorbası, Dügün Çorbası, Kestane Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Islama, Et Haşlama
	Sebze ve Yabani Ot Yemekleri	Kara Mancar, Göceli Mancar, Kurutulmuş Taze Fasulye, Soğan Oturtması, Pırasa Oturtması, Karışık Mancar
	Dolma Çeşitleri	Mancar Dolması, Lahana Dolması, Ispıt Dolması

**Çizelge 3.18: Zonguldak İl Merkezine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması (Devamı)**

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Merkez (37)	Hamur İşleri	Kül Kömeci, Bulamaç, Pırasalı Kartlaç, Malay, Tavuklu Börek, Gözleme, Cızlama, Lokma, Kesme Makarna
	Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Barbunyalı Mancar Pilavı, Barbunyalı Fasulye, Fasulyeli Pilav, Kabuklu Pilav
	Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler	Şekerli Yeşil Mercimek, Yoğurtlu Çükündür
	Tatlı Çeşitleri	Kıvırma, Hamut Atması

Çizelge 3.18’de Zonguldak şehir merkezinden katılan katılımcıların vermiş oldukları yemek örnekleri görülmektedir. Çizelge içerisinde toplam 37 adet yemek örneği bulunmakla birlikte en çok örnek “Hamur İşleri” bölümündür. ‘Hamur İşleri’ bölümünde 9 adet yemek ismi geçmektedir. Ayrıca “Hamur Atması” yemeği bölgeye özgü bir yemek çeşididir. İl merkezinde göze çarpan bir özellik çorba sayısındaki fazlalıktır. Bu çorbalar arasında düğün çorbası, işkembe çorbası gibi et temelli çorbalar mevcuttur. Ayrıca yemekler arasında mevcut olan göçeli mancar yemeği kara mancarın kurutulmuş olan mısır ile elde edilmesi sonucunda yapılmaktadır.

Aşağıdaki Çizelge 3.19 ile Çizelge 3.26 arasında ise yukarıda Çizelge 3.3 ile Çizelge 3.10 arasında isimleri verilen bazı yemeklerin yapıllarına ilişkin 1. sorunun devamında katılımcılara yöneltilen “*Bu yemeklerin yapıllarını anlatır mısınız?*” kısmının cevabı verilmiştir. Geri kalan yemekler ise Ek 1 de sunulmaktadır. Çizelge 3.19’da Zonguldak’ın yöresel çorbalarından en çok ismi geçen çorbalardan 5 tanesinin yapılları verilmektedir

**Çizelge 3.19: Zonguldak’ın Bazı Yöresel Çorbalarının Yapılları**

<b>Fasulyeli Göce/ Mısır Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	“Önceden kurutulmuş ve kırılmış olan mısırların bir gün öncesinden ıslatılması ile yapılmaktadır. İnce ince doğranan soğanlar yağda kavrulduktan sonra ilave edilen su sonrası mısırlar eklenir. Mısırlar yumuşadıktan sonra içerisine daha önceden haşlanmış olan barbunya fasulye ilave edilir. Daha sonra tatlandırıcı olarak tuz, pul biber ve karabiber ilave edilir.” Z1.
<b>Kiren Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	“Soğuklarda iyi olur Kızılıcak çorbasını Kiren ekşisinde yaparız. Tencere içerisinde kavrulan una eklenen soğuk su sonrasında süzgeçten geçirilmiş kiren ekleriz.” ZÇ10.

**Çizelge 3.19: Zonguldak’ın Bazı Yöresel Çorbalarının Yapılışları (Devamı)**

<b>Uğmaç Çorbası</b>	<b>Çorba Özelliği</b>	<i>“Biz uğmaç çorbasına hasta çorbası da deriz, Şifa niyetine yaparız.” ZD5.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Bir kap içerisine alınan un çok az bir su yardımı ile ufalanarak karıştırılır. Üzerine biraz daha un ilave edilerek un topakları elde edilir. Ocakta kaynayan tuzlu suya hamur topaklarını atın. Çorba arzu edilirse sütlü ve bulgurlu veya pirinçli de yapılabilir.” ZD5.</i>
	<b>Servis</b>	<i>“Nane ve pul biber yakılıp dökülür.” ZD5.</i>
<b>Kestane Çorbası</b>	<b>Kavşak Kestane Özelliği</b>	<i>“Sonbahar aylarında taze bir şekilde toplanan kestane tuzlaması yapılır, soyulur ve kurutulur. Kurutulmuş kestaneye bölgede kavşak adı verilir.” ZÇ6.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Kestane bakliyat gibi bir gün önce suda ıslatılır. Ertesi gün kaynayan tuzlu suyun içine atılan kuru kestaneler iyice dağılına kadar pişirilir. İsteğe göre tuz veya şeker ilave edilir.” ZÇ6.</i>

Çizelge 3.19’da verilmekte olan çorba yapılarındaki çorbalar içerisinde kullanılmakta olan tahıl, bakliyat çeşitleri ve çeşitli meyveler ile özgün malzeme kullanımı, çorba yapılarının basit ve pratik şekilde yapılması dikkat çekmektedir. Mevcut olan çorba çeşitlerinden bazılarının sadece yemek ya da karın doyurmak için yapılmadığı hastalara şifa olarak yapıldığı dikkat çeken bir diğer unsurdur. “Göce/Mısır” çorbası bölgede neredeyse herkes tarafından bilinen ancak teknolojik sebepler ve malzeme bulunması açısından günümüzde neredeyse hiç yapılmayan çorbalar arasındadır. Araştırma kapsamında tespit edilmiş olan Zonguldak yöresine ait 19 adet çorbanın yapıları ise Ek 1’de yer verilmiştir. Aşağıdaki Çizelge 3.20’de Zonguldak’ın yöresel et, tavuk ve balık yemeklerinden bazılarının yapıları verilmektedir.

**Çizelge 3.20: Zonguldak’ın Yöresel Et/Tavuk/Balık Yemeklerinin Yapılışları**

<b>Etlı Keşkek</b>	<b>Yapımı</b>	<i>“10 belki 15 kazanın köylerde yan yana dizilmesi ile yapılıyormuş. Bir gün öncesinden ıslanan buğday büyük et parçaları ile kazanda yaklaşık 4 saat kaynatılır. Etler ve buğday pişmeye yakın tereyağı ve tuz eklenir. Akabinde büyük soku denilen sopalarla dövmeye başlanır.” ZD3.</i>
<b>Balık Pilaki</b>	<b>Balık</b>	<i>“Hamsi, palamut, lüfer gibi tuzlu su balıkları bir de sazan gibi tatlı su balıkları ile de yapılabilir.” ZÇ2.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Balığın altına patates ve soğan dizilir. Balıklar yerleştirilir üzerine halka halka kesilmiş olan limonlar eklenir. Salçalı ve acı biberli sos sos dökülür. Kapalı bir kaptaki taş fırında pişirilir.” ZÇ3.</i>
	<b>Servis</b>	<i>“Bol limon ve yeşillik ile tüketilir.” ZÇ3.</i>

**Çizelge 3.20: Zonguldak’ın Yöresel Et/Tavuk/Balık Yemeklerinin Yapılışları (Devamı)**

<b>Islama/ Tirit</b>	<b>Kullanılan Et</b>	<i>“Haşlanmış et, çeşitli kümes hayvanları ya da av hayvanları ile yapılabilir.” Z1.</i>
	<b>Yufka</b>	<i>“Kuru yufka un, su ve tuz karışımından elde edilen sert hamurun oklava yardımı ile açılarak sac üzerinde kızartılıp sonra kurutulularak saklanması üzerine elde edilir.” Z1.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Cinsine göre seçilen et baharatlar ile haşlanarak pişirilir. İki türlü yapılan yemek ya sade ve kuru yufkanın derin bir kap içerisine kırılıp etin ve suyunun üzerine dökülmesi ile yapılır. Ya da et suyu ile ıslanan yufkalar kızartılır ve üzerine kullanılan et ilave edilerek çatal ile tüketilir.” Z1.</i>
<b>Et Haşlama</b>	<b>Ana Malzeme</b>	<i>“Bu yemek genellikle hayvanın kaburga bölümünün kemikli bir şekilde doğranması ile yapılır.” Z1.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“İri iri doğranan etlerle birlikte ekstra soğan ve sarımsak kavrulur. Salça ilave edilir. Ardından su ilave edilir. Kuru fesleğen katarız hem hoş kokar.” Z1.</i>

Çizelge 3.20’de verilmekte olan Zonguldak’ın et, tavuk ve balık yemeklerinin yapılarındaki yemekler içerisinde kullanılmakta olan has kokusu ile tohumlandığı zaman kullanılan kuru fesleğen gibi özgün malzemeler dikkat çekmektedir. Bölgede yapılan balık pilaki yemeği hem tatlı su hem de tuzlu su balıklarından yapılabilmektedir. Ayrıca bölgede ıslama için kullanılan kuru yufka sac yardımı ile pişirilip saklanmaktadır. Yufka örneği ve pişirilmesi aşağıdaki Şekil 3.9’da görülmektedir.



**Şekil 3.9: Sac Üzerinde Kuru Yufka Yapımı**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.9’da örneği verilen taş sacı örneği ve üzerinde pişirilen yufka örneği verilmektedir. Bölgede ayrıca bu sac üzerinde çeşitli yemeklerde yapılabilmektedir. Görsel Ereğli ilçesinde çekilmiştir. Zonguldak yöresel et, tavuk ve balık yemeklerinin göze çarpan bir diğer unsuru ise yemeklerin sayısındaki azlıktır. Bölgede yaşam koşulları fakirliğin etkisinde olduğu ve yemeklerin saklanmasıdaki zorluklar gibi sebeplerden ötürü bu ürünlerin tüketimi şehir açısından zor olarak görülmektedir. Araştırma kapsamında tespit edilmiş olan Zonguldak yöresine ait 3 adet et, tavuk ve balık yemeğinin yapılışı ise Ek 1’de yer verilmiştir Aşağıdaki Çizelge 3.21’de Zonguldak’ın yöresel sebze yemeklerinden bazılarının yapılışları verilmektedir.

**Çizelge 3.21: Zonguldak’ın Bazı Yöresel Sebze Yemeklerinin Yapılışları**

<b>Kabuklu Fasulye Yemeği</b>	<b>Fasulye Hazırlama Aşamaları</b>	<i>“Genellikle dalında toplanmadan taze fasulyeler kış ayları için bahar ayında hazırlanır ve kurutulur. Kabuklu bir şekilde kurutulan fasulye kullanılmadan bir gün önce ıslatılır. Kullanılacağı gün tuzlu suda haşlanır.” ZA2.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Derin bir tencere içerisinde yemeklik doğranmış soğan ve sarımsak yağ ile birlikte sararınca kadar kavrulur. Kavrulduktan sonra kabuklu fasulye ve biraz salça ilave edilerek kavurma işlemine devam edilir. Ardından biraz sıcak su ilave edilip pişmeye bırakılır. Yumuşayınca altı kapatılır.” ZE4.</i>
	<b>Servis</b>	<i>“Pişen yemek tabağa alınarak üzerine sarımsaklı yoğurt ile birlikte tüketilir.” ZE4.</i>
<b>Soğan Oturtması</b>	<b>Soğan Hazırlığı</b>	<i>“Özel günlerin vazgeçilmez yemeklerinden biri olan soğan oturtması soğanların ince bir şekilde doğranması ile yapılır.” Z1.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“İnce bir şekilde doğranan soğanlar ayçiçek yağı ile kavrulur. İçerisine taze maydanoz ilave edilerek baharat ile tatlandırıldıktan sonra üzerine çırpılmış yumurta ilave edilerek fırınlanır. Karabük davul fırını veya kara fırında pişirilebilir. Pişirme süresi ortalama 10 dakika ile sınırlıdır.” Z1.</i>
	<b>Servis</b>	<i>“Kare şeklinde dilimlenerek soğuk veya sıcak tüketilir.” Z1.</i>
<b>Gökçe Ağaç/ Lili Mancarı</b>	<b>Yaprak Özelliği</b>	<i>“Gürgen ağacının taze köhne yaprakları toplanarak yapılır. Bahar ayında taze olarak tüketilebilen yemek kış ayları için özel olarak kurutulur.” ZÇ2.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Ardından yemeklik olarak doğranmış soğanla beraber kavrulur, içine bulgur ve bütün biber ilave edilir. Daha sonra sıcak su ilave edilerek demlendirilmeye bırakılır.” ZÇ8.</i>
	<b>Servis</b>	<i>“Pişen yemek tabağa alınarak üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür.” ZÇ8.</i>

**Çizelge 3.21: Zonguldak’ın Bazı Yöresel Sebze Yemeklerinin Yapılışları (Devamı)**

<b>Yoğurtlu Çükündür/ Kök</b>	<b>Pancar Özelliği</b>	<i>“Pancar temizlenerek sirkeli suda yumuşayınca kadar ortalama 40 dakika kaynatılır ve soyulur.” ZÇ10.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Soyulan pancarlar küp küp doğranarak şeker ilave edilir.” Z1.</i>
	<b>Servis</b>	<i>“Pişen yemek tabağa alınarak üzerine sarımsaklı yoğurt ile birlikte tüketilir.” Z1.</i>
<b>Kabak Sapı Mancarı/ Karışık Mancar</b>	<b>Kabak Sapı/ Kabak Bağı</b>	<i>“Yörede kabak bağı olarak bilinen kapak sapı bal kabağının yada yeşil kabağın bağlarından toplanan saplar ile yapılan bir yemektir. Bahar aylarında mevsiminde toplanarak yapılır.” ZÇ8.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Kabak bağı mancarı içerisine elde bulunan pırasa, ıspanak, kaz ayağı gibi otlarda ilave edilerek yapılır. Bir gün öncesinden ıslatılmış olan mısır göcesi haşlanır. Yemeklik doğranan soğan ile birlikte elde bulunan otlar ve kabak bağı kavrulur. İçerisine bir adet kuru kırmızı biber kırılarak eklenir. Biraz kavrulduktan sonra su, tuz ve göce ilave edilerek pişirmeye bırakılır.” ZÇ8.</i>
	<b>Servis</b>	<i>“Pişen yemek tabağa alınarak yoğurt ile tüketilir. ZÇ8.</i>
<b>Zılbit/Ispıt/ Hodon</b>	<b>Zılbit</b>	<i>“Zonguldak ormanlarında yabani olarak yetişen zılbit bitkisi mor çiçekli bir bitkidir ve sonbahar aylarında toplanarak tüketilir.” ZE7.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Temizlenerek ince bir şekilde doğranan zılbit ince doğranmış soğan ile beraber kavrulur. Tercihe göre yumurtalı, sucuklu veya sade tüketilebilir.” ZE7.</i>
<b>Kara Mancar</b>	<b>Mancar</b>	<i>„Kara mancar ise bahçelerde yetiştirilen kara lahanaya verilen isimdir.“ Z1</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Mancar önce temizlenerek böttürülür. Yani kaynar suyun içerisinde 2 3 dakika bekletilir ve ardından soğutulur. Tat vermek amacı ile çizgi biber göce veya bulgur kullanılır. Yemeklik olarak doğranmış olan soğanlar kavrulur ve çizgi biber eklenir. Biraz kavrulduktan sonra mancar ve bulgur eklenerek su ilave edilir. Yaklaşıl yarım saat pişirilir ve dinlendirilir.” Z4.</i>

Çizelge 3.21’de verilmekte olan Zonguldak’ın yöresel sebze yemeklerinin yapıları, yemekler içerisinde kullanılmakta olan bazı özgün malzemeler dikkat çekmektedir. Yemeklerde kullanılmakta olan gökçe ağaç yaprakları, yine yöreye özgü olan zılbit, ıspıt, kabalak gibi isimlerle adlandırılan bitki ve kökü, kabukları ile kurutulup saklanan kabuklu taze fasulye bu örneklerden bazılarıdır. Ürünlerden gökçe ağaç mancarı gibi olanlar hem kurutulup hem de taze şekilde tüketilmektedir. Ayrıca yemeklerin içerisinde kırılıp kullanılan ve ipe dizilip kurutulup saklanan çizgi

biber, salça yerine kullanılabilen bir diğerk özgün üründür. Ürünlerin kolay ulaşılır ve genellikle doğadan toplanıp kullanılması bölgedeki eski zamanlarda yaşanmış olan fakirliğin bir diğerk göstergesi olarak değerlendirilebilir. Araştırma kapsamında tespit edilmiş olan Zonguldak yöresine ait 17 adet yöresel sebze yemeğinin yapılışı ise Ek 1’de yer verilmiştir. Aşağıda yer alan Şekil 3.10 ile Şekil 3.11’de yörede fazlaca yapılan sebze yemeği örnekleri verilmektedir.



**Şekil 3.10: Kara Mancar**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.10’da bölgede birçok örneği olan Kara Mancar örneği. Bölgede birçok çeşidi bilinen ve sık bir şekilde tüketilen yemeklerden biridir. Bu yemek mısır, pirinç ve bulgur gibi çeşitli tahıl ürünleri ile yapılabilmektedir. Görsel araştırma esnasında Çaycuma ilçesinde çekilmiştir.



**Şekil 3.11: Ispıt/Hodon**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.11’de verilmiş olan ısıpıt/hodon yemeği örneği bölgede ormanlarından yabani bir şekilde toplanıp temizlendikten sonra tüketilen önemli bir besindir. Görsel

araştırma esnasında Çaycuma ilçesinde çekilmiştir. Aşağıdaki Çizelge 3.22’de Zonguldak’ın yöresel dolmalarının bazılarının yapıları verilmektedir.

Çizelge 3.22’de verilmekte olan Zonguldak’ın yöresel dolma yemeklerinin yapılarında, yemekler içerisinde kullanılmakta olan bazı özgün malzemeler dikkat çekmektedir. Dolmalarda kullanılmakta olan ısıt yaprağı, biber yaprağı ve soğan gibi ürünler yöredeki dolmalarda kullanılan bölgeye özgü ürünlerdir. Ayrıca yemeklerdeki çeşitli meyvelerden elde edilen sirkelerin kullanımı özgün olan bir diğer unsur olarak görülmektedir. Bölge’de sıkça yapılmakta olan mancar dolması herkes tarafından bilinen bir dolma yemeğidir. Mancar dolması Şekil 3.12’de görülmektedir. Yoğurdun bölgedeki yemeklerde tercihe göre sıkça kullanılması dikkat çekici bir diğer unsurdur. Araştırma kapsamında tespit edilmiş olan Zonguldak yöresine ait 7 adet dolmanın yapıları ise Ek 1’de yer verilmiştir. Aşağıda yer alan Şekil 3.12’de yörede sık bir şekilde yapılan mancar dolması örneği yer almaktadır.

**Çizelge 3.22: Zonguldak Bazı Yöresel Dolma Yemeklerinin Yapıları**

<b>Isıt/ Kabalak Dolması</b>	<b>Isıt Yaprığı</b>	<i>“Ormanlarda yabani olarak yetişen ısıt çiçeğinin yapraklarından yapılır. Kuru veya yaş şekilde tüketilebilir.” Z1</i>
	<b>İç Harcı</b>	<i>“Bölgede hem mısır unundan, hemde bulgurdan yapılan iç ile sarılır.” Z1 “Mısır unu içi için Pırasa ince bir şekilde doğranarak salça ile kavrulur ve su ilave edilir. Su kaynadıktan sonra mısır unu ve tuz ilave edilerek iç malzemesi elde edilir.” Z1 “Bulgurlu iç için ise; Soğan yemeklik olarak doğranır ve kavrulur. Ardından salça, bulgur, nane, maydanoz ve pul biber ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Akabinde biraz su ilave edilerek diri bir iç malzemesi elde edilir ve sarılır.” Z1</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Tencere içerisine yerleştirilen dolmaların üzeri geçinceye kadar su ve ayçiçek yağı ilave edilir. En son ince ince doğranmış olan soğan ve salça kavrulularak karışım üzerine dökülür.” Z1</i>
	<b>Servis</b>	<i>“En son servis ederken ince ince doğranmış olan soğan ve salça kavrulularak karışım üzerine dökülür tercihe göre sarımsaklı yoğurt da ilave edilebilir.” Z1</i>

**Çizelge 3.22: Zonguldak Bazı Yöresel Dolma Yemeklerinin Yapılışları (Devamı)**

<b>Soğan Dolması</b>	<b>Soğan</b>	<i>“Genellikle bahçelerde yetiştirilen ve uzun bir şekilde olan mor soğanlardan yapılan soğan dolması beyaz soğandan da yapılabilir.” Z7.</i>
	<b>İç Harcı</b>	<i>“Soğan dolması tercihe göre bulgurdan ve pirinçten yapılabilir. İnce yemeklik bir şekilde doğranmış olan soğanlar kavrulur ve yıkanıp süzölmüş olan pirinç ilave edilir. Ardından sıra ile salça, maydanoz, nane, Pul biber ilave edilerek kavrulur ve az bir su eklenir.” Z7</i> <i>“Bulgurlu iç için ise; Soğan yemeklik olarak doğranır ve kavrulur. Ardından salça, bulgur, nane, maydanoz ve pul biber ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Akabinde biraz su ilave edilerek diri bir iç malzemesi elde edilir ve sarılır.” Z7</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“İç harcı hazır olan soğanlar önce haşlanır ve yaprak yaprak ayrılır ve sarılır, tencere içine dizilir. Tencere içerisine yerleştirilen dolmaların üzeri geçinceye kadar su, ayçiçek yağı ve sirke ilave edilir. En son ince ince doğranmış olan soğan ve salça kavrularak karışım üzerine dökölür.” Z7</i>
	<b>Servis</b>	<i>“Sarımsaklı yoğurt ilave edilebilir.” Z7</i>
<b>Mancar Dolması</b>	<b>Mancar Yapağı</b>	<i>“Bahçede yetişen kara lahana yapraklarına verilen isimdir. Toplanan dolmalık yapraklar kaynar su içerisinde böttürölme ismi verilen işlemde geçirilerek (Yaklaşık 3 dakika kaynar suda bekledikten sonra hızlıca soğutma işlemi) hazırlanır.” ZÇ9</i>
	<b>İç Harcı</b>	<i>“Tercihe göre göceden, mısır unundan, bulgurdan ve pirinçten yapılabilir. İnce yemeklik bir şekilde doğranmış olan soğanlar kavrulur ve yıkanıp süzölmüş olan pirinç ilave edilir. Ardından sıra ile salça, maydanoz, nane, Pul biber ilave edilerek kavrulur ve az bir su eklenir.” Z1</i> <i>“Bulgurlu iç için ise; Soğan yemeklik olarak doğranır ve kavrulur. Ardından salça, bulgur, nane, maydanoz ve pul biber ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Akabinde biraz su ilave edilerek diri bir iç malzemesi elde edilir ve sarılır.” Z1</i> <i>“Mısır unu içi için pırasa ince bir şekilde doğranarak salça ile kavrulur ve su ilave edilir. Su kaynadıktan sonra mısır unu ve tuz ilave edilerek iç malzemesi elde edilir.” Z1</i> <i>“Gocalı iç için ise; bir gün öncesinden haşlanan mısır göcesi haşlanarak kenarda bekletilir. Akabinde yemeklik bir şekilde doğranan sarımsak ve soğan kavrulur ve salça ilave edilir. Daha sonra su ile birlikte bağlayıcı olması için mısır unu ve göce ilave edilerek tuz eklenir.” Z1</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Tercihe göre iç harcı hazır olan mancar dolması sarılır, tencere içine dizilir. Tencere içerisine yerleştirilen dolmaların üzeri geçinceye kadar su, ayçiçek yağı ve sirke ilave edilir. En son ince ince doğranmış olan soğan ve salça kavrularak karışım üzerine dökölür.” ZK4</i>



**Şekil 3.12: Mancar Dolması**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.12’de mancar dolması örneği, verilmektedir. Mancar dolması yörede birçok şekilde yapılabilmektedir. Bu değişiklikler genelde mısır, bulgur ve pirinç gibi değişik malzemeler ile hazırlanan kullanılan iç malzemesidir. Görsel araştırma esnasında Çaycuma ilçesinde çekilmiştir. Aşağıdaki Çizelge 3.23’te Zonguldak’ın yöresel hamur işlerinin bazılarının yapıları verilmektedir.

**Çizelge 3.23: Zonguldak’ın Bazı Yöresel Hamur İşlerinin Yapımı**

<b>Şap Kulak Mantısı</b>	<b>Hamur</b>	“Un, su ve tuz yardımı ile sert bir makarna hamuru yoğrularak oklava yardımı ile yufka büyüklüğünde açılır. Ardından kare biçiminde kesilir.” ZD3
	<b>İç Harcı</b>	“Lor peyniri veya keş peyniri ufalanarak içerisine maydanoz ve pul biber eklenir. Ve 3 kulak olacak şekilde kapatılır. Yaklaşık 8 dakika tuzlu suda haşlanır.” ZÇ6
	<b>Saklama</b>	“Manti boş bir şekilde yapıp kurutularakta saklanabilir.” ZÇ7
	<b>Servis</b>	“Ceviz ve süt çiği yakalıp dökülür.” ZÇ6
<b>Köy Pilavı / Köy Makarnası</b>	<b>Hamur</b>	“Un, su ve tuz yardımı ile cıvık bir hamur yapılarak sac üzerinde pişirilir. İlavesinde nohut büyüklüğünde ve kare biçiminde kesilerek kurumaya bırakılır.” ZD1
	<b>Piştirme</b>	„Ortalama 7 dakika tuzlu suda haşlanır.“ ZA1
	<b>Servis</b>	“Ceviz ve süt çiği döküyoruz.” Z7
<b>Tavuklu Börek</b>	<b>Yufka</b>	“Kış ayları için yaz aylarında yapılan yufkalar kurutulup saklanır ve kış aylarında çoğu yemekte kullanılır.” Z5
	<b>Tavuk</b>	“Özellikle köy tavuğundan yapılan tavuklu börek yörede düğün davetiyeleri gibi önemli günlerde yapılan bir börek çeşididir. Tavuk derin suda haşlanıp ayıklanarak didilir. Yufka tavaya dizilerek tavuk suyu ile ıslatılıp yağ yardımı ile kızartılır.” Z1
	<b>Servis</b>	“Yapılan börek üzerine tavuk konur ve dilimlenmeden çatal yardımı ile tüketilir.” ZÇ3

**Çizelge 3.25: Zonguldak’ın Bazı Yöresel Hamur İşlerinin Yapımı (Devamı)**

<b>Sirkeli Köfte/ Sirkeli Güccek</b>	<b>Hamur</b>	<i>“Bir çeşit makarna olan sirkeli köfte un, su ve tuz karışımından sert bir kıvamda yapılan hamur ile yapılır. Elde edilen hamur parmak büyüklüğünde yuvarlanarak kesilir.” ZÇ7</i>
	<b>Pişirme</b>	<i>“Toprak saç üzerinde az bir yağ yardımı ile kızartılarak pişirilir. Ayrı derin bir tencerede limon tuzlu bir su yapılarak kaynatılır. Yağ ilave edilir. Ortalama 4 dakika kaynatılır.” ZÇ7</i>
	<b>Servis</b>	<i>“Servis edilirken ince ince yemeklik bir şekilde doğranmış olan soğan ve sarımsakla kavrulmuş kıyma ve sirke dökülerek tüketilir.” ZÇ7</i>
<b>Kabaklı Börek/ Kıvrırma</b>	<b>Yufka</b>	<i>“Un, su ve tuz ile kulak memesi kıvamında hamur yoğrulur yağ yardımı ile açılabilirdiği kadar büyük bir şekilde açılır.” Z7</i>
	<b>İç Harcı</b>	<i>“İç harcı için bal kabağı rendelenir, şeker ve dövülmüş ceviz ile karıştırılır.” Z7</i>
	<b>Şerbet</b>	<i>“1’e 1 şerbet hazırlanarak soğumaya bırakılır.” Z7</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Açılan hamur içerisine hazırlanan iç ilave edilerek dürülür ve sini içerisine yerleştirilir. Kara fırında kızartılır. Akabinde şerbet ilave edilir.” Z7</i>
<b>Malay/ Gölemez</b>	<b>Hazırlama</b>	<i>“Neredeyse herkesin adını andığı doyurucu olması ile bilinen malay kaynamaya yakın tuzlu su içerisine mısır ununun ilave edilmesi ile yapılır. Bazı köylerde şekerlide yapılabilir. Malay dayağı denilen bir tahta sopa veya tahta kepeğin sap kısmı ile karıştırılan malay pişmesi ardından tahta bir kaşık ile büyükçe bir tabak içerisine alınması ile yapılır.” Z1.</i>
	<b>Servis</b>	<i>“Ana alt malzemesi yapıldıktan sonra bir çok şekilde servis edilen malay tercihe göre kavrulmuş kıymalı sos, pişmiş ciğer ve turşu ile, süt çiği adı verilen kavrulmuş kaymak ve yoğurt ile de servis edilebilir.” ZE7.</i> <i>“Bazı köylerde pekmez veya keşli de yapılırdı.” ZÇ9.</i> <i>“Saçta iki tarafı kızartılarak tükettirdik.” ZÇ13.</i>
<b>Sirkeli Yassı Köfte</b>	<b>Hamur</b>	<i>“Mısır unu, dövülmüş ceviz ve su ile sert bir hamur yoğurulur.” ZÇ7.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Kaynamakta olan tuzlu suyun içerisinde yaklaşık 8 dakika haşlanır ve tepsi içerisine alınır.” ZD3.</i>
	<b>Servis</b>	<i>“Elma kurutup ondan sirke yapardık sonra onu yassı köfteye kullanırdık.” ZD 3.</i>

**Çizelge 3.25: Zonguldak’ın Bazı Yöresel Hamur İşlerinin Yapımı (Devamı)**

<b>Sade Güccek/ Lokma</b>	<b>Hamur</b>	<i>“Maya, yağ, süt, şeker, sirke, tuzdan yumuşak ve cıvık bir hamur elde edilir.” Z1.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Kaşıkla derin yağ içerisine atılır ve kızartılır.” Z1.</i>
<b>Kabaklı Gözleme</b>	<b>Hamur</b>	<i>“Un, su, tuz, ayçiçek yağı ile kulak memesi kıvamında hamur hazırlanarak açılır.” ZÇ1.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Kabak rendelenir ceviz ve şeker ile karıştırılarak iç malzemesi hazırlanır.” ZK3, “Gözleme şeklinde yapılır sacta kızartılır. En son şekerli su ilave edilir.” ZA2.</i>
<b>Kül Kömeci/ Mancarlı Ekmek</b>	<b>Hamur</b>	<i>“Önceden ayrılmış olan mayalık hamur, yağ ceviz, un, su ve tuz ile kulak memesinden biraz daha yumuşak hamur yoğurulur.” ZK3.</i>
	<b>Pişirme</b>	<i>“Ocaktaki kül içerisine büyük mancar yaprağı konur ve mayalanan hamur içerisine yerleştirilir, üzerine tekrar yaprak ve kül konularak pişirilir.” Z1. “Pişince kıpkırmızı olurdu.” ZK3.</i>
<b>Kesme Makarna/ İçlik</b>	<b>Hamur</b>	<i>“Un, su, tuz ile yapılan makarna hamuru uzun şeritler halinde kesilerek kurutulur.” ZK3.</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Tuzlu suda haşlayıp kıymalı yapardık..” Z7. “İçlik yapardık biz yufkayı sacta kızartır uzun şeritler halinde keserdik kıymalı veya peynirli maydanozlu yapardık.” ZE9.</i>
<b>Cızlama</b>	<b>Hamur</b>	<i>“Gartlaç ekmeğinden farklı olarak normal un eklenen cızlama ekmeği piştikten sonra daha yumuşak olur.” Z1 “Un, mısır unu, tuz ve yağdan cıvık bir hamur yoğurulur. Hamurun olması yoğurma esnasında kola yapışmamasından anlaşılır.” Z1</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Kızdırılmış sacın üzerine dökülerek kızartılır. Bir tarafı kızardıktan sonra öbür tarafa çevrilir.” ZE1 “Kaz yağıda kullanırdık cızlama kızartırken” ZD3</i>
<b>Mısır Kömeci</b>	<b>Hamur</b>	<i>“Mısır unu, normal un, yumurta, yağ ve tuz yardımı ile kulak memesi kıvamında un elde edilir “ZK3</i>
	<b>Pişirme</b>	<i>“Arzu edilirse lahana yaprağında veya tepsi içerisinde kara fırında ortalama 25 dakika pişirilir.” ZK3</i>

Çizelge 3.23’te verilmekte olan Zonguldak’ın yöresel hamur işleri yapıllarında pratiklik ve basitlik dikkat çekici unsur olarak görülmektedir. Yörede sık bir şekilde kullanılmakta olan mancar yaprağı kullanımı, küldede yapılan ekmek çeşitlerinde ekmek yapımında ekmeğin tabanı ve üzeri yanmaması için kullanılmaktadır. Yörede özgün olan çok sayıda makarna türü de bulunmaktadır. Makarnaların üzerine servis edilen süt çığı yöreye özgü olan kavrulmuş kaymaktır. Hamur işleri içerisinde kullanılan ceviz ve kabak kullanımı görülmektedir. Şekil 3.12’te kabaklı börek örneği verilmektedir. Hamur işlerinin fazla olması Zonguldak yöresel mutfak kültürünün temelini oluşturan bir yapının da hamur işleri olduğunun göstergesidir. Araştırma kapsamında tespit edilmiş olan Zonguldak yöresine ait 22

adet hamur işi yapılışı ise Ek 1’de yer verilmiştir. Aşağıda verilmiş olan Şekil 3.12, Şekil 3.13 ile Şekil 3.14’te yörede sıkça yapılan hamur işi örnekleri yer almaktadır.



**Şekil 3.13: Kabaklı Börek**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.12’te verilmiş olan Kabaklı Börek örneği, bölgede günümüzde neredeyse unutulmuş bir örnek sayılabilmektedir. Görsel araştırma esnasında Çaycuma ilçesinde çekilmiştir.



**Şekil 3.14: Sade Güccek/Lokma**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.14’te verilmiş olan sade güccek/lokma örneği, bölgede şerbet yerine tuzlu bir şekilde atıştırılabilir veya ekme olarak tüketilmektedir. Görsel araştırma esnasında Devrek ilçesinde çekilmiştir.



**Şekil 3.15: Cızlama**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.15’te verilmiş olan cızlama ekmeği örneği, bölgede taş sacı üzerinde pişirilerek yapılmaktadır. Görsel araştırma esnasında Çaycuma ilçesinde çekilmiştir. Aşağıdaki Çizelge 3.24’te Zonguldak’ın yöresel tahıl ve bakliyat yemeklerinin bazılarının yapıları verilmektedir.

**Çizelge 3.24: Zonguldak Bazı Yöresel Tahıllı ve Bakliyatlı Yemeklerinin Yapımı**

<b>Bulgur Köftesi</b>	<b>Hamur</b>	<i>“Sıcak suda bekletilen köftelik bulgur un ile beraber yoğurulup yuvarlak yuvarlak yapıyoruz. Kaynayan tuzlu suda haşlıyoruz 10 dakika.” ZD2</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Yağ kızdırıp salça ve yemeklik doğranmış soğan ekliyoruz kavurduktan sonra su ekleyip üzerine döküp tüketiyoruz.” ZD2</i>
<b>Kabuklu Fasulye Pilavı</b>	<b>Kabuklu Fasulye</b>	<i>“Fasulye bağında kurutup toplardık biz sonra kullanırdık kışın.” Z4</i>
	<b>Hazırlama</b>	<i>“Bir gün öncesi ıslanan kabuklu fasulye soğanla birlikte kavrulur ve bulgur ilave edilir. Biraz kavrulduktan sonra tuz ve kaynar su ilave edilir yaklaşık 20 dakika demlendirilir.” Z4</i>

Çizelge 3.24’de verilmekte olan Zonguldak’ın bazı tahıllı ve bakliyatlı yemeklerinin yapılarında, yemekler içerisinde kullanılmakta olan bazı özgün malzemeler dikkat çekmektedir. Yörede kullanılmakta olan kabuklu fasulye kuru yemek olarak ta yapılmaktadır. Özgün olan bir diğer uygulamada yemeklerin üzerine ince bir şekilde doğranmış ve kavrulmuş olan soğan içerisine biber ya da salça ilave edilen kızgın yağdır. Araştırma kapsamında tespit edilmiş olan Zonguldak yöresine ait 11 adet tahıllı ve bakliyatlı yemeğin yapılışı ise Ek 1’de yer verilmiştir. Aşağıdaki Çizelge 3.25’te Zonguldak’ın meyve ve yardımcı yemeklerinin bazılarının yapıları verilmektedir.

**Çizelge 3.25: Zonguldak’ın Bazı Yöresel Meyveli ve Yardımcı Yemekleri**

<b>Kavşak Kestane</b>	<b>Kavşak Kestane</b>	“Kavşak, kestanenin son bahar aylarında toplanan kestanenin tuzlu suda haşlanarak fırında kurutulduktan sonra verilen isimdir.” Z1
	<b>Hazırlama</b>	“Kış ayları için fırında kurutulan kestane bir gün öncesinden ıslatılır. Tercihe göre tuzlu veya şekerli yapılabilir. Kaynayan su içerisine bir gün öncesinden ıslatılmış olan kestane eklenir ve yaklaşık 30 dakika pişirilir.” ZÇ10.
<b>Elma Kuru Yemeği/ Şippili</b>	<b>Elma Kuru</b>	“Bölgede yetişen elmalar, ince dilimler halinde kesilerek güneş ışığında yaz aylarında kurutulur.” ZÇ9
	<b>Hazırlama</b>	“Bir gün önceden ıslanan barbunya fasulyesi haşlanır ve içerisine kuru elma eklenir yaklaşık bir 10 dakika pişirildikten sonra ocaktan alınır.” Z1
	<b>Servis</b>	“Tercihe göre dövülmüş fındık ya da cevizle tüketilir.” Z1

Çizelge 3.25’te verilmekte olan Zonguldak’ın Bazı yöresel meyveli ve yardımcı yemeklerinin yapıları, yemekler içerisinde kullanılmakta olan bazı özgün malzemeler dikkat çekmektedir. Yemeklerde kullanılan çeşitli meyveler ve kuruları ile yemeklerin bakliyat, tahıl gibi ürünlerin meyvelerle birlikte kullanımı özgün olan bazı uygulamalardır. Araştırma kapsamında tespit edilmiş olan Zonguldak yöresine ait 15 adet yöresel meyveli ve yardımcı yemeğin yapıları ise Ek 1’de yer verilmiştir. Aşağıdaki Çizelge 3.26’da Zonguldak’ın yöresel tatlılarının yapıları verilmektedir.

**Çizelge 3.26: Zonguldak’ın Yöresel Tatlılarının Yapımı**

<b>Kıvrma</b>	<b>Hamur</b>	“Sadece un, su ve tuzdan yapılan hamur biraz ser bir biçimde yoğurularak bezelere ayrılır.” Z1.
	<b>Hazırlama</b>	“Baklava tarzı yapılır.” ZG1. “Sadece açıldıktan sonra ceviz konular ve süpürge sapı ile kıvrılarak sıkıştırılır. Tepiye döşenir kızartıldıktan sonra üzerine şerbet dökülür.” ZÇ7.
<b>Kesme Makarna Tatlısı</b>	<b>Hamur hazırlama</b>	“Un, su ve tuz yardımı ile sert bir hamur elde ederdik, yufka gibi sacta pişirip rulo yapıp keserdik, kuruturduk sonra.” ZE9.
	<b>Şerbet</b>	“1’e 1 ölçekli şerbet önce kaynatılır daha sonra soğumaya bırakılır “ ZÇ7.
	<b>Tatlı yapımı</b>	“Makarnalar kaynar suda yumuşatılıp çıkarılır. Daha sonra bir tava içerisine bastırılarak yerleştirilir. Bastırılan makarna üzerine dövülmüş ceviz dökülür.” “Üzerine bir kat daha makarna yerleştirilerek tereyağı yardımı ile kızartılır. Sıcak olan makarnaya soğuk şerbet dökülür.” ZÇ7.
	<b>Servis</b>	“Üzerine cevizle tükettirdik.” ZÇ7.

**Çizelge 3.26: Zonguldak'ın Yöresel Tatlılarının Yapımı (Devamı)**

<b>Pekmez Helvası</b>	<b>Kavurma</b>	"Mısır unu bir tencere içerisinde kavrulur." ZÇ2.
	<b>Şerbet</b>	"Bölgede yapılan elma, armut, dut gibi meyvelerin pekmezi su ile açılarak ayrı bir kaptaki kaynatılır." ZÇ2.
	<b>Tatlı yapımı</b>	"İyice kavruşan mısır unu içerisine pekmezden yapılan şerbet ve daha önceden kırılmış olan ceviz ve fındık ilave edilerek bir taşım kaynatılır ve dinlendirilir." ZÇ2.
	<b>Servis</b>	"Bu helva top top yapılarak uzun süre oda ısısında saklanabilir. Tüketeceğimiz zaman kesip yerdik." ZÇ2.
<b>Nışasta Helvası</b>	<b>Buğdaydan Nışasta Elde Etme</b>	"Yaklaşık bir hafta su içerisinde bırakılan buğdayın ezilmesi ile çıkarılan buğday nışastası koyu hamur kıvamındadır." ZÇ10.
	<b>Tatlı yapımı</b>	"İyice kavruşan nışasta bulgur tanesi kadar topak topak olduğu zaman şeker ilave edilerek tüketilir." ZD2.
	<b>Servis</b>	"İsteğe göre sıcak ya da soğuk tüketirdik." ZE8.

Çizelge 3.26'da verilmekte olan Zonguldak'ın yöresel tatlılarının yapıları, tatlılar içerisinde kullanılmakta olan bazı özgün malzemeler dikkat çekmektedir. Tatlılarda kullanılan bakla, makarna gibi ürünler özgün tatlıların meydana gelmesini sağlamaktadır. Ayrıca bazı tatlılar içerisinde şeker alternatifi olarak kullanılan çeşitli meyvelerden elde edilen pekmez bir diğer özgün uygulamadır. Bölge tatlılarında yoğun bir şekilde kullanılan cevizin bölge için önemi anlaşılmaktadır. Aşağıdaki şekil 3.16'da bölgede günümüzde neredeyse unutulmuş olan Tatlılar içerisinde mevcut olan, kolay saklanabilmesi ile bilinen pekmez helvasının görseli verilmektedir. Araştırma kapsamında tespit edilmiş olan Zonguldak yöresine ait 6 adet tatlı yapılışı ise Ek 1'de yer verilmiştir. Aşağıda Şekil 3.15'de verilen günümüzde neredeyse unutulmaya yüz tutmuş olan Pekmez helvası örneği yer almaktadır.



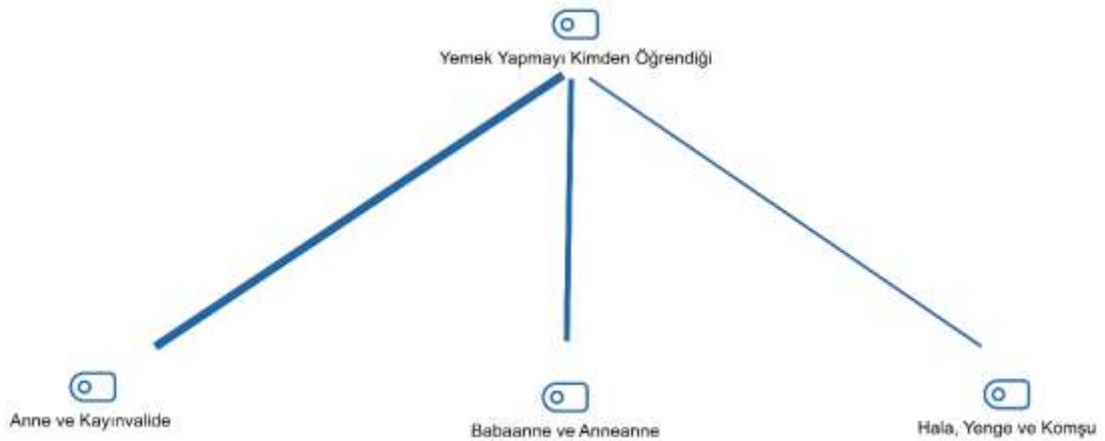
**Şekil 3.16: Pekmez Helvası**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.16’de verilmiş olan pekmez örneği, bölgede günümüzde neredeyse hiç yapılmayan bir örnektir. Bu helvanın en büyük özelliği kolay şekilde bozulmaması ve uzun süre dayanmasıdır. Görsel araştırma esnasında Çaycuma ilçesinde çekilmiştir.

Çizelge 3.19 ile Çizelge 3.26 arasında yöresel yemek yapılışı içinden en çok ismi anılanlar verilmektedir. Yöresel yemeklerin geri kalanı Ek 1 içerisinde verilmektedir. Genel olarak Zonguldak ili yöresel yemeklerinin yapıları incelendiğinde göze çarpan ilk vurgu yemeklerdeki pratiklik, basitlik ve az malzeme kullanımınıdır. Yöreyle özgü olan pek çok ürün ve uygulama Zonguldak mutfağındaki özgünlüğün bir kanıtı niteliğindedir. Göze çarpan bir diğer olgu ise yöresel yemeklerde et, tavuk ve balık gibi ürünlerin ve bu yemeklerin azlığıdır. Bu durumun sebebi ilgili bölümde belirtildiği gibi saklama koşulları ve genel olarak eski zamanlardaki fakirlik olarak görülmektedir. Ancak yörede çok fazla hamur işi, ot ve sebze kullanımı mevcuttur. Bu ürünleri ön plana çıkararak Zonguldak özelinde çalışmalar yapılmalı ve bölge ekonomisine katkı sağlanmalıdır. Çalışmanın devamında katılımcılara yöneltilen diğer soruların cevabı yer almaktadır.

Katılımcılara sorulan sorular arasında bulunan ve ana amacı yemek tariflerinin aslında kaç kuşak ve ortalama ne kadar zaman eskiye dayandığını öğrenmek için yöneltilen “*Bu tarifleri size kim öğretti? Hatırladığınız anılarınız var mı?*” sorusuna ilişkin bulgularda katılımcılar “*Hatırladığınız anılarınız var mı?*” Sorusuna yanıt vermemişlerdir. Ancak “*Bu tarifleri size kim öğretti?*” Sorusunun kod haritası ve bulguları kod haritası Şekil 3.17’de verilmektedir.



Şekil 3.17: Katılımcıların Tarifleri Kimden Öğrendiği Hakkındaki Kod Haritası

Şekil 3.17’de Katılımcıların Tarifleri kimden öğrendiğine ilişkin kod haritası incelendiğinde, haritada en güçlü ilişkinin anne ve kayınvalide olduğu tespit edilmiştir. Kodların işaretlemelerinde oluşturulan çizgilerin kalınlığı ilişkinin gücünü göstermektedir. Katılanların verdiği cevaplar benzer oldukça kod haritasındaki çizgide kalın olarak gösterilmektedir. Şekil incelendiğinde yörede en fazla kültür aktarımı anne ve kayınvalide ile çocuklarının arasında olduğu görülmektedir. Yetişme çağındaki çocukların veya yeni neslin merakına göre babaanne ve anane ya da hala, yenge ya da komşulardan öğrenildiği anlaşılmaktadır. Aşağıdaki Çizelge 3.27’de katılımcıların verdiği cevaplara ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

**Çizelge 3.27: Yemek Yapmayı Kimden Öğrendiği**

Tema	Kod	Alıntı
Yemek yapmayı kimden öğrendiği	<b>Anne ve Kayınvalide (20)</b>	“Tarifleri ananemden öğrendim.”ZÇ3. “Anamdan öğrendim.”ZÇ6. “Bu tarifleri annemden öğrendim.”ZKİ2. “Yemekleri annemden bir de büyükannemden öğrendim.”ZE5.
	<b>Babaanne ve Anneanne (15)</b>	“Yemekleri küçük yaşımda babaanneden gördüm.”ZK3. “Babaannemlerden gördüm.”ZÇ1. “Tarifleri büyüklerimden öğrendim Ananem ve babaannemden öğrendim.”Z6. “Yemekleri ailemden babaannemden öğrendim.”ZE1.
	<b>Hala, Yenge ve Komşu (4)</b>	“Anne, babaanne hala, kaynanamda öğretti.”ZK2. “Babannem, annem öğretti, Amcamın hanımı vardı yalnızlık hep ondan öğrendim yemekleri ben.” ZD2. “Büyüklerimizden öğrendim, komşularımızdan gördük.”ZÇ4. “Annemden öğrendim ben yemekleri gocaanam öğretti.”ZÇ9. Eski den okur yazar yoktu ki.”ZÇ9.

Çizelge 3.27 incelendiğinde çalışma örneğinde bulunan katılımcıların bildiği yöresel yemek tariflerini ve mutfak kültürü bilgisinin ne kadar eskiye dayandığını ve yemekleri kimden öğrendiği öğrenilmesi amacıyla sorulan soruya verdiği yanıtlar aracılığı ile tema “Yemek yapmayı kimden öğrendiği?” olarak oluşturulmuştur. Bu tema altında verilen yanıtlardan 3 farklı kod oluşturulmuştur. Katılımcılardan elde edilen bulgular doğrultusunda en yoğun kodun Anne ve Kayınvalide (20)’dir. Bir diğer en çok söylenen kod Babaanne ve Anneanne (15) kodudur. Diğer kod tablo içerisinde alıntıları ile verilmiştir. Katılımcılar bu konuda yöresel yemekleri kimden öğrendiklerine dikkat çekmişlerdir. Bir toplumda belirleyici rol oynayan ve kültür ögesinin devamlılığı sağlayan yerel yaşantı ritüellerle birlikte tekrar edilerek nesilden nesile aktarılabilir. Bu aktarım kültür

ögesinin temelini oluşturmaktadır (Murtezaoğlu, 2012). Genel olarak elde edilen bulgular değerlendirildiğinde katılımcıların yöresel yemekleri birinci derece olan anneden, küçük yaşta gelin olan katılımcılar ise kayınvalideden öğrenmiştir. Yöresel yemeklere ilgi ve alaka ile yaklaşan katılımcılar babaanne ve ananeye sormakla birlikte yenge ve komşular gibi yakınlarından da yöresel yemekleri ve yapımlarını öğrenmişlerdir. Ortaya konulan değerler içerisinde yer alan geleneksel kültür öğelerinde birkaç kuşağın aynı ortamda bulunduğu geniş aileler söz konusu olmaktadır ve bu kuşakların her birinin bir değer sahibi olduğu bilinmektedir. Evdeki torunlar veya çocuklar geleceği ve gelecekteki umudu, yetişkin bireyler ev geçindirme ve iş yapılışı değerinde bugünü ve gücü, yaşlı bireyler ise geçmişi ve bilgeliği yaşatmaktadır (Altan ve Tarhan, 2018). Bu durumla birlikte yaşlı ve yetişkin bireylerin bilgi aktarımı bu değerlerin yaşatılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu durum ortaya koyulan yöresel yemek tariflerinin orijinalliğini ve güvenilirliği kanıtlar niteliktedir.

Yöresel yemeklerin yapımının devamlılığının sağlanıp sağlanmadığını tespit etmeye yönelik olarak yöneltilen “Geçmişte öğrendiğiniz bu tarifleri çocuklarınıza öğrettiniz mi?” sorusuna tüm katılımcılar (41) çocuklarına yöresel yemekleri öğrettiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte katılımcılardan yeni neslin yemeklere olan ilgisini belirten cevaplara ulaşılmıştır. Yeni neslin yöresel yemeklere olan ilgisi ile ilişkili bulgular Çizelge 3.28 ile Şekil 3.18’de sunulmaktadır.



**Şekil 3.18: Yeni Neslin Yöresel Yemeklere İlgisi**

Şekil 3.18’de Zonguldak şehri özelinde yer alan yeni jenerasyonun yöresel yemeklere ilgisi hakkında olan kod haritası verilmektedir. Haritada en çok vurgulanan kod severek tüketen ve yemekleri bilenlerdir. Şekil incelendiğinde yeni neslin yöresel yemeklere ilgisi olabileceği ve bu durumun çeşitli sebeplere bağlı

olduğu anlaşılabilir. Aşağıdaki Çizelge 3.28’de yapılan yorumların bazılarında yer verilmektedir.

**Çizelge 3.28: Yeni Neslin Yöresel Yemeklere İlgisi**

Tema	Kod	Alıntı
Yeni neslin yöresel yemeklere ilgisi	<b>Tüketmek istemeyen ve yemekleri bilmeyenler (11)</b>	<p>“Bu yemekleri torunlarım merak etmiyor yemiyorlar.”ZÇ9.</p> <p>“Çocuklarım ilgilenmiyor. Öyle bir ortam yok şimdi.”ZÇ4.</p> <p>“Yemeklerimizi torunlarım çocuklarım yemiyor sormuyor.”ZÇ10.</p> <p>“Çocuklarım yapmıyor sen çok bilirsin diyor.”ZÇ6.</p>
Yeni neslin yöresel yemeklere ilgisi	<b>İlgisiz olanlar ama yemek yapılırca tüketenler (4)</b>	<p>“Anlatıyorum ama yapmak istemiyorlar. Bilmezler, Yaparsak tüketirler.”ZK3.</p> <p>“Çocuklarım pek tercih etmiyor, gelinim buralı olduğu için yapıyor.”ZÇ2.</p> <p>“Kızım bazı yemekleri yapıyor.”ZE2.</p> <p>“Çocuklarım yapmıyor, ben yapınca yiyorlar.”ZK4.</p>
	<b>Severek tüketen ve yemekleri bilenler (12)</b>	<p>“Çocuklarım da yapıyor.”Z3.</p> <p>“Çocuklarımda yapıyor, tarifleri.”Z6.</p> <p>“Yeğenlerim biliyor yapıyor.”ZG1.</p> <p>“Çocuklarım yapıyorlar.”Z4.</p>

Çizelge 3.28’deki çalışma örneğinde bulunan katılımcıların yeni neslin Zonguldak yemeklerine olan ilgisi ve bilgisinin öğrenilmesi amacıyla sorulan soruya verdiği yanıtlar aracılığı ile tema “Yeni neslin yöresel yemeklere ilgisi” olarak oluşturulmuştur. Bu tema altında verilen yanıtlardan 3 farklı kod oluşturulmuştur. En çok tekrarlanan kodlar sırasıyla, “Severek tüketen ve yemekleri bilenler” (12) ile “Tüketmek istemeyen ve yemekleri bilmeyenler” (11) kodudur. Mevcut olan diğer kod tablo içerisinde alıntılar ile verilmiştir. Katılımcılar bu konuda yeni neslin ilgisine ya da ilgisizliğine dikkat çekmişlerdir. Kod sayılarının birbirine yakın olması dikkat çekmektedir. Günümüzde yaşanmakta olan, bilimsel, ekonomik ve sosyal gibi gelişmelerin etkisi ile insanların yaşam biçimi, ihtiyaç durumu değişim gösterebilmektedir. Bu değişimler toplumu ve dolayısıyla bireylerinde yaşam tarzlarını etkisi altına almaktadır (Kazkondu, 2020). Bu durumun aile içerisindeki kültür aktarımı ile ilgisi olması muhtemel görülmektedir. Yıllar geçtikçe toplumun her alanında gözle görülebilen değişimlerden biri olan aile yapısı ve aile içindeki kültürel öğelerin değişimi geçen zamanla birlikte doğal bir süreç halini almaktadır

(Macit, 2020). Bununla birlikte aile yapısı genç kuşakların kültürel öğelere ilgisini ve bağlılığını belirleyen önemli etmenler arasındadır.

Yemekleri hazırlamadan önce büyük emeklerle hazırlanan, yemeklerde kullanılan ürünlerin hazırlık aşamaları, yemekleri hazırlamak kadar uzun ve meşakkatli süreçten geçmektedir. Eskiden iş gücünün fazla, makine gücünün az olması her şeyi doğal ve sağlıklı kılmanın yanı sıra büyük zahmetleri de beraberinde getirebilmektedir. Zonguldak içerdiği çeşitli bitki örtüsü ve toprak yapısı ile zengin çeşitliliklere sahiptir. Hazırlık aşamalarında kullanılan bu çeşitliliğinin beraberinde getirdiği ürün zenginliği de konuşmacıların anlatımlarından yola çıkılarak söylemek gerekirse günden güne unutulmaya yüz tutmaktadır. Aşağıda Çizelge 3.29 ile Çizelge 3.34 arasında katılımcılara yönetilen “*Eskiden mevsimsel hazırlıklar nasıl ve ne şekilde yapılırdı?*” sorusuna alınan cevaplar verilmiştir. Bu çizelgelerde kullanılan ve hazırlanan ürünlere ilişkin bulgular yer almaktadır. Bölgede hemen hemen tüm yemeklere katılabilen ve yöreye özgü bir yapıyı olan sirke, neredeyse tüm katılımcıların verdikleri yöresel yemek tariflerinde de bulunan bir üründür. Aşağıda verilmiş olan Şekil 3.19’da ise yöresel ürünlerin yörede kullanımı ile ilgili kelime bulutu verilmektedir.



**Şekil 3.19: Mevsimsel Hazırlanan Yöresel Ürünlere İlişkin Kelime Bulutu**

Şekil 3.19’da Zonguldak şehri özelinde yer alan mevsimsel olarak hazırlanan yöresel ürünler hakkındaki kelime bulutu verilmektedir. En çok vurgulanan mevsimsel olarak hazırlanan yöresel ürün süt çiği ve pestil’dir. Şekil incelendiğinde göze çarpan diğer ürünler tereyağı, sirke çeşitleri gibi ürünlerdir. Ürünlere bakıldığında günümüzde ürünlerin seri üretim gibi teknolojik olaylar, ürünlerin maliyetinin fazla olması gibi sebepler nedeni ile bu ürünlerin doğal yolla üretimi azalmaktadır. Çalışmanın devamında mevsimsel olarak hazırlanmakta olan yöresel

ürünlerin yapılarına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Aşağıda Çizelge 3.29’da mevsimsel hazırlanan yöresel ürünlerden sirke yapımına ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

**Çizelge 3.29: Sirke Yapımı**

<b>Tema</b>	<b>Kod</b>	<b>Alıntı</b>
<b>Sirke Yapımı</b>	<b>Elma sirkesi yapımı ve kullanımı (7)</b>	<p>“Ekşi elmadan küplerde sirke yapıyorduk.” ZÇ6</p> <p>“Sirke acı elmadan sirke yapardık, özel küple içine maya konurdu 2 ayda güzel olurdu, sonradan parayla almalar çıktı.” ZÇ10.</p> <p>“Sirke yapıyorduk elmadan büyük küplere.” ZK3.</p> <p>“Sirkede yapılırdı, elmayı doğrayıp tuz atıp mayalanmasını sağlıyorduk, bekledikçe güzelleşir.” Z6.</p>
	<b>Tongel Sirkesi Yapımı ve Kullanımı (2)</b>	<p>“Tongel sirkesi yapıyorduk.” ZE9.</p> <p>“Töngelden sirke yapardık”. ZA2.</p>

Çizelge 3.29’da verilen Zonguldak’ta yapılan mevsimler hazırlıkları öğrenmek amacıyla sorulan soruya verdiği yanıtlar arasında tema “Sirke Yapımı” olarak oluşturulmuştur. Sirke tarihi insan yaşamının ilk zamanlarına kadar dayanmakla birlikte, yemek yapımı dışında bir sürü kullanım alanı olan sirke, lezzetinin yanı sıra tedavi amaçlıda kullanılan önemli bir üründür (Altunbağ ve Zencir, 2018). İki ayrı temaya bölünen kod “Elma sirkesi yapımı ve kullanımı” ile “Tongel sirkesi yapımı ve kullanımı” olarak oluşturulmuştur. Yukarıdaki çizelge incelendiğinde tongel meyvesinin bölgede ne kadar önemli olduğu ve mutfaklarda sık sık kullanıldığı gözlemlenmektedir. Sirke yapılan bir diğer ürün elmadır. Elma sirkesi de kendi içinde acı elma gibi çeşitlere ayrılmaktadır. Sirke yapımı ortalama 2 ay sürmektedir. Bu durumla birlikte sirke kullanımı bölgedeki ürün çeşitliliğini zenginleştirme birlikte yemeklere özgün tat ve kokuda vermektedir. Aşağıda Şekil 3.20’de yörede bulunan ve eski zamanlarda sirke, turşu gibi ürünlerinde kullanılan sirke yapımı verilmektedir.



**Şekil 3.20: Devrek'teki Sirke Küpü Örnekleri**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.20'de verilmiş olan çeşitli küp örnekleri, bölgede önemli bir ürün olan sirke ile turşu gibi ürünlerin yapımında ve eski zamanlarda pekmez ile reçel gibi ürünlerin saklanmasında kullanılmaktadır. Görsel araştırma esnasında Devrek ilçesinde, Devrek kent müzesinde çekilmiştir. Aşağıda Çizelge 3.30'da mevsimsel hazırlanan yöresel ürünlerden yağ yapımı ve kullanımına ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

**Çizelge 3.30: Yağ Yapımı ve Kullanımı**

Tema	Kod	Alıntı
Yağ Yapımı ve Kullanımı	Tereyağ ve Sütçiği (9)	<p>“Yoğurtun üzerindeki kaymağı alıp az bişey su koyuyorduk ayran fiçisine koyuyorduk su ile beraber yayık içerisinde yapardık daha sonralardan kavanoz ile yapmaya başladık.” ZE9.</p> <p>“Süt pişerken kaymağını alıp tereyağ yapardık. ZE2.”</p> <p>“Süt çiği yapardık, kaymağı kavurup.” Z1.</p>
	Ceviz Yağı (8)	<p>“Cevizden yağ çıkarırdık. Ceviz yağı tüm yemeklere kullanılırdı.” ZE8.</p> <p>“Ceviz yağı kullanırlarmış eskiden. Babam der ki babaannem yemek yapardı azıcık ceviz yağı dökerdik çokmu döktüm diye düşünürlermiş.” Z1.</p> <p>“Cevizi dövmüş ince etmiş tavda çevire çevire yağ çıkartırdı onuda küspe haline bize verirdi yerdik. Çok güzel olurdu küspeler hep torunlarla beraber yerdik yağı her yemeğe kullanırlardı.” ZE8.</p> <p>“Ayçiçek yağı yoktu eskiden ceviz yağı yapıyorduk. Kim uğraşacak şimdi ceviz yağıyla.” ZD1.</p>
	Ayçiçek Yağı (4)	<p>“Gündoğdu ekip kokaksuya değirmene girerdik. yağ çıkartılırdı.” ZÇ7.</p> <p>“Eskiden bizim orada atölye vardı gündoğdu yağı yaparlardı.” ZÇ12.</p> <p>“Eskiden Gündoğdu ekerdik fabrikaya götürüp yağ alırdık.” ZÇ4.</p> <p>“Ayçiçek yağı vardı zeytinyağı alıyorduk.” ZK3.</p>
	Kaz Yağı (1)	<p>“Yemeklerde ya da gözlemeler de kazyağı da kullanırdık.” ZD3.</p>

Çizelge 3.30 incelendiğinde Zonguldak'ta yapılan mevsimsel hazırlıkları öğrenmek amacıyla sorulan soruya verilen yanıtlar doğrultusunda tema “Yağ Yapımı ve Kullanımı” olarak oluşturulmuştur. Kullanım çeşitlerine ve yapımlarına ayrılan temalar arasında en çok alıntılanan, “Tereyağ ve süt çiği kullanımınıdır.” Ardından en fazla alıntılama “Ceviz yağı kullanımında” olmuştur. Bu durum bölgede süt ürünlerinin fazlaca kullanıldığını açıkça belirtmektedir. Bölgeye özgü olan ceviz yağının kullanımı da dikkat çekici bir unsurdur. Ceviz yağı günümüzde yöresel yemeklerde neredeyse hiç kullanılmayan bir yağ çeşididir. Bu durum günümüzde maddi anlamda cevizin ayçiçekten daha pahalı olması olarak yorumlanabilir. Günümüzde neredeyse hiç tüketilmeyen bir diğer yöresel yağ çeşidi de kaz yağıdır. Kaz yağının yöresel yemeklerde az kullanım sebebi de günümüzde Zonguldak'ta kaz yetiştiriciliğinin az olması olarak yorumlanabilmektedir. Çizelge 3.31'de mevsimsel hazırlanan yöresel ürünlerden turşu yapımına ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

**Çizelge 3.31: Turşu Yapımı**

Tema	Kod	Alıntı
Turşu yapımı	<b>Bekletilerek (doğal salamura süreci) Tüketilen (5)</b>	<p>“Doğal üzüm koyuyorduk turşuya sirke yerine. Garukla vardı yemeklere ekşi yapıyorduk yalancı bağdan.” ZD4.</p> <p>“Turşular gaz tenekelerine yapılırdı mısır soymuğu teneke dibine üzerine biber üzerine tekrar soymuk kat kat yapılırdı biber turşusunu öyle yapardık o soymuk ona lezzet verirdi.” ZÇ12.</p> <p>“Kara lahanaya turşusu yapardık mısır unundan maya yapardık. Lahana yı haşlayıp pırasa ile döşerdik. Bir hafta seledede mısır unu sulandırılırdı. Mısır ununda sirke yapardık.” ZÇ3.</p> <p>“Fasulye turşusu yaparız bide eskiden zılbıt kökünden turşu yapardık.” ZE7.</p>
	<b>Bekletilmeden Tüketilen (1)</b>	<p>“Yaz turşusu kurardık sirke sarımsak biberi hafif haşlayıp turşu yapardık.” Z2.</p>

Çizelge 3.31 incelendiğinde Zonguldak'ta yapılan mevsimsel hazırlıkları öğrenmek amacıyla sorulan soruya verdiği yanıtlar aracılığı ile tema “Turşu yapımı” olarak oluşturulmuştur. İki farklı koda ayrılan tema “Bekletilerek (doğal salamura süreci) tüketilen” (5) ve “Bekletilmeden tüketilen” (1) olarak oluşturulmuştur. Turşu yapımı, yaz ve bahar aylarında kış mevsimi hazırlığı için yetiştirilen sebzelerin sağlıklı beslenme yöntemlerinden ve uygun gıda saklama yönelik yapılan geleneksel bir mutfak uygulamasıdır (Baysan, 2021). Tema farklı turşu yapımlarına ev sahibi yapıldığını göstermektedir. Ayrıca turşuların mısır kabuğu, taze üzüm ve mısır unu gibi özgün ürünlerle yapıldığı ve saklandığı katılımcılar tarafından belirtilmektedir.

Aşağıda Çizelge 3.32’de mevsimsel hazırlanan yöresel ürünlerden pestil ve meyve kurusu yapımına ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

**Çizelge 3.32: Pestil ve Meyve Kurusu Yapımı**

<b>Tema</b>	<b>Kod</b>	<b>Alıntı</b>
<b>Pestil ve Meyve Kurusu Yapımı</b>	<b>Meyve Kurusu Yapımı (4)</b>	<p>“Elma kurutuyoruz, eskiden de kuruturduk.” ZE9.</p> <p>“Erik kurusu yapardık biz bahçemizde eriklerimiz vardı, elma kurusu yapardık. Kirende kurutup kompostu yapardık.” ZD2.</p> <p>“Kiren toplayıp kurutuyorduk.” ZÇ9.</p> <p>“Eskiden ayvaları elmaları fırında kurutup saklardık, kavanoz yoktu o zamanlar.” ZD3.</p>
	<b>Pestil yapımı (4)</b>	<p>“Eskiden pekmez yapardık, tahtanın üzerinde pestil yapardık, onunla komposto yapardık incir ezmesi gibi.” ZA2.</p> <p>“Pestil yapardık eskiden tahtanın üzerine dökerdik pestili kaynatıyorduk sonra tahtaya döküp kuruturduk.” ZÇ8.</p> <p>“Erik pestili yapardık, Erikleri kazanda pişirirdik, Kalburdan geçirirdik onu posası üstte kalırdı süzülen posayı tahtalara sererdik dedem yüksek bi yer yapardı temiz temiz tahtalara sererdik birkaç gün kururdu kenarından çıkardı öyle, Kışın puding gibi yemeği olurdu akşamda ıslardı içine mısır unu ilave ederdik bide şeker ilave ederdik. Pestil aşısı.” ZE4.</p> <p>“Çok pestil yapardık armut elma erik kuruturduk. Erik pestili yapardık erik değişiktiir. Pestili ezip yemek yapardık sulandırıp, öbür kurularında komposto yapardık.” ZÇ3.</p>
	<b>Kiren Ekşisi Yapımı (2)</b>	<p>“Kiren ekşisi yapıyorum ben. Kireni kaynatıp ekşi yapıyoruz adına şerbet diyoruz.” ZD4.</p> <p>“Kiren ekşisi yapardık, merdek derdik, soğukluk olarak tüketirdik.” ZG1.</p>

Şekil 3.20’de verilmiş olan elma kurusu örneği, günümüzde teknolojik imkânlar gibi nedenlerden dolayı günümüzde neredeyse hiç yapılmayan yöresel ürünlerdendir. Görsel araştırma esnasında Çaycuma ilçesinde çekilmiştir. Çizelge 3.34 incelendiğinde Zonguldak’ta yapılan mevsimler hazırlıkları öğrenmek amacıyla sorulan soruya verdiği yanıtlar doğrultusunda tema “Pestil ve Meyve Kurusu Yapımı” (7) olarak oluşturulmuştur. Bu tema da akabinde üç farklı koda ayrılarak ortaya çıkmaktadır. En yoğun kodlar “Meyve Kurusu Yapımı” (4) ve “Pestil yapımı” (4) olarak gözlemlenmiştir. Eski zamanlardan günümüze kadar yapımını ve bütünlüğünü koruyan pestil yapımı Anadolu’nun neredeyse tüm bölgelerinde yapılmaktadır (İnci, 2023). Elektriğin olmadığı zamanlarda ürün saklamak için ürün

saklama yöntemlerinden biri olarak görülen pestil yapımı ve ürün kurutma yöntemi önemini oldukça vurgulamaktadır. Aşağıda yer alan Şekil 3.21’de elma kuruşu örneği verilmektedir.



**Şekil 3.21: Elma Kuruşu Örneği**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.21’de verilen elma kuruşu örneği görselinde Çaycuma ilçesinde atıştırmalık olarak yapılan elma kuruşu örneği verilmektedir. Yapılan bu atıştırmalık eski zamanlarda kış aylarında komposto veya şippili gibi çeşitli yemeklerin yapımında kullanılmaktaydı. Aşağıda Çizelge 3.33’de mevsimsel hazırlanan yöresel ürünlerden salça kullanımına ilişkin bulgulara yer verilmektedir. Çizelge 3.33 incelendiğinde Zonguldak’ta yapılan mevsimsel hazırlıkları öğrenmek amacıyla sorulan soruya verdiği yanıtlar doğrultusunda tema “Salça yapımı” olarak oluşturulmuştur. İki farklı koda ayrılan salça yapımı bölgedeki salça kullanımına göre “Salça Kullananlar” (6) ve “Salça Kullanmayanlar” olarak belirlenmiştir. Yörede salça kullanımı nesilden nesille değişmektedir. Bu durum gelişen teknoloji ile salça kullanımının bölgede artması ile yorumlanabilmektedir. Salça yapımı bölgede eskiden günümüze farklılık göstermektedir. Alınan cevaplardan anlaşılacağı üzere eskiden yörede kurutulmuş salça günümüzde kaynatılarak yapılmaktadır. Bölgede salça kullanımı olmadığı zamanlarda salça alternatifi olarak boya biber olarak adlandırılan kırmızı toz biber kullanımı ve kurutulmuş kullanılan çizgi biber olarak adlandırılan biber kullanımı görülmektedir.

**Çizelge 3.33: Salça Kullanımı**

Tema	Kod	Alıntı
Salça kullanımı	Salça Kullananlar (5)	<p>“Domatesi bir iki gün şeker çuvalında bekletip süzerdik, sonra kaynatırdık.” ZD5.</p> <p>“Eskiden salça yapardık çuvalı kesip bir tabak domates koyup tuz atar içine bekletirdi onu. Domates yumuşardı süzerdik onu, güneşte kurutup tüketirdik.” ZE4.</p> <p>“Domatesi doğrayıp süzdürüp kaynatıyoruz 2 3 gün beklerdi.” ZD2.</p> <p>“Salça şimdiki gibi yapılırdı. Domates ve biber salçası. Eskiden domates doğranır çuvaldan 2 gün süzdürülür. Sonra elekten geçirip kaynatırdık.” ZÇ3.</p>
	Salça Kullanmayanlar (3)	<p>“Biber tuzumuz olurdu, ip ile kurutup tuz ilave edip büyük bir taşla sürte sürte, saç ekmeğinin üzerine sürüp yerdik.” ZÇ4.</p> <p>“Salça yoktu eskiden, biber kurutup bütün bütün atarlardı salça yoktu, boya biberi vardı” ZÇ8.</p> <p>“Salça bilinmezdi konserve bilinmezdi yerine biber tozu kullanılırdı boya biberi derdik salça gibi çorbanın üzerine dökülürdü.” ZÇ12.</p>

Aşağıda Çizelge 3.34’de mevsimsel hazırlanan yöresel ürünlerden peynir yapımına ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

**Çizelge 3.34: Peynir Yapımı**

Tema	Kod	Alıntı
Peynir Yapımı	Yoğurt ile Peynir Yapanlar (4)	<p>“Yoğurt peyniri yapardık, eskiden hazır mayada yoktu. ZÇ10.</p> <p>“Peynir yapıyorduk tabi sütü kaynatıyoruz yoğurt ilave ediyoruz kestiriyoruz öyle daha sonra tülbent ile süzüp bir gün ağırlık koyup bekletiyoruz. Sonra arzu edilirse suyu içerisine ekleyip saklıyoruz.” ZE9.</p> <p>“Peynir de yapardık. Yoğurttan peynir yapardık. Sütün var elinde eskiden süt satmak yoktu. Yoğurt koy süte tuz at biraz ocakta kaynasın tülbente al onu üzerine bir taş koy al sana peynir.” ZE4.</p> <p>“Yayıkla tereyağ yapılırdı, suyunu süzüp keş yapıyorduk.” ZÇ6</p>
	Alternatif Maya Yapanlar (1)	<p>“Dişi hayvanın mayalığı olurdu annem onu kuruturdu güneşte küp küp kesip suyun içine alırdı maya yapardı öyle peynir mayası, köy peynirini ondan yapardık.” ZÇ4.</p>
	Hazır Maya Kullananlar (1)	<p>“Maya alırdık sütü ısıtıp yapardık yıllardır aynı.” ZD2.</p>

Çizelge 3.34 incelendiğinde Zonguldak’ta yapılan mevsimsel hazırlıkları öğrenmek amacıyla sorulan soruya verilen yanıtlar doğrultusunda tema “Peynir Yapımı” olarak oluşturulmuştur. Tema 3 farklı koda ayrılmıştır. En fazla söylenen

kod “yoğurt ile peynir yapanlar” kodudur. Katılımcılardan sadece ZÇ4’ün verdiği peynir mayası bilgisi “alternatif maya yapanlar” kodu içerisinde verilmektedir. Ayrıca sirke, yoğurt gibi ürünlerinde peynir yapımında kullanıldığı bilinmektedir. Zonguldak genelinde günümüzde neredeyse hiç yapılmayan “keş” peynirinin eski zamanlarda yoğun bir şekilde kullanıldığı da bilinmektedir. Eski Türklerde inek, koyun, manda gibi hayvanlardan süt elde edilerek bu sütle çeşitli ürünlerin yapıldığı bir gerçektir. Kaşgarlı Mahmut’un eserinde yoğurt “kor” olarak bilinmektedir. Yapılan bu yoğurdun suyu alınıp kurutulmasıyla yapılan peynire de “kurut” adı verilmektedir (Şahin. 2010). Eski Türklerde yapılan bir peynir çeşidinin Zonguldak’ta yapılıyor olması, bir mirasın hala bu yörede devam ettiğinin göstergesi niteliğindedir.

Katılımcılara sorulan “Günlük yapılan yemeklerden ve yemek yeme alışkanlıklarınızdan bahsedebilir misiniz?” sorusunun cevabı aşağıdaki Çizelge 3.35’te verilmiştir.

**Çizelge 3.35: Günlük Yapılan Yemekler ve Yeme Alışkanlıkları**

Tema	Kod	Alıntı
Günlük Yapılan Yemekler ve Yeme Alışkanlıkları	Sabah (7)	“Sabah kahvaltılarında genelde yumurta patates tükettirdik, tarhana çorbası, un çorbası yapardık.” ZK11 “Sabah yemeklerde ihlamur içerlerdi, tarhana mısır çorbası tüketilirdi.” ZÇ3 “Sabah kalkınca un çorbası veya tarhana çorbası yerdik çay filan yok ineğinde varsa senden bahtiyar yok.” ZE 7. “Sabah, öğle e akşam muhakkak çorbamız olur fasulye gibi ürünler tüketiyorduk.” ZE9
	Öğle (4)	“Malay mancar, zılbıt mantar kavurması çok olurdu. Bizde kanlıca tıtil var yoğurt olurdu tüm sofralar.” Z6 “Öğlede lahana yemeği kabak yemeği ne varsa onu yerdik.” ZE7 “Sabah, öğle e akşam muhakkak çorbamız olur fasulye gibi ürünler tüketiyorduk.” ZE9
	Akşam (2)	“Kalabalıktı ev mancar kavurması yapardık doruk mancarı kavururuz. Kesip doğradık haşlayıp süzerdik. Tavaya yağ koyup biber kurutması koyardık soğan doğrayıp eklerdik. Çok lezzetli oluyordu.” ZK4. “Sabah, öğle ve akşam muhakkak çorbamız olur fasulye gibi ürünler tüketiyorduk.” ZE9.
	Diğer (2)	“Köy yaşamı ne buluyorsan onu yiyorsun.” ZE4. “Günlük yapılan yemekler, bugün ne yapıyorsak o.” Z4.

Çizelge 3.35 incelendiğinde çalışma örnekleminde bulunan katılımcıların Zonguldak'ta eskiden yeme alışkanlıklarını ve öğünlerinin öğrenilmesi amacıyla sorulan soruya verdiği yanıtlar aracılığı ile tema “Günlük Yapılan Yemekler ve Yeme Alışkanlıkları” olarak oluşturulmuştur. 4 farklı koda ayrılan çizelge 3 ana öğün ve diğerleri olarak oluşturulmuştur. Kodlar sırası ile “Sabah (7), Öğle (4), Akşam (2) ve Diğer (2)” olarak isimlendirilmiştir. Verilen alışkanlık ve yemekler incelendiğinde sabah tüketilen yiyeceklerin gün boyu tüketildiği için en yoğun kod sabah kodudur. Verilen cevaplar incelendiğinde bölgede iş yükü fazla olması sebebi ile yapılan yemeklerin genelde pratik yemekler olduğu ve yoksulluk sebebi ile de genelde kendi yetiştirdiği ürünlerin kullanıldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca bölgede kahvaltılık kültürünün çok olmadığı sabahları genelde çorba ile geçiştirdikleri bilinmektedir. Kahvaltıda siyah çay alternatifi olarak ayva yapraklarından elde edilen çayın içildiği bir diğer tespit bilgisidir. Bu durum bölgede teknolojik sebeplerden ötürü veya kırsal kesimlerdeki yaşanan fakirlik sebebi ile çay gibi ürünlerin elde edilememesi olarak yorumlanabilmektedir.

Katılımcılara sorulan sorular arasında bulunan “Eskiden özel günlerde (Bayram, düğün, cenaze vb.) kaç çeşit yemek yapılırdı?” sorusu özel günlerde yapılan yemeklerin ortalama sayısını öğrenmek amacı ile sorulmaktadır.

**Çizelge 3.36: Yemek Çeşitliliği**

Tema	Alıntı
<b>Özel Günlerde Yapılan Ortalama Yemek Sayısı (12)</b>	<p>“10-12 çeşit vardı tabi.” ZD1.  “7-8 çeşit yemek olurdu.” ZÇ4.  “Ortalama 10 çeşit yemek yapardık.” ZÇ3.  “15 çeşit yemek olurdu. ZÇ6.</p>

Çizelge 3.36 incelendiğinde çalışma örnekleminde bulunan katılımcıların Zonguldak'ta eskiden yeme alışkanlıklarını ve öğünlerinin öğrenilmesi amacıyla sorulan soruya verdiği yanıtlar ile tema “Özel Günlerde Yapılan Ortalama Yemek Sayısı” (12) olarak oluşturulmuştur. Alınan cevaplara ilişkin özel günlerde yapılan ortalama yemek çeşidi sayısı 12'dir. Özel günlerde verilmekte olan yörede önemli sayılabilen yöresel yemekler sırası ile uğmaç çorbası, et haşlama, pilav çeşitleri, çeşitli sebze yemekleri gibi yemeklerdir. Verilen cevaplar incelendiğinde bölgede yemek çeşidinin fazla olması il genelindeki mutfak kültürünün büyük olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Katılımcılara sorulan sorular arasında bulunan “Eskiden özel günlerde yapılan yemeklerin yapımı hakkında bilgi verebilir misin? Bu özel günlerde neler yapılırdı? Yemeklerin servisinde belirli bir kural veya gelenek var mıydı?” özel günlerde yapılan geleneklerin öğrenilmesi amacı ile sorulan sorunun cevabı aşağıdaki Çizelge 3.37’de verilmiştir.

**Çizelge 3.37: Zonguldak Genelinde Kutlanan Özel Günler**

Tema	Kod	Alıntı
Zonguldak genelinde kutlanan özel günler	Hıdırellez (11)	<p>“Hıdırellezde mercimek otu yolmaya giderlerdi, kara mercimeğin otu ayıklanmaya gidilirdi, başka iş yapılmazdı.” ZÇ9.</p> <p>“Hıdırellezde mangal yapardık, yumurta haşlardık.” ZÇ6.</p> <p>“Hıdırellezde iki adet mayasız yoğurt koyardık hangisi tutarsa yalan söyleyenlerin ki tutmazdı.” ZA2.</p> <p>“Eskiden hıdırellezde 3 gün olurdu il dışından ekipler gelirdi biz küçükken insanlar dolaşırdı evlenme çağında olanlar birbirleri ile tanışarlardı.” ZÇ1.</p>
	Dini Bayramlar (9)	<p>“Bayram sabahı çocuklar büyüklerin ellerini öper camide bayramlaşma olurdu. Çocuklar önden büyükler arkadan giderdi. Akşam üzeri evlilik çağına gelmiş gençler bir evde eğlence yaparak tanışırdı. Her mahallenin farklı günü vardı. Yüzük oyunu kırbaç oyunu oynardık. Baklava, kompostu, her çeşit yemeklerden yemek koyarlardı.” ZÇ4.</p> <p>“Bayramlarda ya da düğününde sofradaki tabak sayısı fazlaysa o muktedir oluyordu.” ZÇ12.</p> <p>“Güzel bayramlar olurdu evlerden yemek götürülürdü camilerde dağıtılırdı, mahalle mahalle dolaşırdı.” ZÇ7.</p> <p>“Her evde farklı sofra kurulurdu. Her evde gençler oyun oynarlardı.” Z4.</p>
	Düğün Törenleri (7)	<p>“Davullu gelin alma olurdu, öküzleriyle gelin alınırdu eskiden damat kız evine tavuk götürürdü 7 adet sini giderdi kız evine tavuk var peçete var tatlı var.” ZÇ9.</p> <p>“Gelin almalar mesel akarşı köye gelin almaya gidecez büyüklü küçüklü giderlerdi evlerinde davul zurna çaldırılırdı. İçerde işler bitince gelin çıkarken bohça verirlerdi. Bohçayı taşıyana atlet verirlerdi. Gelin evine baklava helva gibi tatlılar giderdi.” ZÇ10.</p> <p>“Gelini öküz arabası ile alırdık urba hazırlanırdı eskiden tepsilerle serme baklava giderdi götürülen çocuklara mendil verilirdi,” ZD2.</p> <p>“Gelin tepsisi o olurdu, börek koyardık ekmekek koyardık tepsi götürülen çocuklara mendil verilirdi.” ZK2.</p>

Çizelge 3.37’de tema “Zonguldak genelinde kutlanan özel günler” olarak oluşturulmuştur. 3 farklı koddan oluşan temada geçen kodlar sırası ile Hıdırellez (11), Dini Bayramlar (9), Gelin alma ve Düğün törenleri (7) olarak oluşturulmuştur. Hıdırellez kodunun en yoğun kod olması bölgede o günün önemini belirtmektedir. Çoğu toplum gibi bölgede günümüzde anlamını tam anlamıyla yitirmiş genelde

salıncak kurulup sallanılarak doğa içerisinde dualar ve çeşitli eğlenceler eşliğinde kutlanan bir diğer önemli gündür. 3 güne kadar kutlanabilen bu önemli gün birlikteliği de simgeleyebilmektedir. Hıdırellez özelinde yörede yumurta haşlama, çeşitli eğlenceler düzenleme gibi gelenekler mevcuttur. Ayrıca çizelgede belirtildiği gibi geniş bir bayram kültürüne sahip olan ülkemizin diğer şehirleri gibi Zonguldak bölgesinde misafir olunan her evde farklı sofralar kurulurdu. Her evde de yemek yenirdi. Bayram sırası köy olarak baz alındığında her bir gün farklı bir mahallenin bayramı olur, o mahalle evlerinde yemek verilirdi. Özellikle bazı köylerde mahallece camilerde yemek toplanır, tüm köy o gün bayram olan camilerde yemek yendi. Öğle ezanı sonrası bazı bölgelerde köy meydanlarında bazı bölgelerde ise evlerde evlenme çağındaki gençler dolaşır, birbirleri ile kaynaşır, yeni evliliklerin ilk adımları atılırdı. İl genelinde eskiden gelin alma at ya da öküz arabası ile olurdu. 7 ya da 9 adet tepside oluşan urba adı verilen hediye tepsileri kız evine damat evi tarafından hediye olarak gönderilir, bu tepsi içerlerinde ise çeşitli ekmekler, helvalar ve mendiller olduğu tespit edilen bulgular doğrultusunda kayıt altına alınmıştır. Ayrıca kız evinden bu tepsileri getiren çocuklara ödül olarak mendil hediye edilmiştir.

Katılımcılara sorulan sorular arasında mutfak mimarisini öğrenmek için yöneltilen “*Eski mutfakların mimari yapısı nasıldı?*” ve “*Eski mutfaklar içerisinde kullanılan araç ve gereçler nelerdir?*” sorularına alınan cevaplar Çizelge 3.38’de verilmiştir. Şekil 3.22’de ise konu ile ilgili oluşturulmuş kod haritası verilmektedir.



**Şekil 3.22: Mutfak Yapıları**

Yukarıda verilmiş olan Şekil 3.22’de Zonguldak şehri özelinde yer alan mutfak yapıları ve bu mutfaklar içerisinde kullanılmakta olan araç ve gereçler hakkında oluşturulmuş olan kod haritasında en çok vurgulanan kavram pişirme ekipmanlarıdır. Pişirme ekipmanlarında en fazla vurgulanan ekipman ise sac’tır. Sac bölge için önemli bir pişirme ekipmanıdır ve günümüzde unutulmaya yüz tutmuştur.

Gıdaların saklanması, bulaşık yıkama gibi katılımcıların verdikleri cevaplar aşağıdaki çizelge 3.38’de yer almaktadır.

**Çizelge 3.38: Mutfak Yapıları**

<b>Tema</b>	<b>Alt Tema</b>	<b>Kod</b>	<b>Alıntı</b>
<b>Mutfak Yapıları</b>	<b>Piştirme Ekipmanları (13)</b>	<b>Sac (7)</b>	<p>“Göbü tarafında bir köy vardı oralardan çıkarırlardı sac’i.”ZÇ4</p> <p>“Mantarı soğanla kavurup yaparız ya da saçın üzerine koyupta yapardık.”ZÇ4</p> <p>“Serme yapardık mayalı hamurda eskiden toprak saçta pişirildi.”Z1</p> <p>“Esran derler saç üzere ekmek alıp koyarken onu kullanırlardı.”</p>
		<b>Tencereler ve Tepsiler (3)</b>	<p>“Börek yapardık özel tepsilerimiz vardı bakır tepsiler yok şimdi, kevgirler vardı elsirani derdik uzun sapı vardı demirdendi börekleri aktarırdık.”ZK2</p> <p>“Aliminyum tencereler vardı.”ZG1</p> <p>“Eskiden ocak vardı taş ocak siyah kara tencereler oluyordu. Saç ayak koyardık ocağa.”Z2</p>
		<b>Yemek Pişirilen Alan (3)</b>	<p>“Mutfaklar eski tip kuzine vardı, tuğladan örme, sonradan aygazlar çıktı.”ZE1</p> <p>“Mutfak yoktu eskiden kara ocak vardı saç vardı, gara ocak vardı eskiden şimdi hala var yufka filan yapıyoruz yani, eski mutfaklarda.” ZD2</p> <p>“Aygaz filan yok, ocak deriz biz kocaman saç ayağı koyarlardı, üzerine tencere konurdu. Ocağın iki tarafında gömme dolap vardı yapılan yemekler ve tatlı orada olurdu mutfak denilmezdi içeri derdik Terek raflar vardı eskiden.”ZE2</p>
	<b>Bulaşık Yıkama (2)</b>	<b>Ekipman (1)</b>	Sünger yok, kumaş parçası ve süpürgeyle yıkardık bulaşıkları. ZD1
		<b>Deterjan (1)</b>	<p>“Külle çamaşır yıkarlardı odun külünü çoğaltırdık kalburla elerdik çamaşırılar çoğalınca aydan aya güzelce ıslatıp döşenirdi küllü onun üzerine dökerlerdi sıcak su koyup yıkanırdu o külle bulaşık yıkardık eskiden anam çamaşırın üzerinden olan küllü kaplara dökerdi ufalayıp çiçek gibi çıkartırlardı. Kalbur vardı.” ZÇ10</p>
	<b>Gıdaların Saklanması (8)</b>	<b>Soğutma (3)</b>	<p>“Mutfak yoktu ara vardı eskiden serinlikte saklanırdı yemeklerde bozulma olmazdı eskiden 3 gün 4 gün dışarda kalırdı. Bozulmazdı.” ZE5</p> <p>“Soğuk odalarda saklardık kavurmaları. Yağ kendi iç yağından yapardık. Onu ince ince satırla doğrayıp çok ince ama, büyük kazanlarda odun ateşinde devamlı kaynatılırdı kendi yağı ile beraber kavrulurdu sonra küçük küçük 40 santimlik tabaklar vardı. Serilir yuvarlak halka şeklinde saklanırdı. Herkül değil de Özel ahşap dolaplar vardı. Raflarında saklardık.” ZE5</p> <p>“Hayvan kesince su kuyusunda saklardık karpuzlarda orada soğurdu.” ZÇ7</p>

**Çizelge 3.38: Mutfak Yapıları (Devamı)**

<b>Tema</b>	<b>Alt Tema</b>	<b>Kod</b>	<b>Alıntı</b>
<b>Mutfak Yapıları</b>	<b>Gıdaların Saklanması (8)</b>	<b>Dolap ve Kiler (5)</b>	<i>“Yoğurtları gegekle tavana asardık, haşereler gelmesin diye, mısırları da asma yapardık her şey göz önündeydi.” ZÇ7.</i> <i>“Telli dolaplar olurdu üzerine tabak, tencere koyardık, eskiden mutfak yoktu bir ocak vardı mutfaklar sonradan çıktı.” ZÇ2.</i> <i>“Eskiden mutfak dolabı yoktu raflar vardı tel dolaplar vardı. Soğuk yemek koyabileceğin içine sinek gelmesin diye buzdolabı buraya 80 de geldi elektrikte 80 de geldi.” ZE4</i> <i>“Tahta dolaplarımız vardı eskiden bir rafına sütü koyabiliyordun. Kapağını kapatabiliyorsun. Bir şey olmazdı.” ZE4.</i>
	<b>Servis (3)</b>	<b>Kaşıklar (3)</b>	<i>“Dışarda suluk vardı, eskiden ağaç kaşıklar vardı, her evde onlar kullanılırdı.” ZÇ7.</i> <i>“Kaşık bile insan sayısına göre oluyordu. Fazlası yoktu.” ZE9.</i> <i>“Askerden demir kaşık getirirlerdi. Eskiden.” ZÇ4.</i>

Çizelge 3.38 incelendiğinde ana tema “mutfak yapıları” olarak oluşturulmuştur. Tema sırasıyla, “pişirme ekipmanları (13), bulaşık yıkama (2), gıdaların saklanması (8), ve servis (3)” alt temalarından oluşturulmuştur. Alt temaların bölündüğü kodlar çizelge içerisinde verilmektedir. En yoğun kod pişirme ekipmanları içerisinde olan “sac” kodudur. Bölgeye özgü bir taşın kesilmesi ile elde edilen sac yöresel ürünlerin birçoğunun pişirilmesinde kullanılmaktadır. Yörede geleneksel bir pişirme ekipmanı olarak kullanılan sacın tarihinin 200 yıldan fazla bir geçmişe ait olduğu düşünülmektedir. Ekipman belirli özelliğe sahip olan kayaların pergel ile işaretlenip çıkarılması ile elde edilmektedir. Çeşitli ekmekler, et yemekleri, balıklar bu sac yardımı ile pişirilmektedir (Cömert ve Kırmızıkuşak, 2021). Çeşitli şekillerde bulunan sac örneği Şekil 3.23’de verilmektedir. Ayrıca yemeklerin saklanması adına yapılan bazı uygulamalar çizelge içerisinde verilmektedir. Burada ilgi çekici unsur gıdaların günümüzdeki gibi kolay bir şekilde bozulmamasıdır. Bulaşık yıkama kodunda verilen deterjan olarak kül kullanılması ve sünger yerine de süpürge kullanılması dikkat çekici bir diğer unsurdur. Mutfak yapıları genel olarak değinildiğinde özel olarak bir mutfak olmaması içerilerde genelde kara ocak bulunması, bu kara ocakların içerisinde sac ayağı adı verilen bir demirin yardımı ile yemeklerin pişirilmesi anlaşılmaktadır. Aşağıda yer alan Şekil 3.23 ile Şekil 3.32 arasında yörede kullanılmakta olan “Eski mutfaklar içerisinde kullanılan araç ve

*gereçler nelerdir? Farklı isimler ile kullanılan mutfak araç gereçlerine örnek verebilir misiniz?” sorusuna cevaben alınan araç ve gereç örnekleri verilmektedir.*



**Şekil 3.23: Sac Örneği**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.23'te verilmiş olan taş sac örneği verilmektedir. Görsel araştırma esnasında Çaycuma ilçesinde çekilmiştir.



**Şekil 3.24: Mutfak Rafı**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.24'te verilmiş olan mutfak rafı örneği verilmektedir. Görsel araştırma esnasında Devrek ilçesinde, Devrek kent müzesinde çekilmiştir.



**Şekil 3.25: Yufka Açmak İçin Sofra Örneği**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.25'te verilmiş olan yufka, makarna gibi hamur işleri yapımında kullanılan tahta sofra örneği verilmektedir. Görsel araştırma esnasında Çaycuma ilçesinde çekilmiştir.



**Şekil 3.26: Tahta Kepçe Örneği**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.26'da verilmiş olan pekmez, reçel gibi kazanda pişen ürünlerin yapımında kullanılan tahta kepçe örneği verilmektedir. Görsel araştırma esnasında Alaplı ilçesinde çekilmiştir.



**Şekil 3.27: Esran, Çevirgeç Adı Verilen Demir**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.27’de verilmiş olan esran, çevirgeç gibi isimlerle anılan, saç üzerinde yufka, cizleme gibi ürünlerin çevrilmesi için kullanılan demir örneği verilmektedir. Görsel araştırma esnasında Alaplı ilçesinde çekilmiştir.



**Şekil 3.28: Pislac Örneği**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.28’de verilmiş olan yufka, makarna gibi hamur işleri pişirilmesinde kullanılan pislac verilmektedir. Görsel araştırma esnasında Çaycuma ilçesinde çekilmiştir.



**Şekil 3.29: Yemek Kabı Örneği**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.29'da verilmiş olan yemek kabı örneği eski zamanlarda yemeklerin tüketilmesinde kullanılmaktadır. Görsel araştırma esnasında Devrek ilçesinde, Devrek kent müzesinde çekilmiştir.



**Şekil 3.30: Kara Ocak Örneği**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.30'da verilmiş olan kara ocak örneği, bölgede eskiden ev içerisinde bulunan ve yemek pişirme ısınma gibi ihtiyaçlar için kullanılan eski tip ev ocaklarıdır. Görsel araştırma esnasında Çaycuma ilçesinde çekilmiştir.



**Şekil 3.31: Malay Dayağı Örneği**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.31’de verilmiş olan malay dayağı örneği bölgede malay yemeği yapımı için özel olarak kullanılan bir ekipman niteliğindedir. Görsel araştırma esnasında Çaycuma ilçesinde çekilmiştir.



**Şekil 3.32: Kara Ocak Örneği**

**Kaynak:** Araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Şekil 3.32’de verilmiş olan kara fırın örneği, ekmeğin yapımında çeşitli yemeklerin pişirilmesinde kullanılmaktadır. Görsel araştırma esnasında Devrek ilçesinde çekilmiştir. Aşağıdaki Çizelge 3.39’da katılımcılara yöneltilen “*Yöresel yemekler günümüzde yapıldığında bulmakta sorun yaşayacağımız bir malzeme var mı?*” sorusu hakkındaki katılımcı yorumları verilmektedir.

**Çizelge 3.39: Yöresel Yemek Malzemeleri**

<b>Tema</b>	<b>Kod</b>	<b>Alıntı</b>
<b>Bulmakta sorun yaşayacağımız malzemeler veya araçlar</b>	Hayır (14)	<i>“Eskiden ne varsa herşey günümüzde de var.” ZD3.</i> <i>“Genelde herşeyin bir alternatifi mevcut.” ZÇ2.</i> <i>“Her şey bugünde var. Z1.</i> <i>“Yetiştirince olur tabi. ZÇ4.</i>

Çizelge 3.39 incelendiğinde sonuçlar yöresel yemeklerin yapımında kullanılan malzemelerin günümüzde de bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aşağıdaki Çizelge 3.40’de yöresel yemeklerin günümüz şartlarında da yapılabilirliği hakkındaki katılımcı yorumları verilmektedir.

**Çizelge 3.40: Eski Yemekler Günümüzde de Yapılabilir mi?**

<b>Tema</b>	<b>Kod</b>	<b>Alıntı</b>
<b>Eski Yemekler Günümüzde de Yapılabilir mi</b>	<b>Evet (11)</b>	<i>“O şekil yapılsa güzel olur yapılabilir.” ZÇ10.</i> <i>“Eski yemekler günümüzde de yapılabilir tabiki.” Z6</i> <i>“Yapılabilir neden yapılmasın.” ZÇ2.</i> <i>“Yemekler bugün de yapılabilir.” ZE2.</i>

Yukarıdaki Çizelge 3.40’da alınan cevapların hepsi olumlu olmakla birlikte Zonguldak yöresel yemeklerinin tekrar yapılabilirliği belirtmişlerdir. Yöresellik ve mevsimsellik kapsamında yöresel yemekler gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Günümüzde var olan yöresel öğeler varlığını sürdürmekle birlikte yapıldığı yöre ile bir bütün haline gelmektedir.

Bulunan her topluluğun kendine has yaşamakta olan kültürel öğeleri vardır. Bu öğelerden en önemlisi mutfak kültürü öğeleridir. Ne yazık ki günümüzde unutulmaya yüz tutmaktadır. Bu öğelerin tekrar gün yüzüne çıkarılması önemlidir (Kaymaz, 2018). Bu çalışma kültürel miras öğeleri kapsamında Zonguldak ili özeline ait mutfak kültürü öğeleri, mutfaklarda kullanılmakta olan araç ve gereçler, bazı araç gereç resimleri, yemek kültüründeki kültürel miras öğeleri ve toplamda 142 adet yöresel yemek yapılışını vermektedir. Çalışma kapsamında 23 adet çorba, 7 adet et/tavuk/balık yemeği, 24 adet sebze ve yabani ot yemeği, 10 adet dolma çeşidi, 35

adet hamur işi, 13 adet tahıl ve bakliyat yemeği, 17 adet meyve yardımcı yemek ile 13 adet tatlı tarifi kayıt altına alınmıştır. Bu yemeklerden unutulmuş ya da günümüzde yapılmayan 81 adet yemek ve Süt çığı, ceviz yağı, kaz yağı, turşularda mısır kabuğu veya ham üzüm kullanımı, pestil ve meyve kurusu kullanımı, ayva yaprağı çayı, keş gibi yöresel ürünlerinde günümüzde yapılmadığı ya da unutulmaya yüz tuttuğu elde edilen bulgular doğrultusunda tespit edilmiştir. Yemek çeşidinin fazla olması bölgedeki zengin mutfak kültürünün varlığını gösterir niteliktedir. Çalışma içerisinde verilen yemek yapımını kimden öğrenildiği bölümü aile ilişkilerindeki bağı ve kültürel miras aktarımının kimler arasında daha çok yapıldığını göstermektedir. Yine çalışma içerisinde değinilen yöresel yemeklere yeni neslin ilgisi kısmı ise mutfak kültürünün gelecek nesiller içerisindeki aktarımının yine aile yapısından kaynaklı bir durum olduğunu göstermektedir. Bulgular kısmında verilen bir diğer bilgi bölgedeki yemeklerde kullanılan malzemelerin hazırlığı ve mevsimsel hazırlığıdır. Bu kısımda kestane, kiren gibi meyvelerin mutfaklarda kullanımı ve sirkenin yöre için ne kadar önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bölgede günümüzde yapılmayan ancak eski zamanlarda mevsimsel hazırlık olarak yapılan çeşitli meyvelerden elde edilen pestiller ve yemeklerde de sık sık kullanılan meyve kuruları da çalışma içerisinde geçmektedir. Pestili ya da kurusu yapılan meyveler genel olarak erik, armut ve elma gibi meyvelerdir. Ayrıca bölge içerisinde yine önemli olan cevizin kendisinin kullanımından ziyade eskiden yağının da yeri ayrı olduğu yazılmaktadır. Bölgede kavrulmuş kaymaktan elde edilmiş olan süt çığı ya da çığce gibi isimlerle anılan kavrulmuş kaymak kullanımı da anlatılmaktadır. Yörede yemek pişirilen yerler kısmında eskiden köy evlerinde var olan mutfaklar, bulaşık yıkanan alanlar, hazırlık yapılan alanlar, bulaşık yıkama veya yemek hazırlama materyalleri hakkında bilgi verilmektedir. Bu kısımdan elde edilen sonuç ise eski köy evlerinde mutfak diye belirli bir alan olmadığı oturulan odada bulunan ocaklarda yemeklerin pişirildiği abdestlik olarak adlandırılan tezgahlarda bulaşıkların yıkandığından bahsedilmektedir. Bulgular kısmının en sonunda verilen yöresel yemeklerin devamlılığını sağlamak adına katılımcılara yönlendirilen yöresel yemekler bugün de yapılabilir mi? Sorusuna alınan cevaplar da olumlu yönde olup, gerekli malzemelerin üretimi ve tedariki sağlandığında aynı şekilde bugün de yapılabildiği vurgulanmaktadır. Aynı coğrafya olarak sayılabilen Zonguldak ilinin yanında bulunan 1991 yılında Zonguldak ilinden ayrılmış olan Bartın özelinde yapılmış olan “Bartın Mutfak Kültürü ve Yemekleri” isimli yüksek lisans tezinde, şehirde kültür

alanında çalışmalarının az olduğu vurgulanmaktadır. Bu çalışmadan da edilen benzer sonuçlar Bartın mutfağına ait bazı araç ve gereçlerin verilmesi ve bu araçların aynı nitelikte olmaları, eskiden yapılan bazı ritüellerin ve geleneklerin günümüz koşullarıyla terk edilmesi, bazı mevsimler hazırlıkların unutulması veya değışim yaşaması, çeşitli yabancı bitkilerin yöre mutfağında kullanılmasıdır (Çoşan, 2020). Çalışmanın devamında sonuç ve öneriler kısmı yer almaktadır. Çalışma bölgenin zengin mutfak yapısını göstermektedir. Çalışmanın devamında sonuç ve öneriler bölümü bulunmaktadır.



#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bir coğrafyanın mutfak kültüründen bahsedildiğinde, coğrafyaya ait mutfak araç ve gereçleri, pişirme ekipmanları, yöresel yiyecek ve içecek isimleri ve yemeklerin yapılış aşamaları, yemeklerin ve içeceklerin saklama yöntemleri, mevsimsel hazırlıkları, özel gün ritüelleri ve yöreye özgü mutfak kültürü öğeleri öne çıkmaktadır (Pala, 2023). “Kültür aktarımında yöresel mutfakların kullanımı: Zonguldak örneği” isimli çalışmanın ana amacı Zonguldak mutfak kültürünün ve yöresel yemeklerinin somut olmayan kültürel mirası kapsamında kültür aktarımının incelenmesi ve kayıt altına alınmasıdır. Çalışmanın evreni Zonguldak ili ve ilçeleri olarak belirlenmiş ve Zonguldak il sınırları içerisinde gerçekleştirilmiştir. Zonguldak ilinin mutfak kültürünün ve yöresel yiyeceklerinin ortaya çıkarılması amacı ile bu çalışmaya 41 katılımcı dâhil edilmiş ve katılımcılara bu amaç doğrultusunda yarı yapılandırılmış 11 adet soru yöneltilmiştir.

Zonguldak il sınırları içerisinde yaşamlarını sürdüren katılımcıların Zonguldak mutfak kültürü açısından bilgileri ve yöresel yemekleri ile çalışmanın bulgular kısmı oluşturulmuştur. Bu doğrultuda Zonguldak mutfak kültürü incelenerek kayıt altına alınmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda 142 adet yöresel yemek tarifi ve Zonguldak mutfak kültürü hakkındaki bilgilere ulaşılmıştır. Zonguldak ilinin mutfak kültürünün ve yöresel yemeklerinin kayıt altına alınarak kültürel birikime katkı sağlanması alanyazında yapılacak olan diğer kültürel çalışmalara örnek olması açısından önem arz etmektedir. Araştırma neticesinde Zonguldak şehrinin kendine özgü tarifleri ve kültürü literatüre kazandırılmıştır. Yeni kuşağın yöresel yemek bilgisi ve ilgisi, şehirde kutlanan özel günler ve mutfak kültürü ile ilgili adetleri, katılımcıların yemek yapmayı kimden öğrendiği, şehirde yapılan mevsimsel hazırlıklar ve yapım aşamaları gibi sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmada 23 adet çorba, 7 adet et/tavuk/balık yemeği, 24 adet sebze ve yabani ot yemeği, 10 adet dolma çeşidi, 35 adet hamur işi, 13 adet tahıl ve bakliyat yemeği, 17 adet meyve yardımcı yemek ile 13 adet tatlı tarifi kayıt altına alınmıştır. Yemek çeşitleri birbirine benzerlik göstermekle beraber yapımında veya isimlerinde ufak

farklılıklar da gözlemlenmiştir. Şehirde özel günlerde genellikle haşlama et, çorba çeşitleri, soğan dolması, kıvrıma tatlısı gibi örneklerden oluşan ortalama 12 sayıda yemek sunulmaktadır. Katılımcılar bu örnekleri önemli bulmakla birlikte günümüzde giderek unutulmaya yüz tutulduğunu sıkça dile getirmektedir. Günlük yemek yeme alışkanlıkları sorusunda katılımcılar genellikle eskiden kahvaltılık kültürünün olmadığını belirtmişlerdir. Kahvaltıda genellikle çorba ve ayva yapraklarından ve ıhlamurdan yaptıkları çayı, öğle ve akşam yemeklerinde genelde pratik yemekleri tükettiklerini söylemektedirler. İlçeler arasında özellikle kıyı kesim ve iç kesimlerde farklılıklar gözlemlenmektedir. Zonguldak genelinde en fazla tüketilen yemek türünde sebze ve ot yemekleri ile hamur işleri ön plana çıkmaktadır. Ayrıca mantar kullanımı da şehir genelinde yaygındır. Şehir genelinde bugün yapılmayan ve unutulmaya yüz tutmuş olan ceviz yağı, çeşitli meyve sirkeleri, keş peyniri gibi ürünlerin olduğu gözlemlenmiştir. Yapısal olarak farklılıklar görünen bu yemeklerin birçok çeşidi mevcuttur. Hamur işi gıdalar içerisindeki makarna çeşitleri azımsanmayacak kadar fazladır. Bu örnekler, kıymalı, peynirli, süt çigli gibi çeşitleri ile kesme makarna/şippili, köy makarnası/pilavı, şap kulak mantısı gibi örneklerdir. Ayrıca bölgede kalın mancar yaprağı ile ekmek pişirildiği gözlemlenmiştir. Bu örnekler ilçelerin ortak kültür ürünü olarak gözlemlenmektedir. İl genelinde yapılan ön hazırlıklara bakıldığında süt ve peynir ürünlerinden keş peyniri ve tereyağı ile birlikte yöreye özgü süt çığı yapımı, pestil ve meyve kurusunu kullanma ve saklama yöntemleri, sirke yapımı gibi özgün öğelere rastlanmıştır. Bununla birlikte elde edilen bulgular ile gıdaları saklama yöntemleri eski mutfaklardaki mimari yapı ve kullanılan araç ve örnekleri ile literatüre katkı sağlanmaya çalışılmıştır. Aşağıda Çizelge 4.1'de elde edilen bulgular doğrultusunda Zonguldak ilindeki günümüzde yapılmayan ya da unutulmaya yüz tutmuş yemek isimleri verilmektedir.

**Çizelge 4.1: Zonguldak'ın Unutulmaya Yüz Tutmuş Yemekleri**

Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
<b>Çorba Çeşitleri (5)</b>	Kiren Çorbası (6), Kestane Çorbası (4), Sultaniye Çorbası (2), Tıntın Çorbası (2), Uğmaç Çorbası (1)
<b>Et Yemekleri (1)</b>	Ekmek İslaması (1)
<b>Sebze ve Yabani Ot Yemekleri (19)</b>	Gökçe Ağaç/Lili mancarı (6), Soğan Oturtması (6), Zılbıt (6), Yoğurtlu Çükündür/ Kök (5), Bağ Yaprağı Mancarı (4), Kabak Sapı Mancarı (4), Kabuklu Fasulye Yemeği (4), Dizme Kabak Yemeği (2), Göceli Mancar (2), Isırgan Mancarı (2), Pırasalı Fasulye (2), Diken Ucu (1), Darı Mancarı (1), Ezme Fasulye Yemeği (1), Göceli Kabak (1), Patates Yaprağı Mancarı (1), Sündekli Mancar (1), Sütleşen Mancarı (1), Yığma Mancar (1)

**Çizelge 4.1: Zonguldak'ın Unutulmaya Yüz Tutmuş Yemekleri (Devamı)**

<b>Dolma Çeşitleri (5)</b>	Soğan Dolması (9), Ispıt Dolması (3), Pırasa Dolması (3), Biber Yaprağı Sarması (1), Dut Yaprağı Sarması (1)
<b>Hamur İşleri (20)</b>	Sirkeli Köfte/Sirkeli Güccek (7), Kabaklı Gözleme (5), Mısır Kömeci (5), Köy Makarnası/Pilavı (4), Şap Kulak Mantısı (3), Tavuklu Börek (3), Tömbelek (3), Aç aç (2), Haliçka (2), Kaydırma (2), Ağla Kuruşu (1), Daşmadık ekmeği (1), Gulumbe (1), Hamur İşi (1), Karşıya Bakan (1), Muska Güccek (1), Mısır Makarnası (1), Sümbüllü Makarna (1), Sirke Bulamacı (1), Un Köftesi (1)
<b>Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri (9)</b>	Kabuklu Fasulye Pilavı (4), Tuzlu Aşure (3), Bulgur Köftesi (2), Süt Mısır Keşkeği (2), Elma Kuruşu Yemeği (1), Erik Yahnisi (1), Göceli Hoşaf (1), Pestil Aşısı (1), Şekerli Yeşil Mercimek (1)
<b>Tatlı Çeşitleri (10)</b>	Nişasta Helvası (9), Pekmez Helvası (4), Gelin Teli (2), Saraylı Tatlısı (2), Ağda (1), Gürez Boynu (1), Kesme Makarna Tatlısı (1), Koca Bakla Tatlısı (1), Mısır Unu Helvası (1), Kuruşık (1), Saç Gücce (1)

Çizelge 4.1 incelendiğinde yöresel çorbalardan toplamda beş adet, yöresel et yemeklerinden, toplam bir adet, yöresel sebze ve yabani ot yemeklerinden, toplam 19 adet, yöresel dolmalardan, toplam beş adet. Yöresel hamur işlerinden, toplam 20 adet, yöresel tahıl ve bakliyat yemeklerinden, toplam dokuz adet, yöresel meyve ve yardımcı yemeklerden, toplam 12 adet, yöresel tatlılardan on adet olmak üzere genel toplamda 81 adet yöresel yemeğin elde edilen bulgular doğrultusunda günümüzde yapılmadığı ya da unutulduğu tespit edilmiştir. Unutulan ya da günümüzde yapılmayan 81 adet yemek çeşidinden frekansı en yüksek yemek isimleri, kiren çorbası (6), kestane çorbası (4), gökçe ağaç/lili mancarı (6), soğan oturtması (6), zılbıt (6), yoğurtlu çükündür/kök (5), bağ yaprağı mancar (4), soğan dolması (9), sirkeli köfte (7), kabaklı gözleme (5), mısır kömeci (5), köy makarnası (4), kabuklu fasulye pilavı (4), nişasta helvası (9) ve pekmez helvası (4)'tür. Frekansı yüksek bu yemekler katılımcılar tarafından fazla dile getirilen ama bölgede yapılmayan yemeklerdir.

Bu çalışma Türk mutfak kültürüne katkı sağlanması açısından yöresel mutfak çalışmalarına örnek oluşturmaktadır. Her toplumun kültürel öğeleri farklıdır. Bu sebeple yöresel mutfak algısı da uzmanlarca değişebilmektedir. Çalışma, milli kültürel algıyı şef adaylarında oluşturmak için önem arz etmektedir. Çalışmanın devamında Zonguldak yemek kültürü ile ilgili araştırma yapmayı düşünen araştırmacılara ve çeşitli kuruluşlara fikir vermesi amacıyla aşağıdaki öneriler geliştirilmiş ve sunulmuştur.

- Bölgede ve Zonguldak şehri genelinde mutfak kültürü anlamında literatürde kaynak sıkıntısı yaşanmaktadır. Mutfak kültürü özelinde bölgede çalışma yapılmalı ve unutulmaya yüz tutmuş tarifler kayıt altına alınmalıdır.
- Bölgede yapılan yemek tarifleri standart reçetelere alınmalı ve düzenlenen bazı festivaller, yarışmalar gibi programlarca tanıtımı yapılmalıdır.
- Zonguldak mutfak kültürü ve yöresel yemekleri bölge okullarındaki gastronomi ve mutfak sanatları ve aşçılık öğrencilerine sunulmalıdır.
- Şehirde gastronomi temalı programlar artırılmalı ve çeşitlendirilmelidir.
- Kentlerde bulunan gastronomi veya turizm alanında yer alan gruplarla çalışmalar artırılabilir. Bu konuda görsel ve yazılı basından faydalanılmalıdır.
- Zonguldak şehri il kültür ve turizm müdürlüğünce mutfak kültürü anlamında geliştirilebilecek çalışmalar yapılmalı ve yapılan çalışmalar desteklenerek takip edilmelidir.
- Şehirdeki var olan mutfak kültürü eski Türk mutfak kültürü ile ilişkileri ve benzerlikleri ortaya koyan çalışmalar yapılabilir.
- Bölgede olan coğrafi işaretli ürünler çeşitli kurum ve kuruluşların desteği ile artırılmalı ve gastronomi turizmi kapsamında tanıtılmalıdır.

Yapılmış olan “Batı Karadeniz Mutfağında Yerel Farklılıklar” isimli yüksek lisans tez çalışmasında bölgedeki yöresel yemeklerin hazırlanması, pişirilmesi ve sunulması gibi temel farklılıkları veya benzerliklerini belirterek çalışma içerisine eklemiştir. Çalışma kapsamında toplam 48 katılımcı ile görüşülmüş ve 63 adet yemek değerlendirilmiştir (Doruk, 2020). Yapılmış olan tez çalışmasının bu çalışma ile ortak noktası Zonguldak ilini de içerisinde kapsamakta olan Batı Karadeniz bölgesinde yapılmasıdır. Bu tez çalışmasının odak noktası Zonguldak mutfak kültürü olurken Doruk (2020) tarafından yapılmış olan tez çalışmasının odak noktası Batı Karadeniz bölge mutfaklarındaki farklılıklardır. Çalışma içerisinde yöresel yemeklerin yapıları bu çalışma içerisinde verildiği gibi verilmektedir. Çalışmada verilen 43 yöresel yemekte Zonguldak bölgesinde diğer Batı Karadeniz bölgesi illerinden farklılıklar gözlemlenmektedir. Bu farklılıkların sebepleri genellikle iklim odaklı olmakla birlikte diğer sebepler de çalışma içerisinde verilmektedir. Çalışma genel olarak Batı Karadeniz genelinde yapılmıştır. Ancak gerçekleştirilen tez çalışması Zonguldak özelinde yapılan bir çalışmadır. Bir diğer “Kastamonu İli Yöresel Yemeklerinin Bilinirliği Üzerine Kuşaklar Arasındaki Farklılıkların

Belirlenmesi” İsimli yüksek lisans tez çalışmasında Kastamonu ilinin yöresel yemek zenginliği vurgulanmış ve bu zenginliğin kuşaklar arasındaki bilinirliği araştırılmıştır. Araştırma kapsamında 1947 ve 2007 yılları arasında doğmuş olan X, Y ve Z kuşaklarına dâhil olan 392 kişiye anket uygulanmıştır (Kulaoğlu, 2023). Bu çalışma içerisinde de Zonguldak özelinde yeni kuşakların yöresel yemeklere ilgisi verilmektedir. Kulaoğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada da bu çalışmadaki gibi elde edilen bulgular doğrultusunda yöresel yemeklerin bilinirliğinin kuşaklara göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda yaş büyüdükçe yemeklerin bilinirliği artmış ve en genç olan Z kuşağının yöresel yemekleri diğer kuşaklara oranla daha az bildiği gözlemlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak ulaşılan sonuç sayıları bu konuda birbirine yakın olarak çıkmıştır. Yapılmış olan “Amasra Kültürüne Özgü Yemeklerin Ortaya Çıkarılması ve Kayıt Altına Alınması” adlı yüksek lisan tez çalışmasında ise, Amasra’da yaşayan ve bu yörenin yemeklerini yapıp tüketen 20 kişi ile yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen veriler betimsel analiz yöntemi kullanılarak incelenmiş ve ortaya çıkan sonuçlar derlenerek tarifler oluşturulmuştur (Gündüz, 2023). Çalışmanın yapıldığı coğrafya çalışma yapılan coğrafyaya yakın olması nedeniyle önem teşkil etmektedir. Çalışma içerisinde bahsi geçen Amasra bölgesinde yeterli miktarda yöresel yemek tanıtımının yapıldığıdır ancak Zonguldak bölgesinde yöre yemeklerinin ve mutfak kültürünün tanıtımı yapılmamıştır. Tıpkı bu çalışmada belirtildiği gibi bu çalışmada da nesilden nesle kayıt altına alınamamış ve yöresel yemek tarifleri günden güne unutulmaya yüz tuttuğu belirtilmektedir. Akabinde yine bu çalışmada yapıldığı gibi Gündüz (2023) tarafından yapılan çalışmada yemek tariflerinin unutulmaması ve literatüre kazandırılması amacı ile Amasra özelinde tarifler belirlenerek kayıt altına alınmıştır. İlgili alanyazında yapılmış olan bazı bilimsel araştırmalar çalışma içerisinde verilmiştir. Yöresel mutfaklarla ve yeme alışkanlıkları ile ilgili çalışmalar literatürde oldukça fazladır. Çalışmalar sonucunda bulunan genel kanı yöresel yemek kültürünün günden güne unutulmaya yüz tuttuğu gerçeğidir. Bu durumun sebebi teknolojik gelişmeler ve yoğun çalışma temposunun getirdiği yaşam koşulları olarak gösterilebilir. Çalışmada ayrıca oluşturulan Batı Karadeniz mutfak kültürü ile yapılan çalışmaların eklenme sebebi Zonguldak ili mutfak kültürüne olan benzerlikleridir. Bölgede bulunan Bartın 1991, Karabük ise 1995 yılında Zonguldak ilinden ayrılmıştır. Eskiden aynı ile bağlı olan bu şehirlerin aynı coğrafyada bulunma sebepleri ile mutfak kültürleri ve yemekleri bakımından benzerlik görülmektedir.

Zonguldak ilinin mutfak kültürünün ve yemeklerinin ortaya çıkarılması amacı ile yapılan bu çalışma, Zonguldak ilinde yaşamlarını sürdüren katılımcılar ile görüşülerek belirlenmeye çalışılmış ve akabinde konu ile alakalı gerçekleştirilmesi muhtemel diğer araştırmalara ve şef adaylarına kaynak olması hedeflenmiştir.



## KAYNAKÇA

- Acar, Y.**, (2015). Gastronomi Turizmi Kapsamında Aksaray İli Güzelyurt (Gelveri) Yöresel Mutfağının Unutulmaya Yüz Tutmuş Tatlarının Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 81- 86.
- Acar, E.**, (2019). Eski Çağ Anadolu'sunda Beslenme, Pamukkale Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.
- Acar, V., ve Karaoşmanoğlu, K.**, (2019). Çerkes Mutfak Kültürünü Deneyimlemeye Yönelik Bir Tur Önerisi: Düzce İli Örneği. *Uluslararası Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 177-197.
- Akarca, N., Tuna, N. A., ve İnam, B.**, (2022). Zonguldak İli Çaycuma Yöresinde Yapılan Evlilik Törenleri. *Asya Studies*, 6(22), 287-298.
- Akbıyık, D.**, (2021). Zonguldak Yemek Kültürü, *Gündem67 Gazetesi internet Sayfası*. <https://www.gundem67.com/gundem-ozel/zonguldak-mutfak-kulturu-h90597.html> (Erişim Tarihi 04.04.2024).
- Akgöz, Ş., S.**, (2023). Yöresel Yemeklerin Gastonomi Turizmine Etkisi, Sinop İli Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Akın, G., Özkoçak, V. ve Gültekin, T.**, (2015). Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi. *Antropoloji*, 30(33), 33-52.
- Akkaya, A., ve Büyüksalvarcı, A.**, (2018). Etkinlik Turizmi Olarak Gastronomi Festivallerinin Değerlendirilmesi. *The Journal of Academic Social Science* 67- 452-467.
- Akkuş, Ç.**, (2019). Yemek Kültürünün Sürdürülebilirliğini Kadınların Demografik Özellikleri Etkiliyor Mu?. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(2), 731- 750.
- Aktaş, E.**, (2008). Zeytin Üretimindeki Gelişmeler ve Çanakkale. *Canakkale-Küçükkuşu Değerleri Sempozyumu*.
- Alparslan, M.**, (2023). Hitit Devletleşme Sürecinin En Önemli Unsuru, Tarım. *Gazete Duvar Web Sitesi*. <https://www.gazeteduvar.com.tr/hitit-devletlesme-surecinin-en-onemli-unsuru-tarim-haber-1601180> (Erişim Tarihi 25.03.2024).
- Alphan, E.**, (2020), Karadeniz Mutfağı, *Türkiye Turizm Ansiklopedisi İnternet Sitesi*, <https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/karadeniz-bolge-si-mutfagi> (Erişim Tarihi 29.03.2024).
- Alsetoohy, O., Ayoun, B., ve Abou-Kamar, M.**, (2021). Covid-19 salgını sürdürülebilir yerel gıda tedarik zincirleri için bir uyandırma çağrısıdır: ABD'deki yeşil restoranlardan kanıtlar. *Sustainability*, 13(16), 9234.

- Altan S., Tarhan, S.,** (2018). Büyükanneden Toruna: Yaşam boyu Öğrenme Sürecinde Değer ve Beceri Aktarımı. *Bartın Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 26-42.
- Altunbağ E., ve Zencir, E.,** (2018). Türk ve Akdeniz Yemeklerinde Sirke Kullanımı. *Journal of Gastronomy, Hospitality, and Travel*. 1 (2), 45-55.
- Apak Ö., Ünlü H., Kıvanç M.** (2022). Unutulmaya Yüz Tutmuş Yöresel Yiyeceklerin Gün Yüzüne Çıkarılması: Bayburt İli Ev Kadınları Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10(1), 267- 283.
- Apaydın A.,** (2019). Zonguldak Şehrinin Kömüre Bağlı Tarihi ve Talihi Üzerine Bir İnceleme. *Yer Altı Kaynakları Dergisi*, 8(18), 1-20.
- Aquino, Z., Cervantes-Escoto, F., Leos-Rodríguez, J. A., Cruz-Delgado, D., ve Espinoza-Ortega, A.,** (2021). Geleneksel Yiyecekler Nelerdir? Dört Boyuttaki Evrim Kavramları. *Journal of Ethnic Foods*, 8, 1-10.
- Ardıç Yetiş Ş.,** (2015). Kapadokya Yemek Kültürü ve Mustafapaşa Beldesi (Sinassos) Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(2), 12-19.
- Arguelho, J., Silva Ponticelli, L., Silva Lima, C., ve Augusta de Castilho, M.,** (2023). Mato Grosso do Sul'daki Biyo-okyanus Rotasında yer alan Gastronomi Turizmi. *Interações*, 24(4). 1
- Atasoy A.,** (2015). Filyos-Tios Batı Karadeniz de Antik Bir Kent, *Bülent Ecevit Üniversitesi Yayınları* No: 11 Zonguldak.
- Aulia. O.,** (2023) Kültürel Miras Olarak Mutfak Gelenekleri, Modern Çağda Korunması ve Zenginleştirilmesi. *Oniaulia İnternet Sayfası*. <https://medium.com/@oniaulia/culinary-traditions-as-cultural-heritage-maintaining-and-developing-them-in-the-modern-era-787f5aea0433> (Erişim Tarihi 08.02.2024).
- Badem, A. ve Kurt, E.,** (2021). Zonguldak'ın Meşhur Bir Unlu Mamülü: Ereğli Pidesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (25), 701-721.
- Bakka,** (2024). Zonguldak Yemek Kitapları. Bakka Kütüphane Sayfası. <https://bakkakutuphane.org/search?q=zonguldak> (Erişim Tarihi 04.042024)
- Bakkaloğlu, M.,** (2022). Safranbolu'nun Tören Yemekleri ve Tören Yemek Kültürünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi.
- Baltacı, A.** (2019). Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır? *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5 (2), 368-388.
- Baltacı, A.** (2018). Nitel Araştırmalarda Örneklem Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Bayat, F., ve Cicioğlu, M. N.,** (2008). Türklerde Cenaze Törenleri Bağlamında Mevlid Okuma Geleneği. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(19), 147-155.

- Bayraktar, İ.,** (1992). Bayram, *TDV İslam Ansiklopedisi*, <https://islamansiklopedisi.org.tr/bayram#2-dini-hukumler> (Erişim Tarihi: 14.03.2024)
- Bayram, Ü.,** (2018). Gastronomik Kültürel Miras Olarak Buldan Günbalı. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(1), 361- 371.
- Baysal, A.,** (2012). Beslenme, *Hatipoğlu yayınları*. Ankara.
- Baysan M.,** (2021). Kütahya Mutfak Kültüründe Geleneksel Kış Hazırlıkları. *Uluslararası Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 268-280.
- BBC Türkiye,** (2022) Michelin Yıldızı İlk İstanbul'da Verildi. Bbc İnternet Sayfası. <https://www.bbc.com/turkce/articles/cw40xr324lmo#:~:text=Bir%20Michelin%20Y%C4%B1ld%C4%B1z%C4%B1%2C%20%20C3%A7ok%20iyi,yemeklere%20yans%C4%B1d%C4%B1%C4%9F%C4%B1%20durumlarda%20takdim%20ediliyor.> (Erişim Tarihi 02.04.2024).
- Beşirli, H.,** (2010). Yemek, Kültür ve Kimlik. *Milli Folklor Dergisi*, 11(87), 159 – 169.
- Casucci, G.,** (2023). Hitit Mutfağı: Geç Tunç Çağı'nda Orta Anadolu'da Pişirme Ekipmanları, Tencereler ve Yemek Çeşitleri. *12. Uluslararası Eski Yakın Doğu Arkeoloji Kongresi Bildiri Kitabı*. 1. 289-300.
- Cinotto, S.,** (2006). The world on a plate: Globalization and national cuisines. *Quaderni Storici*, 41(3), 60-73.
- Cömert, M., Kırmızıkuşak, D.** (2021). Taş Sacı Kullanımının Bartın İli Mutfak Kültüründeki Bilinirliğinin İncelenmesi . *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 21 (3), 1121-1140.
- Çağlayan. A., A., ve Durmuş, E.,** (2013). Yöre Kavramı, Ergani Yöresi. *Coğrafya Dergisi* (25), 31-54.
- Çavuş, O., Nazik, M. H.,** (2022). Michelin Yıldızlı Restoranlarda Başarı Faktörleri ve Standartların Tespit Edilmesi: İspanya San Sebastian Örneği. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 137-161.
- Çekal, N., Doğan, E., & Aktürk, H.** (2022). Türkiye'de Gastronomi Müzeleri ve Özellikleri. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(11), 1655–1673.
- Çelikoglu, Ş., ve Atış, E.,** (2014). Bir kültürel coğrafya incelemesi: Zonguldak İlinde Hıdırellez Etkinlikleri. *Journal of Human Sciences*, 11(2), 1181–1202.
- Çoşan D., Seçim Y.** (2020). Karadeniz Bölgesinde Üretilen Bazı Ekmek Çeşitleri ve Standart Tariflerinin Belirlenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(4), 138- 151.
- Çoşan, A., ve Öztürk, Y.,** (2023). Nevruz, Koç Katımı, Hıdırellez Üzerine Bir İnceleme Çağlayan Köyü Örneği. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 12(34), 295-307.
- Çoşan, D.,** (2020). Bartın Mutfak Kültürü ve Yemekleri. *Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi*.

- Çüçen, A. K.,** (2005). Kültür, Uygarlık, Evrensellik ve Çok-kültürlülük. Kaygı. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 4(1), 111-115.
- Deliorman, O. D., Ergun, F., ve Orhan, N.** (2011). Anadolu Medeniyetlerinde Asma. *Tarih Araştırmaları Dergisi*, 30(50), 69-80.
- Deniz, T.,** (2015). Zonguldak İlinde Nüfusun Gelişimi ve Dağılışı. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 19(32), 299-320.
- Devrek Güneşi,** (2021). Doğadan Sofranıza, Devrek Güneşi İnternet Sayfası. <https://devrekgunesi.com.tr> (Erişim Adresi 01.04.2024).
- Devrek Ticaret ve Sanayi Odası,** (2022). Devrek Kireni. <https://www.devrektso.org.tr/Haberler/tabid/7497/articleType/ArticleView/articleId/55091/DEVREK-TICARET-VE-SANAYI-ODASI-DEVREK-KIRENI-COGRAFI-ISARET-TESCIL-BELGESINI-ALDI.aspx> (Erişim Tarihi.03.04.2024).
- Demiral, G.,** (2021). Marka Kent Olma Yolunda Coğrafi İşaret Kullanımı Üzerine Bir İnceleme. Sosyal, Beşerî ve İdari Alanlardaki Gelişmeler. 1. 441-457.
- Deniz, T.,** (2024). Kültürel Miras Yönetimi Kapsamında Gastronomi Turizmi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 18-28.
- Dilek, S.E.** (2018). Selçuklu ve Osmanlı mutfağının gastronomi açısından değerlendirilmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 4(2), 122-132.
- Doruk, B.** (2020). *Batı Karadeniz Mutfağında Yerel Farklılıklar*, Yüksek lisans tezi.
- Elmas, B.** (2021). Hakkâri İlinin Beslenme ve Mutfak Kültürü. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(1), 49-59.
- Erdem, N. ve Gökmen, S.** (2022). Zonguldak İli Çaycuma İlçesinin Geleneksel Cızlama Ekmeği Üzerine Bir Araştırma. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 38(1), 218-228.
- Franchi, E.,** (2024). Kültürel Miras Nedir? <https://smarthistory.org/what-is-cultural-heritage/>. (Erişim Tarihi 02.04.2024).
- Flick, U.** (2014). *An Introduction To Qualitative Research*. New York: Sage.
- Genç, N. A. ve Seçim, Y.,** (2019). Sinop Yöresel Mutfağının Unutulmaya Yüz Tutmuş Tatlarının Değerlendirilmesi. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, (44), 302-319.
- Girgin, D.,** (2020). Özel Yetenekli Öğrencilerin Desteklenmesi İçin Gereken Yeterlilikler: Sınıf Öğretmenlerinin Görüşleri. *Electronic Journal of Social Sciences*, 19(74). 45-67.
- Gobo, G.,** (2011). Ethnografi. In *Qualitative research*. 3. 15-36.
- Gök, İ.,** (2019). Yöresel lezzet Durakları: Zonguldak Mutfağı. *Beef&Fish*, Yöresel lezzet durakları: Zonguldak mutfağı- Beef and Fish (Erişim Tarihi 28.02.2024).
- Gökbel Yavuzoğlu, F. M.,** (2023). Türk Mutfak Kültüründe Toprak Güveçler ve Et-Et Ürünlerinde Kullanımı. *Social Sciences Studies Journal*. 9879-9886.

- Güldemir, O. ve Işık, N.,** (2011). Nevşehir Mutfak Kültürü ve Yemekleri. 1. Uluslararası Nevşehir Tarih ve Kültür Sempozyumu, Nevşehir.
- Güçlü, İ.,** (2021). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Nika Yayınevi, Ankara.
- Güleç, H., ve Özkaya, F.,** (2022). Gagauz Mutfak Kültürü. Karadeniz Araştırmaları, 19(74), 463-491.
- Güler, S.,** (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 26, 24-30.
- Güler, A.,** (2023). Güler Osmanlı Mutfağı, *Osmanlı Mutfağı İnternet Sayfası*, <https://www.osmanlimutfagi.com.tr/osmanli-yemek-kulturu> (Erişim Tarihi 29.03.2024).
- Gündüz, M.,** (2022). Amasra Kültürüne Özgü Yemeklerin Ortaya Çıkarılması ve Kayıt Altına Alınması, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi.
- Güngör, E., ve Çoban, M.,** (2024). Kırsal Kalkınma Aracı Olarak Defne Toplayıcılığının Durum Analizi. *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*, 26(1), 119-136.
- Gürsoy, D.,** (2013). "Tiridine, Tiridine, Suyuna da Bandım...": Tarihin Süzgecinde Yöresel Mutfağımız. Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık. İstanbul.
- Güzel, Ö., ve Akyurt Kurnaz, H.,** (2023). Anadolu'da Kültürel Mirasını Koruyan Pomaklar: Sosyo-Kültürel Yaşantıları Üzerine Bir Araştırma *Milli Folklor*, 18(137), 199-213.
- Hakkıtanır, G., ve Bulut, Y.,** (2021). Samsun İlinin Sahip Olduğu Gastronomi Turizmi Potansiyelinin Değerlendirilmesi. *Journal of Hospitality and Tourism Issues*, 3(1), 68-88.
- Halıcı, N.** (2001). Türk Mutfağı. İstanbul: Oğlak Yayınları, 220.
- Haung, Y., and Hall, C. M.,** (2023) Stared Restaurants Sustainability, Locality in The Prometed Sustainability Practices, 15, 3672, 1-18.
- Hazarhun, E. ve Tepeci, M.** (2018). Coğrafi İşarete Sahip Olan Yöresel Ürün ve Yemeklerin Manisa'nın Gastronomi Turizminin Gelişimine Katkısı. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek.1), 371-389.
- Henderson, C., J.,** (2014). Yemek ve Kültür: Singapur Mutfağında Bir Araştırma. *British Food Journal*, 116(6), 904-917.
- Hoffman, F., Kempf, B., & Lim, A.,** (2018). Bilgi Yönetimi ve Aktarımı: Kültürel Bilgiyi Aktarmada Mutfağın Rolü. *Issues in Information Systems*, 19(1). 159-169.
- İmir, B.,** (2012). *Sünnet Düğünü*, *Haydi Keşfet İnternet Sayfası*, <https://busraimir.wordpress.com/kultur/dugun-gelenekleri/sunnet-dugunu/> (Erişim Tarihi 14.03.2024)
- İnci, R.,** (2023). Pestil ve Köme diyarı Gümüşhane. *Gümüşhane İnternet Sitesi*. <https://www.gumushane.gen.tr/v2/pestil-ve-kome-diyari-gumushane-makale,3929.html>. (Erişim Tarihi 26.02.2024).

- Kabak, T.**, (2023). Geleneksel Silifke Mutfak Kültürünün Sürdürülebilir Gastronomi ve Kültürel Mirasın Aktarımı Açısından Değerlendirilmesi. *Cultural Heritage*, 368, 76-85.
- Kadioğlu Çevik, N.** (1997). Türk Mutfağının Akdeniz Mutfak Kültürünün Genel Özellikleri Yönünden Değerlendirilmesinin Önemi. 5. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi Maddi Kültür Seksiyon Bildirileri. Ankara, HAGEM yayınları, 83-85.
- Kadioğlu, N.**, (1990). Zonguldak'ta Hıdırellez Geleneği, *Milli Kültür*, 2, s. 37-39.
- Kahyaoğlu, A. C.** (2019). Sakarya Yemek Kültürünün İncelenmesi ve Yemek Tariflerinin Tespiti Üzerine Bir Araştırma, *Yüksek lisans Tezi*, Özyeğin Üniversitesi.
- Karabulut, Y.**, (2024). Üç aylar başlangıcı 2024: Üç aylar ne zaman başlayacak? Üç aylarda neler yapılır, önemi ve ibadetleri neler?. NTV Haber Sitesi, <https://www.ntv.com.tr/galeri/turkiye/uc-aylar-baslangici-2024-uc-aylar-ne-zaman-baslayacak-uc-aylarda-neler-yapilir-onemi-ve-ibadetleri>. (Erişim Tarihi: 12.03.2024).
- Kardeş Çolakoğlu, N., ve Sarıışık, M.**, (2023). Türkiye Gastronomi Coğrafyası. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Kaymaz, Ş.** (2018). Unutulmaya Yüz Tutmuş Yöresel Öğelerin Kültür Turizmi Kapsamında Değerlendirilmesi: Denizli İlinin Kültür Öğeleri Örneği. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 134-149.
- Kazkondur, İ.**, (2020). Türkiye'de Yeme İçme Alışkanlıklarının Kuşaklara Göre Değişimi. *Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi.
- Keşkekeçi, D., ve Gencer K.**, (2023). Sürdürülebilirlik Kapsamında Yeşil Restoran Uygulamaları, *Fournal Of Silk Road Tourism Research*, 3(1), 17-25.
- Köktürk, N.**, (2023). Gastronomi Turizminin Çekiciliği ve Geliştirilebilirliği: Zonguldak İlinde Bir Uygulama. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 11(3), 1919–1940.
- Köse, B.**, (2009). Samsun Yemekleri, Samsun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Samsun Valiliği.
- Köşker, H., Ercan, F., ve Albuz, N.** (2018). Osmanlı Çileği'nin Gastronomik Kimlik unsuru olarak değerlendirilmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (30), 1236-1269.
- Kılıç, S., Albayrak, A.**, (2012), İslamiyet'ten Önce Türklerde Yiyecek ve İçecekler, *Turkis Studies*, 7(2), 707-719.
- Kiyat, A.** (2023). Kırgız Mutfak Kültüründe Kış Hazırlığı: Gıdalar, Kaplar ve Muhafaza Mekânları. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(1), 25-39.
- Kurnaz, A., ve İşlek, E.** (2018). Yöresel yemeklerin restoranlar tarafından kullanımının değerlendirilmesi: Marmaris Örneği. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 8(1), 50–59.
- Kulaoğlu, B.**, (2023). Kastamonu İli Yöresel yemeklerinin bilinirliği üzerine kuşaklar arasındaki farklılıkların belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi.

- Kültür Portalı**, (2013). Karadeniz Ereğli Kent Müzesi, <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/zonguldak/gezilecekyer/kdzeregli-muzesi> (Erişim Tarihi 01.04.2024).
- Leziz**, (2023). Zonguldak Yemekleri. Hürriyet Gazetesi İnternet Sitesi. <https://www.hurriyet.com.tr/lezizz/zonguldak-yemekleri-zonguldak-tane-yenir-ve-neyi-meshur-zonguldak-mutfagi-yemeklerinin-isimleri-ve-listesi-41805822> (Erişim Tarihi 04.03.2024).
- Leziz**, (2024). Cevizli Kömeç Tarifi. Hürriyet Gazetesi İnternet Sitesi. <https://www.hurriyet.com.tr/lezizz/cevizli-komec-tarifi-41371710> (Erişim Tarihi 04.03.2024).
- Maxqda**, (2024). Maxqda Hakkında. MAXQDA - Nitel & Karma Yöntemler için Profesyonel Veri Analizi Yazılımı. (Erişim Tarihi 04.04.2024).
- Memiş Kocaman, E.**, (2019). Osmanlı Mutfağı, *Türkiye Turizm Ansiklopedisi İnternet Sitesi*, <https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/osmanli-mutfagi> (Erişim Tarihi 29.03.2024).
- Michelin Guide**, (2024). Türkiye Restoranları, <https://guide.michelin.com/tr/tr/restaurants/page/6?q=t%C3%BCrkiye> (Erişim Tarihi: 02.04.2024).
- Murtezaoğlu, S.**, (2012). Kültürel belleğin ritüel yoluyla kuruluşu. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 5(9), 344-350.
- Mutlu, Ç.**, (2022). Unutulmaya Yüz Tutmuş Yerel Yemek Kültürü: Cide Elma Pekmezi Reçeli Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2022,10(3), 1604-1621.
- Nöraşin, S.**, (2014). Yöresel Mutfak Kültürü, *Zonguldak Lezzet Atölyesi*. Bakka, Zonguldak, 2016.
- Oraman, Y.**, (2015). Türkiye’de Coğrafi İşaretli Ürünler. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 01(01): 76-85.
- Oyman, N. R.**, (2014). "Kent Kültürü kimliğinde yöresel Sanatların Önemi Zonguldak Elpek Bezi Örneği," İnsan, Kimlik, Mekân Bağlamında Zonguldak Sempozyumu, Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak, Turkey, 2014
- Oğan, Y.**, (2021). *Temel Bilgilerle Yöresel Mutfaklar*, Karadeniz Bölgesi.
- Oğuz, M.**, (2013). Terim Olarak Soyut Olmayan Kültürel Miras. *Milli Folklor*, 25(100), 5-13.
- Oka**, (2024). Orta Karadeniz Şehirleri Orta Karadeniz Kalkındırma Ajansı İnternet Sayfası. <https://oka.gov.tr>. (Erişim Tarihi 04.04.2024).
- Önçel, S.**, (2015). Türk Mutfağı ve Geleceğine İlişkin Değerlendirmeler. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(4), 33 - 44.
- Özer, H., Turan, Ö., Yener, S.**, (2018), Zonguldak’ın Yöresel Yemek İsimleri Üzerine Bir İnceleme, *Turkish Studies Dergisi*, 13(12), 341-361.
- Özcan, A. O.**, (2012), Haydi Cizleme Yemeye, *Pusula Gazetesi*. Haydi cizleme yemeye- <https://www.pusulagazetesi.com.tr/haydi-cizleme-yemeye> (Erişim tarihi 28.02.2024).

- Özdemir, F., Güngör, B.,** (2016). Kültürel Bir Değer Olarak Unutulmaya Yüz Tutmuş Geleneksel Hatay Yemekleri ve Bu Kültürel Değerin Korunması Önerileri. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 (1), 190-199.
- Öztürk, B.,** (2012). Seyahatnamelerde ve Modern Literatürde Tios / Tieion ve Teritoryumu. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 2(1), 161-176.
- Pala, K.,** (2023). Cumhuriyet ile Birlikte Anadolu Mutfak Kültüründe Yaşanan Gelişim ve Değişimin Değerlendirilmesi, Güncel Sosyal Bilimler Araştırmaları, Duvar Yayınları, İzmir. S. 63-74.
- Pala, K.,** (2023). Geleneksel Yöntem ve Uygulamalarla Orta Karadeniz Mutfak Kültürü. Pegem Yayınları. Çanakkale.
- Pilcher, J. M.,** (2023). Dünyada Yiyecek Tarihi. 3. Baskı. Routledge.
- Polat, E.,** (2019). Festivaller, Türkiye *Turizm Ansiklopedisi İnternet Sitesi*, <https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/festival-turizmi> (Erişim Tarihi;29.03.2024).
- Question Pro,** (2024). Etnografik Araştırma Nedir, Türleri Yöntemleri eksileri ve Artıları. Question Pro İnternet sitesi, <https://www.questionpro.com/blog/tr/etnografik-arastirma-nedir-turleri-yontemleri-artilari-ve-eksileri/> (Erişim Tarihi 23.01.2024).
- Saçıkaralı, A.,** (2019). Türk Mutfak Kültüründe Aşurenin Tarihsel Süreci, *Hiper yayın*. İstanbul.
- Samancı, Ö.,** (2019). Modern Dönem Osmanlı Mutfağı, *Türkiye Turizm Ansiklopedisi İnternet Sitesi*, <https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/modern-donem-osmanli-mutfagi> (Erişim Tarihi 29.03.2024).
- Saygılı, R.,** (2015). *Zonguldak İli Haritası*, <https://www.milliyet.com.tr/egitim/haritalar/zonguldak-haritasi-zonguldak-ilceleri-nelerdir-zonguldak-iline-nufusu-kactir-kac-ilcesi-vardir-6306556>. (Erişim Tarihi 03.03.2024).
- Seçim Y., ve Aksu., S., C.,** (2022). Mutfak Kültürü Aktarımının Sürdürülebilirlik Açısından İncelenmesi: Gürcü Mutfağı. 5. Uluslararası Ege Konferansları. 1040-1055.
- Seçim, Y. ve Genç, N. A.** (2019). Sinop Yöresel Mutfağının Unutulmaya Yüz Tutmuş Tatlarının Değerlendirilmesi. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, (44), 302-319.
- Sevimli, Y., Tath, M. ve Kızıldemir, Ö.** (2021). Göbeklitepe'nin Gastronomi Turizmi Bağlamında Değerlendirilmesi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 263-286.
- Sormaz, Ü., ve Kaya, Ş.,** (2019). Yiyecek İçecek İşletmelerinde Yöresel Mutfak Uygulamaları, Gaziantep Örneği. *Gastroia: Journal of Gastronomy And Travel Research*, 3(2), 304-323.
- Soy, M., ve Şengül, S.,** (2024). Türkiye Selçuklu Mutfağına Özgü Yiyecek ve İçecek Sunan İşletmeler Üzerine Bir Değerlendirme. *Aydın Gastronomy*, 8(2), 307-324.

- Sürüçoğlu, M.S. ve Akman, M.** (1998). Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi ve Bugünkü Değişim Nedenleri, *Standart Dergisi*, (439) 42-53.
- Şahan H. H., ve Uyangör. N.**, (2021). Bilimsel Araştırmalarda Örneklem Seçimi, *Pegem*. 16(4) 112-137.
- Şahin, S. Z.**, (2023). Çorum Mutfağının Gastronomi Turizmi Potansiyeli. *Journal of Tourism ve Gastronomy Studies*, 7(4), 2550–2565.
- Şahin, A.**, (2010) Türklerde Mutfak Kültürü. *Kümbet Eğitim, Kültür, Sanat Dergisi*. 4(16) 59-96.
- Şen, A.**, (2019), Doğu Karadeniz Mutfağı, *Türkiye Turizm Ansiklopedisi İnternet Sitesi*, <https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/dogu-karadeniz-mutfagi> (Erişim Tarihi 29.03.2024).
- Şen, A., ve Koç, B.**, (2024). Trabzon İli Yöresel Mutfak Kültürüne Ait Külür Otu Yemeği Üzerine Nitel Bir Araştırma. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(1), 285-294.
- Şengül, S.** (2019). *Yöresel Yemek, İçinde, Online Türkiye Turizm Ansiklopedisi*, <https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/yoresel-yemek>. (Erişim Tarihi 28.02.2024).
- Tarım Orman,** (2024). Av Turizmi Uygulama Talimatı <https://www.tarimorman.gov.tr/DKMP/Belgeler/AV%20Y%C3%96NET%C4%B0M%C4%B0%20DA%C4%B0RES%C4%B0/2021-2022+AV+YILI+AV+TURIZMI+UYGULAMA+TALIMATI.pdf> (Erişim Tarihi 14.03.2024).
- Taş, D.** (2020), Edirne'nin İpsala İlçesinin Sınır Köylerinde Unutulmaya Yüz Tutmuş Yemeklerin Unutulma Nedenleri Üzerine Bir Araştırma, *Yüksek Lisans Tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi*.
- Teyin, G.**, (2020). Kültürel bir miras; tören keşkeği geleneği. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 4(2), 313-321.
- T.C Kültür ve Turizm Bakanlığı,** (2023). Gelenekler ve Göreneklerimiz. Amasya İl Müdürlüğü. <https://amasya.ktb.gov.tr/TR-59508/asker-ugurlama.html>. (Erişim Tarihi 23.03.2023).
- T.C. Bartın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü** (2023)., <https://bartin.ktb.gov.tr/TR-68984/bartın-mutfagi.html> (Erişim Tarihi: 01.04.2024).
- T.C. Bolu Valiliği** (2023). Bolu Mutfağı <http://www.bolu.gov.tr/bolu-mutfagi> (Erişim Tarihi: 01.04.2024).
- T.C. Karabük İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü** (2023). Karabük Yemek Kültürü, <https://karabuk.ktb.gov.tr/TR-63744/yiyecek-icecek.html> (Erişim Tarihi 01.04.2024).
- T.C. Mengen Kaymakamlığı** (2023). Ata Mesleği Olan Aşçılık. <http://www.mengen.gov.tr/ata-meslegi-ascilik> (Erişim Tarihi 01.04.2024).
- T.C. Rize Valiliği** (2023). Rize Çayı, <http://www.rize.gov.tr/rize-cayi#:~:text=18.%20y%C3%BCzy%C4%B1da%20da%20bug%C3%BCn%20d%C3%BCnyan%C4%B1n,getirilen%20%C3%A7ay%20tohum>

lar% C4% B1n% C4% B1n% 20ekilmesiyle% 20ba% C5% 9Flar (Erişim Tarihi 30.03.2024).

- T.C. Trabzon İl Kùltür ve Turizm Mùdùrlùğü** (2023), Yöresel Yemekler, <https://trabzon.ktb.gov.tr/TR-365460/yoresel-yemekler.html>. (Erişim Tarihi 04.03.2024)
- T.C. Zonguldak İl Kùltür ve Turizm Mùdùrlùğü** (2023), Zonguldak Lezzet Atölyesi, <https://zonguldak.ktb.gov.tr/TR-135210/zonguldak-lezzet-atolyesi.html> (Erişim Tarihi 04.03.2023.)
- T.C. Zonguldak İl Kùltür ve Turizm Mùdùrlùğü** (2023), *Zonguldak Hakkında*, <https://www.zonguldak.ktb.gov.tr/TR-92525/tarihce.html> (Erişim Tarihi 4.03.2023).
- T.C Zonguldak İl Tarım Mùdùrlùğü** (2023), Zonguldak İl Tarım ve Orman Mùdùrlùğü <https://zonguldak.tarimorman.gov.tr/> (Erişim Tarihi 17.09.2023)
- T.C. Ordu Belediyesi** (2015). Ordu Mutfağı Yöresel Ev Yemekleri El Kitabı, <https://www.ordu.bel.tr/uploads/ne-yenir/ordu-mutfagi.pdf> (Erişim Tarihi 01.04.2024).
- T.C. Tokat Valiliğı**, (2023). Tokat'ta Kùltür ve Sanat, <http://www.tokat.gov.tr/tokat-kultur-ve-sanat>, (Erişim Tarihi 01.04.2024).
- T.C Zonguldak Valiliğı**, (2015) Zonguldak Turizm Master Planı. Akdan Yayınları, Ankara.
- T.C. Zonguldak Valiliğı**, (2023). Zonguldak Hakkındaki Genel Bilgiler. <http://www.zonguldak.gov.tr/sehrimiz> . (Erişim Tarihi 26.03.2023).
- TDK**, (2022) *Genel Sözlük Kùltür Kavramı Tanımı*, <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi 27.05.2023).
- Topçu, M., ve Özer Altundağ, Ö.**, (2023). Yöresel Yemeklerde Neofobi Etkisi. *Gastroia: Journal of Gastronomy And Travel Research*, 7(2), 253-262.
- The Best Chef**, (2023). Somut Olmayan Kùltürel Miras. The Best Chef internet Sayfası. <https://thebestchefawards.com/2023/07/31/food-intangible-cultural-heritage/> (Erişim Tarihi: 05.03.2024).
- Thiry, M.**, (2023). Sùrdürülebilir Yiyecek Sistemleri Nedir? <https://www.eatright.org/food/planning/food-security-and-sustainability/what-is-a-sustainable-food-system> (Erişim Tarihi: 02.04.2024).
- Türk Patent ve Teknoloji Kurumu**, (2023). *Zonguldak ili coğrafi işaretleri*, <https://www.turkpatent.gov.tr/cografisi-isaretler/liste?il=67>. Erişim Tarihi: 27.05.2023.
- Unesco**, (2024). Kùltürel Miras Tanımı, Unesco İnternet Sitesi, <https://uis.unesco.org/en/glossary-term/cultural-heritage>. (Erişim Tarihi 12.02.2024).
- Usta, S., ve Şengül, S.** (2022). Türkiye'deki coğrafi işaretli yiyecek-içecek ürünlerinin analizi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 604-634.

- Ünlü, İ.**, (2020). Muharrem Matemi/Orucu, Aşure Günü ve Erzincan'da Aşure Etkinlikleri, *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(2) 31-51.
- Ünsal, V.**, (2010). Doğu Karadeniz'in Tarihi Coğrafyası. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 129-144.
- Ünüvar, Ş., ve Cesur, G.**, (2023). Düzce Mutfak Kültürü Üzerine Bir Çalışma. *Journal of Global Tourism and Technology Research*, 4(1), 29-39.
- Yağar, F., ve Dökme, S.**, (2018). Niteliksel Araştırmaların Planlanması. Araştırma Soruları, Örneklem Seçimi, Geçerlik ve Güvenilirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Yalçın Çelik, D.**, (2010). Mengen'de Özel Gün Yemekleri, *Milli Folklor Dergisi*, 22(86), 127-139.
- Yaşar, Y. D., ve Çobanoğlu, Ö.** (2023). Maddi Kültür Aktarımında İşlevsel Bir Araç Olarak Coğrafi İşaret Sistemi. *Folklor Akademi Dergisi*, 6(3), 1087-1095.
- Yılmaz, H.**, (2023). Zonguldak'ta eski bayramlar ve yemekleri, Halkın Sesi Gazetesi, <https://www.halkinsesi.com.tr/zonguldakta-eski-bayramlar-ve-yemekleri>. (Erişim Tarihi 05.04.2024).
- Yıldırım, A.**, (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112).
- Yıldırım, A., & Simsek, H.** (2018). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 11. Baskı, <https://www.seckin.com.tr/kitap/824235992#> .
- Yiğit, Ö. G. E. A., ve Ay Yiğit, Ö. G. Y.** (2023). Bolu Mutfağı Yöresel Yemekleri. *TURAN-SAM Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi*. 12. 16-35.
- Yörgüç, H.**, (2010). Amasya Yemekleri El Kitabı, T.C Amasya Valiliği, Uyum Ajans Ankara.
- Yüksel, G.**, (2011). Kastamonu'da Dini Bayramları Kutlama Gelenekleri ve Bu Geleneklerin İnsan İlişkilerine Etkisi, *Akademik Bakış Dergisi*, 26, 1-26.
- Visit Zonguldak,** (2021). Ereğli Pidesi, <https://www.visitzonguldak.com/gecenler/eregli-pidesi/44> (Erişim Adresi: 01.04.2024).
- Zhaber,** (2022). Devrek'in Meşhur Simidi 110 Yıllık Tarihi Fırından Çıkıyor. Zhaber internet sitesi, (Erişim Tarihi 01.04.2024).
- Zonguldak İl Brifingi (2024),** *Zonguldak Valiliği*, [http://www.zonguldak.gov.tr/kurumlar/zonguldak.gov.tr/planlama/Zonguldak-II-Brifingi-Subat-2024-\\_62-sy\\_.pdf](http://www.zonguldak.gov.tr/kurumlar/zonguldak.gov.tr/planlama/Zonguldak-II-Brifingi-Subat-2024-_62-sy_.pdf) (Erişim Tarihi 12.03.2024).
- Zonguldak Ticaret ve Sanayi Odası,** (2022). Yöresel Ürünler ile Üretici ve Tedarikçileri. <https://www.ztso.org.tr/duyuru/yoresel-urunler-ile-uretici-ve-tedarikcileri> (Erişim Tarihi 11.03 2023).

## EKLER

### Ek 1: Zonguldak Yöresel Yemek Örnekleri

Çizelge A.1: Zonguldak Yöresel Yemek Örnekleri

<b>Et Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Et çorbasın biz kemik suyunun köy nişastası ile bağlanması ile yapılmaktadır. Haşlanıp küçük küçük doğranan etler ilave edilerek içerisine un, salça, sarımsak, nane, karabiber pul biber ilave edilerek yaparız ZD2.
<b>Tavuk Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Köy tavuğu ve nişastanın temel malzeme olarak kullanılmasıyla yaparız. Bütün köy tavuğunun etin kemiklerinde ayrılincaya kadar haşlanması ile ön hazırlığı yapılmaktadır. Akabinde yemeklik bir şekilde doğranan soğan ve sarımsağın kavrulması sonrası ilave edilen tavuk haşlama suyunun ve pirincin ardından eklenen sübye şeklindeki köy nişastası ile yapılmaktadır ZD2.
	<b>Servis</b>	En son yağ yakılır üzerine ZD2.
<b>Sütlü Pirinç Çorbası/Tuzlu Sütlaç</b>	<b>Hazırlama</b>	Pirinç derin bir tencerede haşlanır ve süzdürülür. Ardından sıcak sütün içine ilave edilerek bir taşım kaynatılır ZE7.
	<b>Servis</b>	Servis edilirken tercihe göre soğuk ya da sıcak servis edilebilir ZE7.
<b>Tıntın Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Adını tın tın ocakta kaynamasından alan bu yöresel çorba su ve mısır ununun karıştırılması ile elde edilir. Kaynamaya başlayan tuzlu suya süt ve hazırlanmış karışım ilave edilir. Kaynamaya başlayınca altı kapatılır ZD3.
<b>Fasulyeli Bulgur Çorbası/Şırvan</b>	<b>Hazırlama</b>	Bir gün önceden ıslatılmış olan kuru fasulyeler haşlanarak süzülür. Yemeklik doğranmış olan soğan ve sarımsak hafiften kavrulmaya bırakılır. Ardından salça ve baharatlar ilave edilir. Baharat olarak genellikle karabiber ve kırmızı toz biber kullanılır. Biraz un ile kıvam verilip sulandırıldıktan sonra içerisine bulgur ilave edilir. En son bulgur pişince içerisine haşlanmış olan fasulyeler eklenir Z1.

### Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri

<b>Keşkek Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Dövmelik yarma buğdaydan yapılan bu çorba bölgede beyaz renkte tüketilir. Bir gün öncesinden suya bırakılan buğdaylar kıvam alıncaya kadar suda haşlanır içerisine süt, tuz ve karabiber eklenir Z7.
	<b>Servis</b>	Çizgi biberle yağ yakardık Z7.
<b>Sütlü Un Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Hastalar için sade ve yağsız bir şekilde şifa olması dileğiyle yapılan bu çorba unun su içerisinde çözdürülmesi ile yapılır. Su içerisine çözdürülen un süt içerisine dökülür. Normal yemek olarak tüketildiğinde yanmış tereyağ ilave edilir ZK3.
	<b>Servis</b>	Normal yemek olarak tüketildiğinde yanmış tereyağ ilave edilir ZK3.
<b>Barbunyalı Mancar/ Barbunyalı Mancar Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Bir gün öncesinden ıslatılmış olan barbunya fasulyeler haşlamaya bırakılır. Bir tencere içerisine ince ince yemeklik bir şekilde doğranmış olan soğanlar ince ince doğranmış kara lahana ile beraber kavrulur. Ardından karışıma mısır unu ve salça ilave edilerek soğuk su eklenir. Daha sonra arzu edilirse üzerine ilikli kemik suyu ilave edilerek baharat olarak karabiber ve pul biber eklenir. Su biraz fazla eklendiği zaman çorbada olur Z1.
<b>Yoğurt Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Ekşiliği ile ön plana çıkan yoğurt çorbası genellikle eskiden bölgede meşhur olan manda yoğurdunun veya inek yoğurtlarının ekşimeye yaklaşması ile yapılmaktadır. Yumurta, un ve yoğurt ile hazırlanan meyane önceden tuzlu suya ilave edilmiş yarma buğdayın tam haşlamasından sonra ilave edilerek hazırlanır Z6.
<b>Garaşşuran Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Günümüzde kimse bilmiyor, bölgede avlanan av etleri ile yapılırdı. Bu etler başta çulluk, karabakal, ördek olabilir. Av etleri kemiklerinden ayrılarak satır ile kıyma haline getirilir. Ardından sadece un, tuz ve su ile hazırlanan sert hamur bir kenara bırakılır. Tuzlu su bir tencere içerisnde kaynatılır. Ardından hazırlanmış sert hamur fındık büyüklükte toplar halinde suya atılır. Aynı bir tavada ince ince doğranmış olan soğan ve sarımsak kavrulur ve hazırlanmış olan av eti kıyması ve sırası ile kırmızı toz biber ve kuru fesleğen ilave edilir. İyice kavrulan kıyma haşlanmış olan hamur tenceresine dökülür ZE2.

### Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri

<b>Paça Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Genellikle kurban bayramında kesilen kurbanlık hayvanların paça kısmından yapılır. Kaynatılan paça içerisine un ve yumurtadan oluşan meyane eklenir Sirke ve sarımsak ilave edilir ZE4.
<b>Sultaniye Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Kurutulmuş olan bakladan yapılan sultaniye çorbası hem tuzlu hem de şekerli olarak ayrı ayrı tüketilebilir. İçerisine ince bir şekilde doğranmış soğan ilave edilir. Bir gün öncesinden ıslanmış olan baklalar tuzlu suda haşlanır içerisine kavrulmuş olan soğan ve tercihe göre tuz ya da şeker ilave edilerek tüketilir. Tuz ilave edilirse sıcak, şeker ilave edilirse soğuk tüketilebilir Z1.
<b>Arapaşı Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Arapaşı yaparız Ereğli'de ayrı çorbası gibi un, su ve yoğurtla meyane yaparız, küçük küçük köfte ekleriz diğer adı romen çorbasıdır ZE5.
	<b>Servis</b>	Nane ve tereyağla tüketiriz ZE5.
<b>Şehriye Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Özellikle köy tavuğu ve suyundan yapılan şehriye çorbası fakir evlerin sofralarında sade olarak yapılır. Kavrulmuş şehriyeler tavuk suyu ile birlikte haşlanır daha sonradan içerisine ayrı kavrulmuş olan salça ve haşlanarak ayıklanmış olan tavuk eti ilave edilir Z1.
<b>İşkembe Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Yoğurt, yumurta, un ile yapılan meyane ile tatlandırılan işkembe çorbası özellikle kurban bayramında hayvanın temizlenen midesinin sirke ile birlikte haşlanması ile yapılır ZD3.
<b>Düğün Çorbası:</b>	<b>Hazırlama</b>	Özel gün sofralarını süsleyen düğün çorbası salçalı olarak yapılır. Haşlanmış et ince ince doğranır. Salça kavrulur. Et suyu ve sarımsak ilave edilir. En son köy nişastası ile kıvamlandırılır ZD3.
<b>Beyaz Tarhana Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Eskiden beyazdı bizim tarhana yoğrulması sıra ile yoğurt, soğan, sarımsak, nane, maydanoz, bir gün öncesinden bırakılmış olan ekşim hamur, boy baharatı ve unun yoğurulup 15 gün kurutulması ile elde edilir ZÇ3.
<b>Mantar Çorbası</b>	<b>Hazırlama</b>	Bölgedeki mantarlar ile yapılan mantar çorbası ince yemeklik doğranmış soğanların temizlenmiş olan mantarlar ile kavrulup un ilave edilmesi ile yapılır. Kavrulmuş karışım üzerine su ve tuz eklenir. Yaklaşık yarım saat pişirilmesi yeterlidir ZD1.

### Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri

<b>Kiren Tarhanası</b>	<b>Hazırlama</b>	Soğukluk deriz, tüketilen kiren ekşisi yapılır. Bu ekşi hazırlanırken ayrı bir kaptaki bir gün öncesinden bekletilmiş olan ekmeğin mayası ve unla karıştırılarak kiren tarhanası elde edilir. Elde edilen kiren tarhanası yaklaşık 10 gün kurutulmuş ufalanır. Yapılacağı zaman soğuk su ilave edilerek çözdürülür. Ve pişirilmeye bırakılır ZE2.
<b>Tavuklu Keşkek</b>	<b>Yapımı</b>	Temizlenen köy tavukları haşlanır. Bir gün önceden ıslatılmış buğday tavuk suyu ile beraber kazana alınır yaklaşık 2 saat kaynatılır. Pişmeye yakın ayıklanmış olan tavuk eti ve tereyağ ilave edilir. Soku denilen sopalarla dövmeye başlanır ZD2.
<b>Sacta Balık</b>	<b>Balık:</b>	Hamsi, palamut, lüfer gibi tuzlu su balıklarının yanı sıra, sazan gibi tatlı su balıkları ile de yapılabilir ZÇ2.
	<b>Hazırlama</b>	Mısır unu ve normal un ile unlanan balıklar toprak sac üzerinde az yağ ile kızartılır ZÇ2.
<b>Ekmeğin Islaması</b>	<b>Ana Malzeme</b>	Bölgede farklı şekillerde tüketilen yemek, haşlanmış et, çeşitli kümes hayvanları ya da av hayvanları ile yapılabilir ZÇ1.
	<b>Hazırlama</b>	Cinsine göre seçilen et baharatlar ile birlikte haşlanarak pişirilir. Genelde bayat ekmeğin değerlendirilmesi için yapılan yemek için ekstra soğan kavrulur. Ve en son servis ederken etin yanı sıra yemek üzerine soğanlı su gezdirilir ZÇ1.
<b>Darı Mancarı:</b>	<b>Darı Mancarı:</b>	Darı mancarıda yapardık normal mancar gibi pişirirdik ZE2.
	<b>Hazırlama</b>	Darı toplanıp temizlenir ve doğranır. Yemeklik doğranan soğan ile birlikte kavrulur. İçerisine bir adet kuru kırmızı biber kırılarak eklenir. Biraz kavrulduktan sonra su, tuz ve bulgur ilave edilerek pişirilmeye bırakılır ZE2.
	<b>Servis</b>	Pişen yemek tabağa alınarak üzerine sarımsaklı yoğurt ile birlikte tüketilir ZE2.
<b>Ezme Fasulye Yemeği</b>	<b>Fasulye Hazırlığı</b>	Yörede yetişen barbunya fasulyesi ve şeker fasulyesinden yapılabilir. Fasulyenin bir gün öncesinde ıslatılması şarttır ZÇ3.
	<b>Hazırlama</b>	Tuzlu su içerisinde haşlanan fasulyeler ezilerek püre haline getirilir. Daha sonra içerisine ayrı bir tavada ince ince kıyılmış olan taze soğan, taze nane taze kişniş, maydanoz ve biber tuzu yağ içerisinde kavrularak ilave edilir. Homojen bir karışım elde edinceye kadar karıştırılır ZÇ3.
	<b>Servis</b>	Pişen yemek tabağa alınarak üzerine sarımsaklı yoğurt ile yenilir ZÇ3.

### Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri

<b>Pırasa Oturtması</b>	<b>Pırasa Hazırlığı</b>	Temizlenmiş ve yıkanmış pırasalar ince ince doğranır ZÇ2.
	<b>Hazırlama</b>	İnce bir şekilde doğranan soğanlar ayçiçek yağı ile kavrulur. İçerisine taze maydanoz ilave edilerek baharat ile tatlandırıldıktan sonra üzerine çırpılmış yumurta ilave edilerek fırınlanır. Karabük davul fırını veya kara fırında pişirilebilir. Pişirme süresi ortalama 10 dakika ile sınırlıdır ZÇ2.
	<b>Servis</b>	Kare şeklinde dilimlenerek soğuk veya sıcak tüketilir ZÇ2.
<b>Bağ Yapağı Mancarı/ Acı Bağ Mancarı</b>	<b>Yaprak Özelliği</b>	Kurutulup tüketilen asma yaprağından elde edilen bağ mancarı mevsiminde taze bir şekilde de tüketilebilir ZD 2.
	<b>Hazırlama</b>	İnce ince doğranmış olan soğan bir tencere içerisinde kavrulur içerisine bütün biber kırılıp atılır. Daha sonradan ince ince doğranmış olan asma yapağı ilave edilerek kavrulur. İçerisine bulgur ilave edilir. Akabinde yeteri kadar su ilave edilerek pişmeye bırakılır. Tıpkı bağ gibi ormanda yabanisinden de yapardık aynı yemeği. ZD1
	<b>Servis</b>	Pişen yemek tabağa alınarak üzerine sarımsaklı yoğurt eklenir ZD1.
<b>Göceli Mancar</b>	<b>Hazırlama</b>	Kara lahana yemeğinin mısır göcesi ile yapılmış halidir. Göceyi biz bir gn öncesinden ıslatırız. Haşlarız, mancarla birlikte pişiririz ZÇ3.
	<b>Servis</b>	Tercihe göre yoğurtlu yenir ZÇ3.
<b>Patates Yapağı Mancarı</b>	<b>Hazırlama</b>	Patatesin yeşil yaprakları toplanır temizlenir bulgurla pişirilip tuz eklenir. ZKİ1.
	<b>Servis</b>	Tercihe göre yoğurtlu yenir ZÇ3.
<b>Sütleğen Mancarı</b>	<b>Yaprak Özelliği</b>	Yeşil yaprakları ve kök kısmının kullanıldığı yemek genelde kavurularak tüketilir ZÇ1.
	<b>Hazırlama</b>	Bir tava kızdırılarak yağ ilave edilir. İçerisine yemeklik olarak doğranmış ince soğan ve sarımsak ilave edilir. Biraz su ve baharat ilave edildikten sonra 5 dakika pişmeye bırakılır. En son içerisine yumurta kırılır ve karıştırılır ZÇ1.
<b>Patatesli Fasulye</b>	<b>Fasulye Özelliği</b>	Kurutulmuş yada taze fasulyeden yapıyoruzZD2.
	<b>Hazırlama</b>	Yemeklik olarak doğranan soğan kavrulur ve biraz salça ilave edilir. Ardından el ile kırılan fasulye ilave edilir biraz daha kavrulur. Yaklaşık 2 su bardağı su ilave edildikten sonra kuşbaşı doğranmış patates ilave edilir ve ortalama olarak 20 dakika pişirilir ZD2.

### Cizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri

<b>Kabak Yemeği</b>	<b>Kabak Çeşidi</b>	Kabak yemeği için kullanılan kabaklar bölgede yetişen kara kabak veya yeşil kabaktır. ZÇ8
	<b>Hazırlama</b>	Kullanılacak kabak hazırlanır ve kuşbaşı doğranır. ZA2 Bir gün önceden ıslatılmış olan fasulye ve mısır yarması haşlanır. Önce salça ile kabak kavrulur su ilave edilir. Sonra kabak fasulye ve mısır yarması ile birlikte pişirilir. ZÇ3.
<b>Sündekli Mancarı</b>	<b>Yaprak Özelliği</b>	Kara lahananın kalın saplarından yapılır ZÇ3.
	<b>Hazırlama</b>	Derin bir tencerede kaynayan tuzlu su içerisine doğranmış olan yapraklar ve saplar ortalama 7 dakika haşlanır ve süzülür. Ardından bir tava içerisinde yemeklik olarak doğranmış soğanlar ve yağ ilave edilerek kavrulur ve elde edilen haşlanmış kara lahana sapları ve yaprağı ilave edilir. İçerisine sırası ile kara biber, tuz ve bütün biber ilave edilir. Yaklaşık olarak 3 dakika kavrulur ZÇ3.
	<b>Servis</b>	Pişen yemek tabağa alınarak üzerine sarımsaklı yoğurt ile birlikte tüketilir ZÇ3.
<b>Diken Ucu</b>	<b>Diken Ucu Özelliği</b>	Pürük denilen diken içlerinden toplanan ve arapsacı olarakta bilinen diken ucu pişirilmeden salatalar içerisinde de kullanılabilir ZÇ4.
	<b>Hazırlama</b>	Toplanan diken ucu önce temizlenerek 2 dakika kadar haşlanır. Daha sonra ayrı bir tencere içerisinde ince ince doğranan soğan ve biber salçası kavrulur. İçerisine daha önceden haşlanmış olan diken uçları ilave edilerek yaklaşık 6 dakika pişirilir ZÇ4.
<b>Dizme Kabak Yemeği</b>	<b>Diken Ucu Özelliği</b>	Bölgede yetiştirilen kara kabak veya yeşil kabaktan yapılır ZE2.
	<b>Hazırlama</b>	Kabaklar biraz kalın biçimde ve daire biçiminde kesilir. Daha önceden kaynamış olan az bir tuzlu su yardımı ile haşlanır. Ayrı bir tava içerisinde yemeklik olarak ince ince doğranmış soğan ve sarımsak ile kavrulur. Kavrulan soğan üzerine az bir şekilde haşlanmış olan kabaklar daire biçiminde dizilerek yerleştirilir. Üzerini geçinceye kadar tuzlu su verilip fırında pişirilir ZE2.
<b>Sütlü Kara Kabak</b>	<b>Kara Kabak Özelliği</b>	Bölgede yetiştirilen kara kabak veya yeşil kabaktan yapılır Z7.
	<b>Hazırlama</b>	Kuşbaşı biçiminde doğranan kara kabak süt ile pişirilerek şeker ilave edilir Z7.
	<b>Servis</b>	İster soğuk ye, ister sıcak ye Z7.

### Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri

<b>Yığma Mancar</b>	<b>Hazırlama</b>	Kara lahana derin bir tencere içerisinde haşlanır. Haşlandıktan sonra renginin diri kalması için soğuk su ile soğutulur. Bir tava içerisinde yemeklik doğranmış ince soğan haşlanmış göce ve bulgur baharatlarla birlikte kavrulur. Daha sonra derin bir tencere içerisine haşlanmış olan lahana yaprakları ve kavrulmuş olan iç malzemesi kat kat döşenerek üzeri geçinceye kadar su ilave edilip pişirilir ZÇ3.
<b>Kayzek/ Kuzu Kulağı Mancarı</b>	<b>Kuzu Kulağı</b>	Bölgede yabani olarak yetiştirilen ot biraz ekşi olmasıyla bilinir. Z7
	<b>Hazırlama</b>	Biraz küçük yapraklı olan ot temizlendikten sonra soğanla beraber kavrulur ve biraz su ve çizgi biber ile beraber pişirilir. ZE2
<b>Isırgan Mancarı</b>	<b>Hazırlama</b>	Bölgede böreği de yapılan ısırgan otu temizlenerek ince bir şekilde doğranır. Ardından yemeklik bir şekilde doğranmış soğanlar ayçiçek yağı ile birlikte kavrulur ardından çizgi biber veya salça eklenir. Biraz kavrulduktan sonra bulgur ve ısırgan otu eklenir. Su verilerek yaklaşık 15 dakika pişirilir ZA2.
	<b>Servis</b>	Yoğurtla beraber tüketilir ZA2.
<b>Baklalı Pırasa/ Fasulyeli Pırasa</b>	<b>Hazırlama</b>	Bir gün öncesinden ıslatılan barbunya fasulye ya da sultaniye baklası ıslatılır ve ertesi gün haşlanır. Pırasa doğranarak ayçiçek yağı ile kavrulur. Haşlanmış olan fasulye ya da bakla ilave edilir. ZÇ3 Fasulyeli pırasa çok yapardık. Z7.



Şekil A.1: Baklalı Pırasa

### Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri

<b>Pırasa Dolması</b>	<b>Pırasa</b>	İri pırasaların dış katmanlarının ortadan kesilerek açılması ile elde edilen pırasa yaprakları ile yapılır ZÇ3
	<b>İç Harcı</b>	Pırasa dolması genellikle pirinçten yapılır. İnce yemeklik bir şekilde doğranmış olan soğanlar kavrulur ve yıkanıp süzölmüş olan pirinç ilave edilir. Ardından sıra ile salça, maydanoz, nane, Pul biber ilave edilerek kavrulur ve az bir su eklenir ZÇ3.
	<b>Hazırlama</b>	İç harcı hazır olan pırasalar sarılır ve tencere içine dizilir. Tencere içerisine yerleştirilen dolmaların üzeri geçinceye kadar su ve ayçiçek yağı ilave edilir ZÇ3.
	<b>Servis</b>	En son servis ederken ince ince doğranmış olan soğan ve salça kavruularak karışım üzerine dökölür tercihe göre sarımsaklı yoğurt da ilave edilebilir ZÇ3.
<b>Etlı Yaprak Sarması</b>	<b>İç Harcı</b>	İç harcı küçük bir şekilde doğranmış kuşbaşı etlerden ya da kıymadan yapılır. Yemeklik doğranmış soğanlar et ile beraber kavrulur. Sırası ile domates, salça, maydanoz, nane pirinç ilave edilir. Su vererek demlendirilir ZA1.
	<b>Hazırlama</b>	Yaprak sarması iç harcı yerleştirilerek çok küçük biçimde sarılır ve tencere içerisine dizilir. Üzeri geçinceye kadar su ve yağ ilave edilerek pişirilir ZA1.
<b>Biber Yaprığı Sarması</b>	<b>Biber Yaprığı</b>	Biberlerin iri ve köhne olan yaprakları seçilir ve toplanır ZÇ3.
	<b>İç Harcı</b>	İnce yemeklik bir şekilde doğranmış olan soğanlar kavrulur ve yıkanıp süzölmüş olan pirinç ilave edilir. Ardından sıra ile salça, maydanoz, nane, Pul biber ilave edilerek kavrulur ve az bir su eklenir Z1.
	<b>Hazırlama</b>	İç harcı hazır olan biber yaprağı sarılır ve tencere içine dizilir. Tencere içerisine yerleştirilen dolmaların üzeri geçinceye kadar su ve ayçiçek yağı ilave edilir Z1.
<b>Pazı Dolması</b>	<b>İç Harcı</b>	Soğan yemeklik olarak doğranır ve kavrulur. Ardından salça, bulgur, nane, maydanoz ve pul biber ilave edilerek kavruılmaya devam edilir. Akabinde biraz su ilave edilerek diri bir iç malzemesi elde edilir ve sarılır ZÇ3.
	<b>Hazırlama</b>	İç harcı hazır olan pazı yaprağı kaynar suda 1 dakika kadar bekletilir çıkarılır ve soğutulur ardından sarılır ve tencere içine dizilir. Tencere içerisine yerleştirilen dolmaların üzeri geçinceye kadar su ve ayçiçek yağı ilave edilir ZÇ3.
	<b>Servis</b>	En son ikramda ince ince doğranmış olan soğan ve salça kavruularak karışım üzerine dökölür tercihe göre sarımsaklı yoğurt da ilave edilebilir ZÇ3.

**Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri**

<b>Dut Yapağı Sarması</b>	<b>Dut Yapağı</b>	Dut yapağı bahar aylarında körpe yapraklardan seçilir, kurutulur ve kullanılabilir ZÇ3.
	<b>İç Harcı</b>	İnce yemeklik bir şekilde doğranmış olan soğanlar kavrulur ve yıkanıp süzölmüş olan pirinç ilave edilir. Ardından sıra ile salça, maydanoz, nane, Pul biber ilave edilerek kavrulur ve az bir su eklenir ZÇ3.
	<b>Hazırlama</b>	İç harcı hazır olan dut yapağı sarılır ve tencere içine dizilir. Tencere içerisine yerleştirilen dolmaların üzeri geçinceye kadar su ve ayçiçek yağı ilave edilir. Ardından tuz ve karabiber ilave edilerek pişirilir ZÇ3.
<b>Yumurta Dolması</b>	<b>Yapımı</b>	Yumurtalar ortalama 10 dakika kadar haşlanır. İkiye bölünüp sarısı çıkartılır. Ayrı bir kaba alınan yumurta sarısı içerisine ince bir şekilde doğranmış olan maydanoz ve baharat olarak pul biber, karabiber ve tuz ilave edilip ezilir. Sarısı beyazına tekrar doldurulduktan sonra kızartılarak tüketilir ZE1.
<b>Yaprak Sarması</b>	<b>İç Harcı</b>	Genellikle pirinçi kavurup baharatlı iç yaparız ZA1.
	<b>Hazırlama</b>	Üzeri geçinceye kadar su ve yağ ilave edilerek pişirilir ZA1.
<b>Daşmadık Ekmeği</b>	<b>Hamur</b>	Ağaç tekneler içerisinde un, su ve tuz ile kulak memesi kıvamında yoğrulan hamur ile yapılan bir çeşit ekmektir. Bölgede isimlendirilen mayalamak yerine kullanılan ve hamurun taşmasından alan hamurun taşırmasını beklenmeden yani mayalanmasını beklenmeden yapılmasından alır ZD2.
	<b>Pişirme</b>	Büyük olan kara lahana yapağı köz içerisine yerleştirilir ve içine hazırlanan hamur konur. Üzeri de kara lahana yapağı ile kapatılarak köz ile örtülür. Ortalama pişme süresi 15 dakikadır ZD2
<b>Karşıya Bakan</b>	<b>Karşıya Bakan</b>	Kırık toprak saca yapılır. Sac ateşe karşı kızdırıldığı için ekmek bu ismi almıştır Z7.
	<b>Hamur</b>	Un, su ve tuzdan cıvık akışkan halde bir hamur elde edilir. Bu hamur yaklaşık 1 saat kadar dinlendirilir Z7.
	<b>Pişirme</b>	Ateşin karşısında yanan ocakta kızdırılan saca cıvık hamur dökülür ve iki taraflı pişirilir Z7.
<b>Mantarlı Börek</b>	<b>Yufka</b>	Kış ayları için yaz aylarında yapılan yufkalar kurutulup saklanır ve kış aylarında çoğu yemekte kullanılır ZÇ3.
	<b>Mantar</b>	Mantarlı börek, doğal mantarların toplanıp sarımsak ve soğan ile kavrulduktan sonra 3 kat alta ve 3 kat üste gelecek şekilde yerleştirilerek hazırlanır. Ve en son yağlı su ile yağlanır ve kızartılır ZÇ2.



**Şekil A.2: Cevizli Kömeç**

**Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri**

<b>Cevizli Kömeç</b>	<b>Hamur</b>	Mayalıklar hamur, un, su ve tuz şe yağlı hamur yapardık çıp ceviz dökerdik içine ZD2.
	<b>Pişirme</b>	Kara fırında pişirirdik. ZD2.
<b>Gulumbe</b>	<b>Hamur</b>	Bir çeşit ekmek olarak tüketilen gulumbe un, süt tuz ve yumurta ile elde edilen bir hamur yardımı ile yapılır ZÇ7.
	<b>Pişirme</b>	El ayası büyüklüğünde açılan hamur derin yağ içerisinde kızartılır ZÇ7.
<b>Hamur Atması</b>	<b>Hamur</b>	Dövülmüş ceviz, un, su ve tuz ile kulak memesi kıvamında hamur yoğrulur ve yaklaşık 15 dakika dinlendirilir. Ardından kaynamakta olan tuzlu suya ceviz büyüklüğünde koparılıp atılarak yaklaşık 15 dakika pişirilir ve süzülür. Biraz sulu olarak tabağa konur ZÇ7.
	<b>Pişirme</b>	Ardından kaynamakta olan tuzlu suya ceviz büyüklüğünde koparılıp atılarak yaklaşık 15 dakika pişirilir ve süzülür. Biraz sulu olarak tabağa konur ZÇ7.
	<b>Servis</b>	Servis ederken maydanoz, sarımsak ve yoğurttan yapılan sos dökülür ve en son üzerine süt çiği denilen kavrulmuş kaymak ilave edilir ZÇ7.
<b>Halıçka</b>	<b>Hamur</b>	Un, su ve tuz yardımı ile kulak memesi kıvamından biraz daha yumuşak bir hamur elde edilir ve 15 dakika dinlendirilir ZÇ1.
	<b>Pişirme</b>	Salça kavrulur ve su ilave edilir. Biraz tuz ilave edildikten sonra kaynayan suya hamur ceviz büyüklüğünde koparılarak atılır ZÇ1.
	<b>Servis</b>	Sıcak yenir ZÇ1.

**Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri**

<b>Kaydırma</b>	<b>Hamur</b>	Un, su ve tuz ile sert bir makarna hamuru yoğrulur. Yoğurulan hamur bezelere ayrıldıktan sonra oklavayla yufka büyüklüğünde açılır. Ardından kare biçiminde kesilir ZKİ2.
	<b>İç Harcı</b>	İçerisinde yağ bulunan tavaya yumurta kırılır, maydanoz ve tuz ilave edilerek karıştırılır ZKİ2.
	<b>Hazırlama</b>	Yapılan iç ilave edilerek üçgen biçimde katlanır. Daha sonra tuzlu suda 5 dakika haşlanır ZKİ2.
	<b>Servis</b>	Servis edilirken sarımsaklı yoğurt ve kavrulmuş kaymaktan elde edilen süt çığı de yakılıp dökülerek tüketilir ZKİ2.

<b>Aç aç</b>	<b>Hamur</b>	Yoğurt, yumurta, sirke, maya ve un ile birlikte kulak memesi kıvamında yoğrulur ve dinlendirilir ZÇ3.
	<b>İç Harcı</b>	İsteğe göre peynir, maydanoz ve pul biberden oluşan iç ya da kavrulmuş yemeklik soğan ve haşlanmış patates karışımından elde edilen iç kullanılabilir ZÇ3.
	<b>Hazırlama</b>	Elde edilen hamur el ayasından biraz daha büyük bir şekilde açılarak iç harcı konur ve kapatılır. İsteğe göre yarım ay veya yuvarlak biçimde yapılabilir. Ardından derin yağ içerisinde kızartılır ZÇ3.

<b>Tömbelek</b>	<b>Hamur</b>	Un, su ve tuz yardımı ile sert bir hamur elde edilir. Bezeler ayrılıp dinlendirildikten sonra oklava büyüklüğünde yuvarlanarak uzatılır. ZÇ7.
	<b>Hazırlama</b>	Bezeler ayrılıp dinlendirildikten sonra oklava büyüklüğünde yuvarlanarak uzatılır. Ve zeytin büyüklüğünde kesilir. Yapışmasın diye biraz un ile karıştırıldıktan sonra kaynamakta olan tuzlu suyun içerisinde ortalama 6 dakika haşlanır ZÇ7.
	<b>Servis:</b>	Üzerine sarımsak, karabiber ve pul biberi ile kavrulmuş salçalı yağ ilave dökülerek yenir ZÇ7.

<b>Mısır Makarnası</b>	<b>Hamur</b>	Mısır unu ve su ile yoğururduk mısır makarnasını. Açıp para şeklinde keserlerdi ZD3.
	<b>Hazırlama</b>	Haşladıktan sonra cevizleyip yağlı su dökerdik üzerine öyle yerdik ZD3.

<b>Ağla Kuru</b>	<b>Hamur</b>	Un, su, tuz yapılan sert hamurdan yufka hamuru yapılarak açılır. ZK3
	<b>Hazırlama</b>	Açılan yufka içerisine ceviz eklenerek yarım ay biçiminde yapılır ve saçta kızartılır. ZK3.

<b>Patatesli Börek</b>	<b>Yufka</b>	Kış ayları için yaz aylarında yapılan yufkalar kurutulup saklanır ve kış aylarında çoğu yemekte kullanılır. Z3
	<b>Hazırlama</b>	Patates haşlanır soğan ve sarımsak ile beraber kavrulur ve pul biber ilave edilerek iç malzemesi hazırlanır. Kuru yufka ıslanır ve tepsiye döşenerek kızartılır. ZE9

### Cizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri

<b>Ispanaklı Börek</b>	<b>Yufka</b>	Kış ayları için yaz aylarında yapılan yufkalar kurutulup saklanır ve kış aylarında çoğu yemekte kullanılır. Z3
	<b>Hazırlama</b>	Ispanak temizlenir ve soğanla birlikte kavularak iç malzemesi hazırlanır. Islanan yufka içerisine döşenerek tepside kara fırında pişirilir ve yağlı su dökülür. ZD3.
<b>Sirke Bulamacı</b>	<b>Hazırlama</b>	Mısır unu kavularak su ilave edilir. İçine yumurta ve sirke ilave edilir. Z1. Unu eleyip soğanla kavururduk, yumurta kırıp yedik. ZD3 Tongelden bulama yapardık ZÇ13. Kirenden bulama yapardık. Z7.
<b>Hamur işi</b>	<b>Hamur</b>	Sadece un, su ve tuzdan yapılan hamur biraz ser bir biçimde yoğurularak bezelere ayrılır.
	<b>Hazırlama</b>	Birebir hazırlanan şerbet yapıldıktan sonra soğumaya bırakılır. Açılan hamur kare biçiminde kesilir ve içerisine ceviz dökülür. Saç üzerinde kızartılarak şerbet içerisine atılır ve servis edilir. ZÇ6.
<b>Sümbüllü Makarna</b>	<b>Hamur</b>	Un, su, tuz ile yapılan makarna hamuru uzun şeritler halinde kesilerek kurutulur. ZK3.
	<b>Hazırlama</b>	Tuzlu suda haşlanan makarna üzerine çiğce denilen kavrulmuş kaymak ve ceviz dökülür. ZK3.
<b>Un Köftesi</b>	<b>Hamur</b>	Un, su, tuz ile yapılan makarna hamuru yoğuruyoruz sert bir şekilde ZE4.
	<b>Hazırlama</b>	Hazırlanan hamur şerit haline getirilerek parmak büyüklüğünde kesilir. Kaynayan tuzlu suya pirinç ile beraber atılır yaklaşık 10 dakika pişirilir. ZE4
	<b>Servis</b>	Üzerine tereyağ ve nane yakılarak sirke ilave edilir ZE4.
<b>Mısır Unu Köftesi</b>	<b>Hamur</b>	Mısır unu, tuz ve sudan sert bir hamur yoğrulur ZÇ10.
	<b>Hazırlama</b>	Hamur ceviz büyüklüğünde yuvarlanarak tuzlu suda haşlanır ZÇ10.
	<b>Servis</b>	Dövülmüş ceviz ve tereyağı ile servis edilir ZÇ10.
<b>Gartlaç</b>	<b>Hamur</b>	Mısır unu, su ve tuz yardımı ile cıvık bir hamur elde edilir ZÇ6.
	<b>Hazırlama</b>	Kızdırılmış sacın üzerine dökülerek kızartılır. Bir tarafı kızardıktan sonra öbür tarafa çevrilir ZE1.
<b>Kaygana</b>	<b>Hamur</b>	Un, yumurta, su, yoğurt ile cıvık bir hamur yoğrulur Z1.
	<b>Hazırlama</b>	Kızdırılmış sacın üzerine dökülerek kızartılır. Bir tarafı kızardıktan sonra öbür tarafa çevrilir ZE3. İçine toz ceviz dökerdik Z1.



Şekil A.3: Serme

Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri

<b>Serme</b>	<b>Hamur</b>	Mayalıklı hamurla birlikte serme yoğururduk tuz ekledik biraz cıvık olurdu hamuru Z1.
	<b>Hazırlama</b>	Kızdırılmış sacın üzerine pişirilirdi Z1.
<b>Göceli Hoşaf</b>	<b>Ön Hazırlık</b>	Bölgede yetişen elmalar yaz aylarında doğranarak kurutulur. Tazesinden de yapılabilir. İçerisine eklenen mısır göcesinde bir gün öncesinden ıslanır ZÇ3.
	<b>Yemek yapımı</b>	Haşlanan mısır göcesi haşlandıktan sonra kuru veya taze elmalar ilave edilerek pişirilir ZÇ12.
	<b>Servis</b>	Sıcak olarak ya da oda ısısında tüketirdik ZA2.
<b>Erik Yahnisi</b>	<b>Ön Hazırlık</b>	Bölgede yetişen mürdüme eriği yaz aylarında doğranarak kurutulur. Tazesinden de yapılabilir. İçerisine eklenen mısır göcesinde bir gün öncesinden ıslanır ZÇ4.
	<b>Yemek yapımı</b>	Haşlanan mısır göcesi haşlandıktan sonra kuru veya taze mürdüme ilave edilerek pişirilir ZÇ1.
	<b>Servis</b>	Soğukluk olarak tüketiriz ZÇ1.
<b>Göceli Kabak</b>	<b>Ön Hazırlık</b>	Bölgede yetiştirilen kara kabak olarak adlandırılan kabak temizlenerek küp küp doğranır. Barbunya fasulye ve mısır göcesi bir gün öncesinden ılık suda ıslatılır ZÇ3.
	<b>Yemek yapımı</b>	Barbunya fasulyesi ve mısır göcesi haşlanır ve kara kabak içerisine ilave edilerek pişirilme işlemine devam edilir. Kalbur yardımı ile püre haline gelinceye kadar ezilerek tuz ilave edilir ZÇ3.
	<b>Servis</b>	Kaşık yardımı ile tabaklanıp şekil verilir ZÇ3.
<b>Pestil Aşı</b>	<b>Pestil</b>	Bölgede erik, elma, armut gibi meyvelerden pestil yapıp güneş ışığında kurutulurdu ZÇ10.
	<b>Hazırlama</b>	Bir gün önceden ıslanan fasulye ve göce ayrı haşlanır. Pestil sulandırılır ve içerisine eklenir ZÇ10.
<b>Mancar Pilavı</b>	<b>Hazırlama</b>	Yemeklik soğan doğranır kavrulur ve bulgur ilave edilir. Biraz kavrulduktan sonra salça eklenir ve ardından doğranmış mancar ilave edilir. Üzeri geçene kadar su eklenir ve yaklaşık 20 dakika demlendirilir Z7.



**Şekil A.4: Süt Mısır Keşkeği**

**Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri**

<b>Süt Mısır Keşkeği</b>	<b>Hazırlama</b>	Süt mısır bıçak yardımı ile tanelerinden ayrılır. Ve süt ile birlikte kaynatılır. En son üzerine tereyağ yakılarak tüketilir ZE4.
<b>Barbunyalı Bulgur Pilavı</b>	<b>Hazırlama</b>	Annem barbunya fasulye haşlardı. Yemeklik soğanı doğrayıp bulgur ilave ederdi. Kavurduktan sonra barbunya suyunu ve kendisini ekleyip demlendirirdi ZÇ3.
<b>Mercimekli Pilav</b>	<b>Hazırlama</b>	Yeşil mercimek kullanırdı pilava. Mercimek haşlanıp kenara konulur. Soğanla bulgur kavurup eklerdik hepsini ZD3.
<b>Şekerli Yeşil Mercimek</b>	<b>Hazırlama</b>	Yeşil mercimek haşlanır biraz sulu bırakılır. Şeker karıştırılıp tüketilir Z1.
<b>Keşkek Çorbası/ Tuzlu Aşure</b>	<b>Hazırlama</b>	Buğday haşlanır ve dövülür. İçerisine bir gün öncesinden ıslanmış olan fasulye ve nohut haşlanarak eklenir. Yaklaşık yarım saat pişirilince ayrı bir tavada kızdırılan yağın içerisine soğan eklenerek kavrulur. Hazırlanmış olan bu yağ çorba üzerine eklenir. Z7. Keşkeği aşure gibi yapıyoruz biz tuzlu aşure olarak tüketiyoruz. Aynı malzemeler.ZD1. Tuzlu aşure yapardık, üzerine süt çiği yakardık. ZÇ2.
<b>Arpa Keşkeği</b>	<b>Hazırlama</b>	Bir gün öncesi ıslatılan arpa kaynayan su içerisine atılarak haşlanır ZK2. İçerisine eklenecek nohutlar bir gün öncesi ıslanır ve haşlanır. Pişmeye yakın nohut ve kırmızı toz biber eklenir ZD2.

**Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri**

<b>İncir Donduması</b>	<b>İncir Hazılaması</b>	İpe dizilerek kurutulmuş kuru incir ya da taze incirden yapılan bu tatlı incirin ince bir şekilde doğranması ile yapılır ZÇ7.
	<b>Pişirme</b>	Süt ile beraber yaklaşık 20 dakika pişirilen incirin içerisine şeker ilave edilir ZÇ7.
	<b>Tatlı yapımı</b>	Elde edilen karışım tabak ya da kase içlerine dökülerek soğumaya bırakılır ZÇ7.
	<b>Servis</b>	Üzerine fındık ya da ceviz döküp soğuk yedik ZÇ7.

<b>İncir Dolması</b>	<b>İncir Hazılaması</b>	İpe dizilerek kurutulmuş kuru incir köye gelen seyyar satıcılardan temin edilebilir ZÇ7.
	<b>Doldurma</b>	İçerisine kalın doğranmış ceviz ve şeker doldurulan incir kalın bir tepsi içerisine dizilir ZÇ7.
	<b>Pişirme</b>	Kara fırında yaklaşık 20 dakika kadar pişirilir ZÇ7.
	<b>Servis</b>	Üzerine fındık ya da ceviz döküp soğuk yedik ZÇ7.

<b>Tongel Ezmesi:</b>	<b>Tongel</b>	Beklediği yerde yumuşatılan tongellerin bölgedeki ismine köhneme adı verilir. Bu yemekte köhnemiş tongel kullanılır ZÇ4.
	<b>Yemek yapımı</b>	Köhnemiş tongeller çekirdeklerinden ve uç kısmından temizlendikten sonra kalbur yardımı ile ezilerek süzdürülür püre haline getirilir. Püre haline getirilen karışıma şeker ilave edilir ZÇ4.
	<b>Servis</b>	Elde edilen ezme kaşık yardımı ile tabaklara alınarak tüketilir ZÇ4.

<b>Koca Bakla</b>	<b>Baklayı Elde Etme</b>	Kış ayı için önceden kurutulmuş olan bakla değirmende çekilerek siyah kabukları titizlikle ayıklanır ve ılık suyun içerisinde bir gün bekletilir ZÇ3.
	<b>Pişirme</b>	Taze ya da kurutulmuş olarak tüketilir. Ortalama 20 dakika haşlanır ZÇ3.

<b>Armut Sütliye</b>	<b>Armut çeşidi</b>	Taze armuttan ya da kuru armuttan yapılan armut sütliyesi taze yada kuru armuttan yapılan bir yemektir. Eskiden birda samanlıkta saman içinde saklanmış meyveleri. Z1
	<b>Yemek yapımı</b>	Elde edilen armutlar süt ile pişirilir arzu edilirse şeker ilave edilebilir. Durumu iyi olmayanlar şekerli su ile yapardı ZÇ10
	<b>Servis</b>	Soğuk bir şekilde yenir Z1

<b>Ayva Sütliye</b>	<b>Ayva çeşidi</b>	Taze ayvanın saklanması ile yada mevsimde yapılan bu yemek ayvanın temizlenerek küp küp doğranması biçiminde yapılır ZÇ7.
	<b>Yemek yapımı</b>	Elde edilen ayva süt ile pişirilir arzu edilirse şeker ilave edilebilir ZÇ7.
	<b>Servis</b>	Soğuk tüketiriz ZÇ7.

### Cizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri

<b>Pancar Sütliye</b>	<b>Pancar Çeşidi</b>	Bölgede kök veya çükündür olarak adlandırılan pancar sütliye bir çeşit kış yemeğidir Z4.
	<b>Yemek yapımı</b>	Pancarlar yaklaşık 15 dakika ön haşlama işlemi yapıldıktan sonra süt içerisine alınarak pişme işlemi devam ettirilir. Ortalama 20 dakika sonra hazır olacaktır Z4.
	<b>Servis</b>	Pembe bir görünüme sahip olan sütliye soğuk yenir Z4.
<b>Elma Pişmesi</b>	<b>Elma</b>	Bölgede yetişen tüm elmalardan yapılabilir ZÇ3.
	<b>Yemek yapımı</b>	Kabukları soyuluncaya kadar haşlanan elmalar soyularak atıştırılabilir olarak tüketilir ZÇ3.
<b>Elma Ezmesi</b>	<b>Elma</b>	Bölgede yetişen tüm elmalardan yapılabilir ZÇ3.
	<b>Yemek yapımı</b>	Elma pişmesinden çok daha fazla haşlanan elmalar soyularak kalbur yardımı ile süzülerek püre haline getirilir ve içine reçel veya pekmez ilave edilir ZÇ3.
	<b>Servis</b>	Üzerine ceviz döküp ikram edilir ZÇ3.
<b>Çiçek Nişastası</b>	<b>Nişasta Hamuru</b>	Cıvık bir kıvama sahip olan hamur su ile açılıp sübye haline getirildikten sonra yumurta ve tuz ilave edilip çırpılır ZÇ3.
	<b>Yemek yapımı</b>	Akışkan bir kıvama sahip olan hamur kızgın yağa dökülerek kızartılır ZÇ3.
	<b>Servis</b>	Özel günlerde yapılan bu yemek çocuklara şeker niyetine dağıtılır. Elde yenerek tüketilir ZÇ3.
<b>Yağlı Hoşaf</b>	<b>Ön Hazırlık</b>	Çeşitli meyve kuruları ile yapılan bir hoşaftır ZÇ7.
	<b>Servis</b>	Arzu edildiği üzere sıcak çorba niyetine ya da soğuk bir şekilde tüketilir ZÇ7.
<b>Takanak</b>	<b>Ön Hazırlık</b>	Yabani bir armut çeşidi olan takanak armudu yaz aylarında doğranarak kurutulur. İçerisine eklenen mısır göcesinde bir gün öncesinden ıslanır ZÇ7.
	<b>Yemek yapımı</b>	Haşlanan mısır göcesi haşlandıktan sonra pekmez ve kuru armut ilave edilerek pişirilir ZÇ7.
	<b>Servis</b>	Arzu edildiği üzere sıcak çorba niyetine ya da soğuk bir şekilde tüketilir ZÇ7.
<b>Keklimük Ezmesi</b>	<b>Hazırlama</b>	Kış ayları için kurutulmuş bir yaban armudu çeşidi olan keklimük kullanılmadan bir gün öncesi ıslatılır ve haşlanır. Haşlandıktan sonra kalbur yardımı ile ezilir ZÇ7.
<b>Kiren Ekşisi</b>	<b>Hazırlama</b>	Merdek yapardık yaz ayları kireni kurutup pestil gibi yapardık soğukluk gibi içeceğimiz zaman suyla karıştırıp içerdik. ZG1.
<b>Ağuz</b>	<b>Hazırlama</b>	İnek doğumundan sonra pütürlü süt çıkar onu kaynatıp şekerli yedik. ZÇ3.
<b>Mısır Unu Helvası</b>	<b>Hazırlama</b>	Saçta kavrulan mısır unu şerbetli su ile beraber yoğrulur, tepsiye döşenir ve dilimlenerek servis edilir. ZÇ7.



**Şekil A.5: Saraylı**

**Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri**

<b>Saraylı/ Kuru sıkı</b>	<b>Hamur hazırlama</b>	Un, su ve tuz ile biraz sert hamur yapılarak yufka açılır. ZD3.
	<b>Şerbet</b>	Tatlı su (1'e 1 ölçekli şerbet) yapardık kenarda olurdu hep ZD2.
	<b>Tatlı yapımı</b>	Dövlümüş ceviz ilave edilerek katlanır ve kurutulur. ZD3.
	<b>Servis</b>	Misafir geldiği zaman tatlı suya atıp çıkartırdık. Öyle verirdik. ZD3.



**Şekil A.6: Kabak Tatlısı**

**Çizelge A.1: (Devamı) Unutulmaya Yüz Tutmuş Zonguldak Yemek Örnekleri**

<b>Kabak Tatlısı</b>	<b>Kabak</b>	Bal kabağı yada kara kabak kullanırız ZK3.
	<b>Tatlı yapımı</b>	Kabak dilimlenir, şeker dökülerek ağzı kapatılır ve fırınlanır. ZÇ6.
<b>Gelin Teli Tatlısı</b>	<b>Hamur hazırlama ve açma:</b>	Yağ, yumurta, sirke, süt ve un ile kulak memesi kıvamında hamur yoğrulur. Yoğrulan hamur bezeler haline getirilerek dinlendirmeye bırakılır. Daha sonra ek tek açılır, oklava ile büzülüp kurutulur. Büzülen hamur tekrar açılır ZÇ1.
	<b>Şerbet</b>	1'e 1 ölçekli şerbet önce kaynatılır daha sonra soğumaya bırakılır ZÇ7.
	<b>Tatlı yapımı</b>	Açılan hamur içerisine ceviz dökülerek sarılır. Parmak Kalınlığında kesilir ZÇ2.
	<b>Servis</b>	Üzerine dövülmüş ceviz dökülerek ikram edilir ZÇ2.
<b>Ağda</b>	<b>Ön Hazırlık</b>	Ağdayı herkes bilmez ama yumurta akı şeker ve nişasta ile yapılır ZÇ7.
	<b>Servis</b>	Ağdacılar ayırdır, araba ile gexip satış yaparlar ZÇ7.
<b>Saç Gücçe</b>	<b>Hamur Hazırlaması</b>	Un, su ve tuz yardımı ile sert bir hamur yoğrulur. Bezenerek 20 dakika dinlendirilir. Ardından oklava yardımı ile yufka büyüklüğünde açılır ZÇ7.
	<b>Tatlı yapımı</b>	Serit halinde kesilen yufka içerisine ceviz doldurularak muska şeklinde katlanır ZÇ7.
	<b>Şerbet</b>	Bire bir ölçüde şerbet kaynatılarak soğumaya bırakılır ZÇ7.
	<b>Servis</b>	Önceden kızdırılmış olan sac üzerinde pişirilen tatlı soğuk şerbete atılır. Servis edilirken üzerine dövülmüş ceviz dökülerek tüketilir ZÇ7.
<b>Koca Bakla Tatlısı</b>	<b>Malzeme</b>	Kış ayı için önceden kurutulmuş olan bakla değirmende çekilerek siyah kabukları büyük bir titizlikle ayıklanır ve ılık suyun içerisinde bir gün bekletilir ZÇ3.
	<b>Pişirme</b>	Bir gün bekletilen bakla derin bir tencere içerisinde haşlanmaya bırakılır. Yaklaşık 30 dakika kaynatılır ZÇ3.
	<b>Tatlı yapımı</b>	Parçalanana kadar pişirilen bakla içerisine şeker ilave edilerek kalbur yardımı ile ezilir. Ardından tepsiye döşenir. Soğuduktan sonra arzu edildiği gibi dilimlenir ZÇ3.
	<b>Servis</b>	Soğuk bir şekilde tüketilir ZÇ3.

## ÖZGEÇMİŞ

Ömer Faruk KAYIŞ

### ÖĞRENİM DURUMU:

**Lise:** 2013, Bolu Mengen Aşçılar A.O.T.M.L

**Ön lisans:** 2015, Bülent Ecevit Üniversitesi Devrek Meslek Yüksekokulu, Aşçılık Bölümü

**Lisans:** 2021, Anadolu Üniversitesi, İşletme Fakültesi, Konaklama İşletmeciliği

**Yüksek Lisans:** 2024, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları

### MESLEKİ DENEYİMİ:

2011, Magic Life Kiriş Antalya, Mutfak Stajeri

2012 Voyage Hotels, Torba Muğla, Mutfak Stajeri

2013, Alva Donna Deluxe Hotel Antalya, Commis

2014, Alva Donna Deluxe Hotel Antalya, Demi Chef

2015, Escale Brasserie Topaz, Kanyon İstanbul, Demi Chef

2016-2018 Must Nişantaşı, İstanbul, Chef De Partie

2018- Günümüz, Jandarma Genel Komutanlığı, Aşçı

### SERTİFİKALAR:

Amerikan Kültür Okulları B1 Seviye İngilizce Sertifikası