

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TURİZM FAKÜLTESİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BİLİM DALI

**SİNOP İLİNDE KADINLARIN MUTFAK GÜVENLİĞİ
VE YEMEK PİŞİRMEYE YÖNELİK TERCİHLERİ**

Nadide Afra GENÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN:

Doç. Dr. Yılmaz SEÇİM

KONYA-2023

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TURİZM FAKÜLTESİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BİLİM DALI

**SİNOP İLİNDE KADINLARIN MUTFAK GÜVENLİĞİ
VE YEMEK PİŞİRMEYE YÖNELİK TERCİHLERİ**



Nadide Afra GENÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN:

Doç. Dr. Yılmaz SEÇİM

KONYA-2023



| | | |
|---|---|---|
|  | T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü |  |
|---|---|---|

Bilimsel Etik Sayfası

| | | | | |
|-------------------|--|--------------------------------|---|--|
| Öğrencinin | Adı Soyadı | Nadide Afra GENÇ | | |
| | Numarası | 18810201166 | | |
| | Ana Bilim / Bilim Dalı | Gastronomi ve Mutfak Sanatları | | |
| | Programı | Tezli Yüksek Lisans | X | |
| | | Doktora | | |
| Tezin Adı | Sinop İlinde Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri | | | |

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Nadide Afra GENÇ

| | | |
|---|---|---|
|  | T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü |  |
|---|---|---|



ÖZET

| | | | | |
|-------------------|--|--------------------------------|---|--|
| Öğrencinin | Adı Soyadı | Nadide Afra GENÇ | | |
| | Numarası | 18810201166 | | |
| | Ana Bilim / Bilim Dalı | Gastronomi ve Mutfak Sanatları | | |
| | Programı | Tezli Yüksek Lisans | X | |
| | | Doktora | | |
| | Tez Danışmanı | Doç. Dr. Yılmaz SEÇİM | | |
| Tezin Adı | Sinop İlinde Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri | | | |

Türkiye'nin en kuzeyinde yer alan Sinop, önemli kültürel değerlere sahip olan bir şehirdir. Antik çağlardan beri varlığını devam ettiren kültürel yapısıyla bölgenin önemli şehirleri arasındadır. Sinop ilinde kültür hakkında yapılan çalışmaların sayısının az olması çalışmanın Sinop ilinde yapılmasını teşvik etmiştir. Bu sebeple çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Yapılan çalışma esnasında kentin mutfak kültürü ve özellikleri, yöresel yemeklere ait reçeteler, kadınların mutfak güvenliği bilgilerini, yemek pişirmeye yönelik tercihlerini saptamak ve kayıt altına almak amaçlanmıştır. Çalışmada öncelikle yüz yüze görüşmeler yapılarak, Sinop iline ait yemek reçeteleri sunulmuş ardından kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri adlı anket çalışması yapılarak elde edilen bulgular kayıt altına alınmıştır. Hipotezler test edilerek bulgulara yer verilmiştir.

Çalışma sırasında Sinop mutfak kültürü bütün yönleriyle ele alınmıştır. Bu kapsamda Sinop mutfağında yer alan çorbalar, et yemekleri, ekme ve hamur işleri, ot-sebze yemekleri ve mutfak kültürüne dair bilgilere yer verilmiştir. Çalışmanın ikinci bölümünde ise yapılan anket çalışmasında kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri hakkında bilgiler içermektedir. Problemi çözecek ve hipotezleri test edecek bilgileri sistematik bir şekilde toplamak amacıyla yapılan anket çalışmasının analizine yer verilmiştir. Çalışma sonuçlarını yansıtabilecek şekilde oluşturulan hipotezleri test etmek amacıyla t Testi ve One-Way ANOVA testleri yapılmıştır. Kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri adlı anket çalışmasının sonuçlarında H₁ H₂ H₇ H₈ H₁₀ H₁₁ hipotezlerinde anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Çalışma sonuçlarında Sinop mutfak kültürü ve yemeklerinin özellikle genç kesim tarafından az bilindiği sonucuna ulaşılmıştır. Yöresel yiyeceklerin nesilden nesile aktarımının sağlanabilmesi için yerel yönetimler ve eğitim kurumları aracılığıyla halkın bilinçlendirilmesi sağlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Mutfak Güvenliği, Sinop Mutfağı, Yöresel Mutfak

| | | |
|---|---|---|
|  | T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü |  |
|---|---|---|

ABSTRACT

| | | | | |
|----------------------------------|---|------------------------------|---|--|
| Author's | Name and Surname | Nadide Afra GENÇ | | |
| | Student Number | 18810201166 | | |
| | Department | Gastronomy and culinary arts | | |
| | Study Programme | Master's Degree (M.A.) | X | |
| | | Doctoral Degree (Ph.D.) | | |
| | Supervisor | Doç. Dr. Yılmaz SEÇİM | | |
| Title of the Thesis/Dissertation | In The Province of Sinop Women's Kitchen Safety and Preferences for Cooking | | | |

Sinop, a city located in the far north of Turkey, is a city with important cultural values. Its cultural structure, which has continued to exist since ancient times, is one of the important cities of the region. The number of studies on culture in Sinop province encouraged the study to be conducted in Sinop province. Therefore, the need for the study has arisen. During the study, the aim was to determine and record the kitchen culture and characteristics of the city, local recipes for dishes, information on kitchen safety for women, and their preferences for cooking. In the first part of the study, face-to-face interviews were conducted and recipes for dishes in Sinop province were presented, and then the findings obtained from the survey titled "Women's Kitchen Safety and Preferences for Cooking" were recorded. Hypotheses were tested and results were included.

During the study, the Sinop kitchen culture was examined in all its aspects. In this context, soups, meat dishes, bread and dough products, vegetable dishes, and information about kitchen culture are included in the Sinop kitchen. The second part of the study includes information on the results of the survey titled "Women's Kitchen Safety and Preferences for Cooking". The t Test and One- Way ANOVA tests were performed in order to test the hypotheses formed in a way that reflects the results of the study. In the results of the survey titled "Women's Kitchen Safety and Preferences for Cooking", significant differences were found in the H₁ H₂ H₇ H₈ H₁₀ H₁₁ hypotheses. As a result of the study, it was found that the Sinop kitchen culture and dishes are not well known, especially among the younger generation. In order to ensure the transmission of local foods from generation to generation, local governments and educational institutions should be involved in activities to raise awareness about local foods.

KeyWords: Kitchen Safety, Sinop Cuisine, Local Cuisine

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----------|
| İçindekiler | iv |
| Tablolar Listesi | vi |
| Kısaltmalar ve Simgeler Listesi | vii |
| Önsöz ve Teşekkür | viii |
| 1. GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1. Yiyecek ve İçecek Sosyolojisi..... | 2 |
| 1.2. Mutfak Kavramı ve Tarihi | 2 |
| 1.3. Türk Mutfak Kültürü | 3 |
| 1.4. Karadeniz Mutfak Kültürü | 8 |
| 1.5. Sinop Mutfak Kültürü..... | 11 |
| 2. YÖNTEM..... | 14 |
| 2.1. Araştırmanın Amacı | 14 |
| 2.2. Araştırmanın Önemi | 14 |
| 2.3. Araştırmanın Sınırlılıkları | 14 |
| 2.4. Araştırmanın Yöntemi | 15 |
| 3. BULGULAR..... | 18 |
| 3.1. Demografik Veriler..... | 18 |
| 3.2. Araştırma Sonuçlarına ve Araştırma Hipotezlerine İlişkin Bulgular | 21 |
| 3.2.1 Yaş | 21 |
| 3.2.2 Eğitim Durumu..... | 22 |
| 3.2.3 Gelir Aralığı | 24 |
| 3.2.4 Medeni Durum | 27 |
| 3.3. Nitel Araştırma Bulguları | 29 |
| 3.3.1. Çorbalar | 29 |
| 3.3.1.1 Sinop İlinde Yapılan Bazı Çorbalar ve Tarifleri | 30 |
| 3.3.2. Et Yemekleri | 37 |
| 3.3.2.1. Sinop İlinde Yapılan Bazı Et Yemekleri ve Tarifleri | 38 |
| 3.3.3. Ekmekler ve Hamur İşleri | 47 |
| 3.3.3.1. Sinop İlinde Yapılan Bazı Ekmek-Hamur İşleri ve Tarifleri | 48 |
| 3.3.4. Ot ve Sebze Yemekleri | 60 |

| | |
|---|-----------|
| 3.3.4.1 Sinop İlinde Yapılan Bazı Ot-Sebze Yemekleri ve Tarifleri | 61 |
| 4. TARTIŞMA | 72 |
| 5. SONUÇ VE ÖNERİLER | 77 |
| KAYNAKÇA | 81 |



TABLolar LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Tablo 1. Belirli Büyüklükteki Evrenler İçin Kabul Edilebilir Örneklem Büyüklükleri | 17 |
| Tablo 2. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğinin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular | 18 |
| Tablo 3. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğindeki İfadelere İlişkin Frekans Analizi | 19 |
| Tablo 4. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğinin Aritmetik Ortalaması ve Standart Sapma Değerine Göre Dağılımı | 20 |
| Tablo 5. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğinin Yaşa Göre One- Way ANOVA Testi Sonuçları | 21 |
| Tablo 6. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğinin Eğitim Durumuna Göre One- Way ANOVA Testi Sonuçları | 23 |
| Tablo 7. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğinin Gelir Aralığına Göre One- Way ANOVA Testi Sonuçları | 25 |
| Tablo 8. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğinin Medeni Duruma Göre One- Way ANOVA Testi Sonuçları | 27 |

Kısaltmalar ve Simgeler Listesi

Simgeler

%: Yüzde

°C: Santigrat

Kısaltmalar

km²: Kilometre Kare

MÖ: Milattan Önce

Km: Kilometre

vb: Ve Benzeri

H: Hipotez

k: Kaynak

Gr: Gram

Kg: Kilogram

ml: Mililitre

l: Litre

n: Katılımcı Sayısı

p: Olasılık Değeri

SPSS: Statistical Package Fort he Social Science

F: Frekans

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana verdiği destek ile yol gösterici olan, tez çalışmam sırasında yardımlarını esirgemeyerek her an bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan danışman hocam sayın Doç. Dr. Yılmaz SEÇİM'e, yüksek lisans eğitimim sırasında bana destek olan ve tüm zorlukları benimle göğüsleyen değerli aileme teşekkürlerimi ve şükranlarımı borç bilirim.



1. GİRİŞ

Kültür, bir toplumu diğer toplumlardan ayıran ve o toplum içerisinde yaşayan halkın içerisinde emeği olan tüm manevi değerlerin toplamı olarak tanımlanabilmektedir. Kültür, toplumların birbirinden ayrılmasının temel taşlarından biridir. Toplumlara özgü olan kültürel değerler yaşamın içerisinde öğrenilir ve nesiller boyunca aktarımı sağlanır. Kültür, içerisinde pek çok değişkeni barındıran bir kavramdır. Bu değişkenlerden biri de yöresel mutfak kültürüdür. Toplumlar arasında teknoloji, ahlak kuralları, örf, adet, gelenek, yaşayış biçimleri, yazılı olan ve olmayan normlar nasıl farklılık gösteriyorsa toplumların mutfak kültürleri de farklılıklar göstermektedir.

Yöresel mutfak kültürü, yörenin kültürel yapısıyla uyumludur ve yöre hakkında fikirler sunmaktadır. Bu bağlamda yöreye özgü ürünler ve yemek çeşitleri, yöreye has üretim teknikleriyle tüketicilere sunulmaktadır. Yöresel ürünler bölge için cazibe merkezi haline gelmekte ve ziyaretçilerin bölgeyi ziyaret etmesini sağlamaktadır. Bu durum yöre ekonomisine önemli ölçüde katkılar sağlamaktadır.

Araştırma kapsamında söz konusu mutfak kültürüne yönelik bilgi ve bulguların irdelenmesi, kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihlerinin araştırılması amacıyla Sinop ili seçilmiştir. Çalışma Sinop ili mutfak kültürünü araştıran az sayıda kaynağın olması sebebi ile literatürde boşluğu doldurabilecek ve literatüre katkı sağlayabilecek bir eser olma niteliği taşımaktadır.

1.1. Yiyecek ve İçecek Sosyolojisi

Beslenme, insanoğlunun hayatta kalma mücadelesindeki en temel ve belirleyici unsurdur (Aksoy ve Üner, 2016: 2). Bireyin, büyüme, gelişme, üreme ve her türlü aktivitesini gerçekleştirebilmesi için yeterli seviyede enerji elde etmesi gerekmektedir. Tüm canlılar gibi insanoğlu da ihtiyacı olan enerjiyi, besinlerden temin etmektedir (Akin, Özkoçak ve Gültekin, 2015: 35). İlk çağlarda insanoğlu beslenme ihtiyacını avcılık ve toplayıcılık ile gerçekleştirmiştir. Ateşin keşfedilmesi ve yerleşik hayata geçilmesi beslenme çeşitliliğini artırmıştır (Seçim ve Esen, 2020: 280). Yerleşik hayata geçilmesi ile birlikte toplum kavramı ortaya çıkmıştır. Toplumların yaşam alanlarının coğrafi yapısı insanların yaşam tarzları üzerinde etkili olmuş, mesken, kıyafet ve yiyecekleri yaşadıkları coğrafyaya göre şekil almıştır. Bu özelliklerin zamanla bireyler tarafından benimsenip nesilden nesile aktarılması her bölgede farklı kültürlerin oluşmasına sebep olmuştur (Şahin, Bağcı, Özlü ve Usta, 2017: 249). Beslenme ihtiyacıyla ortaya çıkan mutfak kültürüne tarihsel açıdan bakıldığında; mutfaklar, toplumların kültürel boyutları, gelenek-görenekleri ve refah durumları gibi unsurlara paralel olarak farklı gelişim süreçleri geçirmiştir. Bunlara ek olarak toplumların hayat standartlarını geliştirmek için giriştikleri mücadelelerin ve göçlerin neden olduğu gelişmeler mutfak kültürünün belirlenmesinde önem teşkil etmiştir (Düzgün ve Durlu Özkaya, 2015: 42).

1.2. Mutfak Kavramı ve Tarihi

Mutfak hem kültürlerle ilişkisi olan hem de mekânsal olarak betimlenebilen bir kavramdır. Mutfak, somut anlamda; yiyeceklerin hazırlandığı, pişirildiği, servise hazırlandığı ve tüketildiği yer olarak tanımlanabilir. Ateşin tarihçesiyle mutfakın tarihçesinin aynı zamanlara denk geldiği söylenebilir. Ateş, yemek pişirme, aydınlanma ve ısınma gibi ihtiyaçları karşılamak için hayati öneme sahiptir. Toprak kap ve kacakların yapımında da ateşin önemli bir yeri vardır (Özel, Yıldız ve Akbaba, 2017: 352-353).

İlk çağlardan beri insanoğlu, yaşadıkları coğrafyanın doğal şartlarına göre yemekler hazırlamış ve tabiatın sunduğu çeşitliliğe göre yemeklerini geliştirmişlerdir. Toplumlar savaş, göç, sınır komşuluğu, düğün, ticaret yollarının

açılması ve turizmin başlaması ile çeşitli kültürlerden etkilenmiş ve farklı yiyeceklerle tanışmıştır. Bu durum toplumlara ait olan mutfak kültürünün oluşmasını sağlamıştır (Canpolat, Keleş ve Akbaş, 2016: 76). Mutfaklar ülke isimleri ile beraber anılmaya başlanmıştır. Türk Mutfağı, Fransız mutfağı, Çin Mutfağı gibi o kültürle bağı kurularak yapılan tanımlamalar, ülkenin yaşam tarzını ve kültürel yapısını ifade etmektedir (Güler ve Olgaç, 2010: 227). Mutfaktaki değişim insanlık tarihindeki değişimlerle paralel olarak günümüze kadar taşınmıştır. En büyük değişim ise sanayi devrimiyle yemekler üzerinde seri üretimin uygulanmasıyla olmuştur. Sanayi devrimi ile buzdolabının icadı, ulaşımın kolaylaşması ve yiyeceklerin paketlenmesi gibi yemek kültürümüzün farklılaşmasıyla mutfak kültürü önemli değişime uğramıştır (Özel, Yıldız ve Akbaba, 2017: 353).

1.3. Türk Mutfak Kültürü

İnsanoğlu, yaşamın ilk gününden günümüze beslenme ihtiyacını karşılama şekli birçok değişikliğe uğrayarak, toplumların yaşam biçimine ve yaşadıkları coğrafyaya bağlı gelişme göstererek günümüze kadar gelmiştir. Neolitik döneme kadar avcı ve toplayıcı kültürle yaşam biçimlerini şekillendirmişlerdir. Çok uzun süren bu süreçte insanoğlu zamanla tecrübe kazanarak yararlı besinleri öğrenip yemek yelpazelerini genişletmişlerdir. Ateşin keşfi ve bilinçli kullanımı ile avladıkları hayvanları ve topladıkları bitkileri pişirerek yaşamlarını kolaylaştırmışlardır (Akın, Özkoçak ve Gültekin, 2015: 38-39). Mutfak ilerleyen dönemlerde insanoğlunun gelişimiyle paralel olarak büyük değişime uğramıştır. Bu değişimin köklerinin Mezopotamya'ya dayandığı söylenmektedir. Mezopotamya mutfağı farklı milletlerle etkileşime girmiştir. Etkileşimle beraber her millet kendi gelenek-göreneklerini, ekonomik yapılarını, alışkanlıklarını, tarımsal kaynaklarını, dini etkilerini ve coğrafi yapılarını gösteren kendilerine has mutfak kültürlerini geliştirmişlerdir (Aydoğdu ve Mızrak, 2017: 16).

Türklerde mutfaktaki gelişme göçebeliğin son bulmasıyla meydana gelmeye başlamıştır. Kaşgarlı Mahmut, 11. yüzyılda Türk mutfağını hem mekân olarak hem de kültürü ile tanıtmıştır. Türk evlerinde bir oda mutfak olarak düzenlenmiştir ve "aşlık" adı verilmiştir. "Aşlık, is evi, matbah, togana, tandır başı, tandır evi, aşkana,

aş damı, aş ocağı, aş evi” gibi tabirler Anadolu öncesinden günümüze kadar gelen kavramlardır (Aydoğdu ve Mızrak, 2017: 16). Mutfak, Türk diline “matbah” kelimesinden geçmiştir. Türk mutfağı, pişirme tarzı, kullanılan araç ve gereçleri, servis şekilleri, yemek çeşitleri, mutfak mimarisi, pişirme tarzları, kış için hazırlanan yiyecekleri ve sofraya kurma düzenleri ile kendine has tarzı olan geniş kültüre sahiptir (Büyükşalvarcı, Şapcılar ve Yılmaz, 2016: 166).

Türk Devletlerinin yaşadığı coğrafya, birbirinden farklı kültürel ve etnik değerlere sahip dil, din, ırk ve mezhepleri içerisinde barındıran renkli bir coğrafyadır. Orta Asya'dan Anadolu topraklarına taşıdıkları beslenme kültürüne ek olarak Anadolu'ya yerleşmeleri ve sonrasında Osmanlı Devleti'nin topraklarını genişletmesiyle farklı gıdaların üretimi ve tüketimiyle birlikte geleneksel beslenme kültürü şekillenmiştir (Karaca ve Karacaoğlu, 2016: 564). Türklerde mutfağın şekillenmesi Orta Asya'da yaşadıkları dönemden başlamaktadır. Türkler Orta Asya'da yaşadıkları dönemde hayvancılık ve tarımla ilgilenmişlerdir. Göçebe yaşam tarzını benimsediklerinden tarım hayatları göç yollarındaki yabani bitkileri toplamak ve onları işlemekle sınırlı kalmıştır. Yemeklerde en çok et ve süt ürünleri ön plana çıkmıştır. Tarımsal olarak yabani buğdaylardan yapılan yemekler ve buğday unundan elde edilen hamur işleri sık tükettikleri yiyecekler arasındadır. Türklerde özellikle darıdan yapılan boza Orta Asya topraklarında yaşayan Türklerin bilinen ilk gıdalarından birileri arasında yer almaktadır (Güler, 2007: 19-20).

Et tüketiminde ise Orta Asya'da yaşayan Türklerin çoğunlukla at eti ve koyun eti tükettiği gözlemlenmektedir. İslamiyet'in kabulünden sonra at eti tüketimi devam etmektedir. At eti ve koyun etinden sonra sığır eti ve keçi eti de sıklıkla tüketilmektedir. Bu hayvanların hem etinden hem de sütünden yararlanılmıştır. Sütü direk olarak tüketmelerinin yanı sıra süt kullanarak kımız, yoğurt, peynir ve kefir yaparak tüketmişlerdir. Kısırak sütünü mayalayarak elde edilen kımız Türklerin en önemli içkileri arasında yer almaktadır. Yoğurt, günlük olarak tüketilmeyecekse kış aylarında tüketmek için saklamak amacıyla Kurut adı verilen kurutulmuş yoğurt olarak üretimi yapılmaktaydı. Günümüz Anadolu mutfağında bazı yörelerde halen yapımı devam etmektedir (Güler, 2007: 19-20). Türklerin İslam dinini kabul etmesi ve Anadolu'ya yerleşmesinden sonra Türklerin yaşam tarzlarında ve mutfak

kültüründe de önemli değişiklikler olmuştur. Selçuklu dönemiyle birlikte İslam kültüründe yer alan israftan kaçınmanın olduğu kısıtlama ile mutfaklarda sadelik ön plana çıkmıştır. Selçuklu döneminde mutfak kültüründe önemli değişim yaşayan Türkler farklı milletlerle etkileşimler yaşayarak kültür zenginliği ortaya çıkarmışlardır. Bu kültürel değişim başta sosyal hayat olmak üzere mutfak alanında da gözlemlenmiştir. Göçebe yaşam kültüründen devam ettirilen et tüketimi, süt ve süt ürünleri tüketiminin üzerine koyarak sebze ve meyve kültürünü de mutfakları içerisine eklemişlerdir. Selçuklu dönemi mutfak kültüründe etlerle birlikte pişirilen sebzelerin yanı sıra oldukça zengin olan meyve türleri de ön plana çıkmıştır. Dönemin bir başka özel ürünü ise şerbetler ve tatlılar olmuştur (Girgin, Demir ve Çetinkaya, 2017: 221). Selçuklular döneminde yemek pişirme ve muhafaza teknikleri, yemek çeşitleri ile birlikte kendine has bir mutfak kültürü oluşmuştur. Selçuklularda yemek öğünlerinde kuşluk ve akşam (zevale) adıyla anılan iki öğün bulunmaktadır. Kuşluk öğünü sabah ve öğlen arasında yapılmakta olup genellikle tok tutan yiyeceklerle yapılmaktadır. Akşam yemeği ise hava kararmadan yenmekte ve kuşluk vaktinde tüketilen besinlere göre çok çeşitli ve daha ağır yemekler tercih edilmektedir (Güler, 2010: 25). Selçuklu Devletinin mutfak kültürüne kattığı değerden sonra mutfakta değişim Osmanlı Devleti'nde de devam etmiştir. Osmanlı İmparatorluğu zamanında genişleyen coğrafya ile birlikte mutfak kültürü de farklılıklarla zenginleşmiştir. Osmanlı Devleti'nin gelişmesi, Türk mutfak kültürüne de yansımıştır. Osmanlı Devleti'nin var olduğu 600 yılı aşkın sürede Osmanlı mutfağının gelişmesi ve çeşitlenmesinde Osmanlı sarayları ve zengin konakları önemli bir rol oynamışlardır. Fatih Sultan Mehmet döneminden itibaren İstanbul'un fethedilmesiyle birlikte saray mutfaklarına bölümler eklenmiş, aşçılar padişahların ve saray halkının hoşuna gidecek yemekleri yapmak, ziyafetlerde ön plana çıkmak için birbirleriyle yarış içerisine girerek, Osmanlı mutfağına zenginlik katmışlardır (Akın, Özkoçak ve Gültekin,2015: 43).

Osmanlı dönemi, Türk mutfak kültürünü hiç şüphesiz büyük zenginliğe ulaştıran yüzyıllar içermektedir. Osmanlı Devleti'nin sahip olduğu geniş coğrafya ve çok çeşitli bitki örtüsü meyve ve sebze çeşitliliğine imkân tanımıştır. Osmanlı Devleti'nde mutfak soylular ve padişah için oldukça önemli bir yere sahip olmuş,

saray içerisinde bulunan mutfaklarda, yalnızca yemek pişirilen yerler değil, bunun haricinde helva pişirmek için helvahane, reçelane, bulaşıkların yıkandığı yer olan bakırhane, yemek pişirilen kapların kalaylandığı kalayhane, aşçıların odaları, mescitler, koğuşlar, hamam, ambar gibi ayrı bölümler oluşturulmuştur. Mutfağın tüm bölümleri kendi içerisinde organize birimler halinde çalışmaktadır. Mutfağın her bölümünde çalışmakta olan kişilerin farklı görevleri bulunmaktadır. Padişah yemeklerini hazırlayan kişiler “kuşçubaşılar”, sultan haremi ve şehzadelerin yemeklerini hazırlayanlar “has matbah aşçıları”, saray içerisinde yaşayan diğer kişilerin yemeklerini hazırlayanlar ise “matbah-ı emire” olarak adlandırılmıştır (Seçim, 2018: 126). Osmanlı mutfağında içecekler de önemli bir yer tutmaktadır. Saray mutfağında içecekler limon suyu (ab-ı limon), kahve, boza, şerbet ve hoşafardan oluştuğu bilinmektedir. Bu içeceklerin arasında şerbetler Osmanlı mutfak kültürünün en önemli temel taşlarından birisidir. Türklere özgü olan şerbet çeşitleri, çiçek, bitki, kök, meyve tohumu, meyve kabuklarına su ve şeker ilavesiyle elde edilmiştir. Susuzluğu giderici ve serinletici özellikleriyle yemeklerin yanında tüketildiği gibi farklı hastalıklarda da tüketimi olan bir içecek grubudur (Ceyhun Sezgin ve Durmaz, 2019: 1500). İçecekler dışında Osmanlı mutfağında baharatlarda ayrı bir yer tutmaktadır. Saray mutfağında en çok kullanılan baharatlar arasında safran, kimyon, tarçın ve kişniş gelmektedir. Yemekleri tatlandırmak amacıyla nane, fesleğen, maydanoz, reyhan gibi etkili baharatların kullanımı yaygındır (Akın, Özkoçak ve Gültekin, 2015: 44).

19. yüzyılda Tanzimat hareketi ile birlikte Osmanlı mutfak kültüründe önemli değişiklikler olmuştur. Batılılaşmanın etkisini gösterdiği dönemlerde, özellikle Fransız mutfağının etkisi sonucu, net bir şekilde görülmektedir. Bu dönemden sonra Osmanlı mutfağını “klasik Osmanlı mutfağı” ve “yeni Osmanlı mutfağı” şeklinde birbirinden ayırmak mümkün hale gelmiştir. Tanzimat ile başlayan bu süreç itibarıyla Osmanlı mutfağında mutfak kültürü, yemek sunumları, kullanılan araç gereçler, saray tefrişatı belirgin bir şekilde değişime uğramıştır (Hatipoğlu ve Batman, 2014: 64-65).

Osmanlı Devleti zamanında, saray mutfağı kadar gösterişli olmasa da halk mutfağı da lezzet ve çeşit bakımından oldukça zengindir. Son derece misafirperver

yapıya sahip olan insanlar, hazırladıkları yemekleri gelen misafirlerine beğendirebilmek için özel tatlar ortaya çıkarmışlardır (Güler, 2010: 26). Halk mutfağında da saray mutfağı gibi lezzet ve çeşitlilik bakımından zengin menü bulunmaktaydı. Sofrada çatal kullanımı nadir görülürken, kaşık kullanımı yaygın şekilde görülmekteydi. Kaşık, hoşaf veya çorba içmenin dışında pilav yemek içinde kullanılırdı. Hoşaf, çorba ve pilav kaşıkla yenmiş, diğer yemekler ise elle yenilmekteydi. Elle yemek yeme alışkanlığı yaygın olduğundan, sofraya yemekten önce ibrik ve leğen getirilerek sofraya oturanların elleri yıkaması sağlanmıştır (Seçim, 2018: 128).

Osmanlı İmparatorluğu yüzyıllar boyunca devam eden devlet olması sebebiyle yemek kültüründe genelleme yapılabilmesini zorlaştırmaktadır. Devletin ilk yılları ve son yılları birbirinden oldukça farklıdır. Kuruluş dönemini itibariyle Anadolu ve Orta Asya kültüründe ilerleyen mutfak kültürü daha sonra yerini Avrupalı etkiye bırakmıştır (Seçim, 2018: 128).

Cumhuriyet dönemi Türk mutfağı geçmişten gelen mutfak kültürlerinin özelliklerini taşımaktadır. Geçmiş dönem mutfak kültürlerinden sentez oluşturmuştur. Anadolu mutfak kültürünü içerisinde barındıran dönemde batı etkisi de görülmektedir. Özellikle Avrupa ülkelerinin etkisiyle birlikte 20. yüzyıl başlarında halk mutfağı ve saray mutfağı yerini geleneksel (alaturka) ve modern (alafranga) mutfak anlayışına bırakmıştır. Aynı dönemde Amerika kıtasında Avrupa kıtasına gelen domates, kakao, mısır gibi gıdalarda Türk mutfağında yaygınlaşmıştır. Batının etkisi altına giren mutfak kültüründe bazı uygulamalarda değişkenlik göstermiştir. Türk mutfağında Orta Asya'dan Cumhuriyet dönemine kadar gelen yemek öğünleri kuşluk ve akşam olmak üzere iki öğünden oluşurken Cumhuriyet ve sonrasında ki dönemlerde kahvaltı, öğlen ve akşam olmak üzere üç öğüne çıkmıştır (Kasar, 2021: 354).

Cumhuriyet dönemi Türk mutfağını temel olarak iki bölümde incelemek gerekmektedir. Bunlardan ilki İstanbul mutfağı, ikincisi de Anadolu mutfağıdır. İstanbul yüzyıllar boyunca önemli devletlere başkentlik yapmış çok uluslu kültüre sahip şehir konumundadır. İstanbul şehrinin tüm özelliklerine yansıyan zenginlikler mutfak kültürüne de yansımış ve mutfak kültürünü Anadolu mutfak kültüründen

ayırmıştır. İstanbul mutfağının temel özelliklerine bakıldığında, yenilen yemekler hafif olmasının yanında doyurucudur. Ayrıca göz zevkine de hitap eden yemekler bulunmaktadır. Osmanlı mirasından kalan kültürü bünyesinde barındıran İstanbul mutfak kültürü sonrasında Anadolu'dan aldığı göçlerle tüm kültürlerden izler taşımaya devam etmektedir (Ünsal, 2003: 130).

Anadolu mutfağına bakıldığında, pişirme yöntemleri, sofrada adabı gibi özelliklere bakıldığında homojen bir mutfak olmadığı görülmektedir. Birbirinden farklı iklim koşulları içerisinde farklı kültürlerle sahip bölgelerden oluşan Anadolu mutfağı tüm bu farklılıkları içerisinde barındıran bir mutfak kültürü haline gelmiştir (Köçleme, 2012: 164).

Toplumların beslenme şekilleri, içerisinde buldukları coğrafyanın kendilerine sundukları ile orantılı olarak şekil almakta ve zamanla kültür olarak yerleşmektedir. Türkler, bulunduğu çevre içerisinde ki yiyecekleri esas alan bir beslenme düzenine alışkın olduklarından dolayı mutfak kültürü, yani beslenme şekilleri de bulunmuş oldukları coğrafya ile yakından ilgilidir (Demirel ve Ayyıldız, 2017; 281).

1.4. Karadeniz Mutfak Kültürü

Karadeniz bölgesi, ismini kuzeyinde bulunan Karadeniz'den alır. Doğu tarafında Gürcistan sınırından başlayarak Batı bölgesinde Adapazarı Ovası'na kadar devam eden bölgedir. Yaklaşık olarak 116.000 km² lik yüzölçümüyle ülke topraklarının yüzde 15'ini kaplamaktadır. Büyüklüğüne bakıldığında bölgeler arasında üçüncü sırada yer almaktadır. Karadeniz bölgesi, genişliği 100 ila 200 km arasında değişen bir şerit halinde doğu-batı yönlerinde uzanmaktadır (Çakmak ve Sarıışık, 2020; 374). Bölgede bulunan il sayısı 18dir. Bu iller Artvin, Amasya, Bolu, Çorum, Gümüşhane, Giresun, Kastamonu, Ordu, Rize, Sinop, Samsun, Tokat, Trabzon, Bartın, Zonguldak, Karabük, Düzce ve Bayburt'tur (Çakmak ve Sarıışık, 2020; 372).

Türkiye'nin kuzeyinde Karadeniz bölgesinin kıyılarında, dağların denize bakan yamaçlarında görülen Karadeniz ikliminde yaz sıcaklığı, Akdeniz iklimi kadar fazla değildir. Kış mevsimi, güney kıyılarına göre daha soğuk geçmektedir.

Türkiye'nin en çok yağış alan bölgesidir. Karadeniz bölgesi tüm mevsimlerde yağış alması sebebiyle çok önemli miktarda ormanlık alana sahiptir. Karadeniz kıyıları dik yamaçlı ve sert bir tabiata sahiptir. Bölge insanı bu coğrafya içerisinde, doğal koşullara uyum sağlayarak yaşamını sürdürmüş, yaşam süreci içerisinde doğanın el verdiği derecede kendini geliştirmiştir. Karadeniz bölgesi; Doğu Karadeniz, Orta Karadeniz ve Batı Karadeniz olmak üzere üç bölüme ayrılmaktadır. Doğu Karadeniz 42.758 km², Orta Karadeniz 36.837 km² Batı Karadeniz 51.623km² alandan oluşmaktadır (Civelek, 2005: 14-16).

Karadeniz bölgesinde bulunan illerde yetişen bazı ürünler şunlardır; muşmula, ayva, kiraz, erik armut, elma, şeftali, ayçiçeği, üzüm, domates, marul ıspanak, mısır, buğday, fındık, çeltik, pancar, şeker pancarı, soğan, patates, sarımsak, pirinç, kestane, ceviz biber, karalahanadan oluşmaktadır (Karaçar, Doğancili ve Ak, 2018: 439).

Batı Karadeniz bölgesinde küçükbaş ve büyükbaş hayvancılık, süt ve süt ürünleri üretimi, deniz balıkçılığı ve tatlı su balıkçılığı da yapılmaktadır. Türkiye'nin tavuk ihtiyacının dörtte birinden fazlası da Batı Karadeniz bölümü tarafından karşılanmaktadır. Bölge genelinde tarım arazisinin yapısı dikkate alındığında küçük parçalar halinde olduğu gözlemlenmektedir. Batı Karadeniz bölgesinde tescillenmiş birçok ürün bulunmaktadır. Safranbolu Safranı, Safranbolu Lokumu, Eflani Hindi Bandırması, Safranbolu Çavuş Üzümü bunlara örnek olarak gösterilebilir (Sinop İl Özel İdaresi, 2013: 3).

Orta Karadeniz bölümündeki illere bakıldığında tarım ve hayvancılık ürünleri ön plana çıkmaktadır. Bu bölgede başlıca; ördek, kaz yumurta, madımak, kinzi, largon, kivi, fındık, çilek, deniz ürünleri büyükbaş hayvancılık, mısır, patates, ceviz, şeftali, elma, fasulye, kiraz, soya fasulyesi, sudak, sazan, has kefal, mersin morinosu, inci balığı, pancar, şeker pancarı, armut, ayçiçeği, arpa, buğday, kırmızıbiber, domates, pirinç, soğan, vişne, ayva, bamya, lahana, ıspanak, kavun, karpuz, üzüm gibi ürünlerden oluşmaktadır. Hayvancılık bakımından hayvan sayıları incelendiğinde, son 20 yıl içerisinde büyükbaş hayvan besleyiciliğinde düşüş meydana geldiği görülmektedir. Aynı şekilde kanatlı hayvan yetiştiriciliği ve küçükbaş hayvan yetiştiriciliğinde de görülmektedir. Fakat arı kovanı ve manda

sayılarında 2000’li yılların başlarına göre artış olduğu görülmektedir (İl Kültür Müdürlüğü, 1992: 19).

Karadeniz mutfağında tescillenmiş coğrafi ürünlere bakıldığında Trabzon ilinde; Akçaabat köftesi, Ordu ilinde; Akkuş Şeker Fasulyesi, Samsun ilinde, Bafra Pidesi, Simit, Kaz Tiridi, Terme Pidesi, Çorum ilinde; Leblebi, İskilip Dolması, İskilip Turşusu, Giresun ilinde; Piraziz Elması, Tombul Fındığı, Gümüşhane ilinde; Köme, Dut pestili, Tokat ilinde; Tokat Kebabı, Niksar Cevizi, Zile Pekmezi, Karabük ilinde; Safranbolu Safranı, Safranbolu Lokumu, Taşköprü Kuyu Kebabı, Taşköprü sarımsağından oluşmaktadır (Sinop İl Özel İdaresi, 2013: 4).

Karadeniz Bölgesi’nde ekonomik yaşam daha ziyade hayvancılık ve tarıma dayanmaktadır. Bu durum, işgücünün sektörler arasında dağılımı incelendiğinde net olarak görülmektedir (Sinop İl Özel İdaresi, 2013: 5). Karadeniz Bölgesi’nin en başta gelen geçim kaynağı balıkçılıktır. Bundan dolayı kıyı bölgesinde bulunan birçok ilde deniz mahsullerinden birbirinden farklı yemekler yapılmaktadır. Kıyı kesimlerinden içeri taraflara gidildiğinde ise deniz ürünlerinin kıyı şeridinde göre daha az tüketildiği gözlemlenmiştir. Deniz mahsulleri Karadeniz bölgesi ile özdeşleşmiş durumdadır. Karadeniz mutfağından bahsedilen yerlerde ilk olarak akıllara balık gelmektedir. Balık türlerinden ise özellikle hamsi ve hamsiden hazırlanan ürünler Karadeniz ismiyle birlikte anılmaktadır. Hamsi balığının bölge mutfağında yadsınamaz bir payı vardır. Karadeniz bölgesinde hamsi üzerine yazılmış fıkralar ve şiirler bulunmakta, türküler söylenmektedir (Seçuk ve Seçim, 2021: 41). Karadeniz mutfağında balık yoğun olarak tüketilse de Akçaabat köftesi, Artvin iline ait olan et kavurması ve birçok et ürünü de özgün lezzetler arasında yer almaktadır. Et tüketimi bölgede oldukça yaygındır. Bölgenin fazla yağış alması otların yetişmesine ve bahçe sebzeçiliğine de imkân tanımaktadır. Bu nedenle mutfaklarda çok çeşitli sebze yemekleri yapılmakta ve beğenilerek tüketilmektedir. Karadeniz bölgesiyle özdeşleşmiş dibleler, çok çeşitli otlar ve sebzelerle tüm Karadeniz’de hazırlanmaktadır. Yenilebilen yabancı otlar mevsiminde bölgede bulunan tüm aileler tarafından toplanmakta ve çorbadan, ana yemeğe ve böreğe kadar her türlü çeşit içerisinde ana malzeme olarak kullanılmaktadır. Karalahana bölgeyle anılan önemli

sebzelerden bir tanesidir. Evlerde sıklıkla tüketimi bulunmaktadır (Sinop İl Özel İdaresi, 2013: 3).

Sebzeler ezme ve mıhlama yapılarak da değerlendirilmektedir. Tatlılara bakıldığında ise bölgede yaşayan topluluklardan ismini almış Laz böreği başta gelmektedir. Laz böreğinin yanı sıra helva ve baklava çeşitleri de oldukça sık rastlanan tatlılar arasında yerini almıştır. Karadeniz’de yetişen hayvanlardan elde edilen süt ile yapılan tatlılar bölgenin özelliklerini yansıtmaktadır. Karadeniz bölgesinde yetişen mısırdaki mutfaklarda sıklıkla rastlanan bir başka üründür. Mısır ekmeği sofralarda tüm yemeklerin yanına eşlik etmektedir. Mısır unundan yapılan Mıhlama ise yörenin ön plana çıkan yemeği arasındadır (Ertaş ve Gezmen Karadağ 2013, 127).

1.5. Sinop Mutfak Kültürü

Antik çağlarda Paphlagonia olarak anılan bölgenin kuzey ucunda MÖ. 7. yüzyılda Milketoslular tarafından ticari faaliyetleri sürdürmek için kurulan Sinop ilinin, ilk defa Hititçe “Sinova” adı ile anıldığı bilirse de yaygın olarak kullanımına bakıldığında “Sinope” adına daha sık rastlanmaktadır. Bu kelimeye bakıldığında “Sin” kökü Asur- Anadolu ilişkisi, “Sinope” ismi ile de Yunan ırmak tanrısı Asopos’un su perisi olan kızlarında Sinope kastedilmiştir. Bu da isim kökeninin İyonyalılara dayandığını göstermektedir. Kentin ismini kurucuları olduğu söylenen Sinope adlı bir amazondan veya mitolojide yer alan Irmak Tanrısı Asopos’un su perisi kızı olarak dile getirilen Sinope’den aldığı belirtilmektedir. Efsaneye göre Irmak Tanrısı Asopos’un en güzel kızının adıdır Sinope. Sinope’nin huzurlu ve mutlu bir hayatı varken Zeus kendisini görür ve bir anda âşık olur. Öyle ki Sinope, güzelliğiyle Zeus’u bile etkisi altına almıştır. Zeus, kendisine âşık olması karşılığında her dileğini yerine getireceğini söyler. Sinope bu istek karşısında kendisine dokunmamasını, sonsuza kadar da kendisine kimsenin dokunmamasını istediğini iletir. Zeus, sözüne sadık kalarak Sinope’yi Karadeniz’in cenneti andıran yemyeşil kıyılarına bırakır. Arkaik, Helenistik ve Klasik dönemlere ait olan kent sikkelerinde rastlanan Sinophe ismine tüm bu dönemler içerisinde yoğun olarak rastlanmaktadır. Sinope’nin başının çeşitli şekillerde bu sikkelerde yer almasının kökenin Asopos’un

su perisi kızı Sinope'ye dayandığını doğrular niteliktedir (Altınöz, Ak ve Kılıç, 2017: 329-330).

Sinop, Karadeniz kıyı şeridinde yer alan, kuzeye doğru sivrilererek uzanmış Boztepe yarımadası üzerinde kurulmuştur. Sinop ili 5862 km²'lik yüzölçümüne sahiptir. 475 km uzunluğundaki il sınırının 300 km'si kara, 175 km'si denizdir (Çam ve Ölmez, 2015: 13).

Sinop ili, mevcut ekonomik durum itibariyle hayvancılık, tarım ve ormancılık faaliyetlerinin ön plana çıktığı, sanayinin ise yeterince gelişmediği, bu nedenlere bağlı olarak vermiş olduğu iç ve dış göçler sonucunda toplam nüfusunun yaklaşık iki katının başka kentlerde yaşadığı bir ildir. Bütün bunlara rağmen Sinop ili doğal zenginleri, doğa ve deniz turizmi şehre canlılık katmaktadır. İl, son yıllarda hizmet sektörüyle geçimini sağlamaktadır. İl ve ilçe merkezlerinde hizmet sektörü ve küçük çapta ticari faaliyetlerin yanı sıra yaklaşık 93.161 hektarlık alanda yapılan tarımsal faaliyetler, arıcılık, kestane üretimi ve balıkçılık da Sinop ilinin diğer geçim kaynaklarını oluşturmaktadır. Sinop'un Karadeniz bölgesinin en güvenli doğal limanına sahip olmasına karşılık, iç noktalarla ulaşım imkânlarının güç olması özellikle il merkezi ve yakın çevresinde ticari faaliyetlerin ve sanayinin gelişimi üzerinde olumsuz bir etki yaratmıştır. Sinop ilinde bulunan belli başlı sanayi kuruluşları; yerel kaynakları kullanarak üretim yapan orman ürünleri, gıda ve sanayi tesisleridir (Kaya ve Yılmaz, 2017: 139).

Sinop ili, kalkolitik çağdan günümüze birçok medeniyete ev sahipliği yapmış, Anadolu'da ki en eski yerleşim yerlerindedir. Sinop ilinin, doğası, tarihi yapısı ve göç hareketleriyle oluşan kültürel çeşitlilik Sinop beslenme kültürüne zenginlik katmıştır. Kıyı kuşağı ve karasal kuşak arasında beslenme kültürü açısından önemli farklılıklar bulunmaktadır. Gökırmak havzası ve İsfendiyar dağlarının Güneye bakan yamaç kısımları ve kıyı kuşağı arasında beslenme faaliyetlerinde farklılıklar oluşmuştur. Kıyı kesimlerinde beslenme, ağırlıklı olarak sebze ve deniz ürünleri üzerine oluşmuşken iç bölgelerde yerini küçükbaş hayvancılık ve tarım ürünlerine bırakmaktadır. Sinop iline göç edenlerde (Muhacir, Gürcü, Çerkez vb.) kendi aralarında farklı bir beslenme kültürü oluşturmuşlardır (Doğancılı, Karaçar ve Ak, 2018: 439).

Sinop mutfağında genel itibariyle sebze yemekleri yer almaktadır. Kış sebzelerinin yanı sıra yörede yetişen kestane ve ayva gibi meyvelere de yemeklerde kullanılmaktadır. Sinop mutfağında hamsili pilav, kabak millesi, mısır tarhanası, sirkeli pırasa, ıslama, keşkek, mamalika (kaşık çıkartması), nokul, gibi yöresel yemekler mevcuttur (Doğancili, Karaçar ve Ak, 2018: 440).

Sinop şehrinde her türlü balıkçılık faaliyeti gerçekleştiğinden yemeklerde balık sıklıkla kullanılmaktadır. Sinop'ta taze olarak dağdan toplanmış mantarlardan yapılan mantar kavurma, kurutulmuş sebze yemekleri, kışın kurutulmuş fasulye ile yapılan kabuklu bakla yemeği, satır kullanılarak hazırlanan kıyma ile yapılan kıymalı tarhana çorbası gibi yöreye has yemeklere sıklıkla rastlanmaktadır (Doğancili, Karaçar ve Ak, 2018: 440).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Sinop ilinin tarihi yapısı ve göç hareketleriyle oluşan kültürel çeşitlilik Sinop beslenme kültürünü zenginleştirmiştir. Araştırma kapsamında söz konusu mutfak kültürüne yönelik bilgi ve bulguların irdelenmesi, kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihlerinin araştırılması amacıyla Sinop ili seçilmiştir. Sinop ilinde yapılan çalışma kentin mutfak kültürü ve özellikleri, yöresel yemekleri, kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihlerini saptamak sonrasında kayıt altına almak amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmada öncelikle mutfak kültürü ve özellikleri kavramlarından bahsedilmiş, Sinop ili hakkında bilgilere yer verilmiştir. Yapılan çalışmanın ilk kısmında kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri adlı anket çalışması yapılarak hipotezler test edilerek bulgulara yer verilmiştir. İkinci kısımda ise Sinop ilinde yaşayan ve Sinop ili doğumlu katılımcılarla yüz yüze görüşmeler yapılmış Sinop ilinin sahip olduğu mutfak kültürü ve yemeklerinin saptanması bu değerlere ait ürünlerin kayıt altına alınması, reçetelerin düzenlenmesi, standartlaştırılması ve gastronomi turizmine kazandırılması amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmanın sonuç kısmında ise araştırma sonuçları ve öneriler sunulmuştur.

2.2 Araştırmanın Önemi

Çalışma Sinop ili mutfak kültürünü araştıran az sayıda kaynağın olması sebebi ile literatürde boşluğu doldurabilecek ve literatüre katkı sağlayabilecek bir eser olma niteliği taşımaktadır. Literatür taraması yapıldığında Sinop ilinin özelliklerini anlatan az sayıda kaynak olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bulunan kaynak sayısının az ve yetersiz olması bu çalışmanın yapılmasını zorunlu hale getirmiştir.

2.3 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma sırasında yapılan anket çalışmasında gönüllülük esasını arandığı için katılımcıların bir kısmı araştırmaya katılmak istemediklerini belirtmiş bu sebepten araştırmaya dâhil edilmemişlerdir. Görüşmeyi kabul etmeyenlerin geniş bir kısmı görüşmeme sebebi olarak pandemiye öne sürmüştür.

2.4 Araştırmanın Yöntemi

Yapılan çalışma esnasında iki farklı araştırma tekniğinden faydalanarak Sinop mutfak kültürü hakkında ayrıntılı bilgi toplanabilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın nitel kısmında nitel araştırma tekniklerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği; konu ile ilgili önceden hazırlanan soruların kaynak kişilere esneklik payı bırakılarak sorulan araştırma yöntemidir. Bu yöntem ile araştırmacı, kaynak kişiler için uygun bulmadığı soruları geçebilmekte ya da ayrıntıya inerek derinlemesine araştırma yapma imkanı bulabilmektedir (Coşkun vd., 2017: 101). Anket çalışması Mart 2021-Haziran 2021 tarihleri arasında 500 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında nitel kısımda yapılan görüşmelerde Sinop ilinde doğan ve Sinop'ta ikamet eden 25 kişi ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya Sinop il merkezi ve Boyabat, Durağan, Saraydüzü, Gerze, Erfelek, Türkeli ilçelerinde bulunan kişiler katılım göstermiştir. Çalışma dâhilinde katılımcı kişilerin Sinop ili sınırları içerisinde bulunan ve uzun yıllar kentte yaşamını devam ettiren kişiler olmasına dikkat edilmiştir. Sayının 25 kişi olarak belirlenmesinde Sinop ilinin her bölgesinin temsil edilebilmesi amacıyla en fazla sayıya ulaşılması amaçlanmıştır. Kaynak kişilerle yapılan görüşmelerde temel olarak gönüllülük esası aranmıştır. Gönüllü kişiler Sinop mutfak kültürü hakkında bilgi sahibi olduğu düşünülen kişiler arasından seçilmiştir. Sinop mutfak kültürüne hâkim olduklarını anlamak için Sinop mutfağına ait temel sorular sorulmuştur. Katılımcılara sorulan sorular hazırlanırken uzman kişilerin görüşleri dikkate alınmıştır. Katılımcılara sorulan sorular aşağıda verilmiştir.

Görüşme Formu

- İsim-Soyisim
- Yaş
- Eğitim Durumu
- Meslek
- Medeni Durum

1. Evinizde yöresel yemekler yapar mısınız? Yapıyorsanız hangi yemekleri yaparsınız?
2. Sinop ilinde yapılan çorbalar nelerdir?
3. Sinop ilinde yapılan ana yemekler nelerdir?
4. Sinop iline yapılan hamur işleri nelerdir?
5. Sinop ilinde yapılan tatlılar nelerdir?
6. Yabani otlarla yemekler yapar mısınız?
7. Özel günlerde (doğum, ölüm, evlilik vb.) yaptığınız veya yapıldığını bildiğiniz yemekler var mı? Varsa bu yemekler nelerdir?
8. Kış için yapılan hazırlık yapıyor musunuz? Eğer yapıyorsanız bu hazırlıklar nelerdir?
9. Sinop'ta eskiden büyüklerinizin (anneanne- babaanne vb.) yaptığı yemekler nelerdir? Yapım yöntemini anlatır mısınız?

Yapılan çalışmanın nicel kısmında, mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri adlı anket çalışmasında, Araştırmanın problemini Sinop ilinde 'kadınların mutfak güvenliği konusunda bilgi düzeyleri ve tutumları nasıldır?' ve 'yiyecek ve içeceklerin hazırlanmasında besinlerin değerlerini koruma veya artırmaya yönelik çalışmalar yapılmakta mıdır?' soruları oluşturmaktadır. Bu problemi oluşturan sorular kapsamında yapılan araştırmada Sinop ilinde yaşayan kadınların yiyecek ve içeceklerin hazırlama ve pişirme aşamasındaki hijyen uygulamalarına, yiyeceklerin var olan besin değerlerini koruma ve besin değerlerini artırmaya yönelik farkındalık oluşturmak ve öneriler geliştirmek amaçlanmıştır. Anket formu, cevaplayan kişiye farklı bir soru gerektirmeyecek biçimde, gerekli olan tüm bilgileri verecek şekilde hazırlanmış ve anketörle cevap veren kişi karşılıklı bir şekilde görüşme yapacaksa bu tür ankete 'görüşme cetveli' adı verilmektedir (İslamoğlu ve Alınçık, 2016: 137). Buna bağlı olarak anket soruları görüşme cetveli şeklinde hazırlanmıştır. Zengin bir mutfak kültürü olan ve birçok yöresel yemeği bünyesinde barındıran Sinop mutfağının Sinop ilinde kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri kapsamında yapılan çalışmada problemi çözecek ve hipotezleri test edecek bilgileri sistematik bir şekilde toplamak amacıyla 'anket yöntemi' kullanılmıştır.

Araştırma evreninin, örneklem sayısı Tablo 1 de ifade edilen belirli büyüklükteki evrenler için kabul edilebilir örneklem büyüklükleri göz önüne alınarak belirlenmiştir. Çalışmada kullanılacak örneklem büyüklüğünün, en az 384 kişi üzerinde olması gerekli görüldüğünden bu sayının üzerinde kişiye anket uygulanmıştır.

Tablo 1. Belirli Büyüklükteki Evrenler İçin Kabul Edilebilir Örneklem Büyüklükleri

| Evren Büyüklüğü | Gerekli Büyüklüğü | Örnek | Evren Büyüklüğü | Gerekli Büyüklüğü | Örnek |
|-----------------|-------------------|-------|-----------------|-------------------|-------|
| 50 | 44 | | 7000 | 364 | |
| 100 | 80 | | 10000 | 370 | |
| 200 | 132 | | 15000 | 375 | |
| 500 | 217 | | 20000 | 377 | |
| 750 | 254 | | 30000 | 379 | |
| 1000 | 278 | | 40000 | 380 | |
| 2000 | 322 | | 50000 | 381 | |
| 3000 | 341 | | 75000 | 382 | |
| 4000 | 351 | | 100000 | 384 | |
| 5000 | 357 | | 1000000 | 384 | |

Kaynak: (Altunışık ve diğerleri, 2010) Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri

Uygulanan anket formu iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda katılımcılara ait demografik bilgiler, ikinci kısımda mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri hakkında katılımcıların algılarını ölçmek amacıyla 5’li likert tipi sorular yer almaktadır. Anket çalışmasında Özbey, Balaban ve Uçar (2019) tarafından yapılan “kadınların mutfak güvenliğine ve yemek pişirmeye yönelik uygulamaları” adlı çalışmadan yararlanılmıştır. Verilerin analizi 500 katılımcıdan elde edilen bilgiler doğrultusunda SPSS 23 istatistik veri analizi programı kullanılarak analiz edilmiştir. Hipotezleri test etmek amacıyla One-Way ANOVA ve t Testi analizleri yapılmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Demografik Veriler

Araştırmaya katılan, Sinop ilinde yaşayan 500 kadın katılımcıların yaşları, eğitim durumları, medeni durumları ve gelir aralıkları durumlarının frekans ve yüzde dağılımına ilişkin bilgiler Tablo 2 de yer almaktadır.

Tablo 2. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğinin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

| | | F | % |
|---------------|--------------|-----|-------|
| Yaş | 18-23 | 59 | 11,8 |
| | 24-29 | 69 | 13,8 |
| | 30-35 | 53 | 10,6 |
| | 36-41 | 73 | 14,6 |
| | 42-47 | 113 | 22,6 |
| | 48 ve üstü | 133 | 26,6 |
| | Total | 500 | 100,0 |
| Eğitim Durumu | İlköğretim | 224 | 44,8 |
| | Lise | 121 | 24,2 |
| | Üniversite | 155 | 31,0 |
| | Total | 500 | 100,0 |
| Medeni Durum | Evli | 336 | 67,2 |
| | Bekar | 164 | 32,8 |
| | Total | 500 | 100,0 |
| Gelir Aralığı | 0-1599 | 267 | 53,4 |
| | 1600-2499 | 61 | 12,2 |
| | 2500-3499 | 59 | 11,8 |
| | 3500-5500 | 44 | 8,8 |
| | 5500 ve üstü | 69 | 13,8 |
| | Total | 500 | 100,0 |

Araştırmaya katılan katılımcıların yaş grupları incelendiğinde; %11,8'i 18-23, %13,8'i 24-29, %10,6'sı 30-35, %14,6'sı 36-41, %22,6'sı 42-47, %26,6'sı 48 ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır. Araştırmaya katılanların eğitim durumları incelendiğinde; %44,8'i ilköğretim, %24,2'si lise, %31'inin üniversite mezunu olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde; %67,2'si evli, %32,8'i bekar olduğu görülmektedir. Katılımcıların gelir aralığı incelendiğinde; %53,4'ü 0-1599, %12,2'si 1600-2499, %11,8'i 2500-3499, %8,8'i 3500-5500, %13,8'i 5500 ve üzeri olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında uygulanan ankette 500 kadın katılımcının mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri ölçeğinin ifadelerle ilişkin frekans analizi tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğindeki İfadelere İlişkin Frekans Analizi

| SORULAR | CEVAPLAR | | | | | | |
|--|----------|------|------|------|------|------|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Toplam |
| 1. Her hafta, tarihi geçmiş veya çok beklemiş eski yiyeceklerin kontrolünü yaparım. | F | 30 | 58 | 28 | 120 | 264 | 500 |
| | % | 6,0 | 11,6 | 5,6 | 24,0 | 52,8 | 100 |
| 2. Evdeki ürünleri üzerine tarih yazarak muhafaza ederim. | F | 367 | 48 | 15 | 25 | 45 | 500 |
| | % | 73,4 | 9,6 | 3,0 | 5,0 | 9,0 | 100 |
| 3. Dondurulmuş yiyecekleri buzdolabında çözdürürüm. | F | 147 | 72 | 35 | 98 | 148 | 500 |
| | % | 29,4 | 14,4 | 7,0 | 19,6 | 29,6 | 100 |
| 4. Yemek yendikten sonra kalan yemekleri 2 saat içinde buzdolabına koyarım. | F | 33 | 40 | 23 | 141 | 263 | 500 |
| | % | 6,6 | 8,0 | 4,6 | 28,2 | 52,6 | 100 |
| 5. Artan yemekleri tekrar ısıtırken içinden buhar çıkana kadar ateşte tutarım. | F | 71 | 40 | 41 | 75 | 273 | 500 |
| | % | 14,2 | 8,0 | 8,2 | 15,0 | 54,6 | 100 |
| 6. Yemek yapmaya başlamadan önce ellerimi yıkarım. | F | 9 | 2 | 6 | 26 | 457 | 500 |
| | % | 1,8 | 0,4 | 1,2 | 5,2 | 91,4 | 100 |
| 7. Sık sık bulaşık bezleri ve mutfakta kullandığım giysi, havlu, önlük vb. değiştiririm. | F | 30 | 35 | 64 | 63 | 308 | 500 |
| | % | 6,0 | 7,0 | 12,8 | 12,6 | 61,6 | 100 |
| 8. Yemeği karıştırmak için kullandığım kaşık ile yemeklerin tadına bakarım. | F | 374 | 68 | 19 | 13 | 26 | 500 |
| | % | 74,8 | 13,6 | 3,8 | 2,6 | 5,2 | 100 |
| 9. Et, tavuk ve balığı sularının dışarı akmayacağı kapların içinde muhafaza ederim. | F | 83 | 38 | 18 | 90 | 271 | 500 |
| | % | 16,6 | 7,6 | 3,6 | 18,0 | 54,2 | 100 |
| 10. Kırmızı et ya da tavuk etinden yağlarını ayırırım. | F | 31 | 27 | 24 | 125 | 293 | 500 |
| | % | 6,2 | 5,4 | 4,8 | 25,0 | 58,6 | 100 |
| 11. Tavuk etini yemeden önce derisini ayırırım. | F | 112 | 67 | 24 | 112 | 185 | 500 |
| | % | 22,4 | 13,4 | 4,8 | 22,4 | 37,0 | 100 |
| 12. Köfteleri iç kısmı kahveye dönünceye kadar pişiririm. | F | 93 | 19 | 21 | 134 | 233 | 500 |
| | % | 18,6 | 3,8 | 4,2 | 26,8 | 46,6 | 100 |
| 13. Yemeğe tuz katmadan önce yemeğin tadına bakarım. | F | 72 | 53 | 24 | 122 | 229 | 500 |
| | % | 14,4 | 10,6 | 4,8 | 24,4 | 45,8 | 100 |
| 14. Yemekleri tuz yerine baharat, limon suyu veya yeşillik ekleyerek lezzetlendiririm. | F | 209 | 176 | 17 | 37 | 61 | 500 |
| | % | 41,8 | 35,2 | 3,4 | 7,4 | 12,2 | 100 |
| 15. Besinleri şeker yerine meyve, meyve suları ve meyve püreleri ile tatlandırırım. | F | 163 | 134 | 26 | 83 | 94 | 500 |
| | % | 32,6 | 26,8 | 5,2 | 16,6 | 18,8 | 100 |
| 16. Öğünlerde farklı değerlerde besinlerin yer almasına dikkat ederim. | F | 109 | 89 | 51 | 76 | 175 | 500 |
| | % | 21,8 | 17,8 | 10,2 | 15,2 | 35,0 | 100 |
| 17. Salata, çorba ve diğer yemeklere zaman zaman kuru baklagil eklerim. | F | 65 | 33 | 22 | 158 | 222 | 500 |
| | % | 13,0 | 6,6 | 4,4 | 31,6 | 44,4 | 100 |
| 18. Çorba, yahni gibi yemekleri hazırlarken ürünlerin haşlama sularını değerlendiririm. | F | 108 | 39 | 33 | 82 | 238 | 500 |
| | % | 21,6 | 7,8 | 6,6 | 16,4 | 47,6 | 100 |
| 19. Sebze ve meyveleri tüketmeden önce yıkarım. | F | 5 | 3 | 4 | 87 | 401 | 500 |
| | % | 1,0 | 0,6 | 0,8 | 17,4 | 80,2 | 100 |
| 20. Sebzeleri az pişiririm. | F | 82 | 77 | 47 | 119 | 175 | 500 |
| | % | 16,4 | 15,4 | 9,4 | 23,8 | 35,0 | 100 |
| 21. Sebze yemeklerini tencerenin ağzını kapatarak ve çok az su ekleyerek pişiririm. | F | 114 | 88 | 47 | 100 | 151 | 500 |
| | % | 22,8 | 17,6 | 9,4 | 20,0 | 30,2 | 100 |

1: Hiç katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Tamamen katılıyorum

F: Frekans

%: Yüzde

Tablo 3’te yer alan mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri ölçeğinin ifadelerle ilişkin frekans analizine bakıldığında “Yemek yapmaya başlamadan önce ellerimi yıkarım.” ifadesi ortak katılım yönünden ilk sırada yer alırken, “Sebze ve meyveleri tüketmeden önce yıkarım.” ifadesi ortak katılım yönünden ikinci, “Yemeği karıştırmak için kullandığım kaşık ile yemeklerin tadına bakarım.” ifadesi ortak katılım yönünden üçüncü sırada yer almaktadır.

Sinop ilinde yaşayan 500 kadın katılımcının mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri ölçeğinin aritmetik ortalaması ve standart sapma değerine ilişkin bilgiler Tablo 4’te yer almaktadır.

Tablo 4. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğinin Aritmetik Ortalaması ve Standart Sapma Değerine Göre Dağılımı

| İfadeler | Aritmetik ortalama | Standart sapma |
|--|--------------------|----------------|
| 1. Her hafta, tarihi geçmiş veya çok beklemiş eski yiyeceklerin kontrolünü yaparım. | 4,06 | 1,25 |
| 2. Evdeki ürünleri üzerine tarih yazarak muhafaza ederim. | 1,66 | 1,29 |
| 3. Dondurulmuş yiyecekleri buzdolabında çözdürürüm. | 3,05 | 1,64 |
| 4. Yemek yendikten sonra kalan yemekleri 2 saat içinde buzdolabına koyarım. | 4,12 | 1,21 |
| 5. Artan yemekleri tekrar ısıtırken içinden buhar çıkana kadar ateşte tutarım. | 3,87 | 1,48 |
| 6. Yemek yapmaya başlamadan önce ellerimi yıkarım. | 4,84 | ,631 |
| 7. Sık sık bulaşık bezleri ve mutfakta kullandığım giysi, havlu, önlük vb. değiştiririm. | 4,16 | 1,24 |
| 8. Yemeği karıştırmak için kullandığım kaşık ile yemeklerin tadına bakarım. | 1,49 | 1,05 |
| 9. Et, tavuk ve balığı sularının dışarı akmayacağı kapların içinde muhafaza ederim. | 3,85 | 1,53 |
| 10. Kırmızı et ya da tavuk etinden yağlarını ayırırım. | 4,24 | 1,16 |
| 11. Tavuk etini yemeden önce derisini ayırırım. | 3,38 | 1,61 |
| 12. Köfteleri iç kısmı kahveye dönünceye kadar pişiririm. | 3,79 | 1,51 |
| 13. Yemeğe tuz katmadan önce yemeğin tadına bakarım. | 3,76 | 1,47 |
| 14. Yemekleri tuz yerine baharat, limon suyu veya yeşillik ekleyerek lezzetlendiririm. | 2,13 | 1,35 |
| 15. Besinleri şeker yerine meyve, meyve suları ve meyve püreleri ile tatlandırırım. | 2,62 | 1,53 |
| 16. Öğünlerde farklı değerlerde besinlerin yer almasına dikkat ederim. | 3,23 | 1,59 |
| 17. Salata, çorba ve diğer yemeklere zaman zaman kuru baklagil eklerim. | 3,87 | 1,38 |
| 18. Çorba, yahni gibi yemekleri hazırlarken ürünlerin haşlama sularını değerlendiririm. | 3,60 | 1,62 |
| 19. Sebze ve meyveleri tüketmeden önce yıkarım. | 4,75 | ,599 |

| | | |
|--|------|------|
| 20.Sebzeleri az pişiririm. | 3,45 | 1,49 |
| 21.Sebze yemeklerini tencerenin ağzını kapatarak ve çok az su ekleyerek pişiririm. | 3,17 | 1,57 |

Tablo 4 incelendiğinde “Yemek yapmaya başlamadan önce ellerimi yıkarım” ifadesi 4,84 oranı ile ilk sırada yer alırken, “Sebze ve meyveleri tüketmeden önce yıkarım” ifadesinin 4,75 oranı ile ikinci sırada yer aldığı görülmektedir. “Kırmızı et ya da tavuk etinden yağlarını ayırırım.” ifadesi ise 4,24 oran ile üçüncü sıradaki ifade olmuştur. “Yemeği karıştırmak için kullandığım kaşık ile yemeklerin tadına bakarım.” ifadesi 1,49 oranı ile en son sırada yer alan ifade olmuştur.

3.2. Araştırma Sonuçlarına ve Araştırma Hipotezlerine İlişkin Bulgular

3.2.1 Yaş

Katılımcıların, araştırma değişkenine ilişkin görüşlerinin, yaş aralıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla One-Way ANOVA testi analizinden yararlanılmıştır.

Kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri ölçeğinin katılımcıların yaş aralıklarına göre karşılaştırılmasına ilişkin One- Way ANOVA testi analizinin sonuçları tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğinin Yaşa Göre One- Way ANOVA Testi Sonuçları

| İfadeler | F | p |
|---|------|----------|
| 1.Her hafta, tarihi geçmiş veya çok beklemiş eski yiyeceklerin kontrolünü yaparım. | 23,6 | ,000*** |
| 2.Evdeki ürünleri üzerine tarih yazarak muhafaza ederim. | 3,82 | 0,002** |
| 3.Dondurulmuş yiyecekleri buzdolabında çözdürürüm. | 8,67 | 0,000*** |
| 4.Yemek yendikten sonra kalan yemekleri 2 saat içinde buzdolabına koyarım. | 45,4 | 0,000*** |
| 5.Artan yemekleri tekrar ısıtırken içinden buhar çıkana kadar ateşte tutarım. | 10,1 | 0,000*** |
| 6.Yemek yapmaya başlamadan önce ellerimi yıkarım. | 2,42 | 0,034* |
| 7.Sık sık bulaşık bezleri ve mutfakta kullandığım giysi, havlu, önlük vb. değiştiririm. | 2,51 | 0,029* |
| 8.Yemeği karıştırmak için kullandığım kaşık ile yemeklerin tadına bakarım. | 3,21 | 0,007** |
| 9.Et, tavuk ve balığı sularının dışarı akmayacağı kapların içinde muhafaza ederim. | 4,86 | 0,000*** |
| 10.Kırmızı et ya da tavuk etinden yağlarını ayırırım. | 2,07 | 0,068 |
| 11.Tavuk etini yemeden önce derisini ayırırım. | 11,4 | 0,000*** |

| | | |
|--|-------|----------|
| 12.Köfteleri iç kısmı kahveye dönünceye kadar pişiririm. | 5,54 | 0,000*** |
| 13.Yemeğe tuz katmadan önce yemeğin tadına bakarım. | 1,29 | 0,265 |
| 14.Yemekleri tuz yerine baharat, limon suyu veya yeşillik ekleyerek lezzetlendiririm. | 2,75 | 0,018* |
| 15.Besinleri şeker yerine meyve, meyve suları ve meyve püreleri ile tatlandırırım. | 1,49 | 0,189 |
| 16.Öğünlerde farklı değerde besinlerin yer almasına dikkat ederim. | 8,03 | 0,000*** |
| 17.Salata, çorba ve diğer yemeklere zaman zaman kuru baklagil eklerim. | 8,69 | 0,000*** |
| 18.Çorba, yahni gibi yemekleri hazırlarken ürünlerin haşlama sularını değerlendiririm. | 3,57 | 0,004** |
| 19.Sebze ve meyveleri tüketmeden önce yıkarım. | 3,46 | 0,004** |
| 20.Sebzeleri az pişiririm. | 4,308 | 0,001*** |
| 21.Sebze yemeklerini tencerenin ağzını kapatarak ve çok az su ekleyerek pişiririm. | 1,899 | 0,093 |

F: Örneklem ortalamaları

p: Olasılık değeri

p <0,05*, p <0,01**, p<0,001***

Tablo 5'e göre kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri ölçeği katılımcıların yaş aralıklarına göre karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

H₁: Katılımcıların yaş aralıkları ile köftelerin iç kısmını kahverengiye dönünceye kadar pişirmelerine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₁ hipotezini test etmek amacıyla One- Way ANOVA testi analizi uygulanmıştır. Analize dair bulgular tablo 5' te verilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların yaş aralığı ile köftelerin iç kısmını kahverengiye dönünceye kadar pişirmelerine ilişkin tutumları arasındaki farklılık incelenmiş ve p katsayısı 0,05 ten küçük (0,000) bulunması dolayısıyla H₁ hipotezi desteklenmiştir.

3.2.2 Eğitim Durumu

Katılımcıların, araştırma değişkenine ilişkin görüşlerinin, eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla One-Way ANOVA testi analizinden yararlanılmıştır.

Kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri ölçeğinin katılımcıların eğitim durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin One- Way ANOVA testi analizinin sonuçları tablo 6 da yer almaktadır.

Tablo 6. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğinin Eğitim Durumuna Göre One- Way ANOVA Testi Sonuçları

| İfadeler | F | p |
|--|--------|----------|
| 1. Her hafta, tarihi geçmiş veya çok beklemiş eski yiyeceklerin kontrolünü yaparım. | 22,755 | 0,000*** |
| 2. Evdeki ürünleri üzerine tarih yazarak muhafaza ederim. | 9,685 | 0,000*** |
| 3. Dondurulmuş yiyecekleri buzdolabında çözdürürüm. | ,631 | 0,533 |
| 4. Yemek yendikten sonra kalan yemekleri 2 saat içinde buzdolabına koyarım. | 24,866 | 0,000*** |
| 5. Artan yemekleri tekrar ısıtırken içinden buhar çıkana kadar ateşte tutarım. | 16,857 | 0,000*** |
| 6. Yemek yapmaya başlamadan önce ellerimi yıkarım. | 5,788 | 0,003** |
| 7. Sık sık bulaşık bezleri ve mutfakta kullandığım giysi, havlu, önlük vb. değiştiririm. | 2,811 | 0,061 |
| 8. Yemeği karıştırmak için kullandığım kaşık ile yemeklerin tadına bakarım. | ,225 | 0,799 |
| 9. Et, tavuk ve balığı sularının dışarı akmayacağı kapların içinde muhafaza ederim. | 5,172 | 0,006** |
| 10. Kırmızı et ya da tavuk etinden yağlarını ayırırım. | ,814 | 0,444 |
| 11. Tavuk etini yemeden önce derisini ayırırım. | 9,197 | 0,000*** |
| 12. Köfteleri iç kısmı kahveye dönünceye kadar pişiririm. | ,210 | 0,811 |
| 13. Yemeğe tuz katmadan önce yemeğin tadına bakarım. | 1,548 | 0,214 |
| 14. Yemekleri tuz yerine baharat, limon suyu veya yeşillik ekleyerek lezzetlendiririm. | 3,083 | 0,047* |
| 15. Besinleri şeker yerine meyve, meyve suları ve meyve püreleri ile tatlandırırım. | 5,415 | 0,005** |
| 16. Öğünlerde farklı değerlerde besinlerin yer almasına dikkat ederim. | 3,148 | 0,044* |
| 17. Salata, çorba ve diğer yemeklere zaman zaman kuru baklagil eklerim. | 6,836 | 0,001*** |
| 18. Çorba, yahni gibi yemekleri hazırlarken ürünlerin haşlama sularını değerlendiririm. | ,288 | 0,750 |
| 19. Sebze ve meyveleri tüketmeden önce yıkarım. | ,580 | 0,560 |
| 20. Sebzeleri az pişiririm. | 1,260 | 0,285 |
| 21. Sebze yemeklerini tencerenin ağzını kapatarak ve çok az su ekleyerek pişiririm. | ,874 | 0,418 |

F: Örneklem ortalamaları

p: Olasılık değeri

p <0,05*, p <0,01**, p <0,001***

Tablo 6'ya göre kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri ölçeğinin katılımcıların eğitim durumuna göre karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

H₂: Katılımcıların eğitim durumları ile evdeki ürünleri üzerine tarih yazarak muhafaza etmelerine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₂ hipotezini test etmek amacıyla One- Way ANOVA test analizi uygulanmıştır. Analize dair bulgular tablo 6 da verilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların eğitim durumları ile evdeki ürünleri üzerine tarih yazarak muhafaza etmelerine ilişkin tutumları arasındaki farklılık incelenmiş ve p katsayısı 0,05 ten küçük (0,000) bulunması dolayısıyla H₂ hipotezi desteklenmiştir.

H₃: Katılımcıların eğitim durumları ile dondurulmuş yiyecekleri buzdolabında çözdürmelerine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₃ hipotezini test etmek amacıyla One- Way ANOVA test analizi uygulanmıştır. Analize dair bulgular tablo 6 da verilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların eğitim durumları ile dondurulmuş yiyecekleri buzdolabında çözdürmelerine ilişkin tutumları arasındaki farklılık incelenmiş ve p katsayısı 0,05 ten büyük (0,533) bulunması dolayısıyla H₃ hipotezi desteklenmemiştir.

H₄: Katılımcıların eğitim durumları ile sebze ve meyveleri yıkamalarına ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₄ hipotezini test etmek amacıyla One- Way ANOVA testi analizi uygulanmıştır. Analize dair bulgular tablo 6 da verilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların eğitim durumları ile sebze ve meyveleri yıkamalarına ilişkin tutumları arasındaki farklılık incelenmiş ve p katsayısı 0,05 ten büyük (0,560) bulunması dolayısıyla H₄ hipotezi desteklenmemiştir.

3.2.3 Gelir Aralığı

Katılımcıların, araştırma değişkenine ilişkin görüşlerinin, gelir aralığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla One-Way ANOVA testi analizinden yararlanılmıştır.

Kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri ölçeğinin katılımcıların gelir aralığına göre karşılaştırılmasına ilişkin One- Way ANOVA testi analizinin sonuçları Tablo7 de yer almaktadır.

Tablo 7. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğinin Gelir Aralığına Göre One- Way ANOVA Testi Sonuçları

| İfadeler | F | p |
|--|-------|----------|
| 1. Her hafta, tarihi geçmiş veya çok beklemiş eski yiyeceklerin kontrolünü yaparım. | 6,699 | 0,000*** |
| 2. Evdeki ürünleri üzerine tarih yazarak muhafaza ederim. | 5,598 | 0,000*** |
| 3. Dondurulmuş yiyecekleri buzdolabında çözdürürüm. | 1,566 | 0,182 |
| 4. Yemek yendikten sonra kalan yemekleri 2 saat içinde buzdolabına koyarım. | 4,457 | 0,002** |
| 5. Artan yemekleri tekrar ısıtırken içinden buhar çıkana kadar ateşte tutarım. | 5,884 | 0,000*** |
| 6. Yemek yapmaya başlamadan önce ellerimi yıkarım. | 1,669 | 0,156 |
| 7. Sık sık bulaşık bezleri ve mutfakta kullandığım giysi, havlu, önlük vb. değiştiririm. | 2,757 | 0,027* |
| 8. Yemeği karıştırmak için kullandığım kaşık ile yemeklerin tadına bakarım. | ,040 | 0,997 |
| 9. Et, tavuk ve balığı sularının dışarı akmayacağı kapların içinde muhafaza ederim. | ,201 | 0,938 |
| 10. Kırmızı et ya da tavuk etinden yağlarını ayırırım. | 2,795 | 0,026* |
| 11. Tavuk etini yemeden önce derisini ayırırım. | 7,562 | 0,000*** |
| 12. Köfteleri iç kısmı kahveye dönünceye kadar pişiririm. | 1,687 | 0,152 |
| 13. Yemeğe tuz katmadan önce yemeğin tadına bakarım. | 1,983 | 0,096 |
| 14. Yemekleri tuz yerine baharat, limon suyu veya yeşillik ekleyerek lezzetlendiririm. | 3,736 | 0,005** |
| 15. Besinleri şeker yerine meyve, meyve suları ve meyve püreleri ile tatlandırırım. | 4,249 | 0,002** |
| 16. Öğünlerde farklı değerlerde besinlerin yer almasına dikkat ederim. | 5,508 | 0,000*** |
| 17. Salata, çorba ve diğer yemeklere zaman zaman kuru baklagil eklerim. | 3,652 | 00,006** |
| 18. Çorba, yahni gibi yemekleri hazırlarken ürünlerin haşlama sularını değerlendiririm. | 4,619 | 0,001*** |
| 19. Sebze ve meyveleri tüketmeden önce yıkarım. | 2,847 | 0,024* |
| 20. Sebzeleri az pişiririm. | 1,606 | 0,171 |
| 21. Sebze yemeklerini tencerenin ağzını kapatarak ve çok az su ekleyerek pişiririm. | 1,879 | 0,113 |

F: Örneklem ortalamaları

p: Olasılık değeri

p < 0,05*, p < 0,01**, p < 0,001***

Tablo 7'ye göre kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri ölçeğinin katılımcıların gelir aralığına göre karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

H₅: Katılımcıların gelir aralıkları ile sık sık bulaşık bezleri ve mutfakta kullanılan giysi, havlu, önlük vb. değiştirmelerine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₅ hipotezini test etmek amacıyla One-Way ANOVA testi analizi uygulanmıştır. Analize dair bulgular tablo 7 de verilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların gelir aralıkları ile sık sık bulaşık bezleri ve mutfakta kullanılan giysi, havlu, önlük vb. değiştirmelerine ilişkin tutumları arasındaki farklılık incelenmiş ve p katsayısı 0,05 ten büyük (0,027) bulunması dolayısıyla H₅ hipotezi desteklenmemiştir.

H₆: Katılımcıların gelir aralıkları ile kırmızı et ya da tavuk etinden yağlarını ayırmalarına ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₆ hipotezini test etmek amacıyla One-Way ANOVA testi analizi uygulanmıştır. Analize dair bulgular tablo 7 de verilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların gelir aralıkları ile kırmızı et ya da tavuk etinden yağlarını ayırmalarına ilişkin tutumları arasındaki farklılık incelenmiş ve p katsayısı 0,05 ten büyük (0,026) bulunması dolayısıyla H₆ hipotezi desteklenmemiştir.

H₇: Katılımcıların gelir aralığı ile yemeğe tuz yerine baharat, limon suyu veya yeşillik ekleyerek lezzetlendirmelerine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₇ hipotezini test etmek amacıyla One-Way ANOVA testi analizi uygulanmıştır. Analize dair bulgular tablo 7 de verilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların gelir aralığı ile yemeğe tuz yerine baharat, limon suyu veya yeşillik ekleyerek lezzetlendirmelerine ilişkin tutumları arasındaki farklılık incelenmiş ve p katsayısı 0,05 ten küçük (0,005) bulunması dolayısıyla H₇ hipotezi desteklenmiştir.

H₈: Katılımcıların gelir aralıkları ile çorba yahni gibi yemekleri hazırlarken ürünlerin haşlama sularını değerlendirmelerine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₈ hipotezini test etmek amacıyla One-Way ANOVA testi analizi uygulanmıştır. Analize dair bulgular tablo 7 de verilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların gelir aralıkları ile çorba yahni gibi yemekleri hazırlarken ürünlerin haşlama sularını değerlendirmelerine ilişkin tutumları arasındaki farklılık incelenmiş ve p katsayısı 0,05 ten küçük (0,001) bulunması dolayısıyla H_8 hipotezi desteklenmiştir.

3.2.4 Medeni Durum

Katılımcıların, araştırma değişkenine ilişkin görüşlerinin, medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla t testi analizinden yararlanılmıştır.

Kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri ölçeğinin katılımcıların medeni duruma göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi analizinin sonuçları Tablo 8 de yer almaktadır.

Tablo 8. Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Ölçeğinin Medeni Duruma Göre t Testi Sonuçları

| İfadeler | F | p |
|--|--------|----------|
| 1. Her hafta, tarihi geçmiş veya çok beklemiş eski yiyeceklerin kontrolünü yaparım. | 11,337 | 0,001*** |
| 2. Evdeki ürünleri üzerine tarih yazarak muhafaza ederim. | 3,154 | 0,076 |
| 3. Dondurulmuş yiyecekleri buzdolabında çözdürürüm. | ,099 | 0,753 |
| 4. Yemek yendikten sonra kalan yemekleri 2 saat içinde buzdolabına koyarım. | 12,377 | 0,000*** |
| 5. Artan yemekleri tekrar ısıtırken içinden buhar çıkana kadar ateşte tutarım. | 3,374 | 0,067 |
| 6. Yemek yapmaya başlamadan önce ellerimi yıkarım. | 9,100 | 0,003** |
| 7. Sık sık bulaşık bezleri ve mutfakta kullandığım giysi, havlu, önlük vb. değiştiririm. | 2,250 | 0,134 |
| 8. Yemeği karıştırmak için kullandığım kaşık ile yemeklerin tadına bakarım. | 15,014 | 0,000*** |
| 9. Et, tavuk ve balığı sularının dışarı akmayacağı kapların içinde muhafaza ederim. | 6,467 | 0,011* |
| 10. Kırmızı et ya da tavuk etinden yağlarını ayırırım. | 1,494 | 0,222 |
| 11. Tavuk etini ymeden önce derisini ayırırım. | 1,608 | 0,205 |
| 12. Köfteleri iç kısmı kahveye dönünceye kadar pişiririm. | ,142 | 0,707 |
| 13. Yemeğe tuz katmadan önce yemeğin tadına bakarım. | ,227 | 0,634 |
| 14. Yemekleri tuz yerine baharat, limon suyu veya yeşillik ekleyerek lezzetlendiririm. | ,326 | 0,568 |
| 15. Besinleri şeker yerine meyve, meyve suları ve meyve püreleri ile tatlandırırım. | ,090 | 0,764 |
| 16. Öğünlerde farklı değerlerde besinlerin yer almasına dikkat ederim. | ,050 | 0,823 |
| 17. Salata, çorba ve diğer yemeklere zaman zaman kuru baklagil eklerim. | 3,154 | 0,076 |

| | | |
|--|-------|---------|
| 18.Çorba, yahni gibi yemekleri hazırlarken ürünlerin haşlama sularını değerlendiririm. | ,462 | 0,497 |
| 19.Sebze ve meyveleri tüketmeden önce yıkarım. | 5,720 | 0,017* |
| 20.Sebzeleri az pişiririm. | 7,810 | 0,005** |
| 21.Sebze yemeklerini tencerenin ağzını kapatarak ve çok az su ekleyerek pişiririm. | ,483 | 0,487 |

F: Örneklem ortalamaları

p: Olasılık değeri

p <0,05*, p <0,01**, p<0,001***

Tablo 8'e göre kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri ölçeğinin katılımcıların medeni duruma göre karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

H₉: Katılımcıların medeni durumları ile artan yemekleri ısıtırken içinden buhar çıkana kadar ateşte tutmalarına ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₉ hipotezini test etmek amacıyla t testi analizi uygulanmıştır. Analize dair bulgular tablo 8 de verilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların medeni durumları ile artan yemekleri ısıtırken içinden buhar çıkana kadar ateşte tutmalarına ilişkin tutumları arasındaki farklılık incelenmiş ve p katsayısı 0,05 ten büyük (0,067) bulunması dolayısıyla H₉ hipotezi desteklenmemiştir.

H₁₀: Katılımcıların medeni durumları ile yemek yapmaya başlamadan önce ellerini yıkamalarına ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₁₀ hipotezini test etmek amacıyla t testi analizi uygulanmıştır. Analize dair bulgular tablo 8 de verilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların medeni durumları ile yemek yapmaya başlamadan önce ellerini yıkamalarına ilişkin tutumları arasındaki farklılık incelenmiş ve p katsayısı 0,05 ten küçük (0,003) bulunması dolayısıyla H₁₀ hipotezi desteklenmiştir.

H₁₁: Katılımcıların medeni durumları ile sebze yemeklerini tencerenin ağzını kapatarak ve çok az su ekleyerek pişirmelerine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₁₁ hipotezini test etmek amacıyla t testi analizi uygulanmıştır. Analize dair bulgular tablo 8 de verilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların medeni durumları ile sebzeleri az pişirmelerine ilişkin tutumları arasındaki farklılık incelenmiş ve p katsayısı 0,05 ten büyük (0,487) bulunması dolayısıyla H₁₁ hipotezi desteklenmemiştir.

3.3 Nitel Araştırma Bulguları

Araştırma kapsamında nitel kısımda yapılan görüşmelerde Sinop ilinde doğan ve Sinop'ta ikamet eden 25 kişi ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Kaynak kişilerle yapılan görüşmelerde temel olarak gönüllülük esasını araştırmıştır. Gönüllü kişiler Sinop mutfak kültürü hakkında bilgi sahibi olduğu düşünülen kişiler arasından seçilmiştir. Sinop mutfak kültürüne hâkim olduklarını anlamak için Sinop mutfağına ait temel sorular sorulmuştur. Katılımcılara sorulan sorular hazırlanırken uzman kişilerin görüşleri dikkate alınmıştır.

3.3.1. Çorbalar

Çorba, Farsçada tuzlu anlamına gelen “şur” ve aş anlamına gelen “aba” kelimelerinin birleşiminden olan “şuraba” kelimesinden türetilmiştir. Araştırmacıların ulaştığı bazı kaynaklarda ve yazılı tabletlerde tavuk suyuna ve et suyuna çeşitli tahıllar ve sebzeler eklenerek pişirildiğine dair ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerle bakılarak çorba tarihinin çok eski zamanlara dayandığı öne sürülebilir. Çorbanın ilk ne zaman bulunduğu bilinmemekle birlikte Çinli arkeologlar tarafından yapılan kazılarda bulunan 2400 yıllık olduğu tahmin edilen içinde sıvı kalıntıları olan bir kap, çorbanın köklü bir geçmişe sahip olduğunu kanıtlar. M.Ö 1600 yıllarında Hitit kralı vasiyetnamesinde, törenlere katılan insanlara bulgur, ekme, şarap ve etli çorba sunulmasını tavsiye etmiştir (Köşker ve Özbey, 2021: 474).

Orta çağ döneminde Orta Asya'da bulunan göçebe toplumlar arasında yaygın olarak tüketilen ve içerisinde tahılların bulunduğu kıvamı lapa ve sulu yiyeceklerin Osmanlı döneminden günümüze gelen çorbalara dönüştüğü söylenebilir. Türk toplumları Anadolu'ya göç ettikten sonra yemek kültürlerinde önemli bir yeri olan çorba içme alışkanlıklarını sürdürmüş ve geliştirmişlerdir. Çorbalar Osmanlı döneminde sofraların vazgeçilmezlerinden olmuştur. Çorbaların toplumun her

kesiminde yayılmasının nedeni ekonomik ve besleyici olmasıdır (Arlı ve Gümüş, 2007: 147-148). Osmanlı döneminde her tabakadan insanın sofrasında bulunan, hatta padiőahında sofrasından eksik olmayan çorbanın günün her öğününde tüketildiği bilinmektedir. Geçmiş zamanlarda kahvaltıda çorba içme alışkanlığı oldukça yaygındı. Günümüzde ise çay tüketimin artması ve batılı tarzda kahvaltı yapılmaya başlanmasıyla çorba tüketiminde azalma yaşanmıştır (ıtak ve Sandıkçı, 2020: 259). Öğünlerde ilk çorba içmenin sindirimi kolaylaştırması, öğün içerisinde sıvı alımını artırması ve mide salgılarını artırarak sindirim sistemini asıl yemeğe hazırladığından sağlıklı yaşam için önemlidir. orbalar yıllardır bayram ve tören yemekleri gibi özel yemekler haricinde öğünlerde temel yemek olarak yenildiğinden içine tavuk suyu, balık suyu, et suyu, yoğurt, çeşitli sebzeler ve tahıllarla besleyiciliği artırılarak hazırlanması alışkanlık haline getirilmiştir (Büyüktuncer ve Yücecan, 2009: 93). Türk toplumlarında çorbalar genel olarak hazırlandığı yörenin, içinde bulunan malzemenin, yaşanmış olayın veya çorbayı ilk yapan aőının adı ile adlandırılmaktadır. Türklerde tüketimi en yaygın olan çorbalar; yoğurtlu orbası, mercimek orbası, pirinç orbası, un orbası ve tarhana çorbasıdır (ıtak ve Sandıkçı, 2020: 258).

Sinop ilinde her öğün tüketilebilen orba, Sinop mutfağının olmazsa olmazlarından (k12, k5, k8). Özellikle eski zamanlarda kahvaltıda çorba ve yanında peynir, zeytin tüketilmekteydi. ay tüketiminin artması ile kahvaltıda çorba tüketimi azalmıştır (k12). Günümüzde Sinop ilinde halen kahvaltıda çorba tüketen aileler bulunmaktadır (k1, k9). Kış aylarında özellikle őifa kaynağı olan tarhana orbası kahvaltıda tüketilmektedir. Yaz aylarında ise genellikle yoğurtlu çorbaların tüketimi yaygındır. Eski zamanlarda Sinop köylerinde köy halkı tarlalarda ağır şartlarda çalıőmaktaydı. Tarlaya sabah namazından sonra güneş doğarken giderlerdi. Tarlaya gitmeden önce kahvaltı olarak uzun süre tok tutmasından dolayı içine bol ekmek doğranmış çorba içerlerdi. Özellikle kış mevsiminde hasta olan insanlar tavuk suyuna yapılan çorbaları sıkça tüketti (k6, k11, k7, k20, k22).

3.3.1.1 Sinop İlinde Yapılan Bazı orbalar ve Tarifleri

- Bulgur Hellesi orbası
- Fasulye orbası
- Hoşaf orbası
- Ispanak orbası

- Kesme Çorba
- Kiren (Kızılıcık) Çorbası
- Oğmaç Çorbası
- Para Çorbası
- Sallım Çorba
- Kula Çiçeği Çorbası
- Mısır Tarhanası Çorbası
- Tarhana Çorbası
- Un Çorbası (Kavurma Çorbası)

BULGUR HELLESİ ÇORBASI

Kullanılacak Malzemeler

- 70 gr pilavlık bulgur
- 50 gr un
- 150 gr yoğurt
- Yarım demet maydanoz
- 50 gr tereyağı
- Tuz
- Pul biber

İşlem Basamakları

- Bulgurları kaynayan suyun içine atıp haşlayın.
- Bir kâsede un ve yoğurdu çirpin.
- Bulgurlar yumuşadığında ocağın altını kapatın.
- Bulgur suyundan yoğurtlu kâseye ılık olana kadar azar azar ekleyin.
- Yoğurtlu karışımı ve tuzu bulgura ekleyip karıştırın.
- Tavada tereyağını kızdırın içine pul biber serpin.
- Tereyağını çorbanın üzerine gezdirin.
- Maydanozları ince ince kıyın ve çorbanın üzerine ekleyin.

Kaynak: k1

FASULYE ÇORBASI

Kullanılacak Malzemeler

- 200 gr taze fasulye
- 30 gr un
- 100 gr yoğurt
- 30 gr tereyağı
- 200 ml et suyu
- 1 adet domates
- 1 yumurta
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Fasulyeleri küçük küçük doğrayın.
- Tencereye et suyu, yeterince su ve fasulyeleri de koyup fasulyeler yumuşayınca kadar pişirin.
- Un, yumurta ve yoğurdu bir kâsede çirpin.
- Kaynayan tencereye yavaş yavaş ilave edin.
- Karıştırılarak 3-4 dakika daha kaynatın.
- Bir tavada tereyağını eritin ve üzerine rendelenmiş domates ekleyerek pişirin.
- Hazırlanan sosu çorbaya ekleyip karıştırın.

Kaynak: k2

HOŞAF ÇORBASI

Kullanılacak Malzemeler

- 400 gr kuru erik
- 10 gr un
- 10 gr ekşi pekmez
- Tuz

İşlem Basamakları

- Kuru erikleri bir tencereye koyun ve üzerine yeterli miktarda su ekleyin.
 - İyiye yumuşayana kadar pişirin.
 - Un ve suyu bir kâsede karıştırın ve tencereye ilave edin.
 - Daha sonra pekmez ve tuzu da ekleyin.
 - İsteğe göre sıcak veya soğuk tüketilebilir.
-

Kaynak: k5

İSPANAK ÇORBASI

Kullanılacak Malzemeler

- 50 gr un
- 100 gr yoğurt
- 1 yumurta
- 500 gr ıspanak
- 1 adet soğan
- 60 gr tereyağı
- Tuz

İşlem Basamakları

- Ispanakları yıkadıktan sonra küçük küçük doğrayın.
 - Tencerede tereyağını eritip soğanları ekleyin.
 - Ispanakları tencereye ilave edin ve 3 dakika kavurun.
 - Ispanakların üzerine su ve tuz ekleyin.
 - Kâsede yumurta, un ve yoğurdu karıştırın.
 - Kaynamaya başlayan çorbaya bu karışımı yavaş yavaş ilave edin.
 - Tavada tereyağı eritin içine pul biber ekleyin.
 - Servis edilirken çorbanın üzerine pul biberli tereyağı dökün.
-

Kaynak: k21

KESME ÇORBA

Kullanılacak Malzemeler

- 100 gr un
- 150 gr yoğurt
- 65 gr tereyağı
- 1 diş sarımsak
- Kuru nane
- Tuz

İşlem Basamakları

- Un, su ve tuzdan biraz sert bir hamur yoğurun.
- Hamurun bezelere ayırın.
- Hamurların üzerine bez ile örtüp yarım saat dinlendirin.
- Bezeleri yufka şeklinde açın.
- Uzun ince şeritler olacak şekilde hamuru kesin.
- Şeritleri unlayarak üst üste dizin ve minik kareler şeklinde kesin.
- Hamurları kaynayan su dolu tencerenin içine atıp yumuşayana kadar pişirin.
- Sarımsağı rendeleyin ve yoğurt ile karıştırın.
- Sarımsaklı yoğurdun içine hamurun suyundan azar azar ekleyerek çırpın.
- Sarımsaklı yoğurdu hamurun üzerine ilave edin.
- Tavadaki tereyağını eritin içine bol miktarda kuru nane koyun ve ocakta bir dakika bekletin.
- Yoğurt çorbasının üzerine önce biraz kuru nane sonra da tereyağlı kuru naneyi ekleyin.

Kaynak: k6

KİREN (KIZILCIK) ÇORBASI

Kullanılacak Malzemeler

- 500 gr kurutulmuş kiren
- 25 gr mısır unu
- 3 diş sarımsak
- Tuz

İşlem Basamakları

- Kurutulmuş kirenleri yumuşayınca kadar haşlayın.
 - Yumuşayınca süzgeçten geçirilerek posasını çıkartın.
 - Tencereye posası çıkarılmış kirenler ve üzerini geçecek kadar su koyarak kaynamaya bırakın.
 - Kaynadıktan sonra mısır unu ilave edilerek kıvam almasını sağlayın.
 - İçine dövülmüş 3 diş sarımsak ve tuz ilave edin.
-

Kaynak: k12

KULA ÇİÇEĞİ ÇORBASI

Kullanılacak Malzemeler

- 100 gr un
- 2 adet domates
- 20 gr tereyağı
- Yarım demet maydanoz
- Tuz

İşlem Basamakları

- Un, tuz ve su ile yumuşak bir hamur elde edin.
 - Bezelere ayırıp 10 dakika dinlendirin.
 - Bezeleri ince şekilde açın.
 - 5 cm büyüklüğünde kareler kesin.
 - Karelerin 4 ucunu birleştirin.
 - Tencerede tereyağını eritin üzerine rendelenmiş domates ekleyip kavurun.
 - Daha sonra su ve tuz ilave edilerek kaynatın.
 - Kaynayan suya hazırlanan hamurları ekleyin.
 - Piştikten sonra üzerine doğranmış maydanoz ilave edin.
-

Kaynak: k25

MISIR TARHANASI ÇORBASI

Kullanılacak Malzemeler

- 20 gr mısır unu
- 200 ml su
- 200 ml ayran
- Tuz

İşlem Basamakları

- Tencereye su koyup kaynamasını bekleyin.
 - Kaynayan suyun içine mısır unu koyun.
 - Sürekli karıştırarak koyulaşmasını bekleyin.
 - Koyulaşınca tuzunu ekleyip ocaktan alın.
 - Çorbanın üzerine ayran ekleyin.
-

Kaynak: k18

OĞMAÇ ÇORBASI

Kullanılacak Malzemeler

- 100 gr un
- 1 l su
- 40 gr tereyağı
- Tuz
- Nane
- Pul biber

İşlem Basamakları

- Bir kaba unu koyun ve azar azar su ekleyerek ufalanmış hamur parçaları elde edin.
 - Kaynayan suya ufalanmış hamur parçalarını ekleyip pişirin.
 - Tavada tereyağını eritin içerisine nane ve pul biber ekleyin.
 - Tuz ve tereyağını çorbaya ilave edip karıştırın.
-

Kaynak: k10

PARA ÇORBASI

Kullanılacak Malzemeler

- 100 gr un
- 30 gr tereyağı
- 20 gr salça
- Yarım demet maydanoz
- 100 gr yoğurt
- Tuz

İşlem Basamakları

- Un, tuz ve suyu yoğurarak hamur elde edin
- Tencerede tereyağını eritin, üzerine salça ilave edin ve yeterince su koyulup kaynatın.
- Hamuru ince olmayacak şekilde açın.
- Açılan hamuru ince şeritler olacak şekilde kesin.
- Kesilen hamuru kaynayan salçalı suya ekleyin.
- Hamurlar yumuşayana kadar pişirin.
- Üzerine doğranmış maydanoz ekleyin.
- İsteğe göre yerken yoğurt eklenebilir.

Kaynak: k9

SALLIM ÇORBA

Kullanılacak Malzemeler

- 150 gr yeşil mercimek
- 80 gr erişte
- 1 adet soğan
- 30 gr salça
- 50 ml sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber

İşlem Basamakları

- Yeşil mercimeği yumuşayana kadar haşlayın ve süzün.
- Yemeklik doğranmış soğanları tencerede sıvıyağ ile birlikte soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.
- Salçayı da ekleyip kavurma işlemine devam edin.
- Tencereye karıştırarak su ve mercimekleri ilave edin ve kaynamaya bırakın.
- Çorba kaynamaya başladığında eriştelere ekleyip yumuşayınca kadar pişirin.

Kaynak: k7

TARHANA ÇORBASI

Kullanılacak Malzemeler

- 100 gr toz tarhana
- 1 adet domates
- 1 diş sarımsak
- 15 gr salça
- 50 ml sıvıyağ
- 1 l su
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber

İşlem Basamakları

- Domatesi ve sarımsağı rendeleyin.
- Tencereye sıvıyağ, rendelenmiş domates, sarımsak ve salçayı koyup kavurun.
- Tencereye suyu ve tarhanayı ekleyin.
- Sürekli karıştırarak kıvamı koyulaşmıncaya kadar pişirin.

Kaynak: k21

UN ÇORBASI (KAVURMA ÇORBASI)

Kullanılacak Malzemeler

- 100 gr un
- 40 gr tereyağı
- 1 l su
- Tuz

İşlem Basamakları

- Bir yemek kaşığı tereyağını eritin ve üzerine un ekleyin.
- Hafif pembeleşinceye kadar kavurun.
- Kavrulmuş unu ocaktan alın ve soğumaya bırakın.
- Kavrulmuş unu elekten geçirin.
- Unu bir tencereye alın üzerine su ve tuz ekleyip karıştırarak pişirin.
- Tavada tereyağı eritin.
- Kaselelere alınan çorbaların üzerine tereyağı ekleyip.

Kaynak: k16

3.3.2. Et Yemekleri

Et, Türk beslenme kültüründe önemli bir yere sahiptir. Türk toplumlarının Orta Asya'da buldukları dönemde at ve koyun etlerini savaş erzakı olarak kullandıkları ve seyahatlerinde kurutulmuş et tükettikleri bilinmektedir. Türkler hayvanlarının iç organları, beyin, baş, ayak gibi bölümlerini değişik hazırlama ve pişirme yöntemleri ile hazırlayarak farklı isimler vermişlerdir (Şeren Karakuş, Ceyhun Sezgin ve Şanlıer, 2015: 63).

Türklerin en çok tükettiği etlerin başında koyun eti sonrasında keçi ve sığır eti gelmektedir. Türkler etini yedikleri hayvanların aynı zamanda sütünü de kullanmışlardır. Türk toplumları at, koyun, keçi, sığır, yaban kazları, tavşan, geyik gibi av hayvanlarının etlerini de tüketmiştir. Eski zamanlarda etleri bozulmadan saklamak için kavurma ve kurutma tekniklerinden faydalanmışlardır (Ertaş ve Gezmen Karadağ, 2013: 119). Farklı çeşitlerde hayvan etlerinin tüketilmesi Türk mutfak kültürünün zenginliğini oluşturmuştur. Türk mutfak kültürü meyveli et yemekleri, etli dolmalar, köfteler, buğulamalar, haşlamalar, sahan yemekleri, güveçler, yahniler, tencere kebabları, ızgara kebabları, kavurmalar, tava yemekleri, kızartmalar ve çevirmeler olmak üzere çok çeşitli et yemeklerine sahiptir. Türk mutfağı sahip olduğu kuzu ve koyun eti ile yapılan döner ve şiş kebab gibi et yemekleri ile dünyaya kendini tanıtmıştır. Et ve et ürünleri ile yapılan yemekler geçmişten günümüze Türk mutfak kültüründe ki yerini almıştır (Akçay, 2017: 205).

Sinop ilinde tavuk eti, dana eti, kuzu eti ve av hayvanları sıkça tüketilmektedir. Kırmızı et olarak dana etinin tüketimi fazladır. Sinop'ta yaşayan halk geçmişte bahçelerinde besledikleri tavukların hem etinden hem de yumurtasından faydalanmışlardır. Günümüzde ise endüstriyel gelişmelerden dolayı tavuk besleyiciliği azalmış ve halk dışarıdan almaya başlamıştır (k5, k17, k21, k24). Konum olarak denize yakınlığından dolayı balıkçılık gelişmiştir. Bölgede yaşayan halk sıkça balık tutmaya gitmektedir. Bu nedenle Sinop mutfak kültüründe balık yemeklerinin yeri çok önemlidir. Sinop'ta papaz yahnisi, balık bileke, ızgara hamsi, ızgara palamut ve hamsili pilav yemekleri sofralarda sıkça yer almaktadır. Sinop halkı hamsi ve palamut balığının bol ve ucuz olduğu sezonlarda balıkları bolca alıp, tuza yatırarak salamura yapmaktadırlar. Balığın pahalılaştığı veya olmadığı

zamanlarda salamura olarak tüketmektedir (k21, k13). Sinop'un geniş ormanları sayesinde avcılık faaliyetleri de gelişmiştir. Bölgede tavşan, elik (bir kuş türü), turna çulluk, kaz, ördek, karatavuk gibi av hayvanları av sezonunda avlanmaktadır. Avlanılan hayvanlardan karatavuk kavurması, ördek dolması, bildircin, tavşan kavurması yemekleri yapılmaktadır (k3, k25). Sinop mutfağında sade et yemekleri yapıldığı gibi sebzeli, hububatlı ve baklagilli et yemekleri de yapılmaktadır (k14). Yörenin bazı bölgelerinde et tüketimi fazla iken bazı bölgelerinde et tüketimi azdır. Bunun nedeni; geçim sıkıntısı, dini inanç ve yaşam tarzı olarak gösterilmektedir (k9).

3.3.2.1. Sinop İlinde Yapılan Bazı Et Yemekleri ve Tarifleri

- Balık Bileke
- Bildircin
- Ciğer Kavurması
- Etli Nohut
- Hamsi Izgara
- Hamsi Tava
- Hamsili Pilav
- Islama
- Kara Tavuk Kavurması
- Keşkek
- Kuzu Kaburga Dolması
- Nohutlu Tavuk
- Ördek Dolması
- Papaz Yahnisi
- Saç Kavurma
- Sırık Kebabı
- Tavşan Kavurması
- Tavuk Doldurma
- Yahnisi
- Yoğurtlu Dildan Köftesi

BALIK BİLEKE

Kullanılacak Malzemeler

- 3 dilim palamut lakerda
- 1 bağ pazı
- 1 bağ ebegümeçi
- 1 bağ labada
- 1 bağ dereotu
- 1 bağ yeşil soğan
- 1 bağ maydanoz
- Yarım demet taze nane
- 1 kök pırasa
- 300 gr bulgur
- 50 ml sıvıyağ

İşlem Basamakları

- Bütün yeşillikleri ayıklanıp temizledikten sonra doğrayın.
- Doğranan yeşillikleri 1 yemek kaşığı sıvıyağ ile kavurun.
- Kavrulan yeşillikleri derin tencereye alıp ortası havuz şeklinde açın.
- Bulgur ve kalan sıvıyağı açılan havuza koyun.
- İçerisine balıklar ilave edin.
- Bulgurun üzerine 1 su bardağı kaynar su dökün.
- Tencerenin kapağı kapatılıp kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.
- Bütün malzemeler harman edilerek sıcak olarak servis yapın.
- Balık tuzlu olduğu için yemeğe tuz eklemeyin.

Kaynak: k4

BILDİRCİN

Kullanılacak Malzemeler

- 5 adet bildircin
- 1 adet soğan
- 30 ml sıvıyağ
- Karabiber
- Tuz

İşlem Basamakları

- Bildircinlerin tüylerini yolun daha sonra göğüs kısmından kesip içini temizleyin.
- Bildircinleri 4 parçaya bölün ve tencereye alın.
- Bildircinlerin üzerini geçecek kadar su ekleyin.
- Suyu çekene kadar pişirin.
- Soğanı yemeklik doğrayın.
- Sıvıyağ ve soğanı bildircinlere ekleyip kavurun.

Kaynak: k25

CİĞER KAVURMASI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg ciğer
- 150 gr iç yağ
- 2 adet yeşilbiber
- 2 adet domates
- 1 adet soğan
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber

İşlem Basamakları

- İç yağı tavada eritin.
- Ciğeri küp küp doğrayın.
- Eriyen iç yağın üzerine ciğeri ekleyin.
- Ciğerler suyunu çekene kadar pişirin.
- Soğanı ve biberi küçük küçük doğrayın.
- Tavaya önce soğanı ekleyin ardından biberleri ekleyin.
- Domatesleri küp küp doğrayın.
- Doğranmış domatesleri tavaya ekleyip suyunu çekene kadar pişirin.
- Pişmeye yakın baharatlarını ilave edin.

Kaynak: k4

ETLİ NOHUT

Kullanılacak Malzemeler

- 400 gr dana kuşbaşı
- 2 adet soğan
- 120 gr nohut
- 30 gr salça
- 65 ml sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber
- Kimyon
- Pul biber

İşlem Basamakları

- Nohutlar bir gece önceden ıslatın.
- Derin tencereye dana kuşbaşını koyun ve suyunu çekene kadar pişirin.
- Sırayla sıvıyağ, salça ve nohutlar ekleyin.
- Soğanları yarım ay şeklinde doğrayın.
- Doğranmış soğanları karabiber ile ovup tencereye ilave edin.
- Üzerini geçecek kadar su ekleyin.
- Yemeğin pişmesine yakın baharatları ekleyin.

Kaynak: k23

HAMSİ IZGARA

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg hamsi
- 1 adet soğan
- 30 ml sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber

İşlem Basamakları

- Hamsilerin başlarını kopartıp içlerini boşaltın ve yıkayın.
- Temizlenen hamsileri bir kaba alın.
- Soğanları halka halka doğrayın.
- Doğranan soğanları, sıvıyağı ve baharatları hamsinin üzerine ilave edip karıştırın.
- Buzdolabında yaklaşık yarım saat bekletin.
- Izgaranın teline hamsileri dizin ve ızgarada iki tarafı da kızarana kadar pişirin.

Kaynak: k16

HAMSİ TAVA

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg hamsi
- 50 gr mısır unu
- 50 ml sıvıyağ
- Tuz

İşlem Basamakları

- Hamsilerin başlarını kopartıp içlerini boşaltın ve yıkayın.
- Hamsileri bir kaba alıp tuz ekleyin.
- Hamsileri mısır ununa bulayın.
- Tavaya sıvıyağ koyun.
- Kuyrukları ortada birleşecek şekilde hamsileri tavaya sıralayın.
- Yüksek ateşte alt tarafı kızarana kadar pişirin.
- Düz bir kapak veya tabak yardımı ile hamsileri çevirin.
- Diğer tarafı da kızarana kadar pişirin.

Kaynak: k19

HAMSİLİ PİLAV

Kullanılacak Malzemeler

- 2 kg hamsi
- 180 gr pirinç
- 1 adet soğan
- Yarım demet maydanoz
- 50 gr kuş üzümü
- 50 ml sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber

İşlem Basamakları

- Hamsilerin kılçıkları ayırın ve yıkayın.
- Soğanı yemeklik doğrayın.
- Bir tencerede sıvıyağ ile soğanları pembeleşinceye kadar kavurun.
- Üzerine pirinci ekleyip kavurma işlemine devam edin.
- Pirinçlerin üzerine yarım su bardağı sıcak su ilave edip tencerenin ağzını kapatın.
- Pirinçler suyunu çekince ocağı kapatın.
- Maydanozları yıkayıp, küçük küçük kıyın.
- Pişen pirinçlere maydanoz, kuş üzümü ve baharatları ilave edin.
- Hamsileri bir kâsede baharatlarla ve 1 yemek kaşığı sıvıyağ ile karıştırın.
- Hamsileri dışı tavaya ve kuyrukları tavanın ortasına gelecek şekilde sık halde dizin.
- Hamsilerin ortasına iç harcı koyup yayın.
- İç harcın üzerini alta koyduğumuz hamsiler gibi sık, kuyrukları ortada ve dış yüzeyi dışta kalacak şekilde dizin.
- Hamsiler kızarana kadar tavada pişirin.

Kaynak: k24

ISLAMA

Kullanılacak Malzemeler

- 5 adet yufka
- 1 bütün tavuk
- 2 diş sarımsak
- 150 gr yoğurt
- 1 adet soğan
- 100 gr dövülmüş ceviz
- Tuz
- Pul Biber

İşlem Basamakları

- Yufkaları teker teker rulo yapıp 5 cm genişliğinde kesin.
- Kesilen yufkaları tepsiye dizin ve üzerine dövülmüş ceviz serpin.
- Tavuğu düdüklü tencerede haşlayın.
- Soğanı yemeklik doğrayın.
- Haşlanan tavuğu tencereden çıkartıp tencerede kalan suyun içine soğanları ilave edin.
- Soğanlı suyu 5 dakika kaynatın.
- Soğanlı suyu yufkaları ıslatacak kadar yufkaların üzerine dökün.
- Tavuğu parçalara ayırıp yufkaların üzerine yerleştirin.

Kaynak: k2

KARATAVUK KAVURMASI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg karatavuk
- 90 gr tereyağı
- Tuz

İşlem Basamakları

- Karatavuğu kuşbaşı doğrayın.
- Tavada suyunu çekene kadar pişirin.
- Tereyağını ilave edip kavurun.
- Piştikten sonra tuzunu ekleyin.

Kaynak: k11

KEŞKEK

Kullanılacak Malzemeler

- 500 gr mısır keşkeği
- 300 gr kemikli dana eti
- 60 gr tereyağı
- 1 adet soğan
- 30 gr salça
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Mısır keşkeğini bir gece önceden ıslatın.
- Tencerede tereyağını eritip salçayı kavurun ve eti ekleyin.
- Et kavrulduktan sonra mısır keşkeğini ilave edip üzerini geçecek kadar su ekleyin.
- Yemeklik doğranan soğanı ve baharatları keşkeğe ekleyin.
- Keşkek ve et pişene kadar kaynatın.

Kaynak: k13

KUZU KABURGA DOLMASI

| Kullanılacak Malzemeler | İşlem Basamakları |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kuzu kaburga • 4 adet soğan • 50 ml sıvıyağ • 350 gr pirinç • 60 gr tereyağı • Tuz • Karabiber | <ul style="list-style-type: none"> • Soğanları yarım ay şeklinde doğrayıp karabiber ile ovun ve kaburganın içine koyun. • Kaburganın açık olan kısmını iğne ve iplik yardımı ile diki. • Bir tavada sıvıyağı ile kuzu kaburganın iki tarafını da mühürleyip fırında 200 derecede pişirin. • Pilav tenceresinde 2 su bardağı kaynayan suya pirinci ve tuzu koyun. • Ağız kapalı şekilde suyunu çekene kadar pişirin. • Bir tavada tereyağını eritin ve pilavın üzerine dökün. • Servis tabağının altına pilavı yayın, üzerine de kuzu kaburgayı yerleştirerek servis edin. |

Kaynak: k20

NOHUTLU TAVUK

| Kullanılacak Malzemeler | İşlem Basamakları |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 bütün tavuk • 150 gr nohut • 30 gr salça • 70 ml sıvıyağ • 2 adet soğan • Tuz • Karabiber | <ul style="list-style-type: none"> • Nohutları bir gece önceden ıslatın. • Soğanları yemeklik doğrayın. • Tencerede sıvıyağ ile soğanları pembeleştirin. • Soğanlar pembeleşince salçayı ekleyin ve karıştırın. • Tavuğu tencereye koyup çevirin. • Üzerini geçecek kadar su ekleyin. • Yemeğin pişmesine yakın baharatları ilave edin. |

Kaynak: k1

ÖRDEK DOLMASI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 bütün ördek
- 1 adet soğan
- 50 ml sıvıyağ
- 400 gr pirinç
- 50 gr fıstık
- Karabiber
- Kırmızıbiber
- Tuz

İşlem Basamakları

- Soğanı yemeklik doğrayın ve pilav tenceresinde sıvıyağ ile pembeleşene kadar kavurun.
 - Fıstıkları ve pirinci ekleyip kavurmaya devam edin.
 - Pirince 1 su bardağı sıcak su ve tuzu ekleyip tencerenin kapağını kapatın ve suyunu çekene kadar pişirin.
 - Pilava diğer baharatları da ekleyip karıştırın.
 - Ördeği her tarafını eşit şekilde mühürleyin ve iç harcı doldurun.
 - Ördeğin açık kısmını iğne ve iplik ile diki.
 - Düdüklü tencerede yaklaşık 1 saat pişirin.
-

Kaynak: k12

PAPAZ YAHNİSİ

Kullanılacak Malzemeler

- 2 adet palamut
- 3 adet soğan
- Yarım demet maydanoz
- 3 adet domates
- 20 gr sirke
- 3 adet limon
- 30 ml sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber

İşlem Basamakları

- Palamutları temizleyip halka halka dilimleyin.
 - Soğan, domates ve limonu halka halka dilimleyin.
 - Maydanozu ince ince doğrayın.
 - Fırın tepsisini yağlayın.
 - Tepsinin en altına soğanları üzerine de limon dilimlerini dizin.
 - Limonların üzerine palamutları yerleştirin.
 - Sirkeyi ve sıvıyağı balıkların üzerine dökün.
 - Baharatları ilave edin.
 - Fırında 200 derecede 45 dakika 1 saat kadar pişirin.
-

Kaynak: k14

SAÇ KAVURMA

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg kuzu kuşbaşı
- 1 adet soğan
- 50 ml sıvıyağ
- 2 adet domates
- 3 adet yeşilbiber
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Kuzu etini ısıtılmış sacın üzerine koyun.
- Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.
- Soğanları yemeklik doğrayın.
- Saca sıvıyağı ve doğranmış soğanları ilave edip kavurun.
- Biberleri küçük küçük doğrayıp saca ekleyin.
- Domatesleri küp küp doğrayıp ekleyin ve domatesler suyunu çekene kadar pişirin.
- Baharatlarını ilave edip karıştırın.

Kaynak: k9

SIRIK KEBABI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 bütün oğlak
- Tuz

İşlem Basamakları

- Oğlağı iyice temizleyin.
- Oğlağın karın bölgesini yaklaşık 50 cm uzunluğunda kesin.
- Kesilen yerinden içini tuzlayın.
- Sırığın ince kısmı oğlağın boyun kısmından çıkacak şekilde sıriğe geçirin.
- Arka bacaklarını geriye doğru döndürüp bağlayın.
- Sırığın altına çam odunundan ateş yakıp çevirerek ağır ateşte pişirme işlemine başlayın.
- Yaklaşık 4 saat pişirin.
- Sırık kebabı piştikten sonra oğlağın karnından sırtına kadar kesin.
- İçinden çıkan suyu bir kaba alın ve oğlağın üzerine dökün.
- Sırık kebabını ateş üzerinden alın ve sıriktan çıkarın.
- Parçalayarak servis edin.

Kaynak: k16

TAVŞAN KAVURMASI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg tavşan eti
- 50 ml sıvıyağ
- 1 adet soğan
- 30 gr salça
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Tavşan etini kuşbaşı doğrayın.
 - Tavaya sıvıyağ ve tavşan etini koyup kavurun.
 - Yaklaşık 30 dakika bu şekilde pişirin.
 - Soğanı yemeklik doğrayın.
 - Etin üzerine soğanı ilave edin.
 - Salçayı da ekleyip kavurmaya devam edin.
 - Etlerin pişmesine yakın baharatları ilave edin.
-

Kaynak: k5

TAVUK DOLDURMA

Kullanılacak Malzemeler

- 1 bütün tavuk
- 4 adet soğan
- 65 ml sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Bütün tavuğu temizledikten sonra her tarafını eşit şekilde sıvıyağ dökülmüş tavada kızartın.
 - Soğanları ince ince yarım ay şeklinde doğrayın.
 - Doğradığımız soğanlara karabiber ekleyip elinizle ovun.
 - Soğanları tavuğun içine doldurun.
 - Tavuğun açık kısmını dikiş ipi ve iğnesi ile diki.
 - Tavuğu tencereye alıp üzerine çıkacak kadar su ekleyin.
 - Kaynamaya başladıktan sonra tuzunu ekleyin.
 - Yaklaşık 45-50 dakika pişirin.
-

Kaynak: k22

YAHNİ

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg kemikli kuzu eti
- 2 adet soğan
- 40 gr salça
- 50 gr sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızıbiber

İşlem Basamakları

- Kemikli kuzu etini tencerede ağız kapalı şekilde kendi suyuyla pişirin.
 - Et suyunu çekip yumuşadıktan sonra sıvıyağı ekleyin.
 - Soğanları yemeklik doğrayıp tencereye ilave edin.
 - Salçayı ve baharatları ekleyip iki dakika kavurun.
 - Etin yarısına gelecek ölçüde su ekleyip pişirin.
-

Kaynak: k10

YOĞURTLU DİLDAN KÖFTESİ

| Kullanılacak Malzemeler | İşlem Basamakları |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg kıyma • 250 gr yoğurt • 1 diş sarımsak • 2 yumurta • 40 gr salça • 1 bağ maydanoz • 50 ml sıvıyağ • Tuz • Karabiber • Pul biber | <ul style="list-style-type: none"> • Kıymanın içerisine tuz ve karabiber ekleyip yoğurun. • Elinizde yuvarlayarak küçük misket köfteler yapın. • Isıtılmış tavaya sıvıyağ ekleyip köfteleri kızartın. • Köfteler kızarıncaya salça ve doğranmış sarımsak ilave edilip karıştırın. • Bir kaba yumurtaları kırın üzerine yoğurdu ilave edip çırpın. • Köftelerin üzerine yoğurtlu karışım dökün. • 3 dakika daha pişirin. • Maydanozları ince ince kıyın. • Pişen köfteleri servis tabağına aldıktan sonra üzerine kıyılmış maydanoz ve pul biber serpin. |

Kaynak:k15

3.3.3. Ekmekler ve Hamur İşleri

Buğday bitkisinin arkeolojik buluntular sayesinde tarih öncesinde de Türk toplumları için büyük öneme sahip olduğu anlaşılmaktadır. Buğdayın un haline getirilmesi ile ekmek yapılmaya başlandığı bilinmektedir. Ekmek, buğday unu, maya, su ve tuzun belirli ölçüde yoğrulması, mayalandırılması ve pişirilmesi ile elde edilmektedir. Ekmek, içerisinde bulundurduğu yağ, vitamin, protein, karbonhidrat ve mineraller sayesinde insan vücuduna enerji veren en ucuz gıda maddesidir (Ceyhan Sezgin ve Bülbül, 2017: 1086). İnsanoğlunun yerleşik hayata geçmesiyle darı, yulaf, arpa ve yabani buğday gibi tahıllara alışılması ile “ekmek” vazgeçilmez bir yiyecek olmuştur. Büyük çabalar sonucunda insanlar tahıl ekmeği ve ektikleri tahıldan iyi ekmek yapmayı öğrendiler. M.Ö. 8000’li yıllarda fırın icat edilmediği için insanlar ekmeği kazdıkları çukurların içerisinde, ısıtılmış taşların üzerinde pişirmeyi denediler. Bu yöntem ile pişirilen ekmeklerin dış kısmı güzel pişerken, iç kısmı çiğ kalıyordu. Bundan dolayı Anadolu’nun birçok bölgesinde mayasız, yassı, yufkaya benzeyen hamur işleri ortaya çıktı (Alyakut ve Küçükkömürler 2018: 380).

Sinop mutfağında farklı içeriklere ve farklı pişirme tekniklerine sahip ekmek çeşitleri bulunmaktadır. Katlama, mısır ekmeği, şekerli ekmek bunlara örnektir.

Bölgede yetiştirilen tahılların ekmek yapımında kullanılmasından dolayı ekmek yapımında buğday unu ve mısır unu daha sık kullanılmaktadır. Ekmek yapımında kullanılan pişirme yöntemlerine bakıldığında birden fazla yöntem kullanılmaktadır. Bu yöntemler arasında taş fırın, sac, davul fırın, kuzine fırını ve ocak bulunmaktadır (k8, k11, k12, k20). Sinop ilinde yaşayan kadınlar yazım ekmeğini (ince açılıp kurutulan yufka ekmeği) belli zamanlarda bir araya gelerek yapmakta ve sac üzerinde pişirmektedir (k12, k23). Sinop'ta yapılan Sinop mantısı diğer bölgeler ile karşılaştırıldığında hamur daha büyük ve kayık şeklinde kapatılmaktadır. Sinop mantısı sarımsaklı yoğurtlu veya cevizli olarak yenilmektedir (k3, k11, k17). Sinop yöresinde sade, etli, baklagilli ve sebzeli hamur işleri yapılmaktadır. Etli hamur işleri nokul, etli ekmek, Sinop mantısı, hamsili mısır ekmeği ve Boyabat pidesidir. Baklagilli hamur işleri nohut böreği ve kuru fasulye böreğidir. Sebzeli hamur işleri kabak millesi, zılbıt böreği, pırasa böreği, pırasalı mısır ekmeği, zılbıtlı kaygana, pazılı sac böreğidir. Sinop ilinde genellikle kadınların bir araya gelerek yaptığı katlama, sade yapılmasının yanı sıra peynirli veya kıymalı da yapılmaktadır. Aynı şekilde nokulda kıymalı veya cevizli olarak yapılmaktadır (k19).

3.3.3.1. Sinop İlinde Yapılan Bazı Ekmek-Hamur İşleri ve Tarifleri

- Cızlama (Kaygana)
- Etli Ekmek
- Haluç
- Hamsili Mısır Ekmeği
- Kabak Böreği
- Kabak Millesi (Akkabak Böreği)
- Kathamur
- Katlama
- Kıymalı Nokul
- Kula Çiçeği
- Mamalika (Kaşık Kesmesi)
- Mısır Pastası
- Nohut Böreği
- Pazı Sac Böreği
- Pırasa Böreği
- Pırasalı Mısır Ekmeği
- Pirinç Böreği
- Piroh
- Sinop Mantısı
- Yazım Ekmeği
- Zılbıt Böreği
- Zılbıtlı Kaygana

CIZLAMA (KAYGANA)

Kullanılacak Malzemeler

- 500 gr un
- 200 ml su
- 30 ml sıvıyağ
- Tuz

İşlem Basamakları

- Un, su ve tuzdan akışkan kıvamda hamur yapın.
- Isıtılmış tavayı yağlayın.
- Kepe ile tavaya ince tabaka halinde hamuru dökün.
- Altı pişince çevirip diğer tarafını pişirin.

Kaynak: k7

ETLİ EKMEK

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg un
- 1 adet soğan
- 500 gr kıyma
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Un, tuz ve sudan yumuşak bir hamur elde edin.
- Hamuru bezelere ayırıp 20-25 dakika dinlendirin.
- Soğanı yemeklik doğrayın.
- Kıyma, soğan, tuz ve karabiberden iç harç hazırlayın.
- Hamuru açın ve yarısına hazırlanan harçtan koyun.
- Boş kalan yarısı üzerine kapatın.
- Ekmekleri sac üzerinde pişirin.

Kaynak: k19

HALUÇ

Kullanılacak Malzemeler

- 200 gr un
- 90 gr dövülmüş ceviz
- 30 gr tereyağı
- Tuz

İşlem Basamakları

- Un, su ve tuzdan ele yapışmayacak kıvamda hamur yoğurun.
- Hamuru 10 dakika dinlendirin.
- Ceviz büyüklüğünde bezeler yapın.
- Hazırladığınız bezeleri tabak büyüklüğünde açın.
- İçine dövülmüş ceviz koyup yarım ay şeklinde kapın.
- Kaynamış tuzlu suda pişin.
- Hamur yumuşayınca süzerek servis tabağına alın.
- Üzerine eritilmiş tereyağı gezdirin.

Kaynak: k14

HAMSİLİ MISIR EKMEĞİ

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg hamsi
- 200 gr mısır unu
- 1 adet soğan
- 1 bağ maydanoz
- 50 ml sıvıyağ
- Tuz

İşlem Basamakları

- Hamsilerin kılçıklarını çıkarın ve temizleyin.
- Temizlenen hamsileri Küçük küçük doğrayın.
- Mısır unu, su ve tuz ile kulak memesi kıvamında hamur elde edin.
- Hamsileri hamurun içine ekleyin.
- Tava sıvıyağ dökün ve ısıtın.
- Hamura elde ince yuvarlak şekil verin.
- Tavadaki altı ve üstü kızarıncaya kadar pişirin.

Kaynak: k16

KABAK BÖREĞİ

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg un
 - 1 paket yaş maya
 - 250 gr yoğurt
 - 100 ml sıvıyağ
- İç harcı için;**
- 1 kg kabak
 - 90 gr şeker
 - 50 gr dövülmüş ceviz
 - 30 ml sıvıyağ

İşlem Basamakları

- Un, maya, tuz, yoğurt, sıvıyağ ve su ile kulak memesi kıvamında hamur yoğurun.
- Kabakları rendeleyin.
- Tavadaki sıvıyağ ile kabak ve şekerini pişirin.
- Kabaklar pişince içine cevizleri ekleyin.
- Mayalanan hamuru bezelere ayırın.
- Bezeleri yufka şeklinde açın.
- Bir yufkanın üzerine iç harçtan ekleyip yayın.
- İç harçlı yufkanın üzerini başka bir yufka ile kapatın.
- Kenarlarını iyice bastırdıktan sonra saç üzerinde pişirin.
- Tüm yufkalara aynı işlemi uygulayın.

Kaynak: k2

KATHAMUR

Kullanılacak Malzemeler

- Un
- Su
- Tuz
- Tereyağı
- Ceviz
- Pekmez

İşlem Basamakları

- Kaynayan suya kulak memesi kıvamına gelene kadar un ekleyin.
 - 10 dakika pişirin.
 - Pişen hamuru iki kaşık yardımıyla şekil vererek tepsiye dizin.
 - Tavada tereyağı eritilip hamurun üzerine dökün.
 - İsteğe bağlı olarak üzerine ceviz ve pekmez eklenebilir.
-

Kaynak: k17

KABAK MİLLESİ (AKKABAK BÖREĞİ)

Kullanılacak Malzemeler

- 2 adet kabak
- 1 kg un
- 350 gr şeker
- 90 gr ceviz içi
- 50 ml sıvıyağ
- Tuz

İşlem Basamakları

- Un, su ve tuzdan kulak memesi kıvamında hamur yoğurun.
 - Hamuru 8 bezeye ayırın ve 15 dakika dinlendirip, açın.
 - Kabakları rendeleyip tavada sıvıyağ ile kavurun.
 - Yufkaların 6 tanesini sacta pişirin 2 tanesini çığ bırakın.
 - Saca önce çığ yufkayı serin üzerine 3 tane pişmiş yufkayı serin.
 - Yufkaların üzerine kavrulmuş kabağı yayın.
 - Saca tekrar pişmiş 3 yufka ve en üstede çığ yufkayı serin.
 - Böreğin alt kısmı kızarıncı diğer tarafını çevirip kızartın.
 - Böreğin üzerine sıcakken sıvıyağ sürün.
-

Kaynak: k12

KATLAMA

Kullanılacak Malzemeler

- 500 gr un
- 100 ml sıvıyağ
- Tuz

İşlem Basamakları

- Un, tuz ve sudan ile kulak memesi kıvamında bir hamur elde edin.
 - Hamuru bezelere ayrılıp 1 saat dinlendirin.
 - Bezeleri açıp üzerine sıvıyağ sürün. Her kata sıvıyağ sürerek bohça şeklinde katlayın.
 - Hamurları 10-15 dakika dinlendirin.
 - Dinlenen hamurları tekrar açın.
 - Açılan hamurları sac üzerinde pişirin.
-

Kaynak: k1

KIYMALI NOKUL

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg un
- 1 paket yaş maya
- Tuz

İç harcı için;

- 2 adet soğan
- 500 gr yarım yağlı kıyma
- 50 ml sıvıyağ
- Tuz

Üzeri için;

- 2 adet yumurta sarısı

İşlem Basamakları

- Un, maya ve tuzdan kulak memesi yumuşaklığında hamur yoğurun.
 - Hamuru mayalanması için dinlenmeye bırakın.
 - İç harcı için kıymayı sıvıyağ ile kavurun.
 - Soğanları yemeklik doğrayıp kıymaya ekleyin.
 - Pişmesine yakın tuz ilave edin.
 - Mayalanan hamuru bezelere ayırın.
 - Bezeleri yufka şeklinde açın ve uç kısmına iç harçtan koyun.
 - İç harç konulduktan sonra hamuru rulo şeklinde sarın.
 - Rulo yapılan hamuru kendi etrafında sararak yağlı tepsiye döşeyin.
 - Üzerine yumurta sarısı sürüldükten sonra 180 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin.
-

Kaynak: k21

KULA ÇİÇEĞİ

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg un
- 60 gr tereyağı
- 200 gr dövülmüş ceviz
- 100 gr keş
- Tuz

İşlem Basamakları

- Un, su ve tuzdan kulak memesi kıvamında hamur yoğurun, bezelere ayırın.
 - Bezeleri oklava ile açıp 3 cm büyüklüğünde kareler kesin.
 - İki ucu birleştirilerek üçgen şekli verin.
 - Yanda kalan iki uç da arkada birleştirilerek kayık şekli verin.
 - Kaynayan tuzlu suda yumuşayınca kadar haşlayın.
 - Tavada tereyağını eritin.
 - Pişen hamurları süzdükten sonra servis tabağına alın.
 - Üzerine keş, dövülmüş ceviz ve eritilmiş tereyağı ekleyin.
-

Kaynak: k5

MAMALİKA (KAŞIK KESMESİ)

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg mısır unu
- 1 l su
- 45 gr dövülmüş ceviz
- 100 gr keş
- 60 gr tereyağı
- 1 l su
- Tuz

İşlem Basamakları

- 1 litre suya tuz ilave ederek kaynatın.
 - Kaynayan suya sürekli karıştırarak yavaş yavaş mısır unu ekleyin.
 - Katı kıvama gelene kadar pişirin.
 - Pişen hamura iki yağlı kaşık yardımıyla şekil verilerek tepsiye dizin.
 - Üzerine keş ve dövülmüş ceviz serpin.
 - Tavada eritilmiş tereyağını üzerine gezdirin.
-

Kaynak: k23

MISIR PASTASI

Kullanılacak Malzemeler

- 300 gr mısır unu
- 1 l su
- 500 gr dana kıyma
- 50 ml sıvıyağ
- 1 adet soğan
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Kaynayan suya tuz ve mısır ununu ekleyerek katı kıvam alana kadar pişirin.
 - Katılaştıran hamuru tepsiye döküp ortasını açın.
 - Tavada sıvıyağ ile soğanı pembeleşinceye kadar kavurun.
 - Kavrulmuş soğana kıymayı ekleyin.
 - Kıyma pişince tepsiye dökülen hamurun ortasına kıymalı harcı dökün.
-

Kaynak: k11

NOHUT BÖREĞİ

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg nohut
- 200 ml sıvıyağ
- 250 gr toz şeker
- 1 kg un
- Tuz

İşlem Basamakları

- Nohutları yumuşayınca kadar haşlayın.
 - Haşlanmış nohutları püre haline getirin.
 - Püre olan nohutların içerisine toz şeker ve sıvıyağ ilave edin.
 - Un, tuz ve sudan kulak memesi kıvamında hamur elde edin.
 - Hamuru küçük bezelere ayırın.
 - Bezeleri oklava yardımı ile açın.
 - Tepsiye ilk yufkayı serin ve üzerine iç harçtan sürün.
 - Sırayla tüm yufkaları üzerine iç harç sürerek tepsiye dizin.
 - En son tepsinin üzerine son yufkayı koyun.
 - Üzerine sıvıyağ sürerek fırında pişirin.
-

Kaynak: k8

PIRASA BÖREĞİ

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg pırasa
- 500 gr un
- 250 gr kıyma
- 200 gr mısır unu
- 60 gr tereyağı
- 30 ml sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Un, su ve tuzdan kulak memesi kıvamında hamur yoğurun.
- Hamuru 4 parçaya ayırıp beze yapın.
- Bezeleri 20 dakika dinlendirin.
- Mısır ununu, tuz ve suyla karıştırarak sıvı kıvama getirin.
- Pırasaları küçük küçük doğrayın.
- Tavada sıvıyağ ile kıymayı kavurun.
- Kıymanın üzerine doğranan pırasaları ilave edip kavurma işlemine devam edin.
- Kıymalı pırasa kavurmasına tuz ve karabiber ekleyin.
- Dinlenen bezeleri oklava yardımı ile açın.
- Tepsiyi yağlayıp üzerine ilk yufkayı koyun.
- Tepsiyeye konulan yufkanın üzerine sıvı hale getirilen mısır ununu sürün.
- Tepsiyeye ikinci yufkayı serin.
- Kıymalı pırasanın tamamı yufkanın üzerine yayın.
- Üçüncü yufkayı iç harcı kapatacak şekilde tepsiyeye serin.
- Üzerine sıvı hale getirilen mısır unu sürün.
- Dördüncü yufka da serin.
- İki tarafı da kızarıncaya kadar fırında pişirin.
- Piştikten sonra üzerine tereyağı sürüp dilimleyin.

Kaynak: k20

PAZILI SAC BÖREĞİ

| Kullanılacak Malzemeler | İşlem Basamakları |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg un • 1 adet soğan • 1 kg pazı • 30 ml sıvıyağ • 60 gr tereyağı • Tuz • Karabiber • Pul biber | <ul style="list-style-type: none"> • Un, su ve tuzdan ele yapışmayacak kıvamda hamur yoğurun. • Hamuru bezelere ayırıp her bezeyi tabak büyüklüğünde açın. • Tavada sıvıyağ ile soğanı pembeleşinceye kadar kavurun. • Pazıları doğrayıp soğanların üzerine ekleyin. • Baharatları da ekledikten sonra pazılar pişene kadar kavurun. • Tabak büyüklüğünde açılan hamurun yarısına kadar pazılı harçtan koyun. • Boşta kalan yarısını harçlı olan tarafın üzerine kapatın. • Sacta iki tarafı da kızarana kadar pişirin. |

Kaynak: k12

YAZIM EKMEĞİ

| Kullanılacak Malzemeler | İşlem Basamakları |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg un • 500 ml su • Tuz | <ul style="list-style-type: none"> • Un, su ve tuz ile hamur yoğurun. • Hamuru 20 eşit parçaya bölün ve beze yapın. • Bezeleri olabildiğince ince açın. • Yufkaları sac üzerinde pişirin. • Yufkalar çok hızlı piştiği için sıkça çevirerek pişirin. • Pişen yufkaları üst üste dizin. • Yufkalar kısa süre içinde sertleşmeye başlayacak bu yüzden kırmamaya dikkat edin. • Yufkalar kullanılacağı zaman iki tarafını da su ile ıslatın ve üzerini bir bez ile örtterek yumuşamasını bekleyin. |

Kaynak: k6

PIRASALI MISIR EKMEĞİ

| Kullanılacak Malzemeler | İşlem Basamakları |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 500 gr pırasa • 500 gr mısır unu • 60 gr sıvıyağ • Yarım demet maydanoz • Tuz • Karabiber • Pul biber | <ul style="list-style-type: none"> • Mısır unu, tuz, sıvıyağ ve suyu yoğurun. • Pırasa ve maydanozları temizleyip ince ince doğrayın. • Maydanoz ve pırasayı hamura ekleyin ve yoğurma işlemine devam edin. • Hamuru tepsiye ince olacak şekilde yayın. • Hamurun üzerine sıvıyağ sürüp fırında pişirin. |

Kaynak: k12

PİRİNÇ BÖREĞİ

| Kullanılacak Malzemeler | İşlem Basamakları |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg un • 50 ml sıvıyağ • Tuz <p>İç harç için;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 gr tavuk bonfile • 150 gr pirinç • Tuz | <ul style="list-style-type: none"> • Un, su ve tuz ile kulak memesi kıvamında hamur yoğurun. • Hamuru 12 parçaya ayırın ve beze yapın. • İç harç malzemelerini haşlayın. • Haşlanan tavuğu didikleyip haşlanan pirinç ile karıştırın. • Bezeleri yufka şeklinde açın. • Tepsiyi yağlayın ve her yufkayı yağlayarak 3 kat yufka serin. • Üç kattan sonra iç harç koyup yayın. • Tekrar yağlayarak üç kat daha koyun ve tekrar iç harç yayın. • Tüm yufkalar bitene kadar bu işlemi uygulayın. • Fırında 180 derece kızarana kadar pişirin. |

Kaynak: k17

PİROH

Kullanılacak Malzemeler

- 500 gr un
- 1 adet yumurta
- Tuz

İç harcı için;

- 300 gr süzme yoğurt
- Kuru nane
- Tuz

Üzeri için;

- 60 gr tereyağı
- Pul biber

İşlem Basamakları

- Un, yumurta, tuz ve su ile kulak memesi kıvamında hamur yoğurun.
- Hamuru 30 dakika üzeri kapalı şekilde dinlendirin.
- Bir kâsede süzme yoğurt, kuru nane ve tuzu karıştırarak iç harç hazırlayın.
- Dinlenen hamuru bezelere ayırın.
- Bezeleri mantı hamuru inceliğinde açın.
- Hamuru kare parçalara kesin.
- Her karenin ortasına iç harçtan koyun ve üçgen şekilde kapatın.
- Kaynayan tuzlu suda hamurlar yumuşayana kadar haşlayın.
- Hamurlar yumuşadığında süzgeç ile süzerek servis tabağına alın.
- Tavada tereyağı ile pul biberi kızdırın.
- Pirohların üzerine pul biberli tereyağı gezdirin.

Kaynak: k22

SİNOP MANTISI

Kullanılacak Malzemeler

- 500 gr un
 - 1 yumurta
 - 200 ml su
 - Tuz
- İç harcı için;**
- 150 gr yağsız kıyma
 - Yarım demet maydanoz
 - 1 adet soğan
 - 1 diş sarımsak
 - Tuz
 - Karabiber

Üzeri için;

- 500 gr yoğurt
- 65 gr tereyağı
- Ceviz

İşlem Basamakları

- Un, yumurta, tuz ve sudan kulak memesi kıvamında hamur elde edin ve hamuru yaklaşık yarım saat dinlendirin.
- Soğanı ve maydanozu ince ince doğrayın.
- Soğan, kıyma, maydanoz, sarımsak, tuz ve karabiberden mantı için iç harç hazırlayın.
- Dinlenen hamuru açın, kare kare kesin ve her karenin ortasına iç harçtan koyun.
- Kıyma konulan hamurun karşılıklı iki ucunu birleştirilerek üçgen şekli verin ve yanda kalan iki ucu da birleştirilerek kayık şekli verin.
- Tencerede kaynayan suya tuz ilave edin.
- Hamurları kaynayan tuzlu suda pişirin.
- Hamurlar piştikten sonra servis tabağına alın, üzerine yoğurt ve eritilmiş tereyağı gezdirin.
- Arzuya göre yoğurt yerine ceviz de serpilebilir.

Kaynak: k12

ZILBIT BÖREĞİ

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg zılbit yaprağı
- 2 adet soğan
- 1 kg un
- 2 adet yumurta
- 100 ml sıvıyağ
- Tuz

İşlem Basamakları

- Un, su ve tuzdan kulak memesi kıvamında hamur yapın.
- Hazırlanan hamuru 10 dakika dinlenmeye bırakın.
- Doğranmış soğanları sıvıyağda pembeleşinceye kadar kavurun.
- Zılbit yaprakları ayıklayın ve temizleyin.
- Temizlenen zılbit yapraklarını bol suda yumuşayınca kadar haşlayın.
- Zılbit yapraklarını doğrayıp soğanın içine ilave edin.
- 2-3 dakika kavurduktan sonra yumurtaları da zılbitin üzerine kırın ve karıştırın.
- Dinlenen hamuru 6 parçaya ayırıp beze yapın.
- Bezeleri oklava ile açın.
- Dört yufkayı sırayla saca sererek altını ve üstünü pişirin.
- 2 yufkayı çiğ bırakın.
- Çiğ yufkalardan birini saca serin ve üzerine pişmiş iki yufkayı koyun.
- İç harcın yarısını yufkanın üzerine yayın.
- Pişmiş iki yufkayı da harcın üzerine serin.
- İç harcın kalanı tekrar yufkaların üzerine yayın.
- Harcın üzerini çiğ yufka ile kapatın.
- Sac da altı ve üstü kızarana kadar pişirin.
- Börek kızardığında iki tarafına da sıvıyağ sürün.

ZILBITLİ KAYGANA

| Kullanılacak Malzemeler | İşlem Basamakları |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg zılbit • 500 gr un • 2 adet soğan • 2 yumurta • Tuz • Karabiber • Pul biber | <ul style="list-style-type: none"> • Zılbitleri temizleyin ve yumuşayınca kadar haşlayın. • İnce ince doğranan soğanları tavada pembeleşinceye kadar kavurun. • Kavrulan soğanların içine yumurtalar kırın ve karıştırın. • Baharatları ve yumuşayan zılbitleri süzerek tavaya ekleyin. • 2 dakika daha kavurma işlemine devam edin. • Un, su ve tuzu karıştırarak krep hamuru kıvamına getirin. • Tavaya önce zılbitleri koyup yayın. • Üzerine zılbitleri kapatacak bir şekilde hamur dökün. • Altı pişince çevirin ve diğer tarafı pişirin. |

Kaynak: k7

3.3.4. Ot ve Sebze Yemekleri

İnsanoğlu varoluşundan itibaren bulunduğu bölgede yetişen bitkilerden çeşitli amaçlar için yararlanmıştır. İnsanoğlu bitkileri yiyecek olarak kullanmayı zaman içerisinde öğrenmiş ve nesilden nesile aktarmıştır. Yabani otlar, yetiştiği bölgelerde orada yaşayan insanlar tarafından tanınıp, toplanmaktadır. Otlar, dünya genelinde genetik ve kültürel mirasın önemli parçalarından birisi olup tüm toplumlarda geleneksel yöntemlerle birleştirilerek kullanılmakta iken günümüz toplumlarında özellikle sağlıklı beslenme yöntemleri içerisinde dikkati çekmekte ve önem arz etmektedir. Yenilebilir otlar, belirli mevsimde ve bölgede kendiliğinden yetişmektedir. Doğada yetişen, sebze yemeği olarak tüketilen 600'den fazla ot türü olduğu bilinmektedir. En çok bilinen ve toplanan otlardan bazıları kuşkonmaz (*Asparagus spp.*), rezene (*Foeniculum vulgare*), hayıt (*Vitex agnuscastus*), kaldırık (*Trachystemon orientalis*), madımak (*Polygonum spp.*) ve ebegümedir (*Malva spp.*) (Kocadağ, Çelikay, Kelat, Aykul, Yardım, Karahan, Karağaoğlu, Akgün, Oğul, Aksoydan, Kızıltan ve Pekcan, 2021: 195-196). Yenilebilir otlar, mutfak kültürünün gastronomik imajının meydana gelmesi ve mutfak kültürünün tanıtılması hususunda büyük önem teşkil etmektedir. Gastronomi turizminde yörelerin mutfak kültürleri, turistlerin ilgisini çekmek için en önemli unsurdur. Bunun sebebi, yöreyi ziyarete

gelen turistlerin denedikleri lezzetleri başka yerlerde bulamayacak olmasıdır. Yenilebilir otlarda yörelerde kendiliğinden yetiştiği ve her yerde olmadığı için yetiştiği bölgenin gastronomisini büyük ölçüde etkilemektedir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018: 483). Türkiye toprakları bitki çeşitliliği konusunda zengin bir coğrafyaya ve değişik iklim koşullarına sahiptir. Türkiye’de bitki türü sayısı 9.000, Avrupa’da 11.000 bitki türü bulunmaktadır. Türkiye’de 3.000 kadar endemik bitki türü bulunmaktadır. Bu nedenle Türkiye’de endemizm oranı %30 civarındadır (Güler, 2004: 1).

Sinop mutfak kültürünün en belirgin özelliklerinden biri de ot ve sebze yemekleridir. Bölgenin bol yağışlı olmasından dolayı zengin bir bitki örtüsü oluşmuştur. Bölgede yaşayan insanlar yetişen ot türlerinden çok çeşitli yemekler yapmışlardır. Sinop ilinde yağışın çok oluşundan dolayı bahçe sebzeçiliği gelişmiştir. Çok çeşitli bitkiler neredeyse herkesin bahçesinde yetişmektedir. Yörede keşir, madımak, zılbıt, kazıyak (kazayağı), damar otu, kaldırayık, efelik (evelik), kuşekmeği, ebegümeçi, sirken otu yetişmektedir (k20). Sinop yöresinde yaşayan halkın sofrasında dört mevsim ot ve sebze yemekleri bulunmaktadır. Sebze yemekleri sade yapıldığı gibi etli olarak da tüketilmektedir. Karmakatma (yaprak aşısı) yemeği Sinop ilinin Boyabat ilçesinde çok sık tüketilmektedir. Asma yapraklarının içine kıyma ve pirinç ilavesi ile yapılan karmakatma (yaprak aşısı) yemeği özel günlerde de günlük hayatta da sofradaki yerini almaktadır (k12). Zeytinyağlı yaprak sarması Sinop yöresinde çocuk mevlitlerinde, cenazelerde, düğünlerde ve bayramlarda geçmişten beri her evde halen yapılmaktadır (k18). Sirkeli pırasa ve sirkeli patlıcan yemeği yoğurtlu olmasından dolayı özellikle yaz aylarında sıklıkla tüketilmektedir (k25).

3.3.4.1 Sinop İlinde Yapılan Bazı Ot-Sebze Yemekleri ve Tarifleri

- Damar Otu Salatası
- Domates Aşısı
- Ebegümeçi Aşısı
- Efelik Dolması
- Kaldırayık Kavurması
- Karaca Eriği Yemeği
- Karmakatma (Yaprak Aşısı)
- Kazıyak Kavurması
- Kese Fasulyesi
- Kestane Yemeği
- Keşir Otu Kavurması
- Kuşekmeği Aşısı

- Madımak
- Pancar Kavurması
- Papara
- Pırasa Kavurması
- Puçiko
- Sirkeli Patlıcan
- Sirkeli Pırasa
- Sirken Otu Aşısı
- Soğan Aşısı
- Turşu Kavurması
- Zılbit Kavurması
- Zılbit Yaprağı Dolması

DAMAR OTU SALATASI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg damar otu yaprakları
- 300 gr yoğurt
- 2 diş sarımsak
- Tuz

İşlem Basamakları

- Damar otu yapraklarını ayıklayın ve temizleyin.
- Damar otunu küçük küçük doğrayın.
- Sarımsaklı yoğurdu damar otunun üzerine dökün.

Kaynak: k10

DOMATES AŞISI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg domates
- 2 adet soğan
- 4 adet yeşilbiber
- 50 gr tereyağı
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber

İşlem Basamakları

- Soğanları yarım ay şeklinde doğrayıp tereyağı ile kavurun.
- Biberleri ince doğrayıp soğanların üzerine ekleyin.
- Domateslerin küçük küçük doğrayıp tavaya ekleyin.
- Domatesleri

Kaynak: k20

EBEGÜMECİ AŞI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg ebegümece otu
- 500 gr kıyma
- 1 adet soğan
- 150 gr pirinç
- 30 gr salça
- 30 ml sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Ebegümece otunu temizleyip doğrayın.
- Soğanı yemeklik doğrayın.
- Soğanı sıvıyağ ile kavurun.
- Kıymayı ekleyin, kıyma suyunu çekene kadar pişirin.
- Salça ve ebegümece otunu ekleyip kavurun.
- Pirinci de ekledikten sonra içine 200 ml su ekleyin.,
- Pirinçler yumuşayana kadar pişirin.

Kaynak: k6

EFELİK DOLMASI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg efelik otu (evelik otu)
- 500 gr pirinç
- 200 gr kıyma
- 1 adet soğan
- 60 gr salça
- 50 ml sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Efelik otunu yumuşaması için sıcak suyun içine batırıp çıkartın.
- Bir tencerede soğanı sıvıyağ ile kavurun.
- Soğan pembeleşince kıymayı ve pirinci ekleyin.
- Salça ve baharatları ekleyip karıştırın.
- Üzerine 400 ml sıcak su ekleyin ve suyunu çekene kadar pişirin.
- Efelikleri yaprak sarması şeklinde sarın.
- Efelik dolmalarını tencereye dizin.
- Dolmaların yarına gelecek kadar su ilave edin.
- Dolmalar dağılmaması için üzerine tabak kapatın.
- Ağızı kapalı şekilde pişirin.

Kaynak: k11

KALDIRAYIK KAVURMASI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg kaldırayık otu
- 2 adet yumurta
- 1 adet soğan
- 15 ml sıvıyağ
- Tuz

İşlem Basamakları

- Kaldırayık otunu yıkayın ve doğrayın.
- Soğanı yemeklik doğrayın.
- Tavada soğanı sıvıyağ ile pembeleşinceye kadar kavurun.
- Tavaya doğranan kaldırayık otunu ekleyin.
- Kaldırayık otu pişice tuzunu ekleyin.
- Üzerine göz şeklinde yumurta kırın.
- Yumurtalar pişene kadar pişirin.

Kaynak: k24

KARACA ERİĞİ YEMEĞİ

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg karaca eriği
- 200 gr dana kıyma
- 1 adet soğan
- 60 ml sıvıyağ
- Tuz

İşlem Basamakları

- Karaca erikleri bir gece önceden ıslatın.
- Soğanları yemeklik doğrayın ve sıvıyağ ile kavrulurken pembeleştirin.
- Kıyma ilave ederek kavurma işlemine devam edin.
- Karaca erikleri yıkayın, kavruktan kıymaya ekleyin.
- Yaklaşık 100ml su ve tuz ilave edilip yumuşayınca kadar pişirin.

Kaynak: k8

KARMAKATMA (YAPRAK AŞI)

| Kullanılacak Malzemeler | İşlem Basamakları |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 10-15 adet asma yaprağı • 300 gr kıyma • 2 adet soğan • 100 gr pirinç • 25 gr salça • 250 gr yoğurt • 1 diş sarımsak • 30 gr tereyağı • 60 gr sıvıyağ • Yarım demet dereotu • Yarım demet maydanoz • Tuz • Karabiber • Pul biber • Kuru nane | <ul style="list-style-type: none"> • Derin tencereye sıvıyağ ve yemeklik doğranmış soğanları koyup soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun. • İçine salça ekleyip kavurma işlemine devam edin. • Tencereye kıyma ekleyip kıyma suyunu çekene kadar pişirin. • Asma yapraklarını el ile 4-5 parçaya yırtıp tencereye ilave edin. • Üzerini geçecek kadar su ekleyin. • Yemek kaynamaya başlayınca pirinç ve baharatlar ekleyip pişirme işlemine devam edin. • Pirinçler yumuşayınca tencerenin altı kapatın. • Maydanoz ve dereotunu ince ince doğrayın ve tencereye ilave edin. • Tencerenin kapağı kapatılıp 10 dakika bekletin. • Tavada tereyağı eritin, içine pul biber ekleyin. • Bir kâsede sarımsak ve yoğurt karıştırın. • Dinlenen yemeği servis tabağına alın. • Yemeğin üzerine önce sarımsaklı yoğurt onun üzerine de pul biberli tereyağı gezdirin. |

Kaynak: k15

KAZIYAK KAVURMASI

| Kullanılacak Malzemeler | İşlem Basamakları |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg kazıyak otu • 30 gr tereyağı • 300 gr yoğurt • Tuz • Pul biber | <ul style="list-style-type: none"> • Kazıyak otlarını ayıkladıktan sonra temizleyin. • Kök kısımları bıçak yardımıyla kesin. • Kaynayan tuzlu suda haşlayın. • Yumuşayınca ocaktan alıp, süzün. • Kazıyakları ince ince doğrayın. • Üzerine yoğurt dökün. • Bir tavada tereyağıyla pul biberi kızdırın. • Hazırlanan yoğurtlunun üzerine pul biberli tereyağını gezdirin. |

Kaynak: k17

KESE FASULYESİ

Kullanılacak Malzemeler

- 500 gr kurutulmuş taze fasulye
- 250 gr yoğurt
- 30 gr tereyağı
- 1 diş sarımsak
- Tuz
- Kuru nane
- Pul biber

İşlem Basamakları

- Kurutulmuş taze fasulyeleri tuzlu suda haşlayın.
 - Fasulyeler yumuşayınca süzün.
 - Bir kâsede yoğurt ve sarımsağı karıştırın.
 - Sarımsaklı yoğurdu fasulyelerin üzerine dökün.
 - Bir tavada tereyağı eritin ve içine pul biber ile kuru nane ekleyin.
 - Yoğurtlu fasulyenin üzerine tereyağı gezdirin.
-

Kaynak: k20

KESTANE YEMEĞİ

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg kestane
- 100 gr dana kıyma
- 2 adet soğan
- 60 ml sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Kestanelerin üzerine çizik atın ve haşlayın.
 - Haşlanan kestanelerin içlerini bütün olarak çıkartın.
 - Soğanları yemeklik doğrayın.
 - Sıvıyağda soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.
 - Kıymayı kestanelerin üzerine ekleyerek kavurma işlemine devam edin.
 - Kıyma suyunu çekince kestaneleri ilave edin.
 - 50 ml su koyup kısık ateşte pişirin.
 - Kestanelerin dağılmamasına dikkat edin.
 - Baharatları ekleyin.
-

Kaynak: k19

KEŞİR OTU KAVURMASI

Kullanılacak Malzemeler

- 500 gr keşir otu
- 1 adet soğan
- 60 gr sıvıyağ
- 2 adet yumurta
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Keşir otunu temizleyip bol suda haşlayın.
- Yumuşayınca süzün ve damarlı kısımları keserek ayırın.
- Tencereye sıvıyağ ve soğanları koyup soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.
- Kavrulmuş soğanların üzerine keşir otu ekleyerek kavurma işlemine devam edin.
- Baharatları ekleyin.
- Keşir otunun üzerine yumurtaları göz şeklinde kırın.
- Yumurtalar pişince ocaktan alın.

Kaynak: k7

KUŞEKMEĞİ AŞI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg kuşekmeği otu
- 500 gr kıyım
- 1 adet soğan
- 60 gr salça
- 50 ml sıvıyağ
- Tuz

İşlem Basamakları

- Kuşekmeğini iyice yıkayın.
- Soğanı yemeklik doğrayın.
- Tavada sıvıyağ ile soğanı kavurun.
- Üzerine kıymayı ekleyin.
- Kıyım suyunu çekince salçayı koyup kavurun.
- Kuşekmeklerini elinizle parçalayın.
- Kuşekmeklerini tavaya ekleyip kavurun.
- Pişmeye yakın tuz ekleyin.

Kaynak: k2

MADIMAK

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg madımak otu
- 500 gr dana kıyma
- 1 adet soğan
- 30 gr salça
- 50 ml sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Madımakları temizleyin ve doğrayın.
- Soğanları yemeklik doğrayın.
- Tavada sıvıyağ ile soğanları pembeleşinceye kadar kavurun.
- Pembeleşen soğanların üzerine kıymayı ekleyin.
- Kıyma suyunu çektikten sonra üzerine salça ilave edin.
- Tavaya madımakları ve baharatları ekleyip madımaklar pişene kadar kavurun.
- Dana kıyma yerine et veya pastırmada kullanılabilir.

Kaynak: k4

PANCAR KAVURMASI

Kullanılacak Malzemeler

- 2 adet orta boy şeker pancarı
- 2 adet soğan
- 30 gr tereyağı
- Pul biber
- Tuz

İşlem Basamakları

- Şeker pancarlarının dış kabuğunu soyun ve haşlayın.
- Pancarları ince ince doğrayın.
- Soğanları yemeklik doğrayıp sıvıyağ ile pembeleşinceye kadar kavurun.
- Doğranmış şeker pancarını ilave edin.
- 5 dakika daha kavurup baharatları ekleyin.

Kaynak: k12

PAPARA

Kullanılacak Malzemeler

- 1 adet bayat ekmeç
- 500 gr yoğurt
- 2 diş sarımsak
- 500 gr kıyma
- 1 adet soğan
- 50 gr tereyağı
- 30 gr salça
- Yarım demet maydanoz
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber

İşlem Basamakları

- Bayat ekmeçi küp küp doğrayın.
- Soğanı yemeklik doğrayın.
- Tavada tereyağı ile soğanı kavurun.
- Soğanlar pembeleşince içine kıymayı ekleyin.
- Tavaya salçayı ekleyip kavurmaya devam edin.
- Kıymalı sosun içine 200 ml su ekleyip 5 dakika daha pişirin.
- Bir kâsede ezilmiş sarımsak ve yoğurdu karıştırın.
- Servis tabağına doğranan ekmeçleri koyun.
- Üzerine önce sarımsaklı yoğurdu sonra kıymalı sosu dökün.

Kaynak: k15

PIRASA KAVURMASI

| Kullanılacak Malzemeler | İşlem Basamakları |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg pırasa • 50 ml sıvıyağ • 3 adet yumurta • 20 gr salça • Tuz • Karabiber | <ul style="list-style-type: none"> • Pırasaları ayıklayıp temizleyin. • İnce ince doğrayıp sıvıyağ ile kavurun. • Salça ekleyip pırasalar yumuşayınca kadar pişirin. • Baharatları ilave edin. • Üzerine göz şeklinde yumurtaları kırın. • Yumurtalar pişince ocaktan alın. |

Kaynak: k1

PUÇİKO

| Kullanılacak Malzemeler | İşlem Basamakları |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg kurutulmuş barbunya • 150 gr bulgur • 1 adet soğan • 20 gr domates salçası • 60 gr sıvıyağ • 2 diş sarımsak • 1 l su | <ul style="list-style-type: none"> • Soğanları sıvıyağ ile pembeleşinceye kadar kavurun. • Salça ve 2 diş doğranmış sarımsak ekleyin. • Fasulyeleri ve 1 litre sıcak suyu ilave edip kaynatın. • Pişmeye yakın bulguru ekleyin. • Suyunu çekene kadar pişirin. |

Kaynak: k8

SİRKE Lİ PATLICAN

| Kullanılacak Malzemeler | İşlem Basamakları |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg patlıcan • 100 gr un • 100 ml sıvıyağ • 250 gr yoğurt • 20 gr sirke • 2 diş sarımsak • Tuz | <ul style="list-style-type: none"> • Patlıcanları alacalı şekilde soyun. • Bütün halde bol suda haşlayın. • Yumuşadıktan sonra süzgece alın. • Una bulayıp kızgın yağda kızartın. • Kızarmış patlıcanları tencereye alın, üzerine sarımsak, sirke, tuz ve yoğurt karışımı dökün. |

Kaynak: k11

SİRKELİ PIRASA

Kullanılacak Malzemeler

- 1 bağ pırasa
- 100 gr un
- 100 ml sıvıyağ
- 250 gr yoğurt
- 20 gr sirke
- 2 diş sarımsak
- Tuz
- Pul biber

İşlem Basamakları

- Pırasaları temizleyip 5 cm büyüklüğünde doğrayın.
 - Pırasaları bol suda haşlayın.
 - İyice yumuşayan pırasaları süzgece alın.
 - Haşlanan pırasaları una bulayıp kızgın yağda kızartın.
 - Pırasaları bir tencereye alın, üzerine sarımsak, sirke, tuz ve yoğurt karışımı dökün.
 - Karıştırılarak 2 dakika pişirin.
 - En son üzerine pul biber ekleyin.
-

Kaynak: k3

SİRKEN OTU AŞI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg sirken otu
- 500 gr kıyma
- 1 adet soğan
- 30 gr salça
- 50 ml sıvıyağ
- 150 gr pirinç
- Tuz

İşlem Basamakları

- Sirken otunu temizleyip, doğrayın.
 - Soğanı yemeklik doğrayın.
 - Soğanı sıvıyağ ile kavurun.
 - Kıymayı ekleyin, kıyma suyunu çekene kadar pişirin.
 - Salça ve sirken otunu ekleyip kavurun.
 - Pirinci de ekledikten sonra içine 200 ml su ekleyin.
 - Pirinçler yumuşayana kadar pişirin.
-

Kaynak: k19

SOĞAN AŞI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg soğan
- 500 gr dana kıyma
- 50 ml sıvıyağ
- 30 gr salça
- 150 gr pirinç
- 1 adet limon

İşlem Basamakları

- Soğanları yarım ay şeklinde doğrayın.
 - Tavada sıvıyağ ile soğanlar pembeşinceye kadar kavurun.
 - Soğanların üzerine kıymayı ve salçayı ekleyip kavurmaya devam edin.
 - Kıymaların üzerine pirinci ekleyin.
 - Üzerine 200 ml su ilave edin.
 - Kıyma ve soğanlar pişince üzerine limon sıkın.
-

Kaynak: k6

TURŞU KAVURMASI

Kullanılacak Malzemeler

- 500 gr karışık turşu
- 2 adet soğan
- 50 ml sıvıyağ

İşlem Basamakları

- Soğanları yemeklik doğrayın.
 - Tavada sıvıyağ ile soğanları kavurun.
 - Soğanlar pembeleşince turşuyu ekleyin ve 3-4 dakika daha kavurun.
-

Kaynak: k21

ZILBIT KAVURMASI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg zılbit yaprağı
- 2 adet soğan
- 4 adet yumurta
- 60 ml sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber

İşlem Basamakları

- Zılbit yapraklarını ayıklayıp temizlendikten sonra bol suda haşlayın.
 - Doğranmış soğanı sıvıyağ ile bir tencerede kavurun.
 - Zılbitleri da ilave ederek 3 dakika daha kavurun.
 - Yumurtaları çırpıp zılbitlerin üzerine ilave edin.
 - Yumurtalar pişene kadar pişirme işlemine devam edin.
-

Kaynak: k14

ZILBIT YAPRAĞI DOLMASI

Kullanılacak Malzemeler

- 1 kg zılbit yaprağı
- 350 gr pirinç
- 100 ml sıvıyağ
- 1 adet soğan
- Yarım demet maydanoz
- Tuz
- Karabiber
- Kuru nane

İşlem Basamakları

- Soğanları ince ince doğandıktan sonra bir tencerede sıvıyağ ile kavurun.
 - İçine yıkanmış pirinçleri ilave edin.
 - 300 ml su ilave edin ve tencerenin kapağı kapatılıp suyunu çekene kadar pişirin.
 - Doğranmış maydanoz ve baharatları ekleyerek iç hazırlayın.
 - Zılbit yaprakları sıcak su içerisinde 2 dakika bekletilip, süzün.
 - Zeytinyağlı yaprak sarması şeklinde sarın.
 - Sarmaları tencere dizin, sarmaların yarısına gelecek şekilde su ilave eklenerek pişirin.
-

Kaynak: k25

4. TARTIŞMA

Gün ve Orhan (2011), tarafından yapılan çalışmada bireylerin %16,8' inin süt ürünleri ambalajında bulunması gereken etiket bilgilerinden haberdar olmadığı, %27,4'ünün çok az, %26,3' ünün orta düzeyde, % 22,3'ünün iyi ve % 7,1'inin de oldukça fazla düzeyde bilgisinin olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre kadın tüketicilerin cinsiyet ve yaşı ile etiket bilgileri arasında önemli bir farklılık bulunmuştur.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde Uzunöz, Büyükbay ve Bal (2008), yaptıkları çalışmanın sonucunda kadınların gıda güvenliği kriterleri arasında en fazla dikkat edilen konunun son kullanma tarihi (%78,57) olduğunu belirlenmişlerdir. Çalışma sonucunda kadınların ürünleri üzerine tarih yazarak sakladıkları konusundaki H₁ hipotezi desteklenmiştir. Kadınların eğitim seviyeleri yükseldikçe dikkat ettiği konular arasında son kullanma tarihi ve etiketleme arasında bir bağlantı olduğu gözlemlenmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmayla benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Salicik ve Yıldırım Kumral (2017), yaptıkları çalışmada gıda maddelerinin etiket bilgilerini okurum sorusuna katılımcıların %76'sı evet, %6'sı hayır ve %17'si bazen yanıtını vermiştir. Gıda maddesi alışverişlerinde gıdanın son kullanma tarihi faktörünün gıda fiyatından sonra önemli ikinci faktör olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalışma kapsamında etiketleme ve okuma konusunda kadınların eğitim seviyelerinin artmasıyla birlikte katılımcıların daha fazla bu konuya dikkat ettiği saptanmıştır.

Özgül ve Aksulu (2006), tarafından İzmir ilinde yapılan çalışmada üretim ve son kullanma tarihinin diğer etiket bilgilerine göre, en önemli bilgi olma özelliğini koruduğu tespit edilmiştir.

Okumuş ve Bulduk'un 2003 yılında Konya ilinde yaptıkları çalışmada da tüketicilerin gıda ürünlerini satın alırken en çok son kullanma tarihine baktıkları saptanmıştır.

Güneş, Aktaş ve Korkmaz (2014), İstanbul ilinde yaptıkları çalışmada etiket okuma alışkanlığı ile eğitim durumunun ilişkili olduğu ve eğitim düzeyi arttıkça etiket okuma alışkanlığının da arttığını tespit etmişlerdir. Çalışma sonucunda eğitim

düzeşinin artması ile etiketleme ve okuma konularına dikkat edildiği tespit edilmiştir.

Güneş, Aktaç ve Korkmaz (2014), Trakya bölgesinde yaptıkları çalışmada ailelerin gıda ürünü satın alırken öncelikle ürünün üretim ve son kullanma tarihe baktıklarını tespit etmişlerdir.

Aydın Eryılmaz, Kılıç ve Başer (2018), Samsun ilindeki araştırmalarında tüketicilerin gıda ürünü alırken en çok marka daha sonra son kullanma tarihine dikkat ettiklerini belirtmişlerdir.

Onurlubaş ve Gürler (2016), tüketicilerin etiket üzerinde öncelikle son kullanma tarihine dikkat ettiklerini saptamışlardır.

Gün ve Orhan (2011), araştırmalarında tüketicilerin satın aldıkları ürünlerin etiketinde yer alan üretim ve son kullanma tarihine mutlaka baktıklarını tespit etmişlerdir. Çalışma kapsamında katılımcılara sorulan evdeki ürünleri üzerine tarih yazarak muhafaza ederim sorusuna %98,2 olumsuz yanıt vermiştir.

Köse ve Yaman (2010), yaptıkları çalışmada düşük gelirli ailelerin son kullanma tarihine bakma oranlarının, yüksek gelirli ailelere göre daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Durmaz, Altun ve Aydemir (2018), çalışmasında lahmacun örneklerinin çözdürülmesinde farklı yöntemler kullanılması mikrobiyolojik kalite açısından istatistiksel olarak bir fark oluşturmadığı sonucuna varmışlardır.

Erol (2007) yapmış olduğu çalışmada güvenli gıda hazırlamada 10 altın kuraldan bir tanesi şu şekilde belirtmiştir; Pişirilmiş gıdaları uygun şartlarda saklayın. Et ve tavuk depolama sıcaklığının 0-2°C, balık depolama sıcaklığının 1°C, yumurta depolama sıcaklığının 3-4°C, süt ve süt ürünlerinin depolama sıcaklığının 2-4°C, meyve sebze depolama sıcaklığının 4-7°C arasında olmasını önermiştir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde Köksal, Soysal, Ergör ve Kaner (2016), İzmir’de yaptıkları çalışmanın sonucunda işe başlamadan önce ellerini hijyenik şekilde yıkıyor mu sorusuna katılımcılar tarafından %80,4’ünün evet cevabını verirken %19,6’sının hayır cevabını verdiğini gözlemlemişlerdir. Çalışmanın

sonucunda ise hijyen eğitimi verilmiş olmasına rağmen gıda hijyeni ve gıda güvenliğine yönelik bilgilerinin yetersiz olduğunu tespit etmişlerdir.

Uzunöz, Büyükbay ve Bal (2008), Tokat ilinde yaptıkları araştırmanın sonuçlarına bakıldığında katılımcılardan %92,14'ü mutfak ve mutfakta kullanılan malzemelerin hijyenine dikkat ettiklerini gözlemlemişlerdir. Mutfakta kullanılan malzemelerin hijyenine %1.12'si nadiren dikkat ederken %6,74'ünün bazen dikkat ettiğini tespit etmişlerdir.

Salıcık ve Yıldırım Kumral (2017), Bursa'da yaptıkları çalışmada yiyeceklere temastan önce elleri akan suda yıkamak yeterlidir sorusuna katılımcıların %20'sinin katılıyorum, %71'inin katılmıyorum ve %8'inin kararsızım cevabını verdiğini belirtmişlerdir.

Eren (2019), Diyarbakır ilindeki araştırmasında katılımcılara yönelttiği eller günde en az iki defa yıkanmalıdır sorusuna %56,7'sinin doğru, %34,7'sinin yanlış ve %8,6'sının bilmiyorum cevabını verdiğini belirtmiştir.

Şimşek ve Şen (2020), araştırmasının sonucunda kadınların ve eğitim düzeyi yüksek olanların hijyen konusundaki hassasiyetlerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Demirel (2009), yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlara göre, üniversite mezunlarının, ilk ve ortaöğrenim mezunlarına göre daha iyi durumda oldukları belirtmiştir. Eğitim alan personelin bu konuda da almayan personele göre çok daha fazla bilgili olduğunu tespit etmiştir.

Ünlüönen ve Cömert (2013), araştırmalarında gıdalara dokunmadan önce eller sıcak ve sabunlu su ile yıkanmalıdır sorusuna katılımcıların %48,2'sinin kesinlikle katılıyorum, %33,9'unun katılıyorum, %6,0'sının kısmen katılıyorum, %10'unun katılmıyorum, %2,0'sinin kesinlikle katılmıyorum cevaplarını verdiğini belirtmiştir.

Scott ve Bloomfield (1990), yaptıkları çalışmada eller, mutfakta kullanılan bezler ve araç-gereçler yoluyla mikrobiyolojik bulaşma ve bakterilerin yaşamını sürdürme durumunu saptamak amacıyla yaptıkları araştırmada kurulama ile bazı organizmaların sayısında azalma gözlemlendiği tespit etmişlerdir. Kirilenmiş alanlarda,

kirli ve temiz bezlerde gram pozitif ve bazı gram negatif türlerinin 4 saat hatta 24-48 saate kadar yaşamlarını sürdürebildiklerini saptamışlardır. Bulaşmış alanların veya bezlerin, eller, temiz alanlar ve araç-gereçlerle temas etmesi durumunda mikroorganizmaların besinlere taşınmasıyla büyük tehlikeler ortaya çıktığını belirtmişlerdir.

Elmacioğlu ve ark. (1999), Samsun ilinde yaptıkları çalışmada mutfak personelinin %31'inin yılda en az bir kere sağlık kontrolünden geçmediği, %41,2'sinin dışkılarında parazit aranmadığı, %41,4'ünün el hijyenine yeterli önem vermediği ve %55,2'sinin iş giysilerinin temizliğini yeterli derecede sağlayamadığını tespit etmişlerdir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde Bulut (2019)'un yaptığı araştırmada katılımcıların en çok tercih ettikleri baharatların karabiber, ardından tuz geldiğini belirtmiştir.

Yaldız ve Kılınç (2010), Rize ilinde yaptığı çalışmada en çok kullanılan baharatların karabiber, pul biber, nane ve kekik olduğunu tespit etmiştir.

Demirçivi ve Altaş (2016), yaptığı çalışmada öğrencilerin bilgi düzeyi ve baharat tüketimini tespit etmeye yönelik çalışmasında baharatları üç ay muhafaza ettiklerini ve baharat satın alırken en sık tazeliğe dikkat ettiklerini saptamıştır.

Kılıçhan ve Çalhan (2015), Kayseri'de yaptıkları çalışmada katılımcıların çoğunluğunun baharatların son kullanma tarihine dikkat etmeden kullandıklarını belirtmiştir.

Fırat ve ark. (2018), yaptığı araştırmada katılımcıların %41,4'ü baharat kullanımının artmasının tuz tüketimini azalttığını düşünürken, %37,9'unun böyle bir etkisinin olmadığını düşündüğünü tespit etmiştir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde Çalış (2005), Milas ilçesi ve köylerinde yaptığı çalışmada kadınların büyük çoğunluğu (%68,2) sebzeleri kendi suyunda veya az suda pişirdiğini saptamıştır.

Güler ve Özçelik (2002), araştırmalarında çalışan kadınların %77,3'ünün, çalışmayan kadınların ise %72,7'sinin sebzeleri haşlamadan direkt pişirdiklerini tespit etmişlerdir.

Kutlu (2004), Ankara iline bağlı şereflikoçhisar ilçesi ve köylerinde yaptığı çalışmasında ilçedeki kadınların %60,7'sinin, köylerdekilerin %64,0'ünün sebzeleri haşlamadan pişirdiklerini gözlemlemiştir.

Çiloğlu (2021), Gaziantep'te yaptığı çalışmasında katılımcıların %65,9'u sebze yemeklerini az su ekleyerek veya su eklemeden pişirdiğini kendi suyuyla pişirdiklerini tespit etmiştir.

Koçak (2012), Amasya ilinde yaptığı çalışmada kadınların %49,3'ünün doğru uygulama olarak sebzeleri kendi suyunda veya az suda, %25,7'sinin haşlayıp suyunu dökerek, %15,7'sinin bol suda, %9,3'ünün yağda kavurup, az suda pişirdikleri belirtmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sinop ilinin tarihi yapısının yanı sıra, göç hareketleriyle oluşan kültürel çeşitlilik kentin beslenme kültürüne katkılar sağlamaktadır. Ancak farklılaşan yaşam standartları ile halkın yaşamında, kültüründe değişim ve unutulmalar yaşandığı görülmektedir.

Yapılan çalışma Sinop mutfak kültürü ve yemekleri, kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri olmak üzere iki farklı grupta ele alınmıştır.

Çalışmanın nicel bölümünde kadınların mutfak güvenliği ve yemek pişirmeye yönelik tercihleri adlı çalışmada problemi çözecek ve hipotezleri test edecek bilgileri sistematik bir şekilde toplamak amacıyla yapılan anket çalışmasının analizi yapılmıştır. Çalışma sonuçlarını yansıtacak şekilde oluşturulan hipotezlerden “H₁: Katılımcıların yaş aralıkları ile köftelerin iç kısmını kahverengiye dönünceye kadar pişirmelerine ilişkin tutumları” arasında, “H₂: Katılımcıların eğitim durumları ile evdeki ürünleri üzerine tarih yazarak muhafaza etmelerine ilişkin tutumları” arasında, “H₇: Katılımcıların gelir aralığı ile yemeğe tuz yerine baharat, limon suyu veya yeşillik ekleyerek lezzetlendirmelerine ilişkin tutumları” arasında, “H₈: Katılımcıların gelir aralıkları ile çorba yahni gibi yemekleri hazırlarken ürünlerin haşlama sularını değerlendirmelerine ilişkin tutumları”, “H₁₀: Katılımcıların medeni durumları ile yemek yapmaya başlamadan önce ellerini yıkamalarına ilişkin tutumları” arasında, “Katılımcıların medeni durumları ile sebze yemeklerini tencerenin ağzını kapatarak ve çok az su ekleyerek pişirmelerine ilişkin tutumları” arasında anlamlı bir farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır. Hipotezleri test etmek amacıyla One- Way ANOVA ve T Testi analizleri yapılmıştır.

Çalışmanın nitel bölümünde ise Sinop mutfak kültürü ve yemekleri ele alınmıştır. Sinop mutfağında yer alan çorbalar, et yemekleri, ekmek ve hamur işi yemekleri, ot-sebze yemekleri ve mutfak kültürü ele alınmıştır. Sinop ilinde her öğünde tüketilebilen çorbalar Sinop mutfağının önemli özellikleri arasındadır. Özellikle eski zamanlarda kahvaltıda çorbanın tüketildiği sonucuna varılmıştır. Günümüzde kahvaltılarda çorba tüketiminin azalmasına sebep olan ana unsurun ise çay tüketiminin yaygınlaşması olduğu sonucuna varılmıştır. Sinop ilinde kahvaltı

öğününde çorba tüketimine devam eden ailelere rastlanmaktadır. Kahvaltıda tüketilen çorba çeşitleri arasında özellikle kışın tarhana çorbası bulunmaktadır. Yazın sıcak zamanlarında ise yoğurtla yapılan çorbaların tercih edildiği tespit edilmiştir. Kaynak kişilerden alınan bilgilere bakıldığında Sinop ilinde sıklıkla tercih edilen çorbalar arasında ana malzeme olarak tahıl ve bakliyat kullanılarak yapılan çorbalar bulunduğu tespit edilmiştir. Sinop yemekleri arasında başrolde olan et yemeklerinde ise denize olan yakınlığıyla bağlantılı balık yemeklerinin fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra ilde tavuk, dana, kuzu ve av hayvanları etinin sıkça tüketildiği gözlemlenmiştir. Kırmızı et olarak dana etinin tüketiminin diğer etlere göre daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Kaynak kişiler tarafından aktarılan bilgilere bakıldığında bölgede yaşayan halkın çoğunluğunun denizden balık tuttuğu bilgisine ulaşılmıştır. Sinop mutfak kültüründe balık yemeklerinin yeri çok önemlidir. Halkın balıkların çok olduğu mevsimde bolca aldığı ve tuza yatırarak salamura olarak sakladığı tespit edilmiştir. Sinop ilinde yer alan geniş ormanlar sayesinde avcılık faaliyetleri gelişmiştir. Buna bağlı olarak bölgede av etiyle yapılan yemeklerde bölge mutfağı içerisinde kendine yer bulmuştur. Bölgede tavşan, elik (bir kuş türü), turna çulluk, kaz, ördek, karatavuk gibi av hayvanları av sezonunda bol miktarda avlanmaktadır. Av hayvanlarından birçok yemeğin yapıldığı görülmektedir. Sinop mutfağında farklı içeriklere ve farklı pişirme tekniklerine sahip ekmek çeşitleri bulunmaktadır. Bölgede yetiştirilen tahılların ekmek yapımında kullanılmasından dolayı ekmek yapımında buğday unu ve mısır unu daha sık kullanılmaktadır. Ekmek yapımında kullanılan pişirme yöntemlerinde ise taş fırın, sac, davul fırın, kuzine fırını ve ocak kullanıldığı belirlenmiştir. Sinop ilinde yaşayan kadınlar yazım ekmeğini (ince açılıp kurutulan yufka ekmeği) belli zamanlarda bir araya gelerek yapmakta ve sac üzerinde pişirmektedir. Hamur işleriyle yapılan yemeklere bakıldığında ise Sinop mantısının en önemli ürün olduğu sonucuna varılmıştır. Sinop iline özgü olan Sinop mantısı Türkiye’de yapılan diğer mantılar ile karşılaştırıldığında hamur daha büyük ve kayık şeklinde kapatılmaktadır. Sinop mantısı sarımsaklı yoğurtlu veya cevizli olarak tüketilebilmektedir. Sinop mutfak kültürünün en belirgin özelliklerinden biride ot ve sebze yemekleridir. Bölgenin bol yağış almasından dolayı zengin bir bitki örtüsüne sahip olduğu bilinmektedir. Bölgede yaşayan insanlar yetişen ot türlerinden çok çeşitli yemekler yapmışlardır.

Sinop ilinde yağışın çok oluşundan dolayı bahçe sebzeçiliği de gelişmiştir. Bitkiler genellikle evlerin bahçesinde yetişmektedir. Yörede keşir, madımak, zılbıt, kazıyak (kazayağı), damar otu, kaldırayık, efelik (evelik), kuşekmeği, ebegümece, sirken otu yetişmektedir. Sinop yöresinde yaşayan halkın sofrasında dört mevsim ot ve sebze yemekleri bulunduğu gözlemlenmiştir. Sebze yemekleri sade yapıldığı gibi etli olarak da tüketilmektedir. Karmakatma (yaprak aşısı) yemeği Sinop ilinin Boyabat ilçesinde çok sık tüketilmektedir. Asma yapraklarının içine kıyma ve pirinç ilavesi ile yapılan karmakatma (yaprak aşısı) yemeği özel günlerde de günlük hayatta da sofradaki yerini almaktadır. Zeytinyağlı yaprak sarması Sinop yöresinde çocuk mevlitlerinde, cenazelerde, düğünlerde ve bayramlarda geçmişten beri her evde halen yapılmaktadır. Sirkeli pırasa ve sirkeli patlıcan yemeği yoğurtlu olmasından dolayı özellikle yaz aylarında sıklıkla tüketilmektedir.

Sinop'a has yiyeceklerin, son zamanlarda tüketiminin gözle görülür düzeyde azaldığı ve unutulmaya başladığı belirlenmiştir. Hem yapılan bu gözlem sonucuna hem de kadınların mutfak güvenliği tercihlerine yönelik anket çalışmasının analizi kapsamında belirlenen öneriler şu şekilde sıralanabilir;

- Sinop mutfak kültürünün ve yemeklerinin yörede özellikle genç kesim tarafından tanınmadığı ve uygulamaya dökülmediği gözlemlenmiştir. Bu konuda gençleri teşvik etmeye yönelik önlemler alınmalıdır.
- Yerel yönetimler ve özel teşebbüsler ile hazırlanan projeler kapsamında geçmişten gelen yemekler ve kültürel özelliklerin tanıtılması sağlanmalıdır.
- Yöresel yemeklerin ve mutfak kültürünün Türkiye'de ve Dünya'da tanıtımını sağlamak amacıyla sosyal medya aktif olarak kullanılmalıdır. Bölge de sıkça kullanılan adı bölgeyle anılan ürünlerin tanınabilir hale gelmesi için özel sektör ve kamu ortaklığında festivaller düzenlenmelidir.
- Sinop ilinde mutfak kültürünü ve yemeklerin özelliklerini yansıtan bir mutfak müzesi açılmalıdır.
- Kenti yansıtıcı ve kültürel özelliklerini taşıyan gastronomi öğeli hediyelik eşyaların üretimi ve satışı için destekleme çalışmaları yapılmalıdır.

- Yöresel yiyeceklerin nesilden nesile aktarımının sağlanması için yerel yönetimler ve eğitim kurumları aracılığıyla halkın bilinçlendirilmesi sağlanmalıdır.
- Organize edilecek yöresel yemek yapımı ile ilgili yarışmalar kapsamında yöresel yemeklere dikkat çekilerek, yemeklere olan ilginin artırılması sağlanmalıdır.
- Destinasyona turistik ziyaret faaliyeti gerçekleştiren şirketlerin tur paketlerinin içeriğinde yöresel mutfağı teşvik edici tanıtımlar yapmaları ve yöresel mutfak faaliyetlerini bulundurmaları teşvik edilmelidir.
- Yerel yönetimler aracılığıyla genç nesillere unutulmaya yüz tutmuş yöresel yemekleri yaşatmak ve tanıtmak amacıyla kurslar açılması sağlanmalıdır.
- Şehrin turistik bölgelerine yöresel ürünlerin satışının gerçekleştirildiği satış noktaları kurularak, yöresel ürünlerin satışının teşvik edilmesi sağlanmalıdır.
- Mutfak müzelerinin çoğaltılarak yöresel mutfağın çekim gücünün artırılması sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

AKÇAY, Zeynep (2017). “17. Yüzyıl Divanlarında Et ve Et Yemekleri”, **TÜRÜK**, 5(10), 203-217.

AKIN, Galip ve Vahdet Özkoçak ve Timur Gültekin (2015). “Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi”, **Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Antropoloji Dergisi**, 30, 33-52.

ALTUNIŞIK, Remzi ve diğerleri (2010). **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı**, Sakarya: Sakarya Yayıncılık.

ALYAKUT, Ömür ve Saime Küçükkömürler (2018). “Gastronomi Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Mesleklerine Yönelik Metafor Algılarının Değerlendirilmesi”, **Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, 9(16), 823-852.

ARLI, Mine ve Hüseyin Gümüş (2007). “Türk Mutfak Kültüründe Çorbalar”, **ICANAS, Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi**, 10-15 Eylül, Ankara, 143-158.

AYDIN ERYILMAZ, Gamze ve Osman Kılıç ve Uğur Başer (2018). Gıda Güvenliği Konusunda Tüketici Davranışlarının Belirlenmesi. Samsun İli Kentsel Alan Örneği, **Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi**, 4(2), 237-245.

AYDOĞDU, Aydoğan ve Metin Mızrak (2017). “Azerbaycan ve Türkiye Mutfak Kültürünün Tarihi Birlikteliği ve Mevcut Durumunun Belirlenmesi”, **Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi**, 2(1), 15-25.

BULUT, Kübra (2019). **Beş Yıldızlı Otellerde Çalışan Aşçıların Baharat Kullanım Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma** (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

BÜYÜKŞALVARCI, Ahmet ve Mustafa Cüneyt Şapcılar ve Gül Yılmaz (2016). “Yöresel Yemeklerin Turizm İşletmelerinde Kullanılma Durumu: Konya Örneği”, **Journal of Tourism and Gastronomy Studies**, 4(4), 165-181.

BÜYÜKTUNCER, Zehra ve Sevinç Yücecan (2009). “Türk Mutfağının Beslenme ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 37(1-2), 93-100.

CANBOLAT, Eren ve Yasin Keleş ve Yusuf Ziya Akbaş (2016). “Gastronomi Turizmi Kapsamında Samsun Mutfağına Özgü Turistik Bir Ürün: Bafra”, **Journal of Tourism and Gastronomy Studies**, 4(4), 75-87.

CENGİZ, Adem (2013). **Sinop Tarihi ve Kültür Envanteri**. Sinop, Sinop Valiliği Yayınları.

CEYHUN SEZGİN, Aybüke ve Pınar Durmaz (2019). “Osmanlı Mutfak Kültüründe Şerbetlerin Yeri ve Tüketimi”, **Journal of Tourism and Gastronomy Studies**, 7(2):1499-1518.

CEYHUN SEZGİN, Aybüke ve Sevil Bülbül (2017). “Türk Sanatı ve Mutfak Kültüründe Buğday”, **Journal of International Social Research**, 10(54), 1018-1091.

CİVELEK, Hülya (2005). **Karadeniz’de Lezzet Yolculuğu**. Birinci Baskı, İstanbul, İnkılâp Kitabevi.

COŞKUN, Recai ve Remzi Altunışık ve Engin Yıldırım (2017). **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı**. 9. Baskı, Sakarya, Sakarya Yayınevi.

ÇAKMAK, Muzaffer ve Mehmet Sarışık (2020). “Yiyecek içecek işletmelerine ilişkin yorumların içerik analizi”, **Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research**, 4(3), 362-383.

ÇALIŞ, Cemile (2005). **Milas ilçesi ve Köylerinde Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları** (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri, Ankara.

ÇAM, Pınar ve İdris Ölmez (2015). “Sinop ili memeli hayvan faunasının değerlendirilmesi”, **Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi**, 5(3), 9-16.

ÇETİNKAYA, Neslihan ve Salih Yıldız (2018). “Erzurum’un Yenilebilir Otları ve Yemeklerde Kullanım Şekillerine Yönelik Bir Araştırma”, **Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi**, 2(Ek1), 482-503.

ÇITAK, Burak ve Mustafa Sandıkçı (2020). “Afyonkarahisar Mutfağının Yöresel Çorbaları ve Diğer Şehirlerle Karşılaştırılması”, **Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi**, 23(2), 256-270.

ÇİLOĞLU Büşra (2021), **Gaziantep’de Yaşayan 19-55 Yaş Grubu Kadınların Besinleri Satın Alma, Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamalarının Değerlendirilmesi** (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

DEMİRÇİVİ, Burak Murat ve Aysu Altaş (2016). “Üniversite Öğrencilerinin Baharatlara İlişkin Bilgileri ve Tüketim Tercihleri: Aksaray Üniversitesinde Bir Uygulama”, **Journal of Tourism and Gastronomy Studies**, 4(4), 88-112.

DEMİREL, Hüsne ve Sibel Ayyıldız (2017). “Mutfak kültürü ve değişimi; Giresun ili örneği”, **Journal Of Tourism And Gastronomy Studies**, 5(4): 280-298.

DEMİREL, Sibel (2009). **Hazır Yemek Üretimi Yapan İşletmelerde Çalışanların Hijyen Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi** (Yüksek Lisans Tezi). Namık Kemal Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.

DOĞANCILI, Olca Sezen ve Ercan Karaçar ve Serkan Ak (2018). “Gastronomik Değerler Kapsamında Sinop Mutfağına Özgü Bir Değer: Nokul”, **Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu**, 437- 447.

DURMAZ, Hisamettin ve Serap Kılıç Altun ve Mehmet Emin Aydemir (2018). “Farklı Çözdürme Yöntemlerinin Lahmacunun Mikrobiyolojik Kalitesi Üzerine Etkisi”, **Harran Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi**, 7, 33-36.

DÜZGÜN, Ertuğrul ve Fügen Durlu Özkaya (2015). “Mezopotamya’dan Günümüze Mutfak Kültürü”, **Journal of Tourism and Gastronomy Studies**, 3(1): 41-47.

ELMACIOĞLU, Funda ve diğerleri (1999). “Samsun İli Lokanta Mutfaklarının Hijyen Durumunun Değerlendirilmesi”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 28(2), 54-58.

EROL, Serpil (2002). “Hastane Mutfaklarında ve Mama Hazırlamada DAS Uygulamaları”, **5. Ulusal Sterilizasyon Dezenfeksiyon Kongresi**, İstanbul, 365-380.

ERTAŞ, Yasemin ve Makbule Gezmen Karadağ (2013). “Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri”, **Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, 2(1), 117-136.

GİRGİN, Göksel Kemal ve Özkan Demir ve Vahide Çetinkaya (2017). “Dünyanın En İyi Mutfakları ve Türk Mutfağı”, **Journal of Tourism and Gastronomy Studies**, 5(2), 219-229.

GÜLER, Birgül ve Ayşe Özçelik (2022). **Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Yiyecek Satın Alma-Hazırlama Davranışları Üzerinde Bir Araştırma**. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Mezunları Derneği Yayınları Bilim Serisi.

GÜLER, Sibel (2004). **Erzurum Yöresinde Doğal Yayılış Gösteren Bazı Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Etnobotanik Özellikleri**, Teknik Bülten Serisi, Doğu Anadolu Ormancılık Araştırma Müdürlüğü Yayınları.

GÜLER, Sibel (2007). “Türk Mutfağının Değişim Nedenleri Üzerine Genel Bir Değerlendirme”, **1. Ulusal gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler**, Antalya.

GÜLER, Sibel (2010). “Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları”, **Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 26(1), 24-30.

GÜLER, Sibel ve Serkan Olgaç (2010). “Lisans Düzeyinde Eğitim Gören Öğrencilerin Türk Mutfağının Tanıtım ve Pazarlanmasına İlişkin Görüşleri (Anadolu Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği Yüksekokulu Örneği)”, **Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, (28), 227-238.

GÜN, İlhan ve Hikmet Orhan (2011). “Süt ve Ürünleri Tüketicilerinin Etiket Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi”, **Journal of the Institute of Science and Technology**, 1(1), 45-51.

GÜNEŞ, Esra ve Şule Aktaç ve İrem Korkmaz (2014). “Tüketicilerin Gıda Etiketlerine Yönelik Tutum ve Davranışları”, **Akademik Gıda**, 12(3), 30-37.

HATİPOĞLU, Aysu ve Orhan Batman (2014). “Osmanlı Saray Mutfağına Ait Gastronomik Unsurların Günümüz Türk Mutfağı ile Kıyaslanması”, **Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi**, 11(2), 62-74.

İLDENİZ, Gurbet (2019). **Diyarbakır ili devlet hastaneleri mutfak personelinin hijyen bilgi düzeylerinin incelenmesi** (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

İSLAMOĞLU, Ahmet Hamdi ve Ümit Alnıaçık (2016). **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri**. İstanbul: Beta.

KARACA, Oya Berkay ve Sıla Karacaoğlu (2016).” Kültür, Din ve Yemek Etkileşimi Çerçevesinde Arap Mutfağının Kavramsal Olarak İncelenmesi: Adana İli Örneği”, **Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 9(2), 561-584.

KARAKUŞ ŞEREN, Suzan ve Aybüke Sezgin Ceyhun ve Nevin Şanlıer (2015). “Türk Mutfağında Kullanılan Et ve Etlı Yemek Çeşitlerinin Yapımı ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi”, **Journal of Tourism and Gastronomy Studies**, 3(3), 62-68.

KASAR, Hüsnü (2021). “Türk Mutfak Kültürü Evreleri ve Mutfak Sentezinin İncelenmesi”, **Journal Of Humanities And Tourism Research**, 11(2), 347-358.

KAYA, Mutlu Cevdet Yılmaz (2017). “(Yaşlı, Mutlu, Huzurlu İl) Sinop’un Nüfus Özellikleri”, **Doğu Coğrafya Dergisi**, 22(38), 137-160.

KILIÇHAN, Reha ve Harun Çalhan (2015). “Mutfakların Sihri Baharat: Kayseri İlinde Baharat Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesine Yönelik Bir Çalışma”, **Journal of Tourism and Gastronomy Studies**, 3(2), 40-47.

KOCADAĞ, Sabahattin ve diğerleri (2021). “Türkiye’de Yenilebilir Ot Tüketim Durumu”, **Sağlık ve Toplum**, 31(2), 195-203.

KOÇAK, Hüsniye (2012). “Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Uygulamaları-Amasya Örneği”, **Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi**, 4(7), 13-23.

KÖKSAL, Şadan ve diğerleri (2016). “İzmir de sağlık kurumlarına yemek üretim ve dağıtım hizmeti veren bir firmada çalışanların gıda hijyeni ile ilgili bilgi ve davranışları”, **Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi**, 73(2), 139-148.

KÖSE, Neslihan ve Kemal Yaman (2010). “Tüketicilerin Gıda Maddelerinin Son Kullanma Tarihine Verdikleri Önem Üzerine Bir Araştırma: Kastamonu İli Merkez İlçe Örneği”, **Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi**, 18(1), 233-240.

KÖŞKER, Hasan ve Zafer Özbey (2021). “Türk Mutfak Kültüründe Çorba ve Coğrafi İşaretli Çorbalar Üzerine Bir Değerlendirme”, **Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research**, 5(3), 471-489.

KUTLU, Zahide (2004). **Ankara İline Bağlı Şereflikoçhisar İlçesi ve Köylerinde Yaşayan Evli Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri, Besin Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamalarının Karşılaştırılması**. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

OKUMUŞ ARAS, Bendegül ve Sıdıka Bulduk (2003). “Tüketicilerin Süpermarketlerdeki Alışveriş Alışkanlıkları ve Ürün Seçimini Etkileyen Etmenler”, **Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 5(4), 70–83.

ONURLUBAŞ, Ebru ve Arslan Zafer Gürler (2016). “Gıda Güvenliği Konusunda Tüketicilerin Bilinç Düzeyini Etkileyen Faktörler”, **Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi**, 33(1), 132-141.

ÖZBEY, Ümüş ve Serap Balaban ve Aslı Uçar (2019). “Kadınların Mutfak Güvenliğine ve Yemek Pişirmeye Yönelik Uygulamaları”, **ACU Sağlık Bilimleri Dergisi**, (1)10, 94- 96.

ÖZEL, Gamze ve Fethullah Yıldız ve Melda Akbaba (2017). “Yöresel Yemeklerin Restoran Menülerinde Yer Alma Düzeyinin Belirlenmesi: Kilis Mutfağı Örneği”, **Kesit Akademi Dergisi**, 3(11), 351-364.

ÖZGÜL, Engin ve İkbal Aksulu (2006). “Ambalajlı Gıda Ürünlerinde Tüketicilerin Etiket Duyarlılığındaki Değişimler”, **Ege Academic Review**, 6(1), 1-9.

SALİCİK, Didem ve Ayşegül Yıldırım Kumral (2017). “Bursa İli Tüketici Alanındaki Kredileri Güvenilir Gıda Tüketimine Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi”, **Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi**, 31(2), 69-82.

SCOTT, Elizabeth ve Sally F. Bloomfield (1990). “The Survival and Transfer of Microbial Contamination Via Cloths, Hands and Utensils”, **Journal of Applied Bacteriology**, 68(3), 271-278.

SEÇİM, Yılmaz (2018). “Selçuklu ve Osmanlı Mutfağının Gastronomi Açısından Değerlendirilmesi”, **Journal Of Tourism Theory And Research**, 4(2), 122-132.

SEÇİM, Yılmaz ve Mehmet Fatih Esen (2020). “Konya Mutfağında Yer Alan Yöresel Yemeklerin İşletme Menülerinde Yer Alma Düzeylerinin Tespit Edilmesi”, **Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 22(1), 279-294.

SEÇUK, Berkay ve Yılmaz Seçim (2021).” 5 Yıldızlı Şehir Otellerinde Çalışan Aşçıların Karadeniz Mutfağı Üzerine Bilgileri ve Uygulama Düzeylerinin Belirlenmesi; Bursa Örneği”, **Karadeniz Araştırmaları Enstitüsü Dergisi**, 7(12), 39-58.

SÜRÜCÜ ALTUNÖZ, Özlem ve Serkan Ak ve Gonca Kılıç (2017). “Arkeoloji Müzelerinin Turizm Açısından Önemi: Sinop Örneği”, **Türk & İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 4(15), 327-339.

ŞAHİN, Kemalettin ve diğerleri (2017). “Balıkesir'de (Giresun) Coğrafi Özelliklerin Yemek Kültürüne Etkileri”, **Studies Of The Ottoman Domain**, 7(13), 248-265.

ŞİMŞEK, Mehmet ve Mehmet Akif Şen (2020). “Mutfak Çalışanlarının İş Motivasyonu ve Hijyen Davranışı Üzerine Bir Çalışma”, **Journal of Tourism and Gastronomy Studies**, 8(4), 3039-3051.

UZUNÖZ, Meral ve Esen Oruç Büyükbay ve H. Sibel Gülse Bal (2008). “**Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi**, 22(2), 35-46.

ÜNLÜÖNEN, Kurban ve Menekşe Cömert (2013). “Otel İşletmeleri Mutfak Çalışanlarının Personel Hijyeni Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi”, **Journal of Tourism and Gastronomy Studies**, 1(1), 3-12.

ÜNSAL, Artun (2011). **Süt Uyuyunca-Türkiye Peynirleri**, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

YALDIZ, Gülsüm ve Erkan Kılınç (2010). “Rize İli Kentsel Alanda Tüketicilerin Baharat Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi”, **Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi**, 5(2), 28-34.

YAŐAR FIRAT, Yağmur ve diğeri (2018). “Kadınların Baharat Kullanımına Yönelik Alışkanlıkları, İnanışları ve Bilgi Düzeyleri”, **ER Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 5(1-2), 24-35.

YAZAR, Ali (1992). **Her Yönüyle Sinop**, Sinop: Sinop Valiliği Yayınları.



Ek-1. Anket Formu

Değerli Katılımcı,

Bu anket formu “Sinop İlinde Kadınların Mutfak Güvenliği ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri” ni tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Çalışmaya vereceğiniz katkılardan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Doç. Dr. Yılmaz SEÇİM
Y.L. Öğr. Nadide Afra GENÇ

- 1. Yaşınız**
18-23 24-29 30-35 36-41 42-47 48 yaş ve üstü
- 2. Mezuniyet**
İlköğretim Lise Üniversite Lisansüstü
- 3. Medeni durum**
 Evli Bekar
- 4. Gelir aralığınız**
0-1599 1600-2499 2500-3499 3500-5500 5500 ve üstü

| <u>Lütfen aşağıdaki ifadelere katılma düzeyinizi belirtiniz.</u> | Hiç Katılmıyorum-Tamamen Katılıyorum | | | | |
|--|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | ←————→ | | | | |
| 1. Yemeklere pişmesine yakın tuz eklerim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 2. Yemeğe tuz katmadan önce yemeğin tadına bakarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 3.Yemekleri tuz yerine baharat, limon suyu veya yeşillik ekleyerek lezzetlendiririm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 4. Besinleri şeker yerine meyve, meyve suları ve meyve püreleri ile tatlandırırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 5. Öğünlerde farklı değerde besinlerin yer almasına dikkat ederim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 7. Salata, çorba ve diğer yemeklere zaman zaman kuru baklagil eklerim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 9. Çorba, yahnı gibi yemekleri hazırlarken ürünlerin haşlama sularını değerlendiririm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

| <u>Lütfen aşağıdaki ifadelere katılma düzeyinizi belirtiniz.</u> | Hiç Katılmıyorum-Tamamen Katılıyorum | | | | |
|---|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | ←————→ | | | | |
| 1. Et, tavuk ve balığı sularının dışarı akmayacağı kapların içinde muhafaza ederim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 2. Pişirmeden önce eti yıkarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 3. Kırmızı et ya da tavuk etinden yağlarını ayırırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 4. Tavuk etini yemeden önce derisini ayırırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 5. Köfteleri iç kısmı kahveye dönünceye kadar pişiririm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

| <i><u>Lütfen aşağıdaki ifadelere katılma düzeyinizi belirtiniz.</u></i> | Hiç Katılıyorum Katılmıyorum-Tamamen | | | | |
|---|--|-----|-----|-----|-----|
| | ←—————→ | | | | |
| 1. Her hafta, tarihi geçmiş veya çok beklemiş eski yiyeceklerin kontrolünü yaparım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 2. Evdeki ürünleri üzerine tarih yazarak muhafaza ederim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 3. Dondurulmuş yiyecekleri buzdolabında çözdürtürüm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 4. Yemek yendikten sonra kalan yemekleri 2 saat içinde buzdolabına koyarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 5. Artan yemekleri tekrar ısıtırken içinden buhar çıkana kadar ateşte tutarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

| <i><u>Lütfen aşağıdaki ifadelere katılma düzeyinizi belirtiniz.</u></i> | Hiç Katılıyorum Katılmıyorum-Tamamen | | | | |
|--|--|-----|-----|-----|-----|
| | ←—————→ | | | | |
| 1. Sebze ve meyveleri tüketmeden önce yıkarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 2. Sebzeleri az pişiririm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 3. Sebze yemeklerini tencerenin ağzını kapatarak ve çok az su ekleyerek pişiririm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

| <i><u>Lütfen aşağıdaki ifadelere katılma düzeyinizi belirtiniz.</u></i> | Hiç Katılıyorum Katılmıyorum-Tamamen | | | | |
|--|--|-----|-----|-----|-----|
| | ←—————→ | | | | |
| 1. Yemek yapmaya başlamadan önce ellerimi yıkarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 2. Sık sık bulaşık bezleri ve mutfakta kullandığım giysi, havlu, önlük vb. değiştiririm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 3. Yemeği karıştırmak için kullandığım kaşık ile yemeklerin tadına bakarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

Ek-2. Etik Kurul İzni



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

| | |
|--|--|
| Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No | Tarih :13/01/2023 Toplantı Sayısı: 01 Karar No :2023/50 |
| Araştırmanın Başlığı | Kadınların Mutfak Güvenliği Ve Yemek Pişirmeye Yönelik Tercihleri Sinop Örneği |
| Sorumlu Araştırmacı | Doç. Dr. Yılmaz SEÇİM |
| Yardımcı Araştırmacı | Lisansüstü Öğrenci Nadide Afra GENÇ |
| Etik Kurul Kararı | 12213 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “ Uygun ” olduğuna karar verilmiştir. |

ASLI GİBİDİR
13/01/2023