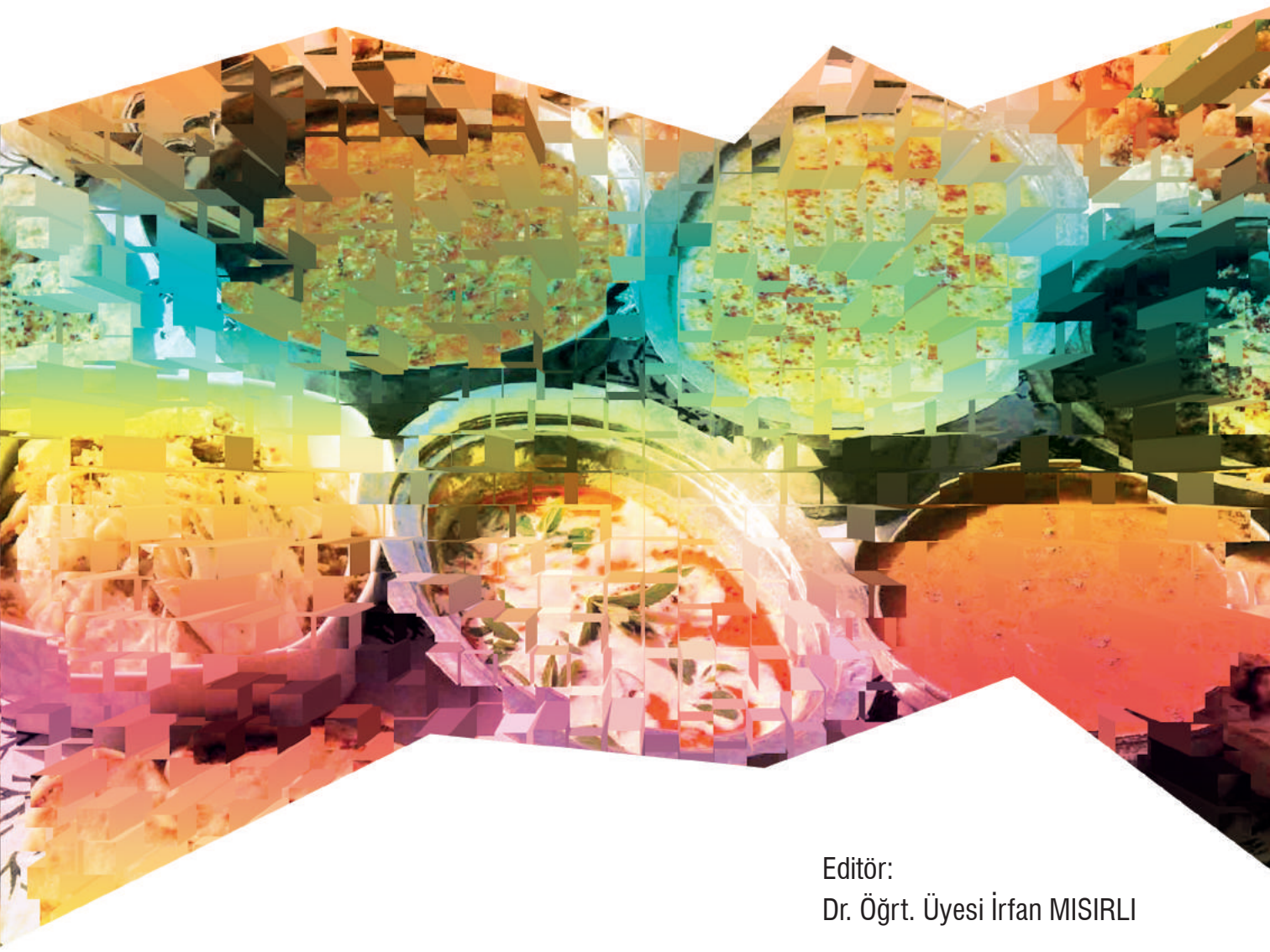
KASTAMONU YEMEKLERİ



Editör:
Dr. Öğrt. Üyesi İrfan MISIRLI

Yazarlar:
Dr. Aydoğan AYDOĞDU
Araş. Gör. Emrah YAŞARSOY
Öğr. Metin MIZRAK

KASTAMONU

DETAY YAYINCILIK

DETAY YAYINLARI **: 1033**

1. Baskı : Şubat 2019
ISBN **: 978-605-254-090-9**
Yayıncı Sertifika No : 13188
Matbaa Sertifika No : 26649

©2019 Her Hakkı Saklıdır

*Bu Kitap **"Kastamonu'nun Somut Olmayan Kültürel Mirası Projesi"** kapsamında Kastamonu Üniversitesi Turizm Fakültesi öğretim elemanları tarafından hazırlanmıştır. Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı (KUZKA) koordinasyonunda yürütülen Bütünleşik Turizm Projesi (BTP) kapsamında yayımlanmıştır.*

Proje Koordinatörleri Prof. Dr. Saim ATEŞ, Turizm Fakültesi Dekanı
Prof. Dr. Kutay OKTAY, Turizm Fakültesi Dekan Yardımcısı

Editör Dr. Öğrt. Üyesi İrfan MISIRLI, Turizm Fakültesi Dekan Yardımcısı

Baskı ve Cilt : Bizim Büro Matbaacılık ve Basımevi
1. Sanayi Caddesi Sedef Sokak No: 6/1 İskitler-Ankara

Kütüphane Bilgi Kartı
Editör: İrfan Mısırlı
Kastamonu Yemekleri, 1. Baskı
ISBN: 978-605-254-090-9, 376 sayfa, kaynakça var, dizin yok

DETAY YAYINCILIK

GENEL DAĞITIM ve İSTEME ADRESİ
DETAY ANATOLIA AKADEMİK YAYINCILIK LTD. ŞTİ.
Adakale Sokak No: 14/4 Kızılay/ANKARA
Tel : (0.312) 434 09 49 • Faks: (0.312) 434 31 42
Web: www.detayyayin.com.tr • e-posta: detayyay@gmail.com

ÖNSÖZ

Kastamonu, binlerce yıllık tarihi, muhteşem güzellikteki tabiatı, zengin kültür varlıkları, kendine has ürünleri ve fedakâr insanları ile görenleri kendisine hayran bırakan yurdumuzun eşsiz yörelerinden birisidir. Kastamonu Üniversitesi olarak, Kastamonu'nun sahip olduğu değerlerin ortaya koyulması, tanıtılması, gelecek nesillere aktarılması ve sürdürülebilir bir anlayışla ekonomik değere dönüştürülmesine yönelik olarak yapılabilecek onlarca çalışmanın var olduğuna inanıyor ve çabalarımızı bu doğrultuda yürütüyoruz. Bu anlayış çerçevesinde yürütülen çalışmalardan biri olan bu yayın, Kastamonu'da Somut Olmayan Kültürel Varlıkların Araştırılması Projesi sonucunda ortaya çıkarılmıştır.

Somut olmayan kültürel varlıklar, kültürümüzün elle tutulamayan ancak yüreklerimizde hissettiğimiz önemli değerleridir. Bu değerlerimizin üzerine en az somut kültürel varlıklarımız kadar, hassasiyetle durulması gerekmektedir. Bu noktada, öncelikli olarak, somut olmayan kültürel varlıkların araştırılarak tespit edilmesi, sistematik olarak kayıt edilmesi ve gelecek kuşaklarla paylaşılması önem arz etmektedir. Böylece bir sonraki safhada, bu varlıkların tanınması, tanıtılması ve turistik ve ticari ürünler olarak sunulmasına temel oluşturacak verilerin teşkil edilmesi hedeflenmektedir.

Elbette ki, somut olmayan kültürel varlıklar içerisine birçok konu girmektedir ve bunların hepsinin bir anda incelenmesi mümkün değildir. Bu sebeple, Kastamonu İlinin somut olmayan kültürel varlıkları ilk aşamada dört ana başlık altında ele alınarak bir başlangıç yapılmıştır. Festivaller, Dini Merasimler, Efsaneler ve Kastamonu Yöresel Yemekleri olarak tespit edilen bu dört başlığa, sonraki çalışmalarda diğer kültürel miras konularının ilave edilmesi, Kastamonu İlinin zengin kültürünün daha da derinlemesine incelenmesi açısından gereklidir. Çünkü bu araştırma sürecinde Kastamonu'nun her bir köşesine ulaştıkça araştırmacıların karşısına çıkan kültürel zenginliğin çeşitliliği, somut olmayan kültürel mirasın Kastamonu için ne kadar araştırmaya değer olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu itibarla, bu projenin başından sonuna kadar yürütülmesinde büyük emekleri olan, Kastamonu Üniversitesi Turizm Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Sayın Saim ATEŞ'e, Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı (KUZKA) koordinasyonunda yürütülen Bütünleşik Turizm Projesi (BTP) kapsamında bu eserin yayımlanmasını gerçekleştiren KUZKA Genel Sekreteri Sayın Dr. Serkan GENÇ'e, bu eserin ortaya çıkmasında bilgilerini bizlerle paylaşan kaynak kişilere teşekkürlerimi sunar, ayrıca araştırmalarımıza bilgileri ve emekleri ile destek sağlayan, sayın ilçe belediye başkanlarımıza, muhtarlarımıza, kamu görevlilerimize, halkımıza, projeyi yürüten öğretim elemanlarımıza ve sevgili öğrencilerimize teşekkür ederiz.

Çalışmanın Kastamonu Kültür ve Turizmine fayda sağlaması dileklerimizle tüm paydaşlarımıza ve okuyuculara saygılarımızı sunarız.

Prof. Dr. Seyit AYDIN

Rektör

İÇİNDEKİLER

Önsöz 3

A. Simgeler 12

1. Taşköprü Sarımsağı 13
2. Siyez Buğdayı ve Bulguru 15
3. Tosya Sarıkılçık Pirinci 17
4. Üryani Eriği 18
5. Çekme Helva 19
6. Kastamonu Pastırması 20
7. Taşköprü Kuyu Kebabı 22
8. Kastamonu Simidi 24
9. İnebolu Ekmeği 25
10. Kestane Balı 26
11. Çatalzeytin Fındık Şekeri 28

B. Gözdeler 29

1. Çekme Helva 31
2. Fırında Paça (Saraylı) 33
3. Katmer 35
4. Bazlamaç 37
5. Kaşık Helva 39
6. Cabada Güveç 41
7. Merdane Baklavası 43
8. Cevizli Burmalı Çörek 45
9. Patatesli Ekmek 47
10. Yaş Tarhana 49
11. Hamurlu (Ekmek-Bazlama) 51
12. Serme 53
13. Kül Çöreği 55
14. Eğşili Pilav 57

15. Et Ekmeği (Etli Ekmek) 59
16. İnebolu Güveci 61
17. Yoğurt Ekmeği 63
18. Patates Paça 65
19. Cırık Tatlısı 67
20. Baklava 69
21. Sarım Burması 71
22. Simit Tiridi 73
23. Düğün Böreği 75
24. Köy Ekmeği 77
25. Banduma 79
26. Kanlıca Mantarı Turşusu 82
27. Ecevit Çorbası 84
28. Ala Pilav 86
29. Kuyu Kebabı 88
30. Pastırmalı Ekmek 90
31. Siyez Ekmeği 92
32. Kalkan Balığı 94
33. Hamsi Tava 96
34. Mezgit Balığı 98
35. Barbun Balığı 100
36. İstavrit Balığı 102
37. Lüfer Balığı 104
38. Tavuk Kebabı 106
39. Palamut Balığı 107
40. Kestane Kebap 110
41. Tosya Keşkeği 112
42. Çiçek Bamya 114
43. Küre Mantısı 116
44. Etli Yaprak Sarma 118
45. Çatalzeytin Fındık Şekeri 120

C. Hiç Tattınız mı? 123

1. Patates Tatlısı 125

2. Delioğlan (Dereoğlan) Sarığı 127
3. Kara Lahana Yaprağında Hamsi 129
4. Diken Mancarı 130
5. Lakerda 132
6. Hodan 133
7. Oğmaç Çorbası 135
8. Bulgur Mantısı 137
9. Samsı 139
10. Soğan Dolması 141
11. Fırın Bidesi 143
12. Kapama 144
13.Haluşka (Çene Çarpan) 146
14. Lokma (Sıkma) 148
15. Kuru Kete 150
16. Küre Kaşık Helva 151
17. Küre Usulu Gözleme 153
18. Yer Yaprağı Sarması 154
19. Bezelye Çorbası 156
20. Kızılcık Tarhanası 158
21. Taze Fasulyeli Kızılcık Tarhanası 160
22. Pancar Kavurması 161
23. Kaygana 163
24. Sütlü Siyez Bulguru Çorbası 165
25. Mantar Mıhlaması 167
26. Mantar Paçası 169
27. Pişi Böreği 170
28. Yer Yaprağından Dolma 172
29. Kabak Böreği 173
30. Malak Tatlısı 175
31. Ispıt Kavurması 177
32. Pırasa Dolması 179
33. Bakla Tatlısı 181
34. Kuyruklu Dolma 182

35. Çullu Börek 184
36. Tava Çöreği 186
37. Tosya Kebabı 187
38. Tosya Pilavı 189
39. Patat Yahnisi 191
40. Kabak Çırtması (Saçalama) 193
41. Tatar Böreği 195
42. Tosya Yaprağı Sarma 197
43. Yayım Çorbası 199
44. Yumurtalı Soğanlı Hamsi Tava 200
45. Siyah Sarımsak Soslu Tavuk Kanadı 202
46. Çatalzeytin Helvası 204
47. Bozkurt Cöbüsü 205
48. Pırasalı Mısır Ekmeği 207
49. Bolet Mantarı 209
50. Köfte Paçası 211
51. Piyazlı Kıymalı Börek 213
52. Gıvrım Tatlısı 215
53. Kurutulmuş Salatalık Kabuğu Yemeği 217
54. Fasulye Çorbası 219
55. Ağlı Kebabı 221
56. Çam Pekmezi 223
57. Siyez Unundan Yoğurt Tatlısı 225
58. Kesnaş Tatlısı 227
59. Müsellim Sarma 229
60. Kıymalı Dondurma Paça 231
61. Süt Reçeli 233
62. Kastamonu Kır Pidesi 235
63. Kıyıştırık Kavurması 237
64. Üçürdüm 239

D. Geçmiş Zaman Olur ki 241

1. Pirinçli Paça 243
2. Bulhayır 244

3. Kıymalı Ayva 245
4. Ispanak Ekmeği 246
5. Mantar Ekmeği 248
6. Kulaklı Makarna 249
7. İç 251
8. Top Helva 253
9. Soğan Yemeği 254
10. Fakir Çorbası 255
11. Mısır Bulguru Çorbası 256
12. Kır Çorbası 258
13. Miyane Helvası 260
14. Bulamaç Çorbası 262
15. Süt Tarhanası 263
16. Ağ Armudu Tatlısı 265
17. Elma Tatlısı 266
18. Hasude 267
19. Kuru Yeşil Fasulye 269
20. Oklava Hamurlusu (Hamur Karması) 271
21. Caba Ketesi 272
22. Höşmerim 273
23. Sarımsaklı Tirit 275
24. Tırış 276
25. Dutmaç 277
26. Küre Ketesi (Paça) 278
27. Kara Pancar Çorbası 279
28. Ayva Yemeği 281
29. Fasulye Kavurması 282
30. Toklu Mıhlaması 284
31. Pirinç Mıhlaması 285
32. Avuz 287
33. Patates Mıhlaması 288
34. Tatar Hamuru 290
35. Kavurma 292

36. Borana 293
37. Gömeç 294
38. Malak Çorbası 295
39. Karmaç 296
40. Sıvı Çorbası 297
41. Kuru Karma 298
42. Cevizli Helva 299
43. Yumurtalı Börek 301
44. Yaban Pişirme Armudu Tatlısı 303
45. Basma Helva 304
46. Tepsi Helva (Çırpma Helva) 305
47. Lob 306
48. Galle 307
49. Erfana 308
50. Değirmen Çöreği 309
51. Mayalı Peğsimet (Köy Ekmeği) 310
52. Köle Hamuru 311
53. Sarımsaklı Ekmek Islaması 312
54. Ispıt Sarması 313
55. Mısır Pilavı 315

E. Şifalı İksirler 317

1. Akdene (Göce) Çorbası 319
2. İri Tarhana 320
3. İri Tarhana Çorbası 322
4. Kavut (Gavut) 323
5. Üryani Komposto 324
6. Üryani Eriği Pestili 325
7. Enginar 326
8. Ersizlerdere İksiri 328
9. Kök Çorbası 329
10. Kızılcık Kompostosu 330
11. Kızılcık Çorbası 331
12. Kuşburnu Pelverdesi 333

13.Sarımsak Kaynatması 335
14. Kara Çorba 336
15. Mürver Çayı 338
16. Erik Pestili 339
17. Toyga 340
18. Elma Eğşisi 342
19. Kuru Pilav 344
20. Siyah Sarımsak 346
21. Cide Ceviz Helvası 349
F. Ne Kullanırdık? 351
1. Hazırlık Araçları 353
2. Saklama Araçları 358
3. Pişirme Yardımcıları / Hazırlık Araçları 361
4. Servis Araçları 364
5. Bakırdan Yapılan Mutfak Malzemeleri 368
KAYNAKÇA 373

A

SİMGELER

□ **Resim 3:** Kastamonu Cumhuriyet Meydanı

KUZKA Bütünleşik Turizm Projesi Görsel Arşivi, www.kastamonu.travel

simgeler

Anıtlar vardır olaylara ruh veren, yapılar vardır şehirlerle özdeşleşen, yemekler vardır akla temsil ettiği şehri getiren.

Boğaziçi deyince İstanbul, Anıtkabir deyince Ankara, Eyfel deyince Paris, Big Ben deyince Londra, Özgürlük Heykeli deyince New York hemen düşüncemizde vücut bulur, ete ve kemiğe bürünür.

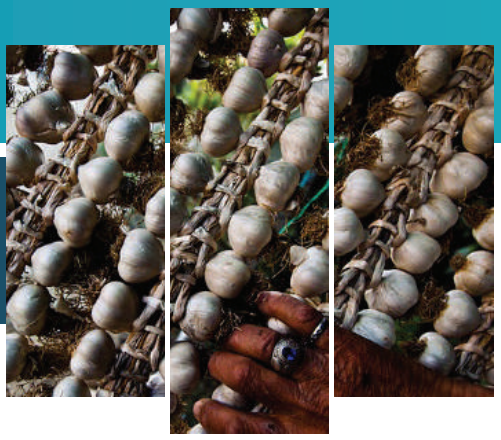
Köfte deyince İnegöl, İskender deyince Bursa, Ali Nazik deyince Antep, kebap deyince Adana, çiğ köfte deyince Urfa gelir akla. Yalnızca bunlar mı? Pek tabii ki değil; *sarımsak* deyince *Taşköprü*, *ekmek* deyince *İnebolu*, *banduma* deyince *Devrekâni*, *pirinç* deyince *Tosya* gelir akla. Hepsi de Kastamonu'muzun değerleri, hepsi de eşsiz lezzet isimleri.

Coğrafi İşaret ile taçlandırılmaya başlanan ve bu yöndeki çalışmaların hızla devam ettiği simgelerimizin Kastamonu'nun turizm açısından da güçlü bir çekim merkezi haline gelerek isminin ulusal ve uluslararası mecrada marka bir varış noktası olmasına katkı sağlayacağına inancımız tamdır.

Bu değerlerimizi korumak ve tanıtmak için "***Simgeler***" adı altında topladığımız ürünlerimizi bu bölümde bulabilirsiniz.

1

TAŞKÖPRÜ SARIMSAĞI



Sarımsak bünyesinde barındırmış olduğu kimyasal bileşenler nedeniyle çok önemli bir gıda maddesidir. Sarımsak hemen hemen her ülke mutfağında baş tacı edilecek kadar güçlü bir aromaya da sahiptir. Ancak, sarımsağı bu kadar önemli kılan yemekleri bir damak başyapıtına döndüren aroması değildir kuşkusuz. Sarımsak, içermiş olduğu bileşenlerin bir sonucu olarak doğal bir antibiyotik özelliği de taşımaktadır. Ünlü Fransız Tıp Bilimci Louis Pasteur sarımsağın antibakteriyel gücünü bilimsel olarak kanıtlamıştır (Koyuncu, 2012). Bununla birlikte, sarımsak tarih boyunca bazı hastalıkların tedavisinde kullanılagelmiş olup, Mısır Piramitleri'nin yapımında çalışan işçilerin zinde kalmaları için de tüketilmiştir.

Koyuncu'ya göre bugün dünyanın pek çok yerinde kültürü yapılan sarımsağın zengin bir tür (çeşit) yelpazesi vardır. Eski çağlardan beri farklı iklim, toprak ve çevre koşullarında tarımı yapılan Sarımsak Bitkisi'nin bu gün pek çok kültür çeşidi var olup bu kültür çeşitlerinden birisi de Taşköprü Sarımsağı'dır. Bilimsel adı ile Allium Sativum'dur ve Taşköprü Bölgesi için tescil edilmiş, yani markalaşmış bir sarımsak çeşididir. Bu nedenle, ülkemizde sarımsak denilince akla ilk Taşköprü Sarımsağı gelir.

□ **Resim 4:** Taşköprü Sarımsağı

Taşköprü Sarımsağı, Taşköprü Belediyesi Arşivi

Taşköprü Sarımsağı'na bu ününü kazandıran en önemli etmen yalnızca Taşköprü sınırları içerisinde yer alan topraklarda bulunan yüksek oranlı Selenyum Elementi'dir. Taşköprü Sarımsağı'nı rakipsiz kılan diğer etmenler ise (Koyuncu, 2012):

- Taşköprü Sarımsağı'na kokusunu veren kükürtlü ve eterli yağlardan oluşan Allylpropyldisülfid ($C_6H_{12}S_2$) miktarı ülkemizde yetişen bütün sarımsaklardan fazladır.
- Taşköprü sarımsağı diğer çeşitlerden baharat oranı yüksek, keskin kokulu ve aromalıdır. Bu özellikleri nedeni ile pastırma, sucuk, turşu, konserve, baharat ve benzeri sanayi kollarında en çok aranılan çeşittir.
- Taşköprü Sarımsağı bileşim öğeleri, mineral madde ve vitaminler yönünden en zengin çeşittir.
- Kuru madde oranı % 33 – % 37'ler arasında olduğundan fazla bir ağırlık kaybına uğramadan ve soğuk hava deposuna gerek kalmaksızın normal depo koşullarında yılın 10-11 ayı muhafaza edilebilmektedir.
- Taşköprü Sarımsağı iklim koşullarına toleranslı, kaliteli ve başlarının iri olması nedeni ile ihracata, kuru madde oranının yüksek oluşu sebebi ile de sanayiye en elverişli çeşittir.
- Taşköprü Sarımsağı diğer sarımsak çeşitlerine nazaran daha acı ve keskin kokuludur.
- Kanser önleyici ve risk azaltıcı kimyasal bir madde olan "*Selenyum Elementi*" ülkemizde Taşköprü Sarımsağı dışında, diğer bölgelerde üretilen sarımsaklarda bulunmamaktadır.

2

SİYEZ BUĞDAYI ve BULGURU

Siyez Buğdayı 14 kromozom sayısıyla genetik olarak dünyadaki ilk buğday çeşidi olarak bilinmektedir. Geçmişi yaklaşık 10 bin yıl öncesine dayanan ve dağlık arazilerde yetiştirilen Siyez Buğdayı, günümüz buğdayının atası kabul edilmektedir. Latince'de bilimsel adı "***Triticum Monococcum***" olan Siyez Buğdayı Türkiye'de sadece Kastamonu yöresinde, özellikle de İhsangazi, Seydiler ve Devrekâni ilçeleri arazilerinde yetiştirilmektedir (Buğday Derneği, 2018).

☐ **Resim 5:** Siyez Bulguru

Siyez Bulguru, İzbeli Çiftliği

Siyez Buğdayı işlenerek bulgura dönüştürülmekte ve tüketilmektedir. Genetiği değiştirilmemiş ender besin maddeleri arasında yer alan Siyez Buğdayı'ndan elde edilen undan, başta ekmek olmak üzere çok çeşitli gıda maddeleri üretilmektedir. Siyez Unu Islak Kek, geleneksel Kastamonu Et Ekmeği ve Pastırmalı Ekmek gibi yöresel lezzetlerde benzersiz bir gastronomi deneyimi sağlamada da başrol oynamaktadır.

Siyez Bulguru başakçıkları tek taneli olan ve kavuzlu bir yapıya sahip olan Siyez Buğdayı'nın, kaynatıldıktan sonra kurutulması ve tamamen geleneksel yöntemlerle taş değirmenlerde yarılması (kırılma değil) sureti ile elde edilen bir üründür.

Siyez Bulguru üretiminin en yoğun yapıldığı yer olan İhsangazi Yöresi için büyük önem taşımaktadır. Siyez Bulguru'nu tanıtmak ve yaygınlaştırmak amacıyla yılın ilk hasadıyla birlikte İhsangazi Siyez Bulguru Festivali düzenlenmektedir. Fikir Sahibi Damaklar grubunun Aralık 2011'de düzenlediği buğday temalı "***Terra Madre"*** günündeki fikirden ilham alan İstanbul'daki Slow Food Gençlik Gıda Hareketi'nin başlattığı çalışma sonuç vermiş ve Slow Food Biyoçeşitlilik Vakfı, İhsangazi Siyez Bulguru'nu Türkiye'deki ilk Slow Food Presidia'sı olarak ilan etmiştir. Türkiye'nin ilk Presidium Ürünü İhsangazi Siyez Bulguru, 25-29 Ekim 2012 tarihlerinde İtalya'nın Torino kentinde gerçekleştirilen Terra Madre-Salone Del Gusto festivalinde dünya kamuoyunun beğenisine sunulmuş ve Türkiye'yi temsil etmiştir (İhsangazininsesi Blogspot, 2018).

3

TOSYA
SARIKILÇIK PİRİNCİ

Pirinç çok eski zamanlardan günümüze insanoğlunun beslenmesinde çok önemli bir gıda maddesidir. Bu özelliği ile pirinç, yalnızca ülkemizde değil Dünya ölçeğinde bir çok mutfakta baş tacı edilen temel bir besin maddesidir. İnsan yaşamına büyük yararları olduğu bilinen pirinç; hızlı ve anlık enerji sağlaması, bağırsak hareketlerini düzenlemesi ve iyileştirmesi, kan şekerini dengelemesinin yanı sıra yaşlanma sürecini de yavaşlatması özelliklerine de sahiptir.

Kastamonu'muzun en girişimci ilçelerinin başında gelen Tosya sanayi alanında olduğu kadar tarımda da yüz akımızdır. Kastamonu için ender düzlük ve genişlikte arazilere sahip olan Tosya'da söz konusu pirinç olunca akla ilk "*Sarıkılçık Pirinci*" gelmektedir.

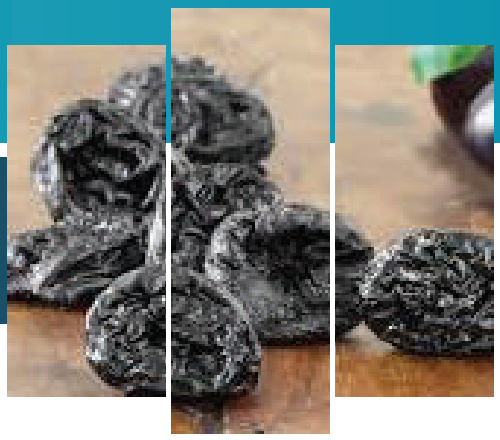
Tosya'da farklı türden pirinçlerin üretimi yapılıyor olsa da Sarıkılçık Pirinci Tosya'nın en özel pirincidir. İsmini çeltiğinin ucundaki kızıla çalan kılçıktan almaktadır. Sarıkılçık Pirinci, tıpkı İhsangazi'mizin Siyez Buğdayı gibi, genetiğiyle oynanmamış nadir gıda maddelerinden biridir. En büyük özelliği, tanelerinin ufak ama piştikten sonra en az 3-4 kat büyümesidir. Dünyanın en lezzetli pirincidir. Sarıkılçık Pirinci'nin pişirilmesi el alışkanlığı gerektirdiği için, satış yapılan yerlerde pişirme tarifi de verilmektedir. Kesinlikle pilav dışında hiçbir yemekte kullanılmaz çünkü çok fazla su çektiği için diğer yemeklerde ayarlanamaz (Pirinctosya, 2017).

□ **Resim 6:** Tosya Sarıkılçık Pirinci

Tosya Sarıkılçık Pirinci, www.kastamonuyoreselurunleri.com

4

ÜRYANİ ERİĞİ



Kastamonu'ya özgü benzersiz özelliklere sahip bir diğer gıda maddesi de *Üryani Eriği*'dir. Sadece Kastamonu' da yetişen "*Üryani Eriği*", özellikle sindirim sistemini düzenleyerek kabızlığa çözüm olmasının yanı sıra çok az şeker oranıyla diyabet ve obezite düşmanı olarak da haklı bir üne sahiptir.

□ **Resim 7:** Üryani Eriği

Kastamonu Üryani Eriği, www.doktoronerileri.com

Çölyak hastalarına da tavsiye edilen "*Üryani Eriği*" vücuttaki iltihabı temizleyen bir meyvedir. Kabuğu soyularak çam tahtaların kokusunu içine çekmesine olanak verecek biçimde kurutulan *Üryani Eriği* kuru olarak tüketilebildiği gibi, suda bir süre bekletilerek elde edilen kıvamlı suyu içilerek veya kompostosu yapılarak da tüketilir. Pelverdesi (püresi) ve pestili de yapılan üryani eriği, Kastamonu Mutfak Kültürü'nde hemen her öğünde yer alır.

5

ÇEKME HELVA

Kastamonu ile özdeşleşen yöresel lezzetlerden biri belki de en özgünü *Çekme Helva*'dır. Kastamonu da yapılıp yalnızca yerelde değil, ülke düzeyinde haklı bir üne sahip olan bu yöresel lezzetimizin ilginç bir hikâyesi de vardır. Haydi, Kastamonu'nun ünlü Çekme Helva Yapım Evi Sepetçioğlu'nun anlatımıyla okuyalım:

Geçmiş asırlarda Kastamonu'da yaşayan bir Bey'in güzeller güzeli bir kızı varmış. Kastamonu'yu adaletli bir şekilde yöneten bu Bey kızını da çok sevmekteymiş. O kadar ki, ondan ayrılığı hiç düşünmez, Onsuz hayatın çekilemeyeceğini, onu görmeden yaşayamayacağını düşünürmüş. Kız bu, Baba Evi'nde beklemez, geleneklerimize ve göreneklerimize göre zamanı geldiğinde hem ağlar, hem de yuvasını kurar. Bey de bu gerçeği bildiği için kızıyla evlenecek olanları bir imtihana tâbi tutmaya karar vermiş. Uzun süre, bu imtihanın nasıl olması gerektiğini düşünmüş. Ama bir türlü bulamamış. Bu arada, kâhyasından bir teklif gelmiş. "Bey'im sen tatlıyı çok seversin, kızınızı öyle biriyle evlendirelim ki, yapacağı tatlı, kızının saç telinden ince olsun. Böyle bir tatlı yapana kızını verirsin" demiş. Bu fikir Bey'in çok hoşuna gitmiş. Kastamonu'nun dört bir yanına haberler salınmış. Haberi duyan Kastamonu delikanlıları, Bey'in kızının hayaliyle başlamışlar tatlı çeşitleri yapmaya. Bey, yapılan tatlıları beğenmemiş. Abdulsamet isminde bir genç varmış. O da söz geçirememiş kalbine ve Bey'in kızını alabilmek için başlamış annesiyle helva yapmaya.

☐ **Resim 8:** Kastamonu Çekme Helvası

KUZKA Bütünleşik Turizm Projesi Görsel Arşivi, www.kastamonu.travel

*Abdulsamet un, tereyağı ve ağdayı (üzüm pekmezi) Bey 'in kızının aşkıyla başlar yoğurmaya. Yoğurdukça, un, tereyağı ve ağdayı, aşkla kavrulur gönlü. Aşk ateşi tel tel yapar helvayı ve meşhur "**Kastamonu Çekme Helvası"** çıkar ortaya. Bey, çekme helvayı çok beğenir. Kızının saçları kadar ince, bir o kadar da lezzetli. Böylece, Abdulsamet Usta da sevdiğine kavuşur.*

6

KASTAMONU PASTIRMASI

Pastırma çok eski bir Türk yiyeceğidir. Savaşçı olan eski Türklerin hayatı at üstünde geçtiğinden, yola çıkarken, savaşa giderken, yanlarına kurutulmuş sığır eti alırlardı. Deri bir kılıf içinde, bazen de açıkta atın eyerine bağlanan, bacakların arasına sıkıştırılan bu tuzlu et, yol boyunca basıla basıla "*bastırma*" durumuna gelir, binici de bu bastırmayı yiyerek karnını doyururdu.

Et parçası ya da parçaları önce bolca tuzlanır. Özel biçimde hazırlanmış tahta kalıplar içinde dövülerek bastırılır. Birkaç gün sonra bastırma kalıplardan alınır, sudan geçirilerek tuzunun bir kısmı giderilir. Sonra özel olarak hazırlanmış yerde kurutulur. Beri yanda dövülerek un durumuna getirilmiş çemen tohumuyla Taşköprü Sarımsağı, kırmızıbiber ve tuz bir bulamaç durumuna getirilir. Halk arasında *çemen* diye anılan bu bulamaç, dövülerek bastırılmış ve kurutulmuş olan et parçasına iyice sıvanır. Sıvanan bu bulamaç ete hem hoş bir koku verir, hem de uzun süre bozulmadan saklanmasını sağlar.

Kastamonu'da *pastırma* daha çok sonbahara doğru yapılır. Tuzlanmış etler sonbahardaki son sıcaklarda (pastırma yazında) güneşe karşı ve rüzgâr alan yerlerde tutulur ve böylece kurutularak olgunlaşır, yani pişerler (F. Karaosmanoğlu, Görüşme, 20 Mart 2017).

Günümüz çağdaş ekonomilerinde her gıdanın endüstriyel olarak üretildiği bir sosyo-ekonomik çevrede, *Kastamonu Pastırması* geleneksel yöntemlerle üretilmekte ve somut olmayan kültürel miras ögesi bir üretim biçimi yaşatılmaya devam etmektedir.

Tamamen doğal bir ortamda hazırlanan ürünler yine geleneksel yöntemlerle satışa sunulmaktadır. Kastamonu'da temel olarak iki çeşit olarak üretilen pastırma, Kastamonu'nun yemyeşil yaylalarında doğal ortamlarda yetişen hayvanların etlerinden halk arasında "***Pastırma Yazı***" olarak bilinen dönemde kurutularak hazırlanmaktadır. Taşköprü ilçemizin meşhur sarımsağından hiç bir katkı maddesi kullanılmadan hazırlanan çemen, pastırmanın üzerine kaplanarak kahvaltılık olarak satışa sunulur. "Çemensiz Pastırma" ise neredeyse kâğıt inceliğinde doğranan pastırmanın soğan ve baharatla harmanlanarak yine Kastamonu'ya özgü ünlü ***Pastırmalı Ekmek*** yapımında kullanılır. Bilindiği gibi Pastırmalı Ekmek Kastamonu'da kış aylarının değişmez lezzetlerinden biridir.

Bununla birlikte, günümüz çağdaş turizm etkinliklerinde yeme-içme önemli bir seyahat güdüsü haline gelmiş ve adına "*Gastronomi Turizmi*" denilen yeni bir tür oluşmuştur. Ulusal olduğu kadar uluslararası alanda da ses getiren "*Gastronomi Turizmi*" adına "*gurmelik*" denilen bir uzmanlık alanı da yaratmıştır. Türkçe'ye "***tatbilir***" olarak uyarlanabilen *gurme* ya da *gurmeler* sosyal medya, yazılı ve görsel basında sık sık yer almakta ve yörelerin lezzetleri ana konu olarak işlenmektedir.

□ **Resim 9:** Kastamonu Pastırması

KUZKA Bütünleşik Turizm Projesi Görsel Arşivi, www.kastamonu.travel

Günümüz Türkiye'sinde de gurme olarak ünlenmiş isimler ortaya çıkmıştır. Bunlardan Mehmet Yaşin ve Vedat Milor öne çıkan isimlerdir. Hem Milor'a hem de Yaşin'e göre Kastamonu Pastırması bir başka ilimizde üretilen pastırmadan çok daha üstün niteliklere sahip olup, daha da lezzetlidir.

7

TAŞKÖPRÜ
KUYU KEBABI

Kastamonu'ya özgü yöresel yemekler adeta saymakla bitmeyecek kadar çoktur. Bu lezzetlerden bir diğeri de Kuyu Kebabı'dır.

Taşköprülü Helvacı Halil Efendi tarafından Türk Mutfağı'na kazandırılan ve Dünya ölçeğinde bir ün kazanan Kuyu Kebabı yalnızca yerel halka değil, ülke çapında damak tadı düşkünlerine de sunulmaktadır.

Kuyu Kebabı temel olarak 6 ayını doldurmuş kuzulardan hazırlanarak sunulan bir lezzettir. Bu nedenle, mevsimlik bir döngüye sahiptir.

□ **Resim 10:** Taşköprü Kuyu Kebabı

Kastamonu Kuyu Kebabı, Kastamonu Gezgini

Hemen her yıl Hıdrellez şenlikleriyle birlikte Kuyu Kebabı Mevsimi başlamış olur. Ekim Ayı sonuna dek her gün sınırlı sayıda üretilen Kuyu Kebabı büyük bir tutku ile tüketilir iken, kış ayları hemen geçmesi arzu edilen bir bekleme süresini de ifade etmektedir.

Geçmişi 1850'li yıllara dayanan meşhur Kuyu Kebabı'nı uzun yıllar önce helvacı ustası olduğu öğrenilen Taşköprülü Halil Dede'nin keşfettiği bilinmektedir. Halil Dede ismiyle tanınan Taşköprülü kebap ustası, o zamanlar mülazım olarak anılan subay misafirlerine bir ikramda bulunmak için helva kazanına 1 adet kuzu sallandırarak pişirirdi. Zamanla çok beğenilen bu Kuzu Kebabı Taşköprü'nün en meşhur yemeği haline gelmiştir.

Taşköprü'ye özgü bu yemek ülkenin bir çok yöresinde yapılsa bile, özellikle çıralı odun ve süt kuzusu kullanılmadığından Taşköprü Kuyu Kebabı'nın lezzetini tutmamaktadır.

Yaklaşık 170 yıllık bir geçmişe sahip Kuyu Kebabı'nda lezzeti sağlayan unsurlar yalnızca çıralı odun ve süt kuzusu değildir. Lezzette ustalık da çok önemlidir kuşkusuz. Taşköprü'de çekirdekten yetişme kebapçılar bu mesleği halen sürdürmektedir. İşin ehli ustalarımız diğer kebap türlerinin aksine Kuyu Kebabı'nın çatal bıçak ile değil, elle yenilmesini önermektedirler (Şahin, 2017).

Kastamonu'da genellikle kent merkezinin uzağında, görsellik açısından görkemli bir coğrafyada üretilip sunulan *Kuyu Kebabı,* günümüz damak tadı düşkünleri için sezonun açılmasının iple çekildiği önemli bir sosyal olgudur. Bununla birlikte Kastamonu'dan İstanbul, Ankara ve İzmir gibi büyük illere göç etmiş Kuyu Kebabı tutkunları için de özel kaplarda paket yapılan Kuyu Kebabı kargoyla adrese gönderilmektedir.

8

KASTAMONU SİMİDİ

Adı Kastamonu ile özdeşleşen bir diğer yöresel lezzet de Kel Simit olarak bilinen *Kastamonu Simidi*'dir.

Kastamonu Simidi, diğer yörelerden farklı olarak böreklik un ile mayalanıp yoğrulduktan sonra simit halkası haline getirilir. On dakika kadar dinlendirilen hamur daha sonra kaynamakta olan elma pekmezinin suyunda haşlanır. Kazandan alınan simitler fırında pişirilerek hazır hale getirilirler. Kastamonu Simidi'nde çoğu yörelerde alışılanın aksine susam bulunmamaktadır. Bu nedenle, halk arasında Kel Simit olarak adlandırılmaktadır (Kültür Portalı, 2017). Bununla birlikte, Kastamonu yerlisi büyüklerimiz nimete kellik sıfatını yakıştırmadıklarını, ayrıca bundan yirmi yıl kadar önce zaten Kel Simit tabirinin hiç var olmadığını ifade ediyorlar (Sabiha İzbeli, Görüşme 13 Mart 2017; Mehmet Uzunoğlu, Görüşme 13 Mart 2017).

Eski ustaların deyimine göre Kastamonu Simidi'nin ünü son zamanlarda arttıkça arttı. Çok eski zamanlarda pekmeze batırılmadan pişirilen simit lezzetsiz sayılırdı. Ancak, aynı ustaların ifadelerine göre yeni üretim biçiminde hamur halindeki simit kaynamakta olan pekmez suyuna batırıldığı zaman 22 ayar altın rengini alır ve simide de eşsiz bir lezzet ve kalite katılmış olur (Açıksöz Gazetesi, 2017b).

□ **Resim 11:** Kastamonu (Kel) Simidi
KUZKA Bütünleşik Turizm Projesi Görsel Arşivi, www.kastamonu.travel

9

İNEBOLU EKMEĞİ

Türklerin ilk besinleri arasında et ve tahıllar büyük bir yer tutmaktadır. Bu nedenle, buğday Türk Boyları ekonomilerinin temel direklerinden biri olmuştur. Buğdaydan elde edilen unlardan çok çeşitli ekmekler yapılmış ve Türklerin çok sevdikleri gıda maddelerinden biri haline gelerek adeta kutsanmıştır. Günümüzde de "*ekmeksiz sofra karın doyurmaz*" inancı ülkemizde hâlâ yaygındır. Ekmek bu kutsallığından dolayı "yere atılmaz, yere düşürülmez, yere düşen ekmek üç kez öpülerek bir kenara kaldırılır, yemekte ekmek bırakılmaz" (Sürücüoğlu ve Akman, 1998) gibi inançlar hâlâ sürmektedir. Nitekim Dünya ölçeğindeki ilk ekmek müzesinin Azerbaycan'ın Karabağ Bölgesi'ndeki Ağdam şehrinde açılmış olmasının bu yargıyı destekleyen en önemli göstergelerden biri olduğuna inanılmaktadır (Az1905, 2015).

□ **Resim 12:** İnebolu Ekmeği

İnebolu Ekmeği, İnebolu Organik

Türkiye'de ekmek deyince akla ilk sırada İnebolu Ekmeği düşer. Un, su, tuz ve maya karışımının iyice yoğrulup yeteri kadar dinlendirildikten sonra pişirilmesiyle üretilen ekmek, İnebolu'nun havası, suyu ve özellikle ekşi hamurla mayalandırılmasından sonra meşhur *İnebolu Ekmeği* adını almıştır. Hep aynı lezzet ve kokuya sahip olan İnebolu Ekmeği, İnebolu dışında da üretilmek istenmiş, ancak ortaya konan tüm çaba ve özene rağmen başarılı bir sonuç alınamamıştır. *İnebolu Ekmeği*'ni diğer yöre ekmeklerinden farklı kılan etmenlerin ekşi maya kullanılarak kabartılması ve odun ateşinde pişirilmesi olduğuna inanılmaktadır. Böylesi bir üretim biçimi ekmeğin dayanıklılık süresini de arttırmakta ve 3-4 gün bayatlamadan tüketilebilmektedir (İnebolu Gazetesi, 2016).

10

KESTANE BALI

□ **Resim 13:** Kestane Balı

Kastamonu Kestane Balı, Abana Gazetesi

Bal, insanlığın bilinen en eski gıda ürünlerinden biridir. İnsanlık tarihinin kaydedilebilen başlangıcından bu yana, bal sadece beslenme için değil, aynı zamanda tedavi amaçlı uygulamalarda da kullanılmıştır (Ömür, 2015).

Bal, bitkilerin çiçeklerinde bulunan nektarların veya bitkilerin canlı kısımlarının salgılarından bal arıları (Apis mellifera) tarafından üretilen bir gıda maddesidir. Çiçek nektarları veya bitki salgıları, bal arıları tarafından toplandıktan sonra vücutlarında bileşimlerinin değiştirilmesi, özel maddeler ile birleştirilmesi ve petek gözlerinde depo edilmeleri sırasında olgunlaşması sonucunda meydana gelen tatlı bir üründür (Waller vd., 1979; Ötleş, 1995).

Arıların öz topladığı bitkilerin adları ile anılan ballar içerisinde Kestane Balı taşımış olduğu nitelikler açısından diğerlerinden farklılaşmaktadır. Kestane Balı insan sağlığına olumlu etkileri olan özel bir baldır. Kaliteli Kestane Balı dağların yüksek yerlerinde yetişen kestane ağaçlarının çiçeklerinden

elde edilmektedir. Karadeniz Bölgesi'nde birden fazla yerde kestane balı üretimi yapılmaktadır. Ancak Kastamonu Kestane Balı, diğer ballardan farklıdır. Özellikle Kastamonu'nun denize sahili olan ilçe sınırları içerisindeki dağların zirvelerinde bulunan kestane çiçeklerinden doğal olarak üretilen kestane balının çeşitli hastalıklara derman olduğu söylenmektedir (Doğal Kestane Balı, 2017).

Kestane Balı'nın bolca üretildiği ilçelerimizden birisi de Bozkurt'tur. Yerel halkın Bozkurt dağlarından fışkıran doğal antibiyotik olarak nitelendirdiği bal, aynı zamanda antiseptik özelliği de sahip olup adeta bir şifa kaynağıdır. Bozkurtlu arıcılar tarafından özenle bakılan arıların Bozkurt Ormanları'nda Mayıs Ayı'nın sonuyla Haziran Ayı'nın ortalarına kadar açan kestane tırtırlarından gelen nektarlar, orman gülü, ıhlamur ve böğürtlen çiçeklerinin harmanlanmasıyla yapılan Kestane Balı Simge olmayı hak eden yöresel ürünlerimizden birisidir.

Ne Kadar Tüketmeli?

Kestane Balı tıpta ve hastalıklarda kullanılan rengi koyu kahverengi, kokusu muhteşem, tadı alışık olmayana biraz buruk ve acı gelen bir bal olma özelliği taşır. Çiçek Balı veya Çam Balı gibi fazla tüketilemez, fazla tüketildiği zaman tansiyonu hemen düşürür ve insanı komaya sokabilir bu yüzden dikkatli tüketilmesi lazımdır. Önerilen ideal tüketim miktarı günde bir çay kaşığı kadardır. Antibiyotik ve Antiseptik özellikleri vardır.

11

ÇATALZEYTİN
FINDIK ŞEKERİ

☐ **Resim 14:** Çatalzeytin Fındık Şekeri

Çatalzeytin Fındık Şekeri, Çatalzeytin Mektubu

Adı anıldığında yöreyi çağrıştıran yöresel lezzetlerden bir diğeri de Kastamonu'nun şirin Çatalzeytin İlçesi'nin Fındık Şekeri'dir. Zira ürüne ismini veren bu şeker ilk kez Çatalzeytin'de üretilmeye başlanmıştır. Halen Çatalzeytin çarşısında hem imalat, hem de satış yapan Ramazan Yılmazer, Fındık Şekeri'nin 1940'lı yıllarda İstanbul'da Badem Şekeri üreten büyükbabası Cemil Yılmazer'in ilçeye dönüşüyle birlikte ilk kez üretilmeye başlandığını bildirmektedir. Yılmazer, büyükbabasının Badem Şekeri ustası olduğunu, Çatalzeytin'e dönünce aynı teknikle Fındık Şekeri üretip satmaya başladığını, babasının büyükbabasının, kendisinin de babası Mehmet Yılmazer'in çırağı olduğunu belirtmiştir. Babasının yanında 1972 yılında çıraklığa başlayan Ramazan Yılmazer, geleneksel yöntemlerle üreterek yalnızca perakende olarak sattığı Çatalzeytin Fındık Şekeri'ni ilk kez üreten bir aileye mensup olmaktan büyük bir mutluluk duyduğunu belirtmektedir (R. Yılmazer, Görüşme, 02 Temmuz 2018).

B

GÖZDELER

Gözdeler

Ülkemizin önde gelen beslenme uzmanlarından Ayşe Baysal'a göre Türk Mutfağı'nın Dünya Mutfakları arasında ayrı bir yeri ve önemi vardır. Türk Mutfağı'nı diğerlerinden ayıran en temel özelliklerin başında ise geniş Anadolu Coğrafyası'nda görülen iklim koşullarının biçimlendirdiği bölgesel mutfakların çeşitliliği gelir.

Geçmişten günümüze Hititlilerden Gaslara, Paflagonlardan Bizanslılara çok farklı kültürlere beşiklik etmiş Kastamonu, mutfak kültürü olarak da Türk Mutfağı içinde ayrı bir değere sahiptir. Kastamonu; derin ve korunmuş tarihi kültürü, geniş coğrafi yapısı ve farklı iklim koşulları ile mutfak kültüründe de önemli bir yer edinmiştir. Bu birikim üzerine yapılan araştırmalarda çok sayıda yöresel yemek ismine ve tarifine ulaşılmıştır.

Kastamonu Mutfağı ile ilişkilendirilebilecek çeşitler elbette bu çalışmada toplanılan tariflerle sınırlı değildir. Belki bu çalışmaya yetişemeden unutulan tarifler de olmuştur. Belki de kaynağına ulaşıp alamadığımız tarifler de vardır. Farklı sebeplerle ulaşamadığımız dünün tarifleri var olsa da, bugün de yarının dünüdür. Bu çalışmanın yarınlarda araştırma yapmak isteyenlerin yanı sıra uygulamacılar için de temel bir başvuru kaynağı oluşturması ümit edilmektedir.

Somut olmayan kültürel mirasımızın somut değerlerinden olan yöresel yemeklerimizin her biri pek tabi ki çok önemlidir. Son yıllarda Kastamonu'da Turizm Haftası Etkinlikleri çerçevesinde düzenlenen yöresel yemek yarışmalarında ön plana çıkan yöresel lezzetleri, araştırma kapsamında gidilen her bir köy, belde ve ilçede görüşüne başvurulanlarca en önemli görülen, ilk önce ondan başlanan ve sık tekrarlanan yemekler ile özel günlerimiz ve anlarımızda özellikle de konuk ağırlarken eksik etmemeye çalışılan yöresel yemeklerimizi "*Gözdeler*" başlığı altında sizlere sunduk. Keyifli okumalar…

1

ÇEKME HELVA

□ **Resim 15:** Çekme Helva

Çekme Helva, Ağız Tadıyla Kastamonu Mutfağı, Kastamonu Valiliği, 2009

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 14:10-14:26
Görüşme Süresi	16 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Hüseyin Karakaya
Kurumu	Yakupağa Helva Evi
Yöre	Kastamonu

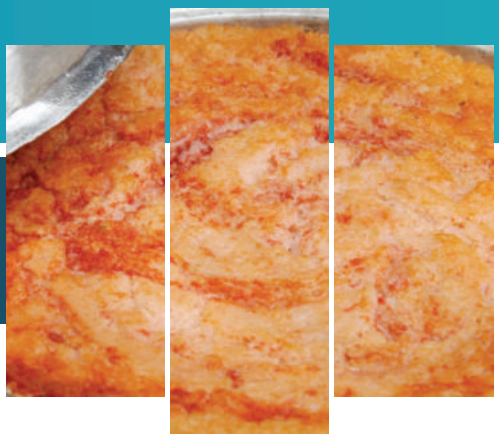
Yöresel Yemek	**ÇEKME HELVA**
Miktar	1 posta (20x400 gr.)

Miktar	Malzeme
• 16,5 kg.	• Şeker
• 18 kg.	• Un
• 9 kg.	• Katı (nebati) yağ
• 3 Çay Kaşığı	• Limon tuzu
• 5,5 lt.	• Su

» Yağ kızartılır ve peyderpey 12 kg. kadar un katılır.
» Bu işlem helvayı yapmaya başlamadan 1 gün önce gerçekleştirilir.
» Krom, çelik ve büyük bir tepsiye miyane (hamur) konur.
» Bakır kazanda 16,5 kg şeker ve 5,5 lt su kaynatılır. Üzerine limon tuzu eklenir.
» 155 derece sıcaklıkta şurup kıvamına gelinceye dek yarım saat kadar kaynatılır.
» Sonrasında mermer tezgâha alınır.
» Oyun hamuru kıvamına gelebilmesi için 15-20 dakika kadar soğumaya bırakılır.
» Elde edilen bal rengi akidemsi şeker beyazlatma makinasında beyazlatılır.
» Sonra miyanenin ortasına konur.
» 6 kişi karşılıklı olarak asılır, çekilip katlanır.
» Saç telinden daha ince şekilde çekme helva olur.
» 20 cm eninde 40 cm uzunluğunda koparılır.
» Mermerde 10-15 dakika kadar bekletilir. Ovalama makinasında ovalanır ve un ufak hale getirilir.
» Un ufak haldeki helva bir tonluk basınçlı prese alınır, sonra dilimlenir ve kutulara konur. Ambalajlanır ve satışa hazır hale gelir.
» Kutunun üzerinde parti no, üretim tarihi, son kullanma tarihi bilgileri yer alır.
» Ortalama 6 ay raf ömrü vardır.

2

FIRINDA PAÇA (SARAYLI)



□ **Resim 16:** Fırında Paça

Fırında Paça (Saraylı), www.e-sehir.com

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 17:38-17:52
Görüşme Süresi	14 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ergül Çapraz
Yöre	Araç/Kastamonu

Yöresel Yemek	FIRINDA PAÇA (SARAYLI)
Miktar	5 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg. Büyük Boy	• Patates
• 2 Su Bardağı	• Yoğurt
• 4 Adet	• Yumurta
• 1 Baş	• Sarımsak
• 1 Yemek Kaşığı	• Un
• İhtiyaca Göre	• Su

» Patatesler soyulur, yıkanır, küp küp doğranır ve ihtiyaca göre su eklenir ve haşlanmaya bırakılır.
» Patatesler haşlandıktan sonra kaşık arkasıyla ezilir.
» Yoğurt, yumurta, sarımsak ve un bir kapta kulak memesi kıvamına gelinceye dek karıştırılır.
» Fırın tepsisine ezilen patatesler ile birlikte dökülür ve pişmeye bırakılır.
» Piştikten sonra, üzerine eritilmiş tereyağı gezdirilir.
» Üzerine dilenir ise domates salçası da eklenebilir.
» Sıcak servis edilir.

3

KATMER

□ **Resim 17:** Katmer

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 13:29-13:34
Görüşme Süresi	5 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Satiye Dumanoğlu
Kurumu	Eflanili Konağı
Yöre	İğdir/Kastamonu

Yöresel Yemek	KATMER
Miktar	1 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 300 gr.	• Un
• Alabildiği Kadar	• Su
• 1 Çay Kaşığı	• Tuz
• İhtiyaca Göre	• Sıvı yağ

» Hamur malzemeleri; un, su ve tuz bir teknede karıştırılır. Kulak memesi kıvamına gelince pözü elde edilir.

» Oklavayla yufka inceliğinde ½ m. çapında açılır.

» Şipi ile üzerine sıvı yağ sürülür.

» Sonra katlanır ve A4 kâğıdı boyutuna getirilir ve üzerinden oklavayla geçilir.

» Yanan saçın üzerinde sıvı yağ sürülerek çift taraflı pişirilir ve sıcak servis edilir.

» İsteğe göre içerisine peynir de konulabilir.

» Yanında eğşi, üryani, ayran ve çay tüketilebilir.

4

BAZLAMAÇ

□ **Resim 18:** Bazlamaç

Görüşme Tarihi ve Saati	25.02.2017, 16:05-16:09
Görüşme Süresi	4 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenay Demir
Yöre	Abana/Kastamonu

Yöresel Yemek	BAZLAMAÇ
Miktar	4 Adet

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Un
• 250 ml.	• Sıvı
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 1 Bardak	• Su

» Un, su ve tuz birlikte bir kapta kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğrulur.

» Üstü kapalı bir şekilde yarım saat kadar dinlendirilir. 8 pözüye bölünür.

» Her pözü 1 metrekare çapında incecik açılır. Üzerine yağ dökülür.

» Rulo şeklinde katlanır. Yuvarlak şekilde kıvrılıp bırakılır. Bittikten sonra yarım saat kadar bekletilir.

» Oklava ya da merdaneyle içindeki yağ patlatılmadan bir tava büyüklüğünde açılır.

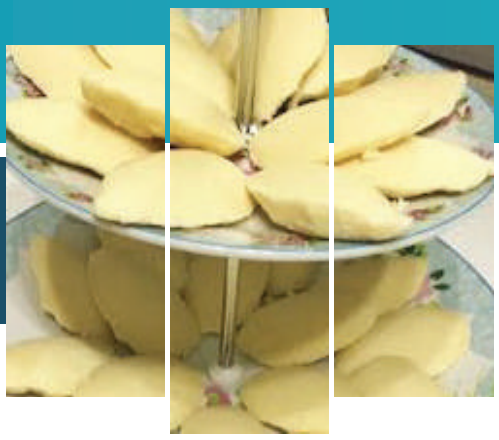
» Odun ateşinde ya da tavada çift taraflı pişirilir.

Hikâye ve Tarihçe

Kastamonu her alanda olduğu gibi düğün ve benzeri olaylarda da kendine özgü bir kültüre sahip idi. Bu kültürün doğal bir gereği damat düğünün ertesi günü kayınvalidenin evinde sahanda yumurta ve bazlamaç yer.

5

KAŞIK
HELVA



☐ **Resim 19:** Kaşık Helva

Kaşık Helva, www.ye-mek.net

Görüşme Tarihi ve Saati	25.02.2017, 15:57-16:03
Görüşme Süresi	6 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenay Demir
Yöre	Abana/Kastamonu

Yöresel Yemek	KAŞIK HELVASI
Miktar	8 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1,2 kg. • 1/2 kg. • 750 gr.	• Un • Tereyağı • Şeker

» Tereyağı eritilir ve un eklenir.

» Çok kısık ateşte ortalama 3 saat kadar un kararmayacak şekilde iyi bir biçimde kavrulana kadar sürekli karıştırılır.

» Un ve yağ süzme yoğurt kıvamına gelince ateşten alınır ve şeker (ya da isteğe göre pudra şekeri de konulabilir) eklenir.

» Ellere kalın eldiven giyilir ve yoğrulur.

» Sıcak iken istenen kıvama gelince kaşıkla sıcak bir şekilde kesilir.

» Soğuyunca servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Kastamonu'da doğumlarda, düğünlerde, bayramlarda ve ölümlerde Kaşık Helva yapılır, uzak yakın çevreye dağıtılır.

6

CABADA GÜVEÇ

□ **Resim 19:** Cabada Güveç

Cabada Güveç, Ağız Tadıyla Kastamonu Mutfağı, Kastamonu Valiliği, 2009

Görüşme Tarihi ve Saati	25.02.2017, 16:10-16:21
Görüşme Süresi	11 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenay Demir
Yöre	Abana/Kastamonu

Yöresel Yemek	CABADA GÜVEÇ
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Yağlı sığır eti
• 8-10 Adet	• Küçük boy soğan
• 8-10 Diş	• Sarımsak
• 3 Adet	• Domates
• 3 Adet	• Yeşil biber
• İstenilen Miktarda	• Karabiber
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Kimyon
• 2-3 Yaprak	• Defne yaprağı
• 2-3 Adet	• Patates

» Güveç Cabası'nda etler iyice kavrulur.
» Sonra sırasıyla soğan ve sarımsak bütün olarak ilave edilir.
» Peşinden domatesler küp küp doğranır ve biberlerle birlikte eklenir.
» En üste patatesler konur.
» Sonrasında baharatlar ve defne yaprakları konur ve son olarak su katılır.
» Güveç cabasının ağzı streç film ile sıkıca kapatılır.
» Ekmek fırınlarında pişirilerek sıcak servis yapılır.

7

MERDANE BAKLAVASI

☐ **Resim 20:** Merdane Baklavası

Merdane Baklavası, www.pratiktatlitarifleri.com

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 15:21-15:40
Görüşme Süresi	19 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Necibe Ekinci
Yöre	Kastamonu

Yöresel Yemek	**MERDANE BAKLAVASI**
Miktar	1 Tepsi

Miktar	Malzeme
Hamuru için	**Hamuru için**
• 3 Adet	• Yumurta
• 1 Su Bardağı	• Sıvı yağ
• Yarım Paket	• Kabartma tozu
• 2 Yemek Kaşığı	• Sirke
• Yarım Su Bardağı	• Süt/su
• 2 Çay Bardağı	• Yoğurt
• 3 Su Bardağı	• Un
• Yeteri Kadar	• Mısır nişastası
İçi için	**İçi için**
• 300 gr	• Ceviz
• 300 gr	• Fındık
Şerbet için	**Şerbet için**
• 4 Bardak	• Su
• 5 Bardak	• Şeker
• Yeteri Kadar	• Limon suyu

» Su ve un hariç tüm malzemeler bir kapta karıştırılır.
» Alabildiği kadar un eklenir.
» Kulak memesinden daha yumuşak kıvama gelecek şekilde hamur yoğrulur ve 1 saat boyunca dinlendirilir.
» Ceviz büyüklüğünde pözüler oluşturulur.
» Hamurdan 27 adet pözü hazırlanır.
» 1'er pözü küçük açılır ve arasına un ve mısır nişastası atılır.
» Dokuz adet üst üste konulur ve merdane ile yaslanır.
» Dokuz'ar adet yufka katmanından oluşturulan 3 yufka gövlek.
» Sofra üzerinde aralarına ceviz eklenir ve üst üste konulur.
» On cm'lik şeritler halinde kare şeklinde kesilir.
» İki uç üst üste kapanarak üçgen şekli verilir. Sonra düzgün bir şekilde tepsiye döşenir.
» Üzerine yağ konur ve fırında ağır ateşte yavaş yavaş pişirilir.
» Tatlısı veya şerbeti ılık olarak eklenir.
» Şerbet çekilince de servis edilir.

8

CEVİZLİ
BURMALI ÇÖREK

☐ **Resim 21:** Cevizli Burmalı Çörek

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 15:26-15:42
Görüşme Süresi	16 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Nuran Büyükyazıcı, Cihan Yazıcı, Nermin Köroğlu
Yöre	Daday / Kastamonu

Yöresel Yemek **CEVİZLİ BURMALI ÇÖREK**

Miktar 6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg	• Un
• 1/2 Su Bardağı	• Su
• 1 Su Bardağı	• Süt
• 1 Adet	• Yumurta
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 1 Çay Kaşığı	• Karbonat
• 2 Su Bardağı	• Dövülmüş ceviz
• 1/2 Su Bardağı	• Sıvı yağ

» Unun ortası açılır. İçerisine 1 yumurta, su, süt, tuz ve karbonat ilave edildikten sonra yoğrulur. Hamur kıvamına getirilir. Bir havanda ceviz dövülür. Aynı zamanda yağ da bir kenarda hazırlanır.

» Hamurlar 12 pözüye bölünür. Hamur ince bir şekilde açılır. Sonra hamura, sopanın arasına bez takılarak oluşturulan şipi ile yağ sürülür. Ceviz serpiştirilir. Onun üzerine de açılan bir yufka daha konur. Bu şekilde toplam 3 kat yufka çıkılır.

» Üst üste konulan yufkalar tek şekilde rulo haline getirilir. Rulonun bir ucuyla diğer ucu birleştirilerek yuvarlak bir şekle getirilir. Sonrasında tepsiye yağ sürülür ve elde edilen yuvarlak çörekler tepsiye dizilir.

» Dizilen çöreklerin üzerleri yağlanır. Genelde çok alevli olmayan közün üzerinde bakır tepside yapılır. Bıçakla çöreğin altına bakılır, eğer pembeleşmişse çörek ters çevrilir.

» Bu işlem ortalama 1 saat sürer. Fırında da 180 derecede yaklaşık 40 dakikada pişirilebilir.

» Çöreğin yanında erik pestili ezilip sulandırılarak içilir.

» Aynı zamanda, armut hoşafı ve üryan eriği kompostosu ile de tüketilebilir.

9

PATATESLİ EKMEK

□ **Resim 22:** Patatesli Ekmek

Patatesli Ekmek, www.edibenin.mutfaksirlari.com

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 15:02-15:20
Görüşme Süresi	18 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Necibe Ekinci
Yöre	Kastamonu

Yöresel Yemek	**PATATESLİ EKMEK**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg	• Un
• 3 Buçuk Su Bardağı	• Su
• 1/2 Çay Bardağı	• Tuz
• İhtiyaca Göre	• Patates
• Yeteri Kadar	• Soğan

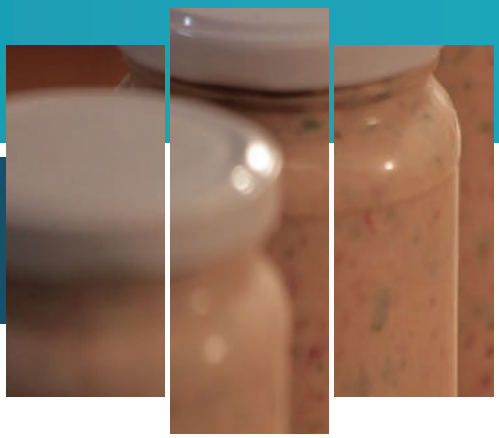
» Hamur çok yumuşak olacak şekilde ağaç teknelerde hazırlanır.
» Bir porsiyonluk olarak bölünür. Hamur yuvarlak biçimde oklava ile açılır. Bisleğeç ile çevrilir.
» Patates haşlanır, sonrasında 1 soğan konulur.
» Sonrasında tuz, karabiber, nane ve maydanoz ile kavrulur.
» Karışım açılan hamurun içine konulur ve hamur kapatılır.
» Saç üzerinde pişirilir, yağlanır ve servis edilir.
» Bu ekmek teltel, kanlıca, çinçile mantarları ile de yapılır. Ayrıca, çökelekle de yapılabilir.

Hikâye ve Tarihçe

Büyük büyükannelerimizden gelen tariflerle yapılan bu ekmek, günümüzde çeşitlendiriliyor. Domateslisi, otlusu ve benzeri malzeme / biçimlerde ekmek yapılabiliyor.

10

YAŞ TARHANA



☐ **Resim 24:** Yaş Tarhana

Yaş Tarhana, www.beingurme.com

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 14:40-15:01
Görüşme Süresi	21 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Necibe Ekinci
Yöre	Kastamonu

Yöresel Yemek	YAŞ TARHANA
Miktar	

Miktar	Malzeme
• 5 kg	• Süt
• 1 Bağ	• Tarakdalı (dereotu)
• 1 Bağ	• Nane
• 1 Demet	• Maydanoz
• 1 kg	• Kuru Soğan
• 1 kg	• Domates
• 1 kg	• Kırmızıbiber
• 2 Çorba Kaşığı	• Tuz
• 4 kg	• Un

» Süt pişirilir ve Tarakdalı konur. Mayalanıp yoğurt olması beklenir.

» Yoğurt olduktan sonra diğer malzemeler eklenir ve 15 gün bekletilir. Sonrasında kevgirden süzülür.

» Kırmızıbiber robottan çok ince çekilir. Unla birlikte hamur haline getirilir. 1 hafta bekletilir ve pişirilmeye hazır hale gelir.

» Pişirme esnasında ihtiyaç kadar sulandırılıp hazırlanır. Kıymalı ve sucuklu yapılabilir.

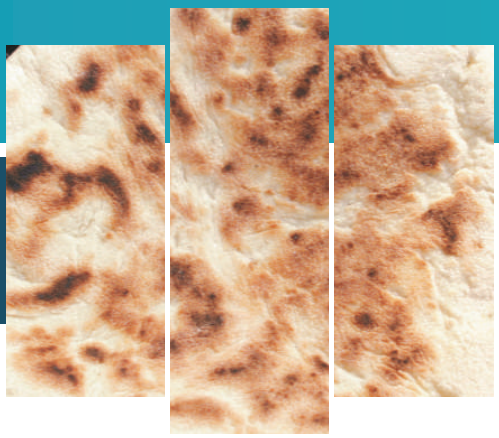
» Cam, plastik, tencere veya leğende mayalandırılabilir.

Hikâye ve Tarihçe

Anneannelerden alınan tariflerle yapılan tarhana özellikle sabahları kahvaltıda, iftar yemeğinde, kış aylarında grip vb. hastalıklar için tüketilir. Eskiden ağaç gövleklerinde yapılır ve 6 ay boyunca bozulmadan korunabilirmiş.

11

HAMURLU
(EKMEK-BAZLAMA)



☐ **Resim 26:** Hamurlu

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 16:10-16:20
Görüşme Süresi	10 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Necibe Ekinci
Yöre	Kastamonu

Yöresel Yemek	HAMURLU (EKMEK-BAZLAMA)
Miktar	18 Adet

Miktar	Malzeme
• 4 kg	• Un
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 2 lt.	• Su
• 1 Yemek Kaşığı	• Maya
• İhtiyaca Göre Az Miktarda	• Şeker

» Tüm malzemeler eklenir, yoğrulur ve mayalanmaya bırakılır.

» Mayalandıktan sonra portakal büyüklüğünde pözülere (yaklaşık 330 gr) ayrılır.

» Yuvarlak hamurlar tahta üzerinde bir tabak büyüklüğünde açılır.

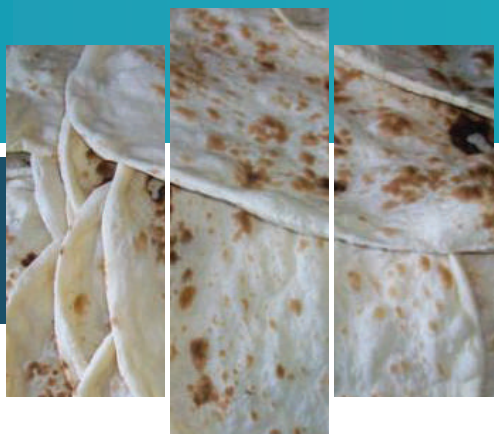
» Açma işlemi el ile yapılır ve masa üstünde örtü üzerine serilir.

» 15-20 dakika kadar mayalanması beklenir ve saç üzerinde çift taraflı pişirilir.

» Tabak büyüklüğündeki hamurlu saç ayağının üzerinde çatalca denilen aparattaki köz üstünde altlı üstlü kızartılarak yapılır.

12

SERME



☐ **Resim 27:** Serme

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 15:40-16:00
Görüşme Süresi	20 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Hamide Sarıcı
Yöre	Selalmaz/Daday

Yöresel Yemek	SERME
Miktar	60 Adet

Miktar	Malzeme
• 3 kg	• Un
• 6 Su Bardağı	• Su
• 2 Tatlı Kaşığı	• Tuz

» Un, tuz ve su karıştırılır ve yoğrulur. Kulak memesi yumuşaklığında ayarlanır.

» Yumurta büyüklüğünde (yaklaşık 70 gr) pözülere bölünür (Kullanılan saca göre pözü büyüklüğü ayarlanabilir).

» Hamurlar yaslağacın üzerinde açılır.

» Sacın ateşi hızlı ve kuvvetli olmalıdır.

» 1 yufka sacın üzerinde pişerken, ikinci yufka üste konulup pişirilir. Üçüncü yufka çevrilen ikinci yufkanın üzerine konur. Ortalama 15 yufka üst üste konur ve pişince alınır.

» Dışarda 3-4 gün, dolapta ise 1 hafta muhafaza edilebilir. Dondurucuya da konulabilir.

» Kurumaması için yufkaların arasına su serpiştirilir.

» Yufkalar 3'er 5'er katlanıp saklanabilir.

13

KÜL ÇÖREĞİ

☐ **Resim 28:** Kül Çöreği

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 15:47-15:55
Görüşme Süresi	8 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Nuran Büyükyazıcı, Cihan Yazıcı, Nermin Köroğlu
Yöre	Daday

Yöresel Yemek	KÜL ÇÖREĞİ
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg	• Un
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 1/2 Çay Kaşığı	• Karbonat
• 1/2 Su Bardağı	• Su

» Önce ocak yakılır ve külün birikmesi beklenir. Sonrasında ocağın közü iner.

» Malzemeler bir kapta karıştırılır, hamur oluşturulur. Böylece katı bir hamur elde edilir.

» Ocağın közü biraz temizlenir. Kullanılan ocağın altı tuğladan oluşur.

» Hamur tek parça olarak pözülenir. Meşeyle biraz bastırılır. Hamurun üzerine az közlü kül serpiştirilir ve yarım saat ya da 45 dakika kadar pişirilir.

» Kül pişirilen çöreğin üzerinden temizlenir ve çörek ocaktan alınır.

» 20-25 cm büyüklüğünde bir çörek elde edilir ve parçalanıp servis edilir.

» Yanında turşu, ayran ve elma pekmezi tüketilebilir.

Hikâye ve Tarihçe

Kül Çöreği Kastamonu Mutfak Kültürü'nün önemli çeşitlerinden biridir. Özellikle özel günlerde, kalabalık misafir ağırlanan buluşmalarda yapılır.

14

EĞŞİLİ PİLAV

□ **Resim 29:** Eğşili Pilav

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 15:20: 15:32
Görüşme Süresi	12 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Hatice Demirtaş
Yöre	Daday

Yöresel Yemek	EĞŞİLİ PİLAV
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Kase (0,4 kg)	• İri dişli Siyez Bulguru
• 1/2 Tutam (Maydanoz Bağı)	• Isırgan otu (yeşil)
• 1/2 Tutam	• Ebegümeci (yeşil)
• 1/2 Tutam	• Dereotu (yeşil)
• 1/2 Tutam	• Taze nane
• 1/2 Tutam	• Maydanoz
• 2 Adet Büyük Boy	• Kuru soğan
• 0,4 kg	• Yoğurt
• 1 Adet	• Yumurta
• 1 Çay Kaşığı	• Karabiber, pul kırmızı biber
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 1 Yemek Kaşığı	• Salça
• 1 Yemek Kaşığı	• Tereyağı

» Siyez Bulguru güzelce yıkanır, tencereye konur ve su ilave edilir.

» İki parmak kadar taşma payı bırakılır. Bulgur 15 dakika kadar pişirilir.

» Yeşillikler peşi sıra atılır. Beş dakika kadar da yeşillikler bulgur ile pişirilir.

» Yumurta yoğurda ilave edilerek çırpılır. Bulgur ve yeşillik karışımına eklenerek 5 dakika daha kaynatılır.

» Ayrı bir tavada tereyağı eritilir, doğranmış soğanlar kızgın yağa atılarak pembeleşene dek kavrulur.

» Sonrasında bir yemek kaşığı salça ilave edilir. Kavrulan tereyağı ve salça sosuna 1 çay kaşığı kuru nane eklenir ve tencereye ilave edilir.

» Sürekli karıştırılarak 5 dakika pişirilir.

» 1 çay kaşığı tuz ilave edilir, pul biber ve karabiber eklenir. Sıcak şekilde servis edilir.

» Yöresel yemek olduğu için genelde misafire ikram edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Eğşili (ekşili) Pilav Kastamonu'ya mâl olmuş bir diğer lezzet başyapıtıdır. Taze otların doğada bolca bulunduğu mevsimde yüzyıllardan günümüze yapılagelmiştir. Nitekim tarifi veren Hatice Demirtaş, Ekşili Pilav yapmasını şu an 74 yaşında olan kayınvalidesinden, kayınvalide ise annesinden öğrenmiş.

15

ET EKMEĞİ
(ETLİ EKMEK)

□ **Resim 30:** Etli Ekmek (Et Ekmeği)

Etli Ekmek, Ağız Tadıyla Kastamonu Mutfağı, Kastamonu Valiliği, 2009

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 13:35-14:00
Görüşme Süresi	25 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Burak Memiş
Kurumu	Memiş Etli Ekmek
Yöre	Daday

Yöresel Yemek	ET EKMEĞİ (ETLİ EKMEK)
Miktar	1 porsiyon

Miktar	Malzeme
• **İçi için**	• **İçi için**
• 150 gr	• Kalın kıyma
• 30 gr	• Kuru soğan
• İhtiyaca Göre	• Kimyon
• İhtiyaca Göre	• Karabiber
• İhtiyaca Göre	• Pul biber
Hamuru için	**Hamuru için**
• 10 gr	• Ekşi maya
• 250 gr	• Un
• 1 Çay Bardağı	• Su
• 1 Çay Kaşığı	• Tuz
• 10 gr	• Tereyağı

» Hamur için gerekli malzemeler karıştırılır. Hamur elde edildikten sonra 60 cm çapında ve 1 mm inceliğinde açılır.

» Sonrasında iç hazırlanır ve açılan hamurun yarısına serilir. Hamur yarım hilal şeklinde kapatılır. Meşe odununun yakıldığı ocakta yaklaşık 300 derecelik sıcaklıkta 4 dakika kadar pişirilir.

» Pişirdikten sonra fırından alınan etli ekmeğe kıl fırçayla tereyağı sürülür.

» Genelde 2 yaşını geçmemiş hayvan eti kullanılır. Etin hemen her kısmı kullanılır. Sinirler ayıklanır, döşü, kaburga eti vs. karıştırılarak kullanılır.

Hikâye ve Tarihçe

Daday'ın simge kurumlarından olan Memişler, bu işe 1930'larda dedeleri Hüseyin Memiş öncülüğünde başlamışlar. Hüseyin Memiş askerden geldikten sonra şu an bulunduğu işyerinin hemen altında bir fırın açar. İşe köy ekmeği yaparak başlamış olan Memiş'e, Daday Hane Halkı evlerinden iç getirirlermiş. Ekmek üretiminin yanı sıra sipariş üzerine evlerden getirilen iç malzemeye uygun pişirim yapan Memiş siparişler çok artınca 1950'li yıllarda restoran açmaya karar vermiş. Günümüzde Daday Etli Ekmeği olan bu eşsiz lezzetin asıl adı "***Et Ekmeği***" imiş. Evlerde de saç üzerinde ıspanaklısı ve yoğurtlusu yapılırmış.

Kullanılan Malzemeler ve İncelikler

Günümüzde Kastamonu Merkez İlçe'den ve yurdun çeşitli bölgelerinden Daday'a hatırı sayılır sayıda konuk çeken *Memişler Etli Ekmek Restoranı*'nın sırrının başta fırını olmak üzere kendine has diğer özelliklerinin bir sonucu olduğuna inanılmaktadır. Üçüncü kuşağı temsil eden Burak Memiş restoranlarının popülaritesinin temelinde Eski Karaköy Tuğlası'yla örülmüş bir fırına sahip olmaları gerçeğinin yattığını ifade etmiştir. 1950'li yıllardan günümüze işlevini sürdüren fırının tuğlaları el yapımı olup 8x20 cm ebatlarındadır. Bu tuğla içine saman katılmış kırmızı topraktan yapılmıştır. Tuğlalarının ısıyı yüksek derecede tutma özelliğine kazandırdığı fırının, kül alma kısmında havalandırma sistemi de vardır. Fırının içerisinde, yukarıya doğru uzanan bir baca biçiminde yapılmış olan bu havalandırma düzeneği konik şeklinde ve 70 cm yüksekliğinde olan fırının havasını dışarıya vermektedir. Fırında 50 cm'lik kuru meşe odunu kullanılmaktadır. İstenilen sonucun alınabilmesi için fırının 3 gün öncesinden yakılması gerekmektedir.

16

İNEBOLU GÜVECİ

□ **Resim 31:** İnebolu Güveci

İnebolu Güveci, Murat Karasalihoğlu, birpaphlagon.blogspot.com.tr

Görüşme Tarihi ve Saati	05.03.2017, 14:08-14:25
Görüşme Süresi	17 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Metin Hindioğlu
Kurumu	Kristal Restoran
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	İNEBOLU GÜVECİ
Miktar	20 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 600 gr.	• Çorum soğanı
• 2 Baş	• Taşköprü sarımsağı
• 150 gr.	• Yeşil sivribiber
• İstenilen Miktarda	• Tane karabiber
• 1 Yemek Kaşığı Dolusu	• Tuz
• 2,5 Yemek Kaşığı	• Salça
• 2,5 kg.	• Dana kaburga ve kol kısmı
• 1,250 kg.	• Patates
• 4-5 Yaprak	• Defne yaprağı

» Doğranmış kuşbaşı etler tencereye konur ve orta ateşte kavrulur.

» Et kavrulurken suyu çekmeye başlayınca (ortalama 45 dakika) üzerine soğan, sarımsak, karabiber, sivribiber doğranır, Defne Yaprağı eklenir ve malzemeler ölmeye yüz tutmaya yakın kısık ateşte kavrulur.

» Sonrasında salça ilave edilir. Salçayı fazla kavurmamak gerekir. O sırada gulaş et büyüklüğünde küp küp doğranan patatesler de yemeğe ilave edilir ve 1 dakika kadar kavrulur. Ardından, etin üzerine 2 parmak çıkacak biçimde sıcak su eklenir ve yemek çömleğe boşaltılır.

» Yağlı kâğıtla ağzı kapatılır.

» Ekmek fırınında, ekmek pişirilmesi sonlandıktan sonra fırın tavında 4-5 saat kadar pişer.

» Ev fırınında ise 180 derece sıcaklıkta 3,5 saat kadar pişirilir.

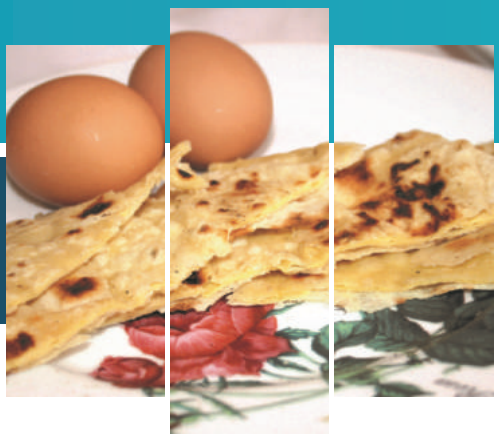
» Hemen yenecekse çömlekten tabaklara servis edilir, fakat eğer restoranda yenecekse ocağın üzerinde ince bir saca oturtulur, böylece sonrasında da yenebilir.

Hikâye ve Tarihçe

Protein açısından zengin olan et aynı zamanda tok tutma özelliğine de sahip önemli bir besindir. Bu nedenle, İnebolu Güveci günümüzden yaklaşık 90 yıl önce limana yanaşan gemilerde çalışan işçiler tarafından tüketilirmiş. Günümüz çağdaş yükleme ve boşaltma olanaklarının olmadığı bu yıllarda gemilere yükler beden işçileri tarafından yüklenir ve indirilir imiş. O gemilerde çalışan insanlar genelde iri yapılı insanlarmış. Bu yapılarına rağmen gemilere halatlarla çıkarlarmış. Yaptıkları iş yüksek kalori gerektiren güç ve yorucu bir iş olduğundan sabahları İnebolu Güveci yaparlar ve İnebolu'nun delikli pidesiyle yerlermiş. Bu yemek onları uzun süre tok ve zinde (enerjik) tutarmış.

17

YOĞURT EKMEĞİ



☐ **Resim 32:** Yoğurt Ekmeği

Görüşme Tarihi ve Saati	11.02.2017, 17:52-17:59
Görüşme Süresi	7 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Fahriye Tatlı
Kurumu	Münire Sultan Sofrası
Yöre	Kastamonu – Eşen Köy

Yöresel Yemek	YOĞURT EKMEĞİ
Miktar	4 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Kâse (400 gr)	• Un
• 2 Su Bardağı	• Su
• 1 Tutam	• Tuz
• 1 Kâse	• Süzme yoğurt
• 1/2 Tatlı Kaşığı	• Kuru nane
• 1/2 Tatlı Kaşığı	• Kekik
• 1/2 Demet	• Dereotu
• 1/2 Demet	• Maydanoz
• 1/2 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 1/2 Tatlı Kaşığı	• Pul biber
• 2 Adet	• Yumurta
• 2 Yemek Kaşığı	• Tereyağı

» Un, su ve tuz karıştırılır ve pötür kalmayacak şekilde yoğrulur.

» Hamurdan 4 küçük pözü oluşturulur.

» İçi için; yoğurdun içerisine tüm malzemeler konulur. 4 pözü teker teker 30 cm çapında oklava ile açılır.

» Açılan hamurun yarısına karıştırılan malzemeler konur, diğer yarısı yarım ay şeklinde kapatılır.

» Dış bükey saçta ve hafif ateşte iki tarafı güzelce pişirilir ve tereyağı sürülerek servis edilir.

18

PATATES
PAÇA

☐ **Resim 33:** Patates Paça

Görüşme Tarihi ve Saati	11.02.2017, 17:45-17:51
Görüşme Süresi	6 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Fahriye Tatlı
Kurumu	Münire Sultan Sofrası
Yöre	Kastamonu

Yöresel Yemek	**PATATES PAÇA**
Miktar	15 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 2,5 kg	• Patates
• 6 Yemek Kaşığı	• Yoğurt
• 4 Diş	• Sarımsak
• 2 Yemek Kaşığı	• Buğday nişastası
• 2 Adet	• Yumurta
Üzeri için	**Üzeri için**
• 4 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• İsteğe Göre	• Kaşar peyniri

» Patates soyulduktan sonra rendelenir ve tereyağında kavrulur.
» Diğer tarafta yoğurt, sarımsak, nişasta ve yumurta bir kapta sulandırılır.
» Kavrulan patatese oluşturulan karışım ilave edilir.
» Bu şekilde iyice pişirildikten sonra küçük güveçlere aktarılır.
» Üzerlerine kaşar rendelenen güveçlerin üzerine tereyağı gezdirilir.
» Yemek 180 derecelik ısıda 15 dakika kadar pişirilir.

19

CIRIK TATLISI

☐ **Resim 34:** Cırık Tatlılısı

KUZKA Bütünleşik Turizm Projesi Görsel Arşivi, www.kastamonu.travel

Görüşme Tarihi ve Saati	12.02.2017, 14:32 – 14:41
Görüşme Süresi	9 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Meliha Yolasığmazoğlu
Yöre	Kastamonu Merkez

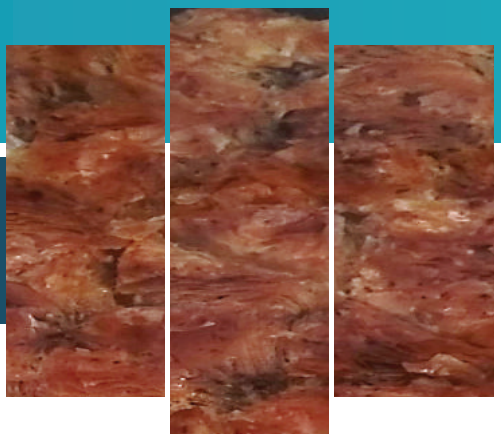
Yöresel Yemek	**CIRIK TATLISI**
Miktar	8-10 porsiyon

Miktar	Malzeme
Hamuru için	**Hamuru için**
• 4 Su Bardağı	• Un
• 1 Adet	• Yumurta
• Alabildiğine Su	• Sıcak su (kaynar olmayacak)
• 10 gram	• Maya
Şerbeti için	**Şerbeti için**
• 4 Su Bardağı	• Şeker
• 1 Çay Kaşığı	• Tuz
Pişirimi için	**Pişirimi için**
• 1 Litre	• Sıvı yağ

» Yumurta, un, tuz ve maya bir kapta karıştırılır.
» Üzerine alabildiği kadar su eklenir. Bu şekilde kabarana kadar elle uzun süre çırpılır.
» Hamurun mayası gelince üzeri örtülerek dinlendirilir.
» Diğer yanda 5 bardak su ve 5 su bardağı şeker ile tatlının şerbeti hazırlanır.
» Su ve şeker bir tencerede 15 dakika kadar kaynatılır.
» Şerbet ocaktan alınmaya yakın 1-2 damla limon damlatılır.
» Şerbet kaynayınca serin bir ortamda soğumaya bırakılır.
» Bir tavada sıvı yağ kızdırılır.
» Ayrıca bir kâsede sıvı yağ hazırlanır.
» Kaşık o sıvı yağa batırılır ve avuca alınan dinlendirilmiş hamurdan küçük küçük koparılarak kızgın yağa atılır.
» Kızaran toplar bir kevgir ile ters yüz edilerek esmerleşene kadar pişirilir.
» Hazır hale gelenler kevgirle boş bir tepsiye alınır ve bekletilir.
» Tatlının çıtır olabilmesi için dinlendirilen kızarmış toplar bir tur daha yağa atılır.
» Soğumaya bırakılan şerbete batırılıp çıkarılır ve tabaklara konup sıcak servis edilir.

20

BAKLAVA



☐ **Resim 35:** Baklava

Görüşme Tarihi ve Saati	12.02.2017, 17:45-17:58
Görüşme Süresi	13 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Necla Yolasığmazoğlu
Yöre	Kastamonu Merkez

Yöresel Yemek	BAKLAVA
Miktar	1 tepsi

Miktar	Malzeme
Hamuru için	**Hamuru için**
• 1 kg	• Un
• 1 Çay Bardağı	• Yoğurt
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• 1 Adet	• Yumurta
• Alabildiği Kadar	• Su
İçi için	**İçi için**
• 1/2 kg	• Tereyağı
• 1 Su Bardağı	• Sıvı yağ
• 250 gr.	• Ceviz içi
• 1/2 kg.	• Nişasta
Üzeri için	**Üzeri için**
• 3 Su Bardağı	• Su
• 4 Su Bardağı	• Şeker
• 3-4 Damla	• Limon

» Hamur malzemeleri bir kapta karıştırılır.

» Kulak memesi kıvamına geldiğinde 20 ayrı pözüye bölünür. Tek tek nişasta sürülerek oklavayla incecik açılır.

» Her iki katta bir ceviz içi serpiştirilir.

» O şekilde 20 kat çıkıldıktan sonra, bıçak ile karelere bölünür.

» Sonra o kareler ikiye katlanarak üçgen şekil elde edilir ve tepsiye dizilir.

» Tereyağı ve sıvıyağ birlikte bir tavada kızdırılır.

» Baklavaların üzerine dökülür ve 180 derece sıcaklıktaki fırında 45 dakika (kızarıncaya) kadar pişirilir.

» Bir yandan da üzeri için su ve şeker yaklaşık 15 dakika kaynatılır.

» Kaynamaya yakın birkaç damla limon damlatılır.

» Şerbet kaynayınca dinlenmeye bırakılır, ılık hale gelince baklavanın üzerine dökülür.

21

SARIM BURMASI

☐ **Resim 36:** Sarım Burması

Sarım Burması, www.kulturportali.gov.tr

Görüşme Tarihi ve Saati	12.02.2017, 18:00 - 18:10
Görüşme Süresi	10 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Necla Yolasığmazoğlu
Yöre	Kastamonu Merkez

Yöresel Yemek	SARIM BURMASI
Miktar	1 Tepsi

Miktar	Malzeme
Hamuru için	**Hamuru için**
• 1 kg	• Un
• 1 Çay Bardağı	• Yoğurt
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• 1 Adet	• Yumurta
• Alabildiği Kadar	• Su
İçi için	**İçi için**
• 1/2 kg	• Tereyağı
• 1 Su Bardağı	• Sıvı yağ
• 250 gr.	• Ceviz içi
• 1/2 kg.	• Nişasta
Üzeri için	**Üzeri için**
• 3 Su Bardağı	• Su
• 4 Su Bardağı	• Şeker
• 3-4 Damla	• Limon

» Hamur malzemeleri bir kapta karıştırılır.
» Kulak memesi kıvamına geldiğinde 20 ayrı pözüye bölünür.
» Tek tek nişasta sürülerek oklavayla incecik açılır.
» Her katta ceviz içi serpiştirilir ve yufka büzülür.
» Tek tek 20 yufka büzülerek tepsiye çörek gibi yerleştirilir.
» Tereyağı ve sıvıyağ birlikte bir tavada kızdırılır ve burmaların üzerine dökülür.
» Tepsi 180 derece sıcaklıktaki fırına sürülür ve 45 dakika kadar kızarıncaya kadar pişirilir.
» Bir yandan da üzeri için su ve şeker yaklaşık 15 dakika kaynatılır.
» Kaynamaya yakın birkaç damla limon damlatılır.
» Şerbet kaynayınca dinlenmeye bırakılır, ılık hale gelince burmanın üzerine dökülür.

22

SİMİT TİRİDİ

☐ **Resim 37:** Simit Tiridi

Kastamonu Simit Tiridi, Dr. Senem Yetgin Arşivi

Görüşme Tarihi ve Saati	13.02.2017, 11:41-11:51
Görüşme Süresi	10 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Hatice Baltacı
Kurumu	Yıldız ve Adnan Konyalı Anaokulu
Yöre	Esenlik Köyü / Taşköprü

Yöresel Yemek **SİMİT TİRİDİ**

Miktar 12 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Bacak Kemiği	• İlikli kemik
• 1/2 kg.	• Buttan kıyma et
• 6 adet	• Bayat kel simit
• 250 gr.	• Tereyağı
• 1 Yemek Kaşığı	• Tuz
• 1 Tatlı Kaşığı	• Karabiber
• 250 gr.	• Yoğurt
• 2 Diş	• Sarımsak
• 5 Litre	• Su
• 2 Yaprak	• Defne yaprağı
• 1 Büyük Baş	• Kuru soğan
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı yağ

» Kemikler akşamdan soğuk suda ıslatılır ve tencerede kalır.

» Sabah suyu süzülür. Sonra içerisinde 1 bütün soğan ve 5 lt soğuk su ve defne yapraklarıyla birlikte iliğin çıkması için 4-5 saat orta ateşte kaynatılır. İsteğe göre su ilave edilebilir.

» Simitler suyu iyi çekebilmesi için elle doğranır. Diğer tarafta kıyma et sıvı yağda kavrulur. Tuz ve karabiber eklenir.

» Sarımsaklar doğranır ve yoğurda katılır. Aynı anda tereyağı da kızartılır.

» Parçalanmış simitler tabaklara konur ve kepçeye konan et suyuna o simit parçaları batırılır çıkarılır, tekrardan tabağa ıslak bir şekilde konur.

» Üzerinde sarımsaklı yoğurt gezdirilir. Onun üzerine de kıyma et konur. Son olarak da tereyağı eklenir ve sıcak bir şekilde servis edilir.

23

DÜĞÜN BÖREĞİ

☐ **Resim 38:** Düğün Böreği

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 16:40-16:52
Görüşme Süresi	12 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Özkan İnan
Kurumu	Reyhan Pastanesi
Yöre	Devrekâni

Yöresel Yemek	DÜĞÜN BÖREĞİ
Miktar	45 adet

Miktar	Malzeme
• 10 kg. • 5 lt. • 1 Avuç • 5 kg.	• Un • Su • Tuz • Katı yağ (margarin)

» Un, su ve tuz bir teknede karıştırılır.
» Kulak memesi yumuşaklığında hamur elde edilir.
» Elde edilen hamur 90 pözüye bölünür. Bir pözü elle bastırılır ve 50 gr. yağ ile ezilir, üzeri bir başka pözü ile kapatılır.
» Bu şekilde 1-1,5 saat dinlendirilir.
» Pözü her iki el kullanılarak kafa üzerinden çevrilerek 3 metre çapında bir daire biçimde açılır.
» Sonrasında kenarlarından katlanarak A4 kağıdı boyutunda bir dikdörtgen haline getirilir.
» Tavaya konur, önceden ısıtılmış fırında 85 derece sıcaklıkta 25 dakika kadar pişirilir.
» Sıcak-soğuk servis edilebilir.

Hikâye ve Tarihçe

Devrekâni yöremizde gelin alma benzerlerinden farklı bir ritüelle yapılmaktadır. Gelin kız evinden alınarak Gelin Arabası'na bindirilir. Davetli misafirler de uygun araçlara binerler. Her araçtaki kişi sayısına göre börek, domates ve salatalık bir çıkına konur ve dağıtılır. Çıkın sayısı düğünden önce kız tarafına sorulur. Bu malzemeler kız tarafı, komşular ve bildirilen katılımcılar için önceden hazırlanır. Önde Gelin Arabası, peşinde davetliler Alaman Dağı'na doğru uzun bir konvoy oluştururlar. Konuklar dağda piknik yapar gibi yayılırlar. Dağıtılan Gelin Böreği ve katıkları hep birlikte yenir. Sonrasında arabalara binilir ve konvoy şeklinde düğün salonuna dönülür (Ünal Veyisoğlu).

24

KÖY EKMEĞİ

☐ **Resim 39:** Köy Ekmeği

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 16:25-16:28
Görüşme Süresi	3 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Sabiha Veyisoğlu-Sebahat Küllüoğlu
Yöre	Devrekâni

Yöresel Yemek **KÖY EKMEĞİ**

Miktar

Miktar	Malzeme
• 20 kg.	• Un
• 5 kg.	• Patates
• 3 kg.	• Ekşi maya
• 250 gr.	• Tuz
• 20 lt.	• Su

» Akşamdan maya bir teknede hazırlanır.
» Patates akşamdan haşlanır ve süzgeçten geçirilir.
» Patates, un, tuz ve su tekneye konur ve maya ile karıştırılır.
» Hamur elde edilir.
» Hamurun mayası geldiğinde kabarır.
» Fırın yakılır ve pözü haline getirilen hamur fırına atılır.
» 1,5 saat kadar pişirilir.
» Sıcak veya soğuk servis edilebilir.

25

BANDUMA

☐ **Resim 40:** Banduma

KUZKA Bütünleşik Turizm Projesi Görsel Arşivi, www.kastamonu.travel

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 11:38-11:52
Görüşme Süresi	14 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ziynet Değirmenci, Nezahat Yılmaz, Emine Bayramoğlu
Yöre	Seydiler

Yöresel Yemek	**BANDUMA**
Miktar	24 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Adet	• Hindi
• 2 Su Bardağı	• Ceviz içi
• Hindinin Üzerini Kapacak Kadar	• Su
• 1 Adet	• Kuru soğan
• 1 Çorba Kaşığı	• Tuz
• 1 Adet	• Havuç
• 1/4 adet	• Limon
• İhtiyaca Göre	• Tereyağı
• **Hamuru için**	• **Hamuru için**
• 2 kg.	• Un
• 2 Litre	• Su
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz

» Yeşil otlar karla kaplandığında, kar düştükten 15 gün sonra kuru yemlerle beslenmeye başlayan, sindirim sistemi temizlenen 6-8 aylık hindiler geleneksel yöntemle kesilir ve kuru yolma yöntemiyle yolunur.

» Yürek, taşlık ve ciğer alınır. Bu malzemelerden mantı yapılır.

» Hindi tencereye konur ve üzerini kapatacak kadar soğuk su konur (Geleneksel yöntemde onun üzerine sadece soğan konulurken artık ¼ limon da konulmaya başlanmıştır).

» Bu malzemelere ek olarak 1 adet bütün havuç da eklenir ve kaynamaya bırakılır.

» Kazandaki karışım 3,5-4 saat pişer (Pişmeye başladıktan yaklaşık 2 saat sonra hindi çevrilir ve tuzu eklenir).

» Odun ateşinde pişirilmesi önerilir. Ancak bu olanağa sahip olmayanlar elektrikli yada gaz ocaklarında da pişirebilir.

» Hamur malzemeleri bir teknede karıştırılır ve kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğrulur.

» Sonrasında yumurta büyüklüğünde (yaklaşık 50 gramlık) pözülere ayrılır.

» Pözüler oklavayla tek tek yaslağacın üzerinde 35 cm çapında açılır.

» Dış bükey sacın üzerinde odun ateşinde bisleğeç ile çevrilerek çift taraflı pişirilir.

» Artan hamurlar helkir içerisinde daha sonra kullanılmak üzere saklanır.

» Yufkaların üzerindeki un silinir, 10-15 rulo haline getirilir ve ortadan kesilir.

» Sonra 4 kat şeklinde standart kartvizit büyüklüğünde pileli hale getirilir.

» Tepsinin altı tereyağı ile yağlanır, 4'e katlanan yufkalar-sermeler tepsi üzerine yuvarlak olacak şekilde tek kat dizilir.

» Yufkalardan biri tereyağına bandırılır ve tabandaki kuru serme yağlanır.

» Yağı dengelenmiş ve kaynamış olan hindi suyuna biraz karabiber eklenir.

» Sahana alınmış olan hindi suyuna hamurlar bandırılır ve ikinci sıra döşenir.

» Bohça haline getirilen yufkalar 2. kat daireye geçen hamurun üzerine yağlık olarak kullanılır.

» İkinci katın üzerine 1 avuç dövülmüş ceviz serpilir.

» Bu işlem 7-8 kat olacak şekilde sürdürülür ve en üste tereyağı ve ceviz konulur.

» Tiftilmiş hindi eti tepsi ortasındaki boşluğa konulur.

Hikâye ve Tarihçe

Çağdaş iletişim olanaklarının ve kitlesel medya araçlarının olmadığı zamanlarda uzun kış geceleri bitmek bilmez gibiydi. Bu nedenle, hanehalkı kendilerine özgü bir takım gelenekler yaratmışlardı. Seydiler Halkı için de benzer seçenekler söz konusu idi. Bunlardan en ünlü olanı "*Sıra Daveti*" olarak bilinendir. Seydiler'de mahalle düzeyinde her evden -15 erkeğe kadar- bir er kişi bir evde toplanırdı. Evvela Tarhana Çorbası'yla yemeğe başlanırdı. Ardından kıymalı, etli, tereyağlı çiçek bamya yenirdi. Sonrasında ise banduma gelirdi sofraya.

Banduma getirildiğinde "*Hindinin kefenini açın"* denirdi. Bu komuttan sonra erkeklerden biri hindiyi tabaklara servis edilebilmek için parçalardı. İsteyen önce eti sonrasında pilavı yerdi. Banduma yendikten sonra baklava gelirdi. Baklava için, "*Bu çifti sürün"* denirdi. Bu komut "baklava biri tarafından tabaklara servis edilsin" anlamında kullanılır idi.

Bu sıra davetlerinde maşrapa söylenir, "*Yüzük kimde? Sende*" isimli (yüzük) oyun oynanırdı. Yüzüğü alan maşrapaya elini koyar, sonrasında ise söyleyen dayak yerdi. Oyunu kaybeden yalnızca dayak yemekle kalmaz karlara batırılma cezası da alırdı.

26

KANLICA MANTARI TURŞUSU

☐ **Resim 41:** Kanlıca Mantarı

Kanlıca Mantarı Turşusu, www.cahidesultan.net

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 14:58-15:04
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Nebiyye Çağır
Kurumu	Ev hanımı
Yöre	Ersizlerdere / Küre

Yöresel Yemek	KANLICA MANTAR TURŞUSU
Miktar	İstenilen Miktarda

Miktar	Malzeme
• 2 kg.	• Kanlıca mantarı
• 2 kg.	• Aşlı (Karacoğlan mantarı)
• 1 Su Bardağı	• Kızılcık
• 1 Kâse (400 gr.)	• Soyulmuş sarımsak
• 1 Adet	• Limon
• 1 Çay Bardağı	• Tuz
• Alabildiği Kadar	• Su
• 1 Çay Bardağı	• Sirke

» Mantar alabildiği kadar suda 1-2 dakika haşlanır.

» Sonrasında soğutulur ve 1 kat sarımsak 1 kat mantar olacak şekilde 5 kg'lık cam kavanoza dizilir.

» Kavanozun üzerine alabildiği kadar su eklenir.

» Onun üzerine de kızılcık konur, limon dilimlenir, tuz ve sirke eklenir.

» 15 gün kadar gölgede bekletilir sonra tüketilebilir.

27

ECEVİT ÇORBA

☐ **Resim 42:** Ecevit Çorba

Ecevit Çorba, Emin Abinin Yeri Restoran, Emin Çelik

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 15:31-15:36
Görüşme Süresi	5 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Emin Çelik
Kurumu	Emin Abi'nin Yeri
Yöre	Ersizlerdere / Küre

Yöresel Yemek	ECEVİT ÇORBA
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Pilavlık pirinç
• 2 Yemek Kaşığı	• Süzme köy yoğurdu
• 2 Adet	• Köy yumurtası
• 1 Yemek Kaşığı	• Un
• 3 Su Bardağı	• Ilık su

» Pirinç bol miktarda suda bir saat kadar bekletilir.

» Sonrasında süzgeçten süzülür ve tencerede lapası gelinceye kadar haşlanır.

» Derin bir kapta ılık suda un, yoğurt ve yumurta çırpılır ve tencerede kaynayan pirincin üzerine dökülür.

» Bir süre karıştırılır ve üstüne kuru nane, kızarmış tereyağı gezdirilir.

» İsteğe göre ayrıca kâselerde sarımsaklı sos servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Türkler 13. yüzyılda bölgeye geldiklerinde, un, tereyağı ve yoğurttan oluşan 'uğmaç' çorbası yaparlarmış. 18. yy. sonunda, Boyabat, Tosya civarına seyahat eden halk oradan pirinç getirmeye başlar. Evlerini ziyaret eden önemli misafirlere pirinçten Ecevit Çorbası; ev halkına ise uğmaç yapılırmış. Ecevit Çorbası ismini yüksekte olan tepe, ana kadın, soyun kadından devam etmesi kavramlarından almaktadır. 18. yy. sonlarında Küre civarına Ecevit Hanlar Bölgesi yapılır. İstanbul'a gidip orada hizmet etmeyi öğrenen Kel İsmail bu güzergâhı kullananların konaklayabilmesi için Ecevit Köyü'ne bir han yaptırır. Pratik olduğu için de misafirlere bu çorba ikram edilirdi. Mide rahatsızlığına iyi geldiği söylenir (Emin Çelik).

Ecevit Çorbası'nı geleneksel tarifi ile 1993'den günümüze yapıp sunan Emin Bey, yalnızca yöresel bir lezzeti günümüzde geçmişteki nefaseti ile yapmakla kalmayıp, aynı zamanda eşsiz güzellikteki Küre'nin Ersizlerdere'sini ziyaret eden ekoturistlere benzersiz bir damak deneyimi de sunmaktadır.

28

ALA
PİLAV

☐ **Resim 43:** Ala Pilav

Görüşme Tarihi ve Saati	10.03.2017, 16:52-17:00
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Sabiha İzbeli
Kurumu	İzbeli Çiftliği
Yöre	İzbeli / Kastamonu

Yöresel Yemek	**ALA PİLAV**
Miktar	7-8 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 2 Su Bardağı	• Siyez bulguru
• 2 Su Bardağı	• Pirinç
• 2 Büyük Baş	• Kuru soğan
• 3-4 Adet	• Yumurta
• İstenilen Miktarda	• Tereyağı
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Karabiber
• İstenilen Miktarda	• Su

» Pirinç ve bulgur harmanlanıp güzelce yıkanır.
» 1 kaşık tereyağı ve soğan ile kavrulur.
» Soğan pembeleşince içerisine yumurtalar kırılır ve karıştırılır.
» Yumurtalar pütür hale gelene kadar pişirilir.
» Ayrı bir tencereye 8 bardak su konur ve kaynatılır.
» Su kaynayınca üzerine karışım ve tuz eklenir, bir süre daha karıştırılır.
» Pilav pişince üzerine birkaç kaşık tereyağı konur ve karabiber serpiştirilir.
» 5-10 dakika dinlendirilir, sonra karıştırılır ve servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Ala Pilav, içerisinde bulunan malzemelerle kalabalık ailelerin ara öğünlerini oluşturmasının yanı sıra ana yemek yanında çok güzel bir katık oluşturur. Bu nedenle, hane halkının her günlük ev yaşamında (sıradan günlerde) yapılan bir yemek idi. Günümüzde de hâlâ yapımına devam edilen bu yöresel lezzetin yanında genelde mevsime uygun ayran, salata ve/ya turşu tüketilir.

29

KUYU KEBABI

☐ **Resim 44:** Kuyu Kebabı

Kuyu Kebabı, www.kircalarkuyukebabi.com

Görüşme Tarihi ve Saati	05.03.2017, 17:46-18:05
Görüşme Süresi	19 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Erdal Taşçı
Kurumu	Kırcalar Kuyu Kebabı
Yöre	Kırcalar Köyü Mevkii, Kastamonu

Yöresel Yemek	KUYU KEBABI
Miktar	Bir bütün kuzu

Miktar	Malzeme
• 1 Adet	• Süt Kuzu

» Kuzu kesilir, derisi soyulur, tulumu çıkarılır.
» Kan süzülene kadar kuzu askıda bekletilir.
» Çıralı çam odunları 1,70 metre derinlikte ve 1,20 metre çapındaki kuyuya atılır ve yakılır.
» Odunlar yandıktan sonra alınır ve kuyu temizlenir.
» Sonrasında kuyunun dibine 90 cm çapında ve 15 cm derinliğinde içerisinde az miktarda su bulunan bir tava yerleştirilir.
» Kuzular demirlere saplanır ve parlama olmaması için seri bir şekilde kuyunun içerisindeki asma çubuklara 8 kuzu art arda asılır.
» Fırının kapağı kapatılır. Önceden hazırlanmış çamur kapağın etrafına kuyuya hava sızdırmayacak şekilde sıvanır.
» Kuyu çok tavlı olabilir. Bu nedenle yarım saat sonra kuzulara bakılır. Şayet gerekli ise askıdaki kuzuların yana kayıp yanmaması için merkeze kaydırılır.
» 1,5 saat kadar öylece pişer ve ardından 1 dakikalığına kapak açılırak kuyunun hava alması sağlanır.
» Sonra tekrardan çamurla sıvama işlemi gerçekleştirilir. Sonrasında ise 1 saat kadar daha pişmesi beklenir.
» Kuzu hafiften ağıra çıkarılır ve tezgâhtaki sini üzerine alınır.
» Önce boylamasına 2'ye bölünür. Sonra bölünen kısımlar da 2'ye ayrılır. Toplam 4 parça şeklinde tepsiye konulur.
» Kuzu tam anlamıyla piştikten sonra ağırlığından ortalama %40 fire verir.

Hikâye ve Tarihçe

Kastamonu'da geçmiş dönemlerde Mayıs'ın ilk haftasında Hıdırellez Şenliklerinde Kuyu Kebabı yapılırmış. Kuyu Kebabı'nın yanında genelde Bulgur Pilavı ve ayran tüketilirmiş. Eskiden küçükbaş varlığının az olduğu, bu nedenle Kasım ayında doğan kuzuların Mayıs ayında 6 aylık olduktan sonra kesildiği söylenmektedir.

Kırcalar Kuyu Kebabı, Erdal Taşçı'nın babası Muharrem Taşçı ve amcası Tahsin Taşçı tarafından 1986 yılında çadır tarzı bir yerde faaliyete girmiştir. Sonrasında ise ustaların sağlamış oldukları benzersiz lezzet ve Taşçı Kardeşler'in üstün hizmet anlayışı ile günden güne gelişip, bugünkü yerlerinde hizmet vermeye başlamışlar. Günümüzde Erdal Taşçı'nın Kuyu Kebabı Ustası ortağı ile birlikte sürdürmekte olduğu ağırlama işi en yakın yerleşkeye olan 15 km'lik bir mesafe göz önünde bulundurulduğunda, rol model bir yöresel lezzet merkezi olarak değerlendirilebilir.

30

PASTIRMALI EKMEK

☐ **Resim 45:** Pastırmalı Ekmek

Pastırmalı Ekmek, www.lezzet.com.tr

Görüşme Tarihi ve Saati	06.03.2017, 17:59-18:09
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Çağlayan Pide Salonu
Kurumu	Çağlayan Pide Salonu
Yöre	Kastamonu Merkez

Yöresel Yemek	PASTIRMALI EKMEK
Miktar	1 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 170 gr.	• Un (Kastamonu bülyesi)
• Aldığı Kadar	• Su
• 100 gr.	• Pastırma (Kastamonu pastırması)
• 1 Çorba Kaşığı	• Tereyağı (Ilgaz eteklerinden)
• 100 gr.	• Soğan
• 1 Çay Kaşığı	• Kırmızı Toz Biber

» Kastamonu'da hemen hemen her evde evin erkeği tarafından yapılan pastırma elle çok ince kesilir.

» Soğanlar piyaz büyüklüğünde doğranır. Sonrasında pastırma soğana katılır.

» Açılan yufkanın yarısına iç konulur. Diğer taraf üzerine kapatılır.

» 300˚C kızdırılmış odun fırınında yaklaşık 4-5 dakika pişirilir.

» Pişirilen ekmekler tercihe göre, kesilmeden üstü tereyağı ile yağlanarak elle bölünüp yenmek üzere servis edilir.

» Kastamonu'da pastırmalı ekmek her mevsim yapılmaz.

» Özellikle kış aylarında çok rağbet görür ve bahar aylarında son bulur.

Hikâye ve Tarihçe

Pastırmalı Ekmek geçmişten günümüze ulaşan Kastamonu'ya özgü lezzetlerden bir diğeridir. Pastırmalı Ekmek, geçmişte özellikle soğuk ve karlı kış mevsiminde Pazar günleri sabah kahvaltısında tüketilir imiş. Hemen her evde yapılan pastırma, evin erkeği tarafından ince ince dilimlenir, bolca soğanla harmanlandıktan sonra mahalledeki pişirme fırınına getirilir imiş. Usta fırıncıların özenli pişirimleri sonrasında isteğe göre üzerine tereyağı sürülen Pastırmalı Ekmekler kâğıtlara sarılıp, tepsiye dizilir, soğumaması için de üzerlerine sofra bezi ile örtülerek zaman yitirmeden evlere ulaştırılır imiş. Yetişkin-çocuk tüm hane halkının damak şöleni olan bu gelenek günümüzde de hâlâ devam etmektedir. Ayrıca eskiden olduğu gibi eğşi ve turşu eşliğinde tüketilmesi, üzerine de sade tahin helvası yenilmesi önerilir. (Saynur Aydoğdu).

31

SİYEZ EKMEĞİ

☐ **Resim 46:** Siyez Ekmeği

Görüşme Tarihi ve Saati	21.10.2017, 15:37-15:50
Görüşme Süresi	13 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Necmiye Bostan
Kurumu	Çiftçi
Yöre	Akçakese Köyü

Yöresel Yemek	**SİYEZ EKMEĞİ**
Miktar	1 Ekmek

Miktar	Malzeme
• 5 kg.	• Siyez Unu
• Aldığı Kadar	• Su
• 1 Çorba Kaşığı (10 gr. Kadar)	• Kuru Maya
• 1 Avuç	• Tuz

» Malzemeler derin bir kapta, tercihen hamur teknesinde karıştırılarak yoğurulur.

» Dinlenmeye bırakılarak mayalanması beklenir.

» Mayalanan hamur 4 eşit pözüye (parçaya) bölünür, yuvarlanır.

» Tabanına yapışmayı önlemek için yağ sürülmüş ve un serpilmiş olan 60 cm. çapındaki tepsiye pözü (parça) halinde konulur.

» Kuzineli fırınında (yöresel usulde) ortalama ısıda (175 ^{0}C) ağır ağır pişirmeye bırakılır.

» Arada bir tepsi çevrilerek 75 dakika kadar pişirilir.

32

KALKAN BALIĞI

☐ **Resim 47:** Kalkan Balığı

Kalkan Balığı, www.gazetevatan.com

Görüşme Tarihi ve Saati	05.03.2017, 14:46-14:50
Görüşme Süresi	4 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Fakazlı
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	KALKAN BALIĞI
Miktar	1 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1kg (5-7 Dilim)	• Kalkan balığı
• 150 gr	• Un
• 4 Adet	• Yumurta
• İstenilen Miktarda	• Sıvı yağ
• İstenilen Miktarda	• Tuz

» Kalkan balığı ayıklanır
» Ortadan iki parçaya ayrılıp, el kalınlığında dilim dilim doğranır.
» Ardından tuzlanır kevgirde yarım saat kadar bekletilir.
» Dilimlerin iki yüzeyi de una bulanır sonra çırpılan yumurta dolu kabın içine atılıp her tarafının yumurta ile kaplanması sağlanır.
» Tavada kızdırılmış sıvı yağda toplam 15 dakika kadar her iki tarafı da kızarana dek pişirilir.
» Ayrıca buğulaması da yapılabilir.

Hikâye ve Tarihçe

Kalkan Balığı Ocak, Şubat, Mart ve Nisan ayının 15'ine kadar olan zaman aralığında İnebolu dâhil tüm Karadeniz'de tutulur. İnebolu, balığın yatak yapmadığı akıntının bol olduğu en uç yerde olduğu için çok lezzetlidir. Genelde Kalkan Balığı'nın erkeği makbul olup en lezzetlisidir. Tanesi 15-17 kiloya ulaşan kalkan balıkları da İnebolu balıkçıları tarafından tutulmuştur.

33

HAMSİ
TAVA

□ **Resim 48:** Hamsi Tava

Hamsi Tava, www.enpolitik.com

Görüşme Tarihi ve Saati	26.11.2017, 16:11-16:15
Görüşme Süresi	4 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Fakazlı
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	HAMSİ TAVA
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Hamsi
• Yeterli Miktarda	• Mısır unu
• Yeterli Miktarda	• Sıvı yağ
• Yeterli Miktarda	• Tuz

» Balık ayıklanıp tuzlanır.

» En az yarım saat kevgirde bekletilir.

» Mısır unu ile unlandıktan sonra yağlı ısıtılmış tavaya dizilir ve kızartılır.

» Düz tabak ya da kapak yardımıyla çevrilip öbür yüzü de kızartıldıktan sonra servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Hamsi Karadeniz insanının olmazsa olmaz balığıdır. Küçük bir balık olmasına rağmen lezzetlidir. Her türlü pişirilip yenir (Karadenizliye sormuşlar. Hamsinin kaç türlü yemeği olur diye. Cevap vermiş 41 çeşit. Allah Allah say bakalım. 1-Hamsi komposto! Tamam anlaşıldı gerisini sayma). Yazın dağınık yaşar. Kış aylarında genelde çay ağızlarında bir araya toplanır ve av verir. Kar suyu denize inmedikçe hamsi tatlanmaz. Tepelerde kar yoksa balık daha lezzetlenmemiş demektir. Kasım ayının 20'sinden sonrası en doğru zamandır. Yağlanır ve dışı pullanır. Yazın pulu yoktur. Çok bereketli bir balıktır.

Hamsi demiş ki; Tutan onmasın, yiyen doymasın, satan pulum kadar para kazansın. Herkese afiyet olsun (Mustafa Fakazlı).

34

MEZGİT BALIĞI

☐ **Resim 49:** Mezgit Balığı

Görüşme Tarihi ve Saati	05.03.2017-14:48-14:59
Görüşme Süresi	11 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Fakazlı
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	MEZGİT BALIĞI
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Mezgit balığı
• İstenilen Miktarda	• Un
• İstenilen Miktarda	• Sıvı yağ
• İstenilen Miktarda	• Tuz

» Mezgit balığı (elle, bıçakla veya makasla) ayıklanır.
» Makasla ayıklandığında, içerisindeki siyah zar da uzaklaştırılır.
» Ayıklanan balık kevgirde tuzlanır ve yarım saat kadar bekletilir.
» Sonrasında kuyruklarından tutulup ikişer ikişer unlanıp yağlanmış ısıtılmış tavaya dizilir.
» Bir tarafı piştikten sonra tavaya uygun düz tabak veya düz kapakla tersine çevrilip diğer yüzünün de pişmesi sağlanır (Unsuz pişirilir ve maşa ile çevrilmeye kalkılırsa balık parçalanır).
» Sıcak servis yapılır.

Hikâye ve Tarihçe

Balık taşımış olduğu Omega 3 ve diğer proteinler bakımından özellikle insanoğlu için en değerli besin maddesidir. Bu nedenle Avrupa Birliği (AB) üyesi ülkelerde yüksek miktarda tüketilmektedir. Ancak Türkiye üç tarafı denizlerle çevrili bir yarımada ülkesi olmasına rağmen balık tüketiminde dünya ölçeğinde ne yazık ki çok alt sırlarda yer almaktadır. Nitekim Kastamonu Üniversitesi, Su Ürünleri Fakültesi öğretim üyelerinden Doç Dr. Soner Bilen tarafından yapılan bir araştırmada, AB ülkelerinde kişi başı yıllık ortalama balık tüketimimin 23 kilogram (kg.), Dünya ortalamasının ise 18,6 kg. olduğu bildirilmektedir. Buna karşın, ülkemizde bu değerin yalnızca 6 kg. olduğunu vurgulanan araştırma raporuna göre, Türk Halkı'nın yıllık ortalama balık tüketimi AB üyesi ülkelerde yaşayan bireylerin ¼'ü kadarıdır (Yedi24, 2017). Oysa ki insanlar açısından sağlık deposu olduğu ölçüde bütçe dostu da olan balığın daha çok tüketilmesi beklenen normal bir durumdur denebilir.

Kastamonu'da en çok tüketilen iki balıktan bir tanesi Mezgit, diğeri ise Hamsi'dir. Kerempe Mezgiti en ünlüsüdür. Dip balığı olduğu için deniz kirliliğinin en az olduğu bu coğrafyada mezgit balığını güvenerek yiyebilirsiniz.

35

BARBUN BALIĞI

☐ **Resim 50:** Barbun Balığı

Görüşme Tarihi ve Saati	05.03.2017, 15:01-15:08
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Fakazlı
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	**BARBUN BALIĞI**
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Barbun Balığı
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Un
• İstenilen Miktarda	• Yumurta

» Pullu bir balıktır. Önce bıçağın tersi ile pulları kazınır. Balık kafası kesilmeden ayıklanır.
» Tuzlanıp bir kevgirde yarım saat bekletilir.
» Unlanıp sonrasında çırpılan yumurtaya bandırılır.
» Yağlanan tavada pişirilir.

Hikâye ve Tarihçe

Barbun Balığı tava balıkları içerisinde en lezzetli olanlardan bir tanesidir. İnebolu'da 6 Mayıs'ta Hıdrellez zamanından başlayarak Haziran ortasına kadar olan sürede yalı ağları ile tutulur. Sonbaharda derin sularda trolle de avlanılır. Mayıs ayı en lezzetli zamanıdır. Hava poyraz iken soğuyan denizden yalıda ağla tutulan ve pulları kıpkırmızı olan iri Kepez Barbun'u en makbul olanıdır.

36

İSTAVRİT BALIĞI

☐ **Resim 51:** İstavrit Balığı

Görüşme Tarihi ve Saati	05.03.2017, 15:09-15:17
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Fakazlı
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	İSTAVRİT BALIĞI
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• İstavrit balığı
• İstenilen Miktarda	• Un
• İstenilen Miktarda	• Tuz

» Balık güzelce temizlenir ve yıkanır
» Tuzlandıktan sonra kevgirde yarım saat bekletilir.
» Güzelce unlanıp fazlası üzerinden uzaklaştırılır.
» Yağlanan tavada pişirilir.

Hikâye ve Tarihçe

İstavrit Balıkları boğazdan çıkıp irili ufaklı sürüler halinde yumurtlayarak Doğu Karadeniz'e doğru giderler. Mayıs'ın son haftasında kuş çubuğu denilen bitki açtığında sürüler İnebolu'ya ulaşırlar. Birkaç gün süren bu akın esnasında onları yakalayabilmek için iyi bir fırsat doğar. Tüm amatör balıkçılar sandallarıyla açılıp oltayla istavrit avlarlar. Haziran 20'den sonra kıraça denilen küçük istavritler görülür. Yaz boyunca hava şartlarına bağlı yumurtlaması düzgün giderse zaman zaman avlanılır. Eylül ayı başında irileşir, yağlanır, rengi yeşillenir. İnebolu'da en son 15-20 Kasım arasında tutulur, sonra kaybolur.

37

LÜFER BALIĞI

☐ **Resim 52:** Lüfer Balığı

Lüfer Balığı, www.silesunset.com

Görüşme Tarihi ve Saati	05.03.2017, 15:15-15:21
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Fakazlı
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	LÜFER BALIĞI
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Lüfer balığı
• İstenilen Miktarda	• Soğan
• İstenilen Miktarda	• Karabiber
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Zeytinyağı

» Balık güzelce temizlenir ve ayıklanır.
» Tuzlanır, kevgirde en az yarım saat bekletilir.
» Balık kevgirden alınır ve düz bir kap içinde marine edilir.
» Marine için 300-400 gramlık bir balığa küçük bir soğan rendelenip suyu sıkılır.
» Karabiber hafifçe balık üzerine serpilir.
» Zeytinyağı da ilave edilerek hep birlikte balığın her yerine değmesi sağlanır.
» Üzeri streç film ile kapatılarak en az iki saat kadar buzdolabında bekletilir.
» Yanmış, kor haline getirilmiş ateş üzerinde ızgarada pişirilir.

Hikâye ve Tarihçe

Lüfer padişah balığıdır. Bazılarına göre balığın 1 numarasıdır. Yağlı bir balık olduğu için ızgarası en makbul pişirme yöntemidir. İlkbahar sonunda boğazdan istavritin peşinden Karadeniz'e çıkan lüfer balığı İnebolu'da 10 Haziran civarında görülür. Lüfer 1-2 gün içinde yumurtlayarak Doğu Karadeniz'e doğru akıp gider. Yaz içinde görülen 'yaprak çinekop' zamanla büyüyüp eylül başında tutulmaya başlanır. Lüferin geri dönüşü eylül sonu ve ekim ortalarına kadardır. Dönüşünde en lezzetli olduğu zamandadır. Kasımda büyümüş olarak boğazlara girer. Sarıkanatın 6-8 tanesi 1 kilo gelir. Normal lüfer 300-400 gr civarıdır. 750 gramdan daha büyüğüne de 'kofana' denir.

38

TAVUK KEBABI

Görüşme Tarihi ve Saati	05.03.2017, 15:46-15:55
Görüşme Süresi	9 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Fakazlı
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	**TAVUK KEBABI**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• İstenilen miktarda	• Köy tavuğu
• İstenilen miktarda	• Yoğurt
• İstenilen miktarda	• Tereyağı
• İstenilen miktarda	• Tuz
• İstenilen miktarda	• İnebolu pidesi

» Köy tavuğu düdüklü tencerede yaklaşık 1 saat kadar haşlanır.

» Haşlanan etler kemiğinden ayrılır.

» İnebolu Pidesi kare şeklinde küçük küçük dilimlendikten sonra bir tabağın tabanını kaplayacak kadarı tavuk suyuna atılıp hemen çıkartılır ve bir süzgeç yardımıyla suyu akıtılır.

» Tabağa konan ıslanmış ekmeklerin üzerine çırpılmış yoğurt yayılarak konulur.

» Ayrı bir tavada tereyağında tavuklar sotelenir ve sonrasında yoğurdun üzerine konulur.

» Tereyağ kızdırılıp üzerine dökülür.

» Servis edilir ve kaşıkla yenilir.

» Tavuğun haşlandığı su ayrıca çorba ve pilav yapımında da kullanılabilir.

39

PALAMUT BALIĞI

☐ **Resim 53:** Palamut Balığı

Palamut Balığı, www.trakyagezi.com

Görüşme Tarihi ve Saati	05.03.2017, 15:22-15:28
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Fakazlı
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	**PALAMUT BALIĞI**
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• Bir Adet	• Palamut balığı
• Bir Adet Küçük Baş	• Soğan
• İki Çorba Kaşığı	• Zeytinyağı
• Az	• Karabiber
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Un

PALAMUT TAVA

» Bütün balık kesilirken dağılmaması için keskin bir bıçakla bir parmak kalınlığında (2 cm) dilimlenir.
» Sonrasında içi ayıklanır ve yıkanır.
» Tuzlandıktan sonra kevgirde en az yarım saat beklenir.
» Marine etmek için soğan suyu, karabiber ve zeytinyağı kullanılır.
» En az iki saat dolapta bekletilir.
» Unladıktan sonra tavada pişirilir.

PALAMUT BUĞULAMA

» Balık 2 parmak kalınlığında dilimlenir.
» Soğanlar yuvarlak şekilde kesilir ve tepsiye dizilir.
» Üzerine balık dilimleri yerleştirilir.
» Aralarına maydanoz ve yeşilbiber bir miktar zeytinyağı eklenir.
» Bir çay bardağı kadar su konulur.
» 200 derece sıcaklıktaki fırında 45 dakika kadar pişirilir.
» İlk 20-25 dakika pişirme kâğıdı ile kaplı pişirilir, sonrasında kâğıt alınır.

KAĞITTA PALAMUT

» Balık bütün olarak ayıklanır, içi çıkarılır ve kafası atılır.
» Tuzu alabilmesi için yarım saat tuzda bekletilir.
» Soğanlar ince ince doğranır. Tuzla ovulup yıkanır
» Maydanoz yaprak yaprak hazırlanır
» Pişirme için yeterli büyüklükte pişirme kağıdı kesilip tezgah üzerine boşa konur.
» Hazırlanan soğan maydanoz karışımı balığın altına içine üstüne yayılır.
» Üzerine halka kesilmiş domates, biber, biraz karabiber eklenir ve kâğıt kapatılır.
» Kâğıdın kulakları kıvrılarak şeker paketi kenarları gibi kapatılır.
» İki yüz derece sıcaklıktaki fırında 1 ya da 1 saat 15 dakika pişirilir.

Hikâye ve Tarihçe

Palamut balığı Haziran ayının başında boğazlardan Karadeniz'e çıkar. Yumurtlayarak Doğu Karadeniz'e doğru gider. Bir taraftan yavrular, öbür taraftan büyür. Kestane karası denilen 26 Eylül'deki fırtına sonrası büyük sürüler halinde geri döner. En sonunda torik haline gelir. Torik göründüğünde balık artık boğaz yolcusudur. Azalır. İlk yavru vanoz görüldüğünde takvim 15 Ağustos ise bir nesil balık büyür geçer balık az olur. 15 Temmuz veya öncesi ise ilk doğan yavrular da büyür, ikinci bir nesil balık daha ortaya çıkar. Balık bol olur. Haziranın 15'inde de vanoz görülürse üç nesil balık olur. Kış aylarına kadar balık bol olur. 2016 senesi böyle bir sene idi.

Büyüme sürecinde Palamut'un isimleri:

- Vanoz — İstavrit büyüklüğünde yavru
- Kestane Palamudu — 100-150 gr.
- Çingene Palamudu — 250-300 gr
- Palamut — 800-1000 gr
- Zindandelen — 2.5 kg
- Torik — 3.5 kg
- Sivriburun — 5 kg
- Altıparmak — 6- 6.5 kg
- Peçuta — 7. kg ve daha fazlası

Kastamonu'nun iklimi coğrafi koşulların biçimlendirmesi ile çok büyük farklılıklar gösterir. Örneğin; Karadeniz'e kıyısı olan ilçelerde Akdeniz İklimi'nin temel karakteristiklerini taşıyan Karadeniz İklimi görülür iken, iç bölgelerde ise tipik Kara İklimi hüküm sürer.

İç bölgelerde hamur ve et ağırlıklı biçimlenen Kastamonu Mutfağı, sahilde daha çok Balık ve sebzenin hâkim olduğu bir niteliğe bürünür.

LEZZETLİ BALIK YEMEK İÇİN

Ayıklanıp yıkanan balık tuzlanıp delikli bir kevgirde en az yarım saat veya daha fazla bekletilmelidir. Balığın geriye kalan kanı ve zararlı maddeler tuz vasıtasıyla uzaklaşır, yerini tuz alır. Balığa önceden ektiğiniz tuzun dörtte biri ancak balığa geçer. Tuz alışkanlığınıza göre bu miktarı ayarlayabilirsiniz. Önemli olan balık önünüze geldiğinde yerken asla tuz ekme ihtiyacı hissetmeyeceğiniz kadar tuzu, balık içine çekmiş olmalıdır.

40

KESTANE KEBAP

□ **Resim 54:** Kestane Kebab

Kestane Kebap, www.bursadabugun.com

Görüşme Tarihi ve Saati	05.03.2017-15:28-15:35
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Fakazlı
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	KESTANE KEBAP
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenildiği Kadar	• Kestane

» Açık kahverengi olan kestaneler balkonda bir karton kutuda 1 hafta güneş görmeyecek şekilde bekletilir.
» Senmiş (kabuğundan ayrılmış) kestaneler yıkanır.
» Bu usulde kestaneler bütündür ve bıçakla asla kesi yapılmaz.
» Bir tepsinin içerisine konulur, bu tepsinin içine girebilen bir başka tepsiyle üstü örtülür.
» Eğer tepsi ile üzeri örtülmezse patlayan kestaneler fırının içini kirletir.
» Fırında 200 derecede 1 saat kadar pişirilir.
» Kestanelerden 3.kez patlama sesi duyulduğunda fırından alınır ve bir örtü ile sarılır.
» Hemen açılmaz, kestaneler patlayabilir.10 dakika kadar bekletilir ve sonrasında yenilir.

Hikâye ve Tarihçe

İnebolu'nun denizi kadar toprağı da bereketlidir. İnebolu'da kızıl kahve ve siyah renkli olmak üzere 2 çeşit kestane yetişir. Kızıl renkli olanı daha lezzetlidir. Osmanlı'dan beri İstanbul'da "İnebolu Kuzu Kestanesi" olarak anılır. İnebolu'nun en önemli marka olmuş tarım ürünüdür. Doğal yetişir, dağlardan toplanır. Bütün pişirilmiş kestane en lezzetli kestanedir. Bıçakla kesildikten sonra pişirilmiş kestane lezzetinden mutlaka kaybeder.

41

TOSYA
KEŞKEĞİ

☐ **Resim 55:** Tosya Keşkeği

Tosya Keşkeği, Fatma-Halis Şahin, Tosya.

Görüşme Tarihi ve Saati	28.11.2017, 18:45-19:10
Görüşme Süresi	15 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Sevilay Savur
Yöre	Tosya

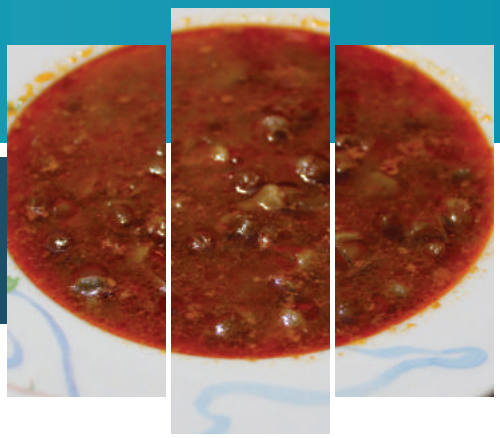
Yöresel Yemek	TOSYA KEŞKEĞİ
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 2 Adet Orta Boy	• Soğan
• ½ Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• 1 Çay Kaşığı	• Baharat (Karabiber, Kimyon)
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 2 Çorba Kaşığı	• Domates Salçası
• 1 Su Bardağı	• Keşkeklik Buğday
• 2 Adet Tavuk But Veya Eşdeğer Et	• Beyaz veya Kırmızı Et
• Malzemelerin Üzerini Örtecek Kadar	• Su

» Tencere yerine toprak cabalarda hazırlanır ve genellikle toprak fırında pişirilir.
» Öncelikle cabaya 2 adet orta boy soğan ufak ufak doğranır.
» Biraz sıvı yağ, baharat ve tuz eklenir.
» 2 çorba kaşığı domates salçası katılır.
» Bir su bardağı kadar keşkeklik buğday eklenir.
» Tercihe göre beyaz veya kırmızı et eklenir.
» Üzerini örtecek kadar su ilave edilir.
» Sabah ısıtılmış toprak fırına verilir ve akşama kadar fırında kalır.
» Çıktığında yemeğimiz hazırdır servis edilebilir.
» Not: Bazı yerlerde fırından çıktığında keşkek ezilebiliyor ama bizler direk servis ediyoruz.

42

ÇİÇEK
BAMYA



☐ **Resim 55:** Çiçek Bamya

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2018, 14:40-14:49
Görüşme Süresi	9 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şahizar Kuşoğlu
Kurumu	Uğurlu Konakları
Yöre	Kastamonu

Yöresel Yemek	ÇİÇEK BAMYA
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 100 gr.	• Kurutulmuş küçük yeşil bamya
• 3 Büyük Baş	• Soğan
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• 100 gr.	• Normal kıyma (yağı dengeli)
• 2 Yemek Kaşığı	• Salça
• Veya 2 Adet Orta Boy Soyulmuş	• Domates
• 1 Tutam	• Tuz
• 1 Tutam	• Karabiber
• 1 Tutam	• Kırmızı pul biber
• 1 Adet	• Limon(un) suyu
• Göz Kararı (Yaklaşık 1lt)	• Su

» Soğanlar ince ince doğrandıktan sonra bir tavada pembeleşene dek pişirilir.
» Pembeleşen soğanın üzerine kıyma eklenir ve 5 dakika kadar kavrulur.
» Sonrasında salça ilave edilir ve bir müddet pişirilmeye devam edilir.
» Karışıma yaklaşık 1 litre kaynar su ilave edilir.
» Temizlenerek yıkanmış bamyalar ayrı bir tencerede yumuşayana dek haşlanır.
» Bamya haşlama tenceresi ocaktan alınarak soğuk suya tutulur.
» İplerinden ayrılan bamyalar ayrı bir kapta bir kez daha yıkanarak süzülmeye bırakılır.
» Suyu süzülmüş bamyalar kaynamakta olan salçalı karışım tenceresine konur.
» Tuz ve diğer baharatlar karışıma ilave edilir.
» Kısık ateşte 35-40 dakika daha pişirilen yemek sıcak servis edilir.
» Dileyen tabağına limon suyu koyabileceği gibi, bazı ev hanımları pişirme sürecinde ½ limonun suyunu yemeğe sıkabilir.

Hikâye ve Tarihçe

Çiçek Bamya Yemeği Kastamonu'da özellikle düğün ve iftar sofralarının vazgeçilmezidir. Diğer yemekler yendikten sonra hazmı kolaylaştırmak amacıyla son yemek olarak sunulur. Rivayete göre Osmanlı İmparatorluğu döneminden günümüze süregelen bir pişirim ve sunum geleneği vardır.

43

KÜRE MANTISI

☐ **Resim 56:** Küre Mantısı

Görüşme Tarihi ve Saati	12.02.2017, 18:05-18:30
Görüşme Süresi	25 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Serap Araç
Yöre	Küre

Yöresel Yemek	KÜRE MANTISI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
Hamuru İçin	**Hamuru İçin**
• 4 Su Bardağı	• Un
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• Aldığı Kadar	• Su
İçi İçin	**İçi İçin**
• 1 Su Bardağı	• Siyez Bulguru
• ½ Su Bardağı	• Pirinç
Pişirme Suyu İçin	**Pişirme Suyu İçin**
• 2 Su Bardağı	• Tavuk suyu
• 1 Su Bardağı	• Su
• 2 Çay Kaşığı	• Tuz
• ½ Çay Kaşığı	• Karabiber
• 100 gr	• Tereyağı

Hamur Yapımı

» Un, tuz ve aldığı kadar su ile kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yoğurulur.

» Dört pözüye ayrılan hamur 2 mm. kalınlığında yufka olarak açılır.

» 4x4 cm. ölçülerde yufka kesilir.

İç Hazırlama

» Siyez buğdayı bir tencereye alınır ve üstüne 1,5 su bardağı su eklenir ocağa konulur.

» Biraz kaynayınca pirinç ilave edilir, tuzu atılır. Pilav şeklinde pişirilir.

» Soğumaya bırakılır.

» Kesilmiş karelerin içine birer çay kaşığı konulur.

» 4 cm x 4cm kareler 2 kenardan birleştirilecek şekilde kapatılıp diğer sağ ve sol tarafta ortada birleştirilip cimcik şekli (mantı şekli) verilir.

Pişirilişi

» Hazırlanan mantılar yağlanmış tepsiye birbirine değmeyecek şekilde yerleştirilir.

» Ocak üstü ateşte önce altları pişirilir.

» Sonrasında alt üst edilip diğer tarafları da pişirilir.

» Tavuk suyu ve su karışımına tereyağı eklenir, tuz ve karabiber ile lezzetlendirilir.

» Su kızarmış mantının üstüne eklenir tepsinin ağzı kapatılır ve ocak üstünde 15-20 dakika pişirilir.

» Sıcak servis edilir.

44

ETLİ YAPRAK SARMA

☐ **Resim 57:** Etli Yaprak Sarma

Görüşme Tarihi ve Saati	12.02.2017, 18:10-18:35
Görüşme Süresi	25 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Saynur Aydoğdu
Kurumu	Yıldız ve Adnan Konyalı Anaokulu
Yöre	Kastamonu / Merkez

Yöresel Yemek	ETLİ YAPRAK SARMA
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 500 gr	• Asma yaprağı
• 500 gr	• Kaburgadan orta yağlı et
• ½ Çay Bardağı	• Dolmalık pirinç
• 1 Büyük Baş	• Soğan
• 1 Yemek Kaşığı	• Salça
• ¾ Yemek Kaşığı	• Sıvıyağ
• ¼ Demet	• Maydanoz
• ¼ Demet	• Dereotu
• ¼ Demet	• Nane(kuruda olabilir)
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 1 Çay Kaşığı	• Karabiber
• 1 Çay Kaşığı	• Kırmızı Toz Biber
• ½ Çay Kaşığı	• Kimyon (isteğe göre)
• ½ Çay Bardağı	• Su
• 3 Diş	• Sarımsak
• 1 Kâse	• Yoğurt

» Kullanılacak yaprak salamura ise, tuzdan arınması için 6-8 saat kadar temiz su içerisinde bekletilir.

» Taze yaprak kullanılacak ise kaynar suda 1-2 dakika haşlanır ve alınır.

» İçi için tüm malzemeler bir kap içerisinde karıştırılır ve yoğrulur.

» Boyutları küçük yapraklar tercih edilir. Ancak bu olanaklı değil ise büyük yapraklar ikiye bölünür.

» Bir düzlem üzerine yayılan yaprağın ortasına iç konulur ve lokma büyüklüğünde sarılır.

» Sarılan sarmalar tabanına sap dizilmiş tencereye sıralanır.

» Ayrı bir kâsede 1 yemek kaşığı salça, karabiber, 1-2 kaşık sıvıyağ karıştırılır.

» Hazırlanan karışıma iki su bardağı sıcak su konulur.

» Sarmaların üzerine eklenerek 45 dakika kadar pişirilir.

» Ocaktan alınan yemek sulu bir biçimde tabaklara konur ve üzerine mutlaka sarımsaklı yoğurt ilave edilerek servis edilmesi önerilir.

45

ÇATALZEYTİN
FINDIK ŞEKERİ

☐ **Resim 58:** Çatalzeytin Fındık Şekeri

Görüşme Tarihi ve Saati	02.07.2018-15:30-15:45
Görüşme Süresi	15 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ramazan Yılmazer
Kurumu	Öz Fındık Şekercisi
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	ÇATALZEYTİN FINDIK ŞEKERİ
Miktar	25 kg.

Miktar	Malzeme
• 5 kg.	• İç Fındık (çiğ)
• 15 kg.	• Toz Şeker
• 4 kg.	• Un
• 4 kg.	• Nişasta
• 5 lt.	• Su

» Çiğ İç Fındık tepsilere 1 sıra olacak biçimde konarak 175˚C fırında yaklaşık 1 saat kavrulur.

» 5 litre suya 15 kg toz şeker ilave edilerek kaynatılır.

» Kavrulmuş fındık taneleri ekseni içindekini dökmeyecek biçimde ayarlanmış döner bir kazana konur.

» Un da döner kazana ilave edilir ve döndürülürken ısı uygulanır.

» İçindeki malzemeyle dönen kazana kepçe ile daha önceden hazırlanmış olan şurup azar azar ilave edilerek döndürme işlemine devam edilir.

» Bu karışıma nişasta da ilave edilir. Bir taraftan şurup kepçe ile verilmeye devam edilir.

» Döner kazanda yaklaşık 2,5 saat kadar pişirilen Fındık Şekerleri yuvarlak bir biçim aldıktan sonra mermer bir tezgâh üzerine alınarak soğutulur.

» Soğuyan Fındık Şekerleri arzu edilen ağırlıklarda porsiyonlanarak tüketime hazır hale getirilir.

C

HİÇ TATTINIZ MI?

Hiç Tattınız mı?

Türk Mutfağı; Orta Asya'dan Anadolu'ya uzanan, göçebelikten yerleşik hayata geçişi kapsayan, geçiş güzergâhlarında farklı ülke kültürleri ile kardeşçe yaşayan milletlerin birikimli bir sentezidir.

Bereketli Anadolu Toprakları'nın sunduğu bitkisel ve hayvansal gıdalar, farklı coğrafi yapıların, değişik iklim koşullarının ve üç tarafı denizlerle kaplı bu coğrafyanın bir armağanıdır. Bu armağanı kültürel birikimi ve olanakları ile yoğuran Anadolu Halkı, Türk Yemek Kültürü'nün derinleşmesini ve çeşitlenmesini sağlamıştır.

Günümüzde bu derinlik ve çeşitlilik öyle bir hal almıştır ki, bölgesel olarak tanımlanan farklılık ve çeşitliliklere aynı şehirde veya aynı yerleşim yerinin farklı noktalarında bile rastlanmaktadır.

Kastamonu; sahip olduğu sayısız güzelliklerini sahil kasabalarından dağ köylerine kadar birçok yerleşkede zengin yöresel ürüne ve bunlarla yapılan yöresel yemeklere yansıtmıştır. Çalışmamızın bu bölümünde sıraladığımız, özel tariflerle yapılan, farklı ürünlerin yer aldığı, değişik pişirme teknikleri kullanılan bu yemekleri belki de hiç tatmadınız! Afiyet olsun.

1

PATATES TATLISI

☐ **Resim 59:** Patates Tatlısı

Patates Tatlısı, www.happycenter.com.tr

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 17:02-17:06
Görüşme Süresi	4 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ergül Çapraz
Kurumu	Emekli
Yöre	Araç/Kastamonu

Yöresel Yemek	**PATATES TATLISI**
Miktar	3-4 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 3 Adet	• Büyük boy patates
• 1 Su Bardağı	• Şeker
• 1/2 Çay Bardağı	• Su
• İhtiyaca Göre	• Ceviz içi

» Patatesler soyulur, yıkanır ve yuvarlak şekilde doğranır. Fırın tepsisine döşenir.
» Üzerine kızdırılmış tereyağı gezdirilir ve 250 derece sıcaklıktaki fırına atılır.
» Patatesler kızarınca fırından cam tepsiye alınır.
» Üzerine su ve şeker eklenir tekrardan fırına konur.
» 20-25 dakika kadar öylece pişer.
» Sonrasında üzerine dövülmüş ceviz serpiştirilir.
» Sıcak şekilde servis edilir.

2

DELİOĞLAN (DEREOĞLAN) SARIĞI

☐ **Resim 60:** Delioğlan Sarığı

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 13:43-13:54
Görüşme Süresi	11 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Satiye Dumanoğlu
Kurumu	Eflanili Konağı
Yöre	İğdir/Kastamonu

Yöresel Yemek	DELİOĞLAN (DEREOĞLAN) SARIĞI
Miktar	24 porsiyon

Miktar	Malzeme
• **Hamuru için**	• **Hamuru için**
• Alabildiği Kadar	• Un
• 1 Su Bardağı	• Süt
• 1 Adet	• Yumurta
• 1 Su Bardağı	• Yoğurt
• 1 Su Bardağı	• Sıvı yağ
• 1 Yemek Kaşığı	• Sirke
• 1 Çay Kaşığı	• Tuz
• **İçi ve üstü için**	• **İçi ve üstü için**
• Alabildiği Kadar	• Ceviz
• Alabildiği Kadar	• Sıvı yağ
• Alabildiği Kadar	• Tereyağı
• **Şerbeti için**	• **Şerbeti için**
• 1,5 kg.	• Şeker
• 2,25 lt.	• Su
• 5-6 Damla	• Limon

» Hamur malzemeleri bir teknede kulak memesi kıvamına gelene kadar karıştırılır.
» Bir saat kadar üstü kapalı bir şekilde sıcak bir yerde dinlendirilir.
» Sonrasında oklavayla katmerden daha ince bir şekilde açılır ve 10 pözüye bölünür.
» Açılan 10 yufka, sofra bezinin üzerine serilen kağıtların üstüne ayrı ayrı serilir.
» Her birinin üzerine 1 su bardağı dövülmüş ceviz serpilir.
» Serpme işleminden sonra yufkalar çok ince bir biçimde yuvarlanır.
» Rulo halinde kare şeklindeki tepsiye dizilir.
» 5'er cm'lik parçalar haline gelecek şekilde kesilir.
» Ayrı bir tavada tereyağı ve sıvı yağ kızartılır ve tepsinin üzerine gezdirilir.
» Üzeri pembeleşene kadar pişirilir sonra fırından alınır.
» Şeker ve su kaynatılır.
» Kaynamaya yakın limon damlatılır ve şerbet soğumaya bırakılır.
» Tepsideki sarık soğuyunca üzerine şerbet dökülür ve servis edilir.

3

KARA LAHANA YAPRAĞINDA HAMSİ

Görüşme Tarihi ve Saati	25.02.2017, 16:36-16:42
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Muharrem Sıvar
Kurumu	Tatilya Resort Otel
Yöre	Abana/Kastamonu

Yöresel Yemek	**KARALAHANA YAPRAĞINDA HAMSİ**
Miktar	1 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 250-300 gr.	• Karadeniz hamsisi
• 1 Baş	• Kuru soğan
• Birkaç Yaprak	• Maydanoz
• İstenilen Miktarda	• Karabiber
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• 4 Adet	• Taze Kara Lahana Yaprağı

» Odun ateşi köz haline yakın iken iç bükey saçın içerisine 2 adet yaprak konur.
» Temizlenen hamsi Kara Lahana yaprağının üzerine dizilir.
» Üzerine de küçük kıyılmış, soğan, maydanoz, karabiber ve tuz eklenir.
» Üzeri diğer 2 yaprakla hava almayacak şekilde örtülerek bohça haline getirilir.
» Onun da üzeri bir diğer sac ile kapatılır ve yaklaşık 30 dakikalığına pişirilmeye bırakılır.
» Pişince tabağa alınır, lahana açılır ve balıklar yenir.
» Dileyen lahanayı da afiyetle yiyebilir.

4

DİKEN MANCARI

☐ **Resim 61:** Diken Mancarı

Görüşme Tarihi ve Saati	25.02.2017, 16:10-16:21
Görüşme Süresi	11 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenay Demir
Yöre	Abana/Kastamonu

Yöresel Yemek	DİKEN MANCARI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Diken ucu
• 2 Adet	• Soğan
• 1 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Karabiber
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı yağ

» Diken, baharda dağlarda taze diken ucu filizlenir. Dağlardan toplanır. Toplanan diken uçları kaynar suda sap kısımları yumuşayıncaya kadar haşlanır.

» Diğer tarafta kuru soğanlar küp küp doğranır ve sıvı yağ ve tereyağında kavrulur.

» Diken uçları da doğranarak ilave edilir.

» Sonrasında tuz ve karabiber de katılarak bir süre daha kavrulur.

» Sıcak servis edilir.

» İsteğe göre sarımsaklı yoğurt ile de tüketilebilir.

5

LAKERDA

☐ **Resim 62:** Lakerda

Lakerda Balığı, www.afiliyemek.com

Görüşme Tarihi ve Saati	25.02.2017, 16:10-16:21
Görüşme Süresi	11 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenay Demir
Yöre	Abana/Kastamonu

Yöresel Yemek	**LAKERDA**
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenildiği Kadar • İstenilen Miktarda	• Palamut balığı • İri tuz

» Balığın kafası atılır. Dilimlenir ve hiç kanı kalmayacak şekilde yıkanır.
» Sonra kuru bir yere serilen kağıt havluların üzerine dizilir ve bir süre kuruması beklenir.
» Bir bidona ya da tenekeye sıra sıra yerleştirilir.
» Balıklar üst üste yerleştirilirken balığın her sırasına iri tuzdan bolca serpilir.
» Ağzı iyice kapatılır. Teneke kutuda yapılıyorsa lehim de yaptırılabilir.
» 15 gün bekletilir. Daha sonra oradan çıkarılıp suya konur ve fazla tuzu alınmış olur.
» Limon, zeytinyağı ve maydanoz ile servis edilir.

6

HODAN

☐ **Resim 63:** Hodan

Görüşme Tarihi ve Saati	25.02.2017, 16:10-16:21
Görüşme Süresi	11 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenay Demir
Yöre	Abana/Kastamonu

Yöresel Yemek	HODAN
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Hodan
• 2 Adet	• Soğan
• 5-6 Diş	• Sarımsak
• 4-5 Yemek Kaşığı	• Sıvı yağ
• İstenilen Miktarda	• Karabiber
• İstenilen Miktarda	• Kimyon
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• 2 Adet	• Yumurta

» Mart ve nisan aylarında dağlardan toplanan hodan; yaprak, çiçek ve sap olmak üzere 3'e ayrılır.

» Hodan bol suda yıkanıp temizlendikten sonra, önce sapları daha sonra yaprak ve çiçek kısımları haşlanır. Sap kısımları daha sert olur

» Süzgece alınan hodan sıkılır.

» Diğer taraftan soğan ve sarımsak küçük küçük doğranır ve sıvı yağda kavrulur.

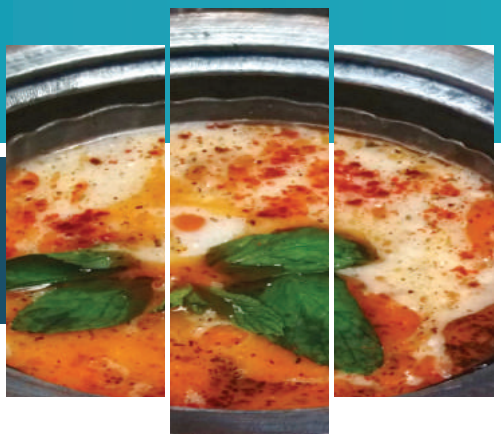
» İçerisine hodan ilave edilir.

» Ardından, karabiber, kimyon, tuz ve yumurta eklenir ve tavaya bastırılır.

» Kaygana şeklinde alt üst edilerek çift taraflı pişirilir.

7

OĞMAÇ ÇORBASI



□ **Resim 64:** Oğmaç Çorbası

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 17:15-17:25
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	İsmail Kuru
Kurumu	Memişoğlu Etli Ekmek
Yöre	Daday

Yöresel Yemek	**OĞMAÇ ÇORBASI**
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
Hamuru için	**Hamuru için**
• 250 gr	• Un
• 1 gr	• Tuz
• 2 Adet	• Yumurta
• İhtiyaca Göre	• Su
Çorba için	**Çorba için**
• 250 gr	• Tereyağı
• 1/2 kg	• Yoğurt
• 1 Baş	• Sarımsak

» Öncelikle hamur için belirtilen malzemeler elde yoğrulur ve ince ince küçük hamurlar oluşturulur.

» Su kaynayana kadar hazırda bekletilir.

» Kaynayan suya hamurlar konur.

» Hamurlar pişince içine yarım kilo yoğurt, 1 baş sarımsak ve 250 gr tereyağı konulur ve karıştırılıp kaynatılır.

» Ardından servis edilir.

8

BULGUR MANTISI

☐ **Resim 65:** Bulgur Mantısı

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 16:13-16:20
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Sabiha Veyisoğlu-Sebahat Küllüoğlu
Yöre	Devrekâni

Yöresel Yemek	**BULGUR MANTISI**
Miktar	8 porsiyon

Miktar	Malzeme
İçi için	**İçi için**
• 1 kg.	• Siyez Bulguru
• 250 gr.	• Tereyağı
• 1 Çay Kaşığı	• Pul biber
• 1 Çorba Kaşığı	• Salça
• 2 Bardak	• Su
Hamuru için	**Hamuru için**
• 2 kg.	• Un
• 1,5 Bardak	• Su
• 1 Adet	• Yumurta
Suyu için	**Suyu İçin**
• 1 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• 1 Çay Kaşığı	• Pul biber
• 1 Çay Kaşığı	• Karabiber
• 1 Litre	• Hindi suyu
• 1 Tutam	• Tuz

» Öncelikle tereyağında bulgur ve salça pembeleşinceye kadar pişirilir. Sonrasında üzerine 2 bardak sıcak su eklenir ve su çekilince ocağın altı kapatılır.

» Un, su ve yumurta bir kapta karıştırılır ve kulak memesi kıvamında hamur elde edilir.

» Hazırlanan hamur 1 metre çapında yaslağaç üzerinde incecik açılır.

» Sonrasında 5x5 cm genişliğinde karelere bölünür.

» Hazırlanan iç açılan karelerin içerisine kaşık yardımıyla konur ve yıldız şeklinde ağzı kapatılır.

» Mantıların yerleştirileceği tepsi bol sıvı yağ ile bezenir ve mantılar tek tek dizilir.

» Sonra yanan ocağın üzerinde bir yüzü pişen mantılar tek tek çevrilir ve diğer tarafları da pişirilir.

» Suyunun hazırlanabilmesi için tereyağı ayrı bir tavada kızdırılır, pul biber, karabiber, tuz ve hindi suyu eklenir.

» Su kaynamaya başlayınca pişen mantının üzerine katılır.

» Su çekildikten sonra servis edilir.

» İsteğe göre sarımsaklı yoğurtla da yenebilir.

9

SAMSI

☐ **Resim 66:** Samsı

Samsı, Ağız Tadıyla Kastamonu Mutfağı, Kastamonu Valiliği, 2009

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 15:16-15:23
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ziynet Değirmenci
Yöre	Balı Köyü / Devrekâni

Yöresel Yemek	SAMSI
Miktar	12 porsiyon

Miktar	Malzeme
• **Hamuru için**	• **Hamuru için**
• 2 kg.	• Un
• Alabildiğince Su	• Su
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• **İçi için**	• **İçi için**
• 1/2 kg.	• Orta yağlı kıyma et
• 2 Adet	• Kuru soğan
• 1 Çay Kaşığı	• Tuz
• 1 Çay Kaşığı	• Karabiber
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı yağ

» Hamur malzemeleri bir tekneye konur, karıştırılır ve kulak memesi kıvamında hamur elde edilir.

» Ardından yumurta boyutunda pözülere ayrılır.

» Pözüler 20x20 cm çapında ince oklavayla ince bir biçimde açılır.

» Açılan 1 pözü çift yönlü olarak pişirilir. Onun üzerine 1 yufka daha konur, o yufkanın bir yüzü pişirilir. Sonrasında 1 adet daha konur o da pişirilir. Böylece 10 kat sağlanmış olmalıdır.

» İçini hazırlamak amacıyla, bir tavada yağ kızartılır, kıyma et, kuru soğan, karabiber ve tuz katılır ve öylece pişirilir.

» Sonra pişen yufkalar tek tek alınır, içerisine hazırlanan iç konulur ve o yufkalar dikdörtgen şekline getirilir. O dikdörtgen yufka da ikiye katlanır kare elde edilir.

» Üzerlerine kaşıkla yağ sürülür ve tavada normal ateşte kızartılır.

10

SOĞAN DOLMASI

☐ **Resim 67:** Soğan Dolması

Soğan Dolması, www.seyirkafe.com

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 15:05-15:15
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Sabire Bayramoğlu
Yöre	Seydiler

Yöresel Yemek	SOĞAN DOLMASI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 10 Adet	• İri baş soğan
• 1/2 kg.	• Kıyma et
• 1 Çay Bardağı	• Pirinç
• Bir Tutam	• Karabiber
• Bir Tutam	• Kimyon
• Bir Tutam	• Tuz
• Bir Tutam	• Pul biber
• 2 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• Alabildiği Kadar	• Salçalı su

» İri baş soğanların dış kabukları soyulur. Beyaz kabuk başlayınca, yukarıdan soyma sona erer.
» Soğanlar 3 katman oluşturacak şekilde yukarıdan aşağıya kadar bıçakla kesilir.
» Kaynayan suya soğanlar atılır.
» Soğan katmanları ayrılana dek soğanlar pişirilir. Sonrasında başka bir kaba alınır.
» İçi hazırlamak amacıyla baharat ve pirinç karıştırılır ve iç hazırlanır.
» Birbirinden ayrılan soğan katmanlarının içerisine konur.
» Elde edilen dolmalar tencereye gevşek bir şekilde dizilir.
» Dolmaların üzerine çıkacak kadar üzerine salçalı su dökülür.
» Daha sonra tabağı süslemek için biraz salçalı su ayrılır.
» Dolmalar piştikten sonra ocaktan alınır.

11

FIRIN BİDESİ

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 14:58-15:06
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Sabire Bayramoğlu
Yöre	Seydiler

Yöresel Yemek	**FIRIN BİDESİ**
Miktar	20 Adet

Miktar	Malzeme
• 20 kg.	• Un
• 2 Avuç	• Tuz
• Alabildiği Kadar	• Su
• 400 gr.	• Ekşi maya
• Alabildiği Kadar	• Tereyağı

» Un, su, tuz ve ekşi maya bir teknede karıştırılır ve yoğrulur.

» Sonrasında hamurun üstü örtülerek kabarmaya bırakılır. 2 saat kadar öylece kalır.

» Dinlendirilen hamur pözülere ayrılır. Oklavayla tek tek açılır.

» 30 cm çapında açılmış olan hamur iç konulduktan sonra kapatılır ve tabanı ateş tuğlasından yapılmış taş fırına atılıp yaklaşık 5 dakika pişirilir.

» İsteğe göre patatesli, kesikli ve soğanlı yapılabilir.

» Bide piştikten sonra tereyağı ile yağlanır.

Hikâye ve Tarihçe

Geçmişte günümüz çağdaş alış veriş olanakları yok idi. Bu nedenle ekmek başta olmak üzere bir çok temel gereksinim maddesi evde mütevazi olanaklar ile üretilir ve tüketilir idi. Bu maddelerin başında ise ekmek gelir idi. Ekmek gününüzde köşedeki market ya da fırından alındığı gibi bir iki tane satın alınmaz, bir fırın dolusu üretilir idi. Geçmişte evde ekmek bulunmadığında ya da evdeki ekmek çok bayatladığında fırın bidesi yapılarak ekmeğin yerine ikame edilir imiş.

12

KAPAMA

☐ **Resim 68:** Kapama

Kapama, www.gastromanya.com

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 14:50-14:57
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ziynet Değirmenci
Yöre	Seydiler

Yöresel Yemek	**KAPAMA**
Miktar	12 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 3 kg.	• Parça et
• 1 Bardak	• Su
• 30 Adet ya da	• Arpacık soğan ya da
• 3 Adet İri Baş	• Soğan
• 3-4 Diş	• Sarımsak
• İhtiyaca Göre	• İrmik
• İhtiyaca Göre	• Un

» Sırt nuarı alınmadan kemikli et parçalanır.

» Derin bir toprak kaba konur ve yanan ocağın üzerine konur. Yağı çekilinceye kadar et kavrulur, soğanlar ilave edilir.

» Eğer iri baş soğan kullanılacaksa, kıyılır ve ilave edilir. Ardından sarımsak eklenir.

» Yemeğin pişirildiği tencere hava almayacak şekilde kapatılır ve 3 saat kadar kısık ateşte pişer.

» Ayrı bir tavada yanında yemek için irmikle un kavrulur.

» Ayrıca, bu yemeğin yanında siyez bulgur pilavı ve ayran tüketilebilir.

» İsteğe göre içerisine sebze konulabilir. Böylece güveç şeklinde de yenebilir.

13

HALUŞKA
(ÇENE ÇARPAN)

☐ **Resim 69:** Haluşka

Haluşka (Çene Çarpan), Ağız Tadıyla Kastamonu Mutfağı, Kastamonu Valiliği, 2009

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017-12:28-12:40
Görüşme Süresi	12 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Nezahat Yılmaz
Yöre	Seydiler

Yöresel Yemek	HALUŞKA (ÇENE ÇARPAN)
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Un
• 1 Çay Kaşığı	• Tuz
• 400 gr.	• Su
• 1 Adet	• Yumurta
• 250 gr.	• Tereyağı
• 1/2 kg.	• Az tuzlu kesik çökelek (Caba altı)

» Bir teknede, un, su, tuz ve yumurta karıştırılır ve kulak memesinden biraz daha sert kıvamda hamur elde edilir.

» Elde edilen hamur greyfurt büyüklüğünde 2 pözüye bölünür.

» Yaslağaç (oklavayla) ile 1 cm kalınlığında inceltilir ve 1 metre çapında açılır.

» Sonrasında 6x6 cm kare şeklinde kesilir ve isteğe göre üçgen şekilde de katlanabilir.

» Hamurlar kaynayan suya konur ve 1 çay kaşığı tuz eklenir.

» 15-20 dakika kadar pişer. Piştikten sonra soğuk su ile şoklanır. Hamur şoklandıktan sonra süzgece boşaltılır. Oradan da ayrı bir tavada kızdırılan tereyağına hamurlar atılır, kısa bir süre kızartılır.

» Sonrasında tek tek tepsiye dizilir ve üzerine kesik (çökelek) dökülür. 3 sıra üst üste konur.

» En üstüne de kızartılan tereyağı gezdirilir.

Hikâye ve Tarihçe

Türk insanının kültüründe yemekler genellikle yer sofrasında yenilir idi. Günümüz Türkiye'sinde kırsal alanlarda halen süren bu gelenek Kastamonu'da da büyük ölçüde korunmaktadır. Haluşka hazırlandıktan sonra sofranın ortasına genişçe bir tepside servis edilir ve herkes ortadan tabağına dilediği kadar alabilir. İçerisine mantı gibi kıyma et de pişirilip konabilir. Bunun adına da '*Suda Mantı*' denir. Üzerine tereyağı dökülür. Bu yemeğe Kastamonu'nun sahil kesiminde '*Kulaklı Mantı*' ya da '*Peruri*' denir.

14

LOKMA
(SIKMA)

☐ **Resim 70:** Sıkma

Lokma (Sıkma), www.yemektariflerisayfasi.net

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 11:31-11:37
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ziynet Değirmenci
Yöre	Seydiler

Yöresel Yemek	LOKMA (SIKMA)
Miktar	1 tekne

Miktar	Malzeme
• İhtiyaca Göre	• Sıvı yağ
• 5 kg.	• Un
• Hamur Cıvık Hale Gelene Kadar	• Su
• 1 Çorba Kaşığı	• Ekşi maya
• 1 Dolu Çorba Kaşığı	• Tuz

» Maya büyükçe bir kapta ılık su içerisinde akşamdan kabarmaya bırakılır. Kabın üzeri kapatılır ve ılık bir ortamda bırakılır.

» Un suyla karıştırılır. 1 çorba kaşığı tuz eklenir. Cıvık bir hale gelinceye kadar yaklaşık 1 saat elle yoğrulur.

» Hamur mayalanmaya bırakılır ve gözenek salacak kıvama gelince küçük bir ceviz boyutunda bir elle sıkılır, diğer elle alınır.

» Kızgın sıvı yağda hamurlar kızartılır. Kızarmaya yüz tutanlar yavgan ile alınır ve bir tepsiye konulur.

» Kızartılanlar, isteğe göre sade, toz şeker veya şuruba banarak veya pekmeze batırılarak yenilir.

15

KURU KETE

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 16:30-16:35
Görüşme Süresi	5 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Nihal Cengiz
Yöre	Küre

Yöresel Yemek **KURU KETE**

Miktar 6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 250 gr.	• Tereyağı
• 1 Su Bardağı	• Yoğurt
• Alabildiği Kadar	• Su
• 2 Adet	• Yumurta
• İhtiyaca Göre	• Kabartma tozu

» Bir tavada tereyağı yakılmadan eritilir.

» Ardından bir kaba yoğurt eklenir. Üzerine kabartma tozu eklenir ve mayalanır.

» Üzerine eritilen tereyağı konulur, 2 yumurta eklenir ve karıştırılır. Kulak memesi kıvamında hamur elde edilir.

» Oluşturulan hamur yaslağaç ile rulo şeklinde açılır. Çapraz şekilde kesilir. Üzerine bıçakla kesikler atılarak şekiller yapılır.

» Üzerine fırçayla yumurta sürülür ve 180 derece sıcaklıktaki fırında 20-25 dakika kadar pişirilir.

16

KÜRE
KAŞIK HELVA

☐ **Resim 71:** Küre Kaşık Helva

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 16:32-16:38
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şennur Demirkan
Yöre	Küre

Yöresel Yemek	KÜRE KAŞIK HELVASI
Miktar	2 Kg.

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Tereyağı
• 1/2 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• 1 kg.	• Pudra şekeri
• Göz Kararı	• Un
• Alabildiği Kadar	• Damla sakızı

» Sıvı yağ ve tereyağı bir tavada kızartılır, üzerine biraz un eklenir ve güzelce kavrulur.
» Kavrulan az miktarda un kaşığa alınır, eğer kaşıktan atlarsa kavrulmaya başlamıştır demektir.
» Ardından, katı olacak şekilde un ve su eklenir.
» Altın sarısı rengine ulaştığında altı kapatılır ve biraz dinlendirilir.
» Elenmiş pudra şekeri ve dövülmüş damla sakızı unun içerisine katılır ve hızlıca karıştırılır.
» Beyaz bir helva çıkar ortaya ve üzeri kapatılır. 20 dakika kadar bekletilir.
» Sonrasında, kaşıklara basılır.

17

KÜRE USULU GÖZLEME

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 16:20-16:23
Görüşme Süresi	3 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Nazife Onat
Yöre	Çatak Köyü/Küre

Yöresel Yemek	**KÜRE USULÜ GÖZLEME**
Miktar	8-10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• Alabildiği Kadar	• Su
• 2 kg.	• Un
• 1 Yemek Kaşığı	• Ekşi maya
• İhtiyaca Göre	• Tuz
• İhtiyaca Göre	• Sıvı yağ

» Su, un, tuz ve maya bir teknede yoğrulur.

» Kabarınca, tekneden alınır ve oklavayla normal incelikte açılır.

» Kızgın tavaya konur ve çift taraflı olarak biraz pişirilir.

» Sonrasında üzeri yağlanır ve sıcak şekilde servis edilir.

18

YER YAPRAĞI SARMASI

☐ **Resim 72:** Yer Yaprağı Sarması

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 16:14-16:24
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Hafize Demirtaş
Yöre	Küre

Yöresel Yemek	YER YAPRAĞI SARMASI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1/2 kg.	• Mısır unu
• 2 Adet	• Soğan
• 1/2 Su Bardağı	• Sıvı yağ
• 1/2 Bağ	• Dereotu
• 1/2 Bağ	• Maydanoz
• 1/2 Bağ	• Nane
• 1 Litre	• Süt
• 1/2 Çay Kaşığı	• Tuz
• 2 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• 1 Su Bardağı	• Pilavlık bulgur
• İhtiyaca Göre	• Yer yaprağı

» Bulgur bir tencerede haşlanır. Ayrı bir tencereye mısır unu konur ve üzerine haşlanmış olan bulgur eklenir.

» Doğranan soğanlar, dereotu, maydanoz, nane, yağ ve süt de tencereye konur.

» Yarım saat kadar pişirilir.

» Yapraklar ele alınır ve pişirilen yemeğe sürülüp yenir.

» İsteğe göre artan süt yemeğin üzerinde gezdirilebilir.

» Ayrıca, tereyağı da kızartılıp dökülebilir.

19

BEZELYE ÇORBASI

☐ **Resim 73:** Bezelye Çorbası

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 14:51-14:58
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ünzile Çağır – Nebiyye Çağır
Yöre	Ersizlerdere / Küre

Yöresel Yemek	**BEZELYE ÇORBASI**
Miktar	8 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Bezelye
• 1 Kâse	• Yoğurt
• 4 Yemek Kaşığı	• Mısır unu
• 2 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• 1 Yemek Kaşığı	• Domates salçası
• 1 Tutam	• Pul biber

» Bezelye taneleri suda haşlanır.

» Eş anlı olarak mısır unu ve yoğurt ayrı bir kapta karıştırılır.

» Bezelye kaynamaya başlayınca, oluşturulan karışım bezelyeye eklenir.

» Ayrı bir tavada tereyağı ve salça kavrulur. Üzerine pul biber ilave edilerek sos yapılır.

» Sıcak servis edilir.

20

KIZILCIK TARHANASI

☐ **Resim 74:** Kızılcık Tarhanası

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 12:52-13:04
Görüşme Süresi	12 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenel Gökgöz (Balabanoğlu Mehmet Çavuş'un torunu)
Yöre	Ersizlerdere / Küre

Yöresel Yemek	KIZILCIK TARHANASI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Kızılcık
• İstenilen Miktarda	• Su

» Kızılcıklar toplanır, ayıklanır ve yıkanır. Sonrasında bir kaba konur, tuz eklenir ve fermanteye bırakılır.

» Fermante edildikten sonra kızılcıkların çekirdekleri önceden alınır.

» Kalburdan (kevgir) geçirilir ve kulak memesi yumuşaklığında hamur kıvamına getirilir.

» Balkonda güneş görecek şekilde beyaz bir çarşafa dökülür ve ara sıra çevrilir.

» Tekneye alınır, ovulur sonra da elekten geçirilir.

» Bez torbalarda muhafaza edilmesi önerilir.

» Taze Fasulyeli Kızılcık Tarhanası gibi pişirilir.

21

TAZE FASULYELİ KIZILCIK TARHANASI

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 14:12-14:18
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şerife Köse-Zuhal Köse
Yöre	Giboru (Çanakçı Köyü) / İnebolu

Yöresel Yemek	**TAZE FASULYELİ KIZILCIK TARHANASI**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Avuç	• Taze fasulye
• 1 Adet	• Soğan
• İhtiyaca Göre	• Sıvı yağ
• 1-2 Diş	• Sarımsak
• 6 Yemek Kaşığı	• Kızılcık tarhanası
• İhtiyaca Göre	• Su

» Fasulyeler ortadan yarılır ve suda haşlanır.
» Tarhana suda eritilir.
» Haşlanan fasulyenin içerisine eritilen tarhana eklenir.
» Ayrı bir tavada yağ kızartılır ve soğan kavrulur.
» Pembeleşen soğan fasulye ve tarhananın piştiği tencereye konulur.
» İsteğe göre 1-2 diş sarımsak da katılabilir.

22

PANCAR KAVURMASI

☐ **Resim 75:** Pancar Kavurması

Pancar Kavurması, www.biryemekfenomeni.com

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 14:20-14:25
Görüşme Süresi	5 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şerife Köse-Zuhal Köse
Yöre	Giboru (Çanakçı Köyü) / İnebolu

Yöresel Yemek	PANCAR KAVURMASI
Miktar	İstenildiği kadar

Miktar	Malzeme
• İhtiyaca Göre	• Kara pancar
• 1 Adet	• Patates
• İhtiyaca Göre	• Sıvı yağ
• 1 Adet	• Soğan
• İhtiyaca Göre	• Sucuk ya da pastırma
• 1 Tutam	• Tuz
• İhtiyaca Göre	• Su

» Pancarın yaprakları ve sapları ince ince doğranır ve suda haşlanır.
» Patates 4'e bölünür ve pancarlar birlikte kaynamaya bırakılır.
» Kaynayan patates ve pancar süzgece alınır.
» Ayrı bir tavada yağ, soğan, sucuk ya da pastırma tuz da eklenerek kavrulur.
» Cam bir kaba alınan patates ve pancarın üzerine yağdaki karışım dökülür.
» Sıcak servis yapılır.

23

KAYGANA

☐ **Resim 76:** Kaygana

Kaygana, Ağız Tadıyla Kastamonu Mutfağı, Kastamonu Valiliği, 2009

Görüşme Tarihi ve Saati	13.03.2017, 13:20-13:25
Görüşme Süresi	5 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Reyhan Çimenli
Yöre	İhsangazi

Yöresel Yemek	KAYGANA
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Un
• 1 Adet	• Yumurta
• 1 Çay Kaşığı	• Yemek sodası
• 1 lt. / 1 kg.	• Süt veya yoğurt
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 1 Yemek Kaşığı	• Sıvı yağ

» Un derin bir kaba konur. Üzerine 1 adet yumurta kırılır. Karbonat eklenir.

» Süt ve tuz da ilave edilerek akışkan bir hamur elde edilir.

» 30 cm çapındaki bir tavaya yağ eklenir.

» Kızan yağın üzerini kaplayacak kadar hamur kaşık ile yüzey mücver hamuru yayar biçimde yayılır.

» Kısık ateşte alt üst kızarınca ayrı bir kaba alınır.

Hikâye ve Tarihçe

Evde ekmek olmadığında pratik ekmek olarak kullanılır. Bademcik rahatsızlığında kolay yutulabildiği için pişirilir (Nebiye Ayan).

24

SÜTLÜ SİYEZ BULGURU ÇORBASI

☐ **Resim 77:** Sütlü Siyez Bulguru Çorbası

Görüşme Tarihi ve Saati	13.03.2017, 17:13-17:23
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Aynur Köse
Yöre	İhsangazi

Yöresel Yemek	SÜTLÜ SİYEZ BULGURU ÇORBASI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Su Bardağı	• İnce bulgur (siyez)
• 1,5 Litre	• Süt
• 1/2 Su Bardağı	• Su

» Su ile bulgur 10-15 dakika kaynatılır.
» Kaynayınca üzerine süt eklenir ve sürekli karıştırılır.
» Bir süre daha piştikten sonra sıcak servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Buharın endüstride kullanılmaya başlanması ile İngiltere başta olmak üzere Avrupa'da insan yaşamında önemli değişiklikler peşi sıra deneyimlenmeye başladı. Büyük ölçekli üretime bağlı refah artışının tetiklemiş olduğu sosyo-kültürel yaşamdaki güçlü değişimin yanı sıra üretim biçim ve teknikleri de önemli ölçüde değişti. Gıda üretimi bu değişiklikten etkilenen alanların başında gelmekte olup, günümüzde Genetiği Değiştirilen Organizma (GDO) olgusu ortaya çıkmış oldu. Bu olgunun insan sağlığına zarar verdiği bilim insanlarınca ifade edilmektedir.

Kastamonu'muzun şirin İhsangazi ilçesinde üretilen Siyez Buğdayı ve ondan elde edilen Siyez Bulguru on binlerce yıllık geçmişe sahip genetiği değişmemiş ender ürünlerden biridir. Siyez Bulguru yöreye ait bir ürün olduğu için sık yapılan bir çorba türüdür.

25

MANTAR MIHLAMASI

☐ **Resim 78:** Mantar Mıhlaması

Görüşme Tarihi ve Saati	13.03.2017, 13:07-13:11
Görüşme Süresi	4 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Aynur Köse
Yöre	İhsangazi

Yöresel Yemek	MANTAR MIHLAMASI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Koç mantarı
• 1 Baş	• Soğan
• 1/2 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• 1 Tatlı Kaşığı	• Salça
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• 3 Adet	• Yumurta
• 1 Litre	• Su

» Mantarlar toplanır ve güzelce yıkanır.
» Sonra 1 litre suda 15-20 dakika haşlanır.
» Bir tencerede yağ, soğan ve salça piyazlanır.
» Doğranan mantarlar ve tuz piyaza eklenir ve 5 dakika kavrulur.
» Ayrı bir kaba 3 yumurta kırılır, çırpılır ve mantarın üzerine dökülür.
» 5 dakika kadar pişirilir ve sıcak servis edilir.

26

MANTAR PAÇASI

Görüşme Tarihi ve Saati	13.03.2017, 12:58-13:06
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Aynur Köse
Yöre	İhsangazi

Yöresel Yemek	**MANTAR PAÇASI**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1-1,5 kg.	• Koç mantarı (tercihen)
• 1,5 Litre	• Su
• 1 Yemek Kaşığı	• Tuz
• 1 Tatlı Kaşığı	• Un
• 1 Kase	• Yoğurt
• 2 Diş	• Sarımsak
• 1 Yemek Kaşığı	• Sıvı yağ ya da tereyağı
• 1 Tatlı Kaşığı	• Salça

» Mantarlar yıkanır ve güzelce temizlenir.

» Bir tencerede 1 litre suyla birlikte 15-20 dakika kadar kaynatılır.

» Kaynadıktan sonra mantarlar tekrar yıkanır ve isteğe göre doğranıp ya da robotta çekilebilir.

» Bir tencerede yağ eritilir ve salça eklenir. Bu şekilde bir süre kavrulur. Üzerine doğranan mantarlar ilave edilir. Ardından ½ litre su konulur ve kaynamaya bırakılır.

» Ayrı bir kapta bir kaşık un, yumurta ve sarımsaklı yoğurt karıştırılır. Kaynayan karışıma eklenir.

» Bu terbiye eklenince 5 dakika kadar sürekli karıştırılır ve sıcak servis edilir.

» İsteğe göre pul biber ya da karabiber de eklenebilir.

Hikâye ve Tarihçe

Koç, kanlıca, teltel ve tavukayağı mantarları İhsangazi Yöresi'nde bol yetiştiği için mantarlı yemekler çok yaygındır.

27

PİŞİ BÖREĞİ

☐ **Resim 79:** Pişi Böreği

Görüşme Tarihi ve Saati	10.03.2017, 17:01-17:15
Görüşme Süresi	14 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Sabiha İzbeli
Kurumu	İzbeli Çiftliği
Yöre	İzbeli / Kastamonu

Yöresel Yemek	**PİŞİ BÖREĞİ**
Miktar	İstenildiği Kadar

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Un
• İstenilen Miktarda	• Su
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Soğan
• İstenilen Miktarda	• Kıyma et
• İstenilen Miktarda	• Sıvı yağ
• İstenilen Miktarda	• Karabiber
• İstenilen Miktarda	• Pul biber
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Yoğurt
• İstenilen Miktarda	• Yumurta sarısı

» Un, su ve tuz bir teknede karıştırılır. Kulak memesi kıvamında hamur elde edilir.

» Hamur açılabildiği kadar çok ince açılır. Sacın üzerinde 1-2 saniyeliğine çift taraflı pişirilir.

» Yere serilen temiz örtüye yapışmayacak şekilde dizilir.

» Ayrı bir tavada soğan ve kıyma et sıvı yağda kavrulur. İçerisine karabiber, pul biber ve tuz eklenir.

» Tepsi yağlanır, üzerine açılan yufkalardan bir adet konur. O yufkanın üzeri de yağlanır ve hafiften su ya da süt serpiştirilir.

» Aralara eşit oranda karıştırılmış sütlü su serpiştirilecek biçimde 6 kat çıkılır. Onun üzerine de kavrulan kıyma serilir, 6 kat daha yufka daha önceki şekilde çıkılır.

» Bir kâsede yoğurt, yağ ve yumurta sarısı çırpılır. Böreğin en üstüne sürülür. Fırında üstü kızarıncaya kadar pişirilir ve sıcak servis edilir.

28

YER YAPRAĞINDAN DOLMA

Görüşme Tarihi ve Saati	10.03.2017, 15:00-15:07
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Kemal Sığmaz
Yöre	Ağlı / Kastamonu

Yöresel Yemek	**YER YAPRAĞINDAN DOLMA**
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Yaprak
• İstenilen Miktarda	• Un
• İstenilen Miktarda	• Yoğurt
• İstenilen Miktarda	• Süt
• İstenilen Miktarda	• Siyez bulguru
• İstenilen Miktarda	• Tereyağı

» Küre ve İsfendiyar dağlarının eteklerinde gölgelik yerlerde Haziran ayında yetişen üzeri hafif tüylü yer yaprakları toplanır.

» Yapraklar güzelce yıkanır. Kaynayan suya atılır ve bir taşım kaynayınca süzgüyle alınır.

» Ardından un, yoğurt ve Siyez Bulguru bir teknede karıştırılır, iç yapılır.

» Yaprak ele açılır ve kaşıkla yaprağın içerisine hazırlanan iç konur, bohça gibi katlanır.

» Hazırlanan dolmalar tencereye dizilir ve ocağın üzerine konur.

» Dolmaları biraz geçecek şekilde tencereye süt konur.

» 30-45 dakika kadar orta ateşte pişirilir.

» Piştikten sonra tepsiyle sofranın ortasına ya da tabaklara konur.

» Son olarak tereyağı kızdırılır ve üzerine dökülür.

Hikâye ve Tarihçe

Yer yaprağı çok güzel bir kokuya sahip olan bir bitkidir. Mevsiminde her hanede mutlaka yapılır. Haziran ayında taze olur. Kalınlaşınca dolma yapılmaz. Ayrıca haşlanıp dolap poşetlerine konulur ve diğer aylarda da çıkarılıp dolma yapılabilir.

29

KABAK BÖREĞİ

☐ **Resim 80:** Kabak Böreği

Kabak Böreği, Ağız Tadıyla Kastamonu Mutfağı, Kastamonu Valiliği, 2009

Görüşme Tarihi ve Saati	10.03.2017, 12:15-12:23
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Dilek Cebecigil
Yöre	Azdavay

Yöresel Yemek	KABAK BÖREĞİ
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
Hamuru için	**Hamuru için**
• Alabildiği Kadar	• Un
• Alabildiği Kadar	• Tuz
• Alabildiği Kadar	• Su
Diğer malzemeler	**Diğer malzemeler**
• 500-600 gr.	• Tatlı kabağı (Bal kabağı)
• 200 gr.	• Tereyağı
• 1 Çay Bardağı	• Pekmez
• 10 Tutam	• Toz şeker
• 1/2 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• 1 Adet	• Yumurta
• 1 Yemek Kaşığı	• Yoğurt

» Un, tuz ve su bir teknede karıştırılır ve kulak memesi kıvamında hamur elde edilir.
» Hamur pözüler haline getirilir ve yarım metre çapında oklavayla açılır.
» Sıvı yağ ve su karışımı ile ıslatılır.
» Bal kabağı orta kıvamda rendelenir.
» Yuvarlak açılan yufka ortadan ikiye bölünecek şekilde kesilir.
» Yarım ay şeklinde olan parçalardan birinin içerisine rendelenen kabak serpiştirilir.
» Üzerine 1 tutam toz şeker eklenir ve rulo şeklinde sarılır.
» Düz ya da sarmal bir şekilde yufkalar yağlanmış olan tepsiye dizilir.
» Çırpılan yumurta sarısı fırçayla böreğe az miktarda sürülür.
» 170 derece sıcaklıktaki fırında 35-40 dakika kadar pişirilir.
» Bir tavada tereyağı kızdırılır. İçerisine pekmez ilave edilir.
» 1 taşım kaynayınca böreğin üzerinde gezdirilir ve sıcak tüketilir.

30

MALAK TATLISI

☐ **Resim 81:** Malak Tatlısı

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 16:51-16:57
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Recai Yılmaz
Yöre	Cide

Yöresel Yemek	MALAK TATLISI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1/2 kg.	• Fırınlanmış mısır unu
• 2 Bardak	• Su
• 2 Çay Kaşığı	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Tereyağı
• İstenilen Miktarda	• Elma pekmezi

» Tencereye 2 bardak su konur.
» Un el yardımıyla yavaşça top halinde olmayacak şekilde suya eklenir. Ardından tuz ilave edilir.
» Hava kabarcıkları çıkıncaya değ kısık ateşte pişirilir. İhtiyaca göre su eklenebilir.
» Lapa kıvamına gelince –yani kaşığa alındığında kaşığın şeklini alınca- ateşten alınır.
» Kenarda bir tepsi hazır edilir.
» Bir kaba su konulur. Kaşık suya daldırıldıktan sonra tencereden malak alınır tepsiye dizilir.
» O şekilde dizildikten sonra soğumaya bırakılır.
» Soğuma işlemi de tamamlanınca üzerine eritilmiş bol tereyağı gezdirilir.
» İsteğe göre üzerine elma pekmezi de konulabilir.

Hikâye ve Tarihçe

Doyurucu bir özelliğe sahip olduğundan, eskiden yemek niyetine yapılırmış.

31

ISPIT KAVURMASI

☐ **Resim 82:** Ispıt Kavurması

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 16:58-17:01
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Recai Yılmaz
Yöre	Cide

Yöresel Yemek	ISPIT KAVURMASI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1/2 kg.	• Ispıt
• İstenilen Miktarda	• Sıvı yağ
• 2 Büyük Baş	• Soğan
• 1 Tutam	• Tuz
• 1 Tutam	• Karabiber
• İstenilen Miktarda	• Su
• İstenilen Miktarda	• Yumurta

» Ispıt temizlenir ve kökleri ayrılır.
» Çiçeği varsa çiçek ayrı kökler ayrı bir şekilde tencereye konan suda 5-10 dakika kadar haşlanır.
» İstenilen kıvama geldiğinde katır tırnağı halinde bol miktarda soğanla bol yağda kavrulur.
» Ocaktan almaya yakın üzerine önceden çırpılan yumurta kırılır ve 1-2 dakika daha pişirilir.
» Sonrasında karıştırılmadan üzeri kapatılır.
» Sıcak servis edilir.

32

PIRASA DOLMASI

☐ **Resim 83:** Pırasa Dolması

Pırasa Dolması, www.neyemekyapsak.com

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 17:10-17:16
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Recai Yılmaz
Yöre	Cide

Yöresel Yemek	**PIRASA DOLMASI**
Miktar	İstenilen Miktarda

Miktar	Malzeme
• Pırasanın Kalınlığına Göre Değişir	• Pırasa
• 2 Su Bardağı	• Pirinç
• 1 Su Bardağı	• Bulgur (orta taneli)
• İstenilen Miktarda	• Nane
• İstenilen Miktarda	• Soğan
• İstenilen Miktarda	• Tuz

» Soğan yağda kavrulur.
» Fazla öldürmeden pirinç ve bulgur eklenir.
» Bulgur ve pirincin üzerine çıkacak biçimde su eklenir ve haşlanıp pişirilir.
» Ardından nane ve tuz ilave edilir.
» Pırasanın beyaz kısımları yapraklardan ayrılır. Beyaz pırasa ortasına kadar düz kesilir.
» 20 cm'ye kadar olan beyaz yerler pişirilir.
» Açılan yapraklar tek tek ayrılır.
» Pişirilen içten bir miktar eklenir ve muska gibi katlanır.
» Tencereye yerleştirilir.
» Üstünü geçecek şekilde yağ ve su eklenir.
» Pişirilirken dikkat edilmesi gereken bir nokta iyi pişirilmesidir.
» Soğan karamelize edilerek dolmanın üstüne konulur ve servis edilir.

33

BAKLA TATLISI

☐ **Resim 84:** Bakla Tatlısı

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 17:28-17:38
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Fevziye Yılmaz
Yöre	Cide

Yöresel Yemek	**BAKLA TATLISI**
Miktar	12 porsiyon

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Bakla (kuru yada yaş)
• İstenilen Miktarda	• Şeker

» Bakla kuru ise 1 gece önceden ıslatılır. 2. gün haşlanır.
» Bakla taze ise, tanelerin kabukları soyulur.
» Alabildiği kadar su ile tencerede haşlanır ve pişmeye başladığında şeker eklenir.
» İçerisinde çok az miktarda su kalıncaya dek pişirilir ve bu şekilde servis edilir.

34

KUYRUKLU DOLMA

☐ **Resim 85:** Kuyruklu Dolma

Kuyruklu Dolma, Ağız Tadıyla Kastamonu Mutfağı, Kastamonu Valiliği, 2009

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 17:01-17:10
Görüşme Süresi	9 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Recai Yılmaz
Yöre	Cide

Yöresel Yemek	**KUYRUKLU DOLMA**
Miktar	İstenilen Miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Karalahana yaprağı (mancar)
• İstenilen Miktarda	• Bulgur
• İstenilen Miktarda	• Soğan
• İstenilen Miktarda	• Nane
• İstenilen Miktarda	• Yoğurt
• İstenilen Miktarda	• Sarımsak
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Sıvı yağ
• İstenilen Miktarda	• Salça

» Bol miktarda soğan ince ince doğranır ve yağda kavrulur.

» Salça ve bulgur eklenir. Hemen ardından nane ilave edilir.

» Yüzüne çıkacak biçimde su katılır. Tuz da eklendikten sonra biraz diri kalacak şekilde pişirilir.

» Lahana yaprakları sıcak su içerisinde bir miktar pişirilir ama ezilmeyecek –canlı kalacak- şekilde haşlanır.

» Lahananın orta yaprakları serilir. Yaprakların uç kısmından başlanarak yapraklar kök kısmına doğru sarılır. Böylelikle kök tarafı kenara getirilerek sarma tamamlanır. Kuyruklu Dolma, ismini buradan almıştır.

» Sarmalar tencereye dizilir, haşlanması için yeteri miktarda su konulur ve az bir miktar yağ eklenir.

» Lahananın kök ve dal kısımları tencerenin dibine konulur, üzerine de dolmalar yerleştirilerek pişirilir.

» Servis esnasında tabağa karamelize edilmiş soğan kavurma yapılır.

» Yanmadan kızartılan soğan ya tencerenin içine ya da servis tabağına eklenerek servis yapılır.

» Son olarak hazırlanan sarımsaklı yoğurt dolmanın üzerine gezdirilir.

35

ÇULLU BÖREK

☐ **Resim 86:** Çullu Börek

Çullu Börek, Ağız Tadıyla Kastamonu Mutfağı, Kastamonu Valiliği, 2009

Görüşme Tarihi ve Saati	03.03.2017, 21:15-21:35
Görüşme Süresi	20 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ayşe Nesimoğlu
Yöre	Arazya / Kuzyaka

Yöresel Yemek	ÇULLU BÖREK
Miktar	1 tepsi (12 kişilik)

Miktar	Malzeme
• **Hamuru için**	• **Hamuru için**
• 1 kg.	• Un
• Alabildiği Kadar	• Su
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 200 gr.	• Yoğurt
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• 1 Adet	• Yumurta
• **Üzeri için**	• **Üzeri için**
• 0,2 Litre	• Süt
• 250 gr.	• Tereyağı
• 2 Adet	• Yumurta
• **Karışımı için**	• **Karışımı için**
• 2 Adet	• Yumurta
• 50 gr. (2 Yemek Kaşığı)	• Tereyağı
• 1/2 Çay Bardağı	• Süt

» Hamur malzemeleri bir teknede karıştırılır.
» Kulak memesi kıvamında hamur elde edilir ve yumurta büyüklüğünde pözülere bölünür.
» Yaslağaçta orta kararda (45 cm çapında) açılır.
» Odun ateşinde kızgın saçta çift taraflı olarak 1'er dakika pişirilir.
» Diğer yufkalar da o şekilde pişirilir, üst üste 10 adet olunca bir deste şeklinde yana konur.
» Onlu deste halindeki yufkalar tek tek ayrılarak 45 cm çapındaki dibi yağlanmış tepsiye döşenir.
» İlk yufkadan sonra yağ, yumurta ve süt bir kapta köpürene dek çırpılır.
» Sonra ilk yufkaların üzerine bolca serpilir.
» Beş kat olunca arasına sermeden yapılan malzeme konulur.
» Karışımın yapılışı:
» İki adet yufka kibrit kutusu boyutunda tiftilerek küçültülür.
» Ayrı bir tavada tereyağı eritilir, üzerine ½ çay bardağı süt eklenir.
» Tiftilen yufkalar atılır, iki çevrilir.
» Çırpılmış yumurta katılarak pişirilir.
» 185 derece sıcaklıktaki fırında 45 dakika kadar pişirilir.
» Fırından çıkarılan yemek ters çevrilerek 10x10 cm biçiminde kesilerek sıcak servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Düğünlerde keşkek, küçük sarma, şapla bitkisi (sarma) gibi yiyeceklerle beraber sunulurdu.

TAVA ÇÖREĞİ

Görüşme Tarihi ve Saati	03.03.2017, 21:20-21:30
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ayşe Nesimoğlu
Yöre	Arazya / Kuzyaka

Yöresel Yemek	**TAVA ÇÖREĞİ**
Miktar	İstenildiği kadar

Miktar	Malzeme
• 5 kg.	• Un
• Alabildiği Kadar	• Su
• 1/2 kg.	• Ekşi maya
• 1 Çorba Kaşığı	• Tuz

» Un bir tekneye konulur.

» Alabildiği kadar su eklenir.

» Ekşi maya ayrı bir kapta ılık su ile eritilerek hamura eklenir.

» Karışım hamur kıvamına gelince geniş bir kapta üstü örtülerek yaklaşık 2 saat kadar kabarmaya bırakılır.

» Kabarınca 70 cm çapında, 20 cm derinliğindeki altı yağlanmış tepsiye döşenir.

» Kızgın fırında 50-55 dakika pişirilir.

37

TOSYA KEBABI

☐ **Resim 87:** Tosya Kebabı

Tosya Kebabı

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 18:55 – 19:05
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Halil Koca
Kurumu	Emekli Esnaf / Lokantacı / Helvacı
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek	TOSYA KEBABI
Miktar	12 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 3 kg.	• Kemiksiz et
• 100 gr.	• Kimyon
• 1 Çorba Kaşığı	• Karabiber
• 1 Çorba Kaşığı	• Tuz
• 4 lt.	• Su
• 1 kg.	• Kuru soğan
• 250 gr.	• Un

» Mandalina büyüklüğünde kesilen etler kazana konur.
» Üzerine 4 litre su ilave edilir. Kaynamaya bırakılır.
» Üzerindeki köpük alınarak tuzu kontrol edilir.
» Eğer tuzu eksik ise tekrardan tuz ilave edilir.
» İnce doğranan soğanlar ve diğer malzemeler kazana konduktan sonra kazan çemberi hamur ile kaplanır.
» 1-2 cm çapında buhar çıkışı bırakılır.
» Kazan kapağı üzerine bir taş konularak sabitlenir.
» Yaklaşık 3 saat hafif ateşte pişen yemek kevgir ile tabaklara servis edilir.

38

TOSYA PİLAVI

☐ **Resim 88:** Tosya Pilavı

Tosya Pilavı

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 18:36-18:44
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	İsmail Palabıyık
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek	TOSYA PİLAVI
Miktar	10 Porsiyon

Miktar	Malzeme
• 2 kg.	• Tosya pirinci (Tercihen sarıkılçık)
• 400 gr.	• Tereyağı
• İhtiyaca Göre	• Tuz
• İhtiyaca Göre	• Su

» 2 kilo pirinç bol tuzlu ılık suda ıslatılır.
» 1-1,5 saat kadar bir kapta bekletilir.
» Tencereye bire bir ölçüde soğuk su eklenir ve kaynatılır.
» Su kaynayınca, ıslatılan tuzlu pirincin suyu süzülür.
» Tuzu gidene kadar birkaç kez yıkanır ve su eklenir.
» Pirinç yüksek ateşte kaynamaya bırakılır ve ara ara birkaç defa karıştırılır.
» Su çekilince ateş kısılır, pirincin içindeki su buharının çıkması sağlanır.
» Bu arada ayrı bir tavada tereyağı kızdırılır ve ateşten indirilen pilavın üzerine dökülür.
» Ardından tencerenin kapağı kapatılır.
» 10-15 dakika kadar dinlendirilir.
» Kapak açılır, pilav karıştırılır ve buharı çıkarılır.
» Karıştırılmış vaziyette 10-15 dakika üstü açık şekilde bekletilir ve sonrasında servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Tansiyona iyi gelmediği için şeker hastalarının yememesi önerilir. Yanında cacık, çoban salata, vişne şurubu, ayran veya nar ekşisi tüketilebilir.

Yaşar Pirinci de kullanılabilir. Fakat bu pirinç türü çabuk kırıldığı için sarıkılçık pirinci tercih edilir. Sarı kılçık pirinci daha çok şişer.

39

PATAT YAHNİSİ

□ **Resim 89:** Patat Yahnisi

Patat Yahnisi, www.patatesyemegi.com

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 18:54 – 19:02
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	İsmail Palabıyık
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek	PATAT YAHNİSİ
Miktar	5 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Patates
• 250 gr.	• Kuşbaşı et
• İhtiyaca Göre	• Domates salçası
• İhtiyaca Göre	• Tereyağı
• İhtiyaca Göre	• Tuz
• İhtiyaca Göre	• Kimyon
• İhtiyaca Göre	• Pul biber (isteğe göre)
• 2 Baş	• Kuru soğan

» Patatesler soğuk su ile yıkanır ve kabukları incecik soyulur.
» Sonrasında küp küp kesilir ve tencereye konur.
» Üzerine bir miktar salça, kimyon, doğranmış soğan, et, tereyağı ve tuz eklenir.
» Patatesin üzerini geçecek miktarda soğuk su konur ve ocağın altı yakılır, normal ateşte pişmeye bırakılır.
» Piştikten sonra isteğe göre üzerine pul biber dökülür ve servis edilir.
» Cabada yapılan:
» Fırın kızdırılır ve fırının içi temizlenir.
» Fırın beyazlaşınca, malzemeler cabaya konur, üstü kapatılır ve fırına sürülür.
» Fırının kapağı kapatılır, ağzı çamurla sıvanır.
» Yemek 7-8 saat kadar altı tuğla olan fırında pişirilir.

40

KABAK ÇIRTMASI (SAÇALAMA)

□ **Resim 90:** Kabak Çırtması

Kabak Çırtması (Saçalama), Ağız Tadıyla Kastamonu Mutfağı, 2009

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 18:35-18:46
Görüşme Süresi	11 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Sevilay Savur
Kurumu	Stajyer Avukat
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek	KABAK ÇIRTMASI (SAÇALAMA)
Miktar	6-8 porsiyon

Miktar	Malzeme
• ½ kg.	• Kabak (Yemeklik)
• 1- 2 Yemek Kaşığı	• Salça
• ½ Su Bardağı	• Sıvı yağ
• 1 Su Bardağı	• Pirinç
• Yeteri Kadar	• Karabiber
• Yeteri Kadar	• Kimyon
• 4 Su Bardağı	• Su
• 1 Kâse	• Yoğurt
• 3-4 Diş	• Sarımsak
• Bir Tutam (İsteğe Bağlı)	• Dereotu

» Kabaklar yıkanır ve temizlenir.

» Daha sonra küp küp doğranır.

» Tencereye yağ konulur, kabaklar ve salça kavrulur, biraz su eklenir.

» Pirinçler eklenir. Üzerine kaynar su eklenir. Pişmesi beklenir.

» Duruma göre hafif sulu olabilmesi için kontrol edilir ve su eklenir.

» Piştiğinde tabaklara alınır.

» Yoğurt, sarımsak ve dereotu karıştırılıp tabaklardaki kabak çırtmasının üzerine konulur.

» Not: Bu yemek aynı zamanda taze fasulye ve patlıcan ile de yapılır. Sırası ile taze fasulye saçalaması ve patlıcan saçalama adları ile anılır.

41

TATAR BÖREĞİ

□ **Resim 91:** Tatar Böreği

Tatar Böreği, www.yemektarifleri-tr.com

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 18:50-18:55
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Sevilay Savur
Kurumu	Stajyer Avukat
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek	TATAR BÖREĞİ
Miktar	8-10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 500 gr.	• Makarna (hazır kelebek makarna)
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• Yarım Yemek Kaşığı	• Salça
• 250 gr.	• Kıyma
• 2 Baş	• Soğan
• 2 Su Bardağı	• Yoğurt
• Yeteri Kadar	• Karabiber
• Yeteri Kadar	• Kimyon
• 2-3 Diş	• Sarımsak
• Yeteri Kadar	• Su

» Tencerede su kaynatılır, içine makarnalar konulup haşlanır, piştiğinde süzülür.
» Daha sonra yoğurt, tuz, sarımsak ve makarna karıştırılır.
» Ayrı bir yerde soğanlar doğranır ve bir tencerede kavrulur.
» Karışıma kıyma, baharatlar ve salça eklenir. Bir iki tur karıştırıldıktan sonra biraz su katılır.
» Servis edeceğimiz tabağa bir miktar makarna konulur, üzerine kıymalı sos eklenir.
» Daha sonra bir kat makarna bir kat daha kıyma konulur.
» Tabak en üstte kıyma olacak şekilde hazırlanır ve servis edilir.
» Not: Yoğurt kaşıktan akacak şekilde sulu olmalıdır.

42

TOSYA YAPRAĞI
SARMA

□ **Resim 92:** Tosya Yaprağı Sarma

Tosya Yaprağı Sarma, www.yemek.com

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 18:55-19:10
Görüşme Süresi	15 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Sevilay Savur
Kurumu	Stajyer Avukat
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek	TOSYA YAPRAĞI SARMA
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1/2 kg.	• Asma yaprağı
• 2 Su Bardağı	• Pirinç
• 3 Yemek Kaşığı	• Salça
• 2 Baş	• Soğan
• 1 Su Bardağı	• Sıvı yağ
• 1/2 Demet	• Maydanoz
• Az Miktarda (1-2 Tutam)	• Dereotu
• Bir Miktar(Dolmaların Üstüne Gelecek Kadar)	• Su
• Yeteri Kadar	• Karabiber
• Yeteri Kadar	• Kimyon
• Yeteri Kadar	• Tuz
• İsteğe Göre	• Sarımsak

» Tosya'ya özgü taze asma yaprakları kaynayan suda bir süre haşlanır.
» İçinin harcı için pirinç, salça, ince doğranmış soğan, maydanoz, dereotu, tuz, kimyon, karabiber karıştırılır.
» Yapraklar tek tek açılır ve tane tane ele alınır.
» Hazırladığımız içten bir miktar yaprağın içine konulur ve sarılır.
» Sarılan sarmalar bir tencereye konulur.
» Sarmaların üzerini hafif geçecek kadar su konulur ve pişirilir.
» Tam suyunu çekmeden önce küçük bir tavada yağ ve salça kavrulur ve az su eklenir.
» Hazırlanan bu sos tenceredeki sarmaların üzerine eklenir. Bir miktar daha pişirilir.
» İsteğe göre ocaktan almaya yakın sarmaların arasına yarım diş şeklinde sarımsaklar eklenir.

43

YAYIM ÇORBASI

☐ **Resim 93:** Yayım Çorbası

Yayım Çorbası, www.lezzetler.com

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 22:16-22:22
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ethem Reçber
Kurumu	Sınıf Öğretmeni
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek	**YAYIM ÇORBASI**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• ½ kg.	• Yeşil mercimek
• İki Tutam	• Erişte
• 6 Kaşık	• Yoğurt
• 2 Çorba Kaşığı	• Tereyağı

» Yeşil mercimek yıkanır ve bir tencerede haşlanır. İçine erişteler katılır ve pişirilir.
» Sıcak iken yoğurt ile terbiye edilir.
» Üzerine tereyağı eklenerek servis edilir.

44

YUMURTALI SOĞANLI HAMSİ TAVA

☐ **Resim 94:** Yumurtalı Soğanlı Hamsi Tava

Görüşme Tarihi ve Saati	26.11.2017, 16:16-16:26
Görüşme Süresi	10 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Fakazlı
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	SOĞANLI YUMURTALI HAMSİ TAVA
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Hamsi
• 2 Adet	• Yumurta
• Bir Büyük Baş	• Soğan
• Az Miktarda	• Maydanoz
• Yeterli Miktarda	• Mısır unu
• Yeterli Miktarda	• Sıvı yağ
• Yeterli Miktarda	• Tuz
• Bir Tutam	• Karabiber

» Hamsiler normal ayıklandıktan sonra tuzlanıp yarım saat kadar kevgirde bekletilir.
» Balıkların kılçığı çıkartılıp biri diğerinin üzerine kapaklanarak bir tabağa dizilir.
» Tavaya yağ konur kızdırılır.
» Balıklar birer birer alınıp unlanır ve tavanın tamamını kaplayacak şekilde dizilir.
» Bir tarafı kızardıktan sonra düz bir tabak ya da kapak yardımıyla ters çevrilir.
» Kızarmış yerin üzerine önceden hazırlanmış, ince doğranmış soğan, maydanoz, karabiber, yumurta karşımı her yerini ince bir tabaka halinde kaplayacak şekilde yayılır.
» Balık tekrar ters çevrilerek soğanlı yumurtalı tarafın da pişmesi sağlanır.
» Nar gibi kızardıktan sonra porsiyonlanarak sıcak servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

İçinde kılçık olmadığı için, yemek yer gibi çatalla yenir. El sürülmez.

45

SİYAH SARIMSAK SOSLU TAVUK KANADI

□ **Resim 95:** Siyah Sarımsak Soslu Tavuk Kanadı

Görüşme Tarihi ve Saati	27.11.2017, 12:55-13:02
Görüşme Süresi	7 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ufuk Tükel
Kurumu	Ümitköy Gurme Gıda ve Hayvancılık
Yöre	Taşköprü

Yöresel Yemek	SİYAH SARIMSAK SOSLU TAVUK KANADI
Miktar	4 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg. • Üç Kaşık • İki Tatlı Kaşığı	• Tavuk Kanadı • Zeytin Yağı • Baharatlı Siyah Sarımsak Püresi

» Baharatlı Siyah Sarımsak Püresi bir karıştırma kabına konulur.

» Zeytinyağı ile kıvamı inceltilerek karışım hazır edilir.

» Bol suda yıkanmış tavuk kanatları bir kağıt havlu kağıt ile kurulanır ve karıştırma kabına eklenir

» Tavuk kanatlarının her tarafının sosa bulandığından emin oluncaya kadar sos yedirilir.

» Üzerini streç film sarılarak en az bir saat buzdolabında dinlendirilir.

» Sos ile bütünleşen kanatlar daha iyi kızarmaları için üst üste binmeyecek biçimde fırın tepsisine döşenir.

» Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 45 dakika kadar pişirdikten sonra sıcak olarak servis edilir.

46

ÇATALZEYTİN HELVASI

Görüşme Tarihi ve Saati	12.02.2017, 16:50-17:05
Görüşme Süresi	15 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Serap Araç
Yöre	Çatalzeytin

Yöresel Yemek	**ÇATALZEYTİN HELVASI**
Miktar	12 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 6 Su Bardağı	• Su
• 250 gr	• Tereyağı
• 1 Çay Bardağı	• Sıvıyağ
• 6 Su Bardağı	• Un
• 2 Su Bardağı	• Toz Şeker

» Un evlerde bulunan taş fırında bir tepsi içinde 180C derecede 45 dakika kadar ara sıra karıştırılarak kavrulur.

» Tereyağı bir tavaya konulur ve kızartılır.

» Tavanın altı kapatılınca 1 çay bardağı sıvı yağ tereyağına ilave edilir.

» Fırından çıkartılan un soğuyunca pürtük/topak olmasın diye elenir.

» Soğuyan yağ ve şeker ilave edilir ve karıştırılır.

» İki kaşık yardımı ile kaşık helva şekli verilerek tepsiye dizilir.

» Helvamız servise hazırdır.

47

BOZKURT CÖBÜSÜ

□ **Resim 96:** Bozkurt Cöbüsü (Taş Fırında Güveç)

Görüşme Tarihi ve Saati	30.11.2017
Görüşme Süresi	30 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mediha Çevirgen
Kurumu	Yörem Sofrası
Yöre	Bozkurt

Yöresel Yemek	BOZKURT CÖBÜSÜ
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Kaburgadan sıyrılmış et
• 200 gram	• Arpacık (Kuru) soğan
• İstenilen Miktarda	• Kuyruk yağı
• Yeterince	• Tuz
• Yeterince	• Su

» Taş fırın iyice beyazlaşıp tava gelinceye kadar yakılır.

» Ateşler kor olup üzeri küllenince köz bir tarafa toplanıp fırının içi temizlenir.

» Daha sonra öküz etinden yoksa dana etinin kaburga tarafından seçilen etler kuşbaşı doğranıp biraz kuyruk yağıyla beraber çömleğe konup fırına verilir ve iyice kavrulur.

» Kavrulan et fırından alınıp küçük cabalara dağıtılır.

» Varsa arpacık soğanlar bütün olarak cabalara yeterince konur (Arapacık soğan yok ise bir baş soğan büyüklüğüne göre 4-6 parçaya ayrılarak her bir cabaya 1 parça konur).

» Daha sonra cabaların aldığı kadar su ilave edilir ve fırına sürülür.

» Fırının ağzı kapatılır.

» Cabalar, yemeğin üzeri kızarıncaya kadar fırında tutulur.

» Üstü kızaran yemek caba içinde sıcak servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Bozkurt Cöbüsü olarak bilinen bu yöresel lezzetin ne zaman yapılmaya başlandığı bilinmemektedir. Fakat bizim bildiğimiz Pazar Yeri (diğer bir adı da Perşembe olan Bozkurt'un pazarı) Perşembe günü kurulduğundan bütün çevre ilçeler ve köylerden gelenler Perşembe'de buluşur ve alışverişlerini yaparlar. Alışverişini bitiren halk bu yemeği tercih ederek karınlarını doyurur. Güvecin özelliği yaylalarda yetişen hayvanların etlerinden yapılmasıdır. En önemlisi ve meşhur olanı taş fırında köz ateşinde piştiği zaman bütün çarşıyı kaplayan kokusudur ki, insanları cezbeder. Bu kokuyu duyan insanların iştahı kabarır kendilerini güveç yemeye mecbur hissederler. Perşembe pazarının güveci o kadar hoş ve sadedir ki başka katkı malzemesi olmadan etin kendi lezzetinden oluşmaktadır. Yerli halk cabayı kalmaz diye Çarşamba gününden fırıncılara yazdırır. Ertesi gün de ayrılan güvecini sabah saatlerinden başlayarak yemeye başlarlar. Zaten saat 13:00'dan sonra da bulunmaz. Şimdilerde o eski etlerin lezzetini bulamayan halk bu lezzetle özlemini bir ölçüde giderir.

Bu yemeğin olmazsa olmazları ise; taş fırın, odun ateşi, büyük çömlek ve küçük çömlekler (Caba) olarak sıralanabilir.

48

PIRASALI
MISIR EKMEĞİ

□ **Resim 97:** Pırasalı Mısır Ekmeği

Görüşme Tarihi ve Saati	05.12.2017, 15:05-15:25
Görüşme Süresi	20 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mediha Çevirgen
Kurumu	Bozkurt Yörem Sofrası
Yöre	Bozkurt

Yöresel Yemek	PIRASALI MISIR EKMEĞİ
Miktar	İstenilen Miktarda

Miktar	Malzeme
• ½ kg.	• Pırasa (Karga soğanı)
• 1 Büyük Baş	• Kuru Soğan
• 1 Tatlı Kaşığı	• Pul Biber
• 1 Tatlı Kaşığı	• Kuru Nane
• 3 Tatlı Kaşığı	• Toz Şeker
• Yeteri Kadar	• Tuz
• 2 Adet	• Yumurta
• 1 Su Bardağı	• Yoğurt
• Aldığı Kadar	• Mısır Unu
• 1 Paket	• Karbonat
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı Yağ

» Bir tencereye sıvı yağ konur ve yemeklik doğranmış soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur.
» Sonra yıkanmış ve bir parmak kalınlığında doğranmış pırasalara pul biber, nane ve tuz ilave edilir.
» Gerekirse biraz daha sıcak su ilave edilip kavrulur.
» Kavrulan pırasa ocaktan alınır ve ılımaya bırakılır.
» Yoğurma kabına alınan pırasalara un, yumurta ve 3 kaşık şeker ilave edilerek yoğurulur.
» Karışıma isteğe göre tuz ilave edilir ve önceden yağlanmış tepsiye karışım dökülerek üstü düzlenir.
» 180 derece ısınmış fırına verilir.
» Üzeri kızarınca fırından alınır ve sıcak servis yapılır.

Hikâye ve Tarihçe

Bozkurt ilçemizin ortasından geçen akarsuyun sağlamış olduğu bol su, yatağının her iki kenarındaki arazilerde çok eski tarihlerden günümüze bolca mısır yetiştiriciliği yapılmasına olanak sağlamıştır. Mısırların su değirmeninde geleneksel yöntemlerle öğütülmesiyle elde edilen mısır unu, çeşitli yemeklerde kullanıldığı gibi ekmeği de yapılmaktadır. Yukarıdaki tarif günümüz insanlarının evlerinde yapabileceği şekilde anlatılmıştır. Geçmişten gelen orijinal mısır ekmeğimizde, pırasa yerine yörede yetişen karga soğanı kullanılmaktadır. Ayrıca ekmeğin pişirilmesi odun ateşinin üzerine konulan sac üzerinde yapılmaktadır. Odun ateşi ve sac, ekmeğe daha farklı ve güzel bir lezzet vermektedir. Bu nedenle, Bozkurt Halkı geçmişten günümüze Mısır Ekmeği'ni bu şekilde pişirmektedir.

49

BOLET MANTARI

☐ **Resim 98-99:** Bolet Mantarı

Görüşme Tarihi ve Saati	09.06.2018, 18:03-18:40
Görüşme Süresi	10 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Fatih Çolak
Kurumu	Ağlı Belediyesi
Yöre	Ağlı

Yöresel Yemek	**BOLET MANTARI**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 6 Adet	• Bolet (Ayı) Mantarı
• 3 Çorba Kaşığı	• Tereyağ
• 6 Diş	• Sarımsak
• 1 Kâse	• Yoğurt
• 2 Adet	• Yumurta
• 1 Çay Kaşığı	• Kırmızı pul biber
• 1 Çay Kaşığı	• Tuz
• 1 Tutam	• Maydanoz

» Mevsiminde toplanan Bolet (Ayı) Mantarı yıkanarak kurulanır.
» Daha sonra ince ince kıyılan mantarlar ayrı bir kaba alınır.
» Yumurtalar ayrı bir kapta çırpıldıktan sonra mantarların üzerine dökülür.
» Üzerine yumurta dökülen mantarlar el ile avkalanır (karıştırılır).
» Tereyağı bir tavada kızdırılır, kızan yağa yumurtayla karıştırılmış mantarlar ilave edilir.
» Pembeleşen mantarlar yağı süzülerek ayrı bir kaba alınır.
» Sarımsaklar bir havanda dövüldükten sonra yoğurda eklenir.
» Sarımsaklı yoğurt mantarların üzerine dökülür.
» Son olarak yemeğin üzerine pul biber serpilerek servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Ağlı Yaylaları'nda Haziran boyunca yetişen Bolet (Ayı) Mantarı mevsiminde toplanır. Yalnızca Haziran ayında yetişen nadir bir tür olan Bolet Mantarı genellikle özel misafirlere ikram edilmek üzere hazırlanır.

50

KÖFTE PAÇASI

☐ **Resim 100:** Köfte Paçası

Görüşme Tarihi ve Saati	28.02.2018, 15:30-15:42
Görüşme Süresi	12 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şükran Sayım ve Şerife Sayım
Yöre	Taşköprü

Yöresel Yemek	KÖFTE PAÇASI
Miktar	4 kişilik

Miktar	Malzeme
• 300 gr	• İnce çekilmiş kıyma
• 2 Adet	• Yumurta
• 1 kg	• Süzme Yoğurt
• 6 Diş	• Sarımsak
• 3 Yemek Kaşığı	• Pirinç unu
• 1 Çay Kaşığı	• Tuz
• 1 Çay Kaşığı	• Karabiber
• 3 Yemek Kaşığı	• Tereyağı

» Kıymaya tuz ve karabiber katılarak yoğurulur.
» Minik minik yuvarlaklar yapılarak 2 yemek kaşığı tereyağında kızartılır.
» Süzme yoğurdun içine pirinç unu, sarımsak (dövülmüş) yumurta katılarak karıştırılır.
» Kızartılan köfteler yağı ile kare bir cam kaba dökülür.
» Sonrasında köfteler düzgünce yerleştirilir.
» Köftelerin üzerine süzme yoğurt düzgün bir şekilde dökülür ve düzeltilir.
» Tereyağı tavada eritilir ve yoğurdun üzerine dökülür.
» 180 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirilir.
» Ilık olduğunda isteğe bağlı kesilir veya mutfak küreği ile alınarak servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Taşköprü'de Ramazan aylarında iftar sofralarında yerini alan bir yemek çeşididir. Ramazan aylarında tercih edilmesinin nedeni iştah açıcı olmasıdır. Köfte ve yoğurdun bir arada kullanılmasının nedeni az malzeme ile kalabalık sofralara hoş bir yemek elde etmektir.

51

PİYAZLI KIYMALI BÖREK

□ **Resim 101:** Piyazlı Kıymalı Börek

Görüşme Tarihi ve Saati	28.02.2018, 15:45-15:56
Görüşme Süresi	11 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Tuğçe Maşkaraoğlu
Yöre	Taşköprü

Yöresel Yemek	**PİYAZLI KIYMALI BÖREK**
Miktar	İsteğe bağlı

Miktar	Malzeme
• 12 Adet	• Yöresel serme ekmeği
• 300 gr	• Kıyma
• 5 Adet	• Kuru soğan
• İsteğe Bağlı	• Tuz-Karabiber
• 1 Su Bardağı	• Sıvıyağ
• 1 Su Bardağı	• Su

» Kıyma suyunu çekinceye kadar pişirilir.
» Sonrasında İçine biraz sıvıyağ eklenir ve yeniden karıştırılır ve ince doğranmış soğan piyazı konularak tekrar pişirilir.
» Karışıma isteğe bağlı tuz ve karabiber eklenir.
» Yuvarlak bir tepsinin altı sıvıyağ ile yağlanır.
» Derin bir kabın içinde sıvı yağ ve su karıştırılır.
» Serme ekmeği birer birer tepsiye konulurken aralarına sıvıyağ ve su karışımından bolca sürülür.
» 4'erli serme ekmeği arasına kıyma ve piyaz karışımı konulur.
» En üstüne yağ ve su karışımından sürülerek 180 derecede pişirilir.
» Börek piştiğinde çevrilerek tepsinin altı üst tarafa getirilir.

Hikâye ve Tarihçe

Taşköprü köylerinde köy düğünlerine hediye olarak getirilirdi. Eskiden köy düğünlerinde sofra sofra yemek verilirdi. Hem düğün sahibine destek vermek hem de hediye geleneği için *Piyazlı Kıymalı Börek* yapılırdı. Bu börek türü odun ocağında tepsi köz üzerinde çevrile çevrile pişirilirdi.

52

GIVRIM TATLISI

☐ **Resim 102:** Gıvrım Tatlısı

Görüşme Tarihi ve Saati	28.02.2018, 16:00-16:14
Görüşme Süresi	14 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Burcu Sarohan
Yöre	Taşköprü

Yöresel Yemek	GIVRIM TATLISI
Miktar	1 Tepsi

Miktar	Malzeme
• 2 Adet	• Yumurta
• 1 Çay Bardağı	• Yoğurt
• 1 Çay Bardağı	• Sıvıyağ
• Yarım Çay Kaşığı	• Tuz
• 1 Su Bardağı	• Buğday nişastası
• Aldığı Kadar	• Un
• 1 Su Bardağı	• İri dövülmüş ceviz
• 1 Paket	• Kabartma tozu
• 2 Büyük Kepçe	• Tereyağı
Şerbeti İçin	**Şerbeti İçin**
• 3 Su Bardağı	• Şeker
• 2,5 Su Bardağı	• Su
• ½ Adet	• Limon

» Hamur malzemelerinin hepsi derin bir kapta (sırası ile yumurta, yoğurt, sıvıyağ, tuz, kabartma tozu) karıştırılır.

» Karışımın içine nişasta ve aldığı kadar un, kabartma tozu karıştırılarak yumuşak bir hamur elde edilir.

» Hamur yarım saat dinlendirilir. Düz bir zemin üzerinde küçük olarak yapılan pözüler biraz un biraz nişasta karıştırılmış olarak oklava ile ince açılır.

» İnce ince açılan yufkalar temiz bir bezin üzerine yayılır ve kurumaya bırakılır.

» Pözüler açılıp kuruduğunda yufkalar el ile didiklenerek minik parçalar haline getirilerek yuvarlak bir tepsiye konulur.

» Yufkalar arasına ceviz konulur.

» Üzerine eritilmiş tereyağ sıcakken dökülür ve 180 derece ısıtılmış fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirilir.

» Şerbet, malzemesine uygun 20 dakika kaynatılır.

» Tatlı ılık, şerbet soğukken dökülür ve tepsi kapatılır.

» İki saate yakın şerbetinin çekmesi beklenir.

Hikâye ve Tarihçe

Taşköprü'de düğün söz konusu olduğunda mahalleli komşular arasında imece usulü düğün yemekleri hazırlanırdı. Düğün sahibi komşularına yemek hazırlarken baklava hamurundan arta kalanları hemen tepsiye dizer ve pişirerek "*Gıvrım*" adını verdikleri tatlıyı yemek ardından ikram ederdi.

53

KURUTULMUŞ SALATALIK KABUĞU YEMEĞİ

☐ **Resim 103:** Kurutulmuş Salatalık Kabuğu Yemeği

Görüşme Tarihi ve Saati	28.02.2018, 16:20-16:30
Görüşme Süresi	10 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Gülsüme Seyhan
Yöre	Taşköprü

Yöresel Yemek	KURUTULMUŞ SALATALIK KABUĞU YEMEĞİ
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Kurutulmuş salatalık kabuğu
• 2 Adet	• Kuru Soğan
• 1 Çay Bardağı	• Zeytinyağı
• 1 Çay Bardağı	• Pirinç
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Karabiber
• İstenilen Miktarda	• Kurutulmuş biber (İsteğe Bağlı-Varsa)
• Yeteri Kadar	• Sarmısaklı yoğurt(Üzeri İçin)
	• Su

» İnce doğranmış soğanlar derin bir tencerede zeytinyağında kavrulur.
» Soğanların üzerine kısa kesilmiş halde kurutulmuş salatalık kabukları ilave edilir.
» Elde edilen karışım karıştırılarak kısa bir süre daha pişirilir.
» Malzemelerin üzerini biraz geçecek kadar sıcak su ilave edilir.
» Kurutulmuş biberler tencereye atılır ve bir taşım kaynatılır.
» Bu arada salatalık kabuklarının yumuşaması gerekmektedir
» Sıcak su ile ıslatılan pirincin suyu süzülerek kaynamakta olan yemeğe konulur.
» Tuz ve karabiber eklendikten sonra pirinçler yumuşayıncaya kadar pişirilir.
» Yemeğin püf noktası hafif sulu hazırlanmasıdır.
» Pirinçler yumuşayınca üzerine sarmısaklı yoğurt konarak servis edilir.
» İsteğe bağlı olarak yoğurt üzerine eritilmiş tereyağ ile lezzet katılır.

Hikâye ve Tarihçe

Eskiden köyde yetiştirilen her sebze ve meyve ziyan edilmeksizin değerlendirilirdi. Domates, salatalık ve kabak gibi sebze kabukları kurutulur, kışın yemek yapılırdı. Yoğurt ile ayrı bir lezzet katılarak sofralar zenginleştirilirdi.

54

FASULYE ÇORBASI

☐ **Resim 104:** Fasulye Çorbası

Görüşme Tarihi ve Saati	02.06.2018, 14:45-15:05
Görüşme Süresi	20 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Hayret Öztürk
Yöre	Çatalzeytin

Yöresel Yemek	FASULYE ÇORBASI
Miktar	8-10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Kâse (Tercihen Selanik)	• Kuru fasulye
• 1 Kâse	• Mısır bulguru (iri çekilmiş)
• 1 Çorba Kaşığı	• Tuz
• 8-10 Kâse	• Su (soğuk)
• 2 Çorba Kaşığı	• Tereyağ
• 1 Çorba Kaşığı	• Salça

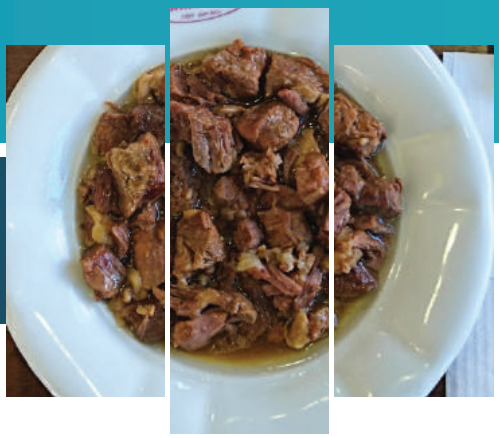
» Tüm kuru malzemeler ayrı bir kapta yıkanarak süzüldükten sonra içine 8-10 kâse soğuk su konmuş olan derin bir tencereye aktarılır.
» Karışıma tuz eklenir.
» Kaynamaya başladıktan sonra ateş kısılır.
» Karışım kuru fasulye ve mısır yumuşayana dek 2 ila 2,5 saat kısık ateşte pişirilir.
» Şayet suyu çok çekmiş ise göz kararı su eklenir.
» Ayrı bir tavada tereyağı pembeleşene dek kızdırılır. Üzerine salça ilave edilerek kavrulur.
» Elde edilen sos tenceredeki karışımın üzerine dökülerek sıcak servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Fasulye Çorbası, Çatalzeytin yöresine özgü bir yemek olup çok sevilmektedir. Fasulye ve mısırın protein açısından çok zengin olması nedeniyle yapılması dört gözle beklenen bu çorbanın suyu yeni doğan çocuklara dahi verilir. Dişler çıkınca ise yemek olarak yedirilir. Besleyici özelliği yüksek olan Fasulye Çorbası geleneksel olarak ev yapımı fasulye turşusu ve/ya karışık turşu ile birlikte tüketilir. Gaz sorunu olanların dikkatli tüketmeleri, tercihen limon sıkarak yemeleri önerilir.

55

AĞLI KEBABI



☐ **Resim 105:** Ağlı Kebabı

Görüşme Tarihi ve Saati	25.04.2018, 17:45-18:00
Görüşme Süresi	15 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Hakan Yanıkkaya
Kurumu	Yanıkkayalar Restoran
Yöre	Ağlı

Yöresel Yemek	AĞLI KEBABI
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 300 gr.	• Dana iç yağı
• 2 kg.	• Dana eti (1/3 döş, 2/3 but)
• 2 lt	• Kemik suyu
• 1 Tutam	• Tuz
• 1 Tutam	• Karabiber
• 1-2 Adet	• Defne Yaprağı
• 2 Çorba Kaşığı	• Tereyağ

» Dana içyağı bir tencereye konur ve eriyene dek (yaklaşık 10-12 dakika) pişirilir.

» Eriyiğin üzerine küp şeker büyüklüğünde kesilen etler yıkanmadan ilave edilerek kavrulur.

» Et suyunu salıp yeniden içine çektiğinde yağ açığa çıkar ve baharatlar eklenerek 1-2 dakika daha kavrulur.

» Karışıma 2 lt. kadar kaynar olmayan (80-85˚C) kemik suyu ilave edilir ve 10-12 dakika kaynatılır.

» Tencere üzerinde köpüren kefir alınarak atılır. Ocaktan indirilen yemek dinlenmeye alınır.(*)

» Dinlendirilen yemek yayvan bir tepsiye alınarak defne yaprakları ilave edilir.

» Sonrasında ise tepsinin üzeri hava almayacak bir biçimde streç film ile kapatılarak sönmüş taş fırına (yaklaşık 100-125˚C) sürülür.

» 2,5 ila 3 saat pişirilen yemek fırından çıkarılarak sıcak servis edilir.

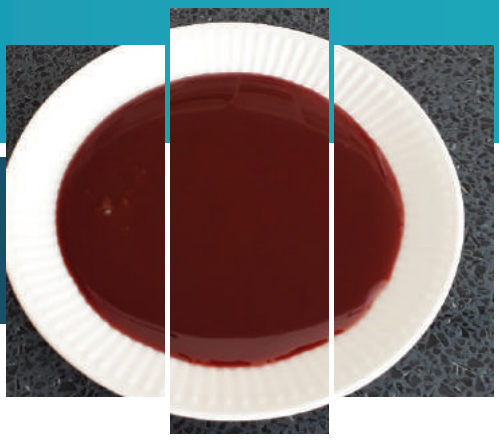
(*) Taş fırın olanağı olmayan damak zevki sahipleri kemik suyu ilave edildikten sonra 40-50 dakika kaynatarak da yemeği yapabilirler.

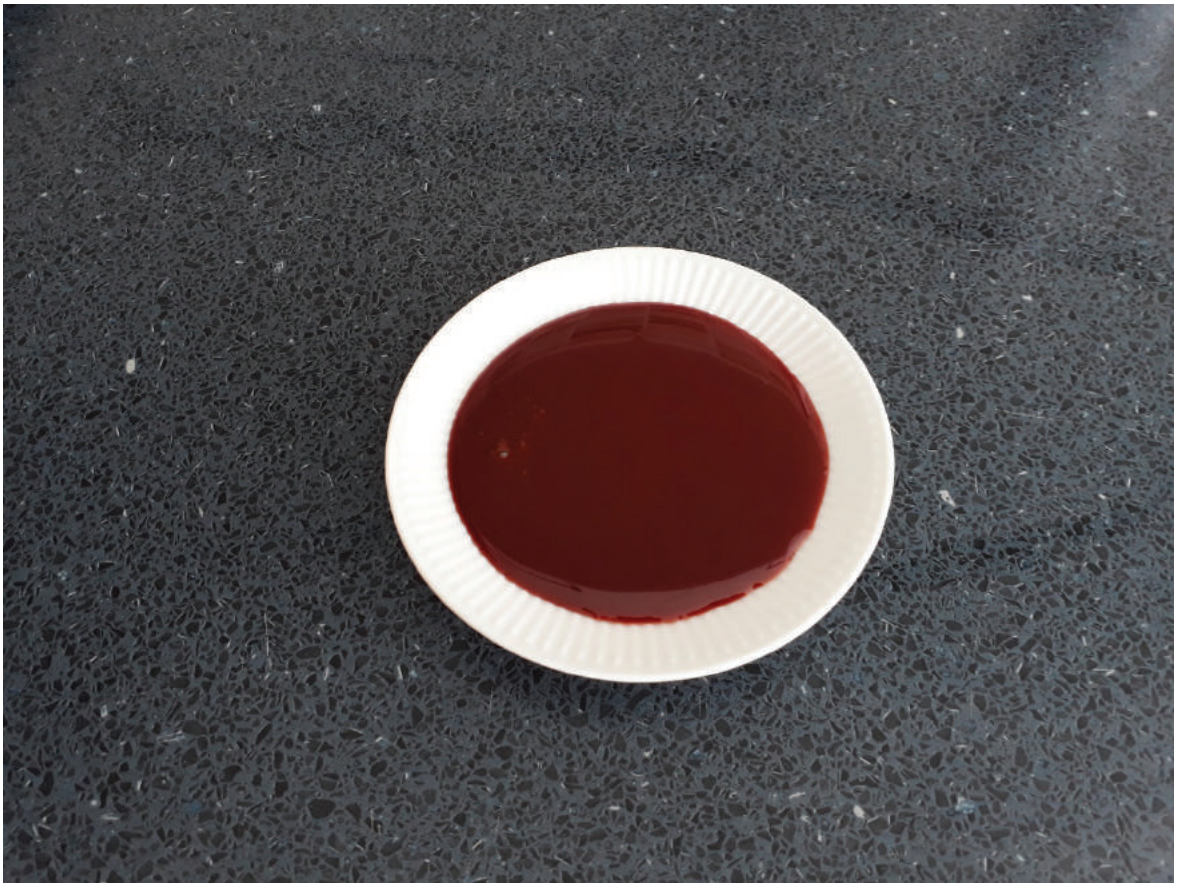
Hikâye ve Tarihçe

Tarihi uzun bir geçmişe dayanan şirin Ağlı ilçemizin temel geçim kaynaklarının başında hayvancılık gelmektedir. Yemyeşil otlaklarda taze otlarla beslenen Simental Irkı sığırların etlerinin özenle işlenmesiyle yapılan bu eşsiz lezzet yalnızca Ağlı İlçesi'nde hizmet veren Yanıkkayalar Restoran tarafından yapılmaktadır. Restoranın sunmuş olduğu bu eşsiz lezzet başta Kastamonu'nun Merkez ilçesi olmak üzere yakın uzak çevrelerden Ağlı'ya yalnızca yemek yemek için gelen damak zevki sahibi bireylere sunulmaktadır.

56

ÇAM PEKMEZİ





☐ **Resim 106:** Çam Pekmezi

Görüşme Tarihi ve Saati	10.06.2018, 17:15-17:23
Görüşme Süresi	8 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Bayram Baki
Kurumu	Serbest Alan Kılavuzu
Yöre	Pınarbaşı

Yöresel Yemek	ÇAM PEKMEZİ
Miktar	5 Kg.

Miktar	Malzeme
• 5 kg • 3 kg. • İstenilen Miktarda	• Taze Karaçam Sürgünü • Şeker • Su

» Mayıs ve Haziran ayları süresince sürgün veren Karaçam ağaçlarının yeni sürgünleri toplanır.

» Toplanan sürgünler güneş görmeyen, rutubetsiz bir ortamda ahşap kasalar içerisinde sakızları çıkana dek (yaklaşık 7-10 gün) dinlendirilir.

» Sakızı çıkmaya başlayan sürgünler geniş bir kazanda yıkandıktan sonra küçük bir kazana alınır.

» Sürgünlerin 2 parmak üstüne ulaşana dek su ilave edilir.

» Yaklaşık 1 saat pişirilen sürgünler büyükçe bir kevgirle alınarak atılır.

» Sürgünlerden arındırılmış kaynama suyu temiz bir tülbent ile başka bir kaba aktarılır.

» Süzülerek başka bir kaba alınan kaynama suyuna şeker ilave edilir.

» Pekmez kıvamını alana dek kısık ateşte kaynatılan karışım dilenirse sıcak, dilenirse soğuduktan sonra cam kavanozlara konarak tüketim için hazır hale getirilmiş olur.

57

SİYEZ UNUNDAN YOĞURT TATLISI

☐ **Resim 107:** Siyez Unundan Yoğurt Tatlısı

Görüşme Tarihi ve Saati	02.07.2018, 14:36
Görüşme Süresi	15 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Buğrahan Şentürk-Yavuz Emen
Kurumu	Münire Sultan Sofrası
Yöre	Kastamonu Merkez

Yöresel Yemek	SİYEZ UNUNDAN YOĞURT TATLISI
Miktar	4 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 60 gr.	• Şeker
• 3 Adet	• Yumurta
• 55 gr.	• Sıvıyağ
• 95 gr.	• Yoğurt
• 10 gr.	• Karbonat
• 50 gr.	• Siyez Unu
• 5 gr.	• Vanilya
Şerbeti için:	**Şerbeti için:**
• 0,5 lt.	• Su
• 0,5 kg.	• Şeker
• 4 Damla	• Limon Suyu

» Şeker ile yumurta çırpılır.
» Karbonat ve limon suyu ile açılır.
» Sıvıyağ, yoğurt, siyez unu ve vanilya eklenerek karıştırılır.
» Karışım bir pişirme kabına alınır.
» 170 derece ısıda 35 dk. pişirilir.
» Diğer yandan su, şeker ve limon suyu kaynatılarak şerbet hazırlanır.
» Şerbet soğuduktan sonra fırından çıkan sıcak tatlının üzerine eklenir.
» Soğuyunca servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Siyez Unundan Yoğurt Tatlısı Kastamonu'da henüz yapılmaya başlanılan yöresel bir lezzettir. Bu tatlı 18 Mart 2017 Tarihinde Afyonkarahisar'da düzenlenmiş olan 1. Uluslararası Gastronomi ve Turizm Festivali çerçevesindeki Uluslararası Yemek Yarışması'nda Tatlı Kategorisinde 1.'lik ödülü almaya layık bulunmuştur.

58

KESNAŞ TATLISI

☐ **Resim 108:** Kesnaş Tatlısı

Kesnaş Tatlısı, İksir Resort Town, Tatil Kasabası Arşivi

Görüşme Tarihi ve Saati	29.06.2018, 20:00-20:15
Görüşme Süresi	15 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Evren Deniz
Kurumu	İksir Resort Town
Yöre	Daday

Yöresel Yemek	KESNAŞ TATLISI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 600 gr.	• İnebolu Kestanesi
• 1,2 lt (6 Su Bardağı)	• Süt
• 60 gr.	• Un
• 200 gr. (1 Su Bardağı)	• Toz şeker
• 1 Paket	• Karbonat
• 100 gr.	• Daday Tereyağı
• 6 Adet	• Nane Yaprağı
• 6 Tutam	• Hindistan Cevizi

» İnebolu sahillerindeki yamaçlarda yetişen kestaneler mevsiminde toplanır.
» Enlemesine kesilen kestaneler bir derin kapta pişene dek haşlanır.
» Kabukları ayrılan kestaneler kevgir ile ayrı bir kaba alınır.
» Haşlama suyundan 200 cl. (1 su bardağı) ayrılır.
» Kabuklarından ayrılmış olan kestaneler ince ince kıyılarak ayrı bir kaba konur (püre haline gelmemesine dikkat edilmelidir).
» Ayrı bir tavada Daday Tereyağı eritilir. Üzerine un ilave edilerek 2-3 dakika kavrulur.
» Kavrulan karışıma sütün tamamı ilave edilerek harcın açılması sağlanır.
» Daha önceden ayrılmış olan haşlama suyu bu karışıma ilave edilir.
» Şeker ve vanilya da eklenerek muhallebi kıvamına gelene dek (pofuduk edene dek) karıştırılarak pişirilir.
» Elde edilen tatlı sıcak iken kâselere dökülerek soğumaya bırakılır.
» Soğuyan tatlı üzerine Hindistan Cevizi serpilir. Nane dekoru ile servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Kestane ağaçlarının çok olduğu Abana, Bozkurt, Çatalzeytin, Doğanyurt ve İnebolu ilçelerinde yaygın olarak yapılan hoş bir tatlıdır. Bazı yörelerde şeker yerine dut pekmezi kullanılır. Bu tercih tatlıya daha koyu bir görünüm kazandırır.

59

MÜSELLİM SARMA

□ **Resim 108:** Müsellim Sarma

Görüşme Tarihi ve Saati	29.06.2018, 19:30-19:50
Görüşme Süresi	20 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Evren Deniz
Kurumu	İksir Resort Town
Yöre	Daday

Yöresel Yemek	MÜSELLİM SARMA
Miktar	4 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 20 Adet.	• Müsellim Yaprağı
• 400 gr.	• Un
• 80 gr. (İki Orta Boy)	• Kuru Soğan
• 20 gr.	• Yeşil Nane
• 15 gr.	• Yeşil Soğan
• 15 gr.	• Maydanoz
• 1 adet.	• Yumurta
• 15 cl. (1 Çay Bardağı)	• Ayçiçek Yağı
• 1 Tutam.	• Tuz
• 1 Tutam.	• Karabiber
• 200 gr. (1 Kase)	• Daday Ev Yoğurdu
• 2 diş	• Taşköprü Sarımsağı
• 30 gr.	• Daday Tereyağı
• 1 Çorba Kaşığı	• Domates Salçası

» Tercihen mevsiminde toplanan taze müsellim yaprakları kaynar suda 1 dakika kadar haşlanır.

» Geniş bir kevgir ile buzlu suya alınan yapraklar bu suda 1 dakika kadar bekletilerek şoklanır.

» Buzlu sudan alınarak süzülen yapraklar bir kaba konur.

» Tüm yeşillikler ve Kuru Soğan ince ince kıyılır.

» Derin bir kapta un, yumurta ve sıvı yağ, tuz ve karabiber eklenerek hamur haline gelene dek yoğrulur.

» Elde edilen karışıma soğan ve yeşillikler ilave edilerek yeniden yoğrulmak suretiyle Cırık Hamuru (hafif cıvık) kıvamında bir hamur elde edilir.

» Tezgâha serilen yaprakların içine silme doldurulmuş tatlı kaşığı kadar iç (karışım) konur.

» Yaprak Sarması usulünde sarılan yapraklar tencereye dizilir (altına yaprak ya da maydanoz sapı koymaya gerek yoktur).

» Daday Tereyağı ayrı bir tavada kızdırılır. Salça eklenip hafif öldürüldükten sonra 1 su bardağı sıcak su eklenerek sos elde edilir.

» Sos tencereye dizilmiş olan müsellim yaprakları üzerinde gezdirildikten sonra 20-25 dakika kısık ateşte pişirilir.

» Ayrı bir kapta sarımsak ilave edilmiş yoğurt sıcak iken tabaklara alınan sarmalar üzerine dökülerek servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Daday'da geçmişten günümüze genellikle bayramlarda ziyarete gelen konuklara ikram etme amacıyla hazırlanan yöresel bir lezzettir. Daday'ın ekin ekili tarlaları boyunca Nisan sonu, Mayıs başı zamanlarda serbestçe yetişen müsellim bitkisi toplanarak salamura yapılır. Bayramlarda ve isteğe göre düğün, doğum ve benzeri özel kutlama ve törenlerde konuklara ikram edilir.

60

KIYMALI
DONDURMA PAÇA

□ **Resim 109:** Kıymalı Dondurma Paça

Görüşme Tarihi ve Saati	29.06.2018, 13:55-14:08
Görüşme Süresi	13 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Nahide Oğuzbalaban
Kurumu	Balabanağa Çiftliği
Yöre	Daday

Yöresel Yemek	KIYMALI DONDURMA PAÇA
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 200 gr. (1 Kase)	• Daday Ev Yoğurdu
• 100 gr.	• Dana Kıyması
• 6 Adet.	• Yumurta
• 2 Çorba Kaşığı	• Daday Tereyağı
• 1 Çorba Kaşığı	• Nişasta
• 3 Diş.	• Sarımsak
• 1 Tutam.	• Tuz
• 1 Tutam.	• Kırmızı Pul Biber

» Yoğurt çukur bir kaba konur. Üzerine yumurtalar kırılarak çırpılır.

» Ayrı bir tavada kıyma yağını çekene dek kavrulur.

» Kavrulan kıyma hafifçe ılımaya bırakılır. Ilık kıyma yoğurt ve yumurtanın çırpılmasıyla elde edilmiş olan karışıma ilave edilir.

» Sarımsaklar havanda bir tutam tuz ile dövüldükten sonra karışıma eklenir.

» Ayrı bir kapta bir miktar su ile eritilen nişasta da karışıma ilave edilir.

» Tüm malzemeleri tamamlanan karışım birkaç kez daha karıştırıldıktan sonra dinlenmeye bırakılır.

» Bir yayvan tepsi ya da tava, bir çorba kaşığı tereyağı ilave edilerek yağlanır.

» Dinlenmekte olan karşım tabanı kızdırılmış tereyağ ile yağlanan yayvan kaba dökülür.

» Kısık ateş üzerine konan yayvan kap (tepsi veya geniş tava) çevrilerek bir iki göbek atımı pişirilir.

» Ocaktan alınan yemek 180˚C ısıtılmış fırına sürülür.

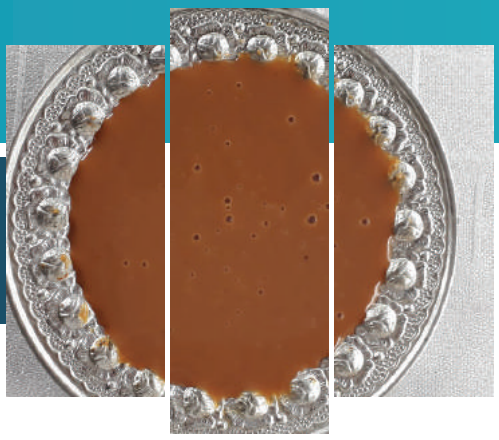
» Suyunu çekene dek pişirilen yemek fırından çıkarılarak üzerine pul biber serpiştirilir.

» Ayrı bir tavada 1 kaşık tereyağı kızdırıldıktan sonra yemeğin üzerine gezdirilmek suretiyle dökülür.

» İsteğe göre porsiyonlanan yemek tabaklara alınarak sıcak servis edilir.

61

SÜT
REÇELİ



☐ **Resim 110:** Süt Reçeli

Görüşme Tarihi ve Saati	14.07.2018, 16:30-16:38
Görüşme Süresi	8 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Nahide Oğuzbalaban
Kurumu	Balabanağa Çiftliği
Yöre	Daday

Yöresel Yemek	SÜT REÇELİ
Miktar	1 Kavanoz

Miktar	Malzeme
• 4 lt. • 800 gr. (4 Su Bardağı) • ½ Paket	• Çiğ İnek Sütü • Şeker • Kabartma Tozu

» Çiğ İnek Sütü derin bir tencereye konarak normal ateşte kaynamaya bırakılır.

» Sütün taşmaması için kepçe tencerenin içinde tutulur ve kapağı kapatılmaz.

» Sütün kaymak tutmasını önlemenin yanı sıra dibinin de tutamaması için ara sıra karıştırılır.

» Süt kaynamaya başlayınca şekerin 4/3'ü ilave edilir.

» Orta ateşte 3 ila 3,5 saat kaynatılan süt pekmez kıvamını alınca şekerin kalan kısmı ayrı bir kapta karamelize edilerek süte ilave edilir.

» Kabartma tozunun ilave edilmesinden sonra karışım pofurdayana dek pişirilmeye devam edilir.

» Reçel kıvamını alan karışım birkaç dakika pofurdadıktan sonra ocağın altı kapatılarak soğumaya bırakılır.

» Tam soğumadan önce dilenir ise ince bir süzgeç ile süzülen reçel bir kavanoza konarak tüketime hazır hale getirilir.

62

KASTAMONU
KIR PİDESİ

□ **Resim 111:** Kastamonu Kır Pidesi

Görüşme Tarihi ve Saati	15.07.2018, 15:58-16:14
Görüşme Süresi	16 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Yüksel Keloğlu
Kurumu	Ömür Pastanesi
Yöre	Kastamonu Merkez

Yöresel Yemek	KASTAMONU KIR PİDESİ
Miktar	10 Adet

Miktar	Malzeme
• **Hamuru İçin**	• **Hamuru İçin**
• 1 kg.	• Un
• 40 gr.	• Tuz
• 20 gr.	• Şeker
• 50 gr.	• Yaş Maya
• Aldığı Kadar	• Su
• **İçi İçin**	• **İçi İçin**
• 400 gr.	• Dana Kıyma (Orta Yağlı)
• 800 gr. (4 Büyük Boy)	• Kuru Soğan
• 1 Tutam	• Tuz
• 1 Tutam	• Karabiber

» Un bir teknede tuz, şeker, maya ve aldığı kadar su ilave edilerek yoğurulur ve kabarana dek dinlenmeye bırakılır.

» Soğanlar çok ince kıyılır. Ayrı bir tavaya konulur.

» Soğanların üzerine bir parmak aşacak kadar su ilave edilir.

» Su çekene dek soğanlar pişirilir.

» Daha sonra pişen soğanların üzerine kıyma ilave edilir ve 15-20 dakika kadar pişirilir.

» Ocaktan alınmadan önce tuz ve karabiber eklenir ve bir dakika daha karıştırılarak pişirilir.

» Kabaran hamurdan her biri 120 gr ağırlığında 10 pözü elde edilir.

» Her bir pözü daha sonra mermer bir tezgâh üzerinde el ile 10 cm çapında bir daire büyüklüğünde açılır. .

» Daire biçiminde açılmış hamurun içine 1 çorba kaşığı silme iç (kıyma, peynir veya patates) konur ve içe doğru kapatılır.

» İç konmuş kapalı hamur iki avuç içi ile sıkılarak uzun bir biçim kazandırılır.

» Uzatılan pide hamurları pişirme tavasına sıralanır ve burada 20 dakika kadar daha dinlendirilir.

» Pişirme tavasında dinlenen pide hamurlarının üzerine bir fırça ile hafif şekerli su sürülür.

» Kızarması için üzerine şekerli su sürülmüş pide hamurları 210˚C ısıtılmış fırına sürülür.

» Yaklaşık 20 dakika pişirilen pideler kehribar rengi alır almaz fırından çıkarılarak tezgâha alınır.

» İsteğe göre üzerine sıvı yağ ya da tereyağı sürülen pideler kesilerek tabaklara konur ve sıcak servis yapılır.

Hikâye ve Tarihçe

Rahmetli babam Cahit Keloğlu 1960'lı yılların başında İstanbul'un Karaköy semtinde pide fırını işleten Arnavut kökenli bir ustanın yanında çalışırken, Pazarcık Pidesi adıyla anılan bu lezzeti yapmayı öğrenir. Daha sonra 1963 yılında Kastamonu'ya gelerek açmış olduğu işyerinde bu pideyi yapıp sunmaya başlar. Bu olay aynı zamanda Kastamonu Halkı'nın Pazarcık Pidesi ile tanışmasına da yol açan süreci de başlatmış olur. Türkiye'de fast food'un atası sayılabilecek bu lezzet gerek kolay hazırlanma biçimi, gerekse de ekonomik satış bedeli nedeniyle bir anda tüm Türkiye'de hazırlanıp sunulmaya başlanmış ve zamanla Kastamonu Kır Pidesi adını almıştır.

63

KIYIŞTIRIK KAVURMASI

☐ **Resim 112:** Kıyıştırık Kavurması

Görüşme Tarihi ve Saati	20.04.2018, 14:35-14:50
Görüşme Süresi	15 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Nebahat Kömürcü
Yöre	Seydiler - Sabuncular

Yöresel Yemek	KIYIŞTIRIK KAVURMASI
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 2 kg.	• Kıyıştırık Otu
• 300 gr.	• Tereyağı
• 40 gr. (Bir Orta Boy)	• Kuru Soğan
• 1 Adet.	• Yumurta
• 1 Tutam.	• Tuz
• 1 Tutam.	• Karabiber

» Tercihen Nisan Ayı boyunca toplanan taze Kıyıştırık Otları temizlenir, yıkanır ve kaynar suda 10 dakika kadar haşlanıp, süzülür.

» Süzülen otlar bir kesme tahtası üzerinde satır ile doğranır (kıyılır/dövülür).

» Kuru Soğan ince ince kıyılır ve ayrı bir tavada kavrulur

» Yumurta kırılarak kavrulmakta olan soğanın üzerine ilave edilir ve bir süre daha kavrulmaya devam edilir.

» Elde edilen karışıma Kıyıştırık Otları ilave edilerek 5 dakika daha kavrulur.

» Tuz ve karabiber eklenerek sıcak servis edilir.

64

ÜÇÜRDÜM

□ **Resim 113:** Üçürdüm

Üçürdüm, www.lezzetler.com

Görüşme Tarihi ve Saati	15.04.2015, 16:38-16:53
Görüşme Süresi	15 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şerife Sarıbıyık
Yöre	Taşköprü

Yöresel Yemek	**ÜÇÜRDÜM**
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 200 gr.	• Mercimek
• 400 gr.	• Pirinç
• 175 gr.	• Bulgur
• 40 gr. (Bir Orta Boy)	• Kuru Soğan
• 85 gr.	• Ayçiçek Yağı
• 30 gr.	• Tereyağı
• 1 lt.	• Su
• 1 Tutam	• Tuz
• 1 Tutam	• Karabiber

» Ayçiçek Yağı ve Tereyağı bir tencereye konur.

» Kuru Soğan piyaz usulü kıyılır ve tencerede kavrulur.

» Kavrulan soğanın üzerine su, tuz, karabiber ilave edilir ve kaynamaya bırakılır.

» Karışım kaynayınca ayıklanmış ve yıkanmış mercimek, bulgur ve pirinç eklenerek suyunu çekene dek pişirilir.

» Suyunu çeken yemek ocaktan alınır ve yaklaşık 20 dakika dilendirildikten sonra sıcak servis edilir.

D

GEÇMİŞ ZAMAN OLUR Kİ

"*Geçmiş Zaman Olur ki, Hayali Cihan Değer*" sözleri ünlü tangocumuz Necip Celal Andel'e ait, Türk Edebiyatı'na mal olmuş duygu ve anlam yüklü dizelerdir. Çok zaman geçmişe özlemin betimlendiği "nostalji" eskilerde yaşanmış güzel anıların günümüze taşınmasından başka bir şey değildir.

Günümüz çağdaş dünyasında zaman zaman kuşaklar arası bazı çatışmalar yaşansa da geçmiş, her kuşak için vazgeçilmez önemde değerlerle yüklüdür. Hep yâd edilir ve aranır. Geçmişi deneyimleyip günümüzde yaşatmak ve gelecek nesillere aktararak değeri paha biçilemez anılar yaratmanın onuru yaşayan insan hazinesi büyüklerimizin olacaktır.

Zengin doğanın, cömert toprak ananın sunduğu bu denli bol ve çeşitli otların, bitkilerin, köklerin, mantarların, sebze-meyvelerin ve hayvansal ürünlerin hangilerinin yenilip yenilmeyeceğini ve nasıl yenilmesi gerektiğini bizlere deneyimleri ile geçmiş kuşaklarımız öğretmiştir.

Sahip olunan olanaklara koşut evrilip, gelişmiş bu bilgiler zamanla yaygın bir şekilde kullanılan tariflere dönüşmüştür. Ne var ki yıllar boyu uygulanan bu tariflerin değeri, yapım zorluğu, kullanılan araç gereçler ve tarifleri bilen ve uygulayanların azalması, yaşanan göçler, popüler kültürün direttiği beslenme alışkanlıkları ve günümüzün yoğun geçen günleri sebebi ile sık tekrar edilemeyen, hatta unutulmaya yüz tutmuş tarifleri olarak hayatımızda yer edinmiştir.

Çalışmanın bu bölümünde ulaşılabilen, geçmişte sık tekrar edilen, ağırlama, bayram, düğün ve önemli günlerimizin vazgeçilmezleri olmuş tarihi değerlerimizi "*Geçmiş Zaman Olur Ki*" ile hatırlayıp kayıt altına almaya ve büyüklerimize olan borcumuzu bir nebze olsun ödemeye çalıştık.

1

PİRİNÇLİ PAÇA

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 17:38-17:42
Görüşme Süresi	4 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ergül Çapraz
Yöre	Araç/Kastamonu

Yöresel Yemek	**PİRİNÇLİ PAÇA**
Miktar	5 porsiyon

Miktar	Malzeme
• İhtiyaca Göre	• Pirinç
• 2 Su Bardağı	• Yoğurt
• 4 Adet	• Yumurta
• 1 Baş	• Sarımsak
• 1 Yemek Kaşığı	• Un
• İhtiyaca Göre	• Su

» Pirinç bir tencereye konur, su eklenir ve haşlanmaya bırakılır.
» Yoğurt, yumurta, sarımsak ve un bir kapta kulak memesi kıvamına gelinceye dek karıştırılır.
» Fırın tepsisine pirinç ile birlikte dökülür ve pişmeye bırakılır.
» Piştikten sonra, üzerine eritilmiş tereyağı gezdirilir.
» İsteğe göre domates salçası da üzerine eklenebilir.
» Sıcak servis edilir.

2

BULHAYIR

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 17:22-17:27
Görüşme Süresi	5 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ergül Çapraz
Yöre	Araç/Kastamonu

Yöresel Yemek	**BULHAYIR**
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1/2 kg.	• Kabak
• 1/2 kg.	• Elma
• 1/2 kg.	• Ahlat
• 1/2 kg.	• Armut
• 1/2 kg.	• Aşurelik buğday
• 1/2 kg.	• Domates

» Tüm malzemeler temizlenir ve kuşbaşı doğranır.

» Tencereye konur, üzerini geçecek kadar soğuk su eklenir ve orta ateşte 1-1,5 saat kadar pelte kıvamına gelene dek pişirilir.

» Sonrasında kevgirden geçirilir.

» Sıcak veya soğuk yenebilir.

3

KIYMALI
AYVA

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 17:06-17:11
Görüşme Süresi	5 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ergül Çapraz
Yöre	Araç/Kastamonu

Yöresel Yemek	**KIYMALI AYVA**
Miktar	8-10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 3 Adet	• Ayva
• 1 Küçük Boy	• Soğan
• 1 Yemek Kepçesi	• Tereyağı
• 200 gr.	• Kıyma et
• İhtiyaca Göre	• Su
• İsteğe Göre	• Kaya tuzu

» Ayvalar kuşbaşı şeklinde doğranır.
» Tencereye ince doğranan soğan tereyağında kıyma ile birlikte karıştırılarak kavrulur.
» Sonrasında doğranan ayvalar katılır.
» Üzerini geçecek kadar sıcak su eklenir.
» Kısık ateşte ayva yumuşayıncaya kadar pişirilir.

Hikâye ve Tarihçe

Ergül Hanım'ın babaannesinden kalma bir yemektir. Misafire de ikram edilirmiş.

4

ISPANAK EKMEĞİ

☐ **Resim 114:** Ispanak Ekmeği

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 13:40-13:43
Görüşme Süresi	3 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Satiye Dumanoğlu
Kurumu	Eflanili Konağı
Yöre	İğdir/Kastamonu

Yöresel Yemek	**ISPANAK EKMEĞİ**
Miktar	1 porsiyon

Miktar	Malzeme
• ½ Kâse	• Ispanak
• 1 Adet	• Soğan
• 1 Adet	• Yumurta
• İhtiyaca Göre	• Sıvı yağ
• İhtiyaca Göre	• Tuz
• İhtiyaca Göre	• Pul biber
• İhtiyaca Göre	• Kara biber

» Ispanak ufak şekilde kıyılır.

» Suda 5-10 dakika kadar haşlanır, suyu sıkılır ve süzgeçten geçirilir.

» Bir tencerede soğan pişirilir.

» Üzerine yumurta kırılır ve ıspanak ve baharatlar eklenir.

» Böylece 5 dakika kadar altı tutmayacak şekilde pişirilir.

5

MANTAR EKMEĞİ

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 13:35-13:39
Görüşme Süresi	4 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Satiye Dumanoğlu
Kurumu	Eflanili Konağı
Yöre	İğdir/Kastamonu

Yöresel Yemek	**MANTAR EKMEĞİ**
Miktar	1 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 3 Yemek Kaşığı	• Kanlıca mantarı (tercihen)
• 1 Adet	• Kuru soğan
• 1 Adet	• Yumurta
• İhtiyaca Göre	• Sıvı yağ-tereyağı
• İhtiyaca Göre	• Tuz
• İhtiyaca Göre	• Pul biber
• İhtiyaca Göre	• Kara biber

» Mantar 15-20 dakika sıcak su ile haşlanır.
» Sonra soğuk sudan geçirilir ve robot aracılığıyla nohut iriliğinde çekilir.
» Kuru soğan kavrulur, üzerine 1 yumurta kırılır ve karıştırılır.
» Pişince üzerine mantar ve baharatlar katılarak karıştırılır.
» Ekmeğin arasına konup yenir.

6

KULAKLI MAKARNA

☐ **Resim 114:** Kulaklı Makarna

Görüşme Tarihi ve Saati	25.02.2017, 16:10-16:21
Görüşme Süresi	11 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenay Demir
Yöre	Abana/Kastamonu

Yöresel Yemek	**KULAKLI MAKARNA**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
Hamuru için	**Hamuru için**
• 1 kg.	• Un
• 2 Bardak	• Su
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
İçi için	**İçi için**
• 300 gr.	• Orta yağlı dana kıyma et
• 2 Adet	• Kuru soğan
• 1 Cini (Diş)	• Sarımsak
• 1 Çay Kaşığı	• Karabiber
• 1 Çay Kaşığı	• Kimyon
Üzeri için	**Üzeri için**
• 250 gr.	• Tereyağı

» Un, su ve tuz yoğrulur ve kulak memesi kıvamında hamur elde edilir.
» İki pözüye bölünür ve yarım saat kadar dinlendirilir.
» Oklavayla 1 mm inceliğinde açılır ve 4 cm^2 büyüklüğünde kare şeklinde kesilir.
» Soğan ve sarımsak küçük şekilde doğranır.
» Et baharat ile birlikte yoğrulur. Küçük parçalar halinde hamurlara konur.
» Üçgen şeklinde kapatılır ve suda 10 dakika kadar 2 taşım kaynayana kadar haşlanır.
» Süzgeçten süzülür.
» Ayrı bir tavada tereyağı yanıncaya kadar kızdırılır.
» Makarna bir tepsiye alınır ve üzerine tereyağı dökülür.
» İsteğe bağlı olarak yoğurtlu da tüketilebilir.

Hikâye ve Tarihçe

Özel bir yemektir. Köylerde, özellikle devlet büyükleri misafir edildiğinde, "*Kaymakam gelir, kulaklı yapalım*" ya da "*Şimdi bir kulaklı yapmak şart oldu*" gibi sözler edilirdi. Eskiden kıyma et yoktu, bu nedenle satırla dövülen etten yapılırdı.

İÇ

☐ **Resim 115:** İç

Görüşme Tarihi ve Saati	25.02.2017, 16:25-16:31
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenay Demir
Yöre	Abana/Kastamonu

Yöresel Yemek	İÇ
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Un
• 2 Bardak	• Su
• 1 kg.	• Kemikli ve yağlı sığır eti
• 6-7 Adet	• Soğan (küçük yemeklik)
• 1 Yemek Kaşığı	• Salça
• 2 Yemek Kaşığı	• Yağ (tereyağı)
• İstenilen Miktarda	• Tuz

» Önce un ve su karıştırılıp tuz ilavesi yapıldıktan sonra yoğrulur.
» Elde edilen hamur 4 bezeye ayrılır.
» Bezeler tek tek açılır ve tavada pişirilir. Kalınlığı 2 cm kadar olur.
» Pişen gözlemeler 1 cm olarak küçük küçük kesilir.
» Tepsiye koyulur ve tereyağı ile birlikte kavrulur.
» Diğer taraftan et pişirilir.
» Soğanları ve salçası ilave edilir.
» Pişen et suyu ile birlikte kavrulan gözlemenin üzerine dökülür ve sıcak servis edilir.

8

TOP
HELVA

Görüşme Tarihi ve Saati	25.02.2017, 16:33-16:38
Görüşme Süresi	5 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenay Demir
Yöre	Abana/Kastamonu

Yöresel Yemek	**TOP HELVA**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Un
• 1 Su Bardağı	• Pekmez
• 1 Su Bardağı	• Ceviz
• 1 Bardak	• Su

» Un tencerede kavrulur ve esmerleşmeye başlayıp kokusu çıkınca ocaktan alınır.

» İçerisine 1 bardak su ile sulandırılan pekmez ve ceviz ilave edilir.

» Yumruk büyüklüğünde toplar yapılır ve servis edilir.

9

SOĞAN YEMEĞİ

Görüşme Tarihi ve Saati	25.02.2017, 16:40-16:46
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenay Demir
Yöre	Abana/Kastamonu

Yöresel Yemek	**SOĞAN YEMEĞİ**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Yemeklik soğan
• 1 Avuç	• Pirinç
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Karabiber

» Soğanlar soyulur ve jülyen doğranır.
» Tencerenin içerisine biraz sıvı yağ konulur ve soğanlar iyice kavrulur.
» Kavrulan soğanların içine 1 bardak kadar su ilave edilir ve üzerine pirinç eklenir.
» Tuzu da ilave edildikten sonra karabiber eklenir.
» Pirinçler pişene kadar öylece kaynatılır.

10

FAKİR ÇORBASI

Görüşme Tarihi ve Saati	25.02.2017, 17:00-17:06
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenay Demir
Yöre	Abana/Kastamonu

Yöresel Yemek	**FAKİR ÇORBASI**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Su Bardağı	• Un
• 2 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• İstenilen Miktarda	• Et yada tavuk suyu
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Nane
• İstenilen Miktarda	• Pul biber

» 1 bardak un 2 kaşık yağ ile kavrulur.

» Üzerine et ya da tavuk suyu ilave edilir ve karıştırılır.

» Kaynayınca üzerine pul biber ve nane yakılarak koyulur.

11

MISIR BULGURU ÇORBASI

☐ **Resim 116:** Mısır Bulguru Çorbası

Görüşme Tarihi ve Saati	25.02.2017, 17:10-17:14
Görüşme Süresi	4 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenay Demir
Yöre	Abana/Kastamonu

Yöresel Yemek	MISIR BULGURU ÇORBASI
Miktar	4 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 2 Su Bardağı	• Mısır bulguru
• İstenilen Miktarda	• Tereyağı
• İstenilen Miktarda	• Sıvı yağ
• İstenilen Miktarda	• Pul biber
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• 2 Adet	• Soğan

» Koyu kıvamlı bir çorbadır.

» Mısır bulguru önce 1,5 litre suyla iyice haşlanır. Haşlanma süreci biraz uzayabilir.

» Bu süreçte su bittikçe duruma göre su ilave edilebilir.

» Diğer tarafta çorbanın katığı yapılır.

» Soğanlar ince ince doğranır.

» Tereyağı ve sıvı yağ ile iyice kavrulur.

» Üzerine pul biber eklenir ve öylece çorbanın üzerine dökülür.

12

KIR ÇORBASI

☐ **Resim 117:** Kır Çorbası

Kır Çorbası, www.yemektarifleri.com

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 16:35-16:45
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	İsmail Kuru
Kurumu	Memişoğlu Etli Ekmek
Yöre	Daday

Yöresel Yemek	KIR ÇORBASI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 100 gr	• Kır
• 100 gr	• Ispanak, kırgan
• 1 Su Bardağı	• Yoğurt
• 1 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 1 Çay Kaşığı	• Baharat

» Öncelikle arpa yıkanır, kurutulur ve değirmende kırılır.

» Kır kaynatılır, pişmek üzere iken yeşillikler eklenir.

» Terbiyesi için içerisine tereyağı, tuz eklenir.

» Baharatı katılır, kaynatılıp servis edilir.

13

MİYANE HELVASI

☐ **Resim 118:** Miyane Helvası

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 17:02-17:10
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	İsmail Kuru
Yöre	Kastamonu

Yöresel Yemek	MİYANE HELVASI
Miktar	12 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 4 Adet	• Yumurta
• Una Göre Su	• Su
• 2 Kg	• Un
• 1 Su Bardağı	• Sıvı yağ
• 3 Paket (750 gr)	• Katı yağ
• 250 gr	• Şeker

» Oğmaç çorbası gibi, bulgur bir kıvama gelebilmesi için el içinde ovalanır.
» Toprak güveçte sıvı ve katı yağ hazırlanana hamur içine yerleştirilir.
» Ateş üzerindeki güveçte hamurlar pembeleşene kadar kavrulur ve soğumaya bırakılır.
» 1 litre su ve 250 gr şeker kaynatılıp bu malzemenin içine eklenir.
» Sonrasında bir tepsinin içine konulup düzleştirilir ve soğuduğu vakit dilimlenerek servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Daha çok arife günleri mezarlık ziyaretlerinde yapılıp, hayra geçmesi için dağıtılan bir helvadır. Bayram günlerinde de ikram edilir.

14

BULAMAÇ ÇORBASI

☐ **Resim 119:** Bulamaç Çorbası

Bulamaç Çorbası, www.nefisyemektarifleri.com

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 16:40-16:45
Görüşme Süresi	5 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	İsmail Kuru
Yöre	Daday

Yöresel Yemek	**BULAMAÇ ÇORBASI**
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 250 gr	• Un
• İhtiyaca Göre	• Su
• 1 gr	• Tuz
• 1 Çay Kaşığı	• Baharat çeşitleri
• 1 Baş Soğan	• Soğan
• 1 Yemek Kaşığı	• Salça

» Su kaynatılır ve diğer kapta sulandırılan un kaynayan suyun içerisine konulur.
» İçerisine eritilen yağda kavrulan salça, soğan ve baharatlar eklenir.
» Çorba servise hazır hale gelir.

15

SÜT TARHANASI

☐ **Resim 120:** Süt Tarhanası

Süt Tarhanası, www.devri-alem.com

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 15:00-15:20
Görüşme Süresi	20 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Saide Türüdü
Yöre	Daday, Selalmaz/Karacaören Köyü

Yöresel Yemek	SÜT TARHANASI
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• 20 kg	• Buğday
• 5 kg	• Süt
• 100 gr	• Kuru biber (yeşil)
• 50 gr	• Tuz

» Önce buğday yıkanır, kazandan kazana aktarılırken taşlar dibe otursun diye sallanır ve taşlardan arındırılır.

» Kalan buğday temiz bir bez üzerine serilerek Ağustos Ayı sonunda veya Eylül Ayı başında güneşte kurutulur.

» Toprak güveçte tüm buğday kavrulur ve değirmende pilavlık şeklinde çekilir.

» Çekilen bulgura geniş bir leğende yaklaşık 5 litre ılık süt eklenir.

» Top haline gelecek şekilde yoğrulur, sonrasında bez üzerine serilerek kurumaya bırakılır.

» Oda içi sıcaklığında 4 gün bekletilir. Kuruyan çorbalık toz haline getirilerek bez torbalara (10x2 cm) konarak kuru ve rutubetsiz ahşap ortamda saklanır.

» Kuru halde saklama koşullarında 2 yıl raf ömrüne sahiptir.

» Çorbası için;

» Tencereye 4 su bardağı soğuk su veya süt ve 1 su bardağı süt taranası yavaşça karıştırılarak konur.

» Kaynadıktan sonra 10 ila 15 dakika pişirilir.

» Üzerine tereyağı ve karabiber ilave edilir.

» Sıcak bir şekilde servis edilir.

16

AĞ ARMUDU TATLISI

Görüşme Tarihi ve Saati	05.03.2017, 15:15-15:21
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Fakazlı
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	**AĞ ARMUDU TATLISI**
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Ağ armudu
• İstenilen Miktarda	• Su
• İstenilen Miktarda	• Şeker

» Kabukları soyulmadan armudun alt kısmı kesilir, uygun olan tencereye yerleştirilir.
» Sapların üst tarafta kalması gerekir.
» Yarısını geçecek kadar şeker ve su ilave edilir ve suyu çekene kadar pişirilir.
» Sonrasında sıcak servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Kabuğunun tadı farklı içininki farklı olur.

17

ELMA TATLISI

☐ **Resim 121:** Elma Tatlısı

Görüşme Tarihi ve Saati	05.03.2017, 15:22-15:27
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Fakazlı
Görüşme Süresi	5 dakika.
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	**ELMA TATLISI**
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Elma
• İstenilen Miktarda	• Şeker
• İstenilen Miktarda	• Su
• İstenilen Miktarda	• Kaymak

» Kabukları soyulan elmaların ortası bu amaçla özel olarak tenekecide yaptırılan aparat ile oyulur.
» Elmanın iç boşluğu ve dışı toz şeker ve 1 bardak su ile pişirilir.
» Kesinlikle kaymakla servis edilmelidir.
» İçteki boşluğu ve dışı kaymakla bezenmelidir.

Hikâye ve Tarihçe

Yeşilimsi ve ekşi bir tadı olan Köroğlu Elması'ndan yapılması tavsiye edilir.

18

HASUDE

☐ **Resim 122:** Hasude

Hasude, Ağız Tadıyla Kastamonu Mutfağı, Kastamonu Valiliği, 2009

Görüşme Tarihi ve Saati	11.02.2017, 17:41-17:44
Görüşme Süresi	3 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Fahriye Tatlı
Kurumu	Münire Sultan Sofrası
Yöre	Kastamonu Merkez

Yöresel Yemek	HASUDE
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 4 Yemek Kaşığı	• Buğday nişastası
• 1 Su Bardağı	• Şeker
• 6 Su Bardağı	• Su
• 2 Yemek Kaşığı	• Tereyağı

» Nişasta su ile ezilir.
» Şeker ve su tencerede kaynatılır.
» Kaynayan su içerisine sulandırılan nişasta katılır.
» Muhallebi kıvamına gelinceye kadar karıştırılır.
» Tereyağı kızartılıp üzerine dökülür ve sıcak şekilde servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Eskiden bakır kaplara konup misafirlere ikram edilirmiş. Tek bakır tabağa konup sofranın ortasına yerleştirilerek hep beraber yenirmiş. Ağaçtan yemek kaşıkları kullanılırmış.

19

KURU YEŞİL FASULYE

☐ **Resim 123:** Kuru Yeşil Fasulye

Kuru Yeşil Fasulye, www.bitkiblog.com

Görüşme Tarihi ve Saati	12.02.2017, 16:50-17:00
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Meliha Yolasığmazoğlu
Yöre	Kastamonu

Yöresel Yemek	KURU YEŞİL FASULYE
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 200 Gram	• Taze fasulye
• 1 Litre	• Su
• 1 Büyük Oy	• Kuru soğan
• 1/2 Çay Bardağı	• Zeytinyağı
• 1 Yemek Kaşığı	• Salça
• 50 Gram	• Kıyma et
• 1 Çorba Kaşığı	• Tereyağı
• 1 Çay Kaşığı	• Tuz
• İsteğe Göre	• Yoğurt
• İsteğe Göre	• Sarımsak

» Taze fasulye ortadan ikiye dikey şekilde bölünür.
» Balkonda ya da odada gölgede üstü temiz bir çarşafla örtülü şekilde kurutulur.
» Bu şekilde 10-15 gün kadar bekletilir.
» Kurutulan fasulyeler 15-20 dakika kadar haşlanır ve süzülür.
» Zeytinyağı ve tereyağı kızartılır, doğranmış soğan ve kıyma et eklenir ve kavrulur.
» Fasulyeler eklenir ve üzerini bir parmak geçecek şekilde sıcak su katılır.
» 25 dakika kadar kaynatılır.
» Kaynarken yemeğe tuz eklenir.
» Sarımsaklı yoğurt yapılır ve servis yaparken yemeğin üzerine eklenir.

Hikâye ve Tarihçe

Sınırlı ekilebilir arazilere rağmen Kastamonu, Türkiye ölçeğinde önemli bir fasulye üreticisi durumundadır. Yaz aylarında hasat edilen Yeşil Fasulye kenarları bıçakla alındıktan sonra kurutulur. Karlı ve soğuk kış günlerinde Kastamonu Halkı'nın sofralarının baş tacı yiyeceklerinden biri olarak bilinir.

20

OKLAVA HAMURLUSU (HAMUR KARMASI)

Görüşme Tarihi ve Saati	12.02.2017, 17:02-17:15
Görüşme Süresi	13 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Necla Yolasığmazoğlu
Yöre	Kastamonu

Yöresel Yemek	**OKLAVA HAMURLUSU (HAMUR KARMASI)**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg	• Un
• 250 Gram	• Tereyağı
• 1 Su Bardağı	• Pekmez
• 1 Litre	• Su
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz

» Su ve tuz ocağa konan suda kaynatılır.
» Kaynadıktan sonra tüpün yanan ateşi kapatılır.
» Un azar azar suya dökülür.
» Bu şekilde kulak memesi yumuşaklığında hamur elde edilir.
» Oklavayla karıştırılarak 5-10 dakika kadar pişirilir.
» İki kaşık kullanılır. Bir kaşıkla hamur alınır diğeriyle diğer kaşığın içerisi boşaltılır ve tepsiye konur.
» İsteğe göre, pekmez tereyağında kaynatılır ve üzerine serpilir.
» Sonrasında sıcak bir şekilde tepsiyle sofranın ortasına servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Eskiden büyükler yaparmış. Misafirlere ikram edilirmiş.

21

CABA KETESİ

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 15:27-15:34
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Sabire Bayramoğlu-Emine Bayramoğlu
Yöre	Seydiler

Yöresel Yemek	**CABA KETESİ**
Miktar	12 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 2 kg.	• Un
• 1 Çay Kaşığı	• Karbonat
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• 2 Adet	• Yumurta
• 2 Su Bardağı	• Kaymaklı yoğurt
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• Alabildiği Kadar	• Ilık su

» Bütün malzemeler bir teknede karıştırılır ve kulak memesinden biraz daha yumuşak bir hamur elde edilir.

» O hamur önce tahta üzerinde rulo haline getirilir, daha sonra elle bastırılarak hamurun yassı bir şekil alması sağlanır.

» Hamur, bıçakla çapraz şekilde 6 cm'lik parçalara ayrılacak şekilde kesilir.

» Üzerine fırçayla su sürülür ve çatalla farklı motifler yapılır.

» O sırada ateş yakılır ve ateşin közü indiğinde, onun üzerine elde edilen keteler bir tepsiyle konur.

» Ayrıca, hamurun üzerine de özel bir teneke konur ve o teneke içerisinde de ateş yakılır.

» Kete arada bir kontrol edilir. Kızarınca ateşten alınır.

» Sıcak veya soğuk servis edilebilir.

» Bunun yanında, ayran, eğşi, pestil ve pelverde de yenilebilir.

Hikâye ve Tarihçe

Evde yiyecek ekmek bulunmadığında, zor ve yokluk günlerinde pişirilirdi.

22

HÖŞMERİM

☐ **Resim 125:** Höşmerim

Höşmerim, www.kanald.com.tr

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 14:45-14:50
Görüşme Süresi	5 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Nezahat Yılmaz
Yöre	Seydiler

Yöresel Yemek	HÖŞMERİM
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 5 kg. • 2-3 Yemek Kaşığı • 2 Yemek Kaşığı	• Çiğ süt • Un • Toz şeker

» Çiğ süt tülbentle tencereye süzülür ve 2 gün öylece oda sıcaklığında (18-22 derecede) bekletilir.

» Peynir gibi mayalanır. Üzerindeki kaymak kepçeyle tavaya alınır.

» Ocağın altı yakılır ve ocağın üzerindeki kaymağa un ve şeker katılır ve orta derece sıcaklıkta 15-20 dakika kadar karıştırılır.

» Kaymak yağını bırakınca ılık şekilde servis edilir.

» Altta kalan süt ile su böreği, peynir vs. yapılabilir.

» Genelde kahvaltıda ya da ikinci çayında tüketilir.

Hikâye ve Tarihçe

Askerden gelen eşini karşılayan evin hanımı, "Hoş mu erim?" diye sormuş. İsminin oradan geldiği söylenir. Ayrıca, evde yiyecek pek bir şey kalmadığı zamanlarda yapılırmış.

23

SARIMSAKLI TİRİT

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 1:01-13:05
Görüşme Süresi	4 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Nezahat Yılmaz
Yöre	Seydiler

Yöresel Yemek	**SARIMSAKLI TİRİT**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Baş Orta Boy	• Sarımsak
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 250 gr.	• Tereyağı
• 400 gr.	• Yoğurt
• 1 Adet	• Yumurta
• 3 Çorba Kaşığı	• Un
• İsteğe Göre	• Köy somun ekmeği

» Sarımsak temizlenir ve sahanda 1 tatlı kaşığı tuz ile dövülür.

» Tereyağı derin bir tencerede eritilir ve üzerine sarımsak ilave edilir.

» Sarımsaklar pembeleşince tencere ateşten alınır ve içerisine yoğurt, yumurta ve un konarak çırpıcıyla karıştırılır.

» İçerisine 1-1,5 litre su ilave edilir.

» Tarhana çorbası kıvamında pişirilir ve tuz eklenir.

» Köy somun ekmeği bıçakla pastırma dilimler gibi ince ince dilimlenir.

» Çorbaya ekmekler basılır ve sonrasında sıcak bir şekilde servis edilir.

24

TIRIŞ

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 12:56-13:00
Görüşme Süresi	4 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Nezahat Yılmaz
Yöre	Seydiler

Yöresel Yemek	**TIRIŞ**
Miktar	12 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 2 kg.	• Kuru kuşburnu
• 1/2 kg.	• Kuru elma
• 1/2 kg.	• Kuru ahlat
• 1/2 kg.	• Kuru alıç
• 1/2 kg.	• Kuru armut
• 5 litre	• Su

» Tüm malzemeler güzelce yıkanır ve tenceredeki suya konur.
» Güçlü ateşte yumuşayıncaya kadar 2 saat civarında kaynatılır.
» Ardından süzgü ile başka bir tencereye süzülür ve süzgüde kalan meyve kuruları el ile ezilir.
» Böylece onlar da alttaki suya geçirilir.
» Bir kaşık un, 1 bardak suda ezilir ve tırış ocaktan alınmadan önce içerisine katılır.

Hikâye ve Tarihçe

Özellikle lohusa kadınlar ılık ılık tüketir.

25

DUTMAÇ

Görüşme Tarihi ve Saati	17.02.2017, 12:50-12:56
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Emine Bayramoğlu
Yöre	Seydiler

Yöresel Yemek	**DUTMAÇ**
Miktar	8 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 5-6 Yemek Kaşığı	• Un
• 3 Litre	• Su
• İhtiyaca Göre	• Erik pestili
• 1 Çay Kaşığı	• Tuz

» Kaynar suya un eklenir ve çirpenek ile ezilir.
» Koyulaşana kadar un çırpılır.
» A4 kağıdı büyüklüğündeki pestil ılık suda 1 saat bekletilir.
» Yumuşak hale gelen pestil biraz su ile çırpılan una (çorbaya) ilave edilir.
» Bu şekilde servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Yeni doğan kız çocukları için doğum günü ve sonrasındaki bir kaç gün yapılırmış. Burada kızların önemi vurgulanmak istenirmiş.

26

KÜRE KETESİ (PAÇA)

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 16:24-16:30
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Nihal Cengiz
Yöre	Küre

Yöresel Yemek **KÜRE KETESİ (PAÇA)**

Miktar 6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1/2 Su Bardağı	• Zeytinyağı
• 2 Yumurta	• Yumurta
• 1 Paket	• Yaş maya
• 1 Buçuk Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 2 Çorba Kaşığı	• Şeker
• 1 kg.	• Un
• Alabildiği Kadar	• Su

» Yumurtanın beyazı, hamur mayası, şeker, tuz ve ılık su elle çırpılır.

» Kulak memesi kıvamına getirilir.

» Üzerine un ve bir miktar daha su eklenir ve mayası gelinceye kadar el ile 1 yumurta büyüklüğünde pözü haline getirilir.

» Yumurtanın sarısı bir kâsede çırpılır ve gıda fırçasıyla pözülere sürülür.

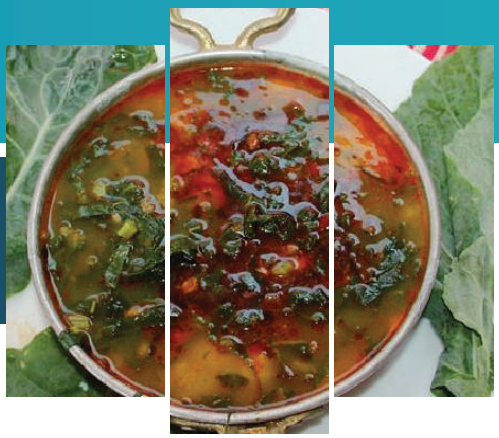
» Önceden kızdırılmış fırında 180 derecede 15-20 dakika kadar pişirilir.

Hikâye ve Tarihçe

Evde, çay içmelerde, gelin almaya giderken, mendil bağlanır ve kadınlar birbirlerine atarlar. Kendi aralarında oynanan bu geleneksel oyunla birlikte tüketilir.

27

KARA PANCAR ÇORBASI



☐ **Resim 126:** Kara Pancar Çorbası

Kara Pancar Çorbası, www.e-sehir.com

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 14:43-14:55
Görüşme Süresi	12 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ünzile Çağır – Nebiyye Çağır
Yöre	Ersizlerdere / Küre

Yöresel Yemek	KARA PANCAR ÇORBASI
Miktar	8 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Demet	• Kara pancar yaprağı
• Alabildiği Kadar	• Su
• 2 Yemek Kaşığı	• Yaş tarhana
Sosu için	**Sosu için**
• 2 Yemek Kaşığı	• Yağ
• 2 Çay Kaşığı	• Pul biber
• Bir Tutam	• Tuz

» Kara pancar yaprağı iri kıyılır ve suda 15-20 dakika kadar haşlanır.
» Ilık suda tarhana hamuru ezilir.
» Ilık suda tarhana eritilir, tencereye karıştırılarak katılır.
» Kaynayana kadar 1 taşım pişirilir.
» Ayrı bir tavada, yağ, tuz ve pul biber kızartılır ve çorbanın üzerine dökülür.

Hikâye ve Tarihçe

Geleneksel ve organik bir çorbadır. Her gün çorbası olarak da bilinir.

28

AYVA YEMEĞİ

☐ **Resim 127:** Ayva Yemeği

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 14:00-14:10
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şerife Köse-Zuhal Köse
Yöre	Giboru (Çanakçı Köyü) / İnebolu

Yöresel Yemek	**AYVA YEMEĞİ**
Miktar	2 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Adet	• Ayva
• 1 Adet	• Patates
• 1 Adet	• Soğan
• İhtiyaca Göre	• Sıvı yağ
• 1 Bardak	• Su
• 1 Çorba Kaşığı	• Şeker

» Patates ve ayva küp küp; soğan ise normal incelikte doğranır.

» Kızdırılan yağda üçü bir arada kavrulur.

» Ocaktan almaya yakın, şeker eklenir ve su ilave edilir; kısık ateşte pişirilir.

29

FASULYE KAVURMASI

☐ **Resim 128:** Fasulye Kavurması

Görüşme Tarihi ve Saati	13.03.2017, 15:20-15:35
Görüşme Süresi	15 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Zekiye Alıçoğlu
Yöre	İhsangazi

Yöresel Yemek	FASULYE KAVURMASI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Kurutulmuş taze fasulye
• 2 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• 1/2 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• 1 Orta Baş	• Kuru soğan
• 3 Orta Boy	• Yeşil biber
• 1 Adet Büyük Boy	• Domates
• 1,5 Yemek Kaşığı	• Ev salçası
• 1 Tatlı Kaşığı	• Pul biber
• 1 Tutam	• Tuz
• 1/2 Litre	• Su

» Bir tencereye yağlar konularak eritilir.

» Kızgın yağa ince kıyılmış biber, soğan, domates atılır ve kavrulur.

» Pembeleşen malzemenin üzerine salça ilave edilir.

» Ayrı bir tencerede kaynar suya atılarak 15 dakika kadar haşlanan fasulyeler süzülerek diğer tenceredeki malzemelere eklenir ve 2 bardak su ilave edilerek bir taşım kaynatılır.

» Tabaklara sıcak bir şekilde konan yemeğin üzerine isteğe göre sarımsaklı yoğurt katılabilir.

Hikâye ve Tarihçe

Fasulye bol olduğundan taze toplanarak kurutulan fasulyeler kış aylarında taze bir şekilde yenirdi. Eve gelen konuklara ikram edilirdi.

30

TOKLU MIHLAMASI

Görüşme Tarihi ve Saati	13.03.2017, 13:00-13:10
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Yüksel Köse-Behiye Danacı-Şükran Ayvaz-Satiye Buran
Yöre	İhsangazi

Yöresel Yemek	**TOKLU MIHLAMASI**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Toklu otu (İhsangazi)
• 1 Büyük Boy	• Soğan
• 2 Orta Boy	• Yeşil biber
• 3 Adet	• Yumurta
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 1 Tatlı Kaşığı	• Pul biber
• 1 Tatlı Kaşığı	• Karabiber
• 1/2 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• 2 Çorba Kaşığı	• Tereyağı

» Toplanan otlar ayıklanıp yıkanır. Küçük bir biçimde doğranır.

» Derin bir tencerede kaynayan 2 litre suya konulur. 5 dakika kadar öldürülür.

» Ayrı bir kaptaki soğuk suya alınır ve 15 dakika kadar şoklanır.

» Ayrı bir tavada tereyağı ve sıvı yağ kızdırılır.

» İnce kıyılmış soğan ve biber eklenir. Pembeleştikten sonra ot ilave edilir. Biraz karıştırılarak kavrulur.

» Tuz ve karabiber eklenir. ½ litre kaynayan su ilave edilir. Kapağı kapatılarak orta ateşte 15 dakika pişirilir.

» Ocaktan almaya yakın yumurtalar kırılır ve 2-3 dakika kadar pişirilir.

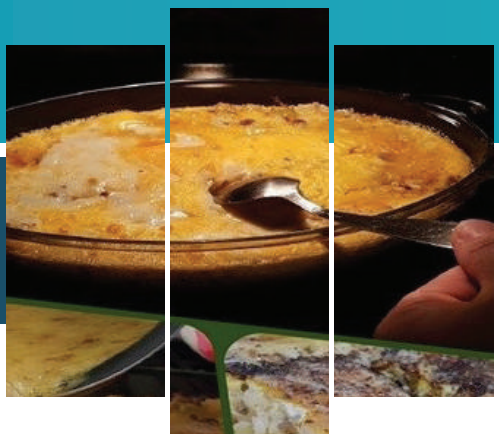
» Ocaktan alınan tencereye ayrı bir tavada kızdırılan tereyağına ilave edilen pul biber rengini salınca yemeğin üzerine dökülür.

Hikâye ve Tarihçe

Nisan sonunda 15 gün boyunca tarla kenarlarında doğal yetişen otlar gündüz toplanır akşama aş olur. Bu otlardan saç ekmeği de yapılabilir. Oturmalarda ikram edilirdi.

31

PİRİNÇ MIHLAMASI



☐ **Resim 129:** Pirinç Mıhlaması

Görüşme Tarihi ve Saati	13.03.2017, 12:40-12:50
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Behiye Danacı
Yöre	İhsangazi

Yöresel Yemek	**PİRİNÇ MIHLAMASI**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 3 Orta Boy	• Soğan
• 6 Yemek Kaşığı	• Baldo pirinç
• 1 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• 1/2 Çay Bardağı	• Ayçiçek yağı
• 1 Tutam (1 Çay Kaşığı)	• Tuz
• 1 Tutam (1 Çay Kaşığı)	• Pul biber
• 1 Tutam (1 Çay Kaşığı)	• Karabiber
• 1 Yemek Kaşığı	• Ev salçası
• 3 Adet	• Yumurta

» Tereyağ ve Ayçiçek Yağı teflon bir tavaya konur.

» Yağlar eriyince, ince kıyılmış soğan ilave edilir. Soğanlar pembeleşince pul biber, salça ve 6 kaşık pirinç ilave edilir.

» Beş dakika kadar kavrulduktan sonra üzerine 1 bardak su eklenir.

» Suyunu çekerken ayrı bir kapta çırpılan yumurtalar üzerine dökülür.

» İsteğe göre üzerine ayrıca tereyağı gezdirilebilir.

Hikâye ve Tarihçe

Günümüzde adı Siyez Buğdayı ve Bulguru ile özdeşleşen İhsangazi ilçemizde geçmişte çeltik de üretilirmiş. Akşama dek ovada çalışan anneler kolay malzemelerden yapılan Pirinç Mıhlaması'nı tarla dönüşü hazırlarlarmış. Bu nedenle yemeğe "*Çabuk Yemek*" de denilirmiş.

32

AVUZ

Görüşme Tarihi ve Saati	13.03.2017, 13:10-13:15
Görüşme Süresi	5 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Aynur Köse
Yöre	İhsangazi

Yöresel Yemek	**AVUZ**
Miktar	İstenildiği kadar

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Avuz

» İnek yeni doğum yaptıktan sonra 3-4 gün süt yerine avuz verir.
» Bu avuz sabah akşam sağıldıktan sonra tencerede sürekli karıştırılarak yarım saat kadar pişirilir.
» Aksi halde topaklanır (top top olur).
» Muhallebi kıvamına gelince pişmiş demektir.
» İsteğe göre toz şekerle karıştırılıp da yenebilir.
» Sıcak veya soğuk tüketilebilir.

Hikâye ve Tarihçe

Hayvancılık yörede fazla olduğundan insanlar bu sütü kaynatırdı. Süt kaynarken kesilirse avuz olurdu ve öylece tüketilirdi.

33

PATATES MIHLAMASI

☐ **Resim 130:** Patates Mıhlaması

Görüşme Tarihi ve Saati	13.03.2017, 12:46-12:53
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Aynur Köse
Yöre	İhsangazi

Yöresel Yemek	PATATES MIHLAMASI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Patates
• 1 Kâse	• Yoğurt
• 2-3 Baş	• Sarımsak
• 2 Yemek Kaşığı	• Un
• 1 Yemek Kaşığı	• Tuz
• 1 Tutam	• Karabiber
• İstenilen Miktarda	• Yaş nane (mevsimine göre)
• 1,5 Litre	• Su
• 150 gr.	• Tereyağı
• 1 Tatlı Kaşığı	• Domates salçası
• 1 Adet	• Yumurta

» Patatesler yıkanır ve bütün olarak bir tencerede 1 litre suda haşlanır.
» Haşlanan patatesler soyulur ve ince bir şekilde doğranır.
» Doğrandıktan sonra, bir tencerede tereyağı eritilir ve sonrasında salça konulur, öylece kavrulur.
» Sonrasında patatesler eklenir ve karıştırılır.
» O karışıma ½ litre sıcak ilave edilir ve kaynamaya bırakılır.
» Ayrı bir kapta yumurta, un ve sarımsaklı yoğurt çırpılır.
» Patates kaynayınca üzerine bu karışım eklenir.
» Yoğurdun kesilmemesi için ve onun tencere dibini tutmaması için sürekli karıştırılır.
» Ayrı bir tavada tereyağı eritilir ve nane kavrulur.
» Bu şekilde sos elde edilir ve karışımın üzerine dökülür.
» Sıcak servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Kurtuluş Mücadelesi'nden başarıyla çıkan genç Türkiye Cumhuriyeti, kuruluş yıllarında oldukça yoksul bir durumda idi. Ayrıca Kastamonu gibi işgal görmediği halde bir çok genç erkeğini şehit veren yörelerde toprağın işlenmesi ayrı bir mesele idi. Bu nedenle, üretim kıtlığına bağlı bir malzeme sıkıntısı yaşanırdı. İşte bu zor yıllarda patatesten ekmek, paça gibi kolay yemekler yapılırdı.

34

TATAR HAMURU

☐ **Resim 131:** Tatar Hamuru

Görüşme Tarihi ve Saati	13.03.2017, 12:37-12:44
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Aynur Köse
Yöre	İhsangazi

Yöresel Yemek	TATAR HAMURU
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
Hamuru İçin	**Hamuru için**
• 6 Adet	• Yumurta
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• 2 kg.	• Un
• İstenilen Miktarda	• Su
• 1/2 Yemek Kaşığı	• Sıvı yağ
Üzeri için	**Üzeri için**
• 2 Diş	• Sarımsak
• 2 Kase	• Yoğurt
• 250 gr.	• Tereyağı

» Bir teknede hamur malzemeleri karıştırılır ve kulak memesi kıvamına getirilir.
» Hamur 6 pözüye bölünür ve oklava ile tek tek yufka büyüklüğünde açılır.
» Ardından her biri ayrı bir beze serilir ve üzeri unlanır.
» Açılan yufkalar 3 cm kare şeklinde kesilir. Birkaç gün o şekilde odada kurutulur.
» Bir tencerede su fokur fokur kaynarken, suya hamur yapışmasın diye yağ ve tuz eklenir.
» Ardından hamurlar atılır ve hamurlar fazla yumuşak olmayacak şekilde kısa bir süre kaynatılır.
» Tencereye soğuk su ilave edilir ve kevgirden süzülür.
» Oradan cam bir kaba alınır.
» Üzerine sarımsaklı yoğurt ve tereyağı gezdirilir ve servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Un ve tereyağı bol olduğu için yokluk zamanlarında yapılırdı. Hamurlar üçgen ve çubuk şeklinde de kesilebilir. O şekilde çorbası da yapılır.

35

KAVURMA

Görüşme Tarihi ve Saati	10.03.2017-18:57-19:02
Görüşme Süresi	11 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Vedat İnkaya
Kurumu	Amorium Wooden & StoneHouse
Yöre	Kastamonu

Yöresel Yemek	**KAVURMA**
Miktar	İstenildiği kadar

Miktar	Malzeme
• İstenildiği Kadar • Etin Kaldıracağı Kadar	• Et • Kaburga iç yağı

» Et kuşbaşı şeklinde doğranır. Kaburganın iç yağı denen yağ ile kavrulur.
» Pişmeye yakın içerisine kendir ipi atılır.
» Piştikten sonra üstü kapalı bir halde serin bir yere alınır.
» Sonrasında çıkarılıp duvara asılır ve soğuk şekilde kesilip tüketilir.

Hikâye ve Tarihçe

Eskiden Kastamonu'da yerleşik hanehalkı büyükbaş hayvanları keser ve etinden kavurma yapar imiş. Elde edilen kavurma ayranlıklarda (kuru erzak ambarı) muhafaza edilirmiş. Yemek yaparken et gerektiğinde sucuk lokumu biçimini almış olan kavurmanın ucundan kesilir ve yemeğe katılır imiş.

36

BORANA

Görüşme Tarihi ve Saati	10.03.2017, 17:30-17:33
Görüşme Süresi	3 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Sabiha İzbeli
Kurumu	İzbeli Çiftliği
Yöre	İzbeli / Kastamonu

Yöresel Yemek **BORANA**

Miktar 6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 7 Yumurta	• Yumurta
• İstenilen Miktarda	• Tere Yağı
• İki Çorba Kaşığı	• Bal

» Yumurta bir kâsede çırpılır.

» Bir tavaya bol miktarda yağ konur.

» Yağ kızdırıldıktan sonra üzerine çırpılan yumurtalar konulur.

» Piştikten sonra üzerine bal ya da şeker ilave edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Yemeğin ana malzemesi yumurtadır. Bu nedenle eskiden "Yumurtayı sakınırsan, "*boranayı yiyemezsin*" denilirmiş.

37

GÖMEÇ

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 13:23-13:33
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Hikmet Dak
Yöre	Efeler/Şenpazar

Yöresel Yemek	**GÖMEÇ**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1/2 kg.	• Buğday unu
• 1 lt.	• Su
• 2 Baş	• Kuru soğan
• 5-6 Parça	• Kara lahana yaprağı
• 2 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı yağ

» Bir teknede un, su ve tuz karıştırılır, kulak memesi kıvamında hamur elde edilir.
» Üzeri kapakla kapatılır ve kalın battaniye ile örtülür.
» Yarım saat kadar hamur dinlendirilir.
» Karalahana yaprakları yıkanır, soğan ince ince kıyılır.
» Bir tavaya yağ ve soğan konur. Çok hafif şekilde kızartılır.
» Ardından hamura ilave edilir.
» Hamur açılır ve lahana yaprağıyla sarılır.
» Altı taş olacak şekilde, ateşin külünde bir yer aşılır ve o lahanaya sarılan hamur konur.
» Hamura külün bulaşmaması gerekir.
» Tekrardan lahananın üzeri sıcak kül ile kapatılır. 15-20 dakika kadar pişirilir.
» Lahananın ucu açılarak gömecin pişip pişmediği kontrol edilir ve sonrasında tekrardan başka bir lahana yaprağıyla açılan kısım kapatılır.
» Piştikten sonra sıcak tüketilir.

Hikâye ve Tarihçe

Zamanında Şenpazar'dan Cide'ye yürüyerek giden erkeklerin hanımları gömeç yaparlarmış. Yola çıkan erkeğin sırt çantasına sıcak gömeç ve ayran koyarlarmış. Gömecin sıcaklığı erkeğin sırtına da vururmuş. Bol köpüklü ayranla tüketilmesi önerilir.

38

MALAK ÇORBASI

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 13:05-13:15
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Hikmet Dak
Yöre	Efeler/Şenpazar

Yöresel Yemek	**MALAK ÇORBASI**
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 750 gr.	• Mısır unu
• 2,5 lt.	• Su
• 1/2 kg.	• Yoğurt
• 1 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• 4 Çay Kaşığı	• Tuz
• 250 gr.	• Armut pekmezi

» Tencereye un konur, ardından su eklenir.

» Ocağın altı yakılır ve un karıştırılmaya başlanır.

» Hava kabarcıkları çıkmaya başlayınca tuz ilave edilir ve 1 dakika arayla yaklaşık 20-25 dakika kaynatılır ve ocaktan alınır.

» 80 cm çapında bir tepsiye ahşap kaşıkla tencerede alınır, üzeri metal kaşıkla düzleştirilir.

» Bir kâseye su konulur. Kâsedeki suya batırılan metal kaşıkla, ahşap kaşığa alınan çorbadan alınır 50 cm çapındaki tepsiye sıralanır.

» O sırada tereyağı kızartılır. Tepsideki çorbanın araları belirgin kalır.

» Üzerine yoğurt ve tereyağı gezdirilir.

» Geleneksel olanda tereyağı değil pekmez dökülür.

Hikâye ve Tarihçe

Çok eskiden, adamın biri eve misafir geleceği zaman hanımına "*Bu akşam bir malak kes de yiyelim*" der. Kadın da ahırda duran malağı keser. Misafir gelir ve sofraya oturur. O sırada adam hanımına "*Hadi hanım, servis yap*" diye seslenir. Evin hanımı sofraya güzel yemekleri getirir. Adam şaşırır ve hanımına "*Hanım ben sana malak getir dedim, et değil*" der. Orada adamın malaktan kastı aslında malak çorbasıymış. Kaynanası da geline, "*Gözü kör olası gelin, sen malak çorbasını bilmiyor musun?*" diye sorar. Gelin de, "*Hayır anne, ben böyle gördüm*" diye cevap verir.

39

KARMAÇ

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 12:53-13:04
Görüşme Süresi	11 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Hikmet Dak
Yöre	Efeler/Şenpazar

Yöresel Yemek	**KARMAÇ**
Miktar	12 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 750 gr.	• Mısır unu
• 2 lt.	• Su
• 3 Çay Kaşığı	• Tuz
• 2 Adet Orta Boy	• Domates turşusu
• 1 Su Bardağı	• Sıvı yağ
• İstenilen Miktarda	• Karabiber

» Tencereye su konulur.
» Kaynamakta olan suya un çırpılarak azar azar ilave edilir.
» Unun ince ve yetersiz olduğu anlaşıldığında, un eklenir.
» Ardından sıvı yağ da katılır ve tekrardan karıştırılır.
» İnce kıyılmış domates turşusu ilave edilir.
» Sonrasında tuz ve karabiber eklenir ve karıştırılır.
» Parmak ucu kadar topaçlar haline geldiğinde servis edilir.
» Genişçe bir tepsiye konulur, bir tas sığacak şekilde ortası açılır. O tasa ayran konulur.
» Kaşıklarla hep birlikte hem karmaç yenir hem ayran içilir.

40

SIVI ÇORBASI

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 12:31-12:39
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Hikmet Dak
Yöre	Efeler/Şenpazar

Yöresel Yemek	**SIVI ÇORBASI**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 2,5 Çorba Kaşığı	• Un
• 1,5 lt.	• Su
• 1 Baş	• Kuru soğan
• 1/2 Yemek Kaşığı	• Salça
• 1/2 Çorba Kaşığı	• Kekik
• 1 Tutam	• Tuz
• 1 Tutam	• Karabiber
• 1 Tutam	• Pul biber
• 1 Çorba Kaşığı	• Tereyağı

» Tencereye konan su kaynarken, un bir kapta ılık suda eritilir.
» Kaynayan suya karıştırılarak ilave edilir. Tuz da eklenir.
» Bir taşım kaynadıktan sonra ocaktan alınır.
» Soğan incecik kıyılır. Ayrı bir tavada tereyağı eritilir. Üzerine kıyılan soğan eklenir.
» Hemen ardından ocaktan indirilen çorbaya salça dökülür ve karıştırılır.
» Tabaklara konulur ve üzerine baharat eklenir.
» Ardından sıcak bir şekilde servis edilir.
» Yanında özellikle taze fasulye ve biber turşusu tüketilir.

Hikâye ve Tarihçe

Adamın birinin ilk hanımı vefat eder. İkinci evliliğini yapar ama ikinci eşi bu çorbayı pişiremediğinden adam ondan boşanır.

41

KURU KARMA

☐ **Resim 132:** Kuru Karma

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 16:45-16:50
Görüşme Süresi	5 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Recai Yılmaz
Yöre	Cide

Yöresel Yemek	**KURU KARMA**
Miktar	İstenilen Miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Tereyağı
• İstenilen Miktarda	• Fırınlanmış mısır onu
• İstenilen Miktarda	• Yeşil soğan ya da kuru soğan veya pırasa
• İstenilen Miktarda	• Tuz
• İstenilen Miktarda	• Pul biber

» Bir tavada bol miktarda tereyağı eritilir.

» Mısır onu yavaşça eklenerek yakmadan, kısık ateşte kavrulur ve tavanın kenarlarına alınır.

» Ortasına pırasa ince şekilde doğranır ve çok ezilmeden diri bir halde kavrulur.

» Ardından kavrulan un ile karıştırılır.

» Piştikten sonra sıcak bir şekilde tüketilir.

42

CEVİZLİ HELVA

☐ **Resim 133:** Cevizli Helva

Cevizli Helva, www.milliyet.com.tr

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 16:55-17:05
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Recai Yılmaz
Yöre	Cide

Yöresel Yemek	CEVİZLİ HELVA
Miktar	20 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 5 lt. • 10 kg. • 1/2 kg.	• Elma pekmezi • Ceviz • Un

» Odunlar yakılır ve bir süre sonra kor haline gelir.
» Saç ayaklarının üzerine büyük bir tava yerleştirilir.
» Un ince bir elekten elenir. Sonrasında ısınan tavaya konulur.
» 45 dakika kadar dibi tutmayacak bir şekilde bisleğeç ile sürekli karıştırılır.
» Un kavrulmaya yakın tava ocaktan alınır.
» Pekmez ayrı bir tencereye konulur, normal ateşte kaynatılır.
» Ateşten alınan un tekrardan elekten ayrı bir kaba elenir.
» Sonrasında yine kavrulduğu tavaya konulur. O sırada krokan büyüklüğünde cevizler de eklenerek kor ateşte karıştırılır.
» Un el ile kontrol edilir, eğer kızgınlık var ise ortası bir kâse boyutunda açılır.
» Kaynamakta olan pekmezin 2 litresi ortaya dökülür ve unun yarıdan fazlası pekmeze karışıncaya kadar 10-15 dakika karıştırılır ve ocaktan alınır.
» Kaynamakta olan diğer pekmez de ocaktan alınır.
» Un ve pekmezin birlikte piştiği tenceredeki karışım ihtiyaca göre tekrardan pekmez katılarak çiğköfte misali yoğrulur.
» Cıvık ve çok tatlı olmamalı. Kulak memesi kıvamına gelmeli. Yuvarlak, üçgen ve ya top haline getirilebilir.
» Genelde bekletilir ve soğuk tüketilir.

Hikâye ve Tarihçe

Genelde Kastamonu ananevi düğün sürecinde yapılmakta olan bir gelenek idi. Düğünden önce kadınlar arasında eğlence türünde yapılırdı.Evlenecek olan kız düğünden birkaç gün önce damat olacak olan bireyin evine getirilirdi. Diğer kadınlar da orada toplaşırdı. Her evin karınca kararınca katkısıyla helva malzemeleri bir araya getirilirdi. Helva yapılmaya başlarken gramafon veya pikaptan müzikler çalınır, farklı oyunlar oynanırdı. Helva piştikten sonra kadınlardan güçlü olanlar hep birlikte helvayı yoğururlardı. Hazır hale geldiğinde tepsiye konur ve tepsi gezdirilirdi. Helva sahana basılır, kalıp çekilirdi. Üzerine hilal şeklini alacak biçimde ahşap çalılar takılırdı. Ortaya hepsinden daha uzun bir çalı konulurdu. O uzun çalının üstü, para sığacak şekilde bıçakla kesilirdi. O helva tepsiyle birlikte masaya konurdu.

Damat dışardan geldiğinde zamanın en büyük parasını ortadaki çalıya takardı. Diğer çalılara ise misafirler gönüllerinden ne koparsa takarlardı. Eğlence bittikten sonra kız evine gidilirdi. Para basılan sahan hediye olarak kapatılır ve 1 adet kolonya, 1 kesme şeker, 1 kg. çay ve kırmızı şeker ile beraber sandığa konurdu. Kızın annesi sandığı açar ve kırmızı şekeri düğüne gelenlere dağıtırdı. Helvanın parasını ise gelinin annesi toplar ve kızına verirdi. Helvayı ise kız evi sonradan kendileri yerdi. 2 yıl kadar raf ömrüne sahip olduğu söylenir.

43

YUMURTALI BÖREK

□ **Resim 134:** Yumurtalı Börek

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 17:17-17:27
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Recai Yılmaz
Yöre	Cide

Yöresel Yemek	YUMURTALI BÖREK
Miktar	12 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 9-11 Adet	• Kuru yufka
İçi için	**İçi için**
• 4-5 Adet	• Yumurta
• İstenilen Miktarda	• Soğan
• İstenilen Miktarda	• Kıyma et
• İstenilen Miktarda	• Sıvı yağ

» Bir tavada soğan ve kıyma et sıvı yağ ile kavrulur.
» Kuru yufkalar hazırlanan yağlı su ile ıslatılır ve bir tepsiye dizilir.
» Tepsiye önce ıslatılan 2 adet yufka üst üste konulur.
» Ardından hazırlanan iç malzeme eklenir ve tekrardan 2 kat yufka serilir.
» Bu şekilde börek tamamlanır.
» Yağlanmış tepsiye dizilen börekler ateş üzerinde çift taraflı pişirilir.
» Sonra kesilir ve sıcak servis edilir.

44

YABAN PİŞİRME
ARMUDU TATLISI

☐ **Resim 135:** Yabam Pişirme Armudu

Armut Tatlısı, www.ardaninmutfagi.com

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 17:22-17:30
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Recai Yılmaz
Yöre	Cide

Yöresel Yemek	**YABAN PİŞİRME ARMUDU TATLISI**
Miktar	İstenilen Miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Pişirme armudu
• İstenilen Miktarda	• Su
• İstenilen Miktarda	• Kaymak

» Armutların kabukları soyulur.
» Bir tencereye su konulur ve armutlar pişirilir.
» Pişen armutların suyu biraz koyulaşır ve rengi kızarır.
» Soğuyunca tabağa üzerine kaymak da konularak servis yapılır.

45

BASMA
HELVA

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 19:05-19:12
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Halil Koca
Kurumu	Emekli Esnaf / Lokantacı / Helvacı
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek **BASMA HELVA**

Miktar 12 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 600 gr.	• Şeker
• 600 gr.	• Ayçiçek yağı
• 600 gr.	• Has un
• 500 gr.	• Dişli irmik
• 600 gr.	• Su
• 250 gr.	• Ceviz

» Bir tavaya yağ konur ve kızdırılır.
» İrmik karıştırılarak ilave edilir.
» Kaynadıktan sonra un da eklenir. Böylece karıştırılmaya devam edilir.
» Miyanesi (kıvam) gelince ceviz atılır.
» Şeker ayrı bir kapta su ilave edilerek kaynatılır.
» Kaynar kaynamaz ateşten alınır.
» Miyanesi gelen helvaya şurup eklenir.
» Tabaklara alınan helva, kaşık bastırılarak biçimlendirilerek helva servis edilir.

46

TEPSİ HELVA
(ÇIRPMA HELVA)

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 19:00-19:10
Görüşme Süresi	10 dakika
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Hikmet Coşkun – Yıldız Hükümen
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek	**TEPSİ HELVA (ÇIRPMA HELVA)**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• ½ kg.	• Un
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• 2 Çorba Kaşığı	• Tereyağı
• 2 Su Bardağı	• Şeker
• 2 Su Bardağı	• Su

» Un sıvı yağda kavrulur.
» Kıvama gelince kenarda bekletilir.
» Şerbet çırpılarak kaynatılır.
» Şerbet ılımaya terk edilir.
» Ilıyan şerbet kıvamda bekletilen karışıma eklenir.
» Karışım bir kaşık yardımıyla bastırılarak tepsiye yerleştirilir.

47

LOB

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 18:45-18:55
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Recep Savuk
Kurumu	Emekli Terzi / Aşçı
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek	**LOB**
Miktar	8 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 2 lt.	• Su
• 2 kg.	• Un
• 1 Çorba Kaşığı	• Tuz
• 250 gr.	• Ceviz içi
• 250 gr.	• Tereyağı

» İki litre su tencereye 1 çorba kaşığı tuz ile ilave edilir ve kaynamaya bırakılır.
» Kaynadıktan sonra 2 kg un azar azar dökülerek pişene dek karıştırılır.
» Yaklaşık 15-20 dakika içinde pişer.
» Pişen hamur, kaşık ile yayvan bir tepsiye (30 cm) el büyüklüğünde döşenir.
» Daha sonra çorba kaşığıyla kaşık büyüklüğünde ufaltılarak tepsiye döşenir.
» Dişli dövülen ceviz arasına serpilir.
» Üzerine bir kat daha lob konur, onun üzerine de ceviz serpilir.
» En üstüne de bir tavada kızdırılan tereyağı dökülür.

Hikâye ve Tarihçe

Yemek her ne kadar yokluk zamanlarında ortaya çıkmış olsa da günümüzde kadın oturmalarında, aile davetlerinde özel yemek olarak sunulur.

48

GALLE

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 21:30-21:40
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Fatma Şahin
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek	**GALLE**
Miktar	12 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Büyük Kâse	• Ayva kurusu
• 1 Kase	• Şeker
• 2 Litre	• Su

» Bir tencereye, su, ayva ve şeker katılır ve yanan keşkek fırınının (toprak fırın) közü temizlendikten sonra tencere fırına konur.

» 8-10 saat kadar pişirilir. Sonrasında soğumaya bırakılır ve servis edilir.

» İsteğe göre içerisine üzüm ve elma da konulabilir.

» Düdüklü tencerede pişme süresi yarım saattir.

49

ERFANA

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 22:08-22:15
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ethem Reçber
Kurumu	Sınıf Öğretmeni
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek	**ERFANA**
Miktar	8 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Adet	• Hindi
• 4 Su Bardağı	• Pirinç
• 1 Çay Bardağı	• Sıvıyağ
• 6 Su Bardağı	• Su
• Yeteri Kadar	• Tuz
• Yeteri Kadar	• Karabiber
• Yeteri Kadar	• Kimyon

» Bir tencerede hindi eti haşlanır içine, soğan ve baharatlar katılır. İyice pişmesi sağlanır.
» Diğer tencerede sıvıyağ kızdırılır, pirinçler eklenir ve kavrulur.
» Pişen hindi suyu ile pilav yapılır. Demlenmesi beklenir.
» Sininin üzerine bir sıra pilav, bir sıra hindi eti konulur.
» Bu şekilde katlar yapılır en üstte hindi eti ile kaplanır.
» Sini ortaya konulur, topluca misafirlerle birlikte yenilir.

Hikâye ve Tarihçe

Erfana özel günlerde, özel misafirlere sunulan bir yemektir. Erfana "*Örflü Hane Yemeği*" büyük ev yemeği anlamında kullanılır. Yemeğin yanında iştah açması için turşu ve hazmı kolaylaştırması için yoğurt ikram edilir.

50

DEĞİRMEN ÇÖREĞİ

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 22:23-22:29
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ethem Reçber
Kurumu	Sınıf Öğretmeni
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek **DEĞİRMEN ÇÖREĞİ**

Miktar 8 porsiyon

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Un
• İstenilen Miktarda	• Su
• İstenilen Miktarda	• Tuz

» Buğday öğütmeye gelenlerden un toplanır, değirmenci tarafından yoğrulurdu.

» Bu arada misafirler tarafından ateş yakılır.

» Yanan ateş ocağının arkasına bir taş yerleştirilir, bu taş ısınıp kızınca tekerlek şekli verilen hamur taşa yapıştırılırdı.

» Piştiği zaman çörek kendini taştan salar/bırakır.

» Çörek çok kuruduğu için yere yatırılır ve üzerine su serpilir.

» Değirmende bulunan tereyağı, turşu, reçel, bal veya pekmez türü tatlı bir şeyler ile hep beraber tüketilir.

Hikâye ve Tarihçe

Eski zamanlarda insanlar un ihtiyacı için uzak yerlerden değirmene gelirlerdi. Su ya da rüzgâr gücü ile çalışan değirmenlerin yanı sıra kalabalığın yol açtığı yoğunluk nedeniyle işin uzaması uzun beklemelere hatta değirmende gecelemelere yol açmakta idi. Bekleme süresi öngörülen süreyi de aşınca, bir başka deyişle bir günden fazla beklenildiğinde hane halkının yanlarında getirdikleri azık tükenir, haliyle yemek ihtiyacı ortaya çıkardı. Bu durumda değirmenci gelenlerin unundan un ister, un verirseniz "*Değirmen Çöreği*" yapalım derdi.

51

MAYALI PEĞSİMET (KÖY EKMEĞİ)

Görüşme Tarihi ve Saati	21.10.2017, 16:30-16:38
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Necmiye Bostan
Yöre	Akçakese Köyü

Yöresel Yemek	**MAYALI PEĞSİMET (KÖY EKMEĞİ)**
Miktar	İstenildiği kadar

Miktar	Malzeme
• 5 kg.	• Yöresel Buğday Unu
• Aldığı Kadar	• Su
• 1 Çorba Kaşığı (10 gr. Kadar)	• Kuru Maya
• 1 Avuç Tuz	• Tuz

» Malzemeler derin bir kaba tercihen hamur teknesine koyularak karıştırılır.

» Karışım, kulak memesi kıvamından biraz daha cıvık bir kıvam alana dek yoğurulur.

» Yoğrulan hamur dinlenmeye bırakılır. Mayalanması beklenir.

» Mayalanan hamur dört eşit pözüye bölünür, tahta üzerinde yuvarlanır.

» 60 cm. çapında dört parmak derinliğinde bir tepsi hafif ısıtılarak tereyağı ile yağlanır ve hafif un serpilir.

» Tepsiye dört pözü (parça) halinde konulur.

» Kuzine soba fırınında (yöresel usulde) ortalama ısıda (175 ^{0}C) ağır ağır pişirmeye bırakılır.

» Arada bir tepsi çevrilerek 75 dakika kadar pişirilir.

52

KÖLE HAMURU

Görüşme Tarihi ve Saati	25.11.2015, 11:40-12:00
Görüşme Süresi	20 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Veliye Demirhan
Yöre	Daday

Yöresel Yemek	**Köle Hamuru**
Miktar	4 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 250 gr	• Tereyağı
• 150 gr	• Şeker pancarı pekmezi
• 1 kg	• Un
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 2 lt.	• Su

» Bir tencerede su kaynatılır.
» Kaynayan suya un salınır içine tuz eklenir.
» Un topaklaştırılmadan tencerede karılarak pişirilir.
» Pişen hamur kaşıkla tepsiye parça parça küçük toplar halinde konulur.
» Sonra tereyağı eritilip hamurun üzerine dökülür ya da yağla pekmez karıştırılıp birlikte dökülür.

Hikâye ve Tarihçe

İsminin nereden geldiği tam bilinmemekle beraber, eskiden köylerde ağır güç isteyen işler yapılırken yapılan bu yemek tok tutarmış. İş zamanı yapılışı kolay olduğundan ve köyde kolay bulunan malzemelerden yapıldığından tercih edilirmiş. Yoğun iş gören, çalışan, işçiler için yapıldığından isminin de buradan geldiği düşünülmektedir.

53

SARIMSAKLI EKMEK ISLAMASI

Görüşme Tarihi ve Saati	26.01.2017, 18:20-18:30
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Zülbiye Kaçakoğlu
Yöre	Kastamonu

Yöresel Yemek	**SARIMSAKLI EKMEK ISLAMASI**
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• Yarım Köy Somunu (1 kg.) • 400-500 gr. • 3 Diş • 1 Tatlı Kaşığı • 3 Çorba Kaşığı • 1 lt Su (Ekmeğin Su Çekmesine Göre Çoğaltılabilir)	• Bayatlamış ekmek • Yoğurt • Sarımsak • Tuz • Tereyağı • Su **İç olarak (üstüne)** • Kıymalı veya patates yemeği gibi iç hazırlanır ve üzerine dökülür.

» Su kaynatılır, tuz eklenir.
» Ekmekler yuvarlak fırın tepsisine (32 cm çap) koparılır.
» Üstüne su eklenir 10 dakika beklenir ve sonra suyu süzülür.
» Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür.
» En son tereyağı eklenir ve sıcak servis edilir.

54

ISPIT SARMASI

☐ **Resim 136:** Ispıt Sarması

Görüşme Tarihi ve Saati	12.02.2017, 17:48-17:58
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Fevkiye Kalyoncu
Yöre	Talipler Köyü- Merkez- Kastamonu

Yöresel Yemek	ISPIT SARMASI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 500 gr	• Ispıt yaprağı
• 500 gr	• İnce bulgur
• Aldığı Kadar	• Su
• 2 Baş	• Soğan
• ½ Yemek Kaşığı	• Salça
• 1 Çay Bardağı	• Sıvıyağ
• ½ Demet	• Maydanoz
• ½ Demet	• Nane (kuruda olabilir)
• 1 Çay Kaşığı	• Tuz
• 1 Çay Kaşığı	• Karabiber
• 3 Diş	• Sarımsak
• 1 Kâse	• Yoğurt

» Bir tencerede su kaynatılır, kaynayan suya ıspıt yaprakları konulur ve 1-2 dakika kadar haşlanır (Yaprakların hemen alınması gerekir. Fazla pişirilirse dağılır).

» Çok kısa bir süre haşlanan ıspıt yaprakları soğuk su dolu bir kaba konulur.

» Sonrasında ise çıkarılır ve hafifçe sıkılır.

» İçi için

» Sıvıyağ, soğan, nane, maydanoz tavada kavrulur, çok hafif pişirilir, bulgur eklenip pişirmeye devam edilir.

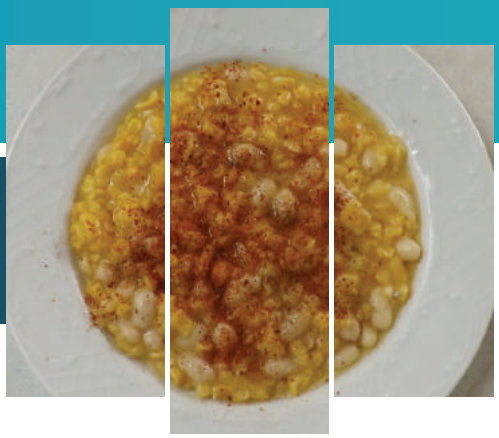
» Tek tek ayrılan yapraklar bu iç ile doldurularak sarılır ve tencereye sıralanır.

» Üstü geçmeyecek kadar su ilave edilir ve pişirilir.

» Tabağa alınan sarmalar üzerine sarımsaklı yoğurt ilave edilip servis edilir.

55

MISIR
PİLAVI



□ **Resim 137:** Mısır Pilavı

Görüşme Tarihi ve Saati	20.02.2018, 13:50-13:59
Görüşme Süresi	9 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Hatice Peltekoğlu ve Fatma Duman
Kurumu	Seracılar Lokantası
Yöre	Subaşı

Yöresel Yemek	**MISIR PİLAVI**
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg	• Mısır Kurusu (kırılmış)
• 250 gr	• Kuru Fasulye
• 250 gr	• Nohut
• 2 Baş	• Soğan
• 2 Yemek Kaşığı	• Salça
• 1 Su Bardağı	• Sıvıyağ
• 1 Tutam	• Tuz
• 1 Tutam	• Kırmızı Pul Biber

» Tüm kuru malzemeler bir gece öncesinden ayrı kaplarda ılık suda ıslanır.

» Ertesi gün yumuşayan malzemeler kıvama gelinceye dek ayrı tencerelerde pişirilir.

» Fasulye ve nohutun suyu süzülür, mısırın suyu ise süzülmez.

» Suyu süzülen fasulye ve nohut, pişme suyu korunan mısır tenceresine ilave edilir.

» Kaynamaya devam eden karışımın üzerine yağ, salça, soğan, tuz ve pul biber eklenerek 15-20 dakika daha pişirilir.

» Eğşili Pilav'dan daha az sulu, meyhane pilavından ise biraz daha sulu kıvamda ocaktan alınan yemek sıcak servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Geçmiş zamanlarda mısır her çiftçi ailesinin temel gıdalarından biri olarak çok amaçlı kullanılır imiş. Evin erkeği tarafından el değirmenlerinde kalınca çekilen mısır bez torbalara konarak nemden arındırılmış bir yere asılarak günübirlik beslenmenin yanı sıra konuk ağırlamada da kullanılır imiş.

E

ŞİFALI İKSİRLER

Şifalı İksirler

Lokman Hekim'den İbn'i Sina ya, Halk Hekimliği'nden bilimsel araştırmalara, oradan da günümüz çağdaş tıp uygulamalarına erişmek için çok uzun bir yol kat edilmiştir. Günümüz teknolojik ve ekonomik olanakları göz önünde bulundurulduğunda dahi hâlâ çetin iklim koşullarında, zor coğrafyalarda insanoğlu yeterli düzeyde tıbbı imkâna kavuşamamaktayken, geçmişte yaşanılan sıkıntıları anlatmada sözcükler yetersiz kalır.

Anadolu (halk) hekimliğinde kullanılan bazı otlar, bitkiler, meyveler, çaylar, çorbalar, baharatlar ve bunların kullanıldığı bazı yöntemler günümüz bilimsel araştırmaları ile de desteklenmiştir. Dahası sayılanlardan bazıları doktorlarımız tarafından da tavsiye edilmektedir.

O günlerde sıkça kullanılan ve fayda sağlayan bu şifalı iksirlerin en büyük özelliği büyük olasılıkla kullanılan ürünlerin doğal, temiz, gerçek ve sağlıklı olmalarından geliyordu.

Çalışmanın bu bölümünde sağlığımıza olumlu etkisi olduğu düşünülen, koruyucu veya iyileştirici etki gösterdiğine inanılan yöresel ürünlerimiz ve yemeklerimizden örnekler sunulacaktır.

1

AKDENE (GÖCE) ÇORBASI

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 16:50-17:02
Görüşme Süresi	12 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ergül Çapraz
Yöre	Araç/Kastamonu

Yöresel Yemek	**AKDENE (GÖCE) ÇORBASI**
Miktar	5 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Çay Bardağı	• Arpa
• 2 Yemek Kaşığı	• Yoğurt
• 1 Kaşığı	• Tereyağı
• İhtiyaca Göre	• Su
• **Üzeri için**	• **Üzeri için**
• İhtiyaca Göre	• Nane
• 2 Yemek Kaşığı	• Yoğurt
• 1 Çorba Kaşığı	• Tereyağı

» Arpa yıkanır, kurutulur ve su değirmeninde öğütülür.
» Sıcak veya soğuk suya arpa, yoğurt ve tereyağı eklenir.
» Çorba kıvamına gelene kadar 30-40 dakika pişirilir. Gerekirse su eklenir.
» Ayrı bir tavada tereyağı ve nane kavrulur. Arzuya göre yoğurt da katılabilir.
» Çorbanın üzerine dökülür, karıştırılır ve sıcak servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Su değirmeninde arpa kalın çekilirmiş. Böylece arpa vitaminlerini bünyesinde saklarmış. Çocuklara, "*Bunu yiyen, arpa kadar büyür*" denirmiş. Çorbanın sayılan yararları nedeniyle çocuklar kuvvetli olsun diye bu çorba içirilirmiş.

Çorba ile ilgili bir diğer anlatıda "*Bu çorbayı içen at gibi kişner*" denirmiş. Ayrıca bu çorbayı içenin gündüz vakti yıldızları görebileceği söylenerek göz sağlığına olan etkisi anlatılmak istenirmiş.

2

İRİ TARHANA

☐ **Resim 138:** İri Tarhana

İri Tarhana, www.kadinlarkulubu.com

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 17:12-17:21
Görüşme Süresi	9 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ergül Çapraz
Yöre	Araç/Kastamonu

Yöresel Yemek	İRİ TARHANA
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• 2 kg.	• Buğday
• 3 kg.	• Domates
• 3 kg.	• Biber
• 3 kg.	• Yoğurt
• 2 lt.	• Su

» Buğday yıkanır, kurutulur ve su değirmeninde öğütülür.
» Gövleğe yoğurt ve su konur, çalkalanır. Üzerinden yağı alınır ve tülbent serilir.
» Buğday gövlekte sopa ile yarım saat kadar dövülür.
» Yarım saat sonra yoğurdun yağı çıkar ve yayık ayran hazır olur.
» Kalaylanmış bakır tencereye alınan buğdayın içerisine domates ve biber doğranır.
» 5 litre ayrana 2 kg buğday eklenir ve karıştırılır.
» Güneşte temiz bir örtünün üzerine yaş bir şekilde serilir ve ortalama 1 hafta kadar bekletilir.
» Sonrasında pusular elekten geçirilir ve toz haline getirilir.

Hikâye ve Tarihçe

Buğday özünün romatizma ve kas ağrılarına iyi geldiğine inanılır ve bu rahatsızlıkları olanlar tarafından tüketilir imiş.

3

İRİ TARHANA ÇORBASI

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 17:23-17:27
Görüşme Süresi	4 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ergül Çapraz
Yöre	Araç/Kastamonu

Yöresel Yemek	**İRİ TARHANA ÇORBASI**
Miktar	3-4 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Su Bardağı	• İri tarhana
• 1/2 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• 4 Bardak	• Su

» Tencerede tereyağı eritilir.
» Üzerine 1 su bardağı iri tarhana eklenir.
» 4 bardak soğuk su konur ve kısık ateşe pişinceye kadar karıştırılır.
» Altı kapatılır ve servis edilir.
» Arzuya göre içerisine sarımsak da katılabilir.

Hikâye ve Tarihçe

İri tarhana çorbası yapımında kullanılan buğday özünün romatizma ve kas ağrılarına iyi geldiği bilgisi yöre halkı tarafından bolca tüketilmesi sonucunu doğurmuştur.

4

KAVUT
(GAVUT)

Görüşme Tarihi ve Saati	24.02.2017, 17:28-17:36
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ergül Çapraz
Yöre	Araç/Kastamonu

Yöresel Yemek	**KAVUT (GAVUT)**
Miktar	Porsiyon

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Ahlat kurusu (Yaban armudu)
• İstenilen Miktarda	• Kabak çekirdeği
• İstenilen Miktarda	• Buğday
• İstenilen Miktarda	• Mısır

» Mısır, buğday ve kabuğundan ayrılan kabak çekirdeği toprak güveçte yağsız bir halde kavrulur.
» Ahlat dövülür ve güneşte kurutulur.
» Diğer malzemelerle birlikte bakır bir tavada karıştırılır.
» Sonrasında hepsi bir çuvala konur.
» Su değirmeninden yavaşça iri bir şekilde öğütülür ve elekten geçirilir.
» Toz haline gelince su katılıp yenir.
» İsteğe göre pekmezle tüketilebileceği gibi toz şeklinde de yenir.

Hikâye ve Tarihçe

Boyalı/Araç tarafları kıraç olduğu için pek bir şey yetişmezdi. Oralarda insanların 7'den 77'ye zindelik kaynağı olarak kavut kullanılırdı. Ergül Hanımın çocukluk zamanlarında çoğu zaman kavut bulunamazdı. Malzemeleri elde ettikleri vakit köyde değirmende çekerler ve öylece tüketmeye başlarlardı. Aynı zamanda çocuklar için eğlenceli bir şeydi. Çocuklar birbirleri ile ağız dalaşı eder ve kavuttan beyaz toz bulutu oluştururlardı.

5

ÜRYANİ KOMPOSTO

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 17:20-17:27
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	İsmail Kuru
Yöre	Daday

Yöresel Yemek	**ÜRYANİ KOMPOSTO**
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Su
• İstenilen Miktarda	• Üryani eriği
• İstenilen Miktarda	• Şeker

» Toplanan erikler kaynar suya batırılıp çıkarılarak kabukları soyulur.

» Bu şekilde erikler tahta üzerinde kurumaya bırakılır.

» Kuruyan erikler istenildiği zaman su ve şeker (isteğe göre) ile kaynatılarak komposto elde edilir.

6

ÜRYANİ ERİĞİ PESTİLİ

Görüşme Tarihi ve Saati	17.01.2017, 17:29-17:34
Görüşme Süresi	5 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	İsmail Kuru
Yöre	Daday

Yöresel Yemek	**ÜRYANİ ERİĞİ PESTİLİ**
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Üryan eriği
• İstenilen Miktarda	• Su

» Olgunlaşmış erikler toplanıp, yıkanıp, kaynatılır.
» Eriğin çekirdekleri çıkartılıp kevgirden geçirilir ve çıkan sulu karışım tekrar kaynatılır.
» Tahtaların üzerine dökülüp kurutulmaya bırakılır.
» Belli bir süre sonra ters çevrilir ve kuruma işlemi tamamlandıktan sonra pestil katlanır.
» Gereksinim duyulduğuna kullanılmak üzere saklanır.
» Erik kopartılıp yenebileceği gibi, su içinde ezilip eritilip servis de edilebilir.

7

ENGİNAR

☐ **Resim 139:** Enginar

Enginar, www.hurriyetaile.com

Görüşme Tarihi ve Saati	05.03.2017, 15:36-15:45
Görüşme Süresi	9 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Fakazlı
Yöre	İnebolu

Yöresel Yemek	ENGİNAR
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Enginar
• İstenilen Miktarda	• Sıvı yağ
• İstenilen Miktarda	• Zeytinyağı
• İstenilen Miktarda	• Kuru soğan
• İstenilen Miktarda	• Tane bakla veya bezelye

» Bir tavaya önce sıvı yağ konur ve doğranmış soğan yağda kavrulur.
» Ardından zeytinyağı da eklenir.
» Enginarlar tane bakla ve ya bezelye ile birlikte bir süre pişirilir.

Hikâye ve Tarihçe

Mustafa Bey'in annesi gelin geldiği köyde yetiştirdiği enginar köklerinden eşinin köyüne de getirmiş ve orada da yetiştirmiş. Mustafa Bey, annesinden aldığı 2 kökü 80 köke çıkarmış. Yalnızca 1 kökten 16 kafa (adet) aldığı olmuş.

Enginarı yetiştirirken böceklenmemesi için köküne odun külü konulur. Enginarın ayıklanması özen arz eder. Farklı çeşitlerde ayıklanabilir. Bunun için bir kalın bir de ince bıçak gerekir. Kalın uçlu ile altı açılır, ince uçlu bıçakla soyma usulünün tersine kesmek gerekir.

8

ERSİZLERDERE İKSİRİ

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 12:34-12:38
Görüşme Süresi	4 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Mustafa Çağır
Yöre	Ersizlerdere / Küre

Yöresel Yemek	**ERSİZLERDERE İKSİRİ**
Miktar	İstenilen Miktarda

Miktar	Malzeme
• 20 Diş	• Sarımsak
• 20 Adet	• Limon

» Yirmi diş sarımsak ahşap bir havanda dövülür.

» Limonlar limonlukta sıkılır.

» Sarımsaklar ve limon suyu koyu renkte bir cam kavanoza alınır, ağzı daha önce kullanılmamış bir kapakla kapatılır.

» Rutubetsiz, karanlık, güneş almayan bir yerde 15 gün kadar dinlendirilir. Bu sayede fermantasyonu tamamlanmış olur.

» Sabah akşam 1 çay kaşığı aç karnına yenir.

Hikâye ve Tarihçe

Şifa niyetine tüketilir. Damar tıkanıklığına ve tansiyona iyi geldiği söylenir.

9

KÖK ÇORBASI

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 14:48-14:52
Görüşme Süresi	4 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ünzile Çağır – Nebiyye Çağır
Yöre	Ersizlerdere / Küre

Yöresel Yemek	**KÖK ÇORBASI**
Miktar	8 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Kara pancar kökü
• Alabildiği Kadar	• Su
• 2 Yemek Kaşığı	• Yaş tarhana
• **Sosu için**	• **Sosu için**
• 2 Yemek Kaşığı	• Yağ
• 2 Çay Kaşığı	• Pul biber
• Bir Tutam	• Tuz

» Soyulmuş ve rendelenmiş kök suda 15-20 dakika kadar kaynatılır.

» Ilık suda tarhana eritilir, tencereye karıştırılarak katılır.

» Kaynayana kadar 1 taşım pişirilir.

» Ayrı bir tavada, yağ, tuz ve pul biber kızartılır ve çorbanın üzerine dökülür.

Hikâye ve Tarihçe

Geleneksel olan bu çorba, aynı zamanda organik olduğu için sağlık kaynağı olduğu söylenir.

10

KIZILCIK KOMPOSTOSU

☐ **Resim 140:** Kızılcık Kompostosu

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 13:05-13:08
Görüşme Süresi	3 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenel Gökgöz (Balabanoğlu Mehmet Çavuş'un torunu)
Yöre	Ersizlerdere / Küre

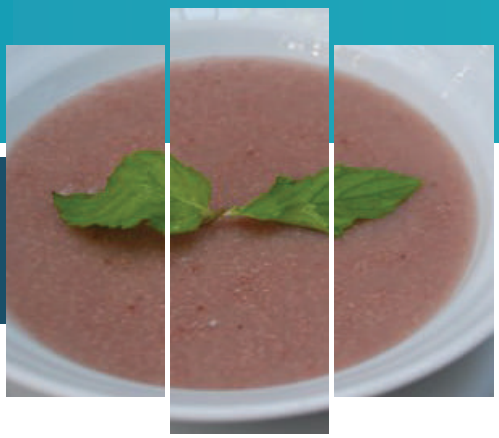
Yöresel Yemek	**KIZILCIK KOMPOSTOSU**
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Kızılcık
• İstenilen Miktarda	• Su

» Kızılcıklar toplanır, ayıklanır, yıkanır ve bir kazana konarak üzerini 10 cm geçecek şekilde su eklenir.
» Bir saat kadar kaynatılır.
» Aynı kazanda soğumaya bırakılır.
» Sonrasında ise kavanozlara konur ve daha önce kullanılmamış bir kapak ile kapatılır.
» İsteğe göre ayrı ayrı bir kapta şurup hazırlanıp komposto kâsesine ilave edilebilir.

11

KIZILCIK ÇORBASI



☐ **Resim 141:** Kızılcık Çorbası

Kızılcık Çorbası, www.ismailkaratas.com.tr

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 12:52-13:04
Görüşme Süresi	12 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenel Gökgöz
Yöre	Ersizlerdere / Küre

Yöresel Yemek	KIZILCIK ÇORBASI
Miktar	6 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 5 Dolu Çorba Kaşığı	• Kızılcık tarhanası
• 1 Kâse	• Ilık su
• 1/2 Çay Bardağı	• Zeytinyağı (rivyera)
• 1/2 Çorba Kaşığı	• Domates salçası
• 1 Çay Kaşığı	• Tuz
• 1 Çay Kaşığı	• Pul biber
• 1 Bardak	• Sıcak su

» Ilık suda kızılcık tarhanası eritilir.
» Yağda salça, yağ, tuz ve pul biber kavurulur, sos yapılır.
» Bir bardak kaynar su eklenir.
» Su kaynayınca, ayrı kapta eritilen tarhana yavaşça karıştırılarak kısık ateşte kaynayan suya azar azar eklenir.
» 10 dakika kadar kaynatılır ve sıcak servis edilir.
» İsteğe göre köy ekmeği kızartılıp kıtır ekmek haline getirilip eklenebilir.
» Ayrıca, kaşar rendelenebilir.

Hikâye ve Tarihçe

Yöre halkı arasında karın ve bağırsak ağrılarına, gribe ve soğuk algınlığına iyi geldiği söylenir.

12

KUŞBURNU PELVERDESİ

☐ **Resim 142:** Kuşburnu Pelverdesi

Görüşme Tarihi ve Saati	26.02.2017, 13:12-13:17
Görüşme Süresi	5 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Şenel Gökgöz
Yöre	Ersizlerdere / Küre

Yöresel Yemek	KUŞBURNU PELVERDESİ (MARMELATI)
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Kuşburnu
• İstenilen Miktarda	• Şeker
• İstenilen Miktarda	• Su

» Doğadan toplanan kuşburnu (roza kanina) dikenlerinden ayrılır.
» Bıçakla tek tek siyah yerler ayıklanır ve bir tencereye konur.
» Üzerini geçecek şekilde soğuk su eklenir.
» Harlak ateşte pişirildikten sonra soğumaya bırakılır.
» Ardından 2-3 kez elekten geçirilir.
» Hamur hale gelen kuşburnuna isteğe göre şeker ilave edilebilir.
» Kısık ateşte koyulaşana kadar pişirilir.
» Sıcak bir şekilde kavanozlara konur ve yeni kapaklarla ağzı kapatılır.

Hikâye ve Tarihçe

Pek bilinmemekle birlikte bir avuç kuşburnunda 1 kasa mandalinadaki C vitamini olduğu bilim insanlarınca kanıtlanmıştır. Günümüzde çağdaş olduğu kadar liberalleşen bir sosyo-ekonomik çevrede Kastamonu'nun her köşesinde kendiliğinden yetişen bu vitamin deposu besin hâlâ serbest bir mal niteliği taşımaktadır. Size düşen ellerinizi çizdirmeden toplayıp kış boyunca soğuk algınlığı başta olmak üzere her türlü hastalığa karşı doğal bir savunma oluşturmanızdır.

13

SARIMSAK KAYNATMASI

Görüşme Tarihi ve Saati	13.03.2017, 13:10-13:20
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Behiye Danacı
Yöre	İhsangazi

Yöresel Yemek	**SARIMSAK KAYNATMASI**
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1/2 Somun	• Köy ekmeği
• 1/2 kg.	• Kıyma et
• 3-4 Adet	• Yeşil biber
• 3 Orta Diş	• Sarımsak
• 3 Orta Boy	• Domates
• 1 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• 1 Çay Bardağı	• Sıvı yağ
• 2 Yemek Kaşığı	• Ev salçası
• 1 Tatlı Kaşığı	• Pul biber
• 1 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• 1 Tatlı Kaşığı	• Karabiber
• 1,5 kg.	• Kaymaksız yoğurt
• 3 Adet	• Yumurta

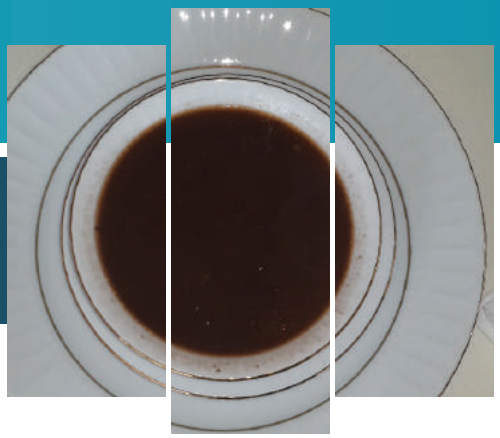
» Yağ bir tavada kızdırılır. İçerisine kıyma et atılarak 15 dakika kadar kavrulur.
» Soyulmuş ve dövülmüş sarımsak ilave edilir.
» Yeşilbiber ve ince kıyılmış domates de eklenir.
» Salça ve baharatlar da katılarak karıştırılır.
» 1,5 kg yoğurdun içerisine tüm yumurtalar eklenir ve güzelce çırpılır.
» Elde edilen karışıma ½ kg su eklenerek inceltilir.
» Çözelti karıştırılarak tencereye eklenir.
» Karıştırılarak bir taşım pişirilir.
» Elde edilen karışım ayrı bir tepsiye ince ine dilimlenmiş ekmeklerin üzerine dökülür.

Hikâye ve Tarihçe

Büyüklerimiz tarla dönüşü evdeki bayat ekmekler ziyan olmasın diye bu yemeği hazırlardı. Tercihen tarhanayla servis edilir. Ekmeksiz çorba niyetine tüketilebilen bu yemeğin grip benzeri soğuk algınlıklarına karşı iyi geldiği söylenir. Pratik olmasına rağmen misafirlere de sunulur.

14

KARA ÇORBA



☐ **Resim 143:** Kara Çorba

Görüşme Tarihi ve Saati	10.03.2017, 11:51-12:14
Görüşme Süresi	23 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Dilek Cebecigil
Yöre	Azdavay

Yöresel Yemek	KARA ÇORBA
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Çay Bardağı	• Kızamık'dan elde edilen ekşi
• 2 Kalçalı But Ve Kanat Etleri	• Köy tavuğu
• Birkaç Tane	• Acı Arnavut biber
• 1 Baş	• Soğan
• 2 Yemek Kaşığı	• Un
• 1 Tepeleme Yemek Kaşığı	• Salça
• 4 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• 1 Çay Kaşığı	• Karabiber
• 1/2 Tatlı Kaşığı	• Tuz
• İhtiyaca Göre	• Su

» Ekşi yapımı: Kızamıklar olgun iken toplanır ve 2 gün boyunca gölgede bekletilir. Sonrasında dövülür, sıkılır ve pelte haline gelinceye kadar hiçbir katkı maddesi eklenmeden en az 18 saat odun ateşinde kendi suyunda kaynatılır. Sonrasında 700-800 gramlık kavanozlara konur, ağzı kullanılmamış bir kapakla sıkılır ve saklanır.

» Tavuk kesilir, tuzlanır, derisi soyulur, iç organları ayrılır ve güzelce yıkanır.

» Sekiz litrelik tencerede bol miktarda suda 40 dakika kadar kaynatılır.

» Ardından koku ve aroma katması için biber, tuz ve soğan bütün şekilde atılır.

» Tavuk piştikten sonra tiftilir.

» Tavuğun suyu ayrı bir tencereye alınır ve kaynatılır.

» İki kaşık un bir kasede ılık suda ezilir ve kaynayan tavuk suyuna katılır ve karıştırılır.

» Bir taşım kaynadıktan sonra 3 yemek kaşığı ekşi ilave edilir.

» Küçük ayrı bir tavada tereyağı ve salça kavrulur ve kaynayan suya ilave edilir.

» Ardından 1 çay kaşığı karabiber eklenir.

» Genişçe bir tavada tiftilen tavuk 3 kaşık tereyağında kavrulur ve kaynayan suya ilave edilir.

» Bir taşım kaynadıktan sonra sıcak servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Kızamık en çok C vitamini barındıran bitkidir. Diğer adı "*Berberis*"dir. Azdavay ve Pınarbaşı yöresinde Eylül ve Ekim aylarında çalılıklarda, tarla kenarlarında ve çay boylarında kendiliğinden yetişir. Zahmetli bir bitki olduğu kadar ekşisini elde etmek çok emek istediğinden maliyeti de yüksektir. Bu nedenle "*Ağa Çorbası*" denir. Geçmişte yörenin önde gelenleri ağır misafirlere ikram ederlermiş.

Diğer yandan yöre kadınlarının iyi bildiği bir çorba türüdür. Soğuk algınlığına, gribe ve yorgunluğa birebir olduğu, tüketen kişiye zindelik kazandırarak adeta doping etkisi yarattığı söylenir. Haftada 4 kez tüketenin şeker hastalığına yakalanma riskinin ortadan kalktığı söylenir.

15

MÜRVER ÇAYI

☐ **Resim 144:** Mürver Çayı

Mürver Çayı, www.anetteinselberg.com

Görüşme Tarihi ve Saati	04.03.2017, 16:28-16:35
Görüşme Süresi	7 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Uğur Gürsoy
Kurumu	Han Bahçe
Yöre	Cide

Yöresel Yemek	**MÜRVER ÇAYI**
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• İstenilen Miktarda	• Kara mürver (Sambukus nigra)

» Baharda çiçekler açtığında mürver çiçeğinin bir kısmı açar ve açmayan kısmın filizleri toplanır.
» Bir bütün olarak ortasındaki yuvarlak kalır ise daha iyi olur.
» O şekilde kaynar suda 10 dakika kaynatılır ve sıcak içilir.
» İsteğe göre ıhlamur ve papatya ile de kaynatılabilir.

Hikâye ve Tarihçe

Hristiyanlıktan önce insanlar evlerinin kapı önlerine bu bitkiyi dikerlermiş. İçeri girenler şeytandan arınmak adına üzerlerine sürerlermiş. Mevsim geçişlerinde vücut dirençsiz kaldığında tüketilir. İdrar sökmede yardımcı olur. Ayrıca antioksidan özelliği vardır. Katkı maddesi içermediği, bir başka deyişle doğal (organik) olduğundan daha birçok faydasının olabileceği söylenmektedir.

16

ERİK PESTİLİ

☐ **Resim 145:** Erik Pestili

Erik Pestili, www.youtube.com

Görüşme Tarihi ve Saati	03.03.2017, 21:10-21:20
Görüşme Süresi	10 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Ayşe Nesimoğlu
Yöre	Arazya / Kuzyaka

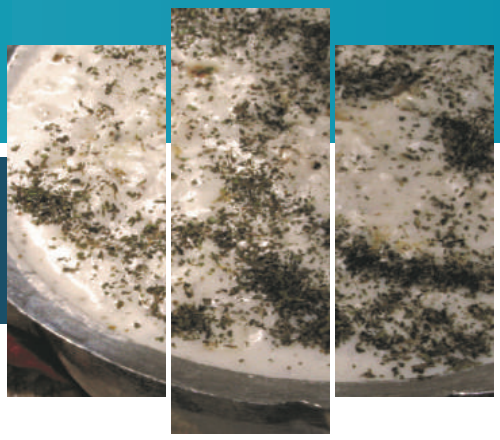
Yöresel Yemek	**ERİK PESTİLİ**
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	**Malzeme**
• 50 kg.	• Olgun erik (ala erik)

» Olgun erikler kalburdan geçirilir.
» Çekirdeği ve kabuğu ayrılır.
» 500 x 50 cm.'lik tahtadan köşke dökülür.
» Güneşte kuruyana dek bekletilir.
» Kıvama geldiğinde rulo şeklinde toplanır.

17

TOYGA



☐ **Resim 146:** Toyga

Toyga, Ağız Tadıyla Kastamonu Mutfağı, Kastamonu Valiliği, 2009

Görüşme Tarihi ve Saati	07.06.2017, 18:45-18:53
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	İsmail Palabıyık
Yöre	Tosya

Yöresel Yemek	TOYGA
Miktar	10 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 kg.	• Süzme yoğurt
• 200 gr.	• Pirinç
• İhtiyaca Göre	• Kuru veya yaş nane
• 100 gr.	• Tereyağı
• İhtiyaca Göre	• Tavuk/Hindi eti veya suyu
• İhtiyaca Göre	• Tuz
• 1 Yemek Kaşığı	• Un
• 1 Adet	• Yumurta

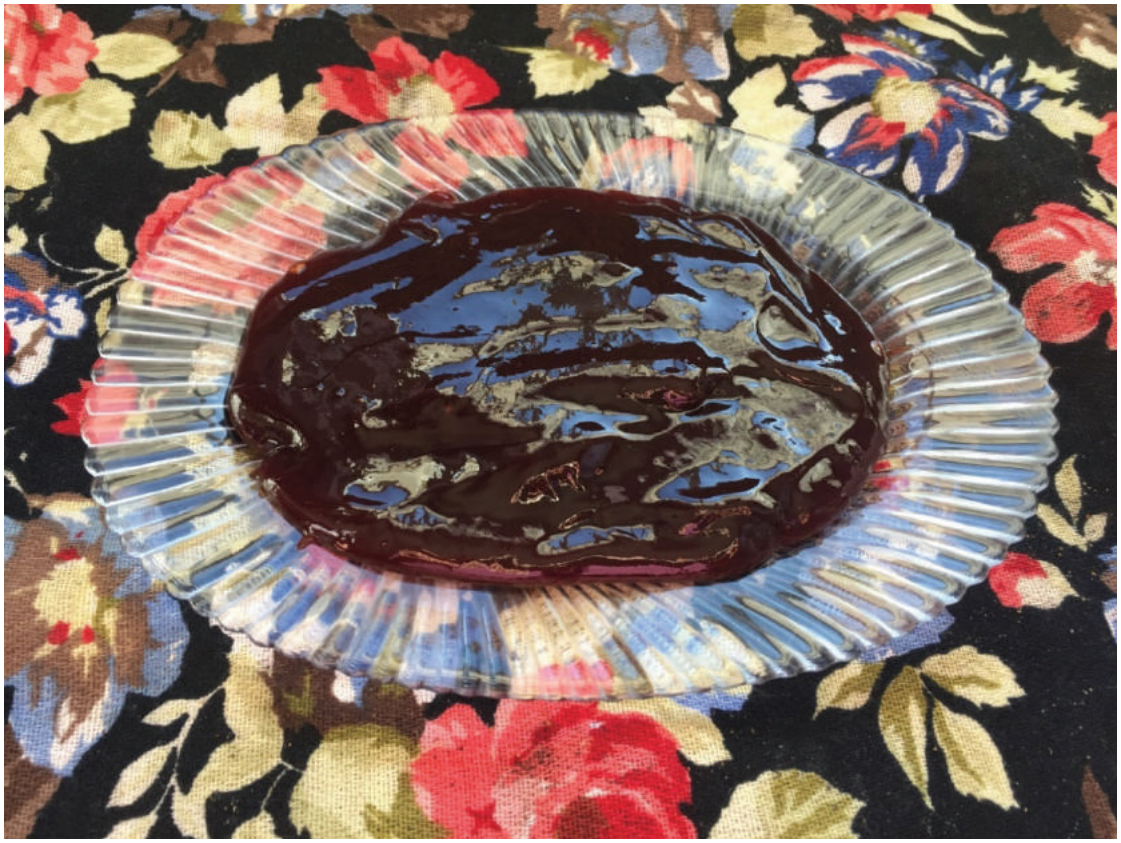
» Hindi ya da tavuk bir tencerede bol suda haşlanır.
» Yoğurt bir kapta sulandırılır, içerisine un ve yumurta sarısı eklenir ve karıştırılır.
» Sonrasında, tencerenin içerisine karıştırılan yumurtalı ve unlu karışım elekten süzülür.
» Süzülen yoğurdun içine pirinç konur ve ateşin üzerine tencere konur, yüksek ateşte pişirilmeye bırakılır.
» Kaynayıncaya kadar devamlı karıştırılır.
» Karıştırma eylemi aksadığında, karışım yayla çorbası gibi olur.
» Karışım kaynayınca, içerisine bir miktar tuz, kuyu veya yaş nane ve haşlanan hindi ya da tavuk eti suyu karışıma ilave edilir ve karıştırmaya devam edilir.
» İçindeki pirinç taneleri pişince tencere ocaktan alınarak 5-10 dakika kadar dinlendirilir.
» Çok bekletilirse katılaşır ve pilav gibi olur.
» Hem soğuk hem de sıcak servis edilebilir.

Hikâye ve Tarihçe

Hastaların toparlanmasına yardımcı olur. Özellikle diş ameliyatı geçirenler sonrasında tükettiklerinde daha çabuk iyileşirler.

18

ELMA EĞŞİSİ



☐ **Resim 147:** Elma Eğşisi

Görüşme Tarihi ve Saati	21.10.2017, 16:10-16:18
Görüşme Süresi	8 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Necmiye Bostan
Yöre	Akçakese Köyü

Yöresel Yemek	**ELMA EĞŞİSİ**
Miktar	İstenilen miktarda

Miktar	Malzeme
• 60 kg. • 50 lt.	• Elma • Su

» Ekşi elmalar toplandıktan sonra yıkanır.
» Bir ağaç tokmak ile çok parçalamadan dövülür.
» Pişirme kazanına (100 litrelik) dövülen elmalar konulur.
» Üzerine 50 lt. kadar su ilave edilir.
» Kaynamaya bırakılır. Kaynayınca karıştırılarak bir taşım kaynatılır.
» Kaynayan malzeme bir çuvalın içine parça parça konularak ahşap bir tekne içine yerleştirilir ve düzeneği sayesinde baskı uygulanarak süzülmesi sağlanır.
» Posasından ayrılan şıra, tekneden oluk kanalı ile ayrı bir kazana alınır.
» Odun ateşinde 7-8 saat kaynatılır.
» Koyulaşıp istenilen kıvama gelince eğşi hazırlanmış olur, soğumaya bırakılır.
» Cam kavanozlara alınan eğşi ihtiyaç anında kullanılmak üzere saklanır.
» Ekmek üzerine sürülerek ya da su ilavesi ile (her bardak için 10 gr kadar eğşi özütü yeterli olacaktır) içilecek kıvama getirilerek tüketilir.

19

KURU PİLAV

☐ **Resim 148:** Kuru Pilav

Görüşme Tarihi ve Saati	13.02.2017, 12:14-12:20
Görüşme Süresi	6 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Sevim Köken
Kurumu	Yıldız ve Adnan Konyalı Anaokulu
Yöre	Kastamonu

Yöresel Yemek	KURU PİLAV
Miktar	2 porsiyon

Miktar	Malzeme
• 1 Su Bardağı	• Siyez bulguru
• 1 Adet	• Domates
• 2 Yemek Kaşığı	• Sıvı yağ
• 1 Yemek Kaşığı	• Tereyağı
• 2 Su Bardağı	• Kaynar su

» Bir tavada sıvı yağ ve tereyağı birlikte kavrulur ve doğranmış domates katılır.
» Siyez Bulguru 15-20 dakika kadar sıcak suda ayrı bir kapta bekletilir ve şişer.
» Sonra güzelce yıkanır.
» Kavrulan domatese bulgur ve ardından 2 bardak sıcak su eklenir.
» Böylece 15-20 dakika kadar pişer ve sonrasında ocağın altı kapatılır, üstü sofra beziyle örtülür ve pilav dinlendirilir.
» Sıcak servis edilir.

Hikâye ve Tarihçe

Evde yemek olmadığında, yokluk zamanlarında yapılırdı. Kış aylarında yazdan konservelenen domatesler kullanılabilir. Salçalı veya sade de yapılabilir. Kuru Pilav'ın şifalı olduğuna da inanılmaktadır. Sevim Hanım'ın aft hastalığı (liken rahatsızlığı) varmış ve Siyez Bulguru'nu kaynatıp suyunu içermiş. Sonrasında kuru pilav yapmış. Böylece hastalığından kurtulmuş.

20

SİYAH SARIMSAK

☐ **Resim 149:** Siyah Sarımsak

Siyah Sarımsak, www.1organik.com

Hikâye ve Tarihçe

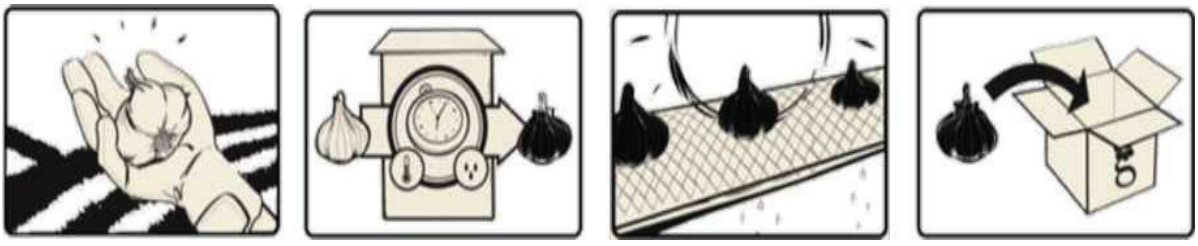
Günümüzde hemen her derde deva olarak kabul edilen sarımsağın bazı bireylerce hoş bulunmayan kokusu yeni arayışları beraberinde getirmiş ve çözüm de bulunmuştur. Scott Kim adlı bir girişimci sarımsağı doğal yollarla fermante ederek istenilmeyen kokusundan arındırmıştır. Kim bu işlemi yaparken aynı zamanda sarımsağın lezzetini ve insan sağlığına yararlı olan bileşimini de güçlendirmiştir (Black Garlic, 2017).

Dr. Genç'e göre Siyah Sarımsak'ın mucidi Scott Kim, 2004 yılında Güney Kore'de bu ürünü geliştirmeye başlamıştır. Kim'im asıl amacı fermente edilmiş siyah sarımsak formatını pazarlayarak gelir elde etmektir. Bu nedenle ürünü geliştirdikten sonra 2008 yılında ABD'de Black Garlic (Siyah Sarımsak) adında bir şirket kurarak Siyah Sarımsak'ı ticari bir ürün olarak pazarlamaya başlar. Daha sonra ABD'de ve Avrupa'da ünlü restoranlar yemeklerde bu ürünü ilk kullanan biz olmalıyız çabalarıyla Siyah Sarımsak'ı menülerinde, dolayısıyla yemeklerinde kullanmaya başlıyorlar. Böylelikle Siyah Sarımsak Avrupa ve Amerika Kıtası'nda da yemeklerde kendine yer bulmaktadır. Bu gelişimin

doğal bir sonucu olarak hem Türkiye, hem de Dünya ölçeğinde Siyah Sarımsak'ın bilinirliği ve tanınırlığı artmış olmaktadır (Genç, 2012).

Siyah Sarımsak Elde Etme Süreci

Sarımsağın fermantasyon işlemine bakıldığında çok da karmaşık olmayan bir süreç olduğu görülmektedir. Sarımsak başları sabit bir sıcaklıkta yaklaşık 60 ila 75 derece arasında ve %70-85 arasında sabit bir nem ortamında 25 ila 40 gün bekletilmektedir. Bu süre içerisinde sarımsağın içinde bulunan bazı maddeler reaksiyona girerek dönüşüme uğramakta ve fermante olmaktadır. Bunlardan örneğin şeker ve aminoasitler reaksiyonu ile koyu renkli bir madde olan melanoin ortaya çıkmaktadır. Sarımsağa Siyah rengini veren bu maddedir. Süreç görsel olarak aşağıdaki gibi özetlenebilir:



Şekil 1. Siyah Sarımsak Elde Etme Süreci

Kaynak: *Genç, S. (2012). Sarımsakta Yeni Trendler, Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı Taşköprü Sarımsak Paneli Notları, s. 31.*

Siyah Sarımsak'ın Tedavi Edici Yönü

Anavatanı Hindistan olan sarımsağın tarihi insanlık kadar eskidir. Eski Mısırlılar sarımsağı ilaç olarak kullanmışlardır. Tarihi kayıtlardan Gizeh Piramidi'ni yaptıran IV Hanedan'dan Firavun Keops'un inşaat sırasında işçilere bol miktarda sarımsak yedirdiği görülmüştür. Tarihçi Heredot, Mısır Piramitleri'ni yapan işçi ve kölelere hastalıklardan korunmaları, sağlıklı ve diri kalmaları için sarımsak verildiğini yazmaktadır (Kıvçak, 2012).

Sarımsağın en etkili gücü olan allisin, sarımsak çiğnendiğinde, ezildiğinde veya doğrandığında ortaya çıkar. Bununla birlikte, kısa ömürlüdür ve oluştuktan sonra yaklaşık bir saat ömrü vardır. Son yıllardaki araştırmalar sonucunda ***allicinin vücutta kolayca emilememesi*** nedeniyle sarımsaktan sağlığımız için yeterince faydalanamadığımız tespit edilmiştir. Bu araştırmalar sonucunda sarımsak yutulduktan kısa bir süre sonra vücut da yeterli miktarda allisin bulunamamıştır.

Tam bu noktada Siyah Sarımsağın farkı ortaya çıkmıştır. Sarımsak fermentasyonu ile elde edilen Siyah Sarımsak bünyesindeki allisinin kararlı ve güçlü bir antioksidan olan S-Allyl-Cysteine (SAC) dönüştürür. Normal sarımsak içinde 0,32 mg/gr olan Sac miktarı siyah sarımsakta 17 mg/gr seviyelerine ulaşır. SAC'nin iki kat antioksidan içeriği vardır ve allicinden daha iyi absorbe edildiği kanıtlanmıştır. SAC'nin faydaları aşağıdaki gibidir:

- Bağışıklık sistemini güçlendirir.

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Normal aralıklarla kan basıncının düzenlenmesine yardımcı olur.
- Doğal antibiyotik / antioksidan
- Enflamasyonu azaltır.
- Yaşlanma ile ilişkili oksidatif etkileri azaltır.
- Antioksidan miktarını iki misli arttırır.

Sarımsaklar daha sonra eşsiz iki adım fermantasyon sürecinden geçer. Birinci adım, mikrobik seviyede başlayıp, ardından sarımsak boyunca bulunan enzimleri aktive eden ikinci basamak uygulanmaktadır. Bu fermantasyon formlarını, sülfür bileşiği allisinin SAC'ye kimyasal transformasyona neden olur.

Ayrıca Siyah Sarımsakta SOD (sülfür oksidasyonu) aktivasyonu normal sarımsağa göre 8,7 kat daha fazladır. SOD özellikle kan akıcılığı, kolestrol ayrıca kalp ve damar sağlığı için çok önemlidir. Siyah sarımsakta antioksidan olarak bilinen, Polifenol (bitki pigment bileşimi, fotosentezin neden olduğu) içeriği ise normal sarımsağın 10 katıdır (Ümitköy, 2017).

21

CİDE
CEVİZ HELVASI

Görüşme Tarihi ve Saati	26.04.2018, 15:20-16:00
Görüşme Süresi	40 dakika.
Görüşülen Kişinin Adı ve Soyadı	Serhat Çalımlı
Kurumu	Cide Belediye Başkanlığı
Yöre	Kastamonu-Cide

Yöresel Yemek **CİDE CEVİZ HELVASI**

Miktar 10 Kilogram

Miktar	Malzeme
• 5 Kg	• Ceviz İçi
• 5 Kg	• Şeker
• 10 Adet	• Yumurta Akı
• 5 gr	• Limon Tuzu

» Kor ateşte şeker ve su iyice karıştırılarak kaynatılır.

» Limon tuzu kaynama esnasında ilave edilir.

» Belli bir sıcaklığa kadar soğutulduktan sonra çırpılmış yumurta akı ilave edilir.

» Karışım tekrar ocak üzerine alınır ve 2 saat kadar sakız kıvamında oluncaya kadar karıştırılarak pişirilir.

» Son olarak sıcak halde iken ceviz içi ilave edilir. Artık helva haline gelen son karışım muhafaza ve satış amaçlı kullanılan kalaylı bakır teknelere alınır ve 24 saat dinlendirilir. Bakır kaplarda servis yapılır.

Hikâye ve Tarihçe

Hanelerde geleneksel yöntemler ile üretilen bir tatlı çeşidi olan Cide Ceviz Helvası daha çok dağlık arazi kesiminde ve balıkçılık ile uğraşan, ayrıca karayolu ulaşım olanaklarının gelişmediği dönemlerde çoğunlukla deniz ulaşımı kullanıldığından geçmiş dönemlerde yaşayan insanlarca günlük protein ihtiyacının karşılanması amacıyla protein açısından zengin yumurta akı ve ceviz ile hazırlanan günümüze kadar ulaşmış bir lezzettir.

F

NE KULLANIRDIK?

Ne Kullanırdık?

"Evvel zaman içinde, kalbur saman içinde, develer tellal iken, pireler berber iken, ben dedemin beşiğini tıngır mıngır sallar iken" demiş atalarımız.

Geçmişini bilmeyen milletlerin, geleceğini doğru inşa edemeyeceği düsturundan hareketle, tarihimizin derinliklerine inilip araştırılması, bulguların yazılı olarak paylaşıldığı gibi, göze de hitap edecek şekilde sergilenmesi, kalıcı öğrenmede etkili olacaktır kuşkusuz. Bu nedenledir ki kültürel mirasa dair bilgi ve bulguların geniş halk kitlelerine iletilmesinde müzelerin büyük önemi vardır.

Görkemli olduğu kadar büyük bir açık hava müzesi olarak değerlendirilebilecek Kastamonu tarımsal ve hayvansal besin üretiminde, yemek kültüründe, kullanılan ürünlerin hazırlanmasından pişirilmesine, sunumundan saklanmasına kadar çoğu doğanın bahşetmiş olduğu ağaç ve bakırdan yapılan çok değerli ürünlere sahiptir.

Artık kullanımı azalmış ve/ya tamamen terk edilmiş bu ürünler yerinde görülüp öğrenilebileceği gibi yöreyi ziyaret eden turistler açısından değişik ve ilgi çekici görsel bir şölen sunma potansiyeline de sahiptir. Bu bölümde geçmişte yemek yapımında kullanılan araç, gereç ve ürünlerden bir seçkiyi beğeninize sunuyoruz.

1

Hazırlık Araçları

Et Kütüğü

Kastamonu'nun tarımsal üretimi büyük ölçüde hüküm süren iklimsel koşulların yanı sıra hâkim topografyanın biçimlendirdiği bir nitelik taşır.

Tunoğlu (2008) çalışmasında Kastamonu'nun jeolojik olarak Anadolu'nun kuzeyi boyunca yayılım gösteren "u. Bu nedenle dağlık, tepelik, platoluk, ovalık ve farklı kıyı niteliklerine sahip pek çok coğrafi ve topografik özellikleri bünyesinde barındırmaktadır (Tunoğlu, 2008: 22). Bu nedenle Kastamonu genelde dağlık ve ormanlık bir jeomorfolojiye sahip olduğu için hatırı sayılır ova ve düzlükler yoktur. Ayrıca Kastamonu yüzölçümünün yaklaşık %70'i ormanlarla kaplıdır. Kalan araziler de oldukça eğimli ve çok parçalıdır. Temel olarak kara ikliminin hüküm sürdüğü ilde yalnızca Taşköprü ve Tosya ilçelerinde düzlük ve ova açısından görece geniş araziler var olup tarımsal üretim büyük ölçüde tahıl ve büyükbaş hayvancılığa dayalıdır.

□ **Resim 151:** Ahşap Et Kütüğü

İl çapında tahıl ve büyükbaş hayvan yetiştiriciliğinin yaygın olması beslenme alışkanlığında da kendini göstermektedir. İklim ve coğrafi koşulların beslediği hayvancılığa bağlı et tüketiminin yüksek olduğu ilde, yemek hazırlamada ve sunmada kullanılan araç ve gereçler de benzer bir etki altındadır.

Kastamonu yüzölçümünün yaklaşık ¾'ünün ormanlarla kaplı olması kullanılan yiyecek üretim ve sunum araçlarında da ahşabın öne çıkmasına yol açmıştır. Ancak, ilde yemek üretim ve sunum araçlarını belirleyen tek etmen orman varlığı değildir. Nitekim, Küre ilçesinde yaklaşık 3.000 yıldır faal olan bakır madeni başta bakır olmak üzere metal araç ve gereçlerin kullanımını da yaygınlaştırmıştır.

Mutfak kültürüne koşut gelişen mutfak araç ve gereçlerinin başında et kütüğü gelmektedir. Et kütüğü büyük etlerin parçalanması ve sıyırma işlemlerinde kullanıldığı gibi doğrama, dövme ve porsiyonlama işlemlerinde de kullanılmaktadır.

Et tokmağı

Beslenme kültüründe et yemeklerinin önemli bir yer tuttuğu Kastamonu Mutfağı'nda, etlerin istenilen incelik ve şekilde elde edilebilmesi için kütük üstünde dövülerek inceltilmesini ve açılmasını sağlayan alettir. Çoğunlukla ağaçtan yapılmakta olup, isteğe göre tokmağın bir veya her iki yüzüne de metal parça konabilmektedir.

□ **Resim 152:** Et Tokmağı

Havan

Kastamonu'nun Küre ilçesinde var olan bakır madenlerinden elde edilen bakır. Fatih'in İstanbul'u fethinde kullandığı topların dökümünde de kullanılmış olup yaklaşık 3.000 yıllık bir tarihçeye sahip olduğu ifade edilmektedir. Bakırın çıkarılıp işlendiği topraklarda yalnızca bakırdan mamul mutfak araç ve gereçleri ile yetinilmemiştir. Nitekim ilde yerleşik ustalar bronz başta olmak üzere farklı metallerden çeşitli mutfak araç ve gereci de üretmişlerdir.

☐ **Resim 153:** Havan ve Havan Tokmağı

☐ **Resim 154:** Bronz (Tunç) Havan ve Tokmaklar

Hamur teknesi

Hamur yoğurmak için kullanılan geniş, derin, yatay genelde tahtadan olan, ufak bir tekneyi andıran kaptır. Çok sayıda ekmek çeşidine sahip Kastamonu' da hamur işleri ve ekmek yapımı için hamurun hazırlandığı araçtır.

☐ **Resim 155:** Ahşap Hamur Teknesi

☐ **Resim 156:** Boş Hamur Teknesinin Görünümü

Elek

Taneli veya un gibi toz durumunda olan şeyleri yabancı maddelerden ayıklamak veya incesini kabasından ayırmak için kullanılan, tahta bir kasnak ve tek tarafa gerilmiş, gözenekli tel, kıl, bez ve benzerinden oluşan araçtır.

☐ **Resim 157:** Farklı Genişlikte Elekler

2

Saklama Araçları

Tıkır

Genellikle bölgede harman (hasıl) zamanı sıvı (su, ayran vb.) içecekleri taşıma ve soğuk tutması için yapılmış kaplara verilen isimdir.

□ **Resim 158:** Tıkır

Tıkır İzbeli Çiftliği Koleksiyonu

Çalmaç

İçine süt sağmak için kullanılan kaplara denilir.

☐ **Resim 159:** Tıkır, Yayık ve Çalmaç

Tıkır, Yayık ve Çalmaç, Yeni. Ö ve Çetin, Y. (2015). Kastamonu/Daday'da Son Demlerini Yaşayan Geleneksel Bir Zanaat: Külekçilik Zanaatı", Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi (33), Bahar I, ss., 69-78.

Yayık

Ayran ve yağ yapmak için kullanılan kaplardır. İç kısmında yörede "fişek" diye tabir edilen ve sütü çalkalamaya yarayan ahşap alet mevcuttur. Eskiden her evde ayran ve tereyağı yapmak için yayık muhakkak bulunurdu.

☐ **Resim 160:** Yayık

Yayık, www.youtube.com

Sepet

Kastamonu'da üretilen sepetler, söğüt dallarından, Daday ve Araç ilçelerinde üretilen sepetler ise fındık ağacı dallarından örülmektedir. Kastamonu Sepeti olarak anılan bu sepetler dalların özel işlemelerle hazırlandıktan sonra elle değişik biçimlerde örülmesi ile yapılır.

☐ **Resim 161:** Çeşitli Biçim ve Ebatlarda Sepetler

Çeşitli Biçim ve Ebatlarda Sepetler, İzbeli Çiftliği Koleksiyonu

Herkil

Kastamonu yöresinde, içinde kışlık hububat, un veya baklagillerin depolandığı, üstten kapaklı, yüksekçe tahta sandıktır.

☐ **Resim 162:** Herkil

Herkil, İzbeli Çiftliği Koleksiyonu

3

Pişirme Yardımcıları
Hazırlık Araçları

Yaslağaç

Hamur/ekmek açmakta/yazmakta kullanılan, saca/fırına pözü taşınan, kısa saplı tahta araçtır.

☐ **Resim 163:** Yaslağaç

Bisleğeç

Saçta yufka ekmeği çevirmeye yarayan tahta aygıt, pişen ekmeği/yufkayı almaya yarayan tahta araç.

☐ **Resim 164:** Bisleğeç ve Ahşap Kepçe

Bisleğeç ve Ahşap Kepçe, İzbeli Çiftiği Koleksiyonu

Oklağaç

Hamur açmakta kullanılan silindir biçiminde uzunca, ince, düzgün değnektir.

☐ **Resim 165:** Çeşitli boy ve Ebatlarda Oklağaçlar (Oklavalar)

Çeşitli boy ve Ebatlarda Oklağaçlar (Oklavalar), www.pastadizayn.com

Dodul

Ekmekleri fırına atmak için kullanılan ağaç kürek.

☐ **Resim 166:** Dodul

Sac

Demirden yayvan şekilde yapılan bir gereçtir. Genellikle açık ocaklarda üzerinde ekmek (yufka) pişirmek için kullanılır. Ayrıca sac, üzerinde ince tek kat yapılmış börek (sac böreği), etli ekmek, gözleme, pide ve katmer pişirmek için de kullanılır.

□ **Resim 167:** Pişirme Sacı

4

Servis Araçları

Tahta Kaşık

Hammaddeye kolay ulaşım, sağlıklı ve doğal oluşu, yemek pişirirken sapının ısınmaması, hafif olması ve tencereyi çizmemesi nedeniyle tahta kaşıkları geçmişten günümüze sıkça tercih ediyor ve kullanıyoruz.

□ **Resim 168:** Çeşitli Boy ve Ebatlarda Tahta Kaşıklar

Çeşitli Boy ve Ebatlarda Tahta Kaşıklar, www.hurriyet.com.tr

Tabak

İçine yiyecek koymaya yarayan değişik boy ve ölçülerde az derin ve yayvan kaptır.

☐ **Resim 169:** Farklı Derinlik ve Boylarda Bakır Kaplar

Farklı Derinlik ve Boylarda Bakır Kaplar, İzbeli Çiftliği Koleksiyonu

Çanak

Toprak, metal vb. bir maddeden yapılmış yayvan, çukurca kaptır. Yemeğin servisi ve saklanmasında kullanılan bir araçtır.

☐ **Resim 170:** Çeşitli Derinlik ve Çaplarda Bakır Çanaklar

Çeşitli Derinlik ve Çaplarda Bakır Çanaklar İzbeli Çiftliği Koleksiyonu

Sini

Üzerinde yemek de yenilebilen, bakırdan ya da pirinçten yapılmış, yuvarlak biçimli ve büyük tepsidir.

☐ **Resim 171:** Bakır Sini

Bakır Sini, İzbeli Çiftliği Koleksiyonu

Sini altlığı

Yemek servisi ve taşıma için kullanılan siniyi, rahat oturup yemek yenilebilecek yükseklikte tutmaya yarayan ahşaptan yapılmış araçtır.

☐ **Resim 172:** Sini Altlığı ve Sinisi

Sofra bezi

Yer sofrasında oturulup yemek yenildiğinde hem yemek yiyenlerin üzerine hem de yere yemek ve ekmek kırıntısı dökülmesini önlemek için kullanılan bez/kumaştır. Meşhur Kastamonu Taş Baskı Sofra Bezleri, düz beyaz patiska bez üzerine, ıhlamur ağacı üzerine elle oyma veya kabartma olarak yapılmış bitkisel, geometrik motif işli, değişik boyutlardaki ahşap kalıpların, özel hazırlanmış tek renkli boyaya batırılıp basılması suretiyle meydana getirilmektedir.

☐ **Resim 173:** Kastamonu Taş Baskı Sofra Bezleri

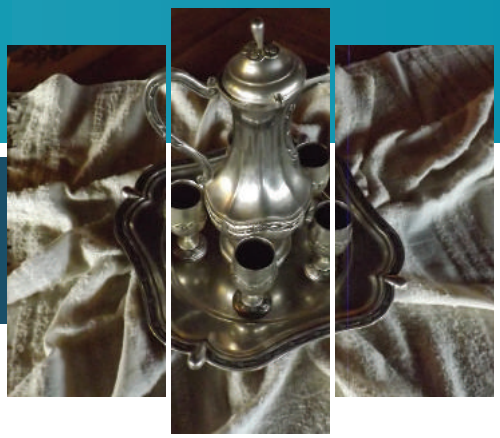
Sofra peşkiri

Peçete niyetine kullanılan uzun, uçları işli el dokuması kumaştır. Yer sofrasının etrafına serilir, yemek bitince ellerini silmek için işli peşkirlerdir (havlu).

☐ **Resim 174:** Sofra Peşkiri

5

Bakırdan Yapılan Mutfak Malzemeleri



☐ **Resim 175:** Farklı Derinlik ve Çaplarda Bakır Tencereler

☐ **Resim 176:** Çeşitli Derinlik ve Çaplarda Sahanlar

☐ **Resim 177:** Çeşitli Derinlik ve Çaplarda Leğenler

☐ **Resim 178:** Çeşitli Çaplarda Siniler

☐ **Resim 179:** Çeşitli Derinlik ve Çapta Bakır Sürahiler

☐ **Resim 180:** Bakır Mataralar

☐ **Resim 181:** Çeşitli Boylarda Kepçe, Kaşıklar ve Çatallar

☐ **Resim 182:** Bakır Cezve

☐ **Resim 183:** Semaver

Bakır Semaver İzbeli Çiftliği Koleksiyonu

☐ **Resim 184:** Kazan Maşası

Kazan Maşası İzbeli Çiftliği Koleksiyonu

□ **Resim 185:** Zemzem İkram Takımı

Zemzem İkram Takımı İzbeli Çiftliği Koleksiyonu

KAYNAKÇA

1organik. (2018). https://www.1organik.com/siyah-sarimsak-fermente-sarimsak.html, 11.07.2018 tarihinde erişildi.

Abana Gazetesi. (2017). http://www.abanagazetesi.net/manset/inebolu-ozluce-koyu-kestane-baliyla-dunyaya-acilacak/, 16.04.2017 tarihinde erişildi.

Açıksöz Gazetesi. (2017b). http://www.aciksoz.com.tr/gundem/simidin-anavatani-kastamonu-h6384.html, 17.04.2017 tarihinde erişildi.

Afili Yemek. (2014). http://afiliyemek.com/deniz-urunleri/lakerda/, 19.09.2017 tarihinde erişildi.

Ağız Tadıyla Kastamonu Mutfağı. (2009). Kastamonu Valiliği, Özeller Medya Tanıtım Matbaacılık, Kastamonu.

Annette Inseilberg. (2016). https://anetteinselberg.com/2016/07/07/vucudu-temizleyen-4-cay/, 09.09.2017 tarihinde erişildi.

Arda'nın Mutfağı. (2012). http://www.ardaninmutfagi.com/yemek-tarifleri/tatlilar/pekmezli-armut-tatlisi, 15.07.2018 tarihinde erişildi.

Az1905. (2015). http://1905.az/tr/agdam-ekmek-muzesi/, 10.07.2018 tarihinde erişildi.

Bein Gurme. (2017). http://www.beingurme.com/yemek-tarifi/corba-tarifleri/yas-tarhana-tarifi, 01.10.2017 tarihinde erişildi.

Bir Paphlagon Blogspot. (2018). http://birpaphlagon.blogspot.com/2017/11/ehli-bilir-bu-tad-ad-i-nebolu-guveci.html, 10.12.2017 tarihinde erişildi.

Bir Yemek Fenomeni. (2013). http://www.biryemekfenomeni.com/pancar-kavurma-tarifi.html, 13.04.2017 tarihinde erişildi.

Bitkiblog. (2017). http://www.bitkiblog.com/yogurtlu-kurutulmus-fasulye.html, 17.07.2017 tarihinde erişildi.

Buğday Derneği. (2018). http://www.bugday.org/blog/siyez-bugdayi-hakkinda-her-sey/, 06.08.2018 tarihinde erişildi.

Bursa'da Bugün. (2015). http://www.bursadabugun.com/haber/kestane-kebap-olunca-fiyati-cep-yakiyor-cig-15-pismis-50-lira-600113.html, 02.05.2017 tarihinde erişildi.

Cahide Sultan. (2015). https://cahidesultan.net/2015/11/19/kanlica-mantari-tursusu/, 10.02.2016 tarihinde erişildi.

Çatalzeytin Mektubu. (2018). http://www.catalzeytinmektubu.com/catalzeytin/findik-sekeri, 20.05.2018 tarihinde erişildi.

Devri Alem. (2013). http://www.devri-alem.com/bulgurlu-tarhana-corbasi/, 22.05.2018 tarihinde erişildi.

Doğal Kestane Balı. (2018). https://www.dogalkestanebali.net/hakiki-kestane-bali/, 09.08.2018 tarihinde erişildi.

Doktor Önerileri. (2018). https://www.doktoronerileri.com/uryani-erigi-faydalari, 09.08.2018 tarihinde erişildi.

Edibenin Mutfak Sırları. (2017). https://edibenin.mutfaksirlari.com/tag/patatesli-ekmek/, 15.04.2018 tarihinde erişildi.

En Politik. (2017). http://www.enpolitik.com/haber/134516/hamsi-tava.html, 16.02.2017 tarihinde erişildi.

Erdem Sepetçioğlu Arşivi (2018), Sepetçioğlu, Kastamonu.

E-Sehir. (2017). http://www.e-sehir.com/yemek_tarifleri/paca-kastamonu-tarifi.html, 10.07.2017 tarihinde erişildi.

E-Sehir. (2017). http://www.e-sehir.com/yemek_tarifleri/pancar-kara-lahana-corbasi-ordu-tarifi.html, 19.09.2017 tarihinde erişildi.

Gastamonu Bazari. (2017). http://www.gastamonubazari.com/urun/kastamonu-simiti-10-a-det/368145, 20.05.2017 tarihinde erişildi.

Gastromanya. (2016). https://gastromanya.com/kula-kapama-tarifi/, 08.09.2017 tarihinde erişildi.

Gazete Vatan. (2017). http://www.gazetevatan.com/balik-fiyatlari-dustu-ama-kalkan-hala-cep-yakiyor-1043814-ekonomi/, 04.04.2017 tarihinde erişildi.

Genç, S. (2012). Sarımsakta Yeni Trendler, Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı Taşköprü Sarımsak Paneli Notları, s. 31.

Gezimanya, (2018). https://gezimanya.com/FotoGaleri/kastamonu-turkiye, 20.01.2018 tarihinde erişildi.

Gökoğlu, Ahmet (1963), Kastamonu Çorbaları, *Türk Etnografya Dergisi*, Sayı. V, (24-38), Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara

Gökoğlu, Ahmet (1967), Kastamonu Yemekleri, *Türk Etnografya Dergisi*, Sayı. IX, (101-109), Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara

Happy Center. (2018). https://www.happycenter.com.tr/happylife/yemek-tarifleri/patates-tatlisi-tarifi, 25.07.2018 tarihinde erişildi.

Hürriyet Aile. (2017). http://www.hurriyetaile.com/sizin-icin/beslenme-diyet/enginar-nasil-tuketilmeli-enginarin-essiz-faydalari_23661.html, 02.04.2018 tarihinde erişildi.

Hürriyet. (2015). http://www.hurriyet.com.tr/ekonomi/tahta-kasik-mutfaga-geri-dondu-30300417, 01.05.2018 tarihinde erişildi.

İnebolu Gazetesi. (2016). http://www.inebolugazetesi.com/haber_detay.asp?haberID=787, 05.11.2017 tarihinde erişildi.

İsmail Karataş. (2017). http://ismailkaratas.com.tr/tr-tr/haberler/851/kizilcik-tarhana-corbasi, 01.08.2018 tarihinde erişildi.

Kadınlar Kulübü. (2013). https://www.kadinlarkulubu.com/forum/threads/evde-tarhana-yapicam-yardimci-olurmusunuz.642659/, 10.10.2017 tarihinde erişildi.

Kanal D. (2016). https://www.kanald.com.tr/mutfagim/haberler/banduma-tarifi/32976.aspx, 10.05.2017 tarihinde erişildi.

Kanal D. (2016). https://www.kanald.com.tr/mutfagim/haberler/hosmerim-tarifi/45980.aspx, 11.06.2017 tarihinde erişildi.

Kastamonu Gezgini (2017). https://www.kastamonugezgini.com/kastamonu-biryan-kuyu-kebabi/, 17.04.2017 Tarihinde erişildi.

Kastamonu Gezgini. (2017). https://www.kastamonugezgini.com/kastamonu-biryan-kuyu-kebabi/, 10.07.2017 tarihinde erişildi.

Kastamonu Yöresel Ürünleri. (2018). https://kastamonuyoreselurunleri.com/urun/tosya-sarikilcik-pirinci/, 09.08.2018 tarihinde erişildi.

Kaşık Helva. (2017). http://ye-mek.net/tarif/kastamonu-kasik-helvasi/, 17.12.2017 tarihinde erişildi.

Kırcalar Kuyu Kebabı. (2018). http://kircalarkuyukebabi.com/, 10.02.2018 tarihinde erişildi.

Kıvçak, B. (2012). *Sarımsağın İlaç ve Kozmetik Endüstrisinde Değerlendirilmesi ve Tedavide Kullanılması. Yüklenim Dergisi.*

Black Garlic. (2017). https://www.blackgarlic.com/, 02.04.2017 tarihinde erişildi.

Koyuncu, M. (2012). Sarımsağın Tarihçesi, Kullanım Alanları, Sarımsağın Faydaları. Taşköprü Sarımsak Paneli Notları.

Kültür Portali. (2017). https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/kastamonu/nealinir/kastamonu-smd, 10.03.2017 tarihinde erişildi.

Kültür Portali. (2017). https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/nigde/neyenir/sarim-burma-%E2%80%93sarigi-burma-kivirma-borek, 11.03.2017 tarihinde erişildi.

Lezzet. (2017). https://www.lezzet.com.tr/yemek-tarifleri/hamurisi-tarifleri/ekmek-tarifleri/pastirmali-ekmek, 09.09.2017 tarihinde erişildi.

Lezzetler. (2013). https://lezzetler.com/sulu-yayim-corbasi-karabuk-tarif-85840, 18.06.2017 tarihinde erişildi.

Lezzetler. (2014). https://lezzetler.com/ucurdum-kastamonu-vt96201, 10.03.2018 tarihinde erişildi.

Mehmet Uzunoğlu, kişisel görüşme, Mart 2017.

Milliyet. (2017). http://www.milliyet.com.tr/pratik-cevizli-un-helvasi-pembenar-detay-tatlilar-2211882/, 11.12.2017 tarihinde erişildi.

Missyemektarifleri. (2018). http://www.missyemektarifleri.com/kastamonu-cirik-tatlisi-tarifi.html, 20.09.2017 tarihinde erişildi.

Ne Yemek Yapsak. (2017). https://www.neyemekyapsak.com/2017/07/06/zeytinyagli-pirasa-dolmasi/, 09.09.2017 tarihinde erişildi.

Nefis Yemek Tarifleri. (2014). https://www.nefisyemektarifleri.com/bulamac-corbasi/, 04.04.2017 tarihinde erişildi.

Ömür, B. (2015). *Karadeniz Bölgesinde Üretilen Kestane (castanea sativa mill.) Ballarının Biyokimyasal Özelliklerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yükseklisans Tezi, Ordu Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ordu.

Ötleş, S. (1995). *Bal ve bal teknolojisi: Kimyası ve analizleri*. Alaşehir Meslek Yüksekokulu Yayınları.

Pasta Dizayn. (2018). https://www.pastadizayn.com/mutfak-gerecleri/merdane-oklavalar, 12.04.2018 tarihinde erişildi.

Patates Yemeği. (2018). https://www.patatesyemegi.com/patates-yahnisi.html, 10.07.2018 tarihinde erişildi.

Pirinctosya. (2017). http://www.pirinctosya.com/sarikilcik-pirinci,en-iyi-pilavlik-pirinc,tosya-pilav, 04.03.2017 tarihinde erişildi.

Pratik Tatlı Tarifleri. (2018). http://www.pratiktatlitarifleri.com/findikli-merdane-baklavasi, 06.05.2018 tarihinde erişildi.

Sabiha İzbeli, kişisel görüşme, Mart 2017.

Seyir Kafe. (2016). https://www.seyirkafe.com/sogan-dolmasi-nasil-yapilir/, 02.03.2017 tarihinde erişildi.

Sile Sunset. (2018). http://www.silesunset.com/qr_menu/baliklar/, 05.08.2018 tarihinde erişildi.

Sürücüoğlu, M. S. ve Akman, M. 1998. Türk mutfağının tarihsel gelişimi ve bugünkü değişim nedenleri. Standard, 37 (439), 40 – 51

Şahin, A. (2017). http://alisahin37.blogcu.com/mensei-onemli-degil-siz-tadina-bakin-kuyu-kebabi/1007040, 25.04.2017 tarihinde erişildi.

Taşköprü Belediyesi Arşivi (2017). Taşköprü Belediyesi, Kastamonu.

Trakya Gezi. (2017). http://www.trakyagezi.com/palamut-izgara/, 10.05.2018 tarihinde erişildi.

Tunoğlu, C., 2008. . Üsküdar'a Kadar Kastamonu içinde Kastamonu'nun Jeolojik ve Doğal Güzellikleri, Ed. Lütfü Seymen, Yapı Kredi Kültür Yayınları, İstanbul.

Ümitköy. (2017). https://www.umitkoyciftligi.com/, 11.12.2017 tarihinde erişildi.

Waller, G. D., Barker, R. J., & Martin, J. H. (1979). Effects of dimethoate on honey bee foraging. *Chemosphere*, *8*(7), 461-463.

World Arkeoloji Blogspot. (2017). http://worldarkeoloji.blogspot.com/2016/02/tarihte-balkclk.html, 23.03.2017 tarihinde erişildi.

Yedi24. (2017). https://yedi24.net/tand_252_rkiyeand_39_de_balik_tand_252_ketimi_dand_252_nyanin_gerisinde/, 29.08.2017 tarihinde erişildi.

Yemek Tarifleri Sayfası. (2017). http://www.yemektariflerisayfasi.net/evinizde-citir-citir-lokma-tatlisi/, 05.05.2017 tarihinde erişildi.

Yemek Tarifleri Tr. (2014). http://www.yemektarifleri-tr.com/tatar-erzurum-usulu-boregi-tarifi/, 05.08.2017 tarihinde erişildi.

Yemek Tarifleri. (2011). https://www.yemektarifleri.com/tarif/73638/kir-corbasi, 27.11.2017 tarihinde erişildi.

Yemek. (2017). https://yemek.com/tarif/zeytinyagli-yaprak-sarma/#gref, 29.09.2017 tarihinde erişildi.

Yeni. Ö ve Çetin, Y. (2015). Kastamonu/Daday'da Son Demlerini Yaşayan Geleneksel Bir Zanaat: Külekçilik Zanaatı", *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* (33), Bahar I, ss., 69-78.

Youtube. (2011). https://www.youtube.com/watch?v=PlxDRCc1dsM, 05.12.2017 tarihinde erişildi.

Youtube. (2016). https://www.youtube.com/watch?v=lvrFNCAYI4Y, 05.11.2017 tarihinde erişildi.