

SİVAS MUTFAK KÜLTÜRÜ VE YÖRESEL YEMEKLERİN PİŞİRİLME DURUMU
CUISINE CULTURE OF SİVAS AND STATUS OF COOKING LOCAL DISHES

Arş. Gör. Murat AÇIK

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik ABD, acikm@ankara.edu.tr,
Ankara/Türkiye

Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik
ABD, scakir64@hotmail.com.tr, Ankara/Türkiye

ÖZ

Türk Mutfak kültürü, dünyanın en önemli mutfakları arasında yer almasına rağmen bu potansiyel değerlendirilememektedir. Özellikle, şehirlerde kadınların iş hayatına girmesinden dolayı hazır yiyeceklerin tüketilmesindeki artış dikkat çekmektedir. Bu durum besin değeri yüksek ve lezzetli geleneksel Türk yemeklerinin unutulmasına ve ihmal edilmesine neden olmaktadır. Bu çalışma Sivas ili Merkez ilçesinde yaşayan ve yerli tabir edilen ailelerin yöresel yemekleri pişirme durumunu araştırmak amacıyla yapılmıştır. Kesitsel olarak yapılan bu araştırmaya 150 kadın dahil edilerek anket uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına ilişkin, katılımcıların çoğunluğu günümüz modern yaşam koşullarına uygun tencere çeşitlerini kullandığı saptanmıştır. En çok tercih edilen yağ çeşidinin tereyağı olduğu saptanmıştır ve bu durum geleneksel kültürün sürdüğünün göstergesi olarak söyleyebiliriz. Kadınların yöresel yemekleri pişirme sıklıkları incelendiğinde; %57.7'sinin ayran aşı çorbası, %24.0'ının Sivas köftesini, %7.3'ünün etli madımak sebze yemeğini, %7.3'ünün evelik sarmasını, %26.3'ünün katmeri ve %34.0'ının sübüra mezesini haftada en az 1-2 kez pişirdikleri belirlenmiştir. Kadınların büyük çoğunluğunun Sivas'a özgü yemeklerden keş çorbası (%94.0), bozmantı (%98.0), üzümleme (%92), pehli (%98,7), pancar sarması (%88), hasuda (%80), kavut (%92), telce köftesi (%97,3), haşıl (%96,7), ekşili köfte (%98,7) ve tonus köftesini (%94) hiç pişirmedikleri belirlenmiştir. Evlerde Sivas'a özgü yemeklerin çok azının pişiriliyor, hatta birçoğunun neredeyse hiç pişirilmiyor olması ise üzücüdür. Sivas'a özgü yemekler açısından bakıldığında, şehrin sahip olduğu yemek kültürü ve çeşitliliği gastronomi turizmi açısından oldukça zengindir. Bu zenginliğin devam ettirilmesi için sadece turistik açıdan çalışmalarını yapılması değil, evlerde yemeklerin yapılması, aile bireylerinin öğrenerek bunları devam ettirmesi kültürel mirasın yaşatılması açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Türk mutfak, Sivas mutfak kültürü, yöresel yemekler

ABSTRACT

Although the Turkish cuisine culture is among the most important cuisines of the world, this potential can not be evaluated. In particular, the increase in the consumption of ready-to-eat foods is noteworthy because women enter the business life in cities. This situation causes the forgetting of traditional Turkish food, which is high in nutritional value and delicious. This study was carried out to examine cooking of local dishes of the local families living in Sivas province. In this cross-sectional survey, 150 women were included and a questionnaire was applied. Regarding the results of the research, it was determined that the majority of the participants used pots suitable for today's modern living conditions. The most preferred oil was found to be butter and we can say this status as a demonstration of traditional cultures. In terms of the frequency of cooking local dishes, it was found that % 57.7 cook ayran aşı, 24.0% cook Sivas köftesi, 7.3% cook etli madımak, 7.3% evelik sarması, 26.3% cook katmer and 34.0% cook sübüra mezesi at frequently. It was found that the majority of women have never cooked keş çorbası (94.0%), bozmantı (98.0%), üzümleme (92.0%), pehli (98.7%), pancar sarması (88.0%), hasuda (80.0%), kavut (92.0%), telce köftesi (97.3%), haşıl (96.7%), ekşili köfte (98.7%), and tonus köftesini (94%), which are special dishes in Sivas. It is disappointing that quite a few special local dishes are cooked, and even, most of them are hardly cooked. From the point of view of the dishes specific to Sivas, the food culture and its diversity in the city are very rich in terms of gastronomic tourism. In terms of keeping the cultural heritage alive, it is important not only to make touristic works to sustain such a richness but also to encourage people to cook these local dishes and teach them to the next generation.

Keywords: Turkish cuisine, cuisine culture of Sivas, local dishes

1. GİRİŞ

İnsanlar, yeryüzünde var olduğundan beri yaşamlarını sürdürebilmek ve gündelik hayatlarını devam ettirmek için gerekli olan enerjiyi besinleri tüketerek sağlamışlardır. Yüzyıllar içinde insan gözlemleri sonucu elde etmiş olduğu tecrübeler ışığında besin elde etme, saklama, pişirme ve benzer uygulamaları geliştirmiştir. Günümüzde dünyanın birçok yerinde sosyal, kültürel, ekonomik ve inanç bakımından çok sayıda toplum bulunmaktadır (Düzgün ve Özkaya, 2015). Toplumlara geçmişten bugüne taşıyan temel unsurlar, kültür kavramının içeriğinde ifade edilir. Beslenme kültürü de, bir toplumun beslenme ile ilgili hayat tarzıdır (Sağır, 2012). Yiyeceklerin üretimi, tüketimi, hazırlanması, tamamen kültürün öğeleri olan gelenekler, sevmek-sevmemek, inançlar, tabular, boş inançlarla bağlantılıdır. İnsanların acıkması ve açlığını gidermek için yemek yemesi genel bir biyokimyasal olay iken, bu açlığını ne şekilde, ne zaman ve hangi yemeği seçerek gidereceği antropolojik ve dolayısıyla kültürel bir olgudur (Talas, 2005).

Milletlerin kültür özelliklerini oluşturan maddi ve manevi değerler arasında mutfakın önemli bir yeri bulunmaktadır. Bir ülkenin sahip olduğu kültürel değerler içerisinde de mutfak kültürü önemli bir bölümü oluşturmaktadır. Coğrafi konum, üretim biçimleri, tarihsel gelişim, ekonomik ve kültürler arası ilişkiler, inanç yapıları ve etnik durumları, yöresel beslenme anlayışının oluşumunda rol oynayan faktörler olup, bunlar beslenme farklılıkları ya da benzerliklerini oluşturmaktadır (Güneş ve diğerleri, 2008). Türk mutfakı tarihsel süreç içinde Orta Asya'nın et ve mayalanmış süt ürünleri, Mezopotamya'nın tahılları, Akdeniz çevresinin sebze ve meyveleri, Güney Asya'nın baharatı ile birleşerek zengin bir yemek kültürü oluşturmuştur (Ertaş ve Gezmen-Karadağ, 2013). Türk mutfak kültürü dört temel tarihi süreçlerden geçmiştir. Bunlar Orta Asya dönemi, Selçuklu ve Beylikler dönemi, Osmanlı saray mutfakı ve Cumhuriyet dönemi mutfakı olmak üzere sıralanabilir. Çin, İran, Arap, Bizans, Avrupa ve Akdeniz mutfaklarından etkilenerek zenginleşen Türk mutfakı özellikle Osmanlı döneminde geniş coğrafyalara ulaşmış ve bu coğrafyalardaki pek çok mutfak kültürünün zenginliğini de bünyesine katarak dünyanın sayılı mutfakları arasına girmiştir (Düzgün ve Özkaya, 2015).

Türkiye'de bölgeler arasında değişik çeşitte yemek türlerini bulmak mümkündür. Her bölgenin kendine özgü pişirme teknikleri ve beslenme kültürü bulunmaktadır. Bu farklılıklar iller arasında bile değişiklikler gösterebilmektedir. Geleneksel Akdeniz beslenme sistemi, tahıl, sebze-meyve, su ürünleri, süt türevleri, baharat ve şaraba dayanmaktadır. Ancak Adana mutfakına hamur işleri, etli ve sebze yemekler hakim iken Hatay mutfakında bunların yanı sıra zeytinyağı da ön planda olduğu için meze kültürü hakimdir (Cömert, 2014). Karadeniz bölgesinde kıyı kesimlerinde gelenekselleşmiş hamsi yemekleri (hamsili içli tava, hamsi köfte, hamsili pilav), karalahana ve yöre otlarıyla yapılan çorbalar ve sebze yemekleri yaygın iken iç bölge şehirlerinde daha çok tarhana ve tahıl türlerinden oluşan yemekler yaygındır. Özellikle kıyı kesimlerinde yetişen yabancı otlar ve mantar türleri çorba, börek ve ana yemekler dahil her yerde kullanılmaktadır. Akdeniz mutfakının ülkemizdeki en karakteristik örneklerini barındıran Ege bölgesinin beslenme kültürünü inceleyecek olursak kıyı Ege'yi dikkate almamız gerekir. Çünkü kıyıda iç kesimlere gidildikçe Akdeniz kimliğinden İç Anadolu kimliğine yaklaşmaktadır. Ege mutfakını şekillendiren en önemli unsur zeytinyağı ve bölge coğrafyasının sunduğu Ege otlarıdır. Sarmaşık, ebegümeci, ısırgan, cibezi, turpotu, hindiba, kuşotu ve sinirotu gibi bitkiler hem çiğ olarak hem de az haşlanarak zeytinyağı ve limon eşliğinde tüketilirler. Ayrıca denizde yetişen balıklara bağlı olarak sütlü balık, tuzda lagos, kâğıtta sardalye, sübye yumurtası güveci ve dilbalığı fileto şiş gibi geleneksel yemeklerde bulunmaktadır. Fakat Ege bölgesinin iç kısımlarına doğru kaydıka deniz ürünleri ve otların yerini hamur işleri, et yemekleri ve sebze yemekleri almaktadır. Örneğin, Kütahya mutfakını küp eti, güveç yahnisi ve dolmalar gibi yurdun diğer köşelerindeki gibi etli yemekleri oluşturur. Ayrıca kızılıcık tarhanası, miyane çorbası, oğmaç, teke ve sıkıcık çorbaları gibi tahıl barındıran çorbaların Kütahya mutfakının özgün karakteristiğini oluşturur. Afyon mutfakına bakıldığında yörede yetiştirilen haşhaş ve elde edilen yağ özellikle hamur işlerinde kullanılır. Pek çok sebzenin yemeği yapılan Afyon mutfakında patlıcan önemli bir yere sahiptir ve 20'den fazla çeşitte yemeği yapılır. Bunlardan patlıcan böreği Afyon'a özgü yemektir (Gökdeniz ve diğerleri, 2015). İç Anadolu Bölgesinde tereyağı, koyun eti, başta buğday olmak üzere birçok tahıl ve yöreye özgü yetiştirilen bitkiler bölgenin mutfak kültüründe önemli bir yere sahiptir. Bu bölgenin en çok ön planda olan yemekleri ve tatlıları; Ankara tavası (Ankara), çiğ börek (Eskişehir), hoşmerim (Çankırı), Kapadokya köftesi (Nevşehir), desti kebabı (Yozgat), bamya çorbası (Konya, Aksaray), Sivas köftesi ve hingel (Sivas), mantı (Kayseri), soğan yahnisi (Niğde) ve etli ekmeği (Konya). Güneydoğu Anadolu bölgesi yöresel lezzetleriyle ün salmış, mutfak kültürünün gözde bölgelerindedir. Bu bölgede Türk, Kürt ve Araplar uzun yıllar birlikte yaşadıkları için kültürel bakımdan birbirinden etkilenmişlerdir. Bölgede genel olarak Arap beslenme kültürünün etkileri görülmektedir. Bu etki bol baharatlı yiyecekler ve acı biber kullanımıyla göze çarpmaktadır. Güneydoğu Anadolu'da yapılan kebablar Türkiye'nin hemen her yerine yayılmıştır. Güneydoğu Anadolu mutfakında buğday ve bulgur etten

sonra en çok kullanılan malzemelerdir. Bunun yanı sıra nohut, mercimek, pirinç gibi bakliyat da yaygın olarak kullanılır. Baharatlı kebablar; etten ziyade kıyma ile yapılan kebab çeşitleri, mercimek ve bulgur kullanımı fazla olduğundan ötürü de kısır, içli köfte, çiğ köfte yöre mutfağında yaygın olarak tüketilmektedir. Ayrıca baklava ve şıllık gibi tatlılar ve meyan şerbeti de bölgenin yemek kültürünü oluşturan önemli yapı taşlarındandır (Aksoy ve Sezgi, 2015). Marmara bölgesi, tarihsel birikim ve Balkan milletleriyle kültürel etkileşim olduğu için bu bölgenin mutfak kültürü de önemli ölçüde zengindir. Örneğin; İnegöl köfte, İskender kebab, kestane şekeri ve Kemalpaşa tatlısı Osmanlı kültürünün Bursa'ya mirasıdır. Ayrıca Balkan göçmenlerinin Trakya bölgesine geldiği zaman o yörenin yemeklerini de beraberinde getirmişlerdir. Bunlardan bazıları; kıvrım böreği, dızman pide, sini mantısı, pilaska böreği, Arnavut ciğeri ve bançika böreğidir. Doğu Anadolu Bölgesinin geleneksel mutfak kültüründe et, bakliyat, tahıl, hayvansal yağlar, kurutulmuş sebze ve meyveler önem kazanmıştır. Ciğer taplaması (Bitlis), kete (Erzincan), sırın ve kara kavurma (Elazığ), çağ kebabı ve tel kadayıf (Erzurum), börüceli bulgur (İğdır), eşkene ve kömbe (Tunceli), Kars böreği ve Ardahan katmeri bölgeye yemeklerden bazılarıdır (Ertaş ve Gezmen-Karadağ, 2013).

Türk Mutfak kültürü, dünyanın en önemli mutfakları arasında yer almakta ancak buna rağmen Türk mutfağına ait yöresel yemeklerin tüketiminde keskin ayrımlar bulunmaktadır. Kırsal ve gecekondu gölgelerinde hala köyden hazırlanıp getirilen tarhana, pekmez, erişte, peynir, turşu, kuru sebze ve meyveler, bulgur gibi yiyeceklerin tüketildiği görülmektedir. Bunun yanında, şehirlerde ise, kentleşmenin beraberinde getirdiği büyük marketlerde satılan, özellikle kadınların da iş hayatına girmesiyle birlikte üretilen hazır yiyeceklerin tüketilmesi dikkat çekmektedir. Gıda endüstrisinde gelişmeler yaşanmış ve gıda maddelerinin her yerde ve her zaman bulunması sağlanmış, mutfak yaşamı daha da kolaylaşmıştır. Çok fazla saklama ve depolama teknikleri gelişmiş ancak ürünün uzun süre saklanması sağlanabilmesi için yeni katkı maddeleri eklenmiş, bu durum da insan sağlığını olumsuz etkilemeye başlamıştır (Un, 2009;29-30). Günümüzde ayrıca sık tüketilen ürünler arasında “fast food” olarak adlandırılan yeni bir yemek kültürü başta gelmektedir. 1980’li yıllarda yaşanan ekonomik reformlar, sosyal, ekonomik ve kültürel değişimlerin etkisi ile özellikle büyük kentlerde Fast food türü yemek kültürüne olan talep artmıştır. Fast food ürünlerin kolay tüketilebilir ve pratik olması kişileri etkilerken, besin değeri yüksek ve lezzetli geleneksel Türk yemeklerinin unutulmasına ve ihmal edilmesine de neden olmaktadır (Güler, 2007).

Araştırmada öncelikle Sivas mutfak kültürü hakkında detaylı bilgiler sunulmuştur. Daha sonra, Sivas ili Merkez ilçesinde yaşayan ve yerli tabir edilen ailelerin yöreye özgü yemekleri pişirme durumlarını belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulardan yola çıkılarak mutfak kültürünün yaşatılabilmesi ve gelecek kuşaklara aktarabilmesi konusunda birtakım öneriler geliştirilmiştir.

2. SİVAS MUTFAK KÜLTÜRÜ

Sivas ülkemizin en büyük yüzölçümüne sahip ikinci büyük illimizdir. İç Anadolu'nun doğusunda yer alan, Anadolu'daki tarihi İpek Yolu güzergâhlarının kesiştiği bir yerde bulunur ve ünlü Kral yolunun da geçtiği yerde konumlanmıştır. Türk mutfak kültürü içinde seçkin bir yere sahip olan Sivas'ın şehir merkezi, ilçeleri ve köyleriyle zenginleşmiş mutfak geleneğinde “göz kararı el mizan” düsturu ile yemek pişiren deneyimli kadınlar yemek pişirmeyi mutfak sanatı haline getirmişlerdir (Üçer, 1992).

Eski Sivas evlerinde mutfaklar birinci katta olurdu. Bazı küçük evlerde ise alt katta bahçeye çıkıntılı olarak yapılmış mutfaklar bulunurdu. Eski evlerin mutfaklarında yerden biraz yüksekçe bir set üzerine yapılmış, kemerli, yaşmaklı ocaklar bulunmaktaydı. Daha eski Sivas evlerinde evin giriş katında ocakların bulunduğu yere “ev yüzü” denirdi. Ev yüzünde ocaktan başka, evin kap-kacak, yiyecek maddeleri de yer alırdı. Malzemenin bolluğu ve buradaki düzen evde yaşayanların zenginliğini ve düzenini göstermekteydi. Günümüzde evin tertip ve düzeni anlamında kullanılan “evin yüzü” sözü de buradan gelmektedir (Üçer, 1992).

Mutfaklarda ilk zamanlar Mantis (maltız) adı verilen seyyar ocaklar,1950’li yıllarda gaz ocakları, günümüzde elektrikli ocaklar, tüp gazla veya doğal gazla çalışan fırın ve ocaklar pişirme işinde kullanılmaktadır. Sivas'ta Ortaçağ'dan beri bulunan bakır atölyelerinde çeşitli bakır eşya ve kaplar üretildiğinde mutfakta pek çok bakır araç-gereç bulunmaktaydı. Bunlardan bazıları; Aşıрма, bakraçlar (yoğurt bakracı, süt bakracı, azık bakracı), debbe (yağ kabı), kepçe, kevgir, kevgir kaşık, kulaklı, kuşhana, leğenler (süt leğeni, çörek leğeni), leğençeler, sahanlar, siniler, taslar, tava, tencereler (çorba tenceresi, pilav tenceresi, süt tenceresi, kuzu tenceresi) ve tepsilerdir (Üçer, 1992).

Türk mutfak kültürünün özelliği olarak, Sivas'ta da bitkisel besinlerin başında buğday gelmektedir. Sivas yöresinde de ana malzemesi tahıl olan yurdumuzun birçok yerinde de yapılan ağartı, kömbe, kuymak, tutmaç, umaç, oğmaç, uğut ve kavut gibi yiyecek ve yemekler yapılmaktadır. Sivas'ın kırsal bölgelerinde

sac ve tandır gibi farklı pişirme teknikleriyle ekmek, börek ve katmer yapılır. Sacda yapılan hamur işlerinden en bilinenleri sac katmeri, yufka ve çökelekli, tandırda yapılan hamur işlerinden en bilinenleri ise tandır ekmeği, lavaş, tandır çöreği ve tandır ketesidir. Şehir veya ilçe merkezlerinde fırınlarda pişen pide ekmek olarak da bilinen değirmi ekmek (açık ekmek) ve somun ekmek daha çok satın alınır. Bunun yanı sıra francala, tava ekmeği, gıllık ve uzun ekmek (Sivas'ın meşhur ekmeği) ve yağlı ekmekte fırınlarda yapılan diğer ekmek türleridir (Üçer, 1992; Koca ve Yazıcı, 2014).

Eskiden ülkemizin hemen her yörede olduğu gibi elli yıl öncesine kadar, Sivas'ta da çay ve kahvaltının yaygınlaşmasından önce sabah öğününde çorba yenirdi. Sivas mutfağının çorbaları şunlardır; Ayran çorbası diğer adıyla yoğurtlu çorba, düğülcek çorbası (düğülcek, bulgur çekilirken elde edilen, ince bulgurdan daha ince olan bir yan üründür.), ekmek aşı, ekmek kırmaması, katıklı çorba (soğuk yaz çorbasıdır), kavurma herlesi diğer adıyla un çorbası, kesme çorbası (bu çorbanın diğer adları; hamur çorbası, bacaklı çorba ve lâkişe), madımak çorbası, mercimek herlesi, şalgam çorbası, tarhana (yarma ile), un tarhanası (urumeli), tutmaç (diğer adaları; dutmaç, tutmaç aşı, tutma çorbası), pancar, kelecoş, keş, keşli/peskütanlı hamur çorbası, kelecoş ve peskütan çorbalarıdır (Arlı ve Gümüş, 2007).

Sivas'ta, soğan, salatalık, havuç, pancar, kabak, ıspanak, patlıcan, turp, şalgam beslenmede eskiden beri önemli yeri olan sebzelerdir. Meyveler taze olarak tüketildiği gibi kurutulmuş kış için de saklanır. Ayrıca yöresel yemeklerin içerisine katılan Sivas mutfağına ait yabancı bitkiler şunlardır: Ebegümeci, evelik, çiriş, daydala, gelinparmağı, ısırgan, ışgın, kabalak, kangal, kasni, kazan karası, kekik, kenger, körmən, kuşkuş, livik/nivik, madımak, morçişek, pürpürüm, sarmaşık, tekesakalı, telce, yarpuz, yemlik baharda ve yazın yemekleri yapılan şifalı kır bitkileridir. Alıç, çördük (yabancı armut), karamuk, kuşburnu ise yayla ve dağ meyveleri olup, ezme (marmelat, uruf), reçel, hatta tatlıları ve turşuları yapılmaktadır (Zengin ve Işkın, 2017).

Türk mutfağında önemli yer tutan etler ve et yemeklerinin yapımı ön tarihimize kadar uzanır. Koyun etine dayanan Türk mutfağının bu özelliğini Sivas yemeklerinde de görmek mümkündür. Sığır ve dana etleri daha çok sucuk ve pastırma yapımında kullanılır. Sivas ili, küçük ve büyükbaş hayvan varlığı bakımından ülkemizde ilk sıralarda yer almaktadır. Kış hazırlıklarından olarak kıymalık yapımı, bugün de devam etmektedir. Sivas mutfağına ait et yemekleri şunlardır: Sac kebabı, Sivas kebabı, kuzu (sacda), çirli et (Sivas'ta çir adı verilen kayısı kurusu ile yapılan eski bir yemeğimizdir), pehli (Sivas'ta eski bir yemek adı olan pehli, koyunun sağ uyluk, kaburgası yani döş kısmındaki etlerle yapılır), Sivas tavası, soğanlı et, üzümleme (Çirli et gibi hazırlanır, çir yerine Besni üzümü (parmak üzümü) ile pişirilir), bulgurlu köfte (tadlama), Sivas köftesi ve mıhlamadır (Zengin ve Işkın, 2017).

Türk Mutfağının vazgeçilmezi ve doymanın sembolü olan pilavların Sivas'ta yazılı kaynaklardan Selçuklular zamanından beri pişirildiğini bilinmektedir. Divriği'nin Alatlı pilavı (aslı alafı), Bezirgân pilâvı, gendime pilâvı, göçmen pilâvı, Şirvan pilâvı, sebzeli pilavlar (evelik pilâvı, fasulye pilavı, şalgam pilavı, madımak pilavı), yumurta eriştesi pilâvı, kavurma eriştesi pilâvı ve kuskus pilâvı Sivas mutfağında yer alan pilavlardır. Ayrıca törenlerde pişirilen pilavlar ise; adak/kurban pilavı (Ziyaret pilavı), Çandır Baba pilavı, düğün pilavı, baca ve leylek pilavıdır (Sivas Valiliği, 2018).

Öğünlerin dışında yenilen çerezler ve eğlencelikler Sivas mutfağında önemli yer tutar. Düğün çerezi ve yastık çerezi, özel gün çerezlerdir. Diğer çerez ve eğlencelikler ise şunlardır: Alacaharman (firik, karaharman), bad, ceviz ve pestil, dut kurusu (çemiç), dövmeç, eğlence (cin mısırları), hedik, horoz şekerleri, iç, iğde, incir, kabak çekirdeği, ayçiçeği çekirdeği, kar helvası, kavurma, kavut (un kavutu, ince bulgurun incisiyle yapılan, ahlak kavutu), kayısı kurusu (kayısı çiri), leblebi, kırık leblebi ve leblebi tozu, köme (cevizli sucuk), kuru üzüm çeşitleri, kuruyemişler (antepfıstığı, yarfıstığı, fındık, badem vb.), nohut (beyaz leblebi), nohut kavurması, pekmez helvası, pestil çeşitleri (dut ve erik pestili), tarhana (kalın ve yumuşak özellikteki pestile Sivas ve Tokat'ta verilen ad), tatlandırılmış kayısı çekirdeği, tel helvası (Üçer, 1992).

Sivas'ta özel günlerde yapılan yemek ve yiyecekler, o günlerin anlamını taşırlar. Mevsimlik bayram eğlenceleri ve topluca yenilen tören yemekleriyle geçmişlerin ruhları şad edilir. Doğum, evlenme ve ölüm gibi hayatın geçiş dönemlerinde, yemek ve yiyeceklerle ilgili gelenek, görenek ve inançlar da önemli yer tutarlar. Bu yemeklerde, yardımlaşma, sevinç ve kedere ortak olma duygu ve düşünceleri hakimdir. Zaman içinde unutulmaya yüz tutan kimi uygulamalar bulunsada özel gün yemekleri imkânlar ölçüsünde sürdürülmektedir. Bunlardan bazıları; yeni doğan çocuk için helva, lohusa şerbeti, diş hediği (buğdayı), okula başlama, sünnet, askere yolculama, söz kesme, nişan (sini dönmesi), yaz meyvesi, nişanlı kıza (gelinliğe) kurbanlık, ayak açma hamamı, gelin hamamı (düğün hamamı), kına gecesi, düğün yemeği (baba

canı), honça, yastık çerezi, damada tatlı gönderme, baba evi, peştamal hamamı, ölü yemeği (ölü canı), yas hamamı, kırk gliği yemek ve yiyecekleridir (Zengin ve Işkın, 2017).

3. YÖNTEM

Sivasta yöresel yemeklerin pişirilme durumunu tespit etmeyi amaçlayan kesitsel nitelikteki bu çalışmada; Sivas il merkezinde ikamet eden, 18 yaş üstü, evli ve çalışmaya katılmayı kabul eden 150 kadın örneklem olarak alınmıştır. Çalışmanın verileri ev ziyaretleri yapılarak yüz yüze görüşme yöntemiyle 3 bölümden oluşan soru formu doldurularak elde edilmiştir.

Soru formunun ilk bölümünde katılımcılara ait sosyo demografik özellikler, ikinci bölümünde mutfak kültüründe önemli olan ‘kullanılan tencere çeşidi’, ‘kullanılan yağ çeşidi’, ‘kullanılan et çeşidi’ ve yöresel yemekler, üçüncü bölümde ise Sivas’a ait olan yemeklerin pişirilme durumları sorgulanmıştır.

Soru formunda tercih belirtmesi istenen mutfak kültürü ile ilgili soruların değerlendirilmesinde karşılaştırmanın daha belirgin olması için $T=3T1+2T2+T3$ formülünden yararlanılmıştır. Formülde T: toplam puan, T1: birinci tercih, T2: ikinci tercih, T3: üçüncü tercihi ifade etmiştir. Araştırma kapsamına alınan kadınlardan soruları en çok tercih ettiği için en aza doğru 1.,2. ve 3. olarak numaralandırılmaları istenmiş ve puanlamada 1. tercihe 3 puan, 2. tercihe 2 puan, 3. tercihe 1 puan verilmiştir (Özgen ve Gönen, 1989).

Yöresel yemeklerin sorgulanmasında; yemekler çeşitli kategorilere ayrılarak gruplandırılmıştır (çorbalar et yemekleri vb). Pişirilme sıklığı; sık sık (haftada en az 1-2 gün) , seyrek (ayda en az 1 gün), özel günler veya hiç pişirilmez seçenekleri sunularak veriler elde edilmiştir. Sivas’a özgü olan yemeklerin bazılarının tarifeleri verilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS paket programında değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler frekans analizine tabi tutularak frekans dağılımları ve yüzdeleri tablolarda gösterilmiştir. Ayrıca sayısal verilerde ortalama \pm standart sapma verilmiştir.

4. BULGULAR

Çalışmaya katılan kadınların ortalama yaşları 36.2 ± 8.7 yıldır. Çoğunluğunun aile yapısı çekirdek ailedir. Kadınların %48.7’sinin ilkokulu bitirmiş veya ilköğretim mezunu %19.3’ünün lisans mezunu olduğu saptanmıştır. Gelir düzeyi açısından bakıldığında, katılımcıların %16.6’sının hane gelir düzeyleri asgari ücret ve altında olduğu belirlenirken, sadece %10.8’sinin 9001 tl ve üzerinde olduğu bulunmuştur. Kadınların ortalama Sivas’ta yaşama süreleri ise $28,0\pm 15,1$ yıldır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-demografik özellikleri

Değişkenler	Sayı	Yüzde
<u>Aile yapısı</u>		
Çekirdek aile	117	78,0
Geniş Aile	26	17,3
Eksik Aile	7	4,7
<u>Eğitim Durumu</u>		
Okur-yazar değil	24	16,0
İlköğretim	73	48,7
Ortaöğretim	24	16,0
Lisans ve üzeri	29	19,3
<u>Aylık geliri</u>		
1630 tl ve altı	25	16,6
1631-5300 tl	63	42,0
5301-9000 tl	46	30,6
9001 tl ve üzeri	16	10,8
<u>Yaş (Ort\pmSD) (yıl)</u>		36,2 \pm 8,7
<u>Sivas’ta kaldığı süre (Ort\pmSD) (yıl)</u>		28,0 \pm 15,1

Kadınların evlerinde en fazla tercih ettiği tencere çeşidi ve etlerde çeşidi ve pişirmede kullanılan yağ çeşidine dair veriler Tablo 2’de gösterilmiştir. Kadınların yemek pişirme için tercih ettikleri tencere çeşitleri incelendiğinde; en çok tercih edilen çelik tencere olduğu ve ortalama puanı 2.55 ± 0.87 (383 puan) olarak belirlenmiştir. İkinci sırada düdüklü tencere (209 puan) üçüncü sırada teflon (Toplam 164 puan) olduğu bulunmuştur. Kadınların yemek pişirmede en çok tercih ettiği yağ çeşidi tereyağı olup ortalama tercih puanı 2.26 ± 0.83 (339 puan)’dır. Bunu sırasıyla ayçiçek yağı (284 puan), zeytinyağı (185 puan) ve katı margarin (40 puan) izlemektedir. Kadınların yemek pişirmede en çok kullandığı et çeşidi sırasıyla tavuk (312 puan),

dana (304 puan) ve balık (147 puan) olduğu saptanmış. koyun eti (31 puan) tercihi ise beşinci sırada yer almıştır.

Tablo 2. Kadınların tercih ettiği tencere, yağ ve et çeşidi

Değişkenler	Ort±SS	Toplam Puan
<u>Kullanılan Tencere Çeşidi</u>		
Çelik tencere	2.55±0.87	383
Teflon tencere	1.09±0.93	164
Düdüklü tencere	1.39±0.77	209
Seramik tencere	0.08±0.037	12
Granit tencere	0.30±0.73	42
<u>Kullanılan yağ çeşidi</u>		
Tereyağ	2.26±0.83	339
Ayçiçek yağı	1.89±0.94	284
Zeytinyağı	1.23±0.91	185
Margarin	0.26±0.65	40
Mısırozü yağı	0.22±0.68	34
<u>Kullanılan et çeşidi</u>		
Dana eti	2.02±1.14	304
Sığır eti	0.72±1.11	108
Koyun eti	0.20±0.64	31
Balık	2.08±0.73	312
Tavuk	0.98±0.78	147

Sivas ilinde yaşayan kadınların yöresel çorbaları pişirme sıklığı incelendiğinde; kadınların en sık %57.7 oranı ile ayranışı çorbasını pişirdiği bulunmuştur. Ayrıca kadınların %48.6'sının madımak, %51.3'ünün bacaklı ve %26.0'ının pancar çorbasını sıklıkla pişirdikleri saptanmıştır. Buna karşın kadınların %94,0'ının keş, %98,0'ının boz mantı ve %72,7'sinin peskutan çorbasını hiç pişirmedikleri, %55,3'ünün ise üzümlü çorbasını özel günlerde pişirdikleri saptanmıştır (Tablo 3).

Kadınların yöresel sebze yemeklerini pişirme sıklığı incelendiğinde; en sık pişirdikleri sebze yemeğinin etli madımak yemeği olduğu belirlenmiştir. Kadınların %44,0'ının madımak yemeğini, %46,0'ının turşu mihlamasını seyrek olarak pişirmesine karşın, %92.0'sinin üzümleme ve %46.0'sinin pancar yemeğini hiç pişirmedikleri bulunmuştur (Tablo 3).

Sivas yöresine özgü et yemekleri içinde, kadınların %48,7'sinin Sivas köftesini, %29,4'ünün sac kavurmasını en az on beş günde bir pişirdikleri belirlenmiştir. Ancak, pehli et yemeğini kadınların %98.7'sinin evlerinde hiç pişirmedikleri belirlenmiştir (Tablo 3).

Çalışmaya katılanların yöresel pilav/dolma/sarma yemeklerini pişirme sıklığı incelendiğinde; en sık pişirilenin evelik sarması olduğu görülmektedir. Daha çok bayramlarda hazırlanan mumbar dolmasını, kadınların %50,7'sinin yılda bir kez pişirdiği bulunmuştur. Kadınların çoğunluğunun pancar sarmasını (%88.0) ve divriği pilavını (%84.7) hiç pişirmediği görülmektedir (Tablo 3).

Yöreye özgü hamur işlerinin pişirme sıklıkları incelendiğinde; kadınların %40,6'sının çökelekli, %41,3'ünün hıngel, %49,0'ının katmer ve %39,0'ının patatesliyi iki haftada en az bir kez pişirdikleri bulunmuştur. Ancak kadınların %92.0'ının kavut, %80.0'ının hasuda, %78.7'sinin lavaş hazırlamadıkları saptanmıştır (Tablo 3).

Katılımcıların meze çeşitlerinden en sık patatesli içli köfte (%96.7) hazırladıkları belirlenmiştir. Bunu sırasıyla; mercimek badı (%96.0), sübüra (%88.0) ve pezik turşusu (%84.0) izlemektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Kadınların yöresel yemekleri pişirme veya hazırlama durumu

<u>Yöresel Yemekler</u>	Sık sık		Seyrek		Özel günler		Hiç Yapılmaz	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
<u>Corba çeşitleri</u>								
Ayranışı Çorba	87	57.7	56	31.3	4	2.7	3	2.0
Madımak Çorba	25	16.6	96	64.0	10	6.7	19	12.7
Bacaklı Çorba	30	20.0	81	54.0	14	9.3	25	16.7
Üzümlü Çorba	3	2.0	35	23.4	83	55.3	29	19.3
Pancar Çorba	15	10.0	54	36.0	20	13.3	61	40.7

Düğülcek Çorba	11	7.3	53	35.3	12	8.0	74	49.4
Peskutan Çorba*	21	14.0	20	13.3	-	-	109	72.7
<u>Sebze yemekleri</u>								
Madımak yemeği	11	7.3	66	44.0	11	7.3	62	41.3
Turşu Mıhlama	7	4.7	69	46.0	23	15.3	51	34.0
Pancar Yemeği	8	5.4	56	37.3	17	11.3	69	46.0
<u>Et yemekleri</u>								
Sac Kavrurma	10	6.7	92	60.3	31	20.7	17	11.3
Sivas Köftesi*	36	24.0	98	65.3	10	6.7	6	4.0
<u>Pilav/sarma/dolma çeşitleri</u>								
Evelik Sarma	11	7.3	36	24.0	69	46.0	34	22.7
Mumbar Dolma	3	2.0	13	8.7	76	50.7	58	38.7
<u>Hamur işleri</u>								
Çökelekli*	29	19.3	89	59.3	15	10.0	17	11.3
Hıngel	27	18.0	94	63.7	16	10.7	13	8.7
Patatesli	28	18.7	86	57.3	14	9.3	22	14.7
Katmer	41	26.3	69	46.0	10	6.7	30	20.0
Sac katmeri	24	16.0	56	37.3	-	-	70	46.7
Kırniş	7	4.7	50	33.3	17	11.3	76	50.7
Maharlama	10	6.7	52	34.7	15	10.0	73	48.7
Herle	12	8.0	38	25.3	14	9.3	86	57.3
Katıklaş	19	12.7	30	20.0	11	7.3	90	60.0
Kömbe	9	6.0	31	20.7	18	12.2	92	61.3
<u>Meze çeşitleri</u>								
Mercimek Badı*	15	10.0	110	73.3	19	12.7	6	4.0
Patatesli içli köfte	39	26.0	100	66.7	6	4.0	5	3.3
Sübura*	51	34.0	73	48.7	8	5.3	18	12.0
Pezik Turşusu	82	56.7	33	22.0	11	7.3	24	16.0

*Tarifeleri verilmiştir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bugün, yemek sanatının her dalında birbirinden zengin örnekler veren Türk mutfağı; pişirme teknikleri, sofraya düzeni, kendine has servis şekilleri ile Fransız ve Çin mutfakları ile birlikte dünyanın sayılı üç mutfağından biri olmuştur (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2007). Zengin yiyecek ve içecek kültürüyle tarihi öneme sahip olan Sivas ilinin yöresel yemekleri, Türk mutfak kültürü içinde, coğrafi konumu, tarihsel gelişim ve beslenme anlayışı çerçevesinde şekillenmiştir.

Çalışmada kadınların kullandığı tencerelerin ortalama tercih puanlarına bakıldığında çelik tencerenin en yüksek puana sahip olduğu ve ikinci sırada düdüklü, üçüncü sırada teflon tencerenin yer aldığı görülmektedir (Tablo 2). Günümüz mutfaklarında teknolojinin gelişmesi sonucunda bakır tencere ve tavaların yerini önce alüminyum tencereler, daha sonra çelik, emaye, teflon tencere ve tavalara almıştır. Çelik tencereler günümüzde en uygun, cam tencereler en sağlıklı pişirmeye uygun tencerelerdir (Sürücüoğlu, 2000). Karabük ili Safranbolu ilçesinde yaşayan ve yerli tabir edilen ailelerin mutfak kültürlerinin incelendiği bir araştırmada; katılımcıların en fazla tercih ettiği tencere çeşidi çelik, teflon ve düdüklü tencere olduğu görülmüştür (Akan, 2007). Sivas ili ve Safranbolu ilçesi her ne kadar farklı bölgelerde yer almış olsa da günümüz teknolojisi mutfakta tek-tip araç-gereçlerin kullanılmasına yol açmıştır. Yöresel yemeklerin geçmişi çok eski yıllara dayanmaktadır ve o dönemde kullanılan tencere veya kazan çeşitlerinin bugün kullanılmaması yemeklerin lezzetinin kaybolması veya pişirmek için yeni kullanılan tencere çeşitlerinin uygun olmaması bu yemeklerin pişirilme durumunu olumsuz yönde etkileyecektir (Üçer, 1992).

Sivas ilinde kadınların yemek pişirmek için en çok tercih ettikleri yağ çeşidi tereyağı, ikinci sırada ayçiçek yağı, üçüncü sırada ise zeytinyağı olarak bulunmuştur (Tablo 2). Türk toplumunda, yağsız ve etsiz yemekler her zaman tatsız ve yavan olarak sayılmıştır. Bu yüzden tarih boyunca yemeklerinde yağa, özellikle hayvansal yağlara çok önem vermişlerdir. Günümüzde Türk topluluklarının mutfaklarında hayvansal yağlar yanında teknoloji ve yerleşik kültüre başlamanın gereği olarak bitkisel yağlar da yerini almıştır (Sürücüoğlu,

2000). Bölgesel farklılıklar olmakla beraber Sivas ilinde tereyağının kullanılması geleneksel kültürün sürdüğünün göstergesi sayılabilir.

Çalışmada katılımcıların en çok dana ve tavuk etini tercih ettikleri bulunmuştur. Et çeşitli yönleriyle insan kültürlerinin geniş bir kesiminde evrensel olarak en değerli yiyeceklerdendir. Türkler Orta Asya'da olsun Anadolu'da olsun yerleşik hayata geçtikten sonra da sürekli hayvancılık yapmışlardır. Eski Türk toplumunda koyun eti yenen hayvanların başında gelirdi. Bunu sırasıyla keçi ve sığır etleri izlemekteydi. Ancak modern yaşamın getirdiği yenilikler sonucunda büyükbaş hayvancılık ve tavuk yetiştiriciliği daha fazla yaygınlaşmıştır. Bu sebeple küçükbaş hayvan eti yerine daha çok sığır, dana gibi büyükbaş hayvanların ve tavuk etinin tüketimi yaygınlaşmıştır (Baysal, 1993).

Sivas'a özgü yemekler açısından bakıldığında, şehrin sahip olduğu yemek kültürü ve çeşitliliği gastronomi turizmi açısından oldukça zengindir. Şehrin sahip olduğu soğuk iklim ve bitki örtüsü, geçim kaynakları, tarihi geçmişi ve toplumsal yapısı yemek kültürünü belirleyen önemli parametreler olarak ön plana çıkmaktadır (Zengin ve Işkın, 2017). Et, tahıl ve hamur işi yemekler ile Sivas mutfağı, kültür açısından önemli bir potansiyele sahiptir. Bu araştırmaya katılan bireyler arasında yöresel yemeklerden en sık çorbalardan ayranası çorbası, sebze yemeklerinden madımak yemeği, sarma/dolma/pilavdan evelik sarması, et yemeklerinden Sivas köftesi, hamur işlerinden hıngel ve mezelerden patatesli içli köfte yapıldığı belirlenmiştir. Fakat katılımcıların büyük çoğunluğunun yöreye özgü bazı yemekleri hiç pişirmediği saptanmıştır (Tablo 3). Erzurum yöre halkının mutfak kültürlerini tanıma durumlarının değerlendirildiği bir çalışmada, katılımcıların %68,0'inin evlerinde yöresel yemeklere yer verdikleri söyleseler de % 67,6'sı ise Erzurum'da çoğunlukla yöresel yemekler yapılmadığını ifade etmişlerdir. Belirlenen tespitlerden sonra katılımcılardan Erzurum mutfak kültürünü yaşatabilmek için yapılması gerekenlere yönelik öneriler alınmıştır. Bu önerilere verilen cevaplar ise % 32,3 oranında eğitim verilmesi gerektiği, % 28,9'u da bu konuyla ilgilenenlerin desteklenmesi gerektiği yönündedir (Serçeoğlu, 2014). Gençlerin Türk mutfağına bakış açıları ve Türk mutfağını bilme durumlarını saptamaya yönelik yapılan çalışmada yöresel yemeklerin eskiye oranla sık yapılmadığı ve gençlerin daha çok hazırlanması kolay yemekleri tercih ettiği saptanmıştır. Ayrıca gençlerin % 64.0 'ünün Türk mutfağının unutulduğunu belirtmesi çarpıcı verilerdendir (Şanlıer ve diğerleri, 2012).

Yöresel yemekler, kırsalda ya da şehir merkezlerinde gelenek haline gelmiş, özel günlerde daha çok tüketilen, genellikle bir olay sonucunda kültüre yerleşmiş ve halk tarafından diğer yemeklerden üstün tutulan yiyeceklerdir (Hatipoğlu ve diğerleri, 2013). Aslında yöresel yemekleri; bölgede yetiştirilen ürünler, mutfakta kullanılan araç gereçler, depoladıkları ürünler, din gibi etkenlerin sentez ürünü olarak nitelendirebiliriz. Yöresel yemekler bir topluluğu birçok açıdan etkileyebilmektedir. Herhangi bir bölgenin köklü ve zengin bir mutfağına sahip olması o yöreyi turistik destinasyon olarak tercih edilebilecek önemli cazibe merkezleri haline getirebilir. Ayrıca yöresel lezzetler somut olmayan kültürel mirasın önemli yapı taşlarından. Kültürel mirasa nitelik kazandıran evrensel değerlerin yanında gençlerde yeni öğrenme ve gelişme fırsatları sunduğu, insanlara güzel duygular ve sıcak anılar yaşattığı, dünya ve hayat bakışına derinlik kattığı ve herkesin geçmişte öğrenecek çok şeyi olduğu için korunmalıdır. Lakin günümüzde sosyal, çevresel, ekonomik, ulaşılabilirlik ve yapılabirlik gibi etkenler dolayısıyla yöresel yemeklere duyulan ilgi günden güne azalmakta ve bazı yöresel yemeklerin mutfaklardan çıktığı görülmektedir.

Ülkemizde her bölgenin kendine özgü yöresel yemeklerine çalışmalar oldukça kısıtlı ve eksik yönleri vardır. Özellikle bu çalışma veya daha önce yapılmış benzer çalışmalardan yola çıkılarak özellikle unutulmaya yüz tutmuş yöresel yemeklerin neden pişirilmediğinin detaylıca sorgulanması elzem olup, çözüm önerileri geliştirilmelidir. Örneğin kırsalda kazanlarda ve taş fırınlarda pişirilen yemeklerin şehirlerde yapılması mümkün olmayabilmektedir. Bunun için farklı pişirme teknikleri, araç gereçlerin kullanılması veya tariflerin geliştirilerek (daha sağlıklı tarifler oluşturularak veya daha kolay erişilebilir malzemeler eklenerek) şehir merkezlerinde yöresel yemekler yaşatılabilir. Bu konuya ilgi duyan araştırmacılar süreli yayınlar ve kitap çalışmaları yapabilirler. Bununla birlikte özellikle yerel yönetimler, Sivas yerel mutfağının zenginliklerini ortaya çıkarabilecek şekilde geniş katımlı araştırmalar yapılabilir ve elde edilen sonuçlar kamu ile paylaşılabilir. Hatta bunlara yönelik fuar benzeri organizasyonlar da gerçekleştirilebilir. Bununla birlikte kamu kurum ve kuruluşları, özellikle yöredeki üniversitelerin ilgili bölümleri araştırmaları ile Sivas ve bölge mutfağını tanıtıcı kaynakları arttırabilirler. Sivas ilinde bulunan yiyecek içecek işletmeleri, şehrin yemek kültürünü yansıtan ve unutulmaya yüz tutmuş yemekleri menülerine ekleyerek, bu yerel lezzetlerin tanıtılmasına katkıda bulunabilirler. Sivas mutfağı üzerine yazılmış kitaplar, hazırlanmış broşürler ile hem yöre halkını bilgilendirilmeli hem de turizm pazarını oluşturan yerli ve yabancı turistlere hitap etmelidir. Sivas, yemeklerini tanıtıcı yarışmalara ve toplantılara katılmalı, Sivas halkının yemek kültürüne hakim

olmasında özen göstermelidir. Ayrıca turizm içinde, mutfağının gelenek göreneklere ve mutfak kültürü araştırılarak yöresel yemeklerin etkin tanıtımı yapılmalı, bu alanda faaliyet gösterenler desteklenmeli, yazılı ve görsel basında tanıtım çalışmalarına öncelik verilmelidir. Konuyla ilgili araştırma enstitüleri kurulmalı yani bölgenin önemli çekiciliklerinden biri olarak yerel ürünlerin değerinin artırılmasına katkı sağlayacak çalışmalar artırılmalıdır. Yöresel olarak yaşatılan ancak unutulmaya yüz tutmuş yemeklerin yaygınlaştırılması için gerekli çalışmalar yapılmalı, turistlerin değişen yemek zevkleri ve alışkanlıkları sürekli takip edilmeli, yabancı turistlerin damak tatları ve bu tatlara uygun menüler oluşturulmalıdır. Bu açıdan Sivas'ın mutfak kültürünün tanıtılması ve geliştirilmesinde hem özel hem de kamu kurum ve kuruluşlarına önemli görevler düşmektedir.

*Sivas Yöresine Ait Bazı Yemeklerin Tarifleri

Peskutan Çorbası: Çorba için yeterli peskutan (yoğurdun kurutulması ile elde edilen yoğurt ve un karışımı) su ile karıştırılıp ayran kıvamına getirilir. Tencereye bir kepçe çekilmiş yarma ve yarım kepçe kadar da yeşil mercimek konular, birkaç tane kemikli kıyma atılıp (kıymalık kavurma yapma sırasında üzerinde et olan kemiklerin kavrulması ile elde edilen kıyma) özelenen peskutan ilave edilir ve biraz daha yani kadar su ve tuz konularp pişirmeye terk edilir. Taşmaması için sık sık karıştırılır pişen çorbanın kesilmemesini sağlamak içinde bir parça ekmek kabuğu atılır. Yarma ve mercimeklerin pişmesi halinde çorbada artık pişmiş demektir. Küçük bir tavaya bir kaşık kadar sadeyağ konularp içine bir kuru soğan küçük küçük doğranır. Soğanlar yağda pembeleşince kuru nane ilave edilip çorbanın yüzüne dökülür (Sivas Valiliği, 2018).

Mercimek Badı: Sarma içlerinin daha sulu şekilde olup lahana veya asma yaprağına sarılıp yenmesidir. Mercimek badı ana öğün sofralarından ziyade genellikle hanımlar arasında yapılan özel günlerde yapılır ve yenilir. İçine az et konularp veya hiç et konmadan yeşil soğan bol maydanozlu ve domates ve biberli hazırlanır (Sivas Valiliği, 2018).

Çökelikli: Çökelikli böreklik hamur gibi su ve tuzla yoğrulur. Yufka yumağı büyüklüğünde (8-10 cm çapında) yumak alınır. 20-25 cm çapında açılır arasına önceden çökelik, ince doğranmış yeşil soğan ve maydanoz, tuz, kara ve kırmızıbiberle hazırlanmış iç konular katlanır, büyükçe bir "yarımca börek" olur. Sac üzerinde pişer, sacın altı yavaş olmalıdır, çevrilerek iki yüzü de pişirilir. Sacdan indirilince iki yüzü de erimemiş, katmerde olduğu gibi katı sadeyağ sürülerek yağlanır. Çökelik yerine pancarın ince doğranarak kıyma, soğan ve biberle karıştırılmasıyla yapılan iç de konularp yapılan "pancarlı" da Sivas'a yerleşen Darendeliler tarafından çok pişirilir (Sivas Valiliği, 2018).

Sübüra: Unun içine bir yumurta kırılır. Tuzu da atıp yoğrulur. Sonra alınan yumaklar 1 mm kalınlığında açılır. Biraz kuruduktan sonra un serpilip dörde bölünür. Parçalar üst üste konularp 6-7 cm lik şeritler haline getirilir. Onlarda önce boyuna sonra enine göre kesilip 5*5 mm kareler elde edilir. Bu hamurlar kaynamış suya atılır. Pişince üzerine biraz soğuk su atılıp süzülür. Üzerine de iyice özelenmiş sarımsaklı yoğurt dökülür. Sadeyağ içine biraz kırmızıbiber konularp yüzünde gezdirilir (Sivas Valiliği, 2018).

Sivas Köftesi: 1 buçuk kilo kıyma için; kaburga, kürek ve but etleri 20 gr tuzla ovular ve makinede çektilir. Kıyma güzelce yoğrulup buzdolabında 1 gece dinlendirilir. 1 yumurtanın akı ayrılır. Avuç içlerine yumurta akı sürülür. Kıymadan limon büyüklüğünde kopartılan bezeler avuç içinde bastırılarak yassılaştırılır ve inceltir. Hazırlanan köfteler ızgarada ya da yağsız tavada kızartılır. 3 adet domates kalın kalın dilimlenip biberlerle birlikte kızartılır. Köfteler domates ve biberlerle süslenir (Sivas Valiliği, 2018).

KAYNAKÇA

Akan, L. S. (2007). "Safranbolu Mutfak Kültürü Üzerine Bir Araştırma", Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aksoy, M. & Sezgi, G. (2015). "Gastronomi turizmi ve Güneydoğu Anadolu bölgesi gastronomik unsurları", Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 3(3): 79-89.

Arli, M. & Gümüş, H. (2007). "Türk Mutfak Kültüründe Çorbalar", Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 10-15 Eylül 2007, ICANAS , 143-158, Ankara.

Baysal, A. (1993). Türk Yemek Kültüründe Değişmeler, Beslenme ve Sağlık Yönünden Değişmeler. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları, Ankara.

Cömert, M. (2014). "Turizm pazarlamasında yöresel mutfakların önemi ve Hatay mutfağı örneği", Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 2(1): 64-70.

- Düzgün, E. & Özkaya, F. D. (2015). “Mezopotamya’ dan Günümüze Mutfak Kültürü (Culinary Culture from Mesopotamia to)”, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1): 41-47.
- Ertaş, Y. & Gezmen-Karadağ, M. (2013). “Sağlıklı beslenmede Türk mutfak kültürünün yeri”, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1): 117-136.
- Gökdeniz, A., Erdem, B., Dinç, Y. & Uğuz, S. Ç. (2015). “Gastronomi turizmi: Ayvalık’ta yerli turistler üzerinde görgül bir araştırma, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*”, 3(1): 14-29.
- Güler, S. (2007). “Türk Mutfağının Değişim Nedenleri Üzerine Genel Bir Değerlendirme”, I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler, 4-5 Mayıs 2007, Antalya, 4-5.
- Güneş, G., Ülker, H. İ., Karakoç, G. (2008). “Sürdürülebilir Turizmde Yöresel Yemek Kültürünün Önemi”, 2. Ulusal Gastronomi Sempozyumu, 10-11 Nisan 2008, Akdeniz Üniversitesi Alanya İşletme Fakültesi, Antalya.
- Hatipoğlu, A., Zengin, B., Batman, O. & Şengül, S. (2013). “Yöresel yemeklerin, kırsal turizm işletmeleri mönülerinde kullanım düzeyleri: Gelveri Örneği”, *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 3(1): 6-11.
- Koca, N. & Yazıcı, H. (2014). “Coğrafi Faktörlerin Türkiye Ekmek Kültürü Üzerindeki Etkileri”, *Electronic Turkish Studies*, 9(8): 35-45.
- Özgen, Ö. & Gönen, E. (1989). “Consumer behaviour of children in primary school age”, *Journal of Consumer Studies & Home Economics*, 13(2): 175-187.
- Sağır, A. (2012). “Bir Yemek Sosyolojisi Denemesi Örneği Olarak Tokat Mutfağı”, *Electronic Turkish Studies*, 7(4): 2675-2695.
- Serçoğlu, N. (2014). “Yöre Halkının Mutfak Kültürünü Tanıma Durumunun Tespit Edilmesi: Erzurum İli”, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4): 36-46.
- Sivas Valiliği, Türkiye Cumhuriyeti Sivas Valiliği, <http://www.sivas.gov.tr/yemek-kulturumuz1>.
- Sürücüoğlu, M. S. (2000). Türk dünyasındaki bazı ülkelerin mutfak kültürleri üzerine bir araştırma, *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*, 139-170.
- Sürücüoğlu, M. S. & Özçelik, A. Ö. (2007). “Türk mutfak ve beslenme kültürünün tarihsel gelişimi”, *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, 10-15 Eylül 2007, ICANAS ,1289-1310, Ankara.
- Şanlıer, N., Cömert, M. & Durlu Özkaya, F. (2012). “Gençlerin Türk Mutfağına Bakış Açısı, Millî Folklor”, 24(94): 152-161.
- Talas, M. (2005). “Tarihi süreçte Türk beslenme kültürü ve Mehmet Eröz’e göre Türk yemekleri, *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*”, 1(18): 273-283.
- Üçer, M. (1992). *Sivas Halk Mutfağı, Esnaf Ofset Matbaası, Sivas*.
- Zengin, B. & Işkın, M. (2017). “Yerel Mutfakların Gastronomi Turizmi Açısından Değerlendirilmesi: Sivas Örneği”, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(40): 404-415.