Zonguldak Yemekleri

BAKKA

Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı
Güney Mh. Zonguldak Yolu Cd. No:36 67600 Kozlu-Zonguldak
Tel: 0(372) 257 74 70 Faks: 0(372) 257 74 72
www.bakka.gov.tr
bilgi@bakka.gov.tr

ISBN: 978-605-83349-3-9

BAKKA

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
KALKINMA BAKANLIĞI

Zonguldak Yemekleri

Türkiye

Zonguldak
Yemekleri

Zonguldak Yemekleri

Proje Koordinatörü
Kürşat COŞGUN

Editör
Dr. Serdar EREN

Fotoğraflar
Ersin KOMŞU

Arşiv
Zonguldak
İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü©

Yapım

Post ve Post Matbaacılık Yayıncılık
Müftü Mh. Uğur Mumcu Cd. Meftun İş Merkezi Kat:1/111 - Kdz.Ereğli
Tel: 0(372) 316 41 41

ISBN
ISBN: 978-605-83349-3-9

BAKKA
Batı Karadeniz
Kalkınma Ajansı
Güney Mh. Zonguldak Yolu Cd. No:36 67600 Kozlu-Zonguldak
Tel: 0(372) 257 74 70 Faks: 0(372) 257 74 72

www.bakka.gov.tr
bilgi@bakka.gov.tr

Birinci Baskı: Mayıs 2014 - Ankara Ofset
İkinci Baskı: Eylül 2016 - Ankara Ofset

İçindekiler

Sunuş - BAKKA ------ *4*

Önsöz - Ali KABAN (Zonguldak Valisi) ------ *6*

Reçetelerle İlgili Öneriler - Dr. Serdar EREN (Editör) ------ *8*

Zonguldak İle İlgili Genel Bilgiler ------ *10*

Zonguldak El Sanatları ------ *12*

Zonguldak Yöre Mutfağı ------ *14*

Çorbalar ------ *19*

Sebze Yemekleri ------ *31*

Hamur İşleri ------ *47*

Etli Yemekler ------ *59*

Tatlılar ------ *65*

Teşekkür ------ *82*

Ölçü Tablosu ------ *84*

Sunuş

Türkiye Cumhuriyetinin kuruluşundan sonra ilan edilen ilk il olan Zonguldak, çok sayıda uygarlığa ev sahipliği yapan köklü bir geçmişe sahiptir. Kıyı kesimlerinde deniz ürünlerine ilaveten iç kesimlerinde de tarım ve hayvansal yiyecekler ilin yemek kültürünü zenginleştirmiştir. Kdz. Ereğli'de "Ereğli Pidesi", "Ereğli keşi", pide makarnası, Devrek'te asma yaprağından küçük küçük sarılan, sıcak yenen etli yaprak sarması ve zeytinyağlı yaprak sarması, cevizli ev makarnası, çörek, kömeç, simit, kanlıca ve sarı kız mantarından yapılan mantarlı börek, kaz ciğeri ve yağından yapılan börek, beyaz baklava, hoşmerim, saraylı kabak tatlısı, Beycuma'da püryan kebabı, Çaycuma'da manda yoğurdu, soğan dolması, baklalı mancar, Alpalı'da kiren çorbası, koltuk yemeği, kabak gözlemesi, yedi türlü sebzeden yapılan beddam yemeği yöreyle özdeşleşmiş, ünlenmiş yemeklerdir.

Son yıllarda kentleşme ve göç gibi etkenlere ve iletişim araçlarının yaygın kullanımı ile yaşanan yoğun etkileşimlere bağlı olarak, yerel kültürlerin yapısında hızlı değişimlerin yaşandığı görülmektedir. Yaşanan değişimlerden etkilenen alanlardan biri de, bu kültürlere ait geleneksel mutfak ürünleridir.

Oldukça hızlı bir şekilde gelişen ve karşı durdurulamaz gibi görülen bu sürecin olumsuz etkilerini en aza indirgemenin yollarından biri, kaybolmaya başlayan bu kültürel unsurların belgelenmesi ve kayıt altına alınmasına yönelik çalışmaların yapılmasıdır.

Bu eserin ilimize ve bölgemize faydalı olmasını temenni ediyoruz.

Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı
Genel Sekreterliği

Önsöz

Ali KABAN
Zonguldak Valisi

Türk mutfağı tarihi çok eskilere dayanan en zengin ve renkli dünya mutfaklarından birisi olarak değerlendirilmektedir.

Mutfak dediğimiz şey bir kültür unsuru ve günümüze kadar değişen,gelişen bir olgudur.

Mutfak kültürü aynı zamanda farklı kültürleri birbirinden ayırmada etken olan önemli bir kültürel ağ ve toplumsal kültürümüzü oluşturan en temel öğelerden birisi ayrıca tek başına önemli bir kültürel sistemdir.

Yaşadığımız dünyada beslenme alışkanlıkları, toplumsal üretim ve yaşam biçiminin birebir yansıması olarak görülmektedir.

Coğrafi koşulları açısından zengin bir doğal çevreye sahip olan ilimizde üretilen yöresel yiyeceklerin büyük bir bölümü bitki ve tahıllardan elde edilen ürünlerdir. Bu nedenle orman, ormanaltı bitki ve endemik bitki çeşitliliği açısından son derece şanslı olan Zonguldak ve çevre mutfağında ağırlıklı olarak bu ürünleri görmek, mümkündür. İlimiz mutfağına bir göz atıldığında etli yemeklerin çok fazla yer bulmadığı, ancak tahıl ve sebze üretimine paralel olarak hamur işi ve sebze yemeklerinin ön plana çıktığı bilinmektedir.

Zonguldak Yemekleri adını verdiğimiz bu çalışmada ilimizin yemek kültürü ve beslenme alışkanlıkları konusunda aydınlatıcı, kalıcı bir envanter oluşturulması düşünülmüştür.

Dileğimiz bugün sadece yöremizle sınırlı olan bu güzel yiyeceklerin herkes için ortak bir damak tadı haline dönüşmesi ve ülkemizin gastronomi kültürüne bir katkı sağlamasıdır.

Hazırlanan kitabımızın bu amaca yönelik olarak ilk adımı oluşturmasını diliyor, bu çalışmayla ilimiz mutfak kültürünün kayıt altına alınarak gelecek kuşaklara aktarılacak olmasından büyük bir mutluluk duyduğumu ifade ediyor, emeği geçenlere teşekkür ediyorum.

Reçetelerle İlgili Öneriler

Dr. Serdar EREN

1 *Yemeğin hazırlığına başlamadan önce tencereler ya da tavaların boş halde, ocak üzerinde 1-2 dakika ısıtılması ve sonrasında yağının eklenerek gerekli malzemelerin pişirilmesi, tüm malzemelerin eşit zamanlarda pişmesi açısından önemlidir.*

2 *Reçetelerde verilen fırın sıcaklıkları ev tipi tezgahaltı fırınlar göz önünde bulundurularak yazılmıştır. Sanayi tipi konveksiyonlu ya da turbolu fırınlar ile ev tipi elektrikli davul fırınlar ve kuzine tipi fırınlar kullanıldığında bu sıcaklıkların ve pişirme zamanlarının değişeceği unutulmamalıdır.*

3 *Türk Mutfağının gelişmesi açısından ilgili tüm yemeklerin hazırlanışında kullanılan reçetelerde su bardağı, Çorba kaşığı, fincan ya da çay bardağı gibi ölçülerden sakınılmalıdır. Yemek pişiren her kişi evinde hassas bir terazi bulundurmalı ve ölçümlerini gram-kilogram cinsinden bu terazi ile yapmalıdır. Su bardakları ya da kaseler ile ölçüm yapmak kişilerin yemek zevklerinin aynılaşmasına ve özgünlüklerini ortaya koymalarına engel olmaktadır.*

4 *Reçetelerde verilen ölçüler, araştırma boyunca bölgede yaptığımız incelemeler sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu incelemeler boyunca aldığımız tarifler, orada bulunan mutfağın standartlarında hazırlanarak deneme-yanılma yoluyla oluşturulmuştur. Bu kitaptan faydalanan tüm kişilerin gerek mutfaklarındaki standartlar, gerekse kültürel farklılıklarından dolayı reçetelerde değişiklikler olabilir.*

5 *Kitapta verilen yemekler, fotoğrafları ve pişirme teknikleri ile birlikte, insan zihninde bir örnek oluşturma amacını gütmektedir. Bir yemeğin bir reçetesi olamayacağı için, her kişinin kendi reçetesini, kendi ağız tadına ve kültürüne göre yeniden oluşturması tavsiye edilmektedir.*

Zonguldak

Genel Bilgiler

Zonguldak, Batı Karadeniz Bölgesi'nde, Karadeniz'e batı ve kuzeyden kıyısı olan bir ildir. 3.481 kilometrekarelik yüzölçümüyle Türkiye topraklarının binde altısını kaplar. Karadeniz kıyılarından başlayan il toprakları, kuzeydoğudan Bartın, doğudan Karabük, batıdan Düzce ve güneyden Bolu illeriyle çevrilidir.

İlimiz Merkez İlçe, Alaplı, Çaycuma, Devrek, Gökçebey, Kdz.Ereğli, Kozlu ve Kilimli ilçelerinden oluşmaktadır. İl merkezi ve ilçelerin dışında belediye teşkilatı kurulmuş 17 beldesi ve toplam 372 köyü vardır.

Zonguldak çok engebeli bir arazi yapısına sahip olup, il alanının % 56'sı dağlarla, % 31'i platolarla ve % 13'ü de ovalarla kaplıdır.

Akarsu vadileriyle yer yer derin biçimde parçalanmış olan il toprakları orta yükseklikteki dağlık alanlardan oluşur. Eğimli bir arazi yapısını içeren İl coğrafyasında platolar genellikle dağların eteklerinde ve aralarındaki alana yayılmıştır. Akarsularca taşınmış alüvyonlarla kaplı küçük düzlükler ise ilin başlıca ovalarını oluşturur.

Kıyılar düz ve az girintili, çıkıntılıdır. Kuzeydoğu güneybatı yönünde uzanan kıyılarda çok yerde yalıyarlar görülür ve bunlar akarsu ağızlarında kesintiye uğrar.

Zonguldak'ın temeli paleozoik yaşlı devoniyen ve karbonifer oluşumlarla kaplıdır. Bu temel jeolojik yapı kuzeyde ve il merkezi çevresinde bozulmuş kıvrılmış, parçalanmıştır. Kırıklar yer yer kuzeydoğu, güneybatı doğrultusunda, kıyıya koşut uzanır.

Yerkabuğunun oluşumu zamanında çeşitli bitkilerin sularla sürüklenip milyonlarca yıl (tahmini 395-280 milyon yıl) kumların altında kalarak yavaş yavaş taşlaşması

(şist), tabakalaşması, kömürleşmesi (kömür tabakaları arasında çürümelerini tamamlamış ağaç ve bitki/eğrelti otu fosillerine rastlanılmaktadır) sonucunda oluşan kömür yataklarının bulunduğu alan "Taşkömürü Havzası" olarak bilinir.

Zonguldak ve çevresi ılıman Karadeniz ikliminin altındadır. Her mevsimi yağışlı ve ılık olan Zonguldak'ta kurak mevsime rastlanılmamaktadır. En fazla yağış sonbahar ve kış mevsimlerinde görülür. İlde mevsimler ve gece-gündüz arasında önemli bir sıcaklık farkı bulunmamaktadır. Denizden iç kesimlere doğru gidildikçe, iklim biraz daha sertleşir.

Kısa Tarihçe

Orta Anadolu'nun hemen hemen tümünde egemen olan Hitit İmparatorluğu, Ege Göç Kavimleri hareketi ile ortadan kalkarken, Frig boylarından oluşan Bithin, Mariandyn ve Migdon adlı göç toplulukları yörenin ilk sakinleri olmuştur. MÖ VI. Yüzyılda Batı Anadolu'da başlayan kolonizasyon süreci ile birlikte, yörede de Kdz.Ereğli (Herakleia Pontica), Filyos (Teion), Sesamus (Amasra) gibi yerlerde ticari iskeleler (emperion) kurulmuştur.

MÖ 334'e kadar Perslerin egemenliğinde kalan bölge, bu tarihten sonra Makedonyalıların eline geçmiş; ancak yöre halkının isyanı sonucu kısa bir süre bağımsız bir yönetime (Bithynia Krallığı) kavuşmuştur. MÖ 27'de Roma İmparatorluğuna, 395 yılında ise Doğu Roma (Bizans) İmparatorluğuna bağlanmıştır.

1084 yılında Anadolu Selçukluları tarafından ele geçirilen Zonguldak ve yöresi, IV.Haçlı Seferi'nden sonra Cenevizliler ve Candaroğulları tarafından ele geçirilir. 1460 yılında Fatih Sultan Mehmet'in Amasra'yı almasıyla birlikte yöre Osmanlıların eline geçmiştir.

1829 yılında taşkömürünün bulunmasıyla yeniden önem kazanan bölgede 1848'de ilk kömür ocakları kurulmuştur. Madenlerin faaliyete geçmesiyle havzaya

▲ 20. Yy. Başlarında Bir Maden Ocağı
(Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Arşivi)

yerli ve yabancı sermaye girişi başlamıştır. Bu suretle kömür ocakları, birbiri ardına açıldıkça baş gösteren ekonomik ve sosyal koşullar, maden ocaklarının açıldığı bu sahada yeni bir yerleşim birimi meydana getirmiştir. 1896 yılına kadar yapılan yazışmalarda Zonguldak, Ereğli livasına bağlı "Zonguldak nam mevki" olarak anılmıştır.

1893'de Zonguldak limanı mendireğinin inşası ile faaliyet sahası daha da genişleyen Zonguldak mevkinin nüfusu ve bina sayısı hızla çoğaldığından, tarihi Zonguldak'a oranla çok eski olan Gaca Köyü, konumunu muhafaza ederken, Elvan Köyü'nün mahallesi olan Zonguldak mevkii 1899 yılında kaza olmuştur. Zonguldak 1920 yılına kadar kaza teşkilatı olarak yönetilmiştir. Ancak maden cevherinin üretimi ve satışı arttıkça, daha doğrusu ekonomik koşullara şartlara paralel olarak şehirde nüfus ve yapı adedi de arttığından, Zonguldak, 1 Haziran 1920 tarihinde kaza sınıfından çıkarılarak mutasarrıflık (ilçe) sınıfına alınmıştır.

Kurtuluş Savaşı ve sonrasında kurulan Cumhuriyet'le birlikte havza hak ettiği önemi görmüş ve Zonguldak 1 Nisan 1924 tarihinde Cumhuriyet sonrası kurulan ilk il olmuştur. ■

▲ Devrek Bastonu *(Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Arşivi)*

El Sanatları

Madencilik, dokumacılık ve ağaç işlemeciliği yöreye özgü iş kollarıdır. MÖ 1200'lü yıllarda bölgeye yerleşen Frigler, kırmızı zırnık (kırmızı, turuncu renkli sülfür mineralli, realgar) adlı madeni işleyerek boya ve ilaç olarak kullanmışlardır. Kaynaklarda Sandrake olarak geçen Zonguldak deresi, bu adı söz konusu mineralin adından almıştır. Ağaç oyma işçiliğinde de yetkin olan Friglerin dokuma ürünleri, tarihsel metinlere konu olmuştur. Böylesi bir geçmişi olan dokumacılık ve ağaç işçiliği, ilin hemen hemen her köşesinde görülen el sanatı olmasına karşın, tekstil ve konfeksiyonun gelişmesi, insana yönelik dokuma ürünlerinin (elpek, pelemet bezi, çözme bez, kepre dokuma) endüstrileşmesi, hayvan gücü yerine motorlu taşıtların yaşam içerisinde yer alması, hayvan koşum malzemelerinin (semen, heybe, at çulu, koşum takımları, kolon, yem torbası) ortadan kalkması sonucu olumsuz etkilemiştir.

Kdz.Ereğli'de "elpek", Çaycuma'da "pelemet" diğer yerleşim birimlerinde de "çözme bez" olarak bilinen yerel dokuma "düzen" adıl el tezgahlarında keten ve pamuk ipliği ile dokunurdu. İç giyimde kullanılan bu bez yazın serin kışında vücut ısısını tutmasıyla ünlüdür. Günümüzde yöresel nakışlarla süslenerek, yelek, buluz, çanta ve hediyelik eşya biçiminde değerlendirilmektedir.

İnce olarak dokunan bezler başörtüsü (yazma yemeni), kalın ve deseni yollu olan bezler (alacalı bez), sofra, kerevet (sedir) örtüsü ve döşemelik, mavi boyalı (gök bez) bez, erkek pantolonu; çite bezi de kadın şalvarı (dizlik) olarak kullanılan yaygın dokuma ürünleridir.

Kız çeyizi, yağlık, kuşak, peşkir gibi dokumalarda görülen Zonguldak yöresi nakışların (18. ve 19. yüzyıl), nakış bezi (ham ipek, keten), nakış türü (tür işi, hesap işi), nakış tekniği (Muşûbak, düz ve verev iğne, pesent,

güzeme, kesme ajur, tel kırma altın simle yapılan balık sırtı verev) kullanılan renk, boya (kök boya, kadın saçı) ve motif yönünden üstün özellikler taşır.

Zonguldak, Bartın, Karabük (Safranbolu, Eflani, Ulus) illeri yöresinin karakteristik bir nakış tekniği olan "tel kırma" işi günümüzde de sürdürülmektedir. Herhangi bir bez üzerine "kırma teli" adı verilen malzeme ve özel aletle işlenir. Başörtüsü ve kadın üst dış giyiminde süsleme olarak kullanılır.

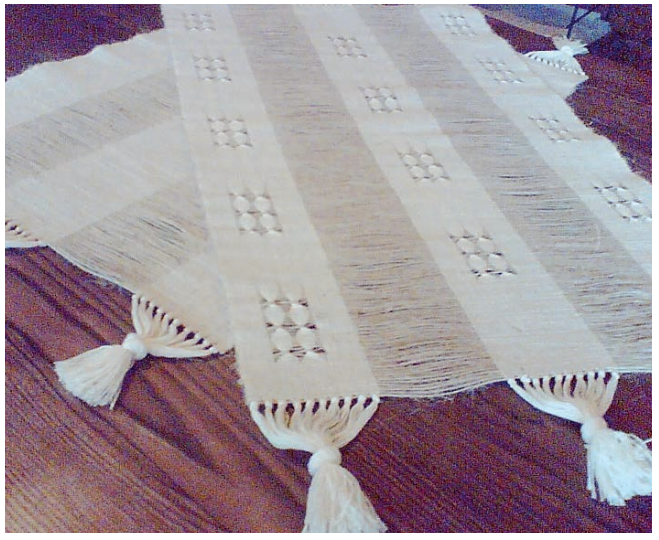
Alaplı Gümeli yöresinde yaşamakta olan yayla geleneği nedeniyle el tezgahlarında kolon ve benzeri ürünler dokunmaktadır.

Ayrıca ceviz ağacından çeyiz sandığı, evlerde ocakların üstü ve iki yanında yer alan gömme dolap raf (gözgöre), kapı, tavanlardaki ağaç işçiliği, kaşık, hamur teknesi, takunya (nalın), üretimde kullanıldığı araçlar ve Kdz. Ereğili, Alaplı'da tekne (sandal) yapımı yöredeki ağaç işçiliği örnekleridir.

▲ Madenci Heykeli (Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Arşivi)

Türkiye Taşkömürü Kurumu Genel Müdürlüğü (TTK) atölyelerinde başlayan ve günümüzde çok sayıda özel atelyede üretilen madenci heykeli ve rölyefi, madenci feneri, masa üstü isimlik, maket kömür vagonu gibi üretim kültürünü yansıtan hediyelik eşyalar, gemi modelistlerinin maket gemileri yörenin el sanatları ürünlerindendir.

İlimizin en önemli el sanatı durumunda olan bastonculuk neredeyse Devrek ile özdeştir. 1892 tarihli Kastamonu Salnamesi, Devrek'te bastonculuğun bir zenaat dalı olarak yaşadığını göstermektedir. Bilinen ilk baston ustası Ali Ziya Efendi'dir. Mısır'da askerliğini yaptığı sırada İngilizlere esir düşen Devrekli marangoz ustası Ali Ziya Efendi, İngilizlerden öğrendiği bastonu Devrek'te yapmaya başlar ve Devrek Bastonu adıyla bilinen baston yapımcılığı oluşmaya başlar. Aziz Salman Usta, 1933 yılında İzmir Enternasyonal Fuarı'na yaptığı bastonlarla katılır ve Devrek bastonunun ünü il dışına da yayılmaya başlar. Münteka Çelebi Usta, Fehmi Işık Usta ve diğer ustaların gayretleriyle gelişen bastonculuk zaman içinde Devrek'le birlikte anılmaya başlamıştır.



▲ Elpek Bezi (Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Arşivi)

Klasik Devrek Bastonu, tamamen el sanatı ürünüdür. Gövdesi kızılcık, sapı ceviz ağacı olup, genellikle gövdesinde başları sap kısmına doğru dolanmış iki yılan motifi bulunur. Genellikle kalınlığı 20-28 mm ve boyu ise 86-95 cm uzunlukta üretilir. Günümüzde değişik biçim ve malzemeden yapılmış saplar ve gövdesinde boya, gümüş, sedef, bakır işlemeli motifler bulunan bastonlar yapılmaktadır. ■

Yöresel Mutfak Kültürü

Sabahiye NORAŞİN
Folklor Araştırmacısı

Bir yörenin mutfak kültürü denildiğinde akla mutfağın evdeki konumu ve önemi, o yöreye has mutfak araç-gereçleri, yiyecek-içecek adları ve yapılışları, sofra adabı, yemek öğünleri, yiyecek saklama ve kışlık hazırlama yöntemleri ve özel günlerde yapılan yöreye özgü yemekler gelmektedir. Bir bütün olarak düşünüldüğünde mutfak kültürünü etkileyen ve şekillendiren önemli unsurlar vardır. Bu unsurlar; başta yörenin baskın olan üretim ilişkileri olmak üzere, ilin coğrafi konumu ve özelliği, yetiştirilen tarım ürünleri, iç ve dış göçlerdir.

Zonguldak yöresinin coğrafi özelliği göz önünde bulundurulduğunda, ilin çok engebeli bir yapıya sahip oluşu ekili-dikili tarım alanlarının parçalı ve dar olmasına neden olmuştur. Buna rağmen yetiştirilen ürün çeşidi fazladır. İlin başlıca tarım ürünlerini; buğday, arpa, çavdar, yulaf, mısır, bakla, fasulye oluşturmaktadır. Sebze ve meyvecilik gelişmiş olup en çok kara lahana, pırasa, ıspanak, armut, fındık, elma, erik, dut, ceviz, kestane, kızılcık ve kiraz yetiştirilir. Bu tarım ürünleri yörenin yemek kültürünü şekillendirmiş ve sebze ağırlıklı bir yemek kültürünün oluşmasını sağlamıştır. Bunun yanı sıra il topraklarının % 52'si ormanlık alan olup, bunun % 88'i koru, % 12'si baltalık orman niteliğindedir. Ülkemiz ormanları içerisinde zengin bir tür çeşitliliği ile doğal arboretum konumunda olan yöre ormanlarında kayın, meşe, gürgen, kestane, çınar, ıhlamur ve kızılağaç başta olmak üzere % 70'i yapraklı; % 30'u ibreli ormanlardır. Bu ana yeşil dokuyu orman gülü, pırnal meşesi, çoban püskülü, defne, kocayemiş, kızılcık, kiraz, funda, ayı üzümü, kuşburnu, böğürtlen, dağ çileği, eğrelti otu gibi orman altı bitki örtüsü tamamlamaktadır. Orman altı bitki örtüsünden olan yöreye mahsus zılbıt (ıspıt) otu yöre halkının yemek kültüründe önemli bir yere sahiptir.

İlde yetişen ürünler göz önüne alındığında, yöre mutfağında unlu (buğday ve mısır unu) mamullerden yapılan yemek türleri hâkimdir. Örneğin, börek, su böreği, kabaklı börek (tatlı), kestaneli el böreği, bazlama, cizleme, gözleme, kömeç, kartlaç, pide türleri, tarhana çorbası, uğmaç çorbası, göce çorbası (dövülmüş mısır kırıklarından), mısır unundan malay ve tıntın çorbası hemen hemen ilin tüm yörelerinde bilinir.

▲ Yöresel Kahvaltı *(Fotoğraf: Yedigöller Aile Pansiyonu Arşivi)*

Sofraların vazgeçilmez yemeği olan çorbalar, Zonguldak mutfağında da ayrı bir yer tutar. Çorba çeşidi açısından zengin olan yörede; çorbaların ana malzemesini genellikle tahıllar ve bunlardan elde edilen bulgur, erişte, mısır, göce gibi ürünler, kuru baklagiller ve çeşitli sebzeler oluşturmaktadır.

İl genelindeki öncelikli çorbalar, farklı hazırlama şekilleri olan tarhana, mısır göce, kızılcık, öğre çorbasıdır. Bunun yanı sıra pırasa, fasulye, pürtüklü bambam, lahana, uğmaç, kesmik, tıntın, sütlü göce ve yufka çorbası yöre mutfağında yerini almıştır. Özellikle tarhana, uğmaç ve tıntın çorbası geçmişte kahvaltı sofralarının vazgeçilmez yemekleri olup günümüzde de varlığını sürdürmektedir. Bu çorbaların besin değeri açısından zengin oluşu ve

kolay pişirilmesi; kahvaltı sofralarında yerini alan yüksek kalorili yiyeceklerin yanında (pekmez, reçel, ceviz, süt, peynir) yer almasını sağlamıştır.

Etli-sebzeli ve tahıllı yemekleri açısından yöre mutfağı incelendiğinde, etin yoğun olarak kullanılmadığı; ancak küçükbaş ve kümes hayvanlarına ait etlerin daha çok tercih edildiği, bunun yanı sıra büyükbaş ve av hayvanlarının da sofralarda yerini aldığı görülmektedir. Bu anlamda en çok öne çıkan yemek olarak sıralayabileceğimiz tavşan içli pilav, içli tavuk, büryan kebabı, tenekede tavuk, tirit özel sofra yemeklerinden bazılarıdır. Zonguldak'ın Gökçebey İlçesi'nde yıllar önce bir çobanın bütün tavuğu ahşap çubuğa geçirip etrafında ateş yaktığı tenekenin içinde pişirmesiyle yöresel yemek haline gelen 'Tenekede tavuk', aynı zamanda bir festival yemeğine dönüşmüştür.

Zonguldak ilinde balıkçılık da önemli yer tutar. Zonguldak ve Bartın kıyılarının açıkları hamsi sürülerinin yuvalandığı yerlerdir. Ereğli ve Amasra'da balıkçı barınakları vardır. Bu ilde hamsinin yanında kalkan, istavrit, palamut, mezgit, lüfer ve torik de avlanılmaktadır. Yöre mutfağında balık türleri de yerini almış hamsili pilav sofraları zenginleştirmiştir. Balık yemeğinin ardından helva yeme geleneği de oldukça yaygındır.

▲ Zonguldak'ta Balıkçılar *(Fotoğraf: Willy FIENE)*

Yörede yetişen fasulye, kabak, patates, pırasa, ıspanak, ıspıt, hodan, ısırgan, ebegümeci, barbunya, bakla, kara lahana gibi çeşitli sebzeler ve bitkiler, yemeklerde sıklıkla kullanılmaktadır. Kabuklu fasulye, çöpele, pırasa dolması ve yemeği, ıspıt, mancar dolması ve yemeği, hodan, kabak yemeği, gözlemesi ve böreği, beddam, yöre mutfağını yiyecek türleri açısından şekillendirmiştir. 7 çeşit bitkiyle (kazayağı, pazı, ısırgan, ıspanak, ebegümeci, pancar, pırasa) hazırlanan beddam yemeğinin; yörenin geleneğine göre bütün hastalıklara iyi geldiği düşünülmektedir.

İl genelinde yapılan en yaygın tatlı türleri beyaz baklava, baklava, sütlaç olmak üzere; mısır unlu toparlak tatlısı, aşure, kabak tatlısı, saraylı, kadayıf dolması, irmik helvası, cuma helvası, cevizli kütük helva ve baklaş yörenin tatlı çeşitleridir.

Hamurişi yiyecek çeşidi açısından zengin olan yörede farklı tatlarda böreklere rastlanılabileceği gibi, pişirilme ve içerisindeki malzemeler açısından da değişik tarzlarda hazırlanan birçok ekmek çeşidini de görmek mümkündür. Kıymalı börekten, kabaklı böreğe; mantarlısından, kestanelisine kadar farklı damak tatlarına hitap eden börekleri, yöre mutfağında görmek

mümkündür. Ekmek çeşitleri incelendiğinde sade mısır unu ve buğdaydan ya da her ikisi karıştırılarak; köy fırınlarında, sacda, tavada yapılan ekmekler karşımıza çıkmaktadır. Başta kömeç olmak üzere, mancarlı ekmek, etli-sebzeli mısır ekmeği, serme (bazlama), gartlaç, otlu ekmek, gızduma ekmeği (değirmende pişen ekmek), güccek, gırtıl (gırtlaç) yöre mutfağında ekmeğin çeşitliliğini ve önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca yörede 'lokum' adı verilen ve özel sofraların (bayram - düğün - aşure toplantıları) olmazsa olmazı lokma da tatlı değil, sulu yemeklerin yanında tuzlu olarak tüketilmektedir.

Yörede kışlık yiyecek hazırlıklarının Zonguldak mutfağında önemli bir yeri vardır. Kışa girmeden keş, yufka, pekmez {hurma, endirek, elma, armut, üzüm, kiren, döngel (muşmula, beşbıyık)}, salça, tarhana, erişte yapılır. Yaz mevsiminde taze fasulye, patlıcan, biber, bamya, kabak kışa hazırlık için ince ince kırılır ve güneşte kurutulur. Ayrıca erik, elma (tavşut), armut gibi meyveler hoşaf yapma amacıyla kurutulur.

Kdz. Ereğli'de "Ereğli Pidesi", "Ereğli keşi", pide makarnası; Devrek'te asma yaprağından küçük küçük sarılan, sıcak yenen etli yaprak sarması ve zeytinyağlı yaprak sarması, cevizli ev makarnası, çörek, kömeç (cevizli ekmek), simit, kanlıca ve sarı kız mantarından yapılan mantarlı börek, kaz ciğeri ve yağından yapılan börek, beyaz baklava, hoşmerim, kabak tatlısı; Beycuma'da püryan (kuyu) kebabı; Çaycuma'da manda yoğurdu, soğan dolması, baklalı mancar; Alaplı'da kiren çorbası, kabak gözlemesi, yedi türlü sebzeden yapılan mancar yemeği yöreyle özdeşleşmiş, ünlenmiş yemeklerdir.

▲ Osmanlı Çileği (*Fotoğraf: Kdz. Ereğli Belediyesi Arşivi*)

Zonguldak ormanlarında belki dünyanın en lezzetli kestanesi, "kuzu kestanesi" yetişmekte olup, mevsiminde toplanan kestane suda haşlanarak "tuzlama", bütün olarak fırında kavrulmasıyla "kavşak", çizilerek ateşte pişirilmesiyle kebap (kömme) biçiminde değerlendirildiği gibi kurutularak da saklanır.

Ülkemizde sadece Kdz. Ereğli'de yetişen Osmanlı Çileği, orman altı bitki örtüsü içinde yer alan dağ çileği, kızılcık (kiren), kuşburnu, böğürtlen, fesleğen, nane, defne, karayemiş, ahlat yöre mutfağında değişik kullanma biçimlerinde değerlendirilmektedir.

Zonguldak'ın bir zamanlar hızla göç alan bir şehir konumunda olması, farklı kültürlere ev sahipliği yapması yörenin mutfağını da etkilemiş, şekillendirmiş ve zenginleştirmiştir. Yöre; sebze ve tahıl ağırlıklı bir yemek kültürüne sahip iken, Doğu mutfağına has olan et ağırlıklı yemek kültürü bir yandan yöre yemeklerine çeşitlilik kazandırırken diğer taraftan yöresel bazı yemeklerin tüketimini azaltmıştır. ■

Çorbalar

Kızılcık Çorbası

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

500 gr.	Kızılcık
50 gr.	Ayçiçek Yağı
50 gr.	Yeşil Biber
30 gr.	Un
1000 gr.	Su

Hazırlanışı

Kızılcıkları 15 dakika haşlayıp, süzgeçten geçirerek çekirdeklerini ayırınız. Süzülen suyu ayrı bir yere ayırınız, dökmeyiniz. Çekirdekleri ayrıldıktan sonra bu su ile tencereye koyunuz. Unu karıştırarak orta ateşte kaynatınız. Ayrı bir tavada yağı kızdırarak ince dilimlenmiş yeşilbiberleri kavurunuz. Servis edilirken kavrulmuş biberleri kaselere paylaştırarak servis ediniz.

Mısır Göce Çorbası

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
Nişasta	40gr.
Mısır	150gr.
Fasulye	150gr.
Tereyağı	30gr.
Tuz	5gr.
Karabiber	5gr.
Su	1000gr.
Salça	50gr.
Soğan	100gr.

Hazırlanışı

Küp küp doğranmış soğanları salça ile birlikte tereyağında kavurunuz. Karışımın üzerine mısır ve fasulyeyi ekleyerek karıştırmaya devam ediniz. Bir kapta su ve nişastayı karıştırınız. Yemeğin üzerine dökerek, üzerine tuz ve karabiberi ekleyiniz ve 25 dakika karıştırarak pişiriniz. Tabaklara alarak servis ediniz.

Pırasa Çorbası

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1000 gr.	Ilık su
750 gr.	Pırasa
150 gr.	Haşlanmış Barbunya
150 gr.	Mısır Unu
50 gr.	Havuç
50 gr.	Kuru Soğan
30 gr.	Tereyağı
20 gr.	Toz Şeker
5 gr.	Tuz
5 gr.	Kırmızı Pul Biber

Hazırlanışı

Önceden ısıtılmış bir tavada soğanları tereyağı ile kavurunuz. Üzerine ince doğranmış pırasaları, havucu ve barbunyayı ilave ederek karıştırınız. 10 dakika kadar pişirdikten sonra ılık suyunu ve tuzunu ilave ederek pişiriniz. Sebzeler pişmeye başlayınca üzerine mısır ununu ve toz şekeri ekleyiniz. Mısır unu karıştırıldıktan ve çorba kaynamaya başladıktan sonra altını kısarak demlenmeye bırakınız. Ayrı bir tavada pul biberi tereyağında kavurunuz. Çorbayı tabaklara koyduktan sonra tereyağlı biberi üzerine gezdirerek servis ediniz.

Pürtüklü Bambam

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
1250gr.	Su
200gr.	Un
75gr.	Kuru Soğan
30gr.	Ayçiçek Yağı
10gr.	Tuz

Hazırlanışı

Küp şeklinde doğranmış soğanları pembeleşinceye kadar sıvı yağda kavurunuz, salça ilave ederek karıştırmaya devam ediniz. Suyun 1000gramını ilave ederek kaynamaya bırakınız.200 gr unu 250gr su ile bir karışım hazırlayınız, bu karışımı kaynayan tencereye ekleyiniz. Çırpma teli ile karıştırarak tuzunu ekleyiniz. 15 dakika karıştırdıktan sonra sıcak olarak servis ediniz.

Tıntın Çorbası

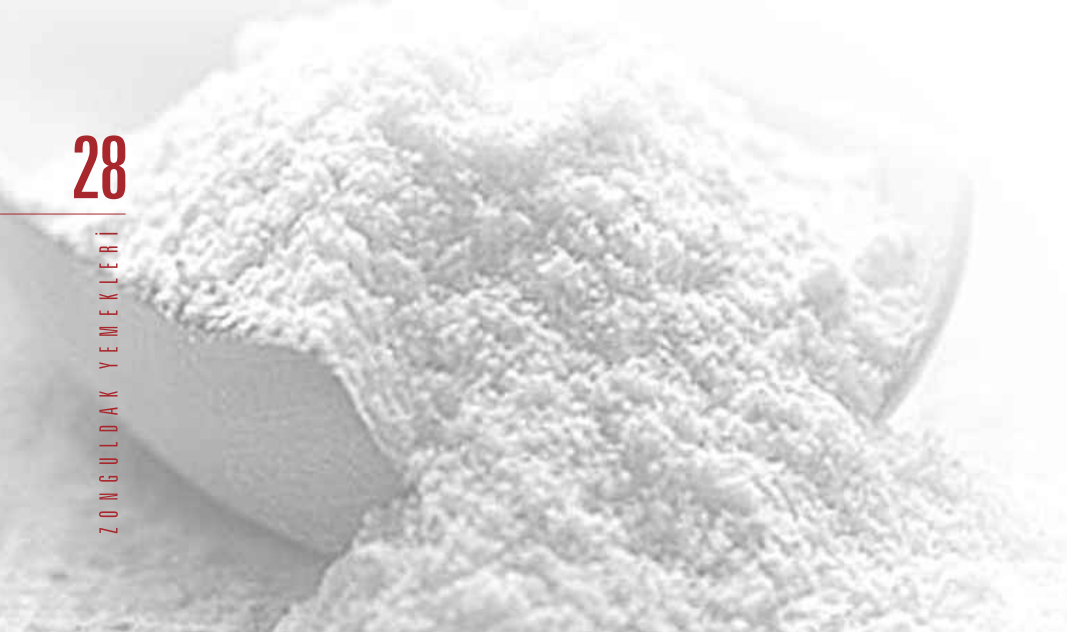
ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
1000 gr.	Su
150 gr.	Mısır Unu
300 gr.	Süt
10 gr.	Tuz

Hazırlanışı

Su ile mısır ununu karıştırınız. Kaynamaya başlayınca sütü ve tuzu ekleyiniz.

Kaynadıktan sonra tabaklara koyarak servis ediniz.



Sebze Yemekleri

Çüküdür Mancarı

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

125 gr.	Kıyılmış Kuru Soğan,
100 gr.	Pazı,
100 gr.	Isırgan otu,
100 gr.	Kırmızı mancar (pancar),
100 gr.	Ispanak,
200 gr.	Pırasa,
50 gr.	Kalın bulgur,
50 gr.	Domates Salçası
70 gr.	Sıvıyağ
10 gr.	Tuz
10 gr.	Karabiber
1200 gr.	Sıcak su

Hazırlanışı

Büyük bir tencereyi ocağa koyarak ısıttıktan sonra sıvıyağı ve soğanları ekleyiniz, soğanlar renk değiştirmeye başlayınca önceden yıkanmış ve doğranmış sebzeleri de ilave edip, kısık ateşte bitkiler sularını kaybedene kadar pişiriniz. Üzerine bulguru serpip karıştırınız. Salçayı, tuzu ve karabiberi 200 gram sıcak suda karıştırarak tencereye ekleyiniz. Kısık ateşte yeşillikler yumuşayana kadar pişiriniz. Sıcak veya ılık servis yapınız.

Çöpele

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

700 gr.	Patates
300 gr.	Süzme Yoğurt
50gr.	Tereyağı
10gr.	Sarımsak
10gr.	Pul biber
10gr.	Tuz

Hazırlanışı

Patateslerin kabukları soyulduktan sonra küp şeklinde doğrayınız ve bir tencere içine koyarak üzerine tuzu serpiniz. Yarısına kadar su ekleyip tencerenin kapağını kapatınız ve orta dereceli ateşte 30 dakika civarı pişiriniz. Pişen patatesleri servis tabağına alınız, ezilmiş sarımsak süzme yoğurtla karıştırıp biraz su ilave ederek süzme yoğurdunu inceltiniz ve patateslerin üzerine dökünüz. Kızdırılmış tereyağında kırmızı pul biberi çöpele yemeğinin üzerine dökünüz. Çöpele'yi ılık olarak servis ediniz.

Isırgan Yemeği

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1000 gr.	Isırgan Otu
1000 gr.	Su
300 gr.	Mısır Unu
50 gr.	Tereyağı
10 gr.	Sarımsak
5 gr.	Tuz
5 gr.	Karabiber

Hazırlanışı

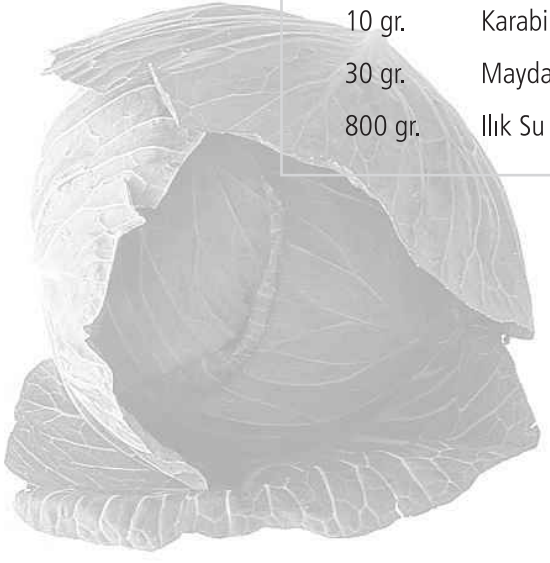
Isırganları ayıklayarak yıkayınız ve 500 gr su ile haşlayınız. Haşlama sırasında çıkan suyun yarısını başka bir tencereye alınız ve mısır unu ekleyerek karıştırmaya devam ediniz. Koyulaşmaya başlayınca haşlanmış ısırganı ekleyiniz. Başka bir tavada tereyağında sarımsağı kavurunuz, tuz ve karabiberi ekleyiniz. 5 dakika kadar kavurunuz. Tabaklara aldığınız ısırgan yemeğinin üzerine tereyağlı sarımsak sosunu dökerek servis ediniz.

Karalahana Sarma

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1 kg.	Kara Lahana
350 gr.	Pirinç
100 gr.	Kuru Soğan
100 gr.	Sıvıyağ
30 gr.	Domates Salçası
2o gr.	Tuz
10 gr.	Karabiber
30 gr.	Maydanoz
800 gr.	Ilık Su



Hazırlanışı

Lahanaların saplarını kesiniz (atmayınız, daha sonra kullanılacaktır) ve yapraklarını yıkayınız. Kaynayan 400 gr. suya, lahanaları ekleyip, 10 dakika haşlayınız. Haşlanırken, içerisine 10 gr. tuz ilave ediniz. Haşlanan lahanaları buzlu suyun içinde bekleterek soğutunuz ve süzünüz.

Bir tavayı ocakta ısıttıktan sonra zeytinyağını ekleyiniz, soğanları ekleyip, 5 dakika kavurduktan sonra domates salçasını ekleyerek kavurmaya devam ediniz. Son olarak, iyice yıkanmış pirinci ilave ediniz ve 10 dakika kadar tekrar kavurunuz. Tavayı, ocaktan indirmeye yakın, kavurduğunuz pirince, ince kıyılmış maydanoz ve karabiberi ekleyerek karıştırınız.

Soğuttuğunuz lahanaları açarak içlerine 10-15 gr. olacak şekilde malzemeyi koyunuz, önce yanlarını kapamak suretiyle sarınız. Önceden kesmiş olduğunuz lahana saplarını tencerenin altına dizerek üzerine sarmış olduğunuz lahana dolmalarını diziniz. Üzerine 400 gr ılık su ve kalan sıvıyağını koyup, önce yağlı kağıt veya bir tabak ile kapayınız, sonra kapağını kapatınız. Ağır ateşte, suyunu çekene kadar 35 dakika pişiriniz. Lahananın mevsimsel özelliklerin getirdiği kalınlık durumuna göre, daha fazla sürede pişmesi gerekebilir. Piştikten sonra, tencerenin kapağını açmadan soğumasını bekleyin ve servis tabağına diziniz. Arzu ederseniz, üzerine limon dilimleri ve maydanoz yaprakları koyarak servis yapabilirsiniz.

Kavşak Fasulye

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1000gr.	Taze Fasulye (Kurutulmuş)
130gr.	Kuru Soğan (Orta Boy)
100gr.	Sıvıyağ
100gr.	Kurutulmuş Domates
50gr.	Biber Salçası
25 gr.	Domates Salçası
10gr.	Tuz
10gr.	Karabiber
10gr.	Kırmızı Pul Biber
70gr.	Su (Sıcak)

Hazırlanışı

Derin bir tencereye su koyup kaynatınız. Kaynadıktan sonra içerisine, kurutulmuş fasulye ve domatesleri ilave edip, fasulye ve domatesler diriliğini kaybedene kadar pişiriniz ve süzünüz. Süzüldükten sonra domatesleri ayrı bir kaba alıp bekletiniz. Tavaya zeytinyağını koyunuz ve biraz kızdırınız. Üzerine yemeklik doğranmış kuru soğanları ilave edip hafif sararıncaya kadar kavurunuz. Soğanlar kavrulduktan sonra haşlanmış ve süzülmüş fasulyeleri ekleyip birlikte bir süre daha kavurunuz. Kaseye sıcak suyu koyup üzerine biber ve domates salçasını ilave edip, salçaların çözülmesini sağlayınız. Kavrulan fasulyelerin üzerine çözdürdüğünüz salçaları ilave edip, suyu çekilene kadar kavurmaya devam ediniz. Ocaktan indirmeye yakın tuz, karabiber ve pul biberi ekleyerek karıştırınız ve ocaktan alınız. Kavrulmuş fasulyeleri servis tabağına alınız. Üzerini, daha önce haşlanan kurutulmuş domates ile süsleyerek servis yapınız.

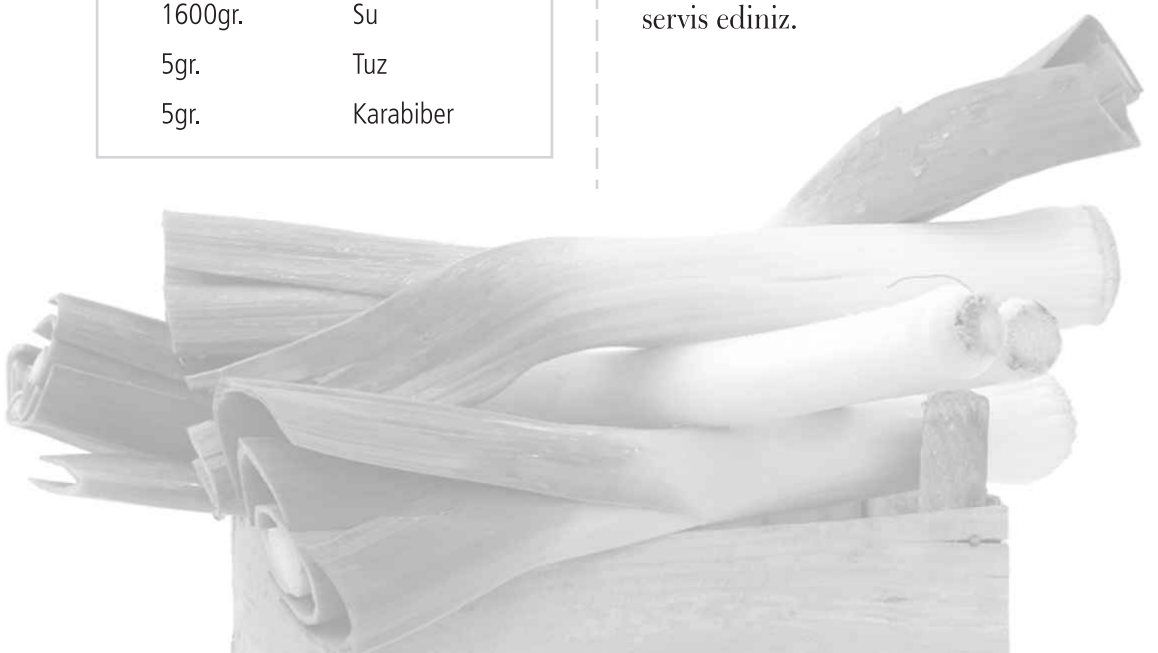
Pırasa Dolması

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
500gr.	Pırasa
50gr.	Soğan
200gr.	Pirinç
50gr.	Kuş üzümü
50gr.	Tereyağı
30gr.	Maydanoz
1600gr.	Su
5gr.	Tuz
5gr.	Karabiber

Hazırlanışı

Pırasaları suda haşlayınız. Soğuk suda soğutunuz. Kızgın bir tavaya yağ ekleyerek soğanları kavurunuz. Daha sonra pirinçleri ve 100gr su ekleyiniz. Su çektikten sonra maydanoz, tuz ve karabiber ekleyerek, hazırladığımız bu iç harcı soğutunuz. Karışımı pırasaların içine doldurarak tencereye diziniz. Üzerine 300 gram daha su ilave ederek kısık ateşte 30 dakika pişiriniz. Soğuttuktan sonra servis ediniz.



Zılbıt

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1,5 kg	Zılbıt
200 gr.	Kuru Soğan
150 gr.	Yoğurt
1100 gr.	Ilık Su
70 gr.	Tereyağı
10 gr.	Sarımsak
5 gr.	Tuz
5 gr.	Karabiber

Hazırlanışı

Zılbıtları yıkayarak haşlayıp, süzünüz. Küp şeklinde doğranmış soğanları tereyağında kavurunuz, süzülmüş zılbıtları ekleyiniz. Zılbıtlar suyunu çektikten sonra tuzunu ve karabiberini ekleyerek 5 dakika daha kavurunuz. Tabaklara aldıktan sonra üzerine kıyılmış sarımsak ile karıştırılan yoğurdu dökerek servis ediniz.

Hamur İşleri

Cevizli Kömeç

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

400 gr.	Un
40 gr.	Yaş maya
120 gr.	Ilık su
20 gr.	Toz şeker
120 gr.	Süt
50 gr.	Sıvı yağ
10 gr.	Tuz
300 g.	Ceviz
25 gr.	Yumurta Sarısı
30 gr.	Susam

Hazırlanışı

Ilık suya yaş maya ve toz şeker koyarak karıştırınız. Bir kaba un, sıvıyağ, süt, tuz ve su ve şekerle karıştırılmış maya koyarak yoğurunuz. Elde edilen yumuşak mayayı, 1 saat kadar üzeri kapalı olarak bekletiniz. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alarak olabildiğince ince bir şekilde açınız. Üzerine sıvıyağ sürüp ceviz serpiniz. Bütün hamuru bu şekilde açıp, yağlayıp, ceviz koymak suretiyle üst üste koyunuz. En üstteki hamur da yağlandıktan sonra, hamurun ortasından delik açıp içten dışa doğru kıvırınız. Sonra kol böreği şeklinde kendi etrafına dolayıp yağlanmış tepsiye koyunuz. Üzerine yumurta sarısı sürülüp susam döküldükten sonra önceden ısıtılmış 120 derecelik fırında 15-20 dakika pişiriniz. Daha sonra fırın ısısını 180 dereceye çıkararak üzeri kızarıncaya kadar pişiriniz. Dilimleyerek servis ediniz.

Ereğli Pidesi
Kıymalı

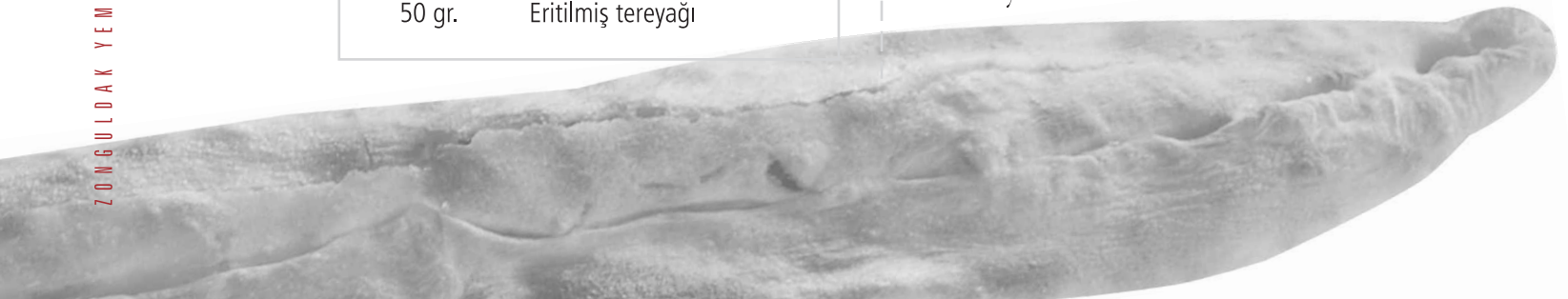
ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

500 gr.	Kıyma (ya da Kuşbaşı et)
100 gr.	Domates
50 gr.	Soğan
50 gr.	Sivri biber
15 gr.	Tuz
5 gr.	Kara biber
50 gr.	Su
▸ Hamuru için	
500 gr.	Tam buğday unu
10 gr.	Kuru maya
20 gr.	Şeker
20 gr.	Tuz,
300 gr.	Ilık Su
▸ Üzeri için	
50 gr.	Eritilmiş tereyağı

Hazırlanışı

Un, maya, tuz ve şeker geniş bir kaseye alınarak ılık su ile yumuşak bir hamur hazırlayınız.. Üzerini örterek 30-40 dakika kadar mayalanmaya bırakınız. Kıymayı bir kaba alınız, soğan ve domatesler rendeleyiniz, sivribiberleri ince doğrayarak ilave ediniz. Tuz ve karabiber eklendikten sonra su ile incelterek, karıştırınız. Mayalanan hamuru unlanan zemine alarak mandalina büyüklüğünde bezelere ayırınız. Bezeyi oklava ile oval şekil vererek ince açınız. Kenarlarından 2 cm boş bırakarak iç malzemeden yayınız. Kenar kısımları içe katlayarak uç kısımlarına şekil veriniz. Yağlı kağıt serdiğimiz fırın tepsisine alınız. Önceden 180 °C 'de ısıtılmış fırında, 20-25 dakika pidenin kenarları hafifçe kızarana kadar pişiriniz. Tepsiyi fırından alarak pidenin kenarlarına Tereyağı sürünüz ve 5 dakika daha fırında bekletiniz. Fırından alınan pideleri dilimleyerek servis ediniz.



Devrek Simidi

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1.5 su bardağı ılık su

1/2 yemek kaşığı toz şeker

1/2 yemek kaşığı tuz

1 paket instant maya

1/2 çay bardağından biraz fazla çiçek yağı

4 su bardağı un

Simit sosu için malzemeler:

200 gram susam

Dut Pekmezi

Hazırlanışı

1 su bardağı ılık suyu, şekeri, tuzu ve son olarak mayayı yoğurma kabınıza döküp karıştırın. Mayalı karışıma 2 su bardağı unu ekleyerek ekleyin ve bir süre yoğurun. Kalan yarım bardak suyu ekleyin, 2 su bardağı unu ve sıvı yağı ekleyerek yoğurmaya devam edin. Hamuru iyice yoğurun, iyice yoğurmak pürüzsüz bir hamur elde etmek çok önemlidir.

Hamur, kıvama ulaştıktan sonra dinlenmeye bırakın.

Susamı kavurmak için, teflon tavaya susamı döküp orta hararetli ateşte tahta kaşıkla sürekli karıştırın. Karıştırma esnasında her yerin eşit şekilde kavrulmasına özen gösterin. Bu süre 20-25 dakika kadar sürebilir ama dilerseniz kavrulmuş simit susamı satın alarak bu işlemi uygulamayabilirsiniz.

Dinlenmeye bıraktığımız hamurdan portakal büyüklüğünde bezeler alın. (Bu hamurdan sokak simidi büyüklüğü için 7-8 adet kadar beze çıkmalı.)

Yuvarladığınız bezeleri masaya elinizle sürterek yuvarlayın, 50 - 60 santimlik fitiller yapın, arada incelmeler olursa elinizi kalın kalan yerlere koyup yuvarlayarak istediğiniz inceliğe getirebilirsiniz.

İstediğiniz şekilde fitiller yaptığınızda fitilin tam ortasından eşit bir şekilde kıvırıp bir birine dolandırın. Aynı bir urgan şeklinde kalın bir halat gibi duracaktır, her iki ucu bir birine birleştirip halka olarak simit şekli verin, birleşim yerlerini birbirine ekleyerek eliniz ile şekillendirerek kaybedin.

Bir tencerede dut pekmezi kaynatın. Sonra hazırladığımız halkaları tencerede kaynayan dut pekmezinin içine atın. Tencereye attığınız simitlerin tencerenin üstüne çıkmasını bekleyiniz. Sonra haşlanan bu simitleri büyük bir tabak içinde susamlayın. Susamlanan bu simitleri önceden 200 derecede ısıtılan fırına yerleştiriniz ve kızardığında fırından çıkartarak servis ediniz.

Kartlaç

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

400gr.	Mısır unu
50gr.	Yumurta
400gr.	Süt
20gr.	Ayçiçek Yağı
10gr.	Tereyağı
5gr.	Kabarma tozu
5gr.	Tuz
5gr.	Şeker

Hazırlanışı

Yumurta, süt ve şekeri bir kaç dakika çırpınız. Diğer malzemeleri ilave edip yoğurunuz. Hamuru bulamaç haline getirmek için gerekirse süt ilavesi yapınız. Eritilmiş tereyağını tavaya küçük miktarlarda dökerek kısık ateşte pişiriniz. Alt tarafı piştikten sonra ters çevirerek diğer tarafını da pişiriniz.

Malay

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1000gr.	Su
250 gr.	Mısır unu
200gr.	Tereyağı
100gr.	Kaymak
100gr.	Kuru Soğan
5gr.	Tuz
5gr.	Karabiber

Hazırlanışı

Suyu kaynatınız. Kaynadıktan sonra içine tuz ekleyiniz ve ardından çırpma teliyle karıştırmaya başlayarak azar azar mısır ununu ekleyiniz. Suyunu çekip katılaşmaya başlayıncaya kadar karıştırmaya devam ediniz. Ayrı bir tavayı ısıtınız içine tereyağı ve soğanı ekleyiniz. Soğanlar kızarmaya başladıktan sonra kaymağını ekleyiniz. Mısır unu karışımı suyunu çektikten sonra biraz dinlenmesi için bekletiniz. Katılaşmaya başlayınca kaymak, tereyağı ve soğan karışımını üzerine dökerek servis ediniz.

Etli Yemekler

İçli Tavuk

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1500gr.	1 Adet bütün Tavuk
750gr.	Su
700gr.	Bulgur
250gr.	Ev Yufkası
100gr.	Tereyağı
100gr.	Kuru Soğan
20gr.	Sarımsak
5gr.	Defneyaprağı
5gr.	Karabiber
5gr.	Tuz

Hazırlanışı

Tavuğu soğan, defneyaprağı ve tuzla birlikte 60 dakika haşlayınız. Suyunu atmayınız. Tavuğun köy tavuğu olması durumunda bu süreyi 150 dakikaya çıkartınız. Soğuduktan sonra etlerini ayıklayarak ufak parçalar halinde didikleyiniz. Bir tencerede yağ, sarımsak ve bulguru 5 dakika kadar kavurunuz. Bir fırın tepsisini yağlayarak yufkalardan birini tepsiye seriniz. Önce tavuk suyuyla ıslatınız. Sonra bulgur karışımının yarısını ve üstüne tavuk etleriniz diziniz. Üzerine ıslatılmış bir yufka daha sererek işleme ikinci defa devam ediniz. En üste üçüncü yufka serilerek kenarlarını içe doğru kapatınız. Üzerine tavuk suyu ve tereyağı koyarak, önceden 180 dereceye getirdiğiniz fırında pişiriniz. Fırından aldıktan sonra tepsiyi başka bir tepsiye ters kapatınız. Dilimleyerek servis ediniz.

Tenekede Tavuk

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1 adet	Bütün Tavuk (1400-1500 gr.)
250 gr.	Patates
250 gr.	Soğan
10 gr.	Tuz
1 adet	Boş peynir tenekesi
1 adet	" T " şeklinde demir çubuk
500 gr.	Meşe Kömürü

* Çıra, tahta parçaları ve tutuşturmak için gazete kağıdı

Hazırlanışı

Mangal ateşi yakınız, ateşi yakarken meşe kömürü kullanınız. Kömürler kor halini aldıktan sonra, Ateş yakılan alanın tabanına taşlar ya da ateş tuğlaları yerleştiriniz. Üzerine patates ve soğanları yerleştirdikten sonra, T şeklindeki demiri ateşin ortasına saplayınız. Tavuğu tuzlayarak alt kısmından bu demirin üzerine oturtunuz ve üzerini teneke ile kapatınız. Tenekenin etrafını ateşin külleri ile kapatarak 45 dakika pişiriniz. Tavuğu bütün olarak servis tabağına alınız. Sofraya getirildiğinde parçalayarak servis ediniz.

Tatlılar

Baklaç

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

600gr.	Toz Şeker
600gr.	Su
125gr.	Nişasta
100gr.	Fasulye
30gr.	Tarçın
30gr.	Hindistan Cevizi Tozu

Hazırlanışı

Fasulyeleri haşlayınız. Başka bir tencerede su ve nişastayı orta ateşte koyulaşana kadar kaynatınız. Fasulyeleri ilave ederek biraz daha pişiriniz. Soğuduktan sonra servis kaselerine dökerek, üzerine Tarçın ve Hindistan cevizi serperek servis ediniz.

Beyaz Baklava

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
Un	500gr.
Süt	500gr.
Nişasta	90gr.
Yumurta	100gr.
Şeker	750gr.
Tereyağı	250gr.
Ceviz	250gr.
Şerbeti İçin;	
Şeker	750gr.
Su	1000gr.

Hazırlanışı

Un, bir adet yumurta ve süt karıştırılarak baklava hamuru yapınız. Süt, nişasta ve şekeri bir tencerede karıştırarak muhallebi haline getiriniz. Muhallebi soğuyunca 2 adet yumurta ve bir adet sarısını ilave ederek karıştırınız. Baklava hamurundan ince yufkalar açınız ve aralarını yağlayınız. 2 adet yufkayı şeritler halinde kesiniz. Birer kaşık muhallebi koyarak muska şeklinde sarınız ve tepsiye diziniz. Üzeri yağlandıktan sonra önceden 180 dereceye ısıtılmış fırında 40-50 dakika pişiriniz. Bir tencerede su ve şeker şerbet haline gelene kadar pişiriniz ve soğutunuz. Fırından çıkan baklavalar soğuduktan sonra üzerine şerbet dökerek, baklavanın şerbeti çekmesi için bekletiniz. Baklavalar şerbeti çektikten sonra üzerine ceviz serperek servis ediniz.

Beyaz Helva

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

250gr.	Un
250gr.	Pudra Şekeri
125gr.	Tereyağı
100gr.	Dövülmüş Antep Fıstığı

Hazırlanışı

Bir tavada tereyağını eritiniz. Kısık ateşte üzerine yavaşça unu ekleyiniz ve 20 dakika karıştırarak unu kavurunuz. Tavayı ocaktan alarak pudra şekerini ekleyiniz ve 10 dakika daha karıştırarak pudra şekerini karışıma yediriniz. Daha sonra kısık ateşte 5 dakika karıştırarak pişiriniz. Kalınlığı yaklaşık 5cm olacak şekilde tepsiye yayınız. Ispatula ile düzleyerek bastırınız. 4x4cm genişliğinde baklava dilimleri halinde yada kare olarak kesiniz. Soğuyup sertleştikten sonra buz dolabına koyup 4 saat bekletiniz. Ispatula ile çıkararak ve üzerini antep fıstığı ile süsleyerek servis ediniz.

Hüppülü (Höbbeli)

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1 kg	Haşlanmış Barbunya
500 gr.	Elma kurusu (Tavşut)
500 gr.	Toz Şeker
1000 gr.	Su

Hazırlanışı

Barbunyayı bir gün önceden pişiriniz. Pişmiş barbunya ve elma dilimlerini bir tencerede sıcak suda kaynatınız. Pişmeye yakın şeker ilave ederek ve soğumaya bırakınız. Tabaklara koyarak servis ediniz.

Kabaklı Börek

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

500 gr.	Rendelenmiş Bal Kabağı,
500 gr.	Kuru Yufka (elle su serpilerek ıslatılmış)
75 gr.	Eritilmiş Tereyağı
150 gr.	Dövülmüş Ceviz İçi,
150 gr.	Toz Şeker
Şurubu için:	
400 gr.	Toz Şeker,
600 gr.	Su
25 gr.	Limon Suyu

Hazırlanışı

Bir kâseye rendelenmiş kabağı, toz şekeri ve cevizi koyup güzelce karıştırın. Bir fırın tepsisini biraz yağlayıp, bir yufkayı büzerek serin. Biraz yağ gezdirip kabakları içine yayın. Yufkalar bitene kadar işleme devam edip son yufkanın üstünü güzelce yağlayarak önceden 180 derece ye getirilmiş fırında 20-25 dakika pişiriniz. Soğumaya yakın kare şeklinde kesip, üzerine şurup(Şeker ve su koyulaşana kadar kaynadıktan sonra limon suyu ilave edilerek yapılır) gezdirin. Şurubu çekmesi için üzerini bir tepsiyle örtünüz. Daha sonra porsiyonlara ayırarak servis yapınız.

Kabak Tatlısı

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1 kg.	Bal kabağı
250 gr.	Şeker
15 gr.	Vanilya
50 gr.	Bal
250 gr.	Ilık Su
Üzeri için	
200 gr.	Kuru Ceviz
100 gr.	Kaymak

Hazırlanışı

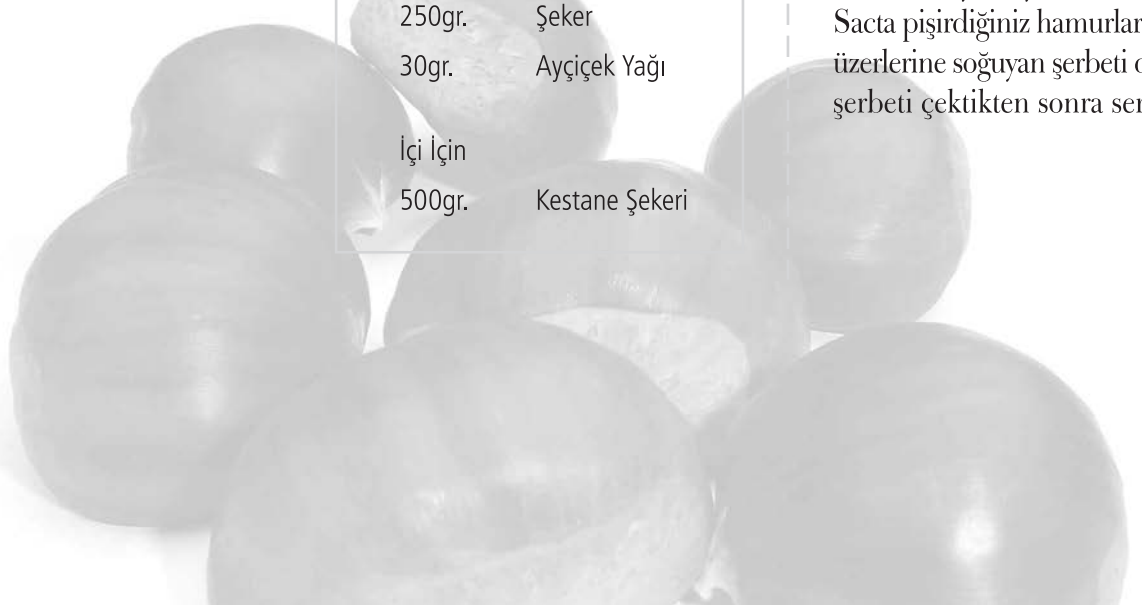
Kabağın iç kısımları temizleyip, kabukları soyunuz ve dilimlenerek yıkayınız. Tencereye kabuğunu soyduğumuz kısımları alta gelecek şekilde diziniz. Üzerine şeker, vanilya ve bal ilave ediniz. 2 saat kadar bekletiniz. Kısık ateşte her 5 dakikada bir ılık su ilave edilerek 30 dakika kadar pişiriniz. Tam olarak suyunu çekmeden ocağın altı kapatınız. Kapağını kapatarak 10 dakika kadar dinlendiriniz. Soğuduktan sonra üzerine kaymak ve ceviz koyarak servis ediniz.

Kestaneli El Böreği

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

500gr.	Un
300gr.	Su
50gr.	Ayçiçek Yağı
20gr.	Tuz
Şerbeti İçin	
400gr.	Su
250gr.	Şeker
30gr.	Ayçiçek Yağı
İçi İçin	
500gr.	Kestane Şekeri



Hazırlanışı

Unu, tuzu, suyu ve yağı karıştırarak ele yapışmayacak kıvama getiriniz ve yarım saat üzeri kapalı bir şekilde dinlenmeye bırakınız. Oklava yardımıyla yuvarlak ince hamurlar açınız. Hamurları ikiye bölerek her parçaya 30gram kestaneyi ufalayarak yayınız. Bölünen parçaları rulo halinde kapatınız ve içe doğru sarınız. Sacta arkalı önlü olacak şekilde her iki tarafını da pişiriniz. Ayrı bir tencerede şeker ve suyu kaynatarak bir şerbet yapınız. Sacta pişirdiğiniz hamurları bir tepsiye koyarak üzerlerine soğuyan şerbeti dökünüz. Hamurlar şerbeti çektikten sonra servis ediniz.

Sütlü Armut

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1000gr.	Armut
1000gr.	Manda Sütü
1000gr.	Su

Hazırlanışı

Armutları yıkayınız. Çekirdeklerini çıkararak kabuklarını soyunuz. Armutları 4'e bölünüz. Tencere içine konan armutları su içinde haşlayınız ve soğutunuz. Servis kaselerini yarısına kadar komposto ve diğer yarısına süt ilave ederek servis ediniz.

Teşekkür

Proje araştırma hizmetlerinde emeği geçen ve proje kapsamında yer alan yemeklerin yapımı konusunda destek veren, mutfaklarını bizlere açan yandaki kuruluş ve kişilere teşekkür ederiz.

Fırat Polat (Ekonomistler Platformu Genel Koordinatörü)
Ersin Komşu (Ekonomistler Platformu Proje Asistanı)
Sabahiye Noraşin (Folklor Araştırmacısı)
Taha Şentürk (Proje Asistanı)

Çetinler Restoran

Kadir Çetin
Osman Nevzat Çetin
Ayşe Canikli (Aşçı)
Yasemin Meşe (Aşçı)
Mahmut Dönmez (Aşçı)
Hülya Akın
Sevim Çetinkaya
Fatma Kaya
Yaşariye Şahin

S.S Devrek Merkez Dedeoğlu ve Çolak Pehlivan Köyleri Tarımsal Kalkınma Kooperatifi

Saniye Uysal (Başkan)
Fatime Dede (Baş. Yardımcısı)
Hatice Bartu (Muhasip)
Satı Dede (Ortak)
Semra Konaş (Ortak)
Döndü Dede (Ortak)
Nuray Türkmen (Ortak)
Aysel İmam (Ortak)
Fatime Karabaş (Ortak)
Melahat Çatallı (Ortak)
Hülya Armut (Ortak)
Hanife Dede (Ortak)
Nazmiye Göktepe (Ortak)

Hasan Kuru Pide Salonu

Musa'nın Yeri (Plaj Restoran)

Ölçü Tablosu

Normal Bir Kahve Fincanı	Fincan Silme Dolu
Un	45 gr.
Nişasta	55 gr.
Toz şeker	85 gr.
Pudra şekeri	55 gr.
İrmik	65 gr.
Bulgur	65 gr.
Pirinç	80 gr.
Nohut	70 gr.
Kurufasulye	70 gr.
Mercimek	70 gr.
Tuz	115 gr.
Kavrulmuş fıstık içi	55 gr.
Kabuksuz kuru badem	55 gr.
Yeşil fıstık kabuklu	55 gr.
Su	70 gr.
Süt	70 gr.
Krema	70 gr.
Şurup	80 gr.
Çikolata erimiş	85 gr.
Rafine Yağı	65 gr.
Tereyağı erimiş	65 gr.

Bir Su Bardağı	Silme Dolu Bardak
Un	125 gr.
Toz Şeker	210 gr.
Pudra şekeri	145 gr.
Nişasta	130 gr.
Pirinç	200 gr.
Bulgur	185 gr.
İrmik	180 gr.
Kurufasulye	190 gr.
Nohut	190 gr.
Mercimek	190 gr.
Tuz	300 gr.
Fındık içi kavrulmuş	135 gr.
Kabuksuz kuru badem	135 gr.
Yeşil kabuklu fıstık	135 gr.
Süt	235 gr.
Su	220 gr.
Rafine Yağ	215 gr.
Tereyağı erimiş	215 gr.
Şurup	220 gr.
Çikolata erimiş	265 gr.

Bir Çorba Kaşığı	Hafif Tepeleme Doldurulmuş
Pudra Şekeri	15 gr.
Toz Şeker	25 gr.
Karbonat	25 gr.
Vanilya	15 gr.
Bulgur	15 gr.
İrmik	15 gr.
Un	15 gr.
Nişasta	15 gr.
Pirinç	20 gr.
Kuru Nane	1.5 gr.
Kekik	1.5 gr.
Tarçın	13 gr.
Kakao	10 gr.
Kahve	15 gr.
Salça	30 gr.
Süt	10 gr.
Tereyağı erimiş	10 gr.
Ketçap	15 gr.
Krema	15 gr.
Çikolata erimiş	30 gr.
Rafine Yağ	7 gr.
Margarin	25 gr.

Bir Tatlı Kaşığı	Silme Dolu
Margarin	20 gr.
Rafine Yağ	6 gr.
Tuz	20 gr.
Un	10 gr.
Süt	7 gr.
Krema	10 gr.
Su	6 gr.
Pirinç	12 gr.
Kahve	10 gr.
Kakao	7 gr.
Tarçın	7 gr.
Karbonat	20 gr.
Vanilya	12 gr.
Toz şeker	20 gr.
Pudra şekeri	12 gr.
Salça	20 gr.
Bulgur	10 gr.
Tereyağ erimiş	7 gr.
Ketçap	10 gr.
Kuru nane	1 gr.
Kekik	1 gr.
Fesleğen	1 gr.

Bir Çay Kaşığı	Silme Dolu
Tuz	5 gr.
Süt	3 gr.
Krema	3 gr.
Pirinç	3 gr.
Kahve	3 gr.
Kakao	2.5 gr.
Tarçın	2.5 gr.
Vanilya	3 gr.
Toz şeker	4 gr.
Pudra şekeri	3 gr.
Salça	5 gr.
Bulgur	2.5 gr.
Kuru nane	0.3 gr.
Kekik	0.3 gr.
Fesleğen	0.3 gr.
İrmik	2.5 gr.
Nişasta	2.5 gr.
Rafine Yağ	2.5 gr.
Şurup	3 gr.
Kabartma tozu	3 gr.

Sebze / Meyve	1 Adet Gramı
TSoğan (orta boy)	65 gr.
Havuç (orta boy)	95 gr.
Limon (orta boy)	70 gr.
Maydanoz (1 demet)	55 gr.
Patlıcan (orta boy)	180 gr.
Yeşil Kabak (orta boy)	155 gr.
Salatalık (orta boy)	125 gr.
Yeşil Biber (orta boy)	15 gr.
Yeşil Soğan (orta boy)	25 gr.
Elma (orta boy)	175 gr.
Pırasa (orta boy)	175 gr.
Domates (ortaboy)	130 gr.
Patates (orta boy)	100 gr.
Yumurta (orta boy)	50 gr.

Afiyet Olsun