

## Sinop Ayancık Mutfak Kültürünün Yöresel Reçeteleri ve Ritüel Yemekleri

*Local Recipes and Ritual Dishes of Sinop Ayancık Cuisine*

Nuray TÜRKER<sup>a</sup>  ve Sibel AYYILDIZ<sup>b</sup> 

<sup>a</sup> Prof. Dr., Karabük Üniversitesi, Safranbolu Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Karabük, Türkiye. ORCID: 0000-0001-5701-5674

<sup>b</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Karabük Üniversitesi, Safranbolu Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Karabük, Türkiye. ORCID: 0000-0003-0701-2445

### Özet

Sinop'un Ayancık ilçesi, zengin ve çeşitlilik arz eden bir gastronomik mirasa sahiptir. Bu mutfak kültürü; Karadeniz'in doğal kaynakları, tarihsel süreçte göç yoluyla bölgeye yerleşen Çerkes ve Abhaz gibi Kafkas kökenli toplulukların katkıları ve yerel kültürel birikimin etkileşimi sonucunda şekillenmiştir. Bu çalışmanın temel amacı, Ayancık yöresine ait yemek kültürünün incelenmesi, yöresel yemeklerin tespit edilmesi ve standart reçeteler oluşturularak bu yemeklerin kayıt altına alınmasıdır. Araştırmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiş ve veri toplama sürecinde Ayancık ilçe merkezi ile köylerinde yaşayan 25 katılımcı ile yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, et yemekleri, balık yemekleri, süt ürünleri, sebze ve tahıl yemekleri, unlu mamuller ve tatlılardan oluşan Ayancık mutfağının geniş bir çeşitliliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Mutfağın temel bileşenlerini; lahanası, mısır, buğday, kuru fasulye gibi yerel tarım ürünleri; Karadeniz'in sunduğu çeşitli balık türleri ile yörede bolca bulunan ot ve mantarlar oluşturmaktadır. Bölge halkı, bu doğal ürünleri geleneksel bilgi ve tekniklerle bir araya getirerek sağlıklı ve özgün lezzetler üretmektedir. Ayancık mutfağının, özgün yemek çeşitliliği ve kültürel bağlamı ile gastronomi turizmi açısından yüksek bir potansiyel taşıdığı görülmektedir. Bununla birlikte, bu mutfak kültürünün sürdürülebilirliğinin sağlanması hem kültürel mirasın korunması hem de yerel ekonominin gelişimi açısından kritik öneme sahiptir. Yöresel yemeklerin kayıt altına alınması, sürdürülebilir üretim modellerinin teşvik edilmesi ve gastronomi turizmine yönelik altyapının geliştirilmesi bu kültürel mirasın korunması ve gelecek nesillere aktarılmasında temel stratejiler olarak değerlendirilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yöresel yemek, Çerkes yemekleri, Ayancık mutfağı

### Makale Bilgisi

Geliş Tarihi 02.06.2025  
Kabul Tarihi 03.11.2025

### Sayı Editörü

Hacer ARSLAN KALAY

### Abstract

The district of Ayancık, located in Sinop province, possesses a rich and diverse gastronomic heritage. This culinary culture has been shaped by the natural resources of the Black Sea, the contributions of Circassian and Abkhaz communities of Caucasian origin who settled in the region through migration, and the influence of local cultural traditions. The primary aim of this study is to examine the culinary culture of Ayancık, to identify its traditional dishes, and to document them in the form of standardized recipes. The study employed a qualitative research design, and data were collected through face-to-face interviews with 25 participants residing in both the Ayancık town center and its villages. The findings reveal that the Ayancık cuisine encompasses a wide variety of dishes, including meat-based meals, fish dishes, dairy products, vegetable and grain-based foods, pastries, and desserts. Its fundamental ingredients consist of locally cultivated products such as cabbage, corn, wheat, and beans; various fish species from the Black Sea; as well as wild herbs and mushrooms commonly found in the region. Local inhabitants prepare these natural resources using traditional knowledge and techniques, thereby creating healthy and distinctive flavors. Ayancık cuisine, with its distinctive variety of dishes and cultural context, has strong potential for gastronomic tourism. Moreover, ensuring the sustainability of this culinary heritage is crucial both for safeguarding cultural identity and for fostering local economic development. The documentation of traditional recipes, the promotion of sustainable production models, and the enhancement of infrastructure dedicated to gastronomic tourism are considered key strategies in preserving and transmitting this cultural legacy to future generations.

**Keywords:** Local food, Circassian food, Ayancık cuisine

### Sorumlu Yazar

Nuray TÜRKER  
tnuray@hotmail.com

### Önerilen Atf:

Türker, N. ve Ayyıldız, D., (2025). Sinop Ayancık Mutfak Kültürünün Yöresel Reçeteleri ve Ritüel Yemekleri. *Journal of Academic Tourism Studies*, 6(2): 173-193.

## 1. GİRİŞ

Bir toplumun tarihini, kimliğini, coğrafyasını, inançlarını, geleneklerini ve yaşam biçimini yansıtan yöresel yemekler o toplumun en önemli kültürel unsurlarından biridir. Bu yemeklerde kullanılan malzemeler, pişirme yöntemleri ve sunum şekilleri, bölgenin coğrafi koşulları, tarihi ve kültürel etkileşimleri o yöre hakkında bilgi vermektedir. Ayancık mutfağı; coğrafyanın sunduğu malzemeler (Gürsoy ve Küçükaslan, 2016) ve göçler sonucu ortaya çıkan kültürel etkileşimlerle şekillenmiştir. Ayancık yemek kültüründe bölgede uzun yıllardır bir arada yaşayan Çerkes, Abhaz ve Gürcüler ile kırsal halkın yemek kültürü etkileşimlerini görmek mümkündür.

Yöresel yemekler mevsimlik ve yerel kaynaklı malzemeler içerdiğinden yörenin sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının korunması açısından büyük önem taşımaktadır. Yöresel yemekler hem ekonomik ve kültürel kalkınmaya hem de bir bölgede gastronomi turizminin gelişmesine katkı sağlamakta, böylece, bir bölgenin tanıtımında da önemli bir rol oynamaktadır.

Yöresel yemekler, tarih boyunca kuşaktan kuşağa aktararak kültürel sürekliliği sağlamaktadır. Bu yemeklerin unutulması, kültürel mirasın kaybolması anlamına gelmektedir. Mutfak geleneklerinin korunması ve nesiller boyu sürdürülebilmesi için bu tariflerin reçetelendirilerek kayıt altına alınması gereklidir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı Sinop'a bağlı Ayancık ilçesinin yemek kültürünün incelenmesi, yöresel yemeklerin tespit edilmesi ve standart reçeteler oluşturularak bu yemeklerin kayıt altına alınmasıdır. İlgili alanyazında Ayancık mutfağı ile ilgili herhangi bir araştırmanın yapılmamış olması çalışmayı önemli kılmaktadır. Yapılan literatür araştırması bölgenin mutfak kültürü ve yiyecekleri ile ilgili akademik yayının yok denecek kadar az olduğunu göstermektedir. Öte yandan, yerel yönetimler tarafından yayımlanan il ve ilçenin tanıtım broşürleri ile yerel yönetimlerin web sitelerinde yöresel yemeklerle ilgili kısa bilgiler verilmiş ancak, reçeteler sunulmamıştır. Ayrıca, bu yayınlar, yöresel yemeklerin kültürel bağlamları, yerel ürünlerin üretimi, kullanımı, sürdürülebilirliği ve gastronomi turizmi açısından değerlendirilmesi ile ilgili bir bağlam sağlamaktan uzaktır. Bu nedenle Ayancık yemek kültürünün derinlemesine incelenmesi gereklidir. Öte yandan, bu çalışmanın Ayancık mutfağının özgün yemek kültürünü sistematik şekilde belgeleyerek, kültürel mirasın, yerel üretim ve geleneksel yöntemlerin korunmasına ve sürdürülebilirliğine, etnik ve kültürel çeşitliliğin yemek kültürüne yansımaları belgeleyerek bölgesel kimliğin güçlenmesine, bölgenin gastronomi turizmi potansiyeli ile ilgili farkındalık yaratarak kırsal turizmin gelişimine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Ayancık Karadeniz kıyısında yer alan bir sahil kasabasıdır. Karadeniz ikliminin hâkim olduğu Ayancık'ta, deniz seviyesinden başlayarak yüksek rakımlı ormanlık alanlara kadar uzanan farklı yüksekliklerde çok çeşitli bitki örtüsü ve ormanlık alanlar bulunmaktadır. İlçenin büyük bir kısmı ormanlarla kaplıdır. Ladin, kayın, gürgen, kestane ve meşe gibi ağaç türleri, Ayancık ormanlarının temelini oluşturmaktadır. Ayancık toprakları genellikle alüvyonlu olup humus açısından zengindir (Sinop İl Tarım ve Orman Müdürlüğü, 2021). Bu ormanlık alanlarda Ayancık mutfağının önemli yiyeceklerinden biri olan çok çeşitli mantar türleri yetişmektedir.

Ayancık'ın engebeli topraklarında tarım; mısır, buğday, kuru fasulye gibi birkaç temel ürüne dayalıdır. Bu tarımsal bitkiler arasında mısır üretimi ön planda olup mısır hem yemek yapımında hem de hayvan yemi olarak kullanılmaktadır. Sinop İl Tarım ve Orman Müdürlüğü (2024) verilerine göre Ayancık'ta 3200 dekar alanda mısır tarımı yapılmakta olup 2024 yılında 1232 ton dane mısır elde edilmiştir. Tarımı yapılan bir diğer ürün de buğdaydır. 5400 dekar alanda tarımı yapılan buğdayın üretim miktarı 1316 tondur. Ayrıca, Karadeniz mutfağında sıkça kullanılan fasulye türleri ve lahana da Ayancık'ta yetiştirilen ürünler arasındadır (Gürsoy, 2020; Karadeniz Tarımsal Araştırma Enstitüsü, 2022). Sinop İl Tarım ve Orman Müdürlüğü (2024) verilerine göre kuru fasulye 1450 dekar alanda üretilmekte olup yıllık ortalama 233 ton, lahana ise 28 dekar alanda ekili olup 70 ton ürün elde edilmektedir.

Ayancık'ın ormanlık alanların çevresinde fındık bahçeleri de oldukça yaygındır (Sinop İl Tarım ve Orman Müdürlüğü, 2020). Sinop İl Tarım ve Orman Müdürlüğü (2024) verileri dikkate

alındığında; 7720 dekar alanda fındık tarımının yapıldığı ve 629 ton ürün (kabuklu fındık) elde edildiği görülmektedir. Elma ve Armut ise Ayancık köylerinde yetiştirilen geleneksel meyve türleri arasında olup yıllık elma üretimi 508 ton, armut üretimi ise 362 tondur.

Ayancık kestane balı ile ünlüdür. Ayancık Tarım İlçe Müdürlüğü (2024) verilerine göre ilçede ÇKS'ye (Çiftçi Kayıt Sistemi) kayıtlı 7713 kovan bulunmaktadır. Kayıtsız olanlarla birlikte bu sayı 9000'e ulaşmaktadır. Bu kovanlardan elde edilen bal miktarı yıllık 90-100 ton civarındadır. Bölge ayrıca kestane üretiminde de ön plandadır. Öyle ki Karadeniz Bölgesi'nde toplanan tüm kestanelerin %20'si Ayancık, Erfelek ve Türkeli bölgesinde yetişmektedir. Yıllık ortalama 277 ton kestane (kabuklu) üretilmektedir (Sinop İl Tarım ve Orman Müdürlüğü, 2024).

Ayancık ve köyleri büyük ve küçükbaş hayvancılığı bakımından gelişmiş değildir. Yörede toplamda 3350 civarında büyük baş, 1000 civarında da küçükbaş hayvan bulunmaktadır (Sinop İl Tarım ve Orman Müdürlüğü, 2024). Bununla birlikte yörede et yemeklerinin sayısı oldukça fazladır.

Yörede doğal olarak yetişen otlar ve mantarlar mutfakta önemli yer tutmaktadır. Örneğin; çorbalarda ve böreklerde kullanılan ısırgan, salatalarda kullanılan kuzukulağı, kavurması yapılan Hodan (Ispıt) gibi (Özgüven, 2019). Bölgede özellikle kırsal kesim tarafından toplanan kanlıca, dilburan, fesleğen, yumurta mantarı gibi mantarlar (Cumhuriyet Gazetesi, 2024) kavurma ve turşu yapımında kullanılmakta ve sıklıkla tüketilmektedir.

Yörede balıkçılık da halkın hem geçim hem de beslenme kaynağıdır. Yörede bulunan balıkçı barınaklarına (Gebelit, Aliköy, Denizciler Mahallesi, Çamurca-Kuğu Yalısı, Ustaburnu) bağlı balıkçılar sıklıkla küçük tekneler ile kalkan, palamut, barbunya, iskorpit, çinekop, zargana, istavrit, hamsi, izmarit, palamut, mezigit, kefal, levrek, lüfer vb. balıkları avlamaktadır (Erdem vd., 2018). Yörede yapılan avcılık yörenin geleneksel balıkçılık geçmişine dayanmakta olup kıyı balıkçılığı şeklinde gerçekleştirilmektedir. Toplamda 35 tekne balıkçılıkla uğraşmaktadır. Bu teknelerin büyüklükleri 6-10 metre arasında olup daha çok küçük teknelerden oluşmaktadır (Ayancık Tarım İlçe Müdürlüğü, 2024). Yörede yıllık olarak avlanan balık miktarı 450 ton civarındadır (Sinop İl Tarım ve Orman Müdürlüğü, 2024).

Ayancık, Karadeniz'in eşsiz doğası ve Kafkas göçmenlerinden (özellikle Çerkesler) kaynaklanan kültürel çeşitliliğiyle yöresel mutfak bakımından zengin bir mirasa sahiptir. İlçedeki yemek kültürü hem Karadeniz mutfağının genel özelliklerini hem göçmenlerin yemek kültürünü hem de Ayancık'a özgü unsurları yansıtmaktadır. İlçenin yemekleri, doğal malzemelerle yapılan, sağlıklı ve geleneksel lezzetlerle öne çıkmaktadır.

Ayancık ve köylerinde yaşayan Çerkesler, 1864 Büyük Çerkez Sürgünü ve 1877-1878 Osmanlı-Rus Savaşı sonrasında (Karkın, 2021) bölgeye yerleşmişler ve yörenin yemek kültüründe önemli izler bırakmışlardır. Bu dönemde Anadolu'ya gönderilen Çerkeslerin büyük bir kısmı, Karadeniz bölgesinde Trabzon, Samsun ve Sinop limanlarına bırakılmış, Çerkesler bu şehirlerin farklı bölgelerinde ikamet ettirilmiştir (Atasoy, 2014). Bu dönemde Ayancık ve çevresine yaklaşık 50-60 hane Çerkes yerleştirilmiştir. 1864-1867 yılları arasında bölgeye gelen 30 hane önce Kastamonu Devrekani Belovacıklı köyünde kısa bir süre yaşamış, ardından Ayancık ve çevresine taşınmıştır. 1877-78 Osmanlı-Rus Savaşı (93 Harbi) sırasında gelen 15 hane de bölgeye yerleştirilmiştir. Çerkeslerin yerleştirildiği alanlar arasında Armutluyazı, Ömerdüz, Büyükdüz, Yenice köyleri ve Ayancık ilçe merkezi bulunmaktadır. 1867'de gelen yaklaşık 50 hanelik Abhaz topluluğu da bu bölgeye yerleşmiştir. Ancak zaman içinde bu nüfus azalmış ve günümüzde yaklaşık 10 haneye düşmüştür. Ayrıca 93 Harbi sırasında Acara bölgesinden göç eden Gürcüler, Soğucaksu, Çamyayla (Lefken), Mestan ve Yenikonak köylerine yerleştirilmiştir (Ayyıldız ve Türker, 2024). Halihazırda Ömerdüz, Büyükdüz gibi köylerde yaşayan Çerkes nüfus geleneksel yemek kültürünü devam ettirmektedir.

Bu kültürel zenginlik Ayancık mutfağını etkilese de Karadeniz mutfağında yaygın olarak tüketilen mısır ve mısırdan yapılan yemekler Ayancık mutfağında da önemli bir yer tutmaktadır. Mısır, ekmekten çorbalara, dolmalara kadar pek çok yemeğin yapımında kullanılmaktadır (Gürsoy,

2018; Ayyıldız ve Türker, 2024). Özellikle mısır keşkeği yöresel yemekler arasında önemli bir yere sahiptir (Genç ve Seçim, 2019). Lahana da Ayancık mutfağının temel ürünlerinden biri olup lahana çorbası ve dolması yöreye özgü bir lezzettir (Sinop İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022).

Karadeniz genelinde olduğu gibi Ayancık'ta da hamsi başta olmak üzere balık yemekleri mutfağın vazgeçilmezleridir (Özkan, 2020). Karadeniz'in geleneksel balıkçılık festivallerinde hamsi yemekleri ön plana çıkmaktadır (Ayancık Belediyesi, 2023). Ayancık mutfağında hamur işleri de yaygındır (Karadeniz Mutfak Vakfı, 2019). Tatlı ya da tuzlu olarak hazırlanan nokul, bir çeşit mantı olan haluj ve çok çeşitli iç malzemeler kullanılarak yapılan börekler mutfağın öne çıkan hamur işleridir. Bu haliyle zengin coğrafyası, çok kültürlü sosyal yapısı ve tarımsal üretim çeşitliliği göz önüne alındığında Ayancık, Türk mutfak kültürünün önemli bir örneğini temsil etmektedir.

## **2. YÖNTEM**

Bu çalışmanın temel amacı, Sinop iline bağlı Ayancık ilçesinin gastronomi kültürünün incelenmesi, yöresel yemeklerinin tespit edilerek reçetelendirilmesi ve yazılı olarak kayıt altına alınmasıdır. Bu kapsamda çalışmada birincil ve ikincil kaynaklar kullanılmıştır. Birincil kaynaklar, Sinop'un Ayancık ilçesinde araştırmacılar tarafından yapılan görüşme, gözlem ve bizzat uygulama (yöresel yemekleri pişirme) gibi yöntemler kullanılarak elde edilmiştir. İkincil kaynaklar ise yöresel kültüre ait dokümanların (çok kısıtlı olmakla birlikte tez, makale vb.) ve çeşitli kurumlara ait istatistiki verilerin incelenmesini içermektedir.

### **2.1. Araştırmanın deseni**

Ayancık ilçesinin mutfak kültürüne ilişkin ayrıntılı bilgilere ulaşılabilmek için çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın deseni, durum çalışması olarak belirlenmiştir. Durum çalışması, "nasıl" ve "niçin" sorularına odaklanan, araştırmacının durumlar üzerinde kontrolünün olmadığı, olayları veya olguları bizzat doğal yaşam alanında incelediği, olay ve gerçek yaşam arasındaki ilişkinin yeterince açık olmadığı durumlarda kullanılan bir araştırma yöntemidir (Subaşı ve Okumuş, 2017).

### **2.2. Araştırmanın katılımcıları ve veri toplama süreci**

Araştırmanın katılımcıları Ayancık merkez ilçede ve köylerinde yaşayan kişilerdir. Katılımcıların seçilmesinde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu bağlamda Ayancık Belediye başkanı ve Ayancık Belediyesi Kültür Müdürlüğü ile görüşmeler yapılmış, yerel yönetimlerin katkısı ile yöresel yemekler konusunda bilgisi olan kişilere ulaşılmıştır. Görüşme yapılacak olan kişilerin belirlenmesindeki en önemli ölçüt Ayancık mutfak kültürüne hâkim olması ve yemek üretim faaliyetlerinde (düğün yemekleri, ritüel yemekleri, toplu yemek üretimi vb.) bulunmasıdır. Araştırma, 6-9 Eylül 2023 tarihleri arasında Ayancık ilçe merkezi ile Ömerdüz, Büyükdüz ve Armutluyazı köylerinde gerçekleştirilmiştir. Bu köylerde Çerkez nüfus ağırlıklı olup yemek kültüründe Çerkes mutfağı belirgindir. Araştırmanın verileri, belirlenen köylerde yaşayan 25 kişi ile yüz yüze görüşme yapılarak toplanmıştır. Veriler tekrar etmeye başladığı için araştırma 25 kişi ile sınırlandırılmıştır. Görüşmeler ortalama 20-40 dakika sürmüştür. Yapılan ampirik araştırmadan elde edilen yemek reçeteleri kayıt altına alınmış, bu yemekler görüşme yapılan kişiler ya da araştırmacılar tarafından pişirilerek fotoğraflanmıştır.

Çalışmanın soruları araştırmacılar tarafından hazırlanmış, ancak Gastronomi ve Mutfak sanatları alanında çalışan 2 uzmanın da görüşüne başvurulmuştur. Soruların bu uzmanlar tarafından uygun bulunması ile yarı yapısal bir görüşme formu oluşturulmuş ve bu form Ayancık şehir merkezi ve köylerinde veri toplamak amacıyla kullanılmıştır. Araştırmada "Ayancık mutfak kültüründe yer alan gastronomik unsurlar, yemek malzemeleri, yemekler ve mutfak ritüelleri nelerdir?" sorusuna cevap aranmıştır. Katılımcılara demografik özelliklerinin yanı sıra aşağıdaki sorular yöneltilmiştir;

- Ayancık'ta pişirilen et yemekleri hakkında bilgi verir misiniz? Bunları nasıl (hangi malzemeleri kullanarak, hangi yöntemlerle) hazırlıyorsunuz?
- Ayancık'ta pişirilen hamur işleri/yemekleri ve unlu mamuller (hangi malzemeleri kullanarak, hangi yöntemlerle) hakkında bilgi verir misiniz?
- Süt ve süt ürünleri hakkında bilgi verir misiniz? Bunları nasıl (hangi malzemeleri kullanarak, hangi yöntemlerle) hazırlıyorsunuz?
- Ayancık'ta pişirilen sebze ve ot yemekleri hakkında bilgi verir misiniz? Bunları nasıl (hangi malzemeleri kullanarak, hangi yöntemlerle) hazırlıyorsunuz?
- Ayancık'ta pişirilen tatlılar hakkında bilgi verir misiniz? Bunları nasıl (hangi malzemeleri kullanarak, hangi yöntemlerle) hazırlıyorsunuz?
- İçecekler hakkında bilgi verir misiniz? Bunları nasıl hazırlıyorsunuz?
- Ayancık'ta yapılan kış hazırlıkları hakkında bilgi verir misiniz?
- Ayancık'ta pişirilen tören yemekleri (düğün, nişan, hıdırellez, bayram, vb.) hakkında bilgi verir misiniz?
- Ayancık mutfağında eskiden yapılan ama günümüzde yapılmayan yemekler var mı?

### 2.3. Araştırmanın veri analizleri

Yapılan görüşmeler katılımcının izni alınarak ses kayıt cihazı ile kaydedilmiş, elde edilen veriler Word belgesine aktararak metin haline getirilmiştir. Daha sonra veriler yazarlar tarafından içerik analizi ile analiz edilmiştir. İçerik analizinde Strauss ve Corbin'in (1990) kodlama, kategorileri belirleme, kategorileri isimlendirme ve bu kategorilerin özelliklerinin tanımlanmasını içeren analiz modeli kullanılmıştır. Elde edilen veriler için tema ve kod şemaları oluşturularak kodlama yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen tema ve kodlar Tablo 1'de verilmektedir.

**Tablo 1.** Araştırmanın ana temaları ve kodları

| Temalar                                                          | Kodlar                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ayancık yemekleri                                             | Hayvansal gıdalar<br>Et ve et yemekleri<br>Balık ve balık yemekleri<br>Süt ve süt ürünleri<br>Bitkisel temelli gıdalar<br>Sebze yemekleri<br>Kuru baklagil ve tahıl ürünleri<br>Unlu mamuller<br>Tatlılar |
| 2. Ayancık ritüel yemekleri                                      | Düğün ve nişan yemekleri<br>Bayram yemekleri<br>Hıdırellez yemekleri                                                                                                                                      |
| 3. Ayancık mutfağında unutulmaya yüz tutmuş gastronomik unsurlar | Unutulmaya yüz tutmuş yiyecekler<br>Unutulmaya yüz tutmuş içecekler                                                                                                                                       |

### 2.4. Araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliği

Bu araştırmada geçerlilik ve güvenilirliği sağlamak amacıyla bazı çalışmalar yapılmıştır. İç geçerlilik bağlamında; yapılan görüşmeler kaydedilmiş, elde edilen temalar katılımcı ifadeleri kullanılarak doğrudan alıntılarla desteklenmiştir. Dış geçerlilik bağlamında ise benzer araştırmalarda bulguların aktarılabilirliğini mümkün kılmak için katılımcıların özellikleri, araştırma alanı ve veri toplama süreci ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır.

Güvenirliği sağlamak için veriler iki farklı araştırmacı tarafından bağımsız şekilde kodlanmıştır. Daha sonra bu iki kodlama karşılaştırılarak ortak bir görüşe varılmıştır. Bununla birlikte; araştırmanın geçerliliğini artırmak için araştırmadan elde edilen bulgularla ilgili olarak bu alanda uzman iki akademisyenin görüş ve önerileri alınmış, elde edilen geri bildirimler dikkate alınarak gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Araştırmanın veri toplama ve analiz süreçlerine ilişkin tüm dokümanlar kayıt altına alınarak denetime açık hale getirilmiştir. Bulguların güvenilirliğini artırmak amacıyla, araştırmacılar önyargılarından bağımsız olarak katılımcıların bilgi ve deneyimlerine yer vermişlerdir.

Son olarak bu çalışma için Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun E-322817 sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır. Görüşme öncesi tüm katılımcılara ön bilgilendirme yapılmış, görüşmeler tamamen gönüllülük esasına uygun bir şekilde gerçekleştirilmiştir.

### 3. BULGULAR

Araştırmaya katılanların özellikleri Tablo 2’de verilmiştir. Buna göre katılımcıların 5’i erkek 20’si ise kadındır. Yaş aralığı 52-75 arasında değişmekte olup katılımcıların 1’i üniversite, 3’ü lise, 21’i ise ilkokul mezunudur. Katılımcıların çoğunluğu (15 tanesi) ev hanımıdır. Dördü ise emeklidir. Katılımcıların dokuz tanesi ilçe merkezinde, yedisi Armutluyazı Köyünde, beşi Büyükdüz Köyünde ve dördü ise Ömerdüz Köyünde yaşamaktadır. Katılımcılar ile yapılan görüşmeler ortalama 30 dakikadır.

**Tablo 2.** Katılımcıların tanımlayıcı bilgileri. Ayancık ilçe merkezi ile Ömerdüz, Büyükdüz ve Armutluyazı

| Katılımcı | Cinsiyet | Yaş | Eğitim durumu | Meslek    | Yaşadığı Yer/Köy | Görüşme tarihi | Görüşme süresi |
|-----------|----------|-----|---------------|-----------|------------------|----------------|----------------|
| K1        | Kadın    | 46  | Lise          | Ev Hanımı | İlçe Merkezi     | 7 Eylül 2023   | 22 dakika      |
| K2        | Kadın    | 63  | İlkokul       | Ev Hanımı | Ömerdüz          | 7 Eylül 2023   | 30 dakika      |
| K3        | Kadın    | 75  | İlkokul       | Ev Hanımı | İlçe Merkezi     | 7 Eylül 2023   | 38 dakika      |
| K4        | Kadın    | 53  | İlkokul       | İşçi      | Armutluyazı      | 7 Eylül 2023   | 40 dakika      |
| K5        | Kadın    | 54  | İlkokul       | Ev Hanımı | Büyükdüz         | 7 Eylül 2023   | 27 dakika      |
| K6        | Erkek    | 69  | Üniversite    | Emekli    | Büyükdüz         | 7 Eylül 2023   | 40 dakika      |
| K7        | Kadın    | 65  | İlkokul       | Ev Hanımı | Büyükdüz         | 7 Eylül 2023   | 36 dakika      |
| K8        | Kadın    | 56  | İlkokul       | Ev Hanımı | İlçe Merkezi     | 7 Eylül 2023   | 30 dakika      |
| K9        | Kadın    | 54  | İlkokul       | Esnaf     | Armutluyazı      | 7 Eylül 2023   | 21 dakika      |
| K10       | Kadın    | 56  | İlkokul       | Ev Hanımı | İlçe Merkezi     | 7 Eylül 2023   | 28 dakika      |
| K11       | Kadın    | 63  | İlkokul       | Ev Hanımı | Ömerdüz          | 7 Eylül 2023   | 30 dakika      |
| K12       | Kadın    | 71  | İlkokul       | Ev Hanımı | Armutluyazı      | 8 Eylül 2023   | 36 dakika      |
| K13       | Kadın    | 52  | İlkokul       | Ev Hanımı | Ömerdüz          | 8 Eylül 2023   | 18 dakika      |
| K14       | Kadın    | 61  | İlkokul       | Ev Hanımı | İlçe Merkezi     | 8 Eylül 2023   | 27 dakika      |
| K15       | Erkek    | 67  | Lise          | Emekli    | Armutluyazı      | 8 Eylül 2023   | 30 dakika      |
| K16       | Kadın    | 62  | İlkokul       | Ev Hanımı | İlçe Merkezi     | 8 Eylül 2023   | 31 dakika      |
| K17       | Kadın    | 55  | İlkokul       | İşçi      | Armutluyazı      | 8 Eylül 2023   | 31 dakika      |

|     |       |    |         |           |              |              |           |
|-----|-------|----|---------|-----------|--------------|--------------|-----------|
| K18 | Kadın | 56 | İlkokul | Ev Hanımı | İlçe Merkezi | 8 Eylül 2023 | 35 dakika |
| K19 | Kadın | 54 | İlkokul | İşçi      | Armutluyazı  | 8 Eylül 2023 | 31 dakika |
| K20 | Kadın | 71 | İlkokul | Ev Hanımı | Armutluyazı  | 8 Eylül 2023 | 36 dakika |
| K21 | Kadın | 55 | Lise    | Şef       | İlçe Merkezi | 8 Eylül 2023 | 28 dakika |
| K22 | Erkek | 70 | İlkokul | Pazarcı   | Büyükdüz     | 8 Eylül 2023 | 23 dakika |
| K23 | Erkek | 68 | İlkokul | Emekli    | Büyükdüz     | 8 Eylül 2023 | 27 dakika |
| K24 | Erkek | 63 | İlkokul | Emekli    | Ömerdüz      | 8 Eylül 2023 | 29 dakika |
| K25 | Kadın | 58 | İlkokul | Ev Hanımı | İlçe Merkezi | 8 Eylül 2023 | 27 dakika |

Ayancık'ta yapılan ampirik çalışmadan elde edilen verilere dayanarak araştırmada (1) Ayancık Yemekleri, (2) Ayancık ritüel yemekleri ve (3) Ayancık mutfağında unutulmaya yüz tutmuş gastronomik unsurlar olmak üzere üç ana tema ile yedi kod belirlenmiştir.

### 3.1. Tema 1: Ayancık Yemekleri

#### 3.1.1. Hayvansal gıdalar

Bu tema kapsamında et ve et yemekleri, balık ve balık yemekleri ile süt ve süt ürünleri incelenmiştir.

##### *Et ve et yemekleri*

Çoğunlukla büyükbaş hayvanların etinin tercih edildiği Ayancık mutfağında etler çoğunlukla kuzine üzerinde, 3 ayaklı ocaklarda ve güveçlerde pişirilmektedir. Et yemeği olarak özellikle kemikli et yemeği yapılmaktadır. Bu yemekten elde edilen etli kısım ile tirit (ıslama) hazırlanmaktadır. Bununla birlikte bölgeye ait diğer et yemekleri; güveç, et sote, sac tava, kuzu fırın (kuzu kavrulup fırına verilir) ve kuyu kebabıdır. Bölgede kuyu kebabı Kastamonu ve Safranbolu mutfaklarındaki gibi özel kuyularda (Ayyıldız vd., 2023) değil, köy fırınlarında yapılmaktadır. Ayrıca, köy tavuğundan soğuk bir yemek olan çerkez tavuğu hazırlanmaktadır. Çerkez tavuğu Ayancık'ta diğer mutfaklardan farkı olarak fırında kurutulmuş mısır unu ile yapılmaktadır. Ayancık mutfağında öne çıkan et yemeği kemikli ettir. Bu yemeğin reçetesi aşağıda verilmektedir (Reçete 1).

K1'in yemek yapımı ile ilgili verdiği bilgiler şöyledir.

*"Yemeklerimizi güveçte ve 3 ayaklı ocaklarda yapıyoruz. Et yemeği olarak özellikle kemikli et yemeği geleneksel yemeğimizdir. Bunun dışında güveç, et sote ve sac tava gibi et yemekleri de yapılmaktadır. Kuyu kebabı ise köy fırınlarında yapılmaktadır."* (K19)

#### Reçete 1. Kemikli Et ve Tirit

| <u>Malzemeler</u>            | <u>Miktarı</u>   |  |  |
|------------------------------|------------------|--|--|
| Yağlı kemikli et             | 2 kg             |  |  |
| Kuru soğan                   | 2 baş            |  |  |
| Sarımsak                     | 1 diş            |  |  |
| Biber salçası                | 1/2 çorba kaşığı |  |  |
| Su                           | 1-1,5 litre      |  |  |
| Acı kırmızı pul biber        |                  |  |  |
| Sıvı yağ ya da tereyağı, Tuz |                  |  |  |



**Foto 1. Kemikli Et**



**Foto 2. Tirit**

**Yapılışı**

2 kg yağlı kemikli et tencereye konur, su koymadan kendi suyuyla kavrulur. 2 baş kuru soğan kuşbaşı doğranarak istenilen bir yağ ile kavurmaya devam edilir. Bir diş sarımsak, yarım çorba kaşığı biber salçası soğanla biraz daha kavrulur ve etin üzerine çıkacak kadar su (yaklaşık 1 litre) eklenir. Eğer pişirilen kemikli et tirit için kullanılacaksa daha fazla su konulur (yaklaşık 1,5 litre kadar) ve pul biber eklenir. Yemek güveçte ortalama bir saatte, tencerede ise bir saat 15 dakikada pişmektedir. Eğer kemikli et tirit için hazırlanmışsa kemikli etin suyu fırınlanmış tirit ekmeklerinin üzerine gezdirilir, etler kemiklerinden ayrılarak didilir ve ıslatılmış ekmeklerin üzerine serilir, üzerine bolca ceviz serpilir.

**Balık ve balık yemekleri**

Ayancık'ta kışın balık tüketimi oldukça fazladır. Bölgede mevsime göre en çok tüketilen balıklar; iskorpit (çarpan), hamsi, istavrit, çinekop ve çarpan balığıdır. İlçe merkezinden (sahilden) temin edilen balıklar, balıklardan yapılan yemekler ve balıkların pişirilmesinde kullanılan yöntemler Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Ayancık'ta tüketilen balıklar ve pişirme yöntemleri

| Balık cinsi       | Yemek adı                                              | Kullanılan pişirme yöntemi                             |
|-------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Hamsi             | Hamsi tava, hamsi pilaki, hamsili ekmek                | Kızartma, ızgara, fırında (kuzine) pişirme ve pilaki   |
| Mezgit            | Mezgit tava                                            | Kızartma                                               |
| Palamut           | Fırında palamut, Palamut pilaki, Palamut tava, lakerda | Fırında pişirme, kızartma ve pilaki, balık tuzlama     |
| Uskumru           | Uskumru dolması                                        | Fırında (kuzine soba) dolma şeklinde pişirme           |
| Çinekop           | Çinekop ızgara                                         | Izgara                                                 |
| İskorpit (Çarpan) | Çarpan çorbası, çarpan pilaki                          | Haşlama, pilaki                                        |
| Kırlangıç         | Kırlangıç çorbası                                      | Haşlama                                                |
| Kefal             | Papaz pilakisi                                         | Pilaki                                                 |
| Kalkan            | Kalkan tandır, papaz pilakisi                          | Açık közde pişirme (Tandır), buharda pişirme ve pilaki |

Tablo 3'te görüldüğü üzere Ayancık'ta balık yemeklerinde kullanılan pişirme yöntemleri genellikle kızartma, fırınlama (kuzine), pilaki, ızgara, haşlama, buharda pişirme, açık közde pişirmedir. Ayancık'ta balık yemeği denildiğinde ilk akla gelen özellikle çarpan (iskorpit balığı) balığı ve kırlangıç gibi beyaz balıklardan yapılan çorbalardır. Hamsi kızartması, iç pilavlı hamsi yemeği ile kefal ve kalkan balığından yapılan papaz pilakisi Ayancık'ta sevilerek tüketilen önemli balık yemekleridir. Ayancık ilçesinde balıktan yapılan bir diğer balık yemeği kalkan tandırıdır. Kalkan tandır şöyle hazırlanır; kalkanın içi temizlenir, balık tuz ve tereyağı ile lezzetlendirilir. Bir fırın kabına yerleştirilen balık metal bir kapak ile üzeri örtülerek köze gömülür. Balık bu sayede kendi suyunda pişer. Bölgede iri palamuttan yapılan balık tuzlaması (lakerda) tüketilmektedir. Ayancık'ta sıklıkla yapılan fırında palamut yemeğinin reçetesi aşağıda verilmiştir.

K17 ve K21'in balık yemekleri ilgili görüşleri aşağıda verilmektedir.

*"Çarpan çorbası çok sevilerek tüketilir, ama çarpan balıkçıya temizletilir mutlaka. Kıyıya daha yakın olanlar daha çok tüketir, çünkü erişebilirliği daha kolay."* (K17).

*"Bölgede kızartılan hamsi balığı sevilerek tüketilmektedir. Bununla birlikte "İç Pilavlı Hamsi" Ayancık'ta pişirilen lezzetli bir balık yemeğidir. İç pilav bol kuru soğan, kuş üzümü, çam fıstığı, taze dereotu ve nane, yenibahar ve karabiber ile hazırlanır. ...Ayancık'ta balıktan yapılan diğer bir popüler yemek Kalkan Tandır'dır."* (K21)

**Reçete 2. Çarpan (İskorpit) çorbası**

| <b>Malzemeler</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Miktarı</b>          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Çarpan balığı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 adet                  |
| Havuç                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 adet                  |
| Kereviz sapı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 dal                   |
| Sarımsak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 diş                   |
| Kuru soğan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 adet                  |
| Tereyağı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 yemek kaşığı          |
| Buğday unu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 yemek kaşığı tepeleme |
| Arzuya göre 1 yemek kaşığı tel veya arpa şehriye veya pirinç kullanılabilir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |
| <b>Yapılışı</b><br>Balığın filetosu çıkarılır ve küp küp doğranır. Balıktan geriye kalan kılçık, balığın kafası, kuru soğan, sarımsak, havuç, kereviz sapı ve su ile stok (balık suyu) hazırlanır. Daha sonra ince kıyılmış kuru soğan, sarımsak, tereyağı ve un ile bir miyane (roux) hazırlanır. Miyanenin içerisine küp küp doğranmış balıklar ilave edilir, içine 1 lt su (balık suyu) konularak pişirilir. |                         |

**Reçete 3. Fırında palamut**

| <u>Malzemeler</u> | <u>Miktarı</u> |
|-------------------|----------------|
| İri palamut       | 2 adet         |
| Kuru soğan        | 2 adet büyük   |
| Yeşil biber       | 5 adet         |
| Domates           | 2 adet         |
| Limon             | Yarım          |
| Tereyağı          | 50 g           |
| Sıvıyağ           | 50 g           |
| Maydanoz          | 10-12 dal      |
| Nane              | 1 tatlı kaşığı |
| Domates salçası   | 1 yemek kaşığı |
| Pul biber         | 1 tatlı kaşığı |
| Karabiber         | 1 tatlı kaşığı |



**Foto 3. Fırında Palamut**

**Yapılışı**

Soğan piyazlık doğranıp sıvıyağda kavrulur. Hafif kavurulduktan sonra yeşil biber ilave edilerek biraz daha kavrulur. Daha sonra pul biber, nane, salça ilave edilerek salçanın kokusu çıkana kadar kavrulur. En son domates eklenerek bir harç yapılır. Bu harcın yarısı tepsiye dökülür üzerine balıklar dizilir, kalan harç balıkların üzerine konulur, dilimlenmiş limon eklenerek fırına verilir. Yemeğin çıkmasına yakın üzerine tereyağı ve maydanoz eklenir. Sıcak fırında takriben 4-5 dakika bekletilir.

**Foto 3. Fırında Palamut****Süt ve süt ürünleri**

Ayancık'ta büyükbaş hayvanlardan elde edilen süt ile geçmişten günümüze dek çerkes peyniri yapılmaktadır. Bu peynir kahvaltıda, dilim dilim kızartılarak veya böreğe konularak tüketilmektedir. Çerkes peynirinin (köy peyniri) yapılışı şöyledir; 2 kg süt kaynatılır, üzerine süt kesilene kadar ayran dökülür. Oluşan tortular süzgeçten süzülerek bir tepsiye alınır. Daha sonra peynire bir tatlı kaşığı tuz eklenerek lezzetlendirilir. Peynir süzgeçli sepete koyularak üzerine ağırlık konulur ve peynir dinlendirilir.

**3.1.2. Bitkisel temelli gıdalar**

Bu tema çerçevesinde sebze yemekleri, kuru baklagil ve tahıl yemekleri ile unlu mamuller incelenmiştir.

### Sebze yemekleri

Kara lahana yemeği Ayancık'ta yapılan en önemli sebze yemeklerindendir. Karalahana genel olarak kavurma, çorba, dolma ve bulgurlu yemeklerin yapımında kullanılmaktadır. Bölgede en çok tüketilen sebze yemeği karalahanadan yapılan Gürcü mancarıdır. Gürcüler ile yerel halk arasında Gürcü mancarının yapımında kullanılan malzeme bakımından farklılık bulunmakta olup Gürcüler mısır unu yerine haşlanmış mısır bulguru kullanılmaktadırlar. Ayrıca diğer Karadeniz şehirlerinden farklı olarak Ayancık halkı karalahana yemeğinin üzerine kıyılmış ceviz ya da kestane serpmektedir.

Taze fasulye (cevizli yemeği ve turşusundan kavurma yapılıyor), yoğurtlu pırasa yemeği, pırasa kavurması (pırasa yoğurtlusu-meze) ve patlıcan salatası bölgede tüketilen önemli sebze yemekleridir. Ayancık'ta taze fasulye, bamya, patlıcan, biber ve domates gibi sebzeler kurutulularak kış için hazırlanır. Bu sebzelerin kışlık hazırlıkları şu şekilde yapılır: Öncelikle sebzeler, kaynar suda blanch edilerek (20-30 saniye kaynayan suya sokup çıkararak soğuk suda şoklama) sebzelerin acısı alınır. Sonrasında keten iplere dizilen sebzeler asılarak kurutulur. Bölgenin nemli olması nedeniyle iyi kurumama ihtimaline karşın sebzeler taş fırında kurutulabilir. Kurutulmuş sebzeler içine defne yaprağı konmuş bir bez torbada yenileceği zamana kadar muhafaza edilir. Kışın tüketmeden önce bu sebze kuruları kaynayan suda 10-15 dakika yumuşatılır. Yumuşayan bu sebzeler 2-3 baş soğan ve salça ile kavurularak tüketilir. Ayrıca bölgede taze fasulye, beyaz lahana, havuç gibi sebzelerden karışık turşu yapılmaktadır. Kışın bu turşu kuru soğan ile kavrularak ve üzerine bolca ceviz eklenerek tüketilmektedir. Bölgenin diğer kış hazırlıkları ise; kış armudundan yapılan uyusuk pekmezi içeceği, tarhana ve makarna (erişte) yapımıdır.

Bölgede çok sayıda doğal mantar yetişmekte, bu mantarlar yerel halk tarafından toplanmakta ve farklı pişirme yöntemleri ile hazırlanarak tüketilmektedir. Bu mantarlar arasında dilburan (dilbıran) mantarı, fesleğen mantarı, kanlıca mantarı, balkadın (ebişke) yumurta (sezar) mantarı, çiğyenen mantarı (çiğ yenir ve böreği yapılır), söbelek mantarı, kadı kavuğu, kuzu kulağı mantarı, kuzu göbeği, çarık mantarı, içi kızıl mantarı, sarı mantar, köstence mantarı, guguk mantarı ve gürgen mantarı bulunmaktadır. Bu mantarlar daha çok kavrularak, fırında kurutulularak, konserve ve turşu yapılarak tüketilmektedir. Bu mantarların nasıl tüketildiği Tablo 4'te verilmiştir.

Yörede yapılan sebze yemekleri ile ilgili olarak K5, K7 ve K14 aşağıdaki bilgileri vermişlerdir;

*"Mancar (karalahana) yemeği, Karalahana turşusu, Yumurtalı mantar yemekleri olmazsa olmazımız."* (K5)

*"Taze fasulye, kasike (diken ucu, kadirik otu, ispit otu (zılbit otu) olarak geçiyor), pazı, labada ıspanak gibi sebze ve otlar pişirilir içerisine pirinç veya bulgur ilave edilir."* (K7)

*"Biz Abazhayız. Bizde ot kültürü çoktur. Haşıl (rezene, pazı ve ısırgan otu kavurması), diken ucu ve kazayak otu yeriz."* (K14)

**Tablo 4.** Ayancık'ta yetişen mantarlar ve kullanma biçimleri

| Mantarın adı                     | Kullanma biçimi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kanlıca mantarı</b>           | Fırın yemeği yapılır (K2).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Fesleğen mantarı</b>          | Kızartılarak tüketilir (K6, K9). Ayrıca mevsiminde kurutulur, kışın bulgur ile birlikte yemeği yapılarak tüketilir (K6, K11). Çiğ mantara buğday bulguru eklenerek yemeği yapılır (K9).                                                                                                                                                                         |
| <b>Balkadın mantarı (Ebişke)</b> | Kuru soğan ile kavrularak tüketilir (K6).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dilburan (Dilbıran)</b>       | Dilburan mantarı bütün halinde mısır ununa bulanarak tavada kızartılır (K2, K3). Sacda veya ocakta kızartılarak tüketilir (K6, K11), haşlanıp kızartılarak da tüketilebilir (K9). Izgarası yapılır (K22). Mevsiminde konservesi yapılmaktadır. Dilburan mantarı kuşbaşı doğranır. Elle ovalanarak acısı alınır. Şişelere konserve gibi konularak mantarın üzeri |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | geçene kadar suyla doldurulur ve şişenin kapağı sıkıca kapatılır. Bu konserve mantar kavrularak tüketilmektedir (Bkz. Dilburan Mantar Kavurması). Dilburan mantarı haşlanarak kışın tüketmek üzere derin dondurucuya da konulmaktadır.    |
| <b>Çarık mantarı</b>                  | Turşusu yapılı, kuru soğan ve baharatlar ile kavurularak tüketilir (K6, K22). Ayrıca bulgur pilavına konularak tüketilir (K22)                                                                                                            |
| <b>İçi kızıl mantarı</b>              | Kuru soğan ile sotelenerek tüketilir (K6). Kuru soğan ile kavruan mantarın üzerine yumurta kırılır (K9, K11).                                                                                                                             |
| <b>Sarı mantar</b>                    | Çok kıymetli bir mantardır. İlaç yapımında kullanılır. Ayrıca bölgede turşusu yapılarak, kuru soğan ile kavurması yapılarak tüketilir. Soğan ile birlikte kavruan mantarın üzerine yumurta kırılarak kahvaltıda tüketilir (K11, K24).     |
| <b>Yumurta mantarı</b>                | Bamya gibi salyalı bir mantardır, soğan ile kavrulur (K6), kızartılarak da tüketilir (K9, K11).                                                                                                                                           |
| <b>Gürcü mantarı</b>                  | İlkbaharda çıkar, böreği yapılı.                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Çiğ yiyen mantarı</b>              | Çiğ yenir veya kuru soğan, yeşil biber ve domates ile kavruarak yumurtalı omleti yapılır.                                                                                                                                                 |
| <b>Guguklu mantarı</b>                | Guguklu mantarı özellikle ilkbaharda (Nisan) toplanır, tirit yapılarak tüketilir. Soğan ile kavruandıktan sonra üzerine yumurta kırılarak kahvaltıda tüketilir. (K6, K11) Tirit yapımında ve börek içi malzemesi olarak kullanılır. (K22) |
| <b>Kanlıca mantarı</b>                | Çoğunlukla çalılıklarda olur. Soğan ile kavrulur ya da ızgarası yapılır (K3).                                                                                                                                                             |
| <b>Et mantarı<br/>(Çanak mantarı)</b> | Et mantarı; kiren ve kestane ağaçlarının kütüğünde yetişir, ıspanak ile pişirilir veya kavruarak üzerine yumurta kırılır (K24). Soğan ile kavruarak üzerine yumurta kırılır ve kahvaltıda tüketilir (K9, K22).                            |
| <b>Köstence Mantarı</b>               | Sote yapılarak tüketilir (K11).                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Gürgen Mantarı</b>                 | Tirit ve böreği yapılır (K22)                                                                                                                                                                                                             |

Katılımcılardan elde edilen bilgilere göre oluşturulan örnek bir mantar yemeği aşağıda verilmektedir.

#### Reçete 4. Dilburan mantar kavurması

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                                                     |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b><br>Dilburan mantarı<br>Kuru soğan<br>Süt<br>Sıvıyağ ve Tuz                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Miktarı</b><br>500 gr<br>1 adet büyük<br>1 çay bardağı |  |  |
| <b>Foto 4. Dilburan Turşu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                           |                                                                                     |                                                                                       |
| <b>Foto 5. Dilburan Kavurması</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                           |                                                                                     |                                                                                       |
| <b>Yapılışı</b><br>1 adet kuru soğan yemeklik doğranarak kavrulur. Cam kavanozdan çıkarılan mantarlar sıkılarak suyundan arındırılır, mantarlar kavruan soğanların içerisine katılır, üzerine lezzetlendirmek ve yumuşatmak için bir çay bardağı süt eklenir. Süt kıvam aldıktan sonra ocak kapatılır. İstenirse yumurta kırılarak da tüketilebilir. |                                                           |                                                                                     |                                                                                       |

Ayancık mutfak kültüründe doğada yetişen otlarla çeşitli yemekler yapılmaktadır. Özellikle pazı, ısıt (zılbıt) otu, ısırgan otu, diken ucu (kasige), kazayağı (gaziyağı) otu, labada ve rezene otunun (yalnız Abhazlar kullanmaktadır) kavrularak (yumurtalı), yoğurtlu meze olarak, pirinç veya bulgur ile pişirilerek tüketildiği belirlenmiştir. Ayrıca ısıt otundan bir çeşit krep olan *İstet* pişirilmektedir. Ayancık'ta bulunan Abhazlar otlardan *Harşıl* denen bir çeşit yemek yapmaktadır. Bu yemek pazı, ısırgan otu veya rezene otlarından herhangi biri ile yapılmaktadır. Bu yemeğin yapılışı; otlar haşlanır (orijinali rezene otuyla yapılandır). Haşlanan otlar bırırcığa (kendi ürettikleri biber tuzu) ile ezilir. İçine sarımsak ve yoğurt ilave edilerek meze kıvamına getirilir. Taze kişniş (ahuska) ve taze soğan ince ince kıyılarak içine konulur.

#### ***Kuru baklagil ve tahıl ürünleri***

Bölgede kuru baklagil çeşidinin oldukça az olduğu belirlenmiştir. Yemeklerde çoğunlukla kuru fasulye ve barbunya kullanılmakta, keşkek içine veya ezilerek macun kıvamına (meze gibi) getirilerek tüketilmektedir. Bölgedeki Çerkeslerin *Geçivubu* (fasulye ezmesi) yemeği, haşlanmış fasulyenin ağaç havanlarda hamur gibi olana kadar dövülmesi ile hazırlanır. Daha sonra içerisine ezilmiş sarımsak, yağ (evde ne varsa), kırmızı biber, tuz ve nane ilave edilerek ekmek veya Çerkez pastası ile tüketilir.

Bölgedeki Abhazların *Agudurşu* (fasulye ezmesi) yemeği, bahçede kendi halinde kuruyan sarı fasulye (Abhaz fasulyesi) ile yapılmaktadır. Fasulyeler püre kıvamına gelene kadar haşlanır. İçine bırırcığa (kendi ürettikleri biber tuzu) eklenir, macun şekline getirilerek birbirine karıştırılır. Üzerine ince kıyılmış yeşil soğan ve taze ahuska (kişniş) konulur. Son olarak üzerine tereyağı eritilerek dökülür ve mısır pastası ile tüketilir.

Ayancık mutfağında buğday ve buğday unu kullanımı azdır. Buğday ununun genellikle formülasyon ürünü (mısır unu ile karıştırmak için) olarak kullanıldığı, buğday yerine kavrulmuş mısır bulgurunun kullanıldığı görülmektedir. Günümüzde Ayancık mutfağında bulgur tüketimi çok azdır, pirinç ise yemeklerde kullanılmaktadır. Bölgede en fazla kullanılan tahıl mısırdır. Mısır tarladan toplandıktan sonra fırınlarda kurutulur. Sonrasında ise çeşitli büyüklüklerde öğütülerek yemeklerde kullanılır.

Yapılan görüşmeler, Çerkeslerin aşure yapımında nohut kullandığına dair bilgi sunsa da nohut kullanımı ile ilgili başka bir veriye rastlanmamıştır. Çerkes aşuresinde mısır (bütün halde) bir gece suda bekletilir, ertesi gün tek tek kabukları soyulur, kuru fasulye, nohut, kuru peynir, tuz ve acı biber ile kazanda pişirilir. Piştikten sonra ekonomik durumu daha iyi olanlar içerisine füme et ilave ederler. Ayrıca atık çıkarmamak için kuru ekmeklerin değerlendirildiği yemekler de bulunmaktadır. Bunlar; Papara yemeği, ekmek tatlısı ve yumurtalı mısır ekmeğidir.

K17 ve K21'in baklagil ve tahıl yemekleri ile ilgili görüşleri aşağıda yer almaktadır.

*"Çerkesler mısır ununu çok kullanır. Çerkez pastası ve Mamalinga kültürümüzün önemli yemekleridir."* (K6)

*"Kuru ekmekleri atılmaz, mutlaka değerlendirilir. Örneğin; yoğurtla ıslanan ekmekler kıymayla birleştirilerek papara yemeği yapılır. Ekmek tatlısı ve mısır ekmeği ile yumurtadan da çok sık tüketilen yumurtalı mısır ekmeği yapılır."* (K12).

#### ***Unlu mamuller***

Bölgede unlu mamuller denildiğinde özellikle börekler akla gelmektedir. Bu börekler daha çok ritüel yemekleri olarak tüketilmektedir. Ayancık'ta düğün ve bayramlarda pirinç böreği (köylerde açık ateşte sac üzerinde veya gazlı saclarda pişirilir), yine bayramlarda cevizli ve üzümli nokul ve haluj ile Hıdırellez'de balkabağı veya kestaneden yapılan çıkırım böreği pişirilmektedir.



Foto 6. Cevizli Pekmezli Börek



Foto 7. Palaz Böreği

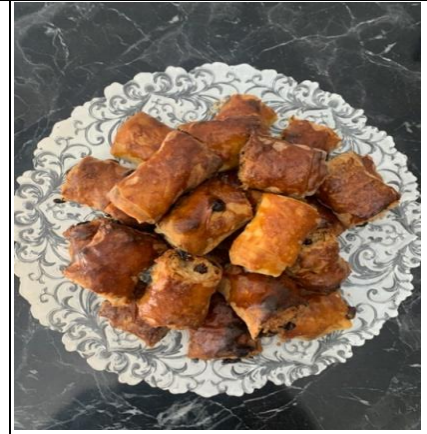


Foto 8. Nokul

Fotoğraf 1. Ayancık mutfağından bazı unlu mamuller

Bölgede tüketilen diğer bir börek ise pekmezli cevizli börektir. Bu böreği civar mutfaklardan ayıran en önemli özellikler; Ayancık'ta böreğin yapımında fırıncık armudu pekmezinin ve Ayancık cevizinin kullanılmasıdır. Pişirme tekniği bakımından diğer börekler ile aynı olan bu böreğin iç malzemesi haşlanmış kestane ve balkabağından oluşur. Bu börek ortalama 10 kat yufka ile yapılmaktadır. Her bir yufka katına iç harcı (ceviz, pekmez, pirinç veya kestane) ile süt, sıvı yağ ve su ile hazırlanan bir sıvı karışım dökülmektedir.

Unlu mamuller olarak kıvrım böreği (kestaneli ve pekmezli cevizli), ısırgan otlı çarşaf böreği, patatesli gül böreği, palaz böreği ve değirmen çöreği (kül çöreği- köz üzerinde pişirilir) Ayancık mutfağının önemli lezzetleri arasında yer alır. Palaz böreği (kavrulmuş kuru soğan ve ceviz koyulur), rulo halinde (gül böreği gibi) yapıldıktan sonra tekrar oklava ile servis tabağı boyutunda açılan ve üzerine yağ sürülerek sacda pişirilen bir börektir. Aşağıda börek yapım aşamaları gösterilmektedir.



Foto 9. Cevizli Börek



Foto 10. Pirinç Böreği



Foto 11. Pekmezli Cevizli Börek

Fotoğraf 2. Ayancık mutfağında börek yapımı

Ayancık'ta önemli bir unlu mamul de Ayancık mantısıdır. Bu mantıyı Sinop mantısından ayıran en önemli özellik Ayancık mantısının bol kıymalı olmasıdır. Matez, erişte, mantı, kıymalı mantı (eski adı kulak) mutfaklarda pişirilen diğer mantı türleridir.

Son olarak Ayancık mutfak kültüründe yer alan unlu mamuller arasında ekmekler de bulunmaktadır. Önemli ekmekler arasında bayram ekmeği (bayramda yapılır), külçe ekmeği (düğünlerde yapılır), hamsili ekmek, pırasalı mısır ekmeği ve ekmek güdesi (mısır unu, buğday unu ve ekşi maya ile yapılır) yer almaktadır.

### Tatlılar

Ayancık'ta yapılan tatlılar çoğunlukla kocakarı gerdanı (bir çeşit baklava), baklava, sütlaç, muhallebi, su muhallebisi (çalmaç), sıkmık (lokma), yufka tatlısı, aşure (tuzlu ve tatlı), ekmek tatlısı, un helvası, uyusuk pekmezi (bir çeşit kış armudu) ile yapılan pekmezli helva ve dökme nişasta

helvasıdır. Ayancık mutfak kültüründe sıklıkla tüketilen kocakarı gerdanının reçetesi aşağıda verilmektedir.

**Reçete 5. Kocakarı gerdanı (1 tepsi)**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                   |                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Malzemeler</b></p> <p><b>Hamur malzemeleri</b></p> <p>2 yumurta</p> <p>1 çay bardağı süt</p> <p>1 çay bardağı yoğurt</p> <p>1 çay bardağı karbonat</p> <p>Aldığı kadar un</p> <p><b>İç malzemeleri</b></p> <p>500 gr ceviz</p> <p>Sadeyağ</p> <p><b>Şerbet malzemeleri</b></p> <p>3 su bardağı toz şeker</p> <p>3 su bardağı su</p>                                                                                                                     |  |  |
| <p><b>Foto 12. Kocakarı gerdanı</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                   |                                                                                    |
| <p><b>Yapılışı</b></p> <p>Yumurta, süt, yoğurt, karbonat ve un ile kulak memesi kıvamında bir hamur elde edilerek dinlendirilir. Bezelere ayrıldıktan sonra çok ince bir şekilde açılır. İçerisine yağ gezdirilir ve ceviz döşenir (serpilir). Yufka oklavaya sarılarak büzülür, dilim dilim kesilir ve pişirmek için fırına verilir. 3 su bardağı şeker ve 3 su bardağı su ile şerbet hazırlanır. Ilık hale gelen şerbet sıcak tatlının üzerine dökülür.</p> |                                                                                   |                                                                                    |

### 3.2. Tema 2: Ayancık ritüel yemekleri

Ayancık'ta düğün, nişan, kına, bayram ve Hıdırellez gibi özel günlerde yapılan yemekler aşağıda verilmiştir.

#### 3.2.1. Düğün ve nişan yemekleri

Ayancık'ta kına törenleri için yapılan ekşi mayalı *külçe ekmeği* gelin evine götürülmektedir. Ayancık'ta düğünlerde keşkek ve üzerine konmak üzere bölgenin neredeyse en önemli et yemeği olan kemikli et pişirilmektedir. Ayrıca düğünlerde tepsi tepsi yapılan pirinç böreği düğün sahibinin prestijini göstermektedir. Düğünlerde erkek tarafı tepsideki pirinç böreğinin ortasını açarak (yuvarlak bir yer açar) içerisine patates yoğurtlaması koyar. Patates yoğurtlaması; patatesin tuzlu suda haşlanması, dilimlenerek üzerine sarımsaklı yoğurt ilave edilmesiyle yapılır. Düğün yemekleri arasında kuşbaşı et kavurması ve sıklık tatlısı da yer almaktadır.

Konu ile ilgili olarak K16'nın görüşleri aşağıda verilmektedir.

*"Bizde düğünler lezzetlidir. Yemeksiz düğün olmaz. Keşkek üzerine kemikli et ile pirinç böreği ve yaprak sarması en önemli düğün yemeklerimizdir."* (K16)

#### 3.2.2. Bayram yemekleri

Bayram ekmeği bayram günü için yapılan bir ritüel ekmeğidir. Bayram ekmeği, buğday unundan hazırlanan hamurun altına defne yaprağı veya lahana yaprağı konularak pişirilir. Ayrıca, bayramlarda ceviz, kestane veya peynir iç dolgusuyla yapılan Haluj (pişi veya çiğ böreğe benzer) bölgenin önemli unlu mamullerinden biridir. Halujun geçmişten günümüze gelen özgün hali şeker ve cevizle üretilendir. Bayram günleri için yapılan diğer yemekler, karalahana sarması, asma yaprağı sarması, pirinç böreği, üzümlü nokul, kabak yoğurtlama ve biber yoğurtlamadır.

K7 ekmek yapımını şöyle anlatmaktadır;

*"Maya ile buğday unu birlikte yoğurulur, hamur yapılır, hamurun altına defne veya lahana yaprağı konularak pişirilir. Bu bizim bayramlarda mutlaka yaptığımız bir ekmektir."* (K7)

### 3.2.3. Hıdırellez yemekleri

Ayancık'ta Hıdırellez gününde neredeyse bölgenin tek et yemeği olan kemikli et yemeği yapılmaktadır. Pişirilen et keşkek yemeğinin üzerine döşenir. Hıdırellez günü yapılan diğer önemli yemekler; çıkarım böreği (balkabağı veya kestane böreği), kestane kebabı ve yumurta haşlamasıdır.

### 3.3. Tema 3: Ayancık mutfağında unutulmaya yüz tutmuş gastronomik unsurlar

#### 3.3.1. Unutulmaya yüz tutmuş yiyecekler

Ayancık mutfak kültüründe bazı lezzetlerin geçmişten günümüze ulaşamadığı belirlenmiştir. Örneğin, soğan mıhlaması eskiden önemli bir düğün yemeği iken günümüzde unutulmaya yüz tutmuş yemekler arasında yer almaktadır. Soğan mıhlaması, soğanların oldukça iri parçalar halinde piyaz şeklinde doğranıp tereyağında kavrulması ile yapılır. Daha sonra soğanlar farklı bakır tabaklara alınır ve bir baş soğana bir yumurta olacak şekilde soğanların üzerine yumurta kırılır, tuz ve pul biber ilave edilerek pişirilir.

Eski zamanlarda etler parçalara ayrılır, taş ocaktaki çengelli zincire asılarak füme edilir ve kurutulurdu. Bu ete *Ligojağ* denirdi. Çerkez peyniri de benzer şekilde füme edilirdi. Ekmek olarak mamalinganın (mısır unu, tuz, su, dövülmüş ceviz ve tereyağı ile yapılan koyu kıvamlı bir yemektir) ortasına *Ligojağ* denilen bu füme et veya füme Çerkez peyniri konulurdu.

Ayancık'ta eskiden şeker pancarı yetiştirilir ve şeker pancarı bulgur ile pişirilerek tüketilirdi. Ancak günümüzde bu yemek yapılmamaktadır. Yapılan literatür taramasında Ayancık ve civardaki kıyı yerleşimlerinin yemek kültüründe şeker pancarı ile ilgili bir yemeğe rastlanmamıştır.

Pirinç böreği unutulmaya yüz tutmuş olan bulgur böreğinin yerine yapılan bir yemektir. Eskiden pirinç tahılına ulaşmak çok zor olduğundan bu börek bulgur ile yapılmaktaydı. Ayrıca, su böreği de Ayancık mutfak kültüründe unutulmaya yüz tutan yiyecekler arasında yer almaktadır.

Yeşil domatesten yapılan turşu kavurması da günümüzde önemini kaybetmiştir. Eskiden yeşil domatesler yıkanır, taş ile kırılır ve tuz ve sirke eklenerek küplere basılırdı. Bu turşu kullanılacağı zaman yıkanarak tuzundan arındırılır, soğanla ve sade yağ ile kavrulur ve üzerine bolca ceviz serpilirdi. Günümüzde ise bu turşu kavurmasının yerini fasulye turşusu veya beyaz lahanalı karışık turşular almıştır. Ayancık mutfağında taze veya kuru erik ile ayvadan yemek yapılırdı. Erik veya ayva çok az su ile pişirilerek yumuşatılır ve bir tabağa dizilirdi. Bol kuru soğan bol tereyağında kavrulur ve meyvelerin üzerine sos olarak dökülürdü.

#### 3.3.2. Unutulmaya yüz tutmuş içecekler

Yapılan görüşmelerde eskiden bayramlar için hazırlanan ve bir içecek olan Fötenin de unutulmaya yüz tuttuğu belirlenmiştir. Föte; fırınlanmış mısırdan elde edilen mısır unu, su ve tuz ile yoğurularak hazırlanırdı. Topak topak yapılan hamur kaynayan tuzlu suda haşlanırdı. Daha sonra hamur teknesinde bir kez daha yoğurulur ve mayalanması için 10-15 gün beklenirdi. Daha sonra küplerin dibine darı konulur, bu boza kıvamındaki cıvık karışım küpe doldurularak mayalanmaya bırakılır ve boza olarak içilirdi.

Tablo 3. Katılımcılara göre Ayancık'ta yapılan Yemekler

| Katılımcı | Kemikli et | Tirit | Mısır keşkeği | Çarpan çorbası | Fırında palamut | Gürcü mancarı<br>(Karalahana yemeği) | Pirinç böreği | Pekmezli ceviz<br>böreği | Kestane böreği | Isırgan otu yemeği | Mantar kavurması | Sinop mantısı | Mamalıka | Kocakarı gerdanı | Turşu kavurması | Çerkez Peyniri | Çerkez Tavuğu<br>(Şipsi) |
|-----------|------------|-------|---------------|----------------|-----------------|--------------------------------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------------|------------------|---------------|----------|------------------|-----------------|----------------|--------------------------|
| K1        | X          |       |               |                |                 | X                                    | X             | X                        |                |                    |                  |               | X        |                  |                 |                |                          |
| K2        | X          | X     | X             |                |                 | X                                    |               |                          | X              | X                  |                  |               |          |                  |                 |                |                          |
| K3        | X          |       | X             |                |                 | X                                    | X             |                          | X              |                    | X                | X             |          |                  |                 |                |                          |
| K4        |            |       |               |                |                 |                                      | X             | X                        | X              |                    | X                | X             |          |                  | X               |                |                          |
| K5        |            | X     |               |                |                 | X                                    |               | X                        |                | X                  | X                |               |          | X                | X               | X              | X                        |
| K6        |            | X     |               |                |                 |                                      |               | X                        | X              | X                  | X                |               | X        |                  |                 | X              | X                        |
| K7        |            |       | X             |                |                 |                                      |               | X                        | X              |                    | X                |               |          |                  |                 | X              | X                        |
| K8        | X          |       | X             | X              | X               |                                      |               |                          |                |                    |                  | X             |          | X                | X               |                |                          |
| K9        | X          | X     |               |                |                 |                                      |               |                          |                |                    | X                |               |          |                  | X               |                |                          |
| K10       |            |       |               |                |                 | X                                    | X             | X                        | X              |                    |                  |               |          | X                |                 |                |                          |
| K11       |            | X     |               |                |                 |                                      |               | X                        |                | X                  | X                |               |          |                  | X               | X              | X                        |
| K12       |            | X     | X             |                |                 | X                                    |               |                          | X              |                    |                  |               | X        |                  |                 |                | X                        |
| K13       |            |       |               |                |                 |                                      |               |                          |                |                    | X                |               |          | X                |                 | X              | X                        |
| K14       |            |       |               |                |                 |                                      |               |                          |                | X                  | X                |               |          |                  |                 |                | X                        |
| K15       |            |       |               |                |                 | X                                    |               | X                        |                |                    |                  |               | X        |                  |                 |                | X                        |
| K16       |            | X     | X             | X              | X               |                                      | X             | X                        | X              |                    |                  |               | X        |                  | X               |                |                          |
| K17       | X          | X     | X             | X              | X               |                                      |               |                          |                |                    |                  | X             |          |                  |                 |                |                          |
| K18       |            |       |               |                |                 | X                                    | X             | X                        | X              | X                  | X                |               |          | X                | X               |                |                          |
| K19       |            |       |               | X              | X               | X                                    |               |                          |                |                    |                  |               | X        | X                |                 |                |                          |
| K20       | X          | X     | X             | X              | X               |                                      |               |                          |                |                    |                  |               |          | X                |                 |                |                          |
| K21       | X          | X     | X             | X              | X               |                                      |               |                          |                |                    |                  |               | X        | X                |                 |                |                          |
| K22       | X          | X     | X             |                |                 |                                      | X             | X                        | X              | X                  | X                |               |          |                  | X               | X              | X                        |
| K23       | X          | X     | X             |                |                 |                                      | X             | X                        | X              |                    | X                |               | X        |                  |                 | X              | X                        |
| K24       |            |       |               |                |                 |                                      |               |                          | X              | X                  | X                |               |          | X                |                 | X              | X                        |
| K25       | X          | X     | X             | X              | X               |                                      | X             | X                        | X              |                    | X                |               | X        | X                | X               |                |                          |
| TOPLAM    | 11         | 13    | 12            | 7              | 7               | 9                                    | 9             | 13                       | 13             | 8                  | 14               | 4             | 9        | 10               | 9               | 8              | 11                       |

**Kaynak:** Görüşmelerden elde edilen verilerden yararlanılarak yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo incelendiğinde; katılımcıların en sık mantar kavurması (14 kişi), tirit (13 kişi), pekmezli ceviz böreği (13 kişi) ve kestane böreğinden (13 kişi) bahsettikleri görülmektedir. Bu durum bölgede mantar kültürünün oldukça yaygın olduğunu, ayrıca Ayancık mutfağında tahıl ürünlerinden yapılan yiyeceklerin ağırlıklı olarak tüketildiğini göstermektedir. Sonrasında ise en çok bahsi geçen yemekler mısır keşkeği (12 kişi), kemikli et (11 kişi) ve Çerkez tavuğu diğer bir adıyla Şipsidir (11 kişi). Özellikle ilçe merkezinde et yemeklerinin tüketimi fazladır. Öte yandan, kocakarı gerdanı da (10 kişi) sıklıkla tüketilen bir tatlıdır.

#### 4. SONUÇ

Sinop'un Ayancık ilçesi yemek kültürü üzerine odaklanan bu çalışmada Ayancık yemekleri ve mutfak kültürü belirlenmiş, elde edilen yemekler reçetelendirilmiş, pişirilmiş ve fotoğraflanarak sunulmuştur. Araştırmanın Ayancık üzerine odaklanmasının temel nedeni; Ayancık yemek kültürü ile ilgili literatür eksikliğinin olması, Ayancık Belediyesi'nin araştırmacılara bu konudaki desteği ve bölgede turizmin gelişmesi yönündeki çabasıdır. Ayancık günümüzde önemli bir ekonomik gelişme

kaydetmemiş olsa da ilçe, 1940'lı yıllarda bölgeden elde edilen orman ürünleri nedeniyle yerel ekonominin gelişmiş olduğu bir yerdir. 2021 yılında yaşanan sel felaketi şehirde büyük yaralar açmıştır. Yol ve köprü yapım ve onarım çalışmaları halen devam etmektedir. Karadeniz kıyısında bulunan Ayancık'ta turizm sektörü de çok az gelişme göstermiştir. Bunun kıyı turizmi bağlamındaki en önemli nedeni bölgede deniz mevsiminin kısa olmasıdır. Bölgenin güneşlenme süresinin de kısa, denizin ise sıklıkla dalgalı olması kıyı turizminin gelişmesini engellemektedir. Ancak, Ayancık sahip olduğu doğal güzellikler, özgün ve lezzetli mutfağı nedeniyle doğa turizmi, kırsal turizm, gastronomi turizmi gibi turizm türlerinin gelişmesine elverişli kaynaklara sahiptir.

Pek çok yörede olduğu gibi Sinop ilinde de mutfak kültürü ve tüketilen yemekler oldukça benzerdir. Bununla birlikte; il merkezi, ilçeler ve köy bazında küçük farklılıklar da bulunmaktadır. Örneğin; Sinop kent merkezinde mantı ve balık öne çıkarken, Çerkes köylerinde yemek kültürü et yemekleri özelinde değişmektedir. Kıyı kesimlerde balık yemekleri ağırlıklı iken Boyabat gibi ilçelerde et yemekleri, pirinç yetiştirilen Boyabat ve Durağan'da ise pirinç yemekleri daha yaygındır.

Bu araştırma, Ayancık ilçesi ve köylerindeki gastronomik kültürün oldukça zengin, çeşitlilik arz eden ve farklı kültürel unsurların etkileşimiyle şekillenen bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. İlçenin yemekleri, doğal malzemelerle yapılan, sağlıklı ve geleneksel lezzetlerle öne çıkmaktadır. Sonuçlar, Ayancık mutfağında kemikli et ve tirit gibi et yemeklerinin, çarpan çorbası, kalkan tandır ve hamsili pilav gibi balık yemeklerinin, Çerkes peyniri gibi süt ürünlerinin, karalahana ve Gürcü mancarı gibi sebze yemeklerinin, Agudurşu ve Geçivubu gibi baklagil temelli lezzetlerin, pirinç böreği, palaz böreği, nokul gibi unlu mamullerin ve kocakarı gerdanı gibi tatlıların öne çıktığını göstermektedir. Bu mutfak kültüründeki çeşitlilik hem Karadeniz'in doğal kaynaklarının hem de Çerkes ve Abhaz gibi Kafkas kökenli toplulukların bölgeye kazandırdığı mutfak mirasının etkisini açıkça yansıtmaktadır.

Yapılan literatür çalışmasında da Ayancık mutfağının, Karadeniz'in eşsiz doğası ve Kafkas göçmenlerinden (özellikle Çerkesler) kaynaklanan kültürel çeşitliliğiyle zengin bir mutfak mirasına sahip olduğu görülmektedir. Ayancık ve köylerinde yaşayan Çerkesler, 1864 Büyük Çerkez Sürgünü ve 1877-1878 Osmanlı-Rus Savaşı sonrasında (Karkın, 2021) bölgeye yerleşmişler ve yörenin yemek kültüründe önemli izler bırakmışlardır. Bu dönemde Anadolu'ya gönderilen Çerkeslerin büyük bir kısmı, Karadeniz bölgesinde Trabzon, Samsun ve Sinop limanlarına bırakılmış, Çerkesler bu şehirlerin farklı bölgelerinde ikamet ettirilmiştir (Atasoy, 2014). Dolayısıyla ilçedeki yemek kültürü Karadeniz mutfağının genel özelliklerini, göçmenlerin yemek kültürünü ve Ayancık'a özgü unsurları oldukça iyi yansıtmaktadır. Bu durum ise gastronomi turizmi bakımından değer taşımaktadır. Mutfaktaki etnik çeşitlilik gastronomi değer zinciri bakımından avantaj yaratmaktadır.

Karadeniz kıyısında yer alan Ayancık'ta, özellikle kış aylarında zengin balık tüketimi belirgindir. Çarpan (iskorpit) çorbası, kalkan tandır ve hamsili yemekler bölge mutfağının simgesel deniz ürünleridir. Deniz mahsullerindeki bu çeşitlilik hem coğrafi konumun hem de mevsimsel üretimin mutfak kültürüne etkisini ortaya koymaktadır. Bölgede taze fasulye, pırasa ve patlıcan gibi sebzelerin kurutulularak ya da turşu yapılarak kışa hazırlanması, mutfağın sürdürülebilirlik ve saklama yöntemleri bakımından güçlü olduğunu göstermektedir. Çerkes peyniri, bölgenin en karakteristik süt ürünüdür. Bu peynirin halen köylerde geleneksel yöntemlerle yapılması, gastronomik mirasın canlılığını göstermektedir.

Pirinç böreği, palaz böreği, nokul ve haluj gibi unlu mamul yemekleri ritüel ve gündelik yaşamda önemli bir yere sahiptir. Düğünlerde yapılan pirinç böreği, bayramlarda hazırlanan haluj ve bayram ekmeği, Hıdırellez'de pişirilen çıkarım böreği ve kestane kebabı gibi ritüel yemekler toplumsal bellekte özel bir yer tutmaktadır. Bununla birlikte; böreklerde Ayancık cevizi ve fırıncık armudu pekmezinin kullanılması, yerel ürünlerin mutfakta değer kazanmasına katkıda bulunmaktadır.

Bölge mutfağında kuru fasulye ve barbunya kullanımının yoğunluğu dikkati çekmektedir. Çerkeslerin Geçivubu, Abhazların Agudurşu yemekleri, bölge mutfağında kültürel çeşitliliği

yansıtmaktadır. Bölgenin temel tahılı mısır olup, mamalinga gibi yemekler bu durumun en belirgin göstergesidir. Ayyıldız ve Türker'in (2024) yaptığı araştırmada, mısır ununun Ayancık'ta Sinop'un diğer bölgelerden farklı olarak kavru olarak kullanıldığı ve bu uygulamanın bölge mutfağının ayırt edici özelliklerinden biri olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, yemek alışkanlıklarının yalnızca toplumdan topluma değil, aynı toplum içerisinde dahi zaman zaman farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır (Yıkılmış vd., 2024).

Yapılan çalışmada soğan mıhlaması, bulgur böreği ve föte gibi bazı geleneksel yiyecek ve içeceklerin neredeyse unutulduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, yerel gastronomik mirasın sürdürülebilirliği için koruma ve yeniden canlandırma çalışmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Ayancık mutfağının eşsiz lezzetleri, bölgenin ekonomik kalkınmasına ve turistik çekiciliğine katkıda bulunabilecek güçlü bir miras olarak değerlendirilmektedir. Ayancık, yerel mutfak ve doğal güzellikleriyle kırsal turizm, gastronomi turizmi gibi turizm türleri açısından önemli bir potansiyele sahiptir. Ancak, unutulmaya yüz tutmuş yemeklerin ve geleneklerin yeniden canlandırılması ve tanıtılması gereklidir. Bu tür çabalar, sadece bölgenin kültürel birikiminin korunması ile kalmayacak, aynı zamanda bölgenin ulusal ve uluslararası düzeyde tanınmasına katkı sağlayacak ve bölgenin ekonomik kalkınmasını ve turizmini de destekleyecektir.

Bu çalışma alanyazına teorik katkılar sunmaktadır. Bu araştırma, Ayancık mutfağının sadece bir yemek listesi olmadığını, aynı zamanda bölgenin tarihi, kültürel etkileşimleri, geleneksel yaşam biçimi ve sürdürülebilir yaklaşımların bir yansıması olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer yörelerde olduğu gibi Ayancık mutfak kültüründe de coğrafya belirleyici bir rol oynamaktadır. Nitekim Türker ve Ayyıldız'a (2023:196) göre "*ne yediğimizi yaşadığımız coğrafya belirlemektedir.*" Bir yörede yetişen ürünler beslenme alışkanlıklarını büyük ölçüde etkilemektedir. Örneğin; Karadeniz iklimi mantar, kestane, fındık gibi ürünlerin yetişmesine imkân sağlarken; Ayancık'ın Karadeniz kıyısında bulunması ise balıkçılık ve deniz ürünlerinin (hamsi, kalkan, iskorpit vb.) mutfaktaki yerini ve önemini açıklamaktadır.

Aynı coğrafyada yaşayan farklı kültürel topluluklar yörenin yemek kültürünü etkilemekte, zenginleştirmekte ve özgün bir kimlik yaratmaktadır. Pratt'a (2007) göre yiyecek ve içecek bir yörenin kültürü ve kimliği ile ilişkilidir ve yöresel yiyecekler bir bölgenin sahip olduğu kimliğin bir göstergesidir. Yemeği kültürel kimlik ile ilişkilendiren Uğurkan ve Alyakut (2020) farklı etnik kültürlerin ulusal mutfakların şekillenmesindeki önemini vurgulamıştır. Ayancık'ta uzun yıllardır bir arada yaşayan Çerkes, Abhaz ve Gürcü toplulukları ile kırsal halkın yemek kültürleri birbirini etkilemiştir. Kafkas kökenli halklar, mutfakta belirgin bir etnik çeşitlilik katmıştır. Öte yandan tüm Karadeniz mutfağında olduğu gibi Ayancık mutfağında da mısır merkezi bir konumdadır (Kabacık, 2016; Şahingöz, Öztürk ve Keskin, 2019; Şimşek ve Şen, 2020).

Yemekler, sadece bir beslenme aracı değildir. Yöresel yemekler aynı zamanda düğün, Hıdırellez gibi ritüel ve özel gün kutlamalarının vazgeçilmez bir parçasıdır. Bakkaloğlu, Türker ve Dağ (2024) da Safranbolu'da yapmış oldukları çalışmada benzer sonuçlara ulaşmış ve özel günlerde, dini bayramlarda ve sosyal etkinliklerde yemeğin önemine dikkati çekmişlerdir. Bu durum, bu özel günlerde topluca yenilen yemeklerin toplumsal bellekteki ve kültürel pratiklerdeki derin yerini göstermektedir.

Yöresel yemeklerin unutulması kültürel mirasın kaybolması anlamına gelmektedir. Nitekim Şat (2024) da Anadolu'ya özgü yöresel yemeklerin yapımının unutulmaması gerektiğini, bunun Türk mutfak geleneklerinin korunması açısından büyük öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Dolayısı ile bu çalışma, Ayancık mutfağındaki yemekleri reçetelendirerek, pişirerek ve fotoğraflayarak bu mirasın kayıt altına alınması ve gelecek nesillere aktarılması için somut bir adım atmıştır. Çekal ve Doğan (2022) bölgelere özgü yemeklerin toplum yapısında yaşanan ekonomik, kültürel ve teknolojik değişimler nedeniyle zamanla değiştiğinin ya da yok olarak unutulmaya başlandığının altını çizmektedir. Soy ve Şengül (2024) yemek kültürünün sürdürülebilirliği için yemek tariflerinin kayıt altına alınarak standart reçetelerin oluşturulması gerektiğini belirtmektedir.

Şenel ve Karabulut (2024) da geleneksel yemeklerin unutulmaması ve kültürel mirasın korunması için bu yemeklerin evlerde pişirilmeye devam etmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Yemeklerde kullanılan yöreye özgü ürünler, yemeğe lezzet bakımından büyük katkı sağlamaktadır. Bu nedenle coğrafyaya özgü ürünlerin kullanılması yemeğin lezzetini doğrudan etkilemektedir. Bu, coğrafi işaretli ürünlerin önemini de ortaya koymaktadır. Çünkü coğrafi işaretli ürünler yöresel bir yemeğin sağlıklı, kaliteli, lezzetli ve güvenilir olmasının garantisidir. Nitekim Çolak ve Başaran Alagöz (2022) de Çorum ilinin coğrafi işaretli ürünleri üzerine yapmış oldukları araştırmada yemekte kullanılan coğrafi işaretli ürünlerin yemeğin lezzetinde ana unsur olduğunu belirtmişlerdir.

#### 4.1. Öneriler

Bu araştırma Ayancık'ın zengin mutfak mirasını ortaya koyarak, bölgenin kültürel kimliğini güçlendirme, yerel ekonomiyi canlandırma ve sürdürülebilir kalkınmayı destekleme konusunda uygulayıcılara değerli bir yol haritası sunmaktadır. Elde edilen sonuçlar ışığında, Ayancık'ta gastronomi başta olmak üzere farklı turizm türlerinin geliştirilmesi, Ayancık mutfağının sürdürülebilirliği için öneriler geliştirilmiş olup aşağıda sunulmaktadır;

- Ayancık yemek kültürünün tanıtılması, yöre mutfağı ile ilgili farkındalık yaratılması amacıyla yerel şefler ve üreticilerle birlikte yemek atölyeleri ve tadım etkinlikleri düzenlenebilir. Bu bağlamda düzenlenecek olan mutfak atölyeleri, yemek kursları ve eğitim programlarında bu çalışmadan elde edilen bilgiler; yöresel yemeklerin hazırlanışı ve kültürel bağamlarından yararlanılabilir. Bu etkinliklere tanınmış, ulusal ve uluslararası bilinirliği olan şefler de davet edilebilir. Bu, Ayancık mutfağının ulusal/uluslararası olarak tanıtımına imkân sağlayacak geleneksel yemeklerin ve tariflerin kaybolmasını da engelleyecektir.
- Ayancık köylerinde özellikle Çerkeslerin yerleşmiş olduğu köylerde Çerkes kültürü öne çıkmaktadır. Bu bağlamda kırsal turizmin geliştirilmesi amacıyla köy gezileri düzenlenebilir. Köylerde konaklama, yemek etkinlikleri ve doğa yürüyüşleri organize edilerek ziyaretçilerin köy yaşamını deneyimlemeleri sağlanabilir. Ayrıca, doğal mantar ve ot çeşitliliğinin değerlendirilmesiyle doğa yürüyüşleri ve yemek atölyeleri bütünleştirilerek Ayancık'ın gastronomi turizmi açısından cazibesi artırılabilir.
- Ayancık'ın coğrafi işaretli bir yiyeceği yoktur. Çerkes peyniri, kestane balı ve fırıncık armudu pekmezi gibi yerel ürünler için coğrafi işaret başvuruları yapılarak hem gastronomik mirasın korunması sağlanmalı hem de yerel ekonomiye katkısı arttırılmalıdır.
- Ayancık mutfağının temel bileşenleri olan lahanana, mısır, buğday, kuru fasulye gibi yerel tarım ürünlerinin üretimi teşvik edilmeli, yerel çiftçilere destek olunmalı ve sürdürülebilir üretim modelleri gelişmelidir.
- Ayancık'ta her ne kadar deniz turizmi mevsimi kısa olsa da doğa ve deniz turizmi entegre edilerek daha çekici bir destinasyon yaratılabilir. Kırsal ve deniz turizmi birleştirilerek, doğa yürüyüşleri, balıkçılık ve kamp imkanları sunulabilir. Bu, yerel gastronominin gelişmesi ve sürdürülebilirliğine de katkı sağlayacaktır.
- Bu çalışma Ayancık'ın mutfak kültürüne dair detaylı ve sistematik bilgiler sunmaktadır. Bu bilgiler, yerel yönetimler tarafından bölgenin tanıtım broşürleri, web siteleri ve sosyal medya kampanyaları gibi pazarlama materyallerinde kullanılarak Ayancık'ın gastronomi destinasyonu olarak öne çıkması sağlanabilir.
- Ayancık yemek kültürünün sürdürülebilirliği bağlamında ise çalışmada kayıt altına alınan yöresel yemeklerin standart reçeteleri ilgili kurumlar tarafından yazılı ve dijital ortamlarda yayımlanmalıdır. Böylece elde edilen bilgiler hem akademik literatüre hem de halkın erişimine sunulmuş olacaktır.

- Bu çalışmadaki katılımcıların büyük çoğunluğunu kadınların oluşturması, yöresel mutfak bilgisinin kuşaktan kuşağa aktarılmasında kadınların temel rol üstlendiğini göstermektedir. Bu bağlamda kadın kooperatiflerinin desteklenmesi, yöresel yemeklerin üretim ve satışında kadın girişimciliğinin teşvik edilmesi büyük önem taşımaktadır. Kadınlar için yöresel ürünleri paketlenip satışını yapma gibi yeni girişimcilik fırsatları yaratabilir. Örneğin, yöresel kuru fasulye veya mısır unu bazlı ürünlerin markalaşması sağlanabilir.
- Ayancık'ta yöresel yemeklerin yapıldığı yiyecek-içecek tesislerinin bulunmaması büyük bir eksikliktir. Bu bakımdan, kentte geleneksel yemeklerin sunulduğu otantik restoranlar açılmalıdır. Bu restoranlar finansal açıdan desteklenen kadın girişimlerce açılabilir. Bu sayede ilçede yöresel yemeklerin turistlere özgün bir deneyim sunması sağlanacak hem de bölgenin ekonomik kalkınmasına kadın eliyle doğrudan katkıda bulunulacaktır. Bu araştırmanın sonuçları turistik işletmelerin yeni menüler ve konseptler geliştirmelerine katkı sağlayabilir.
- Unutulmaya yüz tutmuş yemeklerin geri kazanılması için acil koruma ve yeniden canlandırma çalışmaları yapılmalıdır. Bu amaçla yerel festivaller, atölye çalışmaları ve kültürel etkinlikler düzenlenebilir.
- Ayancık'ta Sinop üniversitesine bağlı bir meslek yüksekokulu bulunmaktadır. Bu meslek yüksekokulunda aşçılık ve gastronomi bölümleri açılarak bölge gastronomisinin gelişimi, sürdürülebilirliği ve tanıtımı sağlanabilir. Ayrıca, halk eğitim merkezinde yöresel yemeklerin yapımına yönelik ders ve kurslar açılarak kültürel aktarımın kurumsal düzeyde güvence altına alınması sağlanabilir.
- Yerel yönetimler bu araştırmadan elde edilen sonuçları, Ayancık'ın kültürel ve ekonomik kalkınma stratejilerine entegre edebilirler. Gastronomi turizmi altyapısının geliştirilmesi, yerel ürünlerin korunması ve mutfak geleneklerinin sürdürülebilirliği konularında somut adımlar atılabilir.
- Ayancık'taki yerel yönetimler özellikle Ayancık Belediyesi, bölgedeki doğal ve geleneksel ürünleri (bal, mantar, kestane vb.) öne çıkaran festivaller, köy şenlikleri ve açık pazarlar düzenleyebilir. Bu bağlamda turizm fuarları da etkin olarak kullanılabilir.

Ayancık'ın mutfak kültürünün sürdürülebilirliğinin sağlanması hem kültürel miras açısından hem de gastronomi turizmi bakımından stratejik bir değer taşımaktadır. Bu bağlamda yöresel yemeklerin kayıt altına alınması, koruma amaçlı coğrafi işaretleme ve patent süreçlerinin hızlandırılması ve gastronomi turizmine yönelik altyapının (yöresel restoranların açılması gibi) geliştirilmesi temel anahtarlar olacaktır.

Bundan sonraki araştırmalarda, yöresel yemeklerin unutulmaması ve kültürel mirasın sürdürülebilirliği için henüz üzerinde çalışılmamış yörelerin (Örneğin; Sinop ilinde Durağan, Dikmen, Erfelek, gibi) yemeklerinin kayıt altına alınmasına ve reçetelerinin hazırlanmasına önem verilmelidir.

## Kaynakça

- Atasoy, İ. (2014). Türkiye Çerkezlerinin Siyasi Tarihi ve Sosyo-Kültürel Yapısı. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Isparta.
- Ayancık Belediyesi Kültür ve Sanat Etkinlikleri Programı (2023). <https://www.ayancik.bel.tr/>
- Ayyıldız, S. ve Türker, N. (2024). Sinop Ayancık mutfağında mısır ve mısırdan yapılan yemekler. *Karadeniz İncelemeleri Dergisi*, 18(37), 275-302.
- Ayyıldız, S., Türker, N. ve Pınaroğlu, B. (2023). Safranbolu'dan Taşköprü'ye kuyu kebabı: bir gastronomi rotası önerisi, *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 6(1), 365-376.
- Bakkaloğlu, M., Türker, N. ve Dağ, T. (2024). Safranbolu'nun Tören Yemekleri ve Tören Yemek Kültürünün İncelenmesi. *Journal of Academic Tourism Studies*, 5(1): 27-45.

- Cumhuriyet Gazetesi (2024). Köylülerin geçim kaynağı 'mantar' 26 Ağustos 2024 tarihli haber. <https://www.cumhuriyet.com.tr/turkiye/koylulerin-gecim-kaynagi-mantar-2241282>
- Çekal, N., Doğan, E. (2022). Sürdürülebilir gastronomide standart reçete ve coğrafi işaretlerin önemi. *Turizm Çalışmaları Dergisi*, 4(1), 49-60.
- Çolak, M. & Alagöz, S. B. (2022). Coğrafi İşaretli Ürünlerin Önemi ve Çorum İlindeki Coğrafi İşaretli Ürünler, *Five Zero*, 2(2), 111-126.
- Erdem, Y., Özdemir, S., Özsandıkçı, U. ve Büyükdeveci, F. (2018). Sinop İli Balıkçılık Altyapıları. *Turkish Journal of Maritime and Marine Sciences*, 4(1), 20-32
- Gürsoy, B. (2018). *Karadeniz Mutfak Kültürü ve Yerel Tarifler*. Trabzon Üniversitesi Yayınları.
- Gürsoy, B. (2020). *Karadeniz Bölgesi Tarımsal Üretim Raporu*. Trabzon Üniversitesi Yayınları.
- Gürsoy, B. ve Küçükaslan, N. (2016). *Türk Mutfağı ve Kültürel Kimlik*. İstanbul: Gastronomi Akademisi Yayınları.
- Kabacık, M. (2016). Karadeniz Bölgesi'nin Yöresel Mutfağı, *Yöresel Mutfaklar*, Ed. Ebru Zencir, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, ss.139-161.
- Karadeniz Mutfak Vakfı (2019). *Karadeniz Yöresel Tatları*.
- Karadeniz Tarımsal Araştırma Enstitüsü (2022). *Yerel Sebze Üretim Verileri*.
- Karkın, V. (2021). 1877-1878 Osmanlı-Rus Savaşı Sonrası Anadolu'ya Göç Eden Çerkezlerin Yerli Unsurlarla İlişkileri Artvin Çoruh Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı, Artvin
- Özgüven, B. (2019). *Karadeniz Bölgesi Bitkisel Çeşitliliği*. Ankara: Tarım Bakanlığı Yayınları.
- Özkan, F. (2020). *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*. İstanbul: Yemek Kültürü Derneği Yayınları.
- Pratt, J. (2007). Food values: The local and the authentic. *Critique of Anthropology*, 27(3), 285-300.
- Sinop İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü (2022). *Sinop Yemek Kültürü*.
- Sinop İl Tarım ve Orman Müdürlüğü (2021). Koordinasyon ve Tarımsal Veriler Şube Müdürlüğü raporu.
- Sinop İl Tarım ve Orman Müdürlüğü, (2020). Sinop İli Ürün Deseni Listesi. <https://sinop.tarimorman.gov.tr/Duyuru/221/Sinop-Ili-Urun-Deseni-Listesi>.
- Soy, M. ve Şengül, S. (2024). Türkiye Selçuklu Mutfağına Özgü Yiyecek ve İçecek Sunan İşletmeler Üzerine Bir Değerlendirme. *Aydın Gastronomy*, 8(2), 307 - 324.
- Strauss, A. ve Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Sage Publications.
- Subaşı, M. ve Okumuş, K. (2017). Bir araştırma yöntemi olarak durum çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 419-426.
- Şahingöz, Akar, S., Öztürk, B., Keskin, H. (2019). Karadeniz Mutfak Kültüründe Mısır: İstanbul'da Karadeniz'i Yaşamak, *Eurasian Education & Literature Journal*, Özel Sayı, ss. 20 - 31.
- Şat, R. (2024). Kültürel miras açısından yöresel yemeklerin incelenmesi. *Turizm ve İşletme Bilimleri Dergisi*, 4(2), 279-302.
- Şenel, P. ve Karabulut, A. S. (2024). Sürdürülebilir mutfak kültürü: Adana'nın unutulmaya yüz tutmuş yerel yemekleri üzerine bir çalışma. *Aydın Gastronomy*, 8 (2), 351-36.
- Şimşek, M. ve Şen, M. A. (2020). *LAZUT Yenidünyadan Karadeniz'e Mısırın Öyküsü*, Detay Yayıncılık, Ankara 2020.
- Türker, N., Ayyıldız, S. (2023). Kuzey Kuşağı (içinde Oğuz Diker, Nuray Türker, Faruk Alaeddinoğlu, Duran Cankül, Rahman Temizkan) *Gastro Coğrafya*. Ankara: Detay Yayıncılık, s. 196-213
- Uğurkan, E. ve Alyakut, Ö. (2020). Kültürel Çeşitliliğin Mısır Unu Kullanımına Etkisi: Kartepe Örneğinde Mısır Ununun Kimliksel Dönüşümü. *Folklor / Edebiyat Dergisi*, 26(1), ss.55-72.
- Yıkmuş, S., Türkol, M., Abdi, G., İmre, M., Alkan, G., Aslan, S. T., ... & Aadil, R. M. (2024). Culinary trends in future gastronomy: A review. *Journal of Agriculture and Food Research*, 18, 101363.