



Proje, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

1.BÖLÜM: EDİRNE BÖLGESİ MERİÇ İLÇESİ İLE BULGARİSTAN HASKOVA İLİ DİMİTROVGRAD BÖLGESİNDEKİ YEMEK KÜLTÜRÜ VE TARİFLERİNDEKİ BENZERLİKLER:

“Edirne İli, Meriç İlçesi ve Bulgaristan Haskova ili Dimitrovgrad ilçesi’Ne ait ‘ Geleneksel Yemek kültürü ve Tariflerinin tanıtıldığı ‘Trakya’nın Tadı’ isimli bu araştırma Interreg-IPA 2014-2020 Bulgaristan-Türkiye Sınır Ötesi İşbirliği Programı tarafından finanse edilen, hibe sözleşmesi numarası ve tarihi ПД-02-29-293/12.10.2017 olan ve CB005.1.23.033 numaralı “ –Sınır ötesi alanda ortak gelenekler ve görenekler için ortak ağ ” projesi kapsamında gerçekleştirilmiş ve finanse edilmiştir.

Proje kapsamı içerisinde Haskova ve Meriç bölgeleri arasında kültürel benzerliklere yemek kültürünü de ekleyerek her iki destinasyonu birbirine yakınlaştırmak, ortak tadları ve geleneksel lezzetleri ortaya çıkartmak ve sınır ötesi alanda ortak ağ kurmak amaçlanmıştır. Projenin nihai amacı Bulgaristan ve Türkiye arasında sürdürülebilir turizm alanında sınır ötesi işbirliği kapasitesinin pekişmesine katkı sağlamaktadır. Pek çok turizm çeşidine ilave olarak mutfak turizmini de bölgede karşılıklı canlandırabilme şansını da geliştirebilecektir. Proje, Haskovo ve Meriç bölgelerinde geleneksel mutfak alanında ortak ürün oluşturmak ve sınır ötesi tanıtım içerikli çeşitli faaliyetlerin organizasyonu konusunda işbirliği ve çalışmayı da öngörmektedir.

Projenin temel amaçları Edirne ili Meriç ilçesi ve köyleri ile Bulgaristan Haskova ili Dimitrovgrad bölgesi ve köyleri öncelikli olmak üzere Tüm Trakya bölgesine ait geleneksel yöresel mutfak kültürünün ve geleneksel yemeklerinin araştırılması , geleneksel tatların yeniden canlandırılması ve tanıtılması , her iki ülkenin mutfak kültüründeki benzerliklerin keşfedilmesidir

İnsanlığın ilk ortaya çıkışı ile birlikte temel ihtiyaçlar çerçevesinde beslenme barınma ve giyinme ihtiyaçlarına yönelmiştir. Önceleri beslenme sadece karın doyurma amaçlı

Bu sunum , Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı, CCI Numarası 2014TC16I5CB005. Avrupa Birliği desteğiyle yayımlanmaktadır. Bu sunumun içeriği tamamen Meriç Belediyesi,Türkiye’nin sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliğinin veya Programın Yönetim Makamının görüşlerini yansıtmak için alıntılanamaz.



Projeve, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından
eşfinansman sağlanmaktadır.

yapılırken ilerleyen dönemlerde insanoğlunun gelişmesi ile birlikte yeme-içme bir kültür, yemek pişirme ise bir sanat haline gelmiştir.

Öyle ki M.Ö. 4. Yüzyılda antik Yunanlı şair Arcestratus yemek zevki üzerine yazdığı şiirle Gastronomi kelimesini ilk defa literatüre eklemiştir.

Türk mutfağı dünyanın sayılı zengin mutfakları arasındadır. Bazı görüşlere göre, Çin ve Fransız mutfakları ile birlikte dünyanın en zengin üç mutfağından birisidir.

Türk mutfağının zenginlik sebepleri arasında yiyecek ve içecek maddelerinin bolluğu ve çeşitliliğinin yanı sıra, Türklerin eski bir tarihe sahip olmaları da sayılabilir.

Coğrafi, kültürel ve sosyolojik sebeplerle, Türkler, komşuluk münasebetlerinde bulundukları ve iç içe yaşamış oldukları farklı toplumlarla etnolojik anlamda hem etnik vericilik hem de etnik alıcılık yapmışlardır. Bu alış-veriş, hiç kuşkusuz yiyecek ve içecek kültürü için de söz konusu olmuştur., Türk töresinde yemeğin yerinin büyük olduğunu ifade edilmiştir. Bunu karakterize eden en açık örnekler olarak da yağmalı toylar, imece toplantıları, doğumlar, ölümler, düğünlerde yenilen yemekleri belirtmiştir. , bu toplantılarda geleneğe göre sofralar hazırlanır, yemekler çıkarılır, bütün oymak, boy veya köy halkı birlikte yer, birlikte eğlenir veya acıyı birlikte paylaşılmaktadır. Anadolu’da buna benzer gelenekler bugün de yaşamaktadır. Türk hayatı ile Türk kültürünün ana yiyecek maddelerinin başında süt ve et gelmektedir.

Bulgaristan beş yüz yıldan fazla bir süre Osmanlı İmparatorluğu’nun egemenliğinde kaldığından Bulgar mutfağı esas olarak Türkler tarafından oluşturulmuştur. Özellikle Haskova bölgesinde Türk mutfagının yoğun etkisi dikkat çekmektedir, bu da bölgede kalıcı mutfak geleneklerinin oluşmasına neden olmuştur. Türk milli mutfagına özel bol yağlı ağır kızartmalar, kebablar, güveçler ve oryantal tatlılar Haskovo ilinin yerel mutfak gelenekleri içerisinde yer edinmiştir. Bunun nedeni birçok yerleşim yerinin

Bu sunum , Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı, CCI Numarası 2014TC16I5CB005.

Avrupa Birliği desteğiyle yayımlanmaktadır. Bu sunumun içeriği tamamen Meriç

Belediyesi,Türkiye’nin sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliğinin veya Programın

Yönetim Makamının görüşlerini yansıtmak için alıntılanamaz.



Projeve, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından
eşfinansman sağlanmaktadır.

Osmanlı egemenliği zamanında kurulmuş ve Osmanlı İmparatorluğunun idari birimleri sayılmış olmasıdır. Türk mutfağına ait elementler dışında kullanılan et çeşitliliğinin zenginliği (domuz, tavuk, koç, kuzu, dana etleri) dikkat çekmektedir,

bölge halkının temel geçim kaynağının hayvancılık olması et ürünlerinin bölge mutfağına doğrudan etki etmesini sağlamıştır. Bulgar mutfağı özellikle sebze ve meyve açısından çok çeşitlidir. Mutfakta zengin salatalar ile hem et yemekleri, hem sebzeli yemekler, hem de sütü ürünler bol miktarda tüketilmektedir. Genellikle ev yemekleriyle ünlü olan Bulgar mutfağı haşlanarak ya da fırınlanarak pişirilen güveç tarzı yemeklerden oluşur. Bulgar peynirleri çok kalitelidir. Tüm bu özellikleriyle Bulgar mutfağı ve Türk mutfağı arasında gerek coğrafi yakından gerekse kültürel yakınlıktan kaynaklanan bir çok benzerlik bulunmaktadır

Türk ve Bulgar halkları yüzyıllar boyunca iç içe yaşamış pek çok Türk yemeği ve yemekle ilgili kavram Bulgar mutfağına girmiştir. Bunlardan birçoğu Türkçe söylenişini aynen korumuştur. Örnek vermek gerekirse; salata, turşu, paça, işkembe, kıyma, yufka, musakka, yahni, imambayıldı, güveç, köfte, kavurma, kapama, kebab, çömlek kebabı, çöp kebabı, tas kebabı, şiş, sarma, börek, yoğurt vb. ilk akla gelenleridir. Bugün Avrupa ve Amerika'da zevkle tüketilen aslı bir Türk süt ürünü olan yoğurt anılan kıtalardaki ülkelere Bulgarlar aracılığıyla girmiştir...

Türk mutfağında olduğu gibi Bulgar mutfağında da baharatların çok büyük önemi vardır. Kekik, fesleğen, nane, maydonoz, dere otu, sarımsak, kırmızı biber, çörek otu, çıbrıka(geyikotu), karabiber, defne yaprağı gibi baharatların yetişme iklim koşulları Türkiye Bulgaristan toprak örtüsü benzerlikleri de kullanılan baharatların aynı olmasında büyük bir etkidir. . Damak zevkimizde benzer yanların bulunması, her iki kültürde kullanılan baharatların ortak olmasıyla bağlantılıdır. Bitkiler Bulgar mutfağında çok ciddi yer tutmaktadır. Çok sayıda şifalı bitki baharat olarak

Bu sunum , Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı, CCI Numarası 2014TC16I5CB005.

Avrupa Birliği desteğiyle yayımlanmaktadır. Bu sunumun içeriği tamamen Meriç

Belediyesi, Türkiye'nin sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliğinin veya Programın

Yönetim Makamının görüşlerini yansıtmak için alıntılanamaz.



Projeve, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından
eşfinansman sağlanmaktadır.

kullanılmakta ve geleneksel yemeklere katılmaktadır. Bulgaristan domates, salatalık, lahana, kabak, havuç, biber gibi çok çeşitli taze sebzelerle ünlüdür.

Bol çeşitli ve leziz çorbalar, Bulgaristan mutfağında da Türkiye’de olduğu gibi önemli bir yere sahiptir Türk mutfağında cacık olarak bilinen tarator ve yine işkembe çorbası olarak bildiğimiz shkembe, Pileşka (tavuk çorbası), Bob çorba ya da manastirska (kuru fasulye çorbası) gibi çorbaların yanında, Isırgan otu çorbası (koprivena), ıspanak çorbası (spanačena), kuzu ciğeri çorbası, paça çorbası, balık çorbası, kurban çorbası gibi bir çok ortak çorba çeşitleri vardır. Sıcak çorbanın yanında soğuk çorba da sıklıkla tüketilir. Çorbalarda salça kullanımı yaygındır. Bol çeşitli ve leziz çorbalar, hem öğle hem akşam yemeklerinde tüketilmektedir

Bulgar mutfağında ana yemekte iki temel kategori vardır: Izgara et ve tencere yemeği. Tencere yemekleri toprak kaplarda uzun süre pişirilerek yapılmaktadır. Kavarma Sofia (sofya kavurması), Kebapçete (kebab), Küfteta (köfte), Musaka kartofi (patates musakka), Pot de Lida (soğanlı domuz yahnisi) ve Şişçeta (şiş kebab) Bulgar ana yemeklerin vazgeçilmezlerindendir.

Bulgarların ve Türklerin diğer ünlü geleneksel yemekleri arasında yaprak sarması, biber dolması, lahana sarması, baharatlı soğanlı sebzeli pilav, etli ve patlıcanlı güveç ve imambayıldı gibi yemekler de vardır. Mişmaş da çok tüketilen geleneksel bir yemektir. Yumurta, domates ve biber aynı anda pişirilerek yapılmaktadır. Türk mutfağındaki menemeni andırmaktadır.

Genellikle Paskalya dönemlerinde pişirilen limon aromalı üzeri şeker ve üzüm parçalarıyla süslü kek kozunak; kızartılmış hamur toplarının şerbete batırılarak servis edilen lokma tatlısı kazanlak; baklava ya da kadayıf gibi Doğu tatlıları yanında krem karamel ve krep gibi Avrupa tatlıları; yağlı, yumurtalı kızarmış hamur işi Kişa; pudra şekerli ya da içinde marmelat tarzı tatlılar olan yağda kızartılmış

Bu sunum , Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı, CCI Numarası 2014TC16I5CB005.

Avrupa Birliği desteğiyle yayımlanmaktadır. Bu sunumun içeriği tamamen Meriç

Belediyesi, Türkiye’nin sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliğinin veya Programın

Yönetim Makamının görüşlerini yansıtmak için alıntılanamaz.



Projeve, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından
eşfinansman sağlanmaktadır.

börek ponichka ve gevrek ise meşhur(susamlı, yuvarlak bir çeşit çörek) sayabileceğimiz tatlı çeşitlerindendir. Kurabiiki ve maslenki isimli bizim kurabiye dediğimiz özellikle yılbaşı döneminde üretilen üzeri çeşitli reçeller ve pudra şekeri ile süslenen tatlı çeşitlerini de oldukça tercih edilmektedir.

Balkanlar'ın tamamında hayli revaçta ve Bulgarların da en çok tercih ettiği alkollü içki adı Türk rakısından gelen Rakiya'dır . Bulgar şarabına kendine özgü karakterini veren yerel üzümlerden üretilen şaraplar da sık tüketilmektedir. Şaraplardan öne çıkanlar ise Mavrud, Pamid, Gamza (Gımza) ve Miskettir. Bulgaristan'ın sıcak iklimi ve farklı coğrafya ürünleri ile birlikte sebze, meyve ve bitki çeşitliliği için tarımda mükemmel ürün yetiştirme koşullarına sahip olan Bulgar mutfağı özellikle sebze ve meyve açısından çok çeşitlidir.

Türk ve Bulgar mutfağının bir diğer ortak özelliği ise her ikisinde oldukça dengeli olmasıdır. Her öğünde gerek duyulan zengin salatalar ile hem et yemekleri, hem sebzeli yemekler, hem de sütü ürünler bol miktarda tüketilmektedir.

Genellikle ev yemekleriyle ünlü olan Bulgar mutfağı haşlanarak ya da fırınlanarak pişirilen güveç tarzı yemeklerden oluşur. Bulgar mutfağında kısa sürede pişirme yöntemi olarak fırın, önemli bir yer tutmaktadır. Sıcak ve soğuk çorba çeşitleri, turşuları, reçelleri ve hamur işleri de damak tadına hitap etmektedir..

Yine Türklerde olduğu gibi kahvaltı Bulgaristan'da önemli bir öğün olarak kabul edilmektedir.Bulgar kahvaltıları hem bol çeşitli, hem de çok keyiflidir. Kahve, çay, süt, reçel, tereyağı, zeytin, **peynir**, sucuk, salam, jambon, sosis, pastırma Bulgar kahvaltılarının olmazsa olmazıdır ve kahvaltıda Türklerden farklı olarak kahve tüketimi çok yaygındır. Türk kültüründe ise demleme siyah çay kahvaltının olmazsa olmazıdır.Çok kaliteli olan Bulgar peynirleri ülke dışında bile popülerdir.

Bu sunum , Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı, CCI Numarası 2014TC16I5CB005.

Avrupa Birliği desteğiyle yayımlanmaktadır. Bu sunumun içeriği tamamen Meriç

Belediyesi,Türkiye'nin sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliğinin veya Programın Yönetim Makamının görüşlerini yansıtmak için alıntılanamaz.



Projeve, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

Özellikle, Kaşkaval adıyla bilinen kaşar peyniri birçok ülkeye ihraç edilmektedir. Trakya usulü bir beyaz peynir olan Sirene ise, hemen hemen bütün salataların ve kahvaltılarının olmazsa olmazıdır.

Yukarıda da belirtildiğimiz gibi “Edirne İli, Meriç İlçesi ve Bulgaristan Haskova ili Dimitrovgrad ilçesi’ nin geleneksel mutfağında etli yemeklerin ve hamur işlerinin yoğunlukta olduğu dikkat çekmektedir. Bu yerel üretimin hayvancılık üzerine olduğunun ve geleneksel Türk mutfağı ile benzerliklerinin altını çizmektedir. Yemeklerin bayram kutlamaları, örf ve adetlerle bağlantılı olma özelliği genel olarak Trakya bölgesine ait olduğu gibi Haskovo ve Edirne illerinin ortak özellikleridir.

2. BÖLÜM: EDİRNE Meriç bölgesi ve Trakya mutfağının temel özelliklerinin tanıtımı

Adını, Orta Asya’dan göç ederek bu topraklara yerleşen savaşçı Traklar’dan alan . Trakya mutfağı birbirinden lezzetli çorbaları, zeytinyağlıları, sıcak yemekleri, tatlı, börek ve hamur işleriyle ülkemizdeki kültürel etkileşimi en iyi şekilde yansıtan mutfaklarımızdandır. Modern ve pratik yemek alışkanlıkları bazı yemeklerin unutulmasına yol açsa da arnavut ciğeri, arnavut yahnisi, ciğer sarması, pırasa çorbası, patates çorbası, çilbır, bakla fava, ayşefasulye bastı, lorlu biber, keşkek, selanik tatlısı, hayrabolu tatlısı, Trakya Bölgesi'nde afiyetle yenen yemek ve tatlıların başında geliyor. Yemeklerin hafifliği, sebzelerin bolca kullanılması, zeytinyağlılara ağırlık verilmesi, kolay bulunabilir malzemeleri ve pratik pişirme yöntemleri Trakya yemeklerini farklı kılıyor. Trakya'da hamur işi ve börekler ise gerçek bir lezzet şöleni sunuyor. Mesela su, maya, tuz ve un karıştırılarak boza kıvamında bir hamur elde edilip, sac üzerinde yapılan akıtma, üzerine tereyağı, toz şeker ya da bal sürülerek yenen güzel hamur işleri arasında yer alıyor. Trakya mutfağı turşuları, reçelleriyle de ünlüdür. Domates ve kabağın bile reçelinin yapıldığı bu yöremizde, her evde en az üç çeşit reçel bulunması

Bu sunum , Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı, CCI Numarası 2014TC16I5CB005.

Avrupa Birliği desteğiyle yayımlanmaktadır. Bu sunumun içeriği tamamen Meriç

Belediyesi,Türkiye’nin sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliğinin veya Programın

Yönetim Makamının görüşlerini yansıtmak için alıntılanamaz.



Projeve, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından
eşfinansman sağlanmaktadır.

adettendir Reçellerinin bir özelliği de, kaynatılırken içine ıtır atılmasıdır. Genellikle evlerde yapılan hamur işleri, hemen pişirilerek servis edilir.

. Tarhana, erişte, mangır, kuskus pilavı, kuru yufka gibi dayanıklı hamur işleri ise kışın tüketilmek üzere yazdan yapılmakta yöremizin kadınların imece usulü çalıştıkları bu hamur açma günleri, bölgemize ayrı bir değer katmaktadır.. Meriç mutfağında etlerin yemeklerde kullanımı çok yaygındır. Eti yenen hayvanların başında keçi-oğlak, koyun-kuzu, sığır etleri gelir. Cemiyet yemeklerinde, özel günler de sofraların olmazsa olmazı et yemeğidir. Özellikle bahar başlangıcında törensel bir nitelikte eş, dost, aile toplantıları, hıdırellez ve pikniklerde oğlak ya da kuzu çevirmek çok önemlidir. Kesilen hayvanların etleri buzdolabı, dondurucu gibi uzun süre saklanabilecek mutfak araçlarının olmadığı zamanlarda et ya da kıyma kavrulur, bez torbalara sarılıp rutubet almayacak bir yerde saklanırdı. Kurban etlerinden eve ayrılan kısım çiğ olarak saklanacaksa sepetlerle soğutucu kuyulara salınırdı.

Günümüzde ise ya kullanılacağı miktarda alınmakta ya da alınan etler yapılacak yemek özelliğine göre ayrılarak poşetlerle buzluk veya dondurucularda bekletilmektedir. Böbrek, karaciğer, işkembe, barsak gibi sakatatlar da sıklıkla kullanılır. Tavuk, hindi, kaz etleri de bu mutfağın vazgeçilmezleri arasındadır. Haşlama yapıldığında sularından çorba ve pilav yapılmaktadır. Köy tavuğu ile yapılan bol soğanlı tavuk yemeği meşhurdur. Bu etler sebze yemekleri ve ızgara olarak da hafif olduğu için tercih edilir. Av hayvanlarından tavşan, bıldırcın, keklik, ördek, kaz gibi hayvanlar avlandıktan sonra yahni, börek, akıtma, yufkalı gibi yiyeceklerin yapımında kullanılır. Tavukla yapılan akıtma yemeği ise ziyafetlerin baş tacıdır. Bölge de nehirlerin varlığı tatlı su canlılarına yönelik olarak bir yemek kültürü de geliştirmiştir. Tatlı su balıklarından , sazan ve son dönemlerde yayın gibi balıklar daha fazla yenir hale gelmiştir. Balıklar çoğunlukla ızgarada ve kızartma olarak hazırlanır. Kızartmada geleneksel olarak

Bu sunum , Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı, CCI Numarası 2014TC16I5CB005.

Avrupa Birliği desteğiyle yayımlanmaktadır. Bu sunumun içeriği tamamen Meriç

Belediyesi,Türkiye'nin sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliğinin veya Programın

Yönetim Makamının görüşlerini yansıtmak için alıntılanamaz.



Projeve, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

bilinen beyaz un , mısır unu yanında ezme tarhana ile de kızartılarak değişik tadlar ortaya çıkartılmıştır. Bölgede su bıldırcını veya su bülbulü olarak da bilinen kurbağa bacağı da talep gören yiyeceklerdir. Dinlendirilmiş kurbağa bacağı yumurta ve mısır ununa batırdıktan sonra kısık ateşte 10 dakika pişirip servis edilen ve bilinenin aksine dinen de yasak olmayan besleyici kurbağa bacağı balık kadar tercih edilmektedir. Bölgemizde sebze, kuru baklagiller, dolmalar, makarnalar, patlıcan ve biber kızartmaları gibi birçok yiyecek çeşidinin sarımsaklı yoğurtla servis edilmesi gelenektir. Akşam yemeği öğünlerinde yoğurt tercih edilmektedir. Peynir ya da çökelek (ulaşık); börek, salata , peynirli poğaç gibi yiyeceklerin yapımında kullanılmaktadır. Tereyağı; yemek, pilav ve tatlılarda tercih edilmektedir. En çok tavuk yumurtası kullanılır. Ayrıca hindi (bibi), kaz, ördek yumurtaları sık olmasada kullanılır. Yumurta; haşlama, omlet, yağda, yoğurtlu yapımında, çorba, börek, kek, kurabiye, tatlı yapımları ile salatalarda da kullanılmaktadır. Fasulye, nohut, yeşil mercimek parça veya kemikli etlerle pişirilir.

Fasulye ve nohut ayrıca paça, kelle, dana kuyruğu ile de pişirilir. Nohut haşlandıktan sonra tereyağlı pirinç pilavında kullanılır. Sade pişirilen fasulye yemeğinden artan kısım bir sonraki öğünde sarımsaklı yoğurt ile karıştırılıp iştah açıcı olarak sofraya konur. Tahıllar ve tahıl ürünlerinin başında şüphesiz buğdayın öğütülmesi ile elde edilen un gelmektedir. Batı Trakya Türk mutfağında ekmekten çöreğe, çorbadan helvaya birçok yiyeceğin hazırlanmasında un kullanılmaktadır. Ekmekler fırın, bakkal gibi yerlerden alınsa da günümüzde bazı köy evlerinin avlularında bulunan fırınlarda ailenin tüketimi için ekmekler de yapılmaktadır. Özellikle kışlık yiyecekler arasında ilk sırada bulunan kuru ya da yaş olarak saklanan tarhana un kullanımına en iyi örnektir. Tarhana her öğünde olduğu gibi sabahları içine bayat ekmek doğranarak tüketilmesinden başka yanında ya da üzerine ufalanmış peynirle yenilmesi de mutfağımızın dikkat çekici bir özelliğidir. Günümüzde köylerde de yapımı azalan kuskus, erişte, ev makarnası

Bu sunum , Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı, CCI Numarası 2014TC16I5CB005.

Avrupa Birliği desteğiyle yayımlanmaktadır. Bu sunumun içeriği tamamen Meriç

Belediyesi,Türkiye'nin sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliğinin veya Programın

Yönetim Makamının görüşlerini yansıtmak için alıntılanamaz.



Projeve, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından
eşfinansman sağlanmaktadır.

yapımında da un kullanılmaktadır. Buğday; aşurede veya sade haşlama yapılarak tuzlanıp tüketilir. Patlamış mısır ise kış gecelerinin önemli yiyecekleri arasındadır. Ayrıca dolma içlerine pirinçle beraber bulgur da ilave edilir. Pilav olarak daha çok pirinç tercih edilmektedir. Mutfağımızın en karakteristik yiyeceklerinden olan nohutlu pilavı da ilave etmek gerekir. Pirinç ayrıca çorba, dolma, sarma, börek, sütlaç v.b. gibi yiyeceklerin hazırlanmasında kullanılır.

Bölge mutfağında her mevsime özgü sebzeler bulunmaktadır. Örneğin; bamya, yeşil fasulye (kılıf), lahana, pırasa, patlıcan, biber, domates, salatalık, maydanoz, nane, yeşil ve kuru soğan, yaş ve kuru sarımsak, kabak, ıspanak, marul, patates bu sebzeler arasında yer almaktadır. Birçok sebzedden genellikle etli ya da pirinçli yemekler yapılır. Pirinçle pişirilen yemeklerin çoğu da sarımsaklı yoğurtla tüketilir. Kızartma olarak patlıcan, biber, patates, kabak daha çok kullanılır. Domatesli sos ya da sarımsaklı yoğurtla yenir. Sarımsaklı yoğurtla tüketilen yiyeceklerden yoğurtlu adı verilen yemek çeşitlerini de unutmamak gerekir. Turp, , havuç rendelenip limonlu salatası yapılır. Yemeklerin çoğunda domates kullanılır. Salça gerekmedikçe kullanılmaz.

Her ne kadar Arnavut kökenlilerin tercih ettiği sebzelerden biri olsa da , Pırasa kültürler arası etkileşim nedeni ile Meriç bölgesinde de yaygın olarak kullanılmaktadır. Pırasa yemeği, kapama, börek gibi birçok yiyeceğin hazırlanmasında kullanılır. Çiğ olarak ekmek ile ve yemeklerle de yenir. Patlıcan musakka, közleme (köpoğlu mancası), kızartma, karnıyarık gibi birçok yemeğin yapımında kullanılır. Batı Trakya Türk mutfağında olduğu gibi Bölgede de çok geniş kullanıma sahip olan sebzelerin hemen her çeşidi ile yaz yemeği yapılmaktadır, bu yemeklerin yapımında sıkça güveç de yer almaktadır. Patatesten; kızartma, oturtma, çokratma (haşlama), etli yemekler genellikle en sık kullanımına örnektir. Sebze yemekleri ana yemek olarak yenilmektedir. Bu nedenle sıcak ya da ılık olarak servis edilmektedir. Sarımsağın Bölge Mutfağında ,

Bu sunum , Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı, CCI Numarası 2014TC16I5CB005.

Avrupa Birliği desteğiyle yayımlanmaktadır. Bu sunumun içeriği tamamen Meriç

Belediyesi,Türkiye'nin sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliğinin veya Programın

Yönetim Makamının görüşlerini yansıtmak için alıntılanamaz.



Projeve, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından
eşfinansman sağlanmaktadır.

Türk mutfağında kurusu kadar yaşının da çok kullanılması Bölgede de çok kullanılmasına neden olmuştur. Sarımsak ;Sade ekmekle, yoğurdun içine doğrayıp sos yapılarak, turşularda, bazı yemeklere lezzet vermesi için sıklıkla kullanılmaktadır. Bakla, bezelye, taze fasulye gibi birçok sebze etli ya da zeytinyağlı olarak pişirilir. Tavuklu bamya ise mutfağımızın meşhur sebze yemeğidir. Sofralarda salata tüketimi özellikle kışın turşunun yanında azalsa da, her mevsimde bulunan sebzelerden yapılan çeşitli salatalar sofraları süslemenin yanında iştah açıcı görüntü de vermektedir. Sofralarda sebze ve salatanın çok olması nedeni ile Ege ve Akdeniz mutfaklarının özelliği görülmektedir. Buna bağlı olarak doğada kendiliğinden yetişmiş otlar da çok sık kullanılmaktadır. Bölgede ; kenger, labada, gelincik gibi doğal otlardan; salatalar ,yemekler ve çeşitli börekler yapılmaktadır

Meriç Bölgesi mutfağında geleneksel olarak kullanılan baharatların başında kırmızı toz biber, kimyon (aşure tozu), tarçın, karanfil, vanilya, kekik, kuru ve yaş nane, maydanoz, dereotu, sarımsak, soğan, tere, roka, kereviz sayılabilir.

Bahçe ve tarlalarda özellikle yetiştirilen meyvelerin başında en çok sevilerek yenilen, reçeli yapılan piravuşta eriğidir (küçük, sarı, oval biraz ekşimsi tattadır).

Ayrıca bahar aylarında cangıl (can eriği, genelde yıkandıktan sonra tuzla yenir). Üzüm asması, incir, vişne, elma, armut, kavun, karpuz, kiraz, ayva, nar, şeftali, kayısı, ceviz, badem, gibi meyvelere de sık rastlanır. Meyvelerin çoğu yemeklik olarak tüketildiği gibi özellikle reçel ve marmelât yapımında da kullanılırlar.

. Ayran başta olmak üzere komposto, hoşaf suları (soğukluk), meyve (yemiş) suları, limonata, kullanılır. Ayran genellikle tuzsuz olarak ikram edilir.. Yine sık olmasa da



Projeve, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

loğusa şerbeti ve çeşitli şurupların yapımına rastlanmaktadır. Reçel suları da sulandırılarak şerbet olarak ikram edilmektedir.

Sonuç olarak her iki kültürünün somut göstergelerinden birisi olan Türk ve Bulgar Yemek adetleri ve yemek çeşitleri, bütün Dünyanın ilgisini çeken yapısıyla, özellikle yabancı turist çekiminde de önemli bir konuma sahiptir . Bu konumunu sağlamlaştırmak için özgün yapısının korunması ve gelecek nesillere doğru ve düzgün bir şekilde intikal edilmesi ve sürdürülebilmesi büyük önem taşımaktadır.

HAZIRLAYAN SUNAN:MUSTAFA METE GIDA MÜHENDİSİ

Bu sunum , Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı, CCI Numarası 2014TC16I5CB005.
Avrupa Birliği desteğiyle yayımlanmaktadır. Bu sunumun içeriği tamamen Meriç Belediyesi,Türkiye'nin sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliğinin veya Programın Yönetim Makamının görüşlerini yansıtmak için alıntılanamaz.