

## TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDE EKMEK

Şule DEMİR<sup>35</sup>

Göksel Kemal GİRGIN<sup>36</sup>

### Giriş

Ekmek, tarih öncesi çağlardan günümüze, farklı coğrafya, iklim ve mutfak kültürlerinde adları, yapılış biçimleri, pişirme teknikleri değişiklik gösterse bile insanlık için en temel besin kaynaklarından biridir. Ayrıca birlik ve beraberliğin simgesi olan ekmeğin, hemen hemen tüm kültürlerde kutsal sayılır.

Ekmek, Türk mutfak kültüründe de önemli bir yere sahip olup temel besin maddesi olmasının yanı sıra kutsal ve kültürel bir değer taşır. Köyden kente göç, endüstriyel mayanın bulunması ve teknolojinin gelişmesi ile beraber ekmeğin üretim sürecinde bazı değişiklikler meydana gelir ve ekmeğin çeşitliliği standartlaşır. Türk yöresel ekmeğin kültürü, günümüzde köylerde hala yaşatılmaya devam etmesine rağmen geçmişte yapılan ancak bugün kaybolmuş olan ekmeğin çeşitleri mevcuttur. Bu çalışmanın amacı, Türk mutfak kültüründe ekmeğin tarihsel süreçte bir bütün olarak ele alınması ve günümüz Türk yöresel ekmeğin çeşitlerini bölgeler açısından ortaya koymaktır. Türk yöresel ekmeğin çeşitliliğinin korunması ve sürdürülebilirliğine katkı sağlamak da çalışmanın amaçları arasında yer alır.

### Ekmek ve Ekmeğin Tarihi

Ekmek, insanlığın uygarlık serüveni boyunca vazgeçemediği te-

35Öğr. Gör., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksek Okulu, Pastacılık ve Ekmekçilik Programı, suledemir@kmu.edu.tr

36Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, girgin@balikesir.edu.tr

mel besin kaynaklarından biridir. Bu serüven boyunca ekmek, farklı kültürlerde önemli bir değere sahiptir. Temel besin kaynağı olmasının yanı sıra kutsal kaynaklar, mitler, efsaneler, batıl inançlar, şarkılar gibi sözlü ve yazılı edebiyat unsurlarında da yer alır ve dolayısıyla kültürel olarak da oldukça önemlidir.

Ekmeğin tarihinin medeniyetin başlangıcına dayandığını söyleyebiliriz. Neolitik Çağ hayvancılık ile beraber tarımın başladığı dönemdir. Bu dönemde tarıma alınan yabancı bitkiler yüz yıllar boyunca sürecektir. Ekmeğin gelişim süreci yaşayacak ve günümüz buğdayına evrilecektir. Ekmeğin buğday tarih sahnesinde ilk olarak Batı Asya'da M.Ö. 7000 yıllarında karşımıza çıkar. Bu dönem insanları tek sıralı siyez buğdayını önce haşlar veya öğüttükten sonra mayasız ekmek yapımında kullanırdı. Zaman içerisinde geliştirdikleri buğday ile ekmeklerinin fonksiyonel özellikleri de gelişti (Işın, 2018). Dolayısıyla yaklaşık 6000 yıl öncesinde dayanıklı, süngerimsi buğday ekmeğinin ortaya çıkışıyla beraber daha az gluten içeren ve kabarmayan arpa ekmeği eskisi kadar talep görmez olmuştur.

Yapılan araştırmalara göre M.Ö. 4000 yıllarında Babiller ekmeği fırında pişirmeyi biliyorlardı. M.Ö. 2600 yıllarında Mısırlılar su ve undan elde ettikleri karışıma maya eklediklerinde ekmeğin daha yumuşak ve kabarık olduğunu fark ettiler. Mayalı ekmek o kadar önemli hale geldi ki belirli bir süre ekmek para yerine bile kullanıldı (Kuter, 2011). Öte yandan Mısır'da ekmek tanrılara sunulan kutsal bir yiyecek olup yapılan kazılarda mezarlara koyulan bir yiyecek olduğu görülmüştür (Işın, 2018). İlk Anadolu uygarlıklarından olan Hititler, Lidyalılar, Sümerler gibi uygarlıklarda da ekmek, hem temel besin kaynağı hem de kutsal bir yiyecekti. Yunanlılar, Mısırlılar ve Yahudilerden ekmeğin yapımını öğrendiler ve geleneklerini Romalılara aktardılar. Romalılardan sonra Batı Avrupa'ya yayılan mayalı ekmek hemen hemen tüm ulusların mutfak kültüründe yer aldı (Kuter, 2011).

Ticari fırıncılık faaliyetlerine M.Ö. 500 yıllarında ekmeğin fonksiyonel özelliklerini geliştirmek için eklenen bazı maddeler aracılığıyla başlandı. O dönemde kullanılan fermantasyon yöntemlerinden bazıları; hamura bira veya şıra katmaktı (Kuter, 2011). Ekmeğin yapımında bu iki temel maya kullanımı yıllarca sürse de genelde ekşi hamurdan maya üretimi önemini korumuştur (Ünsal, 2001). Zaman içerisinde kırsaldan kente göç ile birlikte ev ekmeği yapma geleneği yerini fırın ekmeğine bırakmıştır. Günümüzde ekmek, Türk Gıda Kodeksi Ekmeğin ve Ekmeğin Çeşitleri Tebliği'ne göre; "buğday ununa; su, tuz, maya (*Saccharomyces cerevisiae*) gerektiğinde şeker, enzimler, enzim kaynağı olarak malt unu, vital gluten ve izin verilen katkı maddeleri ilave edilip bu karışımın tekniğine uygun olarak yoğrulması, şekillendiril-

mesi, fermantasyona bırakılması ve pişirilmesi ile yapılan ürün” şeklinde tanımlanmaktadır (www.resmigazete.gov.tr).

### Orta Asya Dönemi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri

Orta Asya dönemi, Türklerin göçebe yaşam sürdürdüğü bir dönemdir. Türklerin bu dönemde genellikle et, süt ve süt ürünleriyle beslendiklerini ayrıca günlük beslenme alışkanlıklarında ekmeğin önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Altay ve Tanrı dağları vadilerinde yaşayan Türk boyları, Çinlilerle ilişki içerisine girerek tarım konusunda geliştirdiler (Ünsal, 2001). Orta Asya Türkleri başta darı olmak üzere arpa ve buğday gibi tahılları ekmeğin yapımında kullandılar (Arıkan ve Özkeşkek, 2019).

Orta Asya’da tüketilen ekmeğin çeşitleri arasında; çukmin, kakurgan, fırın ekmeği, kömeç, yufka, çörek, bazlama (Işın, 2018) ve somun sayılabilir (Demirgöl, 2018). Bu dönemde yaşayan Oğuzların Orta Asya’daki yaşamlarını anlatan Dede Korkut Kitabı’nda ekmeğin yerine *etmek* sözcüğü kullanılırdı (Ünsal, 2001). Ayrıca Oğuzların gündelik hayatlarında en çok tükettikleri ekmeğin çeşidi *yuka* denen yufka ekmeğiydi (Arıkan ve Özkeşkek, 2019). Yufka daha çok yufkacılardan alınır ve dürüm haline getirilerek tüketilirdi. Kömeç, doğrudan doğruya küllüde pişirilen bir ekmekti. Bazlama, sac üzerinde pişirilen bir ekmeğin olup genellikle yoğurt ile tüketilirdi. Uzun ekmeğin olarak da bilinen çukmin ise buharda pişirilen bir ekmeğin çeşidiydi (Işın, 2018). Çukmin’in pişirilme tekniğinde Çin etkisinden söz edilebilir (Ünsal, 2001). Türkler bu dönemde ekmeğin genellikle mayasız olarak sac üzerinde pişirmişlerdir.

Bazı Türk boyları ekmeğin beyazlatmak için hazırladıkları karışıma süt ilave ederler *yalaçı yuga* adı verilen ince katmerli bir ekmeğin yaparlardı. Türkler kırılğan ve ince yapıya sahip anlamına gelen *yupka* sıfatını ince ekmeğin için kullanırlardı. Bu kırılğan ve ince ekmeğe büskeç, sinçü ve bazlama örnek gösterilebilir. Yine inceliğine göre isimlendirilen ekmeğlerden püşkel; pide ve yufka arasında inceliğe sahip ekmeğin anlamına geliyordu. “Bir tikim türmek” diyerek yağ ve peynir sürdükleri ekmeğin yiyen eski Türkler zaman zaman hazırladıkları hamur içine ceviz ve kavurma da koyarlardı. Ayrıca içerisine yağ koydukları *kevşem ekmeğin* dedikleri bir ekmeğin çeşidi de ürettirdiler (www.turktoyu.com).

### Anadolu Selçuklu Devleti ve Anadolu Beylikleri Dönemi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri

Bu dönemde Türkler yerleşik yaşama geçtiler ve Orta Asya’dan gelen kültürlerini yerleşik yaşamla beraber gelişen kültürleriyle harman-

ladılar. Böylelikle göçebe ve yerleşik yaşam özellikleri barındıran zengin bir mutfak kültürü oluşmaya başladı. Türklerde ekmeğe dair önemli bilgiler ilk olarak Kutadgu Bilig ve Dîvânü Lugâti't-Türk eserlerinde yer alır. Bu eserlerde Türklerin Anadolu'ya gelmeden önce ekmeği *etmek/ötmek* olarak isimlendirdikleri ve yine bu dönemde Uygurların ekmeğe *akmak* dediklerini bilmekteyiz (Gürbüz, 2019). Orta Asya'dan gelen Türklerin Anadolu'ya getirdikleri geleneklerden biri şölen ve düğün gömeçleri'dir. Kömeçler, küldde pişirilen sade, küçük ekmekler olup örneğin Selçuklular döneminde *közmen*, közde pişirilmiş ekmek anlamına gelirdi (Ünsal, 2001).

Ekmekler genellikle evlerde bulunan tandır ve ocaklarda veya carşı ve pazarlardaki fırınlarda pişirilirdi. Şehirde yaşayan halk ekmek ihtiyacını fırınlardan, köyde yaşayan halk ise kendi ekmeğini kendisi yapardı. Ekmekleri pişiren kişiler fırıncı/ekmekçi (*habbaz*, *nan-va*, *nanba*, *nan-pez*) olarak isimlendirilirdi (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014). Bu dönemde yoksullar çavdar, kepek ve arpa ekmeği yerlerken zenginler ise beyaz undan yapılan ince pide olarak anılan *kirdeyi* yerlerdi (Işın, 2018).

Yapımında kullanılan unun çeşidine göre en çok tüketilen ekmek çeşitleri; buğday, arpa, darı çavdar, mısır ve kepek ekmeğidir. En çok tercih edilen ekmekler arasında buğday unundan yapılan; *ak ekmek*, *has ekmek* veya *nan-i sefid* de denilen buğday ekmeği yer alırdı (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014). Selçuklular arı buğdayından yaptıkları ekmeğe *arı buğdayı ekmeği* derlerdi. Bu dönemde iki çeşit yufka tüketilirdi. Birisi dokunur dokunmaz kırılan ve çıtır olan *yalaçı* yufka, diğeri ise kalın olan *yarma* yufkadır (Arıkan ve Özkeşkek, 2019). Ayrıca yufkanın içirisine peynir, soğan, bal gibi besinler koyarak yapılan dürümlere *tikim* denirdi. Bu dönemde ortaya çıkan etli ekmek de günümüze kadar ulaşan Selçuklu ekmek çeşitlerinden biridir (Ünsal, 2001).

Orta Asya'da *sincu* olarak adlandırdıkları pideyi bu dönemde de yapmaya devam etmişlerdir. Pide, yufka gibi uzun yapılmaktaydı (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014). Ayrıca kızgın tuğlaların üzerinde içi soğanlı ve kıymalı olan ekmekleri pişirirlerdi. Bu ekmeğe *gömme* denilmekteydi (Arıkan ve Özkeşkek, 2019). Katmer bilinmekte olup *kevşem etmek* dedikleri mayalı bir ekmek de pişiriyorlardı (Gürbüz, 2019).

Bu dönemde tüketilen diğer ekmekler; tandır ekmeği, fırında pişirilen somun, bazlama, çörek, peksimet, kirde (Işın, 2018), Nan-ı hoşkar, Nan-i hoşkara, Nan-i fetir, Nan-i komac'dır (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014). Somun ve peksimet, Bizans etkisi göstermekle birlikte arzu edilirse içlerine safran ve badem eklenirdi. Bu ekmekler genelde küçük, yağlı veya sade olarak yapılırdı (Işın, 2018). Türkler peksimeti iki kez pişirdiler, suyunu aldılar ve galeta veya peksimet şekline dö-

nüştürerek ekmeğin daha uzun süre dayanmasını sağladılar (Kuter, 2011). Arı girde, şebit ve katmer çeşitleri de oldukça yaygındı. Ayrıca ekmekler genellikle sulu yemekle birlikte tüketilirdi (Demirgöl, 2018).

Dönemin önemli isimlerinden biri olan Mevlâna Celaleddin Rumi'nin eserlerinde ekmek sık sık karşımıza çıkar. Divan-ı Kebir I. Cilt, 2671. beyitte ekmek şu şekilde yer alır (Kuter, 2011);

*“Erler gibi soğuk kişilerin tandırını ateşler, kızdırırım; sıcakların tandırına en fazla pişmiş ekmekten de pişkinim.”*



Yine ünlü bir eseri olan Mesnevî 4715. beyitte ekmeğin bahsi şu şekilde geçer (Kuter, 2011);

*“Hamurdan deve ve aslan biçiminde çörek pişirirler. Çocuklar onları görünce hırslarından ellerini dişlerler. Fakat ağızda aslanda ekmek olur deve de..”*

**Resim 1:** Selçuklu Anadolu'sunda Ekmek Yapımını Tasvir Eden XIII. Yüzyıla Ait Bir Minyatür (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014).

## Osmanlı Dönemi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri

Osmanlı Dönemi'nde genişleyen sınırlar, Arap, İran gibi büyük medeniyetlerin etkisi, Orta Asya ve Selçuklu döneminden süregelen kültürel özellikler ile mutfak kültürü önemli ölçüde gelişmeye devam etmiştir. Ekmek yine bu dönemde de günlük beslenmede önemli bir yere sahip olup uygarlıkta fakirden zengine herkes için kutsal bir yere sahipti.

Saf ve beyaz ekmek *nan-ı hass*, genellikle padişah ve sarayın önde gelenleri tarafından tüketilirdi. Daha düşük kalite undan üretilen beyaz veya siyah ekmekler olan *nan-ı aziz*, *nan-ı adi* ve *somun* saray halkının geri kalanına verilirdi. Saray ekmekçilerine; *Habbazin-i Hassa* denilirdi. Bunlar Ekmekçi başının yanında çalışırlar ve pişirme, hamur karma ve elek yapma gibi görevlerde yer alırlardı. Ayrıca saray mutfağında Fodlacılar (pideciler) ayırıldılar (Kuter, 2011).

Osmanlılar, Arapça ekmek anlamındaki *hunbz* kelimesini de kullanırlardı. *Nan-ı Aziz* ekmeğin kutsal olduğu anlamına gelirdi (Zülfikar, 2012). Öte yandan mutfak narh defterlerinde has ekmek hamuruna anason, rezene suyu ve Fatih döneminde yapılan has ekmeğin hamuruna eritilmiş kuyruk yağı katılırdı (www.skylife.com.tr).

Bu dönemde Orta Asya'dan gelen bazlama, yufka, çörek gibi ekmeklere Rum pidesi ve somunu eklendi (Işın, 2018). Pide sözcüğü, Ortaçağ Yunancasında *pitta* veya daha küçüğü olan *pittula*'dan gelir. 15. ve 16. yüzyılda İstanbul'da sıklıkla tüketilirdi (Kuter, 2011). Yine bu dönemde tandır pidesi olarak bilinen kirde; zeytin, tereyağı, peynir ve bal ile tüketilirdi. Ayrıca kirdenin üzerine haşhaş eklenir ve kabuğu gevrek olurdu. Fatih Sultan Mehmet için yapılan ve bugün de kebab olarak anılan kirde ise kebab üzerine konularak yanında yoğurt ve soğanla tüketilirdi. Yine bu dönemde en eski ekmek çeşitlerinden biri olan çörek, beyaz undan hazırlanan mayalı bir hamura sahip olur ve tandırda pişirilirdi (Işın, 2018).

Çöreğin safranlı ve bademli türleri bulunurdu. Bugün de Türkiye Cumhuriyeti'nde sıklıkla yapılan çöreğin yağda pişirilene *pişi* denirdi. Sac üzerinde pişirilen ve mayalı veya mayasız olabilen *bazlama* bu dönemde en çok tüketilen ekmekler arasındadır. Dönemin bilinen diğer ekmek çeşitleri; poğaç, pirinç ekmeği, kepekli ekmek, arpa ekmeği ve darı ekmeğidir. 17. yüzyıla gelindiğinde saray mutfağında padişah ve valide sultan için çok çeşitli ekmekler yapılırdı. Örneğin; Beç ekmeği, şekerli ekmek, Beç poğaçası, yağlı halka, simit ve mirahor ekmeği, nohut ekmeği, imam ekmeği, yeni börek gibi. Bu dönemde ramazan pidelerinin üzerine badem, haşhaş, anason, çörek otu serpilir ve ekmeklerin içerisine safran konulurdu. Ayrıca bu dönemde oldukça sevilen simit, adını kepeksiz ve beyaz un anlamına gelen *simit* kelimesinden almıştır. İstanbul'da yapılan simit hamuruna az miktarda mahlep ve pekmez eklenirdi (Işın, 2018).

17. yüzyıl Osmanlı Devleti Türk mutfağı hakkında araştırma yapan İngiliz Moryson ekmek hakkındaki düşüncelerini; "*Türklerin genellikle hepsi rahatlıkla ekmek ve suyla lor ya da çökelek ve peynir yiyebilirdi; ekmek yerine de közde pişirilmiş mayasız yufka ekmeği yerlerdi*" sözleriyle aktarır (İnalçık, 2009). Yine bu dönemde gezgin olan Evliya Çelebi eserinde bizlere dönemle ilgili önemli bilgiler aktarır. Çelebi, eserinde Diyarbakır civarındaki dağlarda yaşayan Kürtlerin kızıl darı ile ekmek yaptığını aktarır (Demirgöl, 2018). Seyahatnamede İstanbul dışında Balkan bölgelerinde de yapılan simitten bahsedilir. Dolayısıyla, simidi İstanbul ve Balkan coğrafyasının ortak bir yiyeceği olarak tanımlayabiliriz (Dikkaya, 2011).

Seyahatnamede unlu mamüller, özellikle de ekmek önemli bir yer tutar. Siyah fodula, Yeniçeri Ocağı'nın ve sarayın favorisidir. Has ve beyaz françile (francala) ekmeği İstanbul'a özgüdür ve Evliya Çelebi'nin en üstün gördüğü ekmek üç ay bayatlamayan Tophane somunudur. Ayrıca kete, külde pişmiş çörek olarak Seyahatname'de yer alır. Yine eserinde *pişinin* Türkmen dilinden gelen bir ekmek çeşidi oldu-

ğunu ve mevlitler ve şehitlerin ruhu için fakirlere dağıtıldığını anlatır. Halka olarak bahsettiği simit bugünkü simitten farklı olarak ekme ile çörek arasında bir hamur işi olarak tüketilmekte olup eserinde 50'ye yakın ekme çeşidi yer alır (Yerasimos, 2019).

19. yüzyıl Osmanlı döneminde Mehmet Kamil'in 1844 yılında yazdığı ve günümüze ulaşan basılı ilk Türk yemek kitabı olan Melceü't Tabbahin (Aşçıların Sığınağı)'de vişnelerin kaynatılması ve kızaran ekme ile pişirilmesi yoluyla elde edilen *vişne ekmeği*'nin iki farklı şekilde yapımı yer alır (Kamil, 2016). Yine takip eden zaman içerisinde yazılan Yeni Yemek Kitabı (1880) isimli eser içerisinde de vişneli ekme tarifi *vişne tertibi* olarak geçer (Anonim, 2017).



**Resim 2:** Osmanlı Dönemi'nde bir simitçi (Kuter, 2011).

### Türk Cumhuriyeti Dönemi Ekme ve Ekme Çeşitleri

19. yüzyılda Hollanda'nın buğday temelli mayayı bulması ve yine bu dönemde mikroorganizmaların anlaşılmasıyla birlikte ekme üretimi bir sanayi dalı haline gelir. Zaman içerisinde ekme üretiminde modern yöntemler ve teknikler ortaya çıkar ve makineleşme başlar. Türkiye Cumhuriyeti'nde ekme sanayisine 1975'ten sonra büyük ilerler başta olmak üzere önem verilmeye başlanmış ve günümüz makineleşmiş işletmeleri, modern tekniklerle ekme üretimini artırmışlardır (Kuter, 2011).

Türkiye bölgelere göre çok çeşitli ekme zenginliğine sahiptir. Bu zenginliğin sebebi doğal çevre özellikleri, ekonomi ve kültürün neden olduğu etkilere dayanır. Zaman içerisinde şehirleşmenin artmasıyla birlikte başlayan makineleşme, ekme çeşitliliğini etkilemiştir. Ekme, geri kalmış ülkelerde temel besin kaynağı olarak görüldüğü için çeşitliliği azken gelişmiş ülkelerde farklı pişirme yöntemleriyle ekme için farklı özelliklerin talep edilmesiyle ekme çeşitlerinin arttığı söylenebilir. Bu durum ülkemizde de gözlenmektedir. Şehirlerin alım gücü yüksek olan bölgelerinde ekme çeşitliliği fazlayken alım gücü düşük olan kırsal bölgelerde ise ekme çeşitlerinin az olduğu hatta tek tip olduğunu görebiliriz (Oğuz, 2002). Burada bahsedilen çeşitlilik ve tek tipleşme işletmeler içindir. Aksi takdirde yöresel ekme çeşitliliği için aynı şeyi söylemek mümkün değildir.

Türklerde göçebe kültürün bir göstergesi olarak karşımıza çıkan yufka ve lavaş ekmeği UNESCO'nun 2016 yılında Türkiye'nin Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne dâhil ettiği temel besin maddeleridir (Sezgin ve Bülbül, 2017). Türkiye'de neredeyse hemen hemen her ilin kendine özgü bir ekmeği bulunur. Aşağıda literatür taraması sonucunda ulaşılan yöresel ekmekler Tablo 1.'de coğrafi bölgelere ayrılarak verilmiştir (Arlı vd., 1994; Serez 1997; Ünsal, 2001; Koşay ve Ülkücan, 2011; Yöresel Yalvaç yemekleri, 2011; Berfendberblogspot.com; Zülfiyar, 2012; Ertaş ve Karadağ, 2013; Bayoğlu, 2014; Tangüler, 2014; Çelebi, 2015; Şengül vd., 2015; Göde ve Tatlıcan, 2016; Sezgin ve Bülbül, 2017; Çakır, 2018; T.C. M. E. B., 2018; Ay, 2020; Kurt, 2020; ci.gov.tr; kulturportali.gov.tr);

Tablo 1. Türk Cumhuriyeti Yöresel Ekmekleri

Bölge	İller ve Yöresel Ekmekleri
<b>Marmara Bölgesi</b>	Balikesir: Kömme, değirmenci ekmeği, kabaklı köy ekmeği, Ayvalık sütli ekmeği, Edremit yağlı pidesi, Susurluk yasa ekmeği. Tekirdağ: Şebit (sepit, şipit), çarşı ekmeği, Üsküp usulü çalı ekmeği, tepsi ekmeği, tuzsuz çavdar ekmeği, nohut mayalı ekmeği, katmer, gözleme. Bursa: Gartalaş, muhacir işi nohut ekmeği, cevizli lokum, tahinli pide. Çanakkale: Çan bezesi, Lokum ekmeği, zeytinyağlı düme. İstanbul: Kebapçı lavaşı, Silivri muhacir ekmeği bohçası, Çengelköy taş fırın ekmeği, Çengelköy pidesi, İstanbul kazan simidi. Adapazarı: Mayasız Çerkez ekmeği, sütli Çerkez ekmeği. Kırklareli: Köy ekmeği, nohutlu ekme. Edirne: Katmer, gözleme. Kocaeli: Gözleme, sütli ekme. Bilecik: Kömme. Sakarya: Bazlamaç. Yalova: Yaprak pidesi. Bölgenin coğrafi işaretli ekmekleri: Bursa cantık, Bursa tahinli pidesi.
<b>Ege Bölgesi</b>	Afyon: Afyon ekmeği, nohut ekmeği, peksimet, patatesli ekme, nokul (lokul), haşgerli pide, hamursuz, Afyon övmesi (ögmesi), haşhaşlı pide, ak pide, bükme, pişi, katmer, ağzı açık. Kütahya: Haşhaşlı ekme, ıspanaklı şibit, gözleme, şibitli tavuk tiridi (yemek), tosunum, haşhaşlı pide, Gökümen hamursuzu, tahinli çörek, lokum, Gediz köy ekmeği. Eskişehir: Tapıl, haşhaşlı gözleme, simit, göbete, çi börek, ağzı açık. Aydın: Bezdırma/bezirme/bezime. İzmir: Bezdırma, kumru, gevrek, peksimet, Tire bayram ekmeği, boyoz, Urla katmeri. Isparta: Bazdırma, Uluborluda ekme, nokul, külür. Denizli: Bazdırma, şipit, nohutlu buğday ekmeği, yat geber ekmeği, cızlama, süller pidesi, mısır gömbesi, bazlama, kide. Ayvalık: Nohut ekmeği, şekerli simit. Manisa: Simit ekmeği, ekme dolması (yemek), Kula ekmeği. Muğla: Katmer. Uşak: Katmer, döndürme. Bölgenin coğrafi işaretli ekmekleri: Afyon kaymaklı ekme kadayıfı, Afyon-karahisar patates ekmeği, Manisa taban simidi, Eskişehir simidi, İzmir simidi, Aydın Nazilli pidesi, Aydın Karacasu pidesi, Emirdağ yumurtalı pidesi, Manisa Alaşehir ekmeği.

<b>Akdeniz Bölgesi</b>	<p>Isparta: Isparta ekmeği, ekmek aşu (yemek), haşhaşlı katmer, pişi, peksimet, tirit, nokul (kõmbe, başma), mayalı ekmek, bazlama (bazdırma, hamurlu), haşhaşlı gevrek.</p> <p>Mersin: Tapul, biberli ekmek, yõrük sıklması, fındık lahmacun.</p> <p>Antalya: Gastra, holuşka.</p> <p>Hatay: Biberli ekmek, kete, kõmbe, katıklı ekmek, sũrk peynirli ekmek.</p> <p>Adana: Yũređir tandır ekmeği, baharatlı ekmek, tahinli ekmek, yufka ekmeği, sarımsaklı kõmbe, sıklma.</p> <p>Burdur: Kõmbe (çanak ekmeği), peksimet, haşhaşlı ekmek, hamursuz (hamursız), lokul (nokul), kaymak gõmbesi, bazlama (bazama, kaba ekmek), mısır ekmeği, cızdırma, mısır tabtabı.</p> <p>Kahramanmarař: Ekir bazlaması, nohut bazlaması, bulgur unu bazlaması, kõmbe, çoban katmeri (cıstır, gaymaklı katmer).</p> <p>Osmaniye: Etlı sac kõmbesi, bayram kõmbesi, sac kõmbesi.</p> <p>Bõlgenin coğrafi işaretili ekmekleri: Marař çõređi.</p>
<b>Karadeniz Bölgesi</b>	<p>Ordu: Gılık, õmeç, şapalak, hamsili ekmek, mısır ekmeği, pilaki ekmeği, tirit vişneli ekmeği, beleki ekmeği, golit ekmeği, tost ekmeği, Ordu yağlısı, kuru yufka.</p> <p>Trabzon: Kõmeç, Vakfıkebir ekmeği, harcı ekmek, Trabzon pidesi, Of Pilekide ekmeği, taplama, taşta mısır ekmeği, seyme, ocak ekmeği, yayla usulũ sacda gõmme mısır ekmeği, otlu ekmek, kabak sivimli ekmek.</p> <p>Zonguldak: Kõmeç, gõbũ, mısır ekmeği, kartlaç, fırında yumurtalı devrek simidi, cevizli kõmeç, kuru yufka.</p> <p>Sinop: Kete, sac ketesi, mısır ekmeği, etli ekmek.</p> <p>Artvin: Kakala, cadi ekmeği, bilekide buğday ekmeği, biři, mısır ekmeği, peynirli katmer, kada, cevizli kete, lavaş ekmeği, tandır ekmeği, hamsili ekmek, bazlama, Artvin pidesi, fırın ekmeği.</p> <p>Samsun: Gũdũl, Samsun simidi, mısır ekmeği, ekmek aşu, Samsun pidesi, Bařra nokulu (tatlı).</p> <p>Sivas: Gũdũl, Gemerek pabuç (pabuç) ekmeği, fetil, ekşili ekmek, fırın katmeri, ezenteli (anasonlu) çõrek.</p> <p>Amasya: Gũdũl, katmer, çõrek, biři, papara (ekmek aşu), işkefe, cırıkta (akıtma, cızlak), nohudulu Amasya çõređi, anuç, yağlı (katmer), puvaç, gõmbe, burmalı Amasya çõređi, vişneli ekmek, kete, dõndũrme, eli bõđrũnde.</p> <p>Tokat: Gũdũl, Lamesli pide, işkefe, gardalaç, hamsikoli, katmer, taş (kuř) ekmeği, çõkeleklı katmer, haşhaşlı ve cevizli parmak.</p> <p>Karabõlu: Sařranbolu sac bũkmesi, Sařranbolu su simidi, mısır çõređi.</p> <p>Kastamonu: Kır pidesi, anasonlu galeta, soğan ekmeği, prasalı ekmek, ter ekmeği, dil buran mantarı ekmeği, etli ekmek, koç mantarı ekmeği, kabak mantarı ekmeği, paştırmalı ekmek, saçak mantarlı ekmek, yoğurt ekmeği, simit tiridi, etli ekmek.</p> <p>Gũmũřhane: Tandır lavaşı, lemıs.</p> <p>Bayburt: Fırın lavaşı, Oruçbeyli tandır ekmeği, haşhaşlı ekmek, tophane ekmeği.</p> <p>Rize: Pilekide mısır ekmeği, mısır ekmeği, ekmek aşu, hamsikoli.</p> <p>Giresun: Çavuřlu ekmeği, katmer, hamsili mısır ekmeği, mısır unlu ekmek, yağlaş.</p> <p>Bartın: Bazlamaç, çõven ekmeği, mısır ekmeği, lokma, Bartın gõzlemesi, kuru yufka.</p> <p>Çorum: Katmer, kõmbe.</p> <p>Bolu: Somun ekmeği.</p> <p>Dũzce: Simit, kaşmakam ekmeği, hamsili ekmek, peynirli ekmek (haçapuri), cevizli gõzleme, çiđ bõrek.</p> <p>Bõlgenin coğrafi işaretili ekmekleri: Rize baston ekmeği, Tokat yoğurtmaç ekmeği, Samsun simidi, Rize simidi, Derepazarı pidesi, Akçakoca mancarlı pide, Artvin hamsili ekmek, Bolu patatesli ekmeği, Giresun Çavuřlu ekmeği, Devrek cevizli kõmeci, Devrek kõmeci, Giresun pidesi, Terme pidesi, Vakfıkebir ekmeği, Kastamonu Araç kũl çõređi, Bayburt ketesi, Bolu kabaklı gõzlemesi, Kastamonu Daday etli ekmeği, Gũmũřhane ekmeği, Kastamonu simidi, Gũmũřhane Kũrtũn Arakõy ekmeği, Bařra nokulu, Bařra pidesi, Çarřamba pidesi, Bolu Kıbrısık kũrũlũ, Bolu Mudurnu kabaklı gõzlemesi, Sařranbolu kıtırı, Trabzon Sũrmene pidesi, Artvin şavşat ketesi, Gũmũřhane yufka tatlısı.</p>

<p>İç Anadolu Bölgesi</p>	<p>Konya: Etlı ekmeğ, sac arası, yufka ekmeği, Şebit, bazlama, Őıllık (tatlı), mayalı, tandır ekmeği, tandır gevreği, sıkma, ekmeğ sulaması (yemek), gözleme. Niğde: Halka, mayalı sepe, sac altı yufkası, mayalı, Őıllık. Ankara: Göbü, gardalaç, Ankara ebelemesi, cızlama, Kızılray simidi, kete, bazlama, ebem ekmeği, kömbe, Koçhisar usulü tahinli pide, tandır çöreği, kül çöreği, Ankara simidi, kutludüğün somunu, bayram çöreği, Beypazarı kurusu (yaŐkurru), ayçöreği, yarımca, köy bazlaması, yukarı çavundur ekmeği, yabanabat pidesi, yazma çöreği. Eskişehir: Gardalaç, ekmeğ uğlaması, göbete, çi börek, simit. Isparta: Isparta ekmeği, nokul, küriöl ekmeği, sac arası, katmer, sac dolama, hamursuz, yufka ekmeğ, haşhaşlı katmer. Yozgat: Parmak çöreği, mayalı bazlama. Çorum: Pıptıt. Karaman: Mayalı, kolaç ekmeği, lokur, papara(yemek). Aksaray: Sıkma, papara (ekmeğ), Őepe (yufka), Şekerli pide, Őerbetli pide, çörek. Kayseri: Katmer, tahinli katmer, susamlı halka, bazlama, açma, kete, iki kı-zartması (biŐi). Kırıkkale: Kömbe, ekmeğ aşı (guymak), bazlama, gölleme. Nevşehir: TurŐulu pita, kömbe. Sivas: Kömbe, katmer, fatlaŐ, kete, lavaş, kırdök. Çankırı: İnce ekmeğ muskası, nokul, bazlama. Bölgenin coğrafi işaretli ekmeğleri: Konya etli ekmeği, Konya Kadınhanı tahinli pidesi, Çankırı yoka ince ekmeğ muskası, Kızılcahamam bazlaması, Ankara simidi, Beypazarı kurusu, Yozgat parmak çöreği, Sivas UlaŐ etli pidesi, Çamlidere kül çöreği.</p>
<p>D o ğ u Anadolu Bölgesi</p>	<p>Malatya: Kınalı ekmeğ, tandır lavaşı, eđŐili ekmeğ, tandır ekmeği, bilik, kömbe, ekmeğ kavurması (yemek), akıtma biciği, taş küllüğü (küllük), küllü kömbe, otlu ekmeğ, katlamaç (katmer), yanıç, yağlı ballı yufka, ekmeğ tiridi (yemek), fetil ekmeğ, bazlama, haşhaş kömbesi, ekmeğ aşı (papara), dönderme, on iki katlı kömbe, mafiŐ, cummur, yufka ekmeği, sac üsti, poğaç(paaç), taplama ekmeği, pekmezli ekmeğ, kınalı çörek, yağlı ekmeğ, hinkel, yumurtalı ekmeğ, patatesli yanıç (katmer). Erzurum: İspir ekmeği, kete, kalın, lavaş, tandır lavaşı, cevizli kete. Van: Kade (kete). Şanlıurfa: Sac ekmeği. Elazığ: Fetil, peynirli ekmeğ, tandır ekmeği, nohut ekmeği, patile (gözleme), gömme, küncülü gömme, taş ekmeği. Erzincan: Gilik, kete. Kars: Kalın, kete, feselli, nezik, katmer. Bingöl: Köme (gömme), sarına pel (yufka yemeği). Ağrı: Pişi(biŐi), çiriŐ kete. Ardahan: BiŐi, katmer, gevrek, kete, pileki ekmeği, kömbe, feselli. Hakkari: Tandır ekmeği, sac ekmeği. İğdir: Tapan ekmeği. Tunceli: Gömme. Őırnak: Sac ekmeği, fireydin (tatlı). Bölgenin coğrafi işaretli ekmeğleri: Elazığ tatlı peynirli ekmeği, Erzurum Hasankale lavaşı, Malatya Akaçadağ kömbesi, Urfa lahmacunu, Şanlıurfa tırnaklı ekmeği.</p>

<b>Güneydoğu Anadolu Bölgesi</b>	<p>Şanlıurfa: Siverek tırnaklı ekmeği, Şanlıurfa açık ekmeği, lahmacun ekmeği, etli kömeç, semsek.</p> <p>Siirt: Gübaya, tandır ekmeği, daş ekmeği, mayalı tandır ekmeği, tandırda kuru ekmeğ, fatayor markin (gözleme), peynirli çörek.</p> <p>Gaziantep: Kömme, lahmacun ekmeği, pişi, peynir, çökelek ve lor semseği, Antep tırnaklı pidesi.</p> <p>Adıyaman: Peynirli ekmeğ, bazlama, katmer, besmet (peksimet), taplama, semsek, hutap, killor, kavurmalı hutap.</p> <p>Batman: Tandır ekmeği.</p> <p>Mardin: Sembusek, etli ekmeğ.</p> <p>Kilis: Hoyrat semseği (kırk semseği).</p> <p>Diyarbakır: Diyarbakır çöreği.</p> <p>Bölgenin coğrafi işaretli ekmeğleri: Kilis katmeri, Şanlıurfa açık ekmeği, Midyat ekmeği (tannor), Antep tırnaklı pidesi.</p>
----------------------------------	--

Çalışmada elde edilen bulgular sonucunda bölgeler kendi içerisinde ve bir bütün olarak aşağıda incelenmiştir;

Marmara bölgesinde yufka yapımında kullanılan malzemeler ve teknikler aynı olmasına karşın bazı semtlerde farklı isimlerle anıldığı görülmektedir. Örneğin yufka Tekirdağ'da şebit, Bursa'da *Gartalaş* olarak isimlendirilmiştir. Bölgede en çok ekmeğ çeşitliliğine sahip olan il Tekirdağ'dır. Ayrıca Muhacir ve Çerkez kültürünün bölgenin ekmeğ kültürü üzerinde etkisi olduğu söylenebilir. Bu durum Türk mutfak kültürünün farklı kültürler ile etkileşimini koruduğunu ve sürdürdüğünü göstermektedir.

Ege bölgesinde malzeme ve yapım teknikleri benzerlik göstermesine rağmen bazlama, Eskişehir'de *tapıl*, Aydın ve İzmir'de *bezdırme*, Isparta ve Denizli'de şipit olarak isimlendirilir. Şipit, Marmara bölgesinde olduğu gibi burada da kalın yufka anlamına gelir. Bölgede yetişen nohut ve patates gibi ürünler ekmeğın daha uzun süre dayanması için ekmeğ içerisine dahil edilen ürünlerdir. Peksimette bölgede bu ihtiyacı karşılamak için yapılan diğer bir yöresel ekmeğ çeşididir. Dolayısıyla bölgenin ekmeğde uzun ömürlülüğü arzuladığı söylenebilir. Ayrıca bölgede en çok ekmeğ çeşitliliğine sahip il Afyon'dur ve bölgenin ana malzeme olarak ekmeği kullandığı yemek çeşitleri de bulunmaktadır (bkz. Tablo 1).

Akdeniz bölgesi yöresel ekmeğlerinin yörük kültüründen etkilendiği söylenebilir. Yörük sıkması buna örnektir. Ayrıca ekmeğlere nohut, biber, haşhaş, baharat, sarımsak gibi malzemeler eklenerek katı ekmeğler yapıldığı görülmektedir. Bölgenin en fazla ekmeğ çeşitliliğine sahip illeri Isparta ve Burdur'dur.

Karadeniz bölgesinin diğer bölgelerden daha fazla ekmeğ çeşidine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bölgenin en fazla ekmeğ çeşitliliğine sahip illeri Artvin ve Tokat'tır. Coğrafi özelliklerin etkisiyle bölge balık, mısır, ot, mantar gibi ürünlerini ekmeğlerin içerisine dahil etmektedir. Öte yandan bölgede ekmeğ pişirme aracı olarak kullanılan ve

yöresel ekmeklere ismini veren *pileki* bölgenin önemli ekmek pişirme araçları arasındadır. Gözleme bu bölgede işkefe, bazlama ise *güdül* olarak geçer. Pide, bu bölgede diğer bölgelere göre daha yaygın yapılır. Ayrıca bölgede ana malzemesi ekmek olan yemek ve tatlılar yer alır (bkz. Tablo 1).

İç Anadolu bölgesinde ekmek pişirme aracı olarak genellikle tandır kullanıldığı ve ekmeklerin diğer bölgelere nazaran daha sade tercih edildiği tespit edilmiştir. Bölgenin en fazla ekmek çeşitliliğine sahip ili Ankara'dır. Ayrıca bölgede ekmeğin ana malzeme olarak kullanıldığı tatlı ve yemekler mevcuttur (bkz. Tablo 1).

Doğu Anadolu bölgesinde ekmek içi malzeme olarak ceviz, kına, peynir, pekmez, yumurta ve nohut gibi ürünlerin tercih edildiği ve bölgede tandırın ekmek pişirme aracı olarak kullanıldığı görülmektedir. Kömbe burada *gömme* olarak geçer. Bölgenin en fazla ekmek çeşitliliğine sahip ili Malatya'dır. Ayrıca bu bölgede lavaş ekmeğinin iller bazında en yaygın yapılan ekmek olduğu söylenebilir. Ekmeği ana malzeme olarak kullandıkları tatlı ve yemekler bulunmaktadır (bkz. Tablo 1).

Güneydoğu Anadolu bölgesinde et ve peynir gibi malzemelerin ekmeğe eklendiği, tandırın ekmek pişirme aracı olarak kullanıldığı ve kömbeye *kömeç* denildiği tespit edilmiştir. Öte yandan peksimete *besmet* denilmektedir. Bölgenin en fazla ekmek çeşitliliğine sahip ili Adıyaman'dır. Bölgeler bir bütün olarak incelendiğinde ise;

- Tüm bölgelerde varlığını sürdüren ekmekler: pişi, katmer, kete, yufka, lavaş, bazlama, kömbedir.
- Osmanlı zamanında İstanbul'da yapılmaya başlanan simit, Marmara, Karadeniz, Ege ve İç Anadolu bölgelerinde kendine yer bulabilmiştir.
- Orta Asya döneminde yapılan ve yufka ve pide arasında bir kalınlığa sahip olan *püşkel* gibi bazlama ve yufka arasında bir kalınlığa sahip olan *sıkma* yalnızca Akdeniz ve İç Anadolu bölgesinde yaygınlık göstermektedir.
- Selçuklu döneminde yapılmaya başlanan etli ekmek İç Anadolu, Karadeniz ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde varlığını sürdürmektedir.
- Orta Asya döneminde külde yapılan kömeç, sacda pişirilen yufka günümüzde de aynı yöntemlerle pişirilmeye devam edilmekte olup yeni pişirme yöntemleri ve araçları (örn. *pileki*) geliştirilmiştir.
- En fazla ekmek çeşitliliğine sahip olan bölge Karadeniz, il ise Doğu Anadolu bölgesinde bulunan Malatya'dır.
- Tüm bölgelerde coğrafi işaretli ekmekler bulunmakla beraber en fazla coğrafi işaretli ekmeği olan bölge Karadeniz bölgesidir.

## Sonuç

Türk halkının vazgeçilmez besin kaynağı olan ekmek, ulaşılması kolay ve ucuz bir gıda olması, besin değerinin yüksek ve nötr bir tat ve aromaya sahip olması gibi özellikleri sebebiyle tarih boyunca gündelik hayatın vazgeçilmez besinleri arasında yer almıştır. Yarı göçebe yaşam tarzını benimsemiş olan Orta Asya Türkleri ekmek yapımında Çin'den etkilenmiş olup günümüzde de yapılmakta olan yufka, kömeç, somun gibi ekmek çeşitlerini ürettiler. Ekmek yeri gelince tek başına yeri gelince bir yemek olarak (ekmek aşısı), bazı zamanlarda ise çeşitli katıklarla (peynir, yumurta, kavrulmuş kıyma vb.) tüketildi. Türklerin yerleşik yaşama geçmesiyle beraber çevre kültürlerden etkilendikleri ve bu kültürleri etkiledikleri dolayısıyla yöresel ekmek çeşitliğinin çoğaldığı söylenebilir. Örneğin peksimet olarak isimlendirilen susuz ekmek çeşidi Roma etkisi gösterir. Türkler bu ve bunun gibi birçok ekmek çeşidini kendi mutfak geleneklerine uyarlamışlardır. Yine bu dönemde ekmek gündelik yaşamın önemli besin ögesi olup çeşitli kalitede unlardan ekmekler yapılırdı.

Osmanlı döneminde ekmek, büyük şehirlerde fırınların küçük yerleşim yerlerinde ise halkın kendi ürettiği bir üründü. Bu dönemde ekmek üretimi belirli bir standardizasyona sokulmaya çalışılarak gerekli önlemler alınmaya çalışıldı ve denetlemeler yapılmaya başlandı. Öte yandan saray mutfağında ekmek için özel aşçılar bulunurdu ve ekmek üretiminde çeşitli baharatlar ve besinler kullanılırdı. Dönemin ünlü isimlerinin yazdığı eserlerden günümüze ulaşan bilgiler ışığında dönemle ilgili olarak çok çeşitli ekmeklerin üretildiği ve ekmeğin İslâm dininin de etkisiyle kutsal sayıldığını bilmekteyiz. İlerleyen zaman içerisinde geliştirilen buğday bazlı maya ile ekmekçilik gelişti ve fabrikasyon üretim başladı.

Cumhuriyet dönemi ve sonrasında ekmek üretimi endüstriyel hale geldi ve ekmekler fırınlarda daha hızlı ve çeşitli olacak şekilde üretilmeye başladı. Günümüzde Türk Gıda Kodeksi tarafından standart hale getirilmiş olan ekmek çeşitleri istenilen bir fırından, marketten veya bakkaldan kolaylıkla satın alınabilir. Endüstriyel üretim ve standardizasyonla beraber yöresel ekmek çeşitleri kırsal alanlar dışında yapılmaz olmuş ve hatta tamamen unutulmaya başlamıştır.

Bu çalışmada dikkat çekilmeye çalışılan nokta; tarihsel süreçte ekmeğin aslında Türk mutfak kültüründe her zaman önemli bir yere sahip olduğu ve tahminen olacağı yorumu üzerine yöresel ekmek çeşitlerini belirlemenin ve yöresel ekmek çeşitlerinin sürdürülebilirliğinin sağlanmasının önemidir. Bu amaç doğrultusunda çalışmada elde edilen bulgular neticesinde sonuçlar aşağıda maddeler halinde verilmiştir;

- Coğrafya ve iklimin ekmeğin üretimi (malzeme, pişirme tekniği, sunu) ve çeşitliliğini etkilediği (ör. Karadeniz bölgesinde balık kullanılarak ekmeğin yapılması),
- Bazı yöresel ekmeğin bölgelerde ve illerde malzeme ve yapım teknikleri temelde aynı olmasına rağmen (bazlama, kömeç, yufka, pişi) bölgelerin veya illerin kendine has ağızları nedeniyle farklı isimlendirilebildiği (ör. Ege ve Marmara bölgelerinde yufkaya şipit denmesi),
- Coğrafi olarak birbirine yakın olan bölgelerin pişirme özellikleri ve malzeme kullanımları açısından benzerlik gösterdiği (Ör. Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu ve İç Anadolu bölgelerinde ekmeğin pişirme aracı olarak tandırın kullanılması),
- Türk mutfak kültüründe ekmeğin geçmişte olduğu gibi günümüzde de mayalı/mayasız olmaktan ziyade farklı besinlerle çeşnilendirilerek tüketildiği (Ör. Osmanlı döneminde ekmeğin içerisine haşhaş, nohut, badem ve çörek otu konulması ve günümüzde de bu geleneğin devam etmesi),
- Özellikle Osmanlı dönemi saray mutfağında ekmeğin içerisine eklenen safranın ve kuyruk yağının günümüzde kullanımını yitirdiği,
- Göç bölgelerinin farklı mutfak kültürlerinden etkilenerek kendi kültürünü oluşturduğu,
- Ekmeğin yalnızca ek bir besin olarak tüketilmesinin yanı sıra ana yemek, tatlı ve hamur işi olarak da bir öğünde yer aldığı (ör. ekmeğin aşı, fireyidin, kirde kebabı),
- Türklerin tarihsel süreçte kendine has pişirme araçları ve teknikleri geliştirdiği (sac, pileki, tandır),
- Geçmişten günümüze birçok ekmeğin çeşidinin varlığını korumayı başardığı (ör. çörek, kömeç, yufka, somun, peksimet, bazlama, simit, nohut ekmeği) ancak çukmin, kakurgan, sincu, püşkel, büskeç, mi-rehor ekmeği, Beç ekmeği, tophane somunu gibi ekmeğin kaybolduğu söylenebilir.

### Öneriler

Salgın hastalıkla mücadele edilen bu süreçte Google arama motoru üzerinde en çok araması yapılan kelimelerden biri *ekmek* olmuştur. Bu süreçte çoğu kişi kendi ekmeğini yapmak istedi veya kendi yöresinden bir ekmeği tekrar denedi. Bu durum bize ekmeğin gündelik beslenme alışkanlığımızla ve kültürümüzle ne kadar bütünleştiğini gösterir. Çalışmada elde edilen bulgular sonucunda Türk mutfak kültüründe yöresel ekmeğin çeşitliliği belirlenmiş olup bu çeşitliliğin korunması ve pazarlanması ile gastronomi turizmine fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sebeple tüm paydaşlara yönelik olarak öneriler

aşağıda maddeler halinde verilmiştir;

- Yöresel ekmeklerin tek tipleşmesi ve kaybolmasını önlemek amacıyla bölgesel olarak ekmek araştırmaları genişletilip yöresel ekmeklerin standart reçeteleri çıkartılabilir.
- Bir yiyeceğin varlığını koruyup sürdürebilmesi ve bulunduğu coğrafyaya daha fazla katkı sağlayabilmesi için pazarlanması oldukça önemlidir. Bu tanıtım, ülke içi ve ülke dışı olmak üzere iki koldan yürütülmelidir. Buradan hareketle uluslararası yarışmalarda ve platformlarda Türk yöresel ekmek çeşitleri tanıtılmaya başlanabilir veya var olan tanıtım çalışmaları artırılabilir.
- Yılın belli dönemlerinde tüm bölge yöresel ekmeklerinin tanıtılabileceği ekmek festivalleri gerçekleştirilebilir. Böylelikle gastro turistler, yerli halk ve üreticiler ortak ve geniş bir noktada buluşma imkanı yakalayabilirler.
- Günümüzde yerel üreticilerin büyük işletmeler ile baş edebilmesi pek kolay değildir. Bu sebeple küçük yerel üretici desteklenerek ürün sürdürülebilirliği sağlanmalıdır. Buradan hareketle kırsal bölgelerde yaşayan ve yöresel ekmek yapıp satmakta olan kişiler gerekli yerler tarafından desteklenebilir.
- Menüler bir ürünün sürdürülebilir olması ve tanıtımı açısından önemli araçlardır. Dolayısıyla yiyecek içecek işletmeleri, yöresel ekmeklere menülerinde yer verebilirler.
- Yöresel ekmek çeşitlerinin bilinirliğinin sağlanması ve korunmasında eğitim kurumları da oldukça etkili olabilmektedir. Gastronomi ve mutfak sanatları, aşçılık ve pastacılık ve ekmekçilik alanında eğitim veren kamu ve özel kurumlar yöresel ekmek yapımı, pazarlaması ve ürün geliştirme gibi derslere programlarında yer verebilirler.
- Bir ürünü tanımak, tanıtmak ve mutfak kültürünü korumak amacıyla daha fazla yöresel ekmek için coğrafi işaret alınabilir.
- Günümüzde etkisi giderek artan sosyal medya bir ürünün tanıtımı ve pazarlamasında önemli bir noktadadır. Bu açıdan Türk yöresel ekmeklerinin tanıtımı ve pazarlanmasında sosyal medya, sosyal medya fenomenleri, ünlü şefler, yemek stilistleri ile ilgili çalışmalar yürütülebilir.
- Akademisyenler, ekmek çeşitliliğinin az olduğu bölgelere yoğunlaşarak, unutulmuş ya da unutulmaya yüz tutmuş ekmek çeşitlerinin söz konusu olduğu bölge mutfaklarının tekrar kazandırılması için gerekli çalışmaları yürütebilirler.

Akademisyenler, yiyecek içecek işletmeleri, turizm paydaşları olarak bu konu ile ilgili gerekli çalışmalar yürütebilirse mutfak kültürünü koruma, sürdürme ve gastronomi turizmine katkı sağlama açısından önemli bir yol kat edileceği söylenebilir.

## Kaynakça

Arıkan, D. A. ve Özkeşkek, A. (2019). Türk mutfağında geleneksel ekmek pişirme yöntem, araç ve gereçlerinin yaşatılması: Pileki örneği. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 41, 52-61.

Ay, M. (2020). *Karaman Mutfağı ve Unutulan Yemeklerimiz*. Anı: İstanbul.

Bayoğlu, A. (2014). Erzurum'da Lavaş (Acem Ekmeği). *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 53, 163-186

Çağrı, H. (2016). İsraf Sorunu: Türkiye'de ekmek israfı sorunu ve Türkiye ekonomisi üzerine etkileri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Nevşehir.

Çakır, A. (2018). *Kırklareli Mutfağı*. Kırklareli Belediyesi Kültür Yayınları: Kırklareli.

Çelebi, N. (2015). *Nohut unu kullanımının Siverek Tırnaklı Pide Kalitesine Etkileri*. Haran Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.

Demirgöl, F. (2018). *Çadırdan Saraya Türk Mutfağı*. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi, 3(1), 105-125.

Dikkaya, F. (2011). *Evliya Çelebi Seyehatnamesi'nde simit ve simitçiler*. Milli Folklor, 92, 72-76.

Ertaş, Y. ve Karadağ, G. M. (2013). *Sağlıklı beslenmede Türk mutfak kültürünün yeri*. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2, (1), 117-136.

Göde, A. H., Tatlıcan, N. (2016). *Geleneksel Isparta Ekmeği Etrafında Şekillenen Somut Olmayan Kültürel Mirasın Turistik, Eğitimsel ve Ekonomik İşlevlerinin Yaratılmasına Yönelik Yaklaşımlar*. SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 38, 125-143.

Gürbüz, A. İ. (2019). *Osmanlı Dönemi Metinlerinde Ekmek ve Ekmekle ilgili anlam çerçeveleri*. Akademik Dil ve Edebiyat Dergisi, 3(4), 348-376.

Kamil, M. (2016). *Melceü't Tabbahin (Aşçıların sığmağı)*. (Çev. G. Taşkın). Çiya Yayınları: İstanbul. (Orijinal yayın tarihi, 1844).

Koca, N. ve Yazıcı, H. (2014). *Coğrafi Faktörlerin Türkiye Ekmek Kültürü Üzerindeki Etkileri*. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9/8, 35-45.

Koşay, P. H. Z. ve Ülkücan, A. (2011). *Anadolu yemekleri ve Türk mutfağı*. Çiya: İstanbul.

Kurt, B. (2020). *Somut Olmayan Kültürel Miras Unsurlarından Yöresel Yiyecekler: Kınalı Ekmek*. Motif Akademi Halkbilimi Dergisi, 13(29), 20-32.

Kuter, M. (2011). *İnsan ve Ekmek*. Kuter Yayıncılık: Bursa

Işın, P. M. (2018). *Avcılıktan Gurmeliğe - Yemeğin Kültürel Tarihi*. Yapı Kredi Yayınları: İstanbul.

İnalçık, H. ve Renda, G (2009). *Osmanlı Uygarlığı*. TC Kültür Ve Turizm Bakanlığı

Yayınları: Ankara.

Oğuz, B. (2002). *Türkiye halkının kültür kökenleri ı, giriş-beslenme teknikleri*. Anadolu Aydınlanma Vakfı Yayınları: İstanbul.

Özdemir, M. (2013). *Ekmek*. Eskişehir Ticaret Borsası Dergisi, 22-25.

Özgüdenli, G. O. ve Uzunağaç, U. (2014). *Selçuklu Anadolu'sunda Ekmek*. Marmara Türkiyat Araştırmaları Dergisi. 1,1, 43-72.

Anonim (2017). *Yeni yemek kitabı*. (Çev. Ö. Samancı). Çiya yayınları: İstanbul. (Orijinal yayın tarihi, 1880).

Serez, M. (1997). *Tekirdağ ve Çevresi Mutfağı*. Tekirdağ Valiliği: Tekirdağ.

Sezgin, C. A. ve Bülbül, S. (2017). *Türk sanatı ve mutfak kültüründe buğday*. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi.54, 1080-1091.

Şengül, S., Çakır, A., Çakır, G. (2015). *Yöresel mutfaklar*. Ertem Basım: Ankara.

Tangüler, H. (2014). *Traditional Turkish Fermented Cereal Based Products: Tarhana, Boza and Chickpea Bread*. Turkish Journal of Agriculture - Food Science and Technology, 2(3): 144-149.

T.C. MEB. (2018). *Ekmek Çeşitleri*. Yiyecek İçecek Hizmetleri, Ankara.

Ünsal, A. (2001). *Nimet geldi ekine*. Yapı Kredi Yayınlar: İstanbul.

Yerasimos, M. (2019). *Evlüya Çelebi Seyahatnamesi'nde Yemek KültürüYorumlar ve Sistematik Dizin*. Yapı kredi yayınları: İstanbul.

Zülfikar, H. (2012). *Anlamaları, Deyimleri ve Çeşitleriyle Ekmek*. TDK Türk Dili Dergisi, 12-17.

İnternet Kaynakları

Berfend Ber Blogspot. (2012). Güneydoğu Anadolu Bölgesi Mutfağı, <http://berfendber.blogspot.com/2012/08/guney-dogu-anadolu-mutfag-southeastern.html>. (Erişim tarihi: 01.09.2020).

Ci. (2020). Coğrafi İşaretli Ürünler, <https://www.ci.gov.tr/cograf-i-isaretler/liste?il=&tur=&urunGrubu=&adi=ekmek>. (Erişim tarihi: 10.08.2020).

Kültür Portalı. (2020). Hamur İşleri ve Çörekler, <https://www.kulturportali.gov.tr/>. (Erişim tarihi: 01.09.2020).

Resmi Gazete. (2012). Türk Gıda Kodeksi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri Tebliği, <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2012/01/20120104-6.htm>. (Erişim tarihi: 20.08.2020).

Sky Life. (2018). Osmanlı Mutfağında Ekmek, <https://www.skylife.com/tr/2018-03/osmanli-mutfaginda-ekmek>. (Erişim tarihi: 05.09.2020).

Türk Toyu. (2019). Türk Coğrafyasında Ekmek Kültürü, <https://www.turktoyu.com/turk-cografyasina-ekmek-kulturu>. (Erişim tarihi: 15.08.2020).