

TÜRK MUTFAĞINDA KAHVALTI KÜLTÜRÜ ¹

Dilek SAY*

Mustafa Kadir ESEN**

Nuray GÜZELER***

ÖZET

Kahvaltı, sabahın ilk kahvesini içmeden önce yapılan bir öğündür ve “kahve altı” kelimesinin değişikliğe uğramasıyla bu ismi almıştır. Sağlıklı beslenmede, güne dinamik başlamada ve gün içinde aktiviteyi verimli kullanmada sabah kahvaltısı büyük öneme sahiptir. Her ülkenin kendine göre gelenekleri ve yöresel yemekleri olduğu gibi kendine özgü kahvaltı alışkanlıkları da olabilmektedir. Kahvaltı alışkanlığının farklı olması o ülkede çeşitli yiyeceklerin olmasının yanı sıra sosyal ve kültürel alışkanlıklarından da kaynaklanır. Bazı ülkeler kahvaltı öğününü geçiştirirken, bazı ülkeler de kahvaltıya büyük önem vermektedirler. Türkiye'nin çok geniş coğrafi bir yapıya sahip olması ve her bölgeye özgü çeşitli yiyecek içeceklerin olması, çok farklı ve zengin bir kahvaltı kültürü yaratmasına neden olmuştur. Geleneksel Türk kahvaltısında ülkemize özgü peynir çeşitleri, zeytin çeşitleri, tereyağı, kaymak, bal, sucuk, pastırma, simit ve çeşitli çörekler, yumurta, taze ve kuru sebze ve meyveler, demleme çay kahvaltı sofrasında yer almaktadır. Bu araştırmada kahvaltının tanımı, önemi, bazı ülkelerin kahvaltı kültürleri ile Türk kahvaltısı incelenmiştir. Ayrıca Türk kahvaltısında tüketilen yiyecek ve içecekler hakkında bilgiler verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kahvaltı, Türk kahvaltısı, Yiyecek ve İçecek

Abstract

BREAKFAST CULTURE IN TURKISH CUISINE

Breakfast is a meal made before the first cup of coffee in the morning, and it received this name by changing the word “before the coffee”. Breakfast has the great importance in healthy nutrition, start the day dynamic and efficient use of the activity during the day. Each country has its own traditions and local dishes as well as its own breakfast habits. The different

* Dr. Öğr. Üyesi, Çukurova Üniversitesi, Pozantı Meslek Yüksekokulu, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı

** Arş. Gör., Kapatokya Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü

*** Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Gıda Mühendisliği Bölümü

breakfast habits are not only different foods but also their social and cultural habits. While some countries are eating breakfast fast, some countries place great importance on breakfast. Because Turkey has a very large topography and various food-drink according to each region, it creates a very different culture and a rich breakfast culture. In the traditional Turkish breakfast, cheese varieties specific to our country, olive varieties, butter, cream, honey, soujouk, pastrami, Turkish bagels and various buns, eggs, fresh and dry vegetables and fruits, brewing tea is located in the breakfast table. In this research, the definition and importance of breakfast, breakfast cultures of some countries and Turkish breakfast were examined. In addition, Turkish breakfast was informed about the food and drinks consumed.

Key Words: Breakfast, Turkish Breakfast, Food and Drink

1. Giriş

Günün ilk öğünü olma özelliğini taşıyan kahvaltı, 'Kahve altı' kelimelerinden türeyen bir sözcüktür ve aç karnına günün ilk kahvesini içmeden hemen önce yenilen bir öğün olması sebebiyle bu isimle anılır. Osmanlı dönemi mutfak kültürüne bakıldığında, bilinen iki ana öğünün dışında, kahve içmeden önce yapılan atıştırmaların, mutfaklardaki yerini alması 20. yüzyılın başlarına kadar dayanır. Sabahları midneyi rahatlatmak amacı ile genellikle çorba, ekme, peynir ve reçel tüketilerek kahvaltı yapılır ve sonra günün ilk kahvesi içilirdi. Kahvaltı, 19. Yüzyılın sonlarına doğru ana öğün olarak tanımlanmaya başlanmış ve her ülkenin geleneklerine göre farklı şekillerde uygulanmıştır (Anon., 2017).

Her birey günlük enerji ve besin ögesi gereksinimlerini her öğünde yeterli ve dengeli bir şekilde almalıdır. Bu öğünler arasında kahvaltı öğünü ilk ve en önemlisi olarak tanımlanır. Yeni bir günün başlangıcında güne zinde başlamada ve günü verimli sürdürmede yenilen sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği büyük rol oynamaktadır (MEB, 2012).

Kahvaltı öğününde tüketilecek protein miktarı, kan şekerini düzenleme ve bu sebeple ile yorgunluk, açlık gibi duyguların önlenmesi için etkili olduğundan, günlük tüketilecek miktarın en az 1/5'i kadar olmalı ve bu değer altına düşülmemesi gerektiği belirtilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2004).

2. Dünyada Kahvaltı

İngilizler güne kaliteli yani besleyici bir kahvaltıyla başlarlar. Gün içinde kendilerine gerekli olan vitaminleri meyve ve sebze suyundan, diğer besinleri de kontinental kahvaltı yanında yulaf ezmesi, sosis gibi yiyeceklerden karşılarlar. Çay İngilizler için özel bir öneme sahiptir. Sütlu çay İngiliz kahvaltı çayı olarak bilinmektedir. Bu nedenle çok koyu bir şekilde hazırlanıp servis

sırasında içine süt konur. İngiliz tarzı kahvaltı kahvaltı içeceği (sütlü çay veya kahve), meyve veya sebze suyu, ekme çeşitleri, tost, tereyağı, reçel, bal, sütlü yulaf ezmesi, kahvaltılık sosislerden meydana gelir (MEB, 2012).

Kahvaltı alışkanlıkları İngilizlere benzeyen Amerikalılar da kahvaltıda kızarmış yiyecekler yemeyi tercih etmektedir. Bacon, yumurta, krem peynir, donut, domuz sosisi, meyve, yumurta, waffle, pancake ve mısır gevreği gibi çok çeşitli bir kahvaltı yapmayı seven Amerikalılar, güne kahvaltı eşliğinde filtre kahve ile başlarlar. Sağlıklı beslendikleri söylenemeyen Amerikalılar, kahvaltıda tuzlu ve tatlıyı karıştırmayı tercih ederler (İldeş, 2016).

Almanların geleneksel kahvaltı sofralarına bakıldığında ise Alman tilsit peyniri, yoğun kremalı inek peyniri, ekme, domuz eti, patates, kaz ciğer, yumurta ve dünyaca ünlü Yulaf, tahıllı Alman ekmeği bulunur. Almanya'nın Bavyera bölgesindeki bu kahvaltılarında ise sofralarında çoğu kez şarap olmaktadır (Anon., 2016-a).

Kültürü ile Dünya'ya uzun süre yön veren Fransızlarda kahvaltı kültürü de, dünya mutfak kültürü arasında yer edinmiş bir sofraya olarak yer almaktadır. Fransa kahvaltı mutfağında tuzlu ürünler yerine şekerli ürünler tercih edilir. Fransızların kahvaltı sofrası, sıcak kakao veya kahve içermekte olup, nadir olarak meyve suyuna yer verirler. Bu içeceklerin yanında kruvasan, reçel ve reçelin sürüldüğü tost eşlik eder. Kruvasan, Fransızların dünyaya hediye ettiği diğer bir yiyecek olarak dikkat çekmektedir. Fransızlar sofralarında genellikle peynire yer vermeyip başka öğünlerde, peyniri meze olarak kullanırlar. Akdeniz'in dünyaya en büyük armağanı olan zeytin de Fransız kahvaltılarında yer almamaktadır. Yumurtalı tost ekmeğinin üstüne serpilmiş pudra şekerli "French toast" ise, Fransızların damak tatları hakkında bilgi edinmemizi sağlar. Çilek, böğürtlen gibi meyveleri sofraya sunumlarında, servislerinde süsleme öğesi olarak kullanılmaktadırlar (Anon., 2016-b).

Meksika bölgesinde yaşamakta olan Aztekler günde üç öğün yemek tüketirler. Güne hafif bir kahvaltıyla başlayıp öğlen doyurucu, akşamları da hafif yiyeceklerle karınlarını doyurmaktadırlar. Bolivya bölgesinde yerli halkın kahvaltı tercihlerine bakıldığında ise ekmeğin üzerine tuz dökülerek sürülen avokado ya da küçük ekmeğin içine konarak yenen domates, soğan, limon karışımından yapılmakta olan avokado salatası, etli tropikal meyvelerin suyundan oluşan bir jugo'dan oluştuğu belirtilmiştir (Özkaya ve Sarıcan, 2014).

Türk kahvaltılarında son derece farklı olan İtalyanların kahvaltısında bir espresso kahve ve bisküvi ya da capuccino ve bisküvi/cornetto yeterli olmaktadır. Hatta İtalyanların çoğu evde kahvaltı bile yapmayıp, işe giderken ayaküstü atıştırırlar (Sözen, 2016).

Japonya'da geleneksel bir kahvaltıda yeşil çay, buharda pişmiş bir kase pirinç, taze soğan ve tofulu miso çorbası, küçük nori yosunu yaprakları ve belki küçük bir omlet ya da ızgara somon balığı bulunmaktadır. Japonya'da kahvaltı günün en önemli öğünü olarak kabul edildiği için Japonlar kendilerini her zaman sağlıklı ve zinde hissederler. Gölleri ve nehirleri ile namı olan İsveç'te, kahvaltı sofralarında balıklı tariflere rastlanmaktadır. İsveçlilerin kahvaltı sofrasında sosa yatırılmış alabalık, somon ve bunun gibi çeşitli tatlı su balıkları gibi yiyecekler bulunmaktadır. Bunun yanında, özellikle dereotu ve yeşil baharatlar ile kahvaltı münülerine güzel lezzetler ortaya koyarlar. İsveçlilerin kahvaltı sofralarında tatlı da eksik olmayıp üzümlü ekmeğe üzerine yaban mersini reçeli kahvaltılarının vazgeçilmezlerindedir (Çopur, 2007).

3. Türkiye'de Kahvaltı

Türk mutfak kültürü, Orta Asya'dan M.Ö 200'lü yıllardan 21.yüzyıl'a kadar uzanarak, Asya ve Anadolu topraklarının zengin ürün çeşitliliğiyle ve tarihsel süreç içerisinde diğer kültürlerle olan etkileşimiyle yoğurularak zaman içinde bazı değişimler yaşamış ve günümüze kadar ulaşmayı başarmıştır (Kızıldemir vd., 2014). Ayrıca Türk mutfağının renkliliğini ve çeşitliliğini, Selçuklu ve Osmanlı saraylarında yeni gelişen tatların varlığı, Mezopotamya'dan kaynaklanan Anadolu mutfağının varlığı gibi etkenler sağlamıştır (Güler, 2010). Gastronomi uzmanlarına göre Türk Mutfağı, dünyanın en önemli mutfaklarından biri olarak ifade edilmektedir. Tarihsel süreçte Anadolu'da yaşamış türlü uygarlıkların da etkisiyle gelişen ve zenginleşen Türk Mutfağı, dünyanın en zengin üç mutfağı arasına girmekle kalmayıp dünyanın en besleyici mutfağı olma özelliğini de elinde tutmaktadır (Cömert ve Özkaya, 2014).

Günde üç öğün yemek yeme, modernleşme ve sanayileşme sürecinin getirdiği yeni bir alışkanlık olmuştur. İçerdiği lezzetler itibariyle, zengin ve köklü bir geçmişe dayanan kahvaltı sofrası, gelişen ekonomik ve kültürel koşulların etkisiyle son yirmi otuz yılda epey değişikliğe uğramıştır. Osmanlı sarayının çeşitli daire ve kısımlarına ana mutfaktan gün boyu gönderilen yemeklerin liste yapıldığı mutfak kayıtlarına göre, Osmanlı toplumunda günde iki kez subh (sabah) ve mesa (akşam) yemek yenildiği saptanmıştır. Sabahın ilk saatlerinde, kahve içmeden önce yapılan ufak tefek atıştırmalar, ana bir öğün olarak, Osmanlı mutfak kültüründe tam olarak belirlenmemiştir. Eskiden kahvaltı, sabahları boş olan mideyi rahatlatmak için, ufak tefek yiyeceklerin yenildiği küçük bir öğündü. Genellikle kırsal kesimde halk, güneş doğduktan sonra sıcak bir çorbayı ekmeğe ile içerek açlıklarını bastırıp güne başladılar. Şehirlerde yaşayanlar ise sabahın erken saatinde, kişisel tercih ve olanaklarına göre, bazen akşamdan kalan bir yemek, bazen çorba ya da ince kiler denilen tel dolaptan çıkarılmış peynir ile reçeller atıştırılıp günün ilk kahvesini içerlerdi (Anon., 2006).

Türk kahvaltısının özelliği, ülkemize özgü olan teneke beyaz koyun peyniri ve çeşitleri, tereyağı, reçel, bal, sucuk, pastırma, zeytin çeşitleri, haşlanmış ve sahanda yumurtanın kahvaltı öğününde yer almasıdır. Bunun yanı sıra, sebzeler (domates, sivri biber ve salatalık gibi), simit ve hamur işi yiyecekler (poğaç, börek, gözleme, kurabiye ve çörek çeşitleri) ve meyveler (elma, armut, portakal, karpuz ve kavun gibi) kahvaltıda servis edilmektedir. Çayın Türklere özgü demlenerek servis edilmesi, Türk usulü kahvaltının diğer bir özelliğidir (Denizer, 2009-a).

Türk usulü kahvaltı sofralarında son yıllarda Avrupa kahvaltı kültüründen salam ve sosis çeşitleri görülmektedir. Ayrıca İngilizlerin “Scrambled Eggs” olarak adlandırdıkları ve süt veya krema ile çırpılarak pişirdikleri yumurta türü de kahvaltı sofralarında yer almaya başlamıştır. Ancak, yaz aylarında geleneksel olarak hazırlanan domatesli ve biberli menemen ile kış aylarında sucuklu ve pastırmalı sahanda yumurtayı sadece bazı oteller kahvaltı sofralarında servis etmektedir (Denizer, 2009-a).

Yabancı literatürlerde ve otel işletmelerinin alakart kahvaltı servislerinde kahvaltı çeşitleri ile ilgili yazılmış “Türk Usulü Kahvaltı” yer almamaktadır. Oysa ki Türk Mutfağında kahvaltı kültürü diğer ülkelerin kahvaltı kültürleriyle karşılaştırıldığında, onlar kadar zengin ve değerli bir kahvaltı kültürüne sahiptir. Eksik olan durum, Türk mutfağında kahvaltı kültürünün istenilen düzeyde tanıtılmamasıdır (Denizer, 2009-b).

Türkiye bazı bölge ve şehirlerinin çeşitli kahvaltılılarıyla ünlüdür. Van bu şehirlerin başında gelmektedir. Zengin çeşitliliği ve besleyici özellikleriyle Van kahvaltısı, hem ülkemizde hem de yurtdışında tanınmıştır. Ev yapımı sucuklar ve süzme yoğurt, patlıcan közlemesi, yumurta börtmesi, ballı, kaymaklı, cevizli ekmek, Van’a özel gül reçeli, şeker pancarı, bal kabağı, cacık, otlu peynir, yumurtalı kenger, Van çöreği, Van pastası, su böreği, yağlı çörekler geleneksel Van kahvaltısının önemli yiyecekleridir (Nakiboğlu, 2017).

İzmir’de yapılan kahvaltı sofralarında ilk akla gelen boyoz daha sonra kumrudur ve bu muhteşem lezzetlere zeytinyağlı çeşitli baharatlarda eşlik etmektedir. Ayrıca İzmir tulumu da Ege zeytinyağı ile kızartılmış ekmeklerin mevcut olduğu İzmir kahvaltısında başı çekmektedir (Anon., 2018-a).

Tereyağının her yemekte yer aldığı Karadeniz mutfak kültüründe kahvaltılarda da tereyağına sıkça rastlanmaktadır. Trabzon kahvaltısının vazgeçilmezi olan mihlama ya da bir diğer adıyla kuymak, bol tereyağı ve peynirden elde edilmektedir. Çayı meşhur olan

Trabzon’da kahvaltılarda servis edilen taze çaylar önemli bir yere sahiptir. Mısır ekmeğinin ünlü olduğu bu yörede turşi tavalı de oldukça ilgi görmektedir (Anon., 2018-a).

Akdeniz Bölgesi sahip olduğu birçok turistik ürünün haricinde mutfak potansiyeli ile de önemli bir çekim kaynağı durumundadır. Ulusal literatürlerde Akdeniz Bölgesi illerinin mutfak potansiyellerinin ortaya koyulması ve pazarlama aracı olarak kullanılması ile ilgili kısıtlı çalışmalar mevcuttur. Akdeniz beslenme alışkanlığının tahıl, zeytinyağı, süt türevleri, meyve ve sebze, su ürünleri, baharat ve üzüm suyuna dayandığı görülmektedir. Doğu Akdeniz ve Batı Akdeniz bölgelerinde, Akdeniz mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıkları değişiklik göstermektedir. Batı Akdeniz bölgesinde yer alan Isparta, Burdur ve Antalya illerinde İç Anadolu mutfak kültürünün ve Türk mutfak kültürünün tahıl ve hamur işi yemeklerinin etkileri görülmektedir. Bu bölgede özellikle Türk mutfağında yaygın olan tarhana, yoğurt gibi ürünler yöre halkı tarafından yaygın olarak tüketilmektedir. Doğu Akdeniz bölgesinde yer alan Mersin, Adana, Osmaniye, Hatay Kahramanmaraş şehirlerinde ise Güney Doğu Anadolu mutfak kültürü ve Arap mutfak kültürünün etli ve yağlı yemeklerinin etkileri görülmektedir (Şengül ve Türkay, 2016).

Hatay, Akdeniz Bölgesinin en doğu ucunda Suriye sınırında bulunur. Tarihi çok eskilere dayanan Hatay, ticaret yollarının geçiş noktasında yer alan önemli bir şehirdir. Hatay mutfağı kendine has birçok özelliği ile hiçbir mutfakta bulunmayan birçok lezzeti yaratmış ve yaklaşık 600 çeşit yemeğe sahip olduğu bilinmektedir. Hatay Unesco’nun yaratıcı şehirler ağı kapsamında “Gastronomi Şehri” unvanını alacak olup her geçen gün turizm yönünden bir cazibe merkezi haline gelmekte ve turizm organizatörlerinin dikkatini çekmeye devam etmektedir (Cömert, 2014). Antakya yemeklerinin kendine özgü yanları yanında Akdeniz Bölgesinde yer alan Adana ve Mersin, yer almayan Gaziantep şehri ile de benzer ve ortak yemekleri bulunmaktadır. Bunun nedeni ise birbirine yakın olan bu illerin ekolojik benzerliği ve bölge içerisinde zaman içerisinde meydana gelen ve hala devam eden göçlerden kaynaklanmakta olduğu belirtilmektedir. Çünkü bu göçler insanların yer değiştirmesi anlamı dışında kültürel yakınlaşmayı ve benzeşmeyi de birlikte getirmektedir (Türk ve Şahin, 2004). Hatay’da yapılan bir kahvaltıda peynir, zeytin, bal, kaymak, yumurtanın yanı sıra birçok yiyeceğin bulunduğu görülmektedir. Bunlardan bazıları Humus, Sürk Peyniri, Sarma İçi, Yoğurtlu Sakız Murcu, Tuzlu Yoğurt, Fıstıklı Tereyağlı Tulum, Tahinli Pekmez, Çıtır Kabak Tatlısı, Dil Peyniri, Sünme Peynir, Akdeniz Yeşillikleri, Kuyruklu Oruk, Öcce, Katıklı, Biberli, Kabuklu Patates, Kaytaç Böreği, Menemen, Tandır Ekmeği olarak sıralanabilir (Anon., 2015-a).

Mersin kahvaltısında diğer yörelerden farklı olarak leblebi tozu, dövülmüş karpuz çekirdeği, susam ve zahter baharatından oluşan karışım olan zahter tüketilmektedir. Yöre halkı tarafından kahvaltıda sevilerek tüketilen zahter, ekmeğin içinin açılıp önce saf zeytinyağına batırılması ve bu karışımın eklenmesi ile hazırlanmaktadır (Eren ve Sezgin, 2017). Ayrıca Mersin kahvaltısında tüketilen çorbalar incelendiğinde yoğurt, ekmeğin içi, et suyu ile hazırlanan ekmeğin çorbası ve soğan, salça, bulgurla hazırlanan Lepe Çorbası görülmektedir (Güldemir vd., 2018).

Coğrafi konumu ve tarihsel bağlarıyla Adana mutfak kültürünün kendine has bir durumu vardır. Adana mutfak kültürü tarih boyu önemini koruyarak, ulusal kültürün korunmasında ve taşınmasında önemli bir rol üstlenmiştir (Ballı, 2013). Kebap kenti olarak bilinen Adana'nın tarihi Kazancılar Çarşısı'nda, gün ağarırken ciğer kebabıyla kahvaltı yapma geleneği, 100 yılı aşkın sürmektedir (Anon., 2015-b). Yöresel olarak hazırlanan Adana kahvaltısında en çok tercih edilen yiyecekler arasında bulunan sıkma; elde hazırlanan lavaş ekmeğinin içine çoğunlukla peynirli soğanlı harç ilave edilmesi ile hazırlanmaktadır. Sıkma, ismini lavaşın içine eklenen malzemelerin dürüm haline getirilerek iyice sıkılmasından almaktadır (Akın, 2018).

Akdeniz bölgesinde bulunan Türkiye'nin gül bahçesi olarak adlandırılan Isparta çeşitliliği ile insanları cezbetmektedir. Ana maddesi gül olan Gül Reçeli, Gül Lokumu, Gül Çayı, Gül Şurubu gibi birçok çeşit yiyecek tatlı ve içeceğe sahiptir. Erik, kayısı, [vişne](#), armut, şeftali, çilek, [portakal](#), [incir](#), ayva gibi meyvelerden ve gül çiçeğinden reçeller yapılmasının yanında kurutulup saklanabilen çeşitlerden hoşaf da yapılır (Anon., 2016-c). Gül reçeli kaymakla kahvaltılarını renklendirir ve güllü lokum kahveyle çok iyi bir ikili oluşturur (Anon., 2018-b).

Akdeniz ve Torosların arasındaki coğrafi konumuyla çevresindeki zengin coğrafyadan beslenen ve tarihsel süreç boyunca köklü tarihi birikimi yansıtan Antalya şehri özgün bir mutfak kültürüne sahiptir. Kekik türleri ve yabancı otlarının mutfaktaki kullanımı çok çeşitli olup lavaş ekmeğin içine çiğ olarak dürüm yapılarak tüketilmesinin yanı sıra daha lezzetli muhteşem otlu börekler de yapılmaktadır. Soğanla kavurma yapmak en yaygınıdır. Ot kavurmanın içine birkaç yumurta kırıldığında sağlam bir kahvaltı yapılabileceği gibi yanına sarımsaklı yoğurtla lezzetli bir meze haline gelir. Reçel ikramı başlı başına bir ritüel olan Antalya'da narenciye türlerinden yapılan turunç, greylort, bergamot, ağaç kavunu ve portakal kabuğu reçellerinin yanında limon ve portakal çiçeğinden de reçeller yapılır ve ikram edilir (BAKA, 2012).

Gaziantep mutfağı Türk ve Dünya mutfakları arasında imtiyazlı bir yere sahip olup tarihsel süreç boyunca nineden toruna bir miras titizliği ile öğretilen yemeklerin ve tatlıların

yapımında kullanılan malzemelerin dikkatli seçilmesi, yemeklerin yapımında kullanılan ve yemeklerde değişik tat ve lezzet veren salçalar, baharatlar, soslar ve karışımlar, hazırlama ve pişirmede gösterilen beceri, Gaziantep yemekleri ve tatlılarının şöhrete sahip olmasına neden olmuştur (Aksoy ve Sezgi, 2015). Bu nedenle, 2015 yılı Nisan ayında UNESCO yaratıcı şehirler sıralamasında Gastronomi ile Gaziantep 9. sırada yer almıştır (Gökırmaklı vd., 2017). Kahvaltıda vazgeçilmezlerinden biri olan süt ve süt ürünleri tüketilmesinin yanında bayram sabahı kahvaltıda yuvalama yemeği servis edilmektedir. Ayrıca Gaziantep'te kahvaltılarda ekmek, zeytin, reçel, bal, çay, kahve, çeşitli bitki çayları mevcut olup yöreye özgü katmer de kahvaltılarında yer alır. Bunlara ek olarak Gaziantep sabah kahvaltılarında ciğer kebabı, beyran, kelle paça gibi yiyeceklerin tüketilmektedir (Baran, 2016).

4. Türk Kahvaltısında Tüketilen Yiyecek ve İçecekler

4.1. Ekmek

Türkiye'de buğday yetiştirilen tüm alanlarda buğdayla bağlantılı en değerli ürün olan ve lif kaynağı olmasının yanı sıra yüksek karbonhidrat, mineral, vitamin, yağ içeriği bakımından sağlığa yararlı olan ekmek en önemli gıda maddelerinden biridir (Dölekoğlu vd., 2014; Özberk vd., 2016). Bölgelere özgü üretim metotları ve tatlarıyla Anadolu kültürünün bir parçası olan ekmek, yerel çeşitler kullanılarak üretilebilmektedir. Yufka, kömbe, tandır, lavaş, sac, fetir, bazlama, hamursuz gibi ekmek çeşitlerinin yanı sıra çok sayıda yöresel çeşitler de mevcuttur. Yöreye göre değişmekle beraber patates ve nohut gibi katkıları ile yapılan yerel ekmek çeşitleri de vardır (Özberk vd., 2016). Örneğin Hatay ilinde yapılan ve o yöreye özgü olan katıklı ekmek lahmacun şeklinde üzerinde çökelek, kırmızı pul biber, susam ve zahter karışımı içeren bir ekmek çeşididir. (Mert vd., 2017). Son zamanlarda tüketiciler besin değeri düşük ekmek çeşitleri yerine doğal ve katkısız, besin değeri yüksek ürünleri tüketmeyi tercih etmektedirler (Yurdatapan, 2014). Normal ekmeğin yanında Trabzon ekmeği, lavaş, tost ekmeği gibi birçok ekmeğin bulunmasıyla beraber, son yıllarda, çavdarlı, patatesli, sütlü, soyalı, karışık tahıllı gibi birçok ekmek çeşidi üretilerek satılmaya başlanmış ve tüketicinin beğenisine sunulmuştur (Olgun vd., 2017).

4.2. Peynir

Peynir, protein ve kalsiyum bakımından mükemmel bir gıdadır. Türkiye'de yaklaşık 50 çeşit peynir üretilmekte olup, ancak bunlardan Beyaz, Kaşar ve Tulum peyniri ulusal düzeyde kabul görmekte ve ekonomik değer taşımaktadır. Bununla birlikte son yıllarda önemli

miktarlarda ve ulusal düzeyde Çökelek, Örgü, Lor, Dil, Otlu ve Mihaliç peynirleri de üretilmektedir (Hayaloğlu vd., 2002; Çelik ve Uysal, 2009).

Beyaz Peynir: Türkiye’de en çok tüketilen peynir çeşitlerinden biri olan Beyaz peynir, yumuşak yapıda, tuzlu ve ekşimsi tada sahip, salamurada olgunlaştırılan bir peynir türüdür (Çelik ve Uysal, 2009). Çiğ koyun sütünden üretilen Urfa salamura beyaz peyniri, keçi sütünden üretilen Konya teneke salamura keçi peyniri, keçi ve %10 inek sütü karışımından yapılan Ezine peyniri, koyun sütü ve inek sütü karışımıyla yapılan Edirne tipi teneke beyaz peyniri bunlardan bazılarıdır (Durlu-Özkaya ve Gün, 2007).

Kaşar Peyniri: Dilimlenebilen yarı sert bir peynir çeşidi olan Kaşar peynirinin en önemli özelliği, telemenin belli düzeyde fermentasyona bırakılmasından sonra sıcak suda haşlanarak yoğrulmasıdır. Yapım ve kimyasal nitelikleri yönünden Balkan Ülkelerindeki Kashkaval, kasseri peynirlerine ve bazı İtalyan (Caciocavallo, Provolone, Mozzarella) peynirlerine benzer özellik göstermektedir (Öksüztepe ve ark., 2009).

Kaşar peyniri haricinde, pıhtısı haşlanarak işlenen peynir çeşitlerinde, birçok şehirde değişik isimlerle anılan peynirler de vardır. Mandıralarda ve aile işletmelerinde üretilmekte olan Erzurum civil peyniri, Hanak Telli peyniri, Trabzon Tel peyniri, Kars Çeçil peyniri, Artvin Çürük peyniri, Yusufeli Külek peyniri ve Akçaabat Tel peyniri bu çeşide girmektedir. Yağsız, az yağlı veya tam yağlı inek sütü, koyun sütü veya bunların karışımı bu peynirlerin üretiminde kullanılmaktadır. Pıhtısı haşlanarak işlenen bu peynir çeşitleri, telemenin çekilerek sündürülmesi ve dil şeklinde porsiyonlanması ile dil peyniri ya da yapımın soğuduktan sonra elle ovularak iplik şeklinde ayrılması ile tel peyniri isminde piyasaya tüketicinin beğenisine sunulmaktadır. Bu grupta yer alan örgü peyniri benzer şekilde elde edilir ancak örgü veya farklı şekillerde hazırlanarak taze veya salamura içinde olgunlaştırılır (Durlu-Özkaya ve Gün, 2007).

Tulum peyniri: Peyniri tulumla basmak, peynirin dayanıklılığını artırmak için Türklerin Orta Asya'dan bugüne kadar uyguladıkları metotlardan biridir (Durlu-Özkaya ve Gün, 2007). Yağ üretiminden arta kalan sütün değerlendirilmesi amacıyla Kaşar ve Beyaz peynirin yapılmadığı bölgelerde tulum peyniri yaylalarda yapılırdı. Fakat son zamanlarda büyük tüketim merkezlerinde artan talebe karşı mandıra ve süt işletmelerinde de üretilmektedir (Tarakçı ve ark., 2005).

Van Otlu peyniri: 200 yıldan fazla süredir, Van ili ve çevresinde üretilmekte ve yöre halkı tarafından sevilerek tüketilmekte olan Van Otlu peyniri üretiminde Sirmo, Kekik, Siyabo ve Heliz diye isimlendirilen bir takım otlar kullanılmaktadır. Son yıllarda, Otlu peynir üretimi

batı illerimizde kurulmuş bazı büyük işletmelerde yapılmaktadır. Büyük işletmelerde üretilen Otlı peynirler, çoğunlukla salamurada olgunlaştırılmakta ve piyasaya sürülme aşamasına geldiğinde vakum paketlenip marketlere gönderilmektedir (Hayaloğlu, 2008).

Çökelek peyniri, ısıtılarak uygulanarak süzülen ve tuzlanmış yoğurttan elde edilen Çökelek peyniri Türkiye'ye özgü geleneksel bir peynirdir (Şimşek ve Sağdıç, 2012).

Mihaliç peyniri; üretildiği bölgelerde fazla miktarda tüketilir. Kalitesi ölçüsünde kendisine özgü tat, koku, renk gibi duysal özellikleri olan, çiğ ya da 56°C'de 2 dakika ısıtılmış, genellikle koyun ve inek sütünün karıştırılmasıyla ya da inek sütünden üretilmektedir (Bulut, 2006).

Lor peyniri: Ülkemizde tüketime sunulan ve yaygın bir şekilde tüketilen lor peyniri, peyniraltı suyunun kaynatılıp süzülmesi ile üretilir (Dinçoğlu ve Ardıç, 2012). İçerdiği protein ve diğer gıda bileşenleri bakımından zengin bir ürün olan Lor peynirinin ihtiva ettiği protein, hayvansal kökenli olması nedeniyle yüksek biyolojik değere sahiptir. (Demirci ve Şimşek, 1991).

Gravyer peyniri: Sert bir peynir olan gravyer peyniri, buzağı mayası ve termofilik starter kültür (propiyonik asit bakterisi) kullanılarak çiğ süttten yapılır. Kars Gravyer peyniri, Türkiye'nin her yerinde tanınmış bir peynirdir ve Türkiye'de üretilen Gravyer'in yaklaşık % 90'ı (214 ton/yıl) Kars ilinden elde edilmektedir (Topuk ve Sezer, 2015).

Sürk ve Cara peyniri: Hatay ili ve ilçelerinde Cara ve Sürk peyniri üretimi yapılmaktadır. Sürk peynirinin üretiminde çökelek kullanılır. Daha sonra içerisine, kırmızıbiber, nane, kekik, tarçın, zencefil, karabiber, sarımsak vs ilave edilip yoğrularak armut biçimine getirilen parçalar, bazen zeytinyağına daldırılarak bazen de zeytinyağı ile sıvandıktan sonra, plastik bir filmle kaplanarak olgunlaştırılır. Keçi sütünden yapılan Cara peyniri, kalıplar arasına çökelek ve bazı baharatlar ilave edilerek testilere (küp) basılıp toprağa gömülür ve 4-5 ay olgunlaştıktan sonra tüketilmeye hazır hale gelir. (Hayaloğlu, 2008).

4.3. Tereyağ ve Kaymak

İnsan beslenmesinde önemli bir yeri olan tereyağı, içerdiği süt proteini, süt şekeri, mineral maddeler, yağda eriyen vitaminler yönünden oldukça zengin bir süt ürünü olup dünyanın her tarafında bol miktarda üretilip, tüketilmektedir. Bunun yanında kalori değeri yüksek, üstün aroma ve lezzete sahip olan tereyağı, diğer yağlara göre sindirilme yeteneği bakımından da üstünlük sağlar (Patır ve ark., 1995). Kahvaltılarının vazgeçilmez gıdası olan

tereyağı kahvaltı sofrasında bal ve reçel ile birlikte tüketilmektedir. Ayrıca sahanda yumurtanın hazırlanmasında da kullanılmaktadır.

Krema (kaymak) uygun pastörizasyon yöntemlerine göre ısıtılmış ve bazen homojenize edilmiş süttten, yağsız süttün ayrılması ile yapılan bir üründür (Demirci ve Şimşek, 1997). Kaymak tereyağına göre kahvaltılarda daha az tüketilmektedir. Ekmeğin üstüne sürülen kaymak çeşitli reçellerle süslenerak tüketilmektedir.

4.4. Yumurta

Günlük diyetlerimizde yer alan ve birçok yemek, tatlı, pasta, börek ve çörek gibi yiyeceklerin bileşimine giren yumurta, yüksek protein içeriğine sahiptir. Ayrıca yumurta, mineral ve vitamin bakımından zengin olmasına ek olarak kalori değerinin düşük olması ve kişiye doygunluk hissi vermesinden dolayı kilo sorunu olanlara tavsiye edilebilecek ve tercih edebilecek uygun bir gıdadır (Çelik ve Şengül, 2001).

Çok çeşitli kullanılabilen yumurta genellikle sabah kahvaltısı veya öğleye yakın yapılan kahvaltılar ile öğle ve akşam yemekleri için ideal bir gıdadır. Örneğin çırpılmış bir yumurta ya da omletten, akşam yenilen güzel bir yemek veya sufleye kadar her yemeğin içerisine girerek onlara lezzet verir. Çok yönlü kullanılabilen yumurta kahvaltıda yenilecekse sahanda yumurta, çırpılmış yumurta, sosisli veya diğer et ürünleri ile hazırlanan yumurta, poşe yumurta ve omletler gibi çok çeşitli biçimlerde kullanılabilir (MEB, 2012).

4.5. Zeytin ve Zeytinyağı

Türk kahvaltılarının vazgeçilmez gıdası zeytindir (Güdek vd., 2016). Zeytin ağacı (*Olea europaea*) meyvesinden elde edilen zeytinyağının besleyici değeri yüksektir. Kendine özgü tat ve kokuda olan, berrak, yeşilden sarıya değişebilen renkte, doğal haliyle gıda olarak tüketilebilen zeytinyağının Akdeniz ve Ege mutfak kültüründeki önemi, her öğünde ve her yemeğin yapımında kullanılmasıyla açıklanabildiği belirtilmiştir. Başta Marmara, Ege ve Akdeniz bölgelerinde yaygın olarak kullanılmakta olan zeytinyağı, Ege'deki şehirlerin bir bölümünde, sabah kahvaltısında kekik, nane gibi baharatların yanında limon katılarak tatlandırılıp ekmekle birlikte tüketilmektedir (Çelik vd., 2016).

4.6. Reçel ve Marmelatlar

Meyve ve sebzelerin şeker eklenerek dayanıklı hale getirilmesiyle reçel ve marmelatlar elde edilir (Kaplan, 2006). Evlerde yapılan ev yapımı reçel genel olarak hazır olan reçellere göre daha sağlıklı olduğundan çok tercih edilmekte olup kahvaltılarının olmazsa olmaz

tatlarındandır. Eski dönemlerden bu yana her çeşit meyveden reçel yapılmakta olup kahvaltılarda tüketilmektedir. Bazı meyvelerden yapılan reçeller çilek reçeli, portakal reçeli, üzüm reçeli, böğürtlen reçeli, vişne reçeli, greyfurt reçeli, kızılcık reçeli, armut reçeli, ayva reçeli, kavun reçeli, patlıcan reçeli, domates reçeli, , mandalina reçeli, gül reçeli, erik reçeli, akasya reçeli, kayısı reçeli, domates reçeli, incir reçeli, şeftali reçeli, karpuz reçeli, elma reçeli, badem reçeli olarak sıralanabilir (Sarı, 2017).

4.7. Meyve ve sebzeler

Kahvaltı sofralarında, domates, salatalık, biber söğüş olarak tüketilir ve C vitamini ve folik asit açısından zengindir (MEB, 2012). Kurutulmuş domates zeytinyağı ile birlikte hatta kekik ilavesiyle kahvaltıda tüketilmektedir. Ayrıca kuru kayısı, kuru incir, kuru üzüm gibi kurutulmuş ürünler geleneksel Türk kahvaltı sofralarında yer almaktadırlar.

4.8. Et Çeşitleri

Sucuk: Fermente sucuklar çiğ ve çekilmiş et ile yağın; tuz, baharat ve az miktarda da katkı maddeleriyle karıştırılıp bağırsaklara doldurulması, belli ısı ve rutubet derecesinde olgunlaştırılarak kurutulmasıyla yapılan et ürünüdür (Filiz, 2002). Fermentasyon, sucuklarda depolama süresini uzatmanın yanında tüketici tarafından tercih edilen renk, lezzet, aroma ve tekstür gibi özgün niteliklerin oluşmasını da sağladığından Türkiye dahil, birçok ülkede et sanayinin en önemli iş alanını fermente sucuk üretimi oluşturmaktadır (Dinçer vd., 1995). Sucuk kahvaltılarda tek başına yağda kızartılarak tüketilebildiği gibi isteğe göre sahanda yumurta yapımı sırasında yumurtaya da ilave edilerek tüketilebilmektedir.

Sosis ve Salam: Sosis, kasaplık büyükbaş ve küçükbaş hayvan gövde etlerinden hazırlanan sosis hamurunun uygun kılıflara doldurulması ve belli aralıklarla boğumlanarak dizi şekline sokulması, metoduna göre dumanlanması ve haşlanması ile üretilen et mamülüdür. Salam ise büyükbaş ve küçükbaş hayvan gövde etlerinin veya bunların karışımlarının kemik, yağ, tendo, sinir ve kıkırdaklarından ayrılıp kıyıldıktan sonra gerekli yardımcı maddelerin eklenmesiyle hazırlanan et hamurunun, kılıflara doldurulması ve çeşitlerine uygun tarzda dumanlanıp, suda pişirilmesiyle yapılan et ürünü olarak tanımlanmaktadır (Sezer vd., 2013). Genellikle kahvaltılarda sosis kızartılarak veya haşlanıp soslanarak, salam ise çiğ olarak tüketilmektedir. Ayrıca bazı bölgelerde kahvaltıda pastırma da tüketilmektedir.

4.9. Tahin Pekmez

Pekmez, bileşimindeki yüksek şekerden dolayı iyi bir karbonhidrat ve enerji kaynağı olup ülkemizde üretilen en değerli geleneksel gıdalardandır (Batu, 2001). Pekmez, üzüm

dışında incir, elma, erik, dut, kayısı, karpuz, şeker mısırı ve şeker pancarından da üretilmektedir (Kaya vd., 2005).

Tahin, susam tohumlarının kabukları ayrıldıktan sonra değirmende öğütülmesiyle üretilir ve Türkiye’de daha çok pekmez, şeker veya balla karıştırılarak tüketilir (Lokumcu, 2000). Tahin içerdiği B, C ve E vitaminleri açısından değerlidir (Çelik, 2018).

4.10. Bal

Çok güçlü bir antioksidan olduğundan serbest radikallerle etkili bir şekilde mücadele eden bal, bakteri içermediği için doğal antibiyotik özelliği taşımaktadır (Çelik, 2018). Bal, özellikle kahvaltıda tereyağı ve kaymak ile birlikte tüketilmektedir.

4.11. Süt, Çay ve Türk Kahvesi

Süt, yeterli ve dengeli beslenme için gerekli olan hayvansal kaynaklı protein, yağ, laktoz ile vitamin ve mineral maddeleri tam ve yeterli oranda içermektedir (Şimşek vd., 2005). Ülkemizde kahvaltılarda süt; sıcak ya da soğuk olarak, şeker ilave edilerek ya da süte kahve eklenerek sütlü kahve olarak da tüketilmektedir.

Ülkemizde siyah çay sevilerek tüketilen içeceklerin başında gelir. Çay, aynı zamanda Türk kahvaltısı sofrasında ana içecektir. Sabahın ilk saatleri ile başlayan bu alışkanlık, gecenin ilerleyen saatlerine kadar sürmektedir. Çayın hazırlanışı ve servisi dünyadaki örneklerinden belirgin bir biçimde ayrılır. Türk usulü çay içimi demleme usulü ile hazırlanmakta, ince belli bardaklarda servis edilmektedir (Güneş, 2012). Ayrıca kahvaltıda bitkisel çaylar da tüketilmektedir.

Türk Kahvesi, elde edilişi, yapılışı ve içimiyle diğer kahve çeşitlerinden çok farklı ve kendine özgü bir kahve olup geleneksel Türk Mutfağının en önemli içeceğidir. Türk kahvesini özel yapan diğer bir neden de kendine özgü bir kültüre sahip olmasıdır. Türk kahvesi bakır cezvelerde ve odun veya kömür ateşinde yavaş yavaş pişirilerek istenen köpük ve tat elde edilmektedir (Bulduk ve Süren, 2008). Ancak son zamanlarda elektrikli cezveler ile birkaç dakika gibi kısa bir zamanda kahve hazırlanabilmektedir. Ayrıca, Türk kahvesinin sadece sıcak suya eklenerek karıştırıldığı “dök karıştır” tipinde tek porsiyonluk paketlenmiş şekli de kullanılmaktadır (Hatipoğlu ve Batman, 2014).

Sonuç

Dünyanın en önemli mutfaklarından biri olan Türk mutfağı kahvaltısı kültürü bakımından yeterince tanınmamıştır. Oysa ki Türklerin kahvaltısı kültürü çok çeşitlidir ve kahvaltısı

sofralarındaki çeşitli yiyecek ve içecekler araştırılmaya değer bir konudur. Ülkemizin kahvaltı kültürü hakkında akademik olarak çok az çalışma yapılmıştır. Bu yüzden Türk kahvaltı kültürü hakkında daha çok araştırma yapılması uygun olacaktır.

KAYNAKÇA

Akın, E. (2018). *Adana'da kahvaltıda ne yenir? Adana sabah kahvaltısı*. Erişim tarihi:09.10.2018, <https://www.gurmex.com/adanada-kahvaltida-ne-yenir/>

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

Anonim (2006). *Türk kahvaltı kültürüne doğru, kısa bir keşif yolculuğu*. Erişim tarihi:09.10.2018, <http://www.dunyagida.com.tr/haber/turk-kahvalti-kulturune-dogru-kisa-bir-kesif-yolculugu/1816>

Anonim (2015-a). *Hatay'da kahvaltı yapmak*. Erişim tarihi:09.10.2018, <http://www.hataygurme.com.tr/hatayda-kahvalti-yapmak>

Anonim (2015-b). *Adana'nın asırlık kahvaltı geleneği*. Erişim tarihi:09.10.2018, <https://www.sabah.com.tr/guney/2015/11/11/adananin-asirlik-kahvalti-gelenegi>

Anonim (2016-a). *Hangi ülke kahvaltıda ne yiyor?* Erişim tarihi:09.10.2018, <http://www.hurriyet.com.tr/kelebek/saglik/hangi-ulke-kahvaltida-ne-yiyor-40057041>

Anonim (2016-b). *Fransız kültüründe kahvaltı mutfağı*. Erişim tarihi:09.10.2018, <http://www.enfeskahvalti.com/fransiz-kulturunde-kahvalti-sofrasi.html>

Anonim (2016-c). *Isparta Mutfağı Hakkında Genel Bilgiler*. Erişim tarihi:09.10.2018, <https://gastromanya.com/isparta-mutfagi-hakkinda-genel-bilgiler/>

Anonim (2017). *Kahvaltının tarihi geçmişi*. Erişim tarihi:09.10.2018, <http://www.kahvaltisaati.com/kahvaltinin-tarihi-gecmisi>

Anonim (2018-a). *Kahvaltısıyla ünlü 8 şehrimiz*. Erişim tarihi:09.10.2018, <https://www.otelz.com/blog/kahvaltisiyla-unlu-8-sehrimiz/1780>

Anonim (2018-b). *Çiçekteki Lezzet*. Erişim tarihi:09.10.2018, <http://antalyadestination.com/mutfak/cicekteki-lezzet/>

Batı Akdeniz Kalkınma Ajansı (BAKA), Antalya Tanıtım ve Turizm Geliştirme Tic. A.Ş., (2012). *Antalya ve Batı Akdeniz'de Mutfak Kültürü*. Erişim tarihi:09.10.2018, https://ecitydoc.com/download/mutfak-kltr_pdf#

Ballı, E. (2013). Gastronomi turizmi ve Adana mutfak kültürü. 2. *Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu*, Adana, 206-218.

Baran, D. (2016). *Gaziantep mutfağı üzerine halkbilimsel bir inceleme*. Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Dili Ve Edebiyatı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 226s.

Batu, A. (2001). *Pekmez üretim ve denetimindeki geleneksel problemler*. Dünya-Gıda, 2, 78-81.

Bulduk, S., Süren, T. (2008). *Türk mutfak kültüründe kahve*. Ankara: 38. ICANAS Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi Bildiri Kitabı, I. Cilt, 299-309.

Bulut, B. (2006). *Çiğ pastörize süttten işlenen Mihaliç peynirlerinin kimyasal bileşimi ve olgunlaşma sırasındaki mikrobiyal florasındaki değişimin belirlenmesi*. Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 84s.

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

Cömert, M., Özkaya, F. D. (2014). Gastronomi turizminde Türk mutfağının önemi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2-2, 62-66.

Çelik, M., Aksoy, M., Özkaya, F. D. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Zeytinyağı Bilgi Düzeylerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Zeytin Bilimi*, 6-2, 69-75.

Çelik, S. (2018). *Kahvaltılık ürünler*. Erişim tarihi:09.10.2018, <http://www.dunyagida.com.tr/e-dergi/1043>

Çelik, Ş., Uysal, Ş. (2009). Beyaz peynirin bileşim, kalite, mikroflora ve olgunlaşması. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 40-1, 141-151.

Çelik, Y., Şengül, T. (2001). Şanlıurfa ili kentsel alanında tüketicilerin yumurta tüketim düzeyleri ve tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi. *Hayvansal Üretim*, 42-2, 53- 62.

Çopur, Ö.U. (2007). *Ruslar, İngilizler, İtalyanlar, Japonlar kahvaltı sofralarında neler var?* Erişim tarihi:09.10.2018, <http://www.dunyagida.com.tr/haber/ruslar-ingilizler-italyanlar-japonlar-kahvalti-sofralarında-neler/2288>

- Demirci, M., Şimşek O. (1997).** *Süt İşleme Teknolojisi*. İstanbul: Hasad Yayıncılık.
- Demirci, M., Şimşek, O., Arıcı, M. (1991).** Tekirdağ piyasasında satılan lorların bileşimi ve bazı mikrobiyolojik özellikleri üzerine bir araştırma. *Gıda Dergisi*, 16-5, 291-294.
- Denizer, D. (2009-a).** *Türk Usulü Kahvaltı*. Erişim tarihi:09.10.2018, <http://www.kentakademisi.com/turk-usulu-kahvalti/7462/#>
- Denizer, D., (2009-b).** *Kahvaltı Kültürü*. Erişim tarihi:09.10.2018, <http://www.kentakademisi.com/kahvalti-kulturu/7427/>
- Dinçer, B., Özdemir, H., Mutluer, B., Yaglı, Ö., Erol, İ., Akgün, S. (1995).** Türk fermente sucuğuna özgü starter kültür bakterilerinin izolasyon, identifikasyon ve üretimleri. *Ankara Üniv Vet Fak Derg*, 42, 285-293.
- Dinçoğlu, A. H., & Ardıç, M. (2012).** Peynir altı suyunun beslenmemizdeki önemi ve kullanım olanakları. *Harran Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 1-1, 54-60.
- Dölekoğlu, C. Ö., Giray, F. H., Şahin, A. (2014).** Mutfaktan çöpe ekmek: Tüketim ve değerlendirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 44.
- Durlu Özkaya, F., & Gün, İ. (2007).** *Anadolu'da peynir kültürü*. ICANAS, 38, 10-15.
- Eren, F. Y., Sezgin, A. C. (2017).** Gastronomi turizmi açısından Mersin Yöresi mutfak kültürünün sürdürülebilirliği. *1st International Sustainable Tourism Congress*, Kastamonu, Turkey, 161-170.
- Filiz, N. (2002).** Yüksek ısı uygulaması ile üretilen " Türk Sucuklarında" starter kültür kullanımı üzerine araştırmalar. *İstanbul Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 28(1), 17-29.
- Gökırmaklı, Ç., Balcı, F., Bayram, M., Kaplan, M., Bayram, Ö., Tiryakioğlu, A. (2017).** Gaziantep'in bazı geleneksel lezzetlerinin tarihsel gelişimi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5-4, 59-69.
- Güdek, M., Çetin, K., Özkaya, F. D. (2016).** Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğrencilerinin zeytinyağına ilişkin bilgi düzeyleri. *Zeytin Bilimi*, 6-2, 93-97.
- Güldemir, O., Haklı, G., Işık, N. (2018).** Türk Mutfağı'nda Kahvaltıda Tüketilen Çorbalar ve İllere Göre Dağılımı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (39), 56-66.
- Güler, S. (2010).** Türk Mutfak Kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26-1, 24-30.

Güneş, S. (2012). *Türk çay kültürü ve ürünleri*. Milli Folklor, 24-93, 234-251.

Hatipoğlu, A., Batman, O. (2014). Osmanlı Saray Mutfağı'na Ait Gastronomik Unsurların Günümüz Türk Mutfağı İle Kıyaslanması. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 11-2, 62-74.

Hayaloğlu, A. A., Guven, M., & Fox, P. F. (2002). Microbiological, biochemical and technological properties of Turkish White cheese 'Beyaz Peynir'. *International Dairy Journal*, 12-8, 635-648.

Hayaloğlu, A. A. (2008). Türkiye'nin peynirleri-Genel bir perspektif. *Türkiye 10. Gıda Kongresi*, Erzurum, 729-732.

İldeş, A. (2016). *Kahvaltı seven herkesin bilmesi gereken ülke kahvaltıları*. Erişim tarihi:09.10.2018, <https://yemek.com/kahvalti-seven-herkesin-bilmesi-gereken-ulke-kahvaltıları/#gref>

Kaplan, B. (2006). *Çukurova bölgesinde satışa sunulan bazı reçellerin fiziksel ve kimyasal özellikleri ile Türk gıda kodeksine uygunluğu üzerine bir araştırma*. Çukurova Üniversitesi, Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 53s.

Kaya, C., Yıldız, M., Hayoğlu, İ., Kola, O. (2005). Pekmez üretim teknikleri. *GAP VI. Tarım Kongresi*, 1482-1490.

Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., Sarıışık, M. (2014). Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişiminde yaşanan değişimler. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14-3, 191-210.

Lokumcu, F. (2000). *Tahinin reolojik karakterizasyonu*. İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 69s.

Mert, A., Şahin, C. B., Akçalı, C. T. (2017). Hatay yöresinde doğal olarak yayılış gösteren bazı tıbbi bitkilerin ekonomik önemleri ve kullanımları. *Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi*, 10-1, 35-37.

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) (2012). *Kahvaltı sofrası*. Aile ve Tüketici Hizmetleri Alanı, 62s.

Nakiboğlu, M. (2017). Van'da kahvaltı kültürü ve kahvaltı salonları. *In International West Asia Congress of Tourism (IWACT'17) the Book of Full-text*, 332-339.

Olgun, M., Budak Başçiftçi, Z., Ayter, N. G., Aydın, D. (2017). Farklı özellikteki ekmeklik çeşitlerinin duyu analizi yönünden değerlendirilmesi. *SDU Journal of the Faculty of Agriculture/SDÜ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 12-2, 47-54.

Öksüztepe, G., Patır, B., Dikici, A., İlhak, O. İ. (2009). Elazığ'da tüketime sunulan vakum paketli taze kaşar peynirlerinin mikrobiyolojik ve kimyasal kalitesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Veteriner Dergisi*, 23-2, 89-94.

Özberk, F., Karagöz, A., Özberk, İ., Ayhan, A. T. L. I. (2016). Buğday genetik kaynaklarından yerel ve kültür çeşitlerine; Türkiye'de buğday ve ekmek. *Tarla Bitkileri Merkez Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 25-2, 218-233.

Özkaya, F. D., Sarıcan, B. (2014). Latin Amerika mutfağının kültürel etkileşim yolu. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2-1, 36-45.

Patır, B., Güven, A., Saltan, S. (1995). Elazığ'da tüketime sunulan kahvaltılık tereyağlarının kalitesi üzerinde araştırmalar. *Vet. Bil. Derg.*, 17-1, 77-81.

Sağlık Bakanlığı, 2004. *Yeterli ve Dengeli Beslenme*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 72s.

Sarı, İ. (2017). *Reçel Dünyası: Evde Hazırlanan Birbirinden Güzel Reçel Tarifleri*. Google Play Kitaplar, <https://books.google.com.tr>, 260s.

Sezer, Ç., Ögün, M., Güven, A. (2013). Salam ve sosislerin bazı kimyasal özelliklerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 19-1, 69-72.

Sözen, B. (2016). Ülkelerin kahvaltı alışkanlıkları nasıl? Erişim tarihi:09.10.2018, <http://www.dunyagida.com.tr/haber/ulkelerin-kahvalti-aliskanliklari-nasil/6137>

Şengül, S., Türkay, O. (2016). Akdeniz mutfak kültürünün gastronomi turizmi bağlamında değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4-1, 86-99.

Şimşek, B., Sağdıç, O. (2012). Effects of starter culture types and different temperatures treatments on physicochemical, microbiological and sensory characteristics, and fatty acid compositions of Çökelek cheese made from goat milk. *Kafkas Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 18-2, 177-183.

Şimşek, O., Çetin, C., Bilgin, B. (2005). İstanbul ilinde içme sütü tüketim alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörlerin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 2-1, 23-35.

Tarakçı, Z., Küçüköner, E., Sancak, H., Ekici, K. (2005). İnek sütünden üretilerek cam kavanozlarda olgunlaştırılan tulum peynirinin bazı özellikleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 16-1, 9-14.

Topuk, Ş., Sezer, Ç. (2015). Some quality characteristics of Kars Gravyer cheese. *GIDA/The Journal of FOOD*, 40-2, 69-75.

Türk, H., Şahin, K. (2004). Antakya geleneksel yemek kültürü. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2).

Yurdatapan, S. (2014). *Türkiye'de ekmek sanayi ve ekmek tüketim eğilimleri: Edirne ili merkez ilçe örneği*. Namık Kemal Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 78s.

