

Yalova Çerkezlerinin Mutfak Kültürü

Evrin Karaca*

Hatice Güçlü Nergiz†

Özet

Mutfak kültürü, destinasyonların turizmde çekici hale gelmesinde son yıllarda ön plana çıkan bir unsurdur. Mutfak kültürü, bulunduğu coğrafi ortamın özelliklerine göre şekillenen, toplumun gelenek ve görenekleri doğrultusunda yemek yeme alışkanlıklarını ve ritüellerini içinde barındıran bir oluşumdur. Bu çalışmada, Yalova'nın mutfak kültürünü şekillendiren önemli bir etnik topluluk olan Çerkez mutfağının tanıtılması amaçlanmıştır. Bu çalışmada Yalova'da yaşayan Çerkezlerin beslenme kültürlerini tanıtmak, özel günlerde yapılan hazırlıklar, uygulamalar ve bunlara bağlı olarak oluşan mutfak kültürü tanıtılmaya çalışılacaktır. Çalışma, Yalova iline bağlı köylerden Soğucak ve Tefikiye (Çavuşköy) köyleri ile sınırlandırılmıştır. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılmıştır. Yalova Çerkez mutfak kültürünü daha iyi yansıtmaları bakımından kaynak kişiler Yalova Çerkezlerinden seçilmiştir. Çalışma sonucunda, Çerkez mutfağında geleneksel yiyeceklerin yapımının devam ettiği, hamur işlerinin ağırlıkta olduğu bu kültürde sebze yemeklerinin düşük oranda yapıldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çerkez, Çerkez mutfağı, mutfak kültürü.

Abstract

Cuisine culture has become a prominent factor to make destinations attractive in tourism in recent years. Cuisine culture is a formation which is shaped depending on the characteristics of the geographical location in which it is located and contains eating habits and rituals in the society in accordance with their customs and traditions. The purpose of this study is to introduce Circassian cuisine, which is based on an important ethnic community that has shaped the cuisine culture of Yalova. This study will try to introduce the nutrition cultures of the Circassians living in Yalova, their preparations and practices on special days and accordingly, their cuisine culture. The study was limited to Soğucak and Tefikiye (Cavuskoy) villages from Yalova province. Interview technique, one of the qualitative research methods, was used in the study. The interviewed people were selected from the Circassians living in Yalova, because they would better reflect the Circassian cuisine culture in Yalova. As a result of the study, it was found that traditional foods have still been prepared in the Circassian cuisine and pastries are mostly preferred, but vegetable dishes are cooked to a lesser extent.

Key Words: Circassians, Circassians Cuisine, cuisine culture.

GİRİŞ

Türkiye, gastronomik değerler açısından zengin bir mutfak kültürüne sahiptir. Bu kültürün oluşmasında Türkiye'nin içinde barındırdığı farklı etnik grup ve toplulukların önemli katkıları vardır. Dünyanın farklı bölgelerinden çeşitli etnik gruplar tarihsel süreç içerisinde Türkiye'de değişik bölgelere göç etmişlerdir. Bu etnik gruplar içerisinde Çerkezler farklı mutfak kültürü özellikleri ile dikkat çekmektedir. Ancak, bu kültürün yeteri kadar özelliklerinin incelenmediği ve Türk mutfak kültürü ile benzeşen ve farklılaşan yönlerinin araştırılmadığı

* Öğr. Gör. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sapanca Turizm Meslek Yüksekokulu, e-posta: evrimkaraca@subu.edu.tr.

† Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği, e-posta: hg.nergiz@kocaeli.edu.tr.

gözlenmektedir. Bu sorundan yola çıkılarak tasarlanan bu çalışmada Yalova'ya bağlı iki Çerkez köyünün mutfak kültürünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Son yıllarda, gastronomi turizminde ulusal, bölgesel ve kişisel kimliklere sahip yöresel gıdalar ekonomik bir ürün haline getirilerek, aynı zamanda destinasyon imajını da geliştiren bir unsur olarak kullanılmaktadır (Bessière, 1998; Chang vd., 2010; Henderson, 2009). Bu durum ise yöresel ürünlerin daha fazla dikkate alınmasını sağlamaktadır. Türkiye'de ise yöresel mutfak değerleri yerine, fast-food ürünlere giderek daha fazla ilgi gösterilmektedir. Sosyo-kültürel, ekonomik ve teknolojik alandaki değişiklikler geçmişteki mutfak değerleri hakkında sınırlı bir bilgiye sahip genç kuşakların oluşmasına yol açmaktadır. Bu nedenle bölgelerin sahip olduğu yöresel ürünleri korumak ve sürdürülebilirliğini sağlamak ekonomi, turizm ve kültür açısından oldukça önemlidir. Konuyu gastronomi turizmi özelinde ele aldığımızda yerel ürünleri ve kültürel farklılıkları turizmde bir çekicilik unsuru olarak kullanmak mümkündür. Bölgelerin gastronomi değerleri başarılı bir şekilde turizmde bir ürün karmasına dâhil edilebildiğinde, turizmin sunduğu faydalardan bölgelere düşen payın gastronomi turizmi aracılığıyla artması söz konusu olacaktır (Yıldırım Saçılık vd., 2018: 301). Bu çalışmada, yöresel değerler açısından farklı niteliklere ve özelliklere sahip Çerkez mutfak kültürü incelenmiştir. Çalışma, Yalova ili Soğucak köyü ve Çavuşköy özelinde ele alınmıştır.

İlgili Literatür

1.Çerkezler

Çerkez kelimesi; farklı akademik yayınlarda ve halk dilinde Çerkes olarak bilinmesinin yanında, Türk Dil Kurumu (TDK) Sözlüğünde (2019) Çerkez olarak geçmektedir. Bu çalışmada TDK sözlüğü ölçüt alınarak Çerkez olarak kullanılması tercih edilmiştir. Çerkezler, Kuzey Kafkasya halklarına verilen bir isimdir. Çerkez, Karadeniz'den Hazar Denizi'ne kadar olan Kuzey Kafkasya topraklarında yaşayan halkların ortak adıdır (Ersoy ve Kamacı, 1992: 15).

Kafkasya, genel olarak, Hazar Denizi ile Karadeniz arasında kalan bölgeye denir. Bu bölgede yaşayan yerli halklara ise, Kafkasyalı, Kafkaslı ve Çerkezler gibi isimler verilir. Kafkasya'nın jeo-politik ve stratejik konumunun önemi, değişik unsurların istilalarına maruz kalmasına yol açmıştır. Bu durum, örf ve adetlerine ve vatanlarına bağlılıklarıyla bilinen Kafkas halklarının kimliklerini, değerlerini koruma eğilimiyle, mücadeleci bir özellik sergilemelerine neden olmuştur. Kafkasyalıların bu varlık mücadeleleri, üç yüz yıla yakını Ruslarla olmak üzere, yaklaşık bin yıl sürmüş, neticede mağlup olan Çerkezler, Türkiye, Balkanlar, Suriye ve İsrail gibi ülkelere sürgün edilmişlerdir.

Çerkezlerin, Kafkasya'daki dini inançları kaynaştırıcı bir yapıdadır. Hıristiyanlık, Mecusilik ve Yahudilik dinlerinin sirayet etmeye çalıştıkları bu bölgede, 8.yüzyıldan itibaren İslamiyet etkinliğini hissettirerek, 17.yüzyıla kadar Kafkasya'nın tamamına hâkim olmuştur (Atasoy, 2014).

Kafkasya'da Çerkezler; Adige, Abhaz, İnguş, Oset, Çeçen, Dağıstanlı gibi birçok halktan oluşmaktadır (Uğurkan vd., 2017: 1821). Kuzey Kafkasya'nın otokton haklarından olan Çerkezler, tarihsel olarak Kafkas halkları ile Çarlık Rusya arasında geçen savaş neticesinde 1864 yılında toplu olarak ana yurtlarından Anadolu'nun değişik bölgelerine sürülmüş olan bir toplumdur (Aslan, 2005: 10).

Çerkezler, ilk dönemler birlikte yaşamak durumunda oldukları Türk ve diğer toplumlarla iletişim sorunları yaşamalarına rağmen, kimliklerini, Adıge-Habze, Şhapze gibi isimler verdikleri yazılı olmayan kanunlarını muhafaza ederek beraber yaşama kültürünü geliştirmeye çalışmaktadırlar (Atasoy, 2014).

Günümüzde Türkiye'nin farklı bölgelerinde Çerkezler bulunmakta ve gerek kültürlerini gerekse mutfak kültürlerini koruyarak varlıklarını sürdürmektedirler.

1.1. Çerkezlerin Yemek Kültürü

Çerkezlerde bugün hala sürdürülen "*ev sahibi misafirin hizmetkârıdır*" sözü yaygındır (Jaimokhua, 2004: 3). Çerkezlerde mutfak kültürü oldukça gelişmiş ve zengin bir özelliğe sahiptir. Türkiye Çerkezlerinin damak zevklerinin yaşadıkları bölgelere göre değişiklik gösterdiği söylenebilir (Atasoy, 2014: 41). Çerkez mutfağı; aynı özelliklere sahip olmasından dolayı Adıge, Abhas, Cecen, İnguş, Oset, Karacay, Balkar, Dağıstan mutfaklarının birleşiminden oluşmuştur.

Çerkez mutfağının 1000'den fazla yemek çeşidi olduğu bilinmesine rağmen, son zamanlarda bir kısmı unutulmuştur (Özgen, 2015: 413). Yemek yapımında kullanılan ana ürünler arasında kırmızıbiber ve rendelenmiş veya dövülmüş sarımsak yer alır. Bunların dışında sebze, soğan, sarımsak, tatlı kırmızıbiber, karabiber, maydanoz, kişniş, kekik ve dereotu gibi çok sayıda çeşni kullanılır (Jaimokhua, 2004: 3).

Geleneksel olarak Çerkez mutfağında et ve et ürünleri daha hafif yöntemler olan haşlama, kurutma, fırında pişirme vb. tekniklerle yapılmaktadır. Haşlanmış, kurutulmuş, fırında pişirilmiş et ürünleri Çerkezlerin sevdiği ve tercih ettiği ürünlerdendir (Aslan vd., 2005: 29; Yılmaz, 2017: 545). Bağırsak dolması, nekul, corume, kurutulmuş bağırsak sevilmektedir. Kafkasya'nın balansı (Bje), balı (bješovu) ve bal şerbeti meşhur olup, büyük bal arısı anlamında bir Çerkez boyuna "Bjedü" denildiği bilinmektedir. Esas olarak Kafkasya'da çok özel bal arıları bulunmaktadır. Bal sade olarak ve yemeklere katılarak tüketilebilmektedir (İlhan, 2018: 69). Önemli gruplardan biri olan Adıge mutfağında ise yemekler ağırlıklı olarak tereyağı ile hazırlanır. Sadece tatlılar bitkisel yağ kullanılarak yapılır. Yemekler genellikle "sarımsak tuzu" (sarımsak ile rendelenmiş tuz) ve kişniş ile servis edilir (Jaimoukha, 2004: 47). Bal, mısır veya buğday ekmeği ile ve tek başına tüketilebilen bir üründür. Abhazlar, balı sütlaca ve yoğurda kattıkları gibi helva yapımında da kullanırlar. Balın içkisini de yaparlar (Ersoy ve Kamacı, 1992: 139). Abhazlar ulusal ekmekleri olan mısırdan yapılan "abısta" yerler. Bu ekmekle birlikte yoğurt, peynir, et yemekleri, tavuk, balık, tuzlanmış yiyecekler ve çeşitli turşular Abhaz sofrasında yer alır (Ersoy ve Kamacı, 1992: 138). Bal şerbeti Kafkasya'da en çok tercih edilen içeceklerden bir tanesidir. Unlu gıdalar ve hamur işleri Çerkez mutfağında önemli bir yere sahip olup, mısır, arpa, çavdar ve darı da kullanılmaktadır (İlhan, 2018: 69). Mısır ve buğday unundan yapılmış ekmek, açac, haluj, açaharj, açamçımıta, akoakar, akhoaj, heva vb. yiyecekler Abhaz sofrasının önemli ürünleri arasındadır (Ersoy ve Kamacı, 1992: 138-139). Süt ve süt ürünleri, yoğurt, tereyağı, peynir, kaymak, Çerkez peyniri, qundusıv ağırlıklı olarak tüketilen ürünlerdendir. Kafkas halkı genel olarak yemeklerde tuz kullanmamakta olup, Adıgeler, özellikle tavuk yemeklerinde "Çetiğın"ı, tuz yerine kendi yaptıkları "Şibjiyuşu" kullanırlar. Abazalar da "Acuka" kullanırlar (İlhan, 2018: 69). Abhazlar, konuklarına et ürünleri sunarlar. Et haşlanarak ve kızartılarak yenir.

Tavuk eti de kırmızı et gibi önemlidir (Ersoy ve Kamacı, 1992: 139). Fırından ekmek çıkarıldıktan sonra, kurutulmak için, mısır buğday gibi tahıllar konulur. Bu şekilde ekmek ve yemekleri daha leziz hale gelmektedir. Çerkez mutfağında başta ceviz olmak üzere fındık ve badem gibi kuruyemişlerin kullanımı oldukça yaygındır. Yemeklerde mısır unu oldukça fazla kullanılmaktadır. Sebze yemekleri fazla tüketilmemesine karşın patates ve kabak en çok kullanılan sebzeler olarak karşımıza çıkmaktadır. Çerkez kültüründe ev içerisinde sebze tüketimi görülürken misafirlere et ürünleri sunulmaktadır. Meyveler taze ve kurutulmuş olarak tüketilir (İlhan, 2018: 69).

Çerkez mutfağında dikkat çeken diğer bir özellik ise; farklı bölgelerde aynı ürünlerin geleneksel yemek dilleri içerisinde ifade edilmesidir. Örneğin; “Adıgeler’deki Şipsi, Abhaslarda “Acıka”, Karaçaylar’da “Hıçın”, Azerilerde “Kavurma” gibi isimlerle ifade edilen yemek genel olarak aynı yemektir. Çerkeş’lerde, 12 çeşit Şipsi, 12 çeşit Libje, 12 Çeşit Çerkeş Tavuğu bulunmaktadır. Çerkeş aşuresi en az 12 çeşit malzemeden yapılmakta olup, Çerkeş tuzuna en az 12 çeşit baharat katılmaktadır (Yılmaz, 2017: 545).

Çerkez mutfağında ekmek ve sebzeler çok fazla tercih edilmemektedir. Bunların yerine haşlanmış bakliyalardan yapılan yemekler tercih edilmekte olup, etli yemekler açısından da zenginlik söz konusudur. Kalmuk çayı ve alkolsüz içecekler tercih edilir. Süt ve kışık yoğurt, Çerkez peyniri ve kefir gibi süt ürünleri de bu mutfakta önemli bir yer tutar (Aslan vd., 2005: 29). Sofrada “İzabelle” üzümünden yapılan şarap da yer alır. Ayran, bal suyu, üzüm suyu, limonata, maden suları da balıca içecek türlerindedir (Ersoy ve Kamacı, 1992: 139).

Çerkez mutfağının en belirli özelliği ölçülü tüketime dayanmasıdır. Hiçbir gıdanın ziyan edilmemesine dikkat edildiği Çerkez mutfağında ilginç ve farklı yemek tarifleri ortaya çıkmıştır. Kendine özgü pişirme usul ve teknikleri geçmişten günümüze kullanılmaktadır (Boran Art, 2017: 2).

Çerkez Tavuğu, Çerkez peyniri gibi, Çerkez adı belirtilerek ünlenen yemekler farklı toplumlar tarafından da bilinen ünlü yemeklerdendir (Atasoy, 2014: 41). Haluj Kuzey Kafkasya'nın en çok tüketilen hamur işidir (“Çerkez mutfağı”, Turkcewiki.org”, t.y.) Ahoja, Haluj adına geceler düzenlenen özel bir yiyecektir. Bu etkinliklere “Haluj Geceleri” denir. Dernek ve vakıflar aracılığıyla düzenlenen bu faaliyetlere bütün Çerkezler katılmaya özen gösterirler. Bu yiyecekler evlerde hazırlanır. Çeşitli eğlencelerden sonra misafirlere ikram edilir (Atasoy, 2014: 41).

Mutfaklar, geleneksel Çerkez evlerinde evin sağında ve genelde dışarıda olur. Yemekleri pişirmek için odun ateşi kullanılır. Yemekler, “çöven” adındaki yuvarlak gövdesi olan her iki tarafında kulpu bulunan bakır kaplarda pişirilir. Bu bakır kaplardaki yemeği pişirme ısısına göre yukarıdan ayarlanabilecek zincirlere asılmaktadır. Ateşin hemen üstünde tel ızgaralar vardır. Genelde peynirler ve etlerin ateş söndürüldükten sonraki kalan dumanla tütsülemeleri de bu ocaklarda yapılmaktadır (Boran Art, 2017: 5).

Literatür incelendiğinde Çerkez kültürünü inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda da olduğu ifade edilebilir. Çerkez kültüründe aile yaşam tarzını inceleyen Bayram (2019) yüksek lisans tez çalışmasında Kayseri Uzunyayla’da yaşayan Adige ailelerinin bireysel ve toplumsal ilişkilerini incelemiştir. Çalışmada incelenen

Çerkez ailelerinin mutfak kültürlerine de yer verilmiştir. Burada mutfağın Uzunyayla Çerkezlerinin günlük yaşamlarındaki yerinden ve genel özelliklerinden bahsedilmiştir. Çalışmada incelemeye alınan bölgede yemek kültürüne ait herhangi bir bilgiye rastlanmamıştır.

İlhan ve Mesci (2018) çalışmalarında Çerkez mutfağına ait yemekler sunan restoranlarda bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmadan en çok tercih edilen Çerkez yemeklerinin Haluj, Abista, Abaza peyniri, Velibah, Aktisizbal, Ahulçapa ve Açaç olduğu tespit edilmiştir.

Çerkez mutfak kültürüne yönelik bir diğer çalışma ise Acar ve Karaosmanoğlu'na (2019) aittir. Bu çalışmada yazarlar, Düzce ilinde, Çerkez mutfağını ve kültürünü deneyimlemeye yönelik bir tur önerisi geliştirmişlerdir. Çalışmada Çerkez yemeklerini tanıtıcı bilgilere yer verildikten sonra, Düzce ilinde gerçekleştirilecek bir tur programı sunulmuştur.

Çerkezler ile ilgili bir diğer çalışma ise Türker ve Aksu (2017)'ya aittir. Bu çalışmada Düzce ilinde restoran işletmelerinin menülerinde sunulan en az bir Çerkez yemeği olduğunu tespit etmişlerdir.

Bunların dışında Yalova ilinin yemek kültürünü inceleyen çalışma sayısının yok denecek kadar az olduğu dikkat çekmektedir. Sadece Güçlü Nergiz (2019), Marmara Bölgesi'nin mutfak kültürünü ele aldığı çalışmada Yalova iline ait yemek özelliklerini ve çeşitlerini incelemiştir. Bölge mutfağı içerisinde Yalova iline de yer verilmiştir.

Yalova ve Çerkez mutfak kültürünü inceleyen bu çalışmalardan da anlaşılacağı üzere, özel olarak Yalova Çerkez kültürünü inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Buradan hareket ederek hedeflenen bu çalışma Yalova ili Çerkezlerinin mutfak kültürünü ele almayı hedeflemiştir. Çalışmanın literatüre bu yönde katkı sunacağı düşünülmektedir.

2. Yalova Çerkez Köyleri

Kafkasya'dan göç eden Çerkezlerin bir kısmı Bursa İnegöl'e bir kısmı da Yalova ili civarındaki köylere yerleşmişlerdir. Yalova'ya bağlı Çerkez köyleri; Karadere, Soğucak, Çavuş, Tefikiye, Örencik, Aktoprak ve Fevziye'dir. Çerkez, Şapsığ, Bejeduğ, Adıge, Abhaz gibi soyların adları ile anılan aileler yaşamaktadır (Kaplanoğlu ve Kaplanoğlu, 2013: 131-149). Yalova Çerkez nüfusun yaşadığı köylerin sayıca fazla olduğu ifade edilebilir. Çalışmada, bu köylerden zaman ve maliyet unsurları nedeni ile sadece iki Çerkez köyü incelemeye alınmıştır.

2.1. Çavuş Köyü

Yalova ili Altınova ilçesine bağlı Çavuş Köyü, 93 Harbi olarak bilinen 1877-78 Osmanlı-Rus savaşı sonrası Osmanlıya göçe zorlanan Çerkezler tarafından yerleşim yeri haline gelmiştir. Köyün geçim kaynakları, tarım ve hayvancılıktır (<http://www.altinova.gov.tr>). İzmit-Yalova yolu üzerinde yüksek tepeler arasında doğasıyla zengin, Çerkez geleneklerini ve yemek kültürünü geçmişten günümüze kadar devam ettiren bir köydür.

2.2. Soğucak Köyü

Kafkasya'da bulunan Soğucak adlı bir yerleşim yerinden 1864 yılında gelen göçmenler tarafından kurulmuş olan Soğucak Köyü, ilk etapta Paşaköy civarında, daha sonra da bugünkü yerleşim yerinde düzlük alanda kurulmuştur. Yalova merkeze 9 kilometre mesafede ve Yalova –Bursa karayolu üzerinden 1 kilometre iç kısımlarda yer alır (www.yalovagazetesi.com). Çerkezlerin kurduğu köyün geçim kaynağı tarım ve hayvancılıkla sağlanmaktadır.

Yöntem

1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmada Çerkezlere ait mutfak kültürünü tanıtmak amaçlanmıştır. Araştırma, Çerkezlerle özdeşleşmiş yemekleri ve yemeklerde kullanılan özellikli ürünleri incelemek için Yalova'ya bağlı Çerkez köylerinden olan Çavuş Köy ve Soğucak Köyü'nde gerçekleştirilmiştir. Araştırma, nitel araştırma yöntemine göre tasarlanmıştır. Nitel araştırma, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırmalardır (Yıldırım ve Şimşek, 2006: 39).

2. Veri Toplama Aracı

Nitel araştırma yöntemlerine göre yürütülen araştırmada veriler görüşme (mülakat) tekniğiyle toplanmıştır. Görüşme “en az iki kişi arasında sözlü olarak sürdürülen bir iletişim sürecidir (Büyüköztürk vd., 2019: 158). Görüşme, katılımcıya bir dizi açık uçlu soruların sorularak belirli bir konu üzerindeki düşünceleri hakkında bilginin toplanmasıdır (Kozak, 2015: 89).

Çalışmada kavramsal çerçeveyi oluşturmak ve görüşme sorularını nitelikli hazırlamak amacıyla kapsamlı bir literatür taraması yapılmıştır. Bu amaçla çalışmanın amacına yönelik üç genel alan (Çerkezlerin mutfaklarına ait özellikler, pişirme yöntemleri ve yemek türleri) belirlenmiştir. Katılımcıların sorulara verdikleri benzer cevaplar temel alınarak cevaplar; mutfağa ait özel ürünler, pişirme yöntemleri, çorbalar, ana yemekler ve hamur işleri şeklinde alt temalar altında toplanmış ve analiz edilmiştir.

Bu doğrultuda araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden Çavuşköy'den 4 kişi, Soğucak Köyü'nden 6 kişi olmak üzere 10 kişi ile 2019 yılı Ekim ayında mülakatlar yapılmıştır. Katılımcılardan gerekli izin alınmasına rağmen, çalışmada katılımcıların isimlerinin kullanılmamasına karar verilmiştir. Bu nedenle, çalışmada katılımcı 1, katılımcı 2, şeklinde belirtilmiştir. Katılımcılara demografik bilgileri dışında, günlük öğün sayısı, öğün için hazırlanan yiyecekler, özel günlerde (doğum, nişan, nikâh, düğün, asker uğurlama, cenaze vb.) hazırlanan yemekler ve yapılaş biçimleri ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Katılımcıların verdikleri yemek tariflerine ilişkin alınan malzeme listeleri standart bir ölçü listesine göre yeniden yapılandırılarak düzenlenmiştir. Verilerin analiz edilmesinde özellikle Çerkez mutfağına ve Yalova iline özgü yemek türleri ve niteliklerine ilişkin bir envanter oluşturulması hedeflenmiştir.

Verilerin analiz edilmesinde betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu analiz yönteminde veriler, araştırma sorularının ortaya koyduğu temalara göre düzenlenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2006: 224). Analiz için ilk olarak bir çerçeve

oluşturulmuştur. Elde edilen çerçeveler arasında; mutfakta kullanılan özel ürünler, pişirme yöntemleri, yemek türleri (çorbalar, ana yemekler, hamur işleri) şeklinde ortaya çıkmıştır. Sonra, bu tematik çerçeveye göre veriler işlenmiştir. Bulgular tanımlanarak, yorumlanmıştır.

Bulgular

1. Yalova Çerkezlerinin Mutfakta Kullandıkları Özel Ürünler

Pırpılçık (Acıka): Kırmızı küçük biber, kaya tuzu, kişniş tohumu veya taze kişniş (Houben, akuska), sarımsak ile yapılmaktadır. Pırpılçık, tüm Çerkez yemeklerinde tuz yerine kullanılan bir nevi bol tuzlu salçadır. Çerkezlerde kış hazırlıkları arasında yer almakta ve cam kavanozlarda konserve haline getirilerek gerekli zamanlarda yemeklerde yardımcı malzeme olarak kullanılmaktadır (*Aktaran; Soğucak Köyü sakini katılımcı 1, yaş 65*).

Houben (Akuska, Kişniş Tohumu): Kurutulmuş kişniş tohumu Çerkez et, hamur işi yemeklerinde çokça kullanılan bir tür lezzet verici baharattır. Kişniş tohumu kurtulunca kendine özgü kokusu ve aromasından dolayı genelde et yemeklerinde kullanılmaktadır ve ayrıca fermente etme özelliği bulunduğu sucuk yapımında da kullanılan bir üründür (Aschl, 2010: 109).

Sarımsak: Sarımsak Çerkezler tarafından yapılan yemeklerde oldukça fazla kullanılan lezzet verici üründür.

Çerkez Peyniri: Süt kaynatılır ve peynir altı suyu yeşilimsi bir renk alır ve sonucunda teleme açığa çıkar. Pıhtı miktarı arttıktan sonra söğüt dalından yapılmış hasır sepetlere şekil alması ve pıhtının ara boşlukları olmaması için (sıkışması için) konur. Oluşan peynir ters yüz edilerek kayatuzu ile tuzlanır. Taze tüketildiği gibi birkaç gün bekletilir ve sonrasında köy kuzinesinde meşe ağacı tütsüsünde ızgara üzerinde uzun süre belli sıcaklıkta ters yüz edilerek kırık beyaz rengini alan peynir elde edilir (Onur ve Biber, 2016: 58).

Mısır Unu: Mısır ununu Çerkezler yemeklerinde sıklıkla kullanmaktadırlar. Özellikle etli yemeklerin yanında tüketilecek olan ekmek yapımında ve hamur işlerinin vazgeçilmezi durumundadır. Ayrıca bazı yemeklerin de yardımcı malzemesi olarak kullanılmaktadır (*Aktaran; Çavuş Köyü sakini katılımcı 2, yaş 54*).

Abısta (Çerkez Pastası): Mısır unundan yapılan ve bazı yemeklerin yanında kullanılan ekmek türüdür (*Aktaran; Soğucak Köyü sakini katılımcı 3, yaş 41*).

Şeteş'ou (Ekşi krema): Kaymak ve yoğurdun kaynatılmasıyla yapılan özellikle hamur işlerinde ve bazı yemeklerde ve kahvaltılarda tüketilmek üzere kullanılan Çerkez mutfağına özgü bir üründür (*Aktaran Çavuşköyü sakini katılımcı 4, yaş 55*).

Araşı (Ceviz Yağı): Ceviz içi, pırpılçık ve su karışımından elde edilen ceviz yağı, özellikle şipsi yemeğinde ve diğer yemeklerde sos olarak kullanılan bir üründür (*Aktaran; Çavuş Köyü sakini katılımcı 2, yaş, 54*).

T'hu (Tereyağı): Çerkez yemeklerinin birçoğunda vazgeçilmez olarak tereyağı kullanılmaktadır (Boran Art, 2017: 181).

2. Yalova Çerkez Mutfağında Pişirme Yöntemleri

Yalova Çavuşköy Köy ve Soğucak Köyü'nde Çerkez yemekleri pişirme yöntemlerinde genelde kızartma ve haşlama yöntemi kullanılmaktadır. Yağda kızartma ile pişirme yöntemi genelde hamur işi ürünlerin yapımında kullanılır. Hamurlu yemeklerde maya kullanılır.

3. Yemek Türleri

3.1. Çorbalar

E'guaw (Agova) Çorbası (Sütlü Hamur Çorbası) (Aktaran Soğucak Köyü sakini katılımcı 5, yaş, 65)

Malzemeler:

- 600 ml. süt
- 70 gr. un
- 2 diş sarımsak
- 4 gr. tuz
- Üzerine dökmek için tereyağlı, toz biberli sos

Yapılışı:

Bir kaba un konur, serpiştirerek unun süt konularak karıştırılır. Sütün hamur içerisinde topraklanması sağlanır, her bir topraklanan hamur parçası mercimek tanesinden daha büyük hale getirilerek, elenir. İşlem eldeki tüm un bitene kadar tekrarlanır.

Kalan sütün üzerine su ilave edilerek, ezilmiş sarımsaklar ve tuz eklenerek oluşturulan karışım kaynamaya bırakılır. Sonrasında hazırlanan hamur toprakları kaynayan karışımın içerisine atılarak 6-7 dakika kadar pişirilir. Üzerine tereyağ ve toz biberden oluşturulan sos dökülerek servis edilir.

Lepsi: (Aktaran Soğucak Köyü sakini katılımcı 6, yaş 43).

Malzemeler:

- 500 gr. kemiksiz kuzu eti
- 3 diş sarımsak
- 10 ml. sıvıyağ
- 3 gr. toz karabiber
- 8 gr. tuz
- 30 gr. kuru soğan

Yapılışı

Kemiksiz kuzu eti doğandıktan sonra sıvıyağda bir iki dakika kavrulur. Sonra üzerine 1,5 -2 litre kadar su ve sarımsaklar ilave edilerek, kaynatılır. Kısık ateşte 1 saat kaynatılan etler, karabiber ve tuz ilave edilerek 5-10 dakika dinlendirilir. Sonra içerisindeki parça etler alınarak başka yemeklerde kullanılmak üzere saklanır. Sadece et suyu olarak tüketilmesinin yanında etli haliyle de akşam yemeklerinde tüketilebilir.

3.2. Ana Yemekler

Şıpsı-Pasta (Çerkez Tavuk Yemeği)

(Aktaran; Çavuş Köyü sakini katılımcı 2, yaş 54)

Malzemeler:

- 1 adet köy tavuğu (ayıklanmış, temizlenmiş)
- 2 adet soğan
- 2 baş sarımsak
- 800 gr mısır unu (100 gr püre için geri kalan 900 gr Çerkez pastası için)
- 100 gr buğday unu
- 5 gr kişniş tohumu (Houben)
- 40 gr tereyağı
- 3 gr kırmızı toz biber
- 15 gr pırpılçık (Çerkez tuzu, Çerkez salçası)
- Zeytinyağı 10 ml

Not: Sos olarak tereyağı, pırpılçık ve toz biber kullanılması yerine özünde araşı kullanılabilir.

Yapılışı:

Tavuk iyice yıkandıktan sonra derisiyle birlikte pişirilir. Tencerede yarım çay bardağı zeytinyağında küçük doğranan soğanlar kavrulur ve Çerkez salçası ilave edilir. Tavuklar orta ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. 6-7 diş sarımsak Çerkez tuzu ve kişnişle havanda dövülüp tavuklara ilave edilir. Ardından sıcak su ilave edilerek tavuklar iyice pişirilir. Tavuklar pişince bir kaba susuz bir şekilde konur. 7-8 diş sarımsak ezilir ve pırpılçık ile birlikte pişen tavukların her yerine sürülür. Tavukların piştiği salçalı suda şıpsı yapılır. Bunun için 100 gr mısır unu, 100 gr buğday unu karıştırılır. Topaklanmaması için biraz suyla, biraz da tenceredeki salçalı suyla sulandırılır. Bu karışım tencerede kaynamakta olan tavukların pişirildiği salçalı suya yavaş yavaş ilave edilir. Koyu boza kıvamında bir püre şeklinde pişirilir. Ardından şıpsı ile yenen mısır pastası yapılır. Bir orta boy tencereye yarısına kadar su konulur. İlyınca kalan 700 gr mısır unu azar azar ilave edilir ve karıştırılarak suyun aldığı kadar mısır unu, tuz ve tereyağı eklenerek, tencerede koyu muhallebi haline gelince altı kapatılır. Tabağa şıpsı sosu koyulup yanına da tavuğunu, bir kaşık da kenarına pastasından konularak da servis yapılır. Bir tavada 30 gr tereyağı eritip, kırmızıbiberi koyup altı kapatılır. Servis edilirken üzerine dökülür. Bu yemeğin bekletmeden sıcak tüketilmesi gerekir.

Şıpsı, genelde geçmişte düğün yemeği olarak yapılırken günümüzde özel tüm günlerde ve davetlerde yapılan Çerkez yemeğidir. Çerkez geleneklerinde sofrada oturma düzeni yaş grubuna göre kurulur ve sofranın merkezinde en yaşlı ve itibarlı kişi oturur. Şıpsı yemeğinde tavuğun but bölümü misafirler içinde en yaşlı kişiye verilir. Bu kendisine duyulan saygıyı ifade etmek için yapılan bir gelenektir (Kalafat, 1997: 27).

Nakuüt Jorma (İşkembe Sucuğu)

(Aktaran Çavuşköy sakini katılımcı 7, yaş 55)

Malzemeler:

- 1 kg işkembe
- 1 kg kıyma eti
- 500 gr iç yağ

- 5-6 baş sarımsak
- Houben (kişniş tohumu)
- Temizlenmiş koyun bağırsağı

Yapılışı:

İşkembe iyice temizlenir ve küçük küçük doğranır. İçine kıyma eti ve iç yağ ilave edilir. Ardından içine ezilmiş bol sarımsak, houben (kişniş) harmanlanır ve tercihen koyun bağırsağına doldurulur. Daha sonra mutfak ipi ile ağız kısımları sıkıca bağlanarak kuzinelerde, kuru ısıda (çok az ateşte uzun sürede) kurutularak pişirilir. Nakuüt Jorma kış hazırlığı olarak yapılırdı. Tüketilmesi sırasında sucuk gibi kesilir ve tüketilir.

Agudırışı (Barbunya Yemeği):

(Aktaran Soğucak Köyü sakini katılımcı 8, yaş 62)

Malzemeler:

- 500 gr. barbunya
- 2 lt. su
- 120 gr. kuru soğan
- 3-4 diş sarımsak
- 12 gr. acıka
- 5 gr. pul biber
- 3 gr. toz karabiber
- 3-4 tane taze soğan
- 4-5 dal taze kişniş
- 15 ml. zeytinyağı
- 5 gr. şeker

Yapılışı:

Akşamdan ıslatılmış olan barbunyalar süzülerek, şeker ilave edilmiş su ile 60 dk yumuşayana kadar haşlanır. İnce doğranmış soğan ve sarımsaklar yağda pembeleşinceye kadar kavurular, üzerine acıka, pul biber ve karabiber eklenerek birkaç dakika birlikte çevrilir. Ortaya çıkan karışıma barbunyalar ilave edilerek, tencere kapağı yarım kapatılarak barbunyalar pişinceye kadar yaklaşık 45 dk pişirilir. Üzerine ince doğranmış taze kişniş, taze soğan eklenerek karıştırılır.

Agutçapa (Cevizli Taze Fasulye)

(Aktaran Soğucak Köyü sakini katılımcı 9, yaş 65)

Malzemeler:

- 500 gr. taze yeşil fasulye
- 140 gr. ceviz içi
- 140 gr. abısta
- 4-5 adet taze soğan
- 2-3 diş sarımsak
- Ceviz yağı
- 12 gr. Acıka

Yapılışı:

Tencerede kaynatılmış suyun içerisinde ayıklanarak yıkanmış taze fasulyeler atılarak, 20-25 dakika yumuşayana kadar haşlanır. Suyu süzülerek, fasulyeler ince ince doğranır. Ayıklanmış ve çekilmiş cevizlere abısta ilave edilerek, tekrar çekilir. Oluşan karışım fasulyelere eklenir. Üzerine acıka ve dövülmüş sarımsak eklenerek, iyice karıştırılır. Üzerine taze soğan ve ceviz yağı dökülerek, servis yapılır.

Ahul Çapa Cevizli Karalahana

(Aktaran Soğucak Köyü sakini katılımcı 5, yaş 65)

- Karalahana turşusu
- 12 gr. acıka
- 140 gr. ceviz içi
- 140 gr. abısta
- 4-5 taze soğan
- 2 diş sarımsak
- Ceviz yağı

Yapılışı:

Yeni kurulmuş 4-5 günlük karalahana turşusu süzülerek, ince ince doğranır. Ayıklanmış ve çekilmiş cevizlere abısta ilave edilerek, tekrar çekilir. Oluşan karışım fasulyelere eklenir. Üzerine acıka ve dövülmüş sarımsak eklenerek, iyice yoğrulur. Üzerine taze soğan ve ceviz yağı dökülerek, servis yapılır. Ayrıca evde lahana turşusu yoksa 1 limon suyuyla lahanalar iyice haşlanarak da hazırlanabilmektedir. İsteğe göre süzme yoğurt eklenerek de tüketilebilmektedir.

Geşigün (Fasulye Ezmesi)

(Aktaran Çavuşköy sakini katılımcı 7, yaş 55)

Malzemeler:

- 100 gr. fasulye
- 30 gr. kuru soğan
- 3 diş sarımsak
- 3 gr. kişniş
- 3 gr. pul biber
- 3 gr. toz biber
- 3 gr. toz karabiber
- 10 ml. sıvı yağ
- 10 gr. biber salçası
- 6 gr. şeker
- 3 tane taze soğan
- 2-3 dal taze kişniş
- 5 gr. tuz

Yapılışı:

Akşamdan ıslatılan fasulyeye şeker ilave edilerek, üzerini kaplayacak kadar su konularak 60 dk haşlanır. Yumuşayan fasulyelerin suyu süzülerek, bir çatal yardımıyla ezilir. Üzerine fasulyelerin haşlandığı sudan 200 ml eklenerek

karıştırılır. Soğanlar ve sarımsaklar ince ince doğranarak, yağda pembeleşinceye kadar kavrulur. İçerisine salça, pul biber, toz biber ve kişniş ilave edilerek, fasulyeler 10 dk karıştırılarak pişirilir. Üzerine taze soğan ve tuz ilave edilerek, ateşten alınır. Kişniş yaprağı ve taze soğanla süslenerek servis edilir.

Gınnış:

(Aktaran Çavuşköy sakini katılımcı 10, yaş 51)

Malzemeler:

- 5 tane piliç but
- 5 gr. tuz
- 1 lt. su

Hamuru İçin:

- 350 gr. un,
- 200 ml. ılık su
- 8 gr. tuz

Sosu İçin:

- 25 gr. tereyağı,
- 5 gr. toz biber.

Yapılışı:

Bir tencereye butlar, su ve tuz ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Butlar iyice piştikten sonra soğuması için bekletilir. Soğuyan butlar didiklenir.

Hamurunun hazırlanması için ayrı bir yerde hamur malzemeleri harmanlanarak yoğrulur ve sert bir hamur elde edilir. Tek bezeden oluşan hamur oklava yardımıyla açılır ve 2-3 cm uzunluğunda şeritler kesilir. Kesilen hamurlar butların haşlandığı suda 10. dk pişirilir.

Yuvarlak geniş düz servis kabına kevgir yardımıyla hamurlar alınır. Üzerine didiklenen tavuklar eklenir. Haşlama piliç suyuna sarımsaklar dövülerek içerisine atılır ve yuvarlak bir kaseye bu su alınarak servis kabının ortasına yerleştirilir. Ayrı bir tavada tereyağ kızartılarak içerisinde toz biber ilave edilerek sos hazırlanır. Hazırlanan sos gınnışın üzerine dökülerek tüketilir.

3.3. Hamur İşleri

Şelame Haluj (Düğün Pişisi)

(Aktaran Soğucak Köyü sakini katılımcı 8, yaş 62).

Malzemeler:

- 280 gr. un
- 110 ml. süt
- İç harç için yeteri kadar ufalanmış Çerkez peyniri
- Kızartılması için sıvıyağ

Yapılışı:

Yoğurma kabına un, tuz konur, süt yavaş yavaş ilave edilerek karıştırılarak sert bir hamur elde edilir. Yaklaşık yarım saat dinlendirilir. Dinlenen hamur bezelere ayrılır. Oklava yardımıyla 15-16 cm çapında yuvarlak hamur açılır, içerisinde ufalanmış Çerkez peyniri konularak yarım daire şeklinde kapatılır. Kızgın yağda kızartılarak sıcak servis yapılır. Genelde düğünlerde, asker uğurlamasında ve bayramlaşma gibi etkinliklerde misafirlere ikram edilir.

Ape Yeşek:

(Aktaran Soğucak Köyü sakini katılımcı 9, yaş 65)

Hamuru İçin:

- 4 adet yumurta
- 400 ml. süt
- 15 gr. tereyağı
- 1 fiske tuz
- Kızartma yağı
- Alabildiği kadar un

Şerbeti İçin:

- 400 ml. su
- 200 gr. şeker
- 1 çorba kaşığı bal

Yapılışı:

Hamur malzemeleri yoğurma kabına konularak sert bir hamur elde edilir ve 30 dk dinlendirilmeye bırakılır. Hamur üç bezeye ayrılır, her beze nişasta yardımıyla oklavayla açılır. Zarf şeklinde katlanarak, ince şerit şeklinde kesilir. Üzerlerine yapışmamaları için nişasta serpilir ve bu şeritler kızgın yağda kızartılır. Daha sonra servis kabına alınan kızarmış hamurların üzerine soğuk şerbet dökülür, üzerlerine Antep fıstığı gibi kuruyemişlerle süslenerek servis edilir. Şerbetin hazırlanmasında kaynayan su ve şekerin içine limon eklenir. Kaynadıktan sonra bal ilave edilerek 1-2 dk. daha kaynatılıp soğumaya bırakılır.

Sonuç ve Tartışma

Gastronomi turizminde yöresel ürünler, destinasyon imajının gelişmesinde önemli bir unsurdur. Bir destinasyonda öne çıkarılabilecek yöresel ürünlerin veya yöresel özelliklerin var olması o destinasyona değer katan bir nitelik haline getirilebilir. Bir kentin mutfak kültüründe sahip olduğu yöresel ürünler, bu ürünlerin sürdürülebilirliğini sağlamaya da katkıda bulunacaktır.

Chhoe ve Kim (2018: 2) başka bir kültürden yemek tüketimi deneyiminin epistemolojik bir değeri olduğunu ifade etmiştir. Araştırmacılar, farklı kültürlere ait yemeklerin tadımının, yeni bir deneyim; bu deneyimin bilgiyi ve kültürel sermayeyi genişletmenin bir aracı olduğunu savunduğlarını savunmuşlardır.

Mutfak kültürü ve yemekler, somut olmayan kültürel miras unsurlarından biri kabul edilmektedir (Öter ve Ünal, 2017: 231). Bu değerlerin gelecek nesillere aktarılabilmesi için aslına uygun biçimde kayıtlara geçirilebilmesi önem arz

etmektedir. Yemek kültürü açısından zengin bir kültüre sahip bir topluluk olan Çerkezler, Türkiye'nin çeşitli yerleşim bölgelerine Kafkasya'dan göç etmiş önemli bir etnik kökendir. Çerkezlerin kendine özgü bir mutfak kültürleri vardır ve bu kültürü geçmişten günümüze koruyarak getirmişlerdir. Bu çalışmada Çerkezlerin mutfak kültürlerini tanıtmak amacıyla, Yalova'da bulunan Soğucak ve Çavuşköy sakinleri ile görüşme yapılmıştır. Yalova Çerkezlerinin mutfak kültüründe yer alan; mutfaklarında kullanılan özel ürünler ve yemekleri hakkında bilgiler edinilmiştir. Yalova Çerkezlerinin beslenme kültürleri ve bu kültüre ait mutfak özelliklerinin ortaya konularak, gelecek kuşaklara aktarılması amaçlanmıştır. Araştırma Yalova ili Soğucak ve Çavuş Köy örnekleminde ele alınmıştır. Görüşmeler katılımcıların yaşadığı doğal ortamında, yarı yapılandırılmış görüşme formu ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonucunda; Çerkezlerin mutfaklarının kullandıkları özel ürünler ile Türk mutfağına önemli katkılar sağladıkları görülmüştür. Kullanılan özellikli ürünlerin başında; acıka, ceviz yağı, abısta, sarımsak, kişniş, ekşi krema ve Çerkez peynirinin olduğu saptanmıştır. İlhan ve Mesci (2017) çalışmasında da Çerkez restoranlarında en çok tercih edilen ürünler arasında haluj ve abısta olduğu tespit edilmiştir. Sakarya, Ankara, Kayseri, Düzce, Antakya ve İstanbul'da bulunan Çerkez restoranlarında yer alan ve da misafirlerin en çok tercih ettiği ürünler ile Yalova Çerkezlerinin ürünlerinin benzerlikler gösterdiği ifade edilebilir.

Çerkez mutfak kültüründe; hamur işlerinin ve hamurlarla yapılan yemeklerin ön planda olduğu, sebzedden yapılan yemeklere daha az yer verildiği, aynı zamanda yemeklerde bakliyat kullanımının yaygın olduğu görülmüştür. Bu çalışmada Çerkez mutfağına ait bilgiler Yalova'da bulunan Çavuşköy ve Soğucak köyü sakinlerinden elde edilen bilgilerle sınırlıdır. Çünkü Yalova'da bulunan diğer Çerkez köyleriyle iletişim sağlanamamıştır. Benzer kültürel özellikler bu köyler için de geçerli olup, Çerkez mutfağına ilişkin önemli tanıtım eksiklikleri gözlenmiştir. Bu araştırmadan ulaşılan Çerkez mutfağına ilişkin bilgiler Türkiye'de bulunan Çerkezlerin mutfak kültürü hakkında fikir verici olup, genelleme sunmamaktadır. Bunun için Türkiye'nin başka bölgelerine göç etmiş Çerkezler üzerinde daha geniş çaplı araştırmalar yapılarak, Çerkez mutfak kültürüne ilişkin daha genel bilgilere ulaşılabılır.

Görüşme Gerçekleştirilen Kaynak Kişi Listesi:

Soğucak Köyü sakini, katılımcı 1, 65 yaşında.

Çavuş Köyü sakini, katılımcı 2, 54 yaşında.

Soğucak Köyü sakini, katılımcı 3, 41 yaşında.

Çavuş Köyü sakini, katılımcı 4, 55 yaşında

Soğucak Köyü sakini, katılımcı 5, 65 yaşında.

Soğucak Köyü sakini, katılımcı 6, 43 yaşında.

Çavuş Köyü sakini, sakini, katılımcı 7, 55 yaşında.

Soğucak Köyü sakini, katılımcı 8, 62 yaşında.

Soğucak Köyü sakini, katılımcı 9, 65 yaşında

Çavuş Köy sakini, sakini, katılımcı 10, 51 yaşında.

Kaynakça

- Altınova Kaymakamlığı, (2019), <http://www.altinova.gov.tr> (15 Aralık 2019).
- Acar, V. ve Karaosmanoğlu, K. (2019), Çerkes Mutfak Kültürünü Deneyimlemeye Yönelik Bir Tur Önerisi: Düzce İli Örneği, *International Journal of Contemporary Tourism Research* 2, s. 177 – 197.
- Aschl, M. (2011), *Baharat ve Otlarla Şifalı Yemek Tarifleri*,. (Çev. B. Karakoç Çobanoğlu), İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Aslan, C., Devrim, C., Huvaj, F., Paşu, M., Karaerkek, N., Özbay, Ö., Dağıstan, S. (2005), *Biz Çerkezler*, Ankara: Kafkas Dernekleri Federasyonu Yayınları.
- Aslan, C. (2005), *Doğu Akdeniz'deki Çerkezler*, Adana: Adana Kafkas Kültür Deneği Yayınları.
- Atasoy, İ. (2014), Türkiye Çerkezlerinin Siyasi Tarihi ve Sosyo-Kültürel Yapısı, *Yüksek Lisans Tezi*, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Bayram, A. (2019), Çerkezlerde Aile Yaşam Tarzı (Çerkezlerin Aile İçi ve Aileler Arası İlişkileri), *Yüksek Lisans Tezi*, Düzce Üniversitesi, Düzce.
- Bessière, J., (1998), Local Development and Heritage: and Cuisine as Tourist Attractions in Rural Areas, *Sociologia. Ruralis* 38 (1), s. 21–34.
- Boran Art. (2017), *Çerkez Kızından Tarifler*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2019), *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Pegem.
- Chang, R.C.Y., Kivela, J., Mak, A.H.N. (2010), Food Preferences of Chinese Tourists. *Annals of Tourism Research*, 37 (4), s. 989–1011.
- Choe, J. Y. ve Kim, S. S. (2018), Effects of Tourists' Local Food Consumption Value on Attitude, Food Destination Image, and Behavioral Intention, *International Journal of Hospitality Management*, 71, s. 1-10.
- Çerkez mutfağı—Turkcewiki.org. (t.y.).
http://www.turkcewiki.org/wiki/%C3%87erkes_mutfa%C4%9F%C4%B1
(27 Aralık 2019).
- Ersoy, H. ve Kamacı, A. (1992), *Çerkes Tarihi*, İstanbul: Karınca Yayın Dağıtım.
- Güçlü Nergiz, H. (2019), Marmara Bölgesi Mutfağı. İçinde M. Sarıışık ve G. Özbay (Editörler). *Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı: Tarihçe, Hammadde, Rütüeller, Özgün Yemekler ve Reçeteler*, Ankara: Detay Yayıncılık, 1. Basım, (ss.555-633).
- Henderson, J.C. (2009), Food Tourism Reviewed, *British Food Journal*, 111 (4), s. 317–326.

- İlhan, R. ve Mesci, M. (2018), Gastronomi Turizmi Çerçevesinde Çerkez Mutfağının İncelenmesi, *ÇOMÜ Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (2),s. 293-315.
- Jaimokhua, A. (2004), *Circassian Cuisine*, Sanjalay Press Amman-Jordan
- Kalafat, Y. (1997), Anadolu Türk Halk Sufizminde Çerkezler, *Türk Dünyası Araştırmaları Dergisi*, 109.
- Kaplanoğlu, R. ve Kaplanoğlu, O. (2013), *Bursa'nın Göç Tarihi*, Yılmaz Akkılıç Bursa Araştırmaları Tarihi Ödülü, Nilüfer Belediyesi.
- Kozak, M. (2015), *Bilimsel Araştırma: Tasarım, Yazım ve Yayım Teknikleri*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Onur, B., B. Biber ve N. A. (2016), *Peynir Aşkına*, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öter, Z. ve Ünal, E. (2017), Somut Olmayan Kültürel Miras ve Turizm Etkileşiminin Beypazarı İlçesinde Yerel Ekonomiye Etkileri, 8. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi, Ankara, s. 229-246.
- Özgen, N. (2015), Demographic Development and Some Cultural Characteristics of Anatolian Circassians, *İçinde Turkey at the Beginning of 21st Century Past and Present* (Ed. R. Efe, M. Ayıışığı, Ö. Düzbakar, M. Arslan), Sofya: St. Kliment Ohridski University Press, ss. 394 -422.
- TDK (2019), Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> (15 Aralık 2019).
- Türker, N. ve Aksu, S. (2017), Çerkes Mutfak Kültürünün Gastronomi Turizmi Kapsamında Değerlendirilmesi: Düzce İli Örneği (127-139), *Gastronomi Üzerine Araştırmalar* (Edt: D. Bozok, C. Avcıkurt, M. Doğdubay, M. Sarıoğlan ve G.K. Girgin), Detay Yayıncılık: Ankara
- Uğurkan, E., Üzümcü, T. ve Alyakut, Ö. (2017), Kocaeli ve Çevresindeki Muhacirlerin Kent Gastronomisine Yapmış Olduğu Katkılar (C. 3, ss. 1821-1835), *Uluslararası Çoban Mustafa Paşa ve Kocaeli Tarihi-Kültürü Sempozyumu-IV*, Kocaeli.
- www.yalovagazetesi.com. (15 Aralık 2019).
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006), *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Yıldırım Saçılık, M., Çevik, S. ve Topbaş, A. (2018), Geçmişin Mutfağından Gelecekteki Sofralara: Bandırma-Erdek Yöresinin Gastronomik Mirası, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(1), s.300-319.
- Yılmaz, K. (2017), *Çerkez Mutfak Kültürü*, Ankara: Tunç Yayıncılık.