



Tourism and Recreation

<https://dergipark.org.tr/tourismandrecreation>

E-ISSN: 2687-1971

Erzincan yöre mutfağının vejetaryen mutfağı kapsamında incelenmesi

Investigation of Erzincan regional cuisine in the scope of vegetarian cuisine

Seyhan Özdokur

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Turizm ve Otelcilik Meslek Yüksekokulu, Aşçılık Programı, seyhan.ozdokur@erzincan.edu.tr, ORCID: 0000-0002-9495-5611

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Araştırma / Research Article

Anahtar Kelimeler:

Gastronomi, Yöresel Mutfak, Gastronomi Turizmi, Vejetaryen, Erzincan

Key Words:

Gastronomy, Local Cuisine, Gastronomy Tourism, Vegetarian, Erzincan

Gönderme Tarihi/Received Date:

25.06.2022

Kabul Tarihi/Accepted Date:

24.10.2022

Yayınlanma Tarihi/Published Online:

31.12.2022

DOI:

[10.53601/tourismandrecreation.1135793](https://doi.org/10.53601/tourismandrecreation.1135793)

ÖZET

Gastronomi turizmine olan ilginin giderek artmasıyla beraber, turistler tarafından yöresel yemekler, daha fazla talep görmeye başlamıştır. Turistlerin değişen talepleri doğrultusunda, yöresel ürünlerin tanıtımı ve üretim yerlerinin artması kaçınılmaz hale gelmiştir. Günümüzde birçok şehirde kendi yörelerine ait mutfak kültürlerini turistlerin ihtiyacına sunarak hem destinasyonlarının tanınmasını hem de ürünlerinin pazarlanmasını sağlamaktadır. Bu çalışmada, Erzincan ili destinasyonun yöresel mutfak kültürünün, vejetaryen mutfak kültüründe kullanılabilecek yöresel yemekleri incelenmiş ve Erzincan mutfağında bulunan vejetaryen yemekleri ön plana çıkarılarak yöresel ürünlerin pazarlanmasına, tanınmasına ve turizmin gelişmesine katkı sağlanması amaçlanmıştır. Çalışmada nitel araştırma yaklaşımlarından, yazılı ve doküman inceleme yöntemi seçilmiş ve doküman taraması yapılmıştır. Ayrıca fotoğraflarla beraber yemeklerin yapıldığı ile ilgili bilgiler verilmiştir. Erzincan yöresel yemeklerinin birçoğunun, vejetaryen beslenmeye uygun olduğu görülmüştür. Erzincan ilinde yöresel yemek yapan restoranların sayıca az olması, turistlere yönelik üretimin yapılmaması, vejetaryen mutfağına ilginin neredeyse hiç olmaması şehrin eksikleri arasında olduğunu göstermektedir.

ABSTRACT

With the increasing interest in gastronomic tourism, local dishes have started to be demanded more and more by tourists. In line with the changing demands of tourists, the promotion of local products and the increase in production areas have become inevitable. Today, in many cities, by offering the culinary cultures of their own regions to the needs of the tourists, it provides both the recognition of their destinations and the marketing of their products. In this study, the regional cuisine of the Erzincan province destination, the local dishes that can be used in the vegetarian cuisine culture were examined and it was aimed to contribute to the marketing, recognition and development of tourism by highlighting the vegetarian dishes in the Erzincan cuisine. In the study, among the qualitative research approaches, written and document analysis methods were selected, and text-based documents were examined. In addition, information about recipes and preparations is given along with photographs. It has been observed that many of the local dishes of Erzincan are suitable for vegetarian nutrition. However, it can be said that there are very few restaurants serving local food in the province of Erzincan, there is no production for tourists, and almost no interest in vegetarian cuisine is among the shortcomings of the city.

1. Giriş

Bir toplumun yemek pişirme sanatı, beslenme biçimi ve kültürü, eski çağlara kadar uzanmaktadır (Freedman, 2008). Gıda, tarihi çağlardan günümüze kadar sosyal dönüşümün, jeopolitik rekabetlerin, savaşların vb. birçok olayın katalizörü olmuştur (Ayyıldız & Türker, 2021). Yemek tercihleri ırk, sınıf, yaş ve cinsiyet gibi etmenlere göre belirlenirken, kimin ne yiyeceği veya ne zaman yiyeceği baskın olan gruplar tarafından belirlenmiştir (Sezgin & Ayyıldız, 2019). Bazı yiyecekler ise, bazı kişilere ve gruplara ait olmuştur. Örneğin; Hristiyanlık, eti şehvete teşvik eden bir yiyecek olarak düşündüğünde, halk tarafından tüketilen fakat manastırlarda yasaklanan gıdalar arasına alınmıştır. Fakat sebzelere yönelik bir

açıklama yapılmamıştır. Hatta sebzelerin, köylüler tarafından tüketilmesinin daha uygun olacağı düşünülmüştür (Freedman, 2008). Bundan dolayı yaşanan coğrafya bir toplumun hangi gıdaları tüketip tüketemeyeceğini belirleyen etmenlerden biri olmuştur. Örneğin; Ege Bölgesi'nde çok sayıda doğal ot yetişmektedir. Bu da menülerde, ot yemeklerinin ve mezelerin fazlasıyla yer alması sağlamaktadır. Bu yüzden her yörenin turizme hizmeti farklılaşmaya ve böylelikle gastronomi turizmini canlandırmaya başlamıştır (Sezgin & Ayyıldız, 2019). Ülkemizde gastronomi turizmi giderek ilgi odağı haline gelmiştir. Bu sebeple bölgeler ve şehirler gastronomi turizmini kullanarak, şehir hareketliliğini aktifleştirmeye başlamışlardır. Dünya Turizm Örgütü verilerine göre, turizme katılanların genellikle, kitle turizmi kapsamında hareket ettikleri

* Sorumlu yazar /Corresponding author.

Öğretim Görevlisi ,Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Turizm Ve Otelcilik Meslek Yüksekokulu, Aşçılık Programı, seyhan.ozdokur@erzincan.edu.tr, ORCID: 0000-0002-9495-5611

görülmektedir. Turizm işletmeleri, kitle turizmüne yönelik ürün ve hizmet sundukları için vegan/vejetaryen turistlere yönelik ürün ve hizmet sunumunu göz ardı etmemektedirler. Dolayısıyla işletmelerin bu istek ve ihtiyaçların farkında olmalarının önemli olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Türkiye Vejetaryenler ve Vegan Derneği'nin (2014) verilerine göre, dünyada vegan ve vejetaryen sayısının en fazla Hindistan'da olduğu belirtilmektedir; bunun dışında Almanya (%8-9), Tayvan (%10), İtalya (%6-7) ve Brezilya'da (%8)'da oranların yüksek olduğu görülmektedir (Türkiye Vejetaryenler ve Vegan Derneği, 2014). Türkiye Vejetaryenler ve Vegan Derneği (2021) incelendiğinde, Türkiye'de vegan ve vejetaryenlerin dışarıda yemek yiyebilecekleri sadece 5 il ile sınırlı kaldığı görülmektedir. Hızla artan eğilimlerden bir tanesi olan vejetaryenizm/veganizmin konaklama işletmelerince kabullenilmesi ve buna uygun hizmetlerin ve ürünlerin sunulmasıyla birlikte, turizm sektöründe "vegan/vejetaryen otel" kavramı ortaya çıkmıştır. Dünyada ilk kurulan "Vejetaryen Oteller Birliği" de bu kavramın yansımasıdır (Dilek, 2018). Bununla beraber sebze ağırlıklı beslenmenin artması ile gıda ve tüketici ürünlerinin, organizasyonların, restoranların, dergilerin, yemek kitaplarının vb. birçok sektöründe canlanma sağlanmıştır (İkiz & Solunoğlu, 2018). Son yıllarda yöresel ürünlere olan ilgi artmakla beraber, ürünleri korumaya yönelik eylemlerde başlatılmıştır. Bu değerler turizm kazandırıldığında hem markalaşma gerçekleştirilmiş olacak hem de rekabet ortamı oluşturularak marka değerleri ön plana çıkacaktır. Özellikle benzer şehirler, markalaşma sürecini tamamlayıp marka şehri olmak için çaba sarf etmektedir. Yöresel ürünler ile gündeme gelmek en güzel yollardan biridir. Özellikle gastronomi turizmi için yöresel ürünler giderek önem kazanmaktadır (Orhan, 2021). Yöresel mutfakların somut olmayan kültürel mirasımızın bir parçası olduğu bilinmektedir. Ayrıca bölgeler için kimlik oluşturarak yer duygusunu sağlamakta ve turistik deneyimlere katkıda bulunmaktadır (Sezgin & Onur, 2017). Erzincan ilinin yöre mutfağındaki zenginliğin sebebi geçiş güzergahında bulunmasından kaynaklanmaktadır. Fakat bu mirasın potansiyelinin farkında olunamaması Erzincan ilinin turizme kazandırılmamasına neden olmaktadır (Orhan, 2021). Açıklamalar doğrultusunda bu çalışmada, Erzincan iline ait yöresel yemeklerin vejetaryen mutfağı kapsamında değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda konu ile ilgili literatür taraması yapılmış ve ilin vejetaryen mutfağında değerlendirilebilecek yöresel yemekleri açıklanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda öneriler getirilmiştir.

Bu çalışmada, Erzincan ilinin markalaşmasının hızlandırılması amaçlanmaktadır. Türk mutfağı denildiğinde yağlı, kalorisi yüksek, sağlık açısından zararlı ve et ürünlerinin yoğun olduğu bir beslenme şekli düşünülmektedir. Türkiye'yi ziyaret eden turistlerin kebab, döner ve lahmacuna yöneliyor olmaları bu düşüncüyü doğrular niteliktedir. Türk mutfağının sahip olduğu çeşitlilik ve sağlıklı yemekleri ile vejetaryen mutfağına öncülük edecek nitelikte olduğu düşünülmektedir (İlban vd., 2021). Erzincan'a özgün yöresel mutfak kültürü öğelerinin vejetaryen beslenmesinde tercih etmiş turistlerin seçeneklerinin artırılması ve gastronomi turizmi kapsamında değerlendirilmesi ve böylece şehrin markalaşması için yapılması

gerekenler dile getirilmeye çalışılmıştır. Hem yerel vejetaryenler için hem de turist olarak Erzincan'ı ziyaret etmek isteyen vejetaryenler için önemli bir noktaya değinilmek istenmiştir.

2. Kavramsal Çerçeve

2.1. Vejetaryenlik

Vejetaryenliğin ortaya çıkışı ile ilgili kesin bilgiler bulunmamaktadır. İlk insanların bitkisel ağırlıklı beslenme kültürlerinin olduğu bilinmektedir. İnsanların, hayvanları yemeye başlamasının sebepleri arasında, kuraklık, kışın meyve bulamama ve iklim değişikliklerine adapte olamama gibi etmenlerin olduğu düşünülmektedir. Ayrıca ateşin bulunmasıyla beraber et tüketiminin de arttığı düşünülmektedir (Yalanız & Parlak, 2018). Tarihte bilinen ünlü vejetaryenler arasında Yunan filozof Pisagor, Leonarda Da Vinci, Sokrates, Eflatun, Homeros ve Albert Einstein bulunmaktadır. Birçok eski vejetaryen ve vegan üyelerinin, vejetaryenliği, ahlaki sebepler ve hayvanlara duydukları merhamet sonucu kabul ettikleri görülmektedir. Günümüzde ise birçok kişi sağlığa faydasından dolayı vejetaryen beslenmeyi tercih etmektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalar, vejetaryen ve vegan diyetlerinin kronik rahatsızlıkları önlediğini ortaya koymaktadır (Bozkurt & Düzce, 2021). Amerikan Diyetetik Derneği, lakto-vejetaryen, vegan ve lakto-ovo vejetaryen diyetlerin hamilelikte dâhil tüm durumlara uygun olduğunu, bebeklerin, çocukların ve ergenlerin de gıda ihtiyaçlarını karşılayacak bir beslenme türü olduğunu açıklamıştır (İkiz & Solunoğlu, 2018). Ayrıca normal beslenme şeklinin, vejetaryen diyetle kıyaslandığında daha yüksek harcamalara neden olduğu belirlenmiştir (İkiz & Solunoğlu, 2018). Vejetaryenlik, hayvansal ürünlerin tüketilmemesi veya belirli hayvansal ürünlerinin isteğe bağlı olarak tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır (Tunçay, 2018). Vejetaryen ise; sebze ve tahılları tüketen, hayvansal besinleri az miktarda tüketen veya hiç tüketmeyen bireyler olarak tanımlanmaktadır. Vejetaryenlik çoğunlukla Budist, Hindu ve Jain dinlerine inanan topluluklar tarafından kabul edilen bir beslenme şeklidir. Vejetaryen ve vegan diyetler geliştirmekte olan ülkelerde sağlık, ekolojik ve hayvanları koruma gibi birçok sebepten dolayı popüler hale gelmeye başlamıştır. Özellikle Hindistan'dan gelen göçlerle birlikte gelişmiş olan birçok ülkede vejetaryenlerin sayısında artış görülmektedir (Jamieson, 2017). Vejetaryen beslenmesinin birçok türü bulunmaktadır, fakat genel olarak vegan, kısmi vejetaryen, semi-vejetaryen, lakto-ovo vejetaryen veya lakto vejetaryen olarak sınıflandırılmaktadır (Tablo 1).

Özellikle bazı veganlar günlük hayatta hayvansal kaynaklı tekstil ürünlerini dahi kullanmamaktadır. Vegan beslenmede, ihtiyaç duyulan tüm gıdalar vücuda alınmaktadır. Dikkat edilmesi gereken temel besinler, protein, kalsiyum, demir ve B12'dir. Tüm bu besinleri, tam tahıllar, fasulye, kuru yemiş, meyve, sebze, birkaç takviye yiyecek ve vitamin ile almak mümkündür. Vegan beslenme sadece beslenmeyle alakalı olmadığından dolayı çevreye, yaşama ve hayata karşı daha hassas düşünceler barındırmaktadır. Bu düşüncelerden bazıları, gıda adaletsizliğini ortadan kaldırmak, su kıtlığına, hava kirliliğine ve hayvanların kıyafet üretiminde kullanılmasına engel olmaktır (Jamieson, 2017).

Tablo 1: Vejetaryen Çeşitleri

Polo-Vejetaryen Diyet	Kanatlı etlerle beraber bitkisel kaynaklı ürünlerde tüketilmektedir (Özcan & Baysal, 2016).
Fruitarianlar	Sadece meyve grubuna dahil olan sebzeler ve meyvelerle ile kabuklu yemişler tüketilmektedir (Özcan & Baysal, 2016).
Makrobiyotik	Diyet, tahıllardan ve taneli gıdalar oluşmaktadır (Özcan & Baysal, 2016).
Pesko-Vejeteryanlar	Bu diyetle süt ve süt ürünleri ile beraber balık ve yumurta da tüketilmektedir (Ayyıldız & Sezgin, 2021).
Semi-Vejetaryen Diyet	Diyet bitkisel kaynaklı gıdalar tüketilmektedir. Ayrıca az miktarda su ürünleri ve kanatlı etleri tüketilmektedir. Süt ve süt ürünleri ile yumurta da tüketebilmektedirler (Ayyıldız & Sezgin, 2021).
Ovo-Vejetaryen Diyet	Sadece yumurta ve bitkisel kaynaklı gıdalar bulunmaktadır (Ayyıldız & Sezgin, 2021).
Lakto Vejetaryen Diyet	Bu beslenme şeklinde sadece süt ve süt ürünleri ile bitkisel kaynaklı gıdalar bulunmaktadır (Ayyıldız & Sezgin, 2021).
Vegan Diyeti	Bir vegan sert bir vejetaryendir. Et ürünleri, süt ve süt ürünleri, hayvansal gıdalar, yumurta ve bal benzeri gıdalar tüketilmemektedir (Jamieson, 2017).
Lakto-Ovo Vejetaryen Diyet	Bitkisel kaynaklı gıdalar, yumurta ve süt ürünleri bu beslenme şeklinde yer almaktadır (Ayyıldız & Sezgin, 2021).

Not: Tablo araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

2.2. Erzincan Mutfağının Özellikleri

Tarihsel süreçte birçok medeniyete ev sahipliği yapmış Erzincan'ın zengin tarihi mutfağına da yansımıştır. Et ve et ürünlerinden yapılan yemekler, süt ve süt ürünlerinden elde edilen yemekler, buğday grubu ürünler ve meyve sebze ile hazırlanan yöresel yemekler, Erzincan halkı tarafından tüketilmektedir. Erzincan'ın eski evlerinde bulunan mutfaklar, iç mutfak ve dış mutfak olmak üzere iki bölüme ayrılmıştır. Dış mutfak bölümü genellikle yaz aylarında ve ekme yapımı için kullanılmaktadır. İç mutfak bölümü ise kış aylarında kullanılmakta ve yemekler burada pişirilmektedir (Başar & Silahşör, 2019). Erzincan Yöresinde geleneksel beslenme şekli halen etkinliğini sürdürmektedir. Erzincan halkının beslenme temelinin hayvansal ürünler ile buğday ve buğday ürünleri oluşturmaktadır. Tarhana, bulgur, yarma, dövme ve erişte en çok tüketilen ürünler arasındadır. Özellikle bulgur, birçok yemek yapımında kullanılmaktadır. Kışık olarak nitelendirilen besinler yöre halkının yaşamında önemli bir yer kaplamaktadır. Bulgur, gendime, tarhana, yarma ve erişte kış için hazırlanan ürünler arasındadır (Şen & Silahşör, 2018). Yöre mutfağı zengin bir yemek kültürüne sahiptir ve bu yemeklerin çoğunluğunu hamur işleri oluşturmaktadır. Kesme çorba, eşgili ve yaprak sarma, başlıca yemekleri arasındadır. Ayrıca tatlılar ve özellikle kete ile su böreği, en çok tüketilen hamur işlerindedir (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2022). Erzincan yöresel mutfağında bulunan yöre yemeklerinden tüm vejetaryen beslenme çeşitlerine uygun olanlar seçilerek aşağıda belirtilmiştir (Güneş & Alagöz, 2013).

Tablo 2'de Erzincan yöre yemekleri arasından vejetaryen beslenmesine uygun olan (vegan beslenme hariç) yemekler seçilip derlenmiştir.

Tablo 2: Vejetaryen Beslenmesine Uygun Erzincan Yemekleri

Erzincan Yöre Yemekleri				
Herle	Fasulyeli Çorba	Babukko	Kus Kus	Hingel
Kasefe	Purmut	Katıklı Aş	Papara	Pesküten Aşı
Haşıl	Çökelek Piyazı	Patates Mıhlaması	Etsiz Sulu Köfte	

Not: Tablo araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3. Yöntem

Vejetaryen beslenmede yapılan yemeklerin kısıtlı kalması ve çeşitliliği artırmanın zor olmasından dolayı Erzincan yöresel yemekleri arasından (Güneş & Alagöz, 2013) vejetaryen çeşitlerinin tamamına uygun yemekler seçilmeye çalışılmış ve ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden doküman tarama yöntemine uygun olmasından dolayı bu araştırma yöntemi seçilmiştir. Doküman analizi, yazılı belgelerin içeriğini sistematik olarak ve titizlikle analiz etmek için kullanılan bir nitel araştırma yöntemidir. Doküman analizi, tüm belgeleri incelemek ve değerlendirmek için kullanılan sistematik bir yöntemdir. diğer yöntemler gibi Nitel araştırmada kullanılan doküman analizi de anlam çıkarmak, ampirik bilgi geliştirmek, ilgili konu hakkında bir anlayış oluşturmak için verilerin yorumlanmasını ve incelenmesini gerektirmektedir. bir araştırmacının müdahalesi olmadan kaydedilmiş metinlere ve resimlere doküman denilmektedir. Çalışmada kullanılacak doküman çeşitleri; program detayları, toplantı tutanakları, reklamlar, katılım kayıtları, radyo TV program senaryoları, anket verileri, ajandalar, kılavuzlar, davetiyeler ve broşürler kitap, günlükler, dergiler, program kayıtları, mektuplar, notlar, muhtıralar, haritalar, çeşitli kamu kayıtları, gazeteler, sanat eserleri, çizelgeler, örgütsel raporlar, not defterleri, fotoğraf albümleri vb. olup; araştırmalarda kullanılmak üzere araştırmacılara veri sağlamaktadır (Kıral, 2020). Nitel araştırma yönteminde evren ise, araştırmacının incelediği ve araştırdığı olguları bünyesinde bulunduran sosyal grupları, insan toplulukları ve çok çeşitli olay ve olgulardır. Evren , bir ülkeyi, bir şehri, bir kıtayı veya bir kurumu ifade edebilir. Hatta yaş, cinsiyet, ırk, meslek grubu, medeni durum gibi demografik özellikleride içeren yığınlar evreni oluşturabilir

(Baltacı, 2018). Evren seçimini belirledikten sonra araştırma yöntemi doğrultusunda örnekleme belirlemek için amaçlı kastı örnekleme yöntemi ile örnekleme belirlenmiştir. Araştırma evreni olarak Türkiye seçilmiş, amaçlı kastı örnekleme olarak Erzincan ili seçilmiştir. Erzincan iline ait yöresel yemekler arasından kırmızı et içermeyen yemekler çıkartılarak vejetaryen beslenmeye uygun olan reçetelerin taranıp gün yüzüne çıkarılması amaçlanmıştır. Erzincan mutfağında bulunan yemeklerin sebze, meyve ve hamur işi ağırlıklı olması vejetaryen beslenmesine de dahil edilebileceği öngörülmüştür. Çalışmada nitel araştırma yaklaşımlarından, aralık- mart ayları arasında nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi yapılmıştır. Ayrıca internet kaynaklarından edinilen fotoğraflarla birlikte yemek tarifleri ve yapıları ile ilgili bilgiler verilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda vejetaryenler için Erzincan mutfağına ait orijinal yapım yöntemleri birlikte vejetaryen beslenmeye yönelik yemek isimlerine ve örnek tariflere yer verilmiştir.

4. Bulgular

Vejetaryen beslenmede tariflerin kısıtlı kalması, özellikle restoranlarda vejetaryen beslenmesine dikkat eden kişilerin zorluk çekmesi sebebi ile yöresel yemeklerin vejetaryen mutfağına kazandırılması gerekmektedir. Bu beslenme tarzını benimsemiş kişilerin dünya mutfağına yönelmelerine sebep olan bu durumu ortadan kaldırmak için çalışmaların daha da artırılması gerekmektedir. Erkan & Alagöz'ün (2013) yaptığı çalışmalarından, Erzincan yöresine ait olan yöresel yemeklerden dana, koyun vb. hayvanlar ile yapılan et yemekleri elenerek, Erzincan ilinde yapılan diğer tüm yemekler taranarak vejetaryen çeşitlerine uygun olanları derlenip tarifleri ile birlikte listelenmiştir.

4.1. Vejetaryen Beslenmesine Uygun Erzincan Yöre Yemekleri

Erzincan yöresine ait yöre yemekleri tarandıktan sonra vejetaryen ve vegan beslenenler için uygun olan yemek tarifleri belirlenmiştir. Tarifler içerisinde hayvansal gıda olmayan ya da çok az bulunan tarifler seçilerek belirtilmiştir.



Şekil 1: Herle

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Herle'nin yapımında un, sıvı yağ, tuz, nane, karabiber, su, pul biber malzemeleri kullanılmaktadır. Hazırlanışı ise şu şekilde yapılmaktadır: Tereyağı tencereye konularak eritilir. Eriyen tereyağın üzerine un dökülerek kavrulmaya başlanır. Kahverengi rengini aldıktan sonra tencereye karabiber, tuz ve soğuk su eklenerek su kaynayınca kadar karıştırılır. Kaynadıktan sonra çorbanın üzerine isteğe bağlı olarak pul biber veya kuru nane eklenir ve sıcak servis edilir (Nefis Yemek Tarifleri, Sevilya Purtul, 2022).



Şekil 2: Kasefe

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Kasefe'nin yapımında şeker, kuru kayısı, su ve ceviz içi kullanılmaktadır. Hazırlanışı ise şu şekilde yapılmaktadır: Su, şeker ve kayısı bir tencerede orta ateşte 15 dk kadar kaynatılır. Kaynatılan kayısılar süzülerek servis tabaklarına alınır. Servis etmeden önce kızdırılmış yağ dökülür. Orijinal tarifi tereyağı içermektedir. Tercihe göre yağ kullanımı değiştirilebilir (Youtube, Vegan Teacher, 2022).



Şekil 3: Haşıl

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Haşıl'ın yapımında pıt pıt (ince bulgur), sıvı yağ, un, tuz, su gibi malzemeleri kullanılmaktadır. Hazırlanışı ise şu şekildedir: Un ile bir bardak su bir kap içerisinde iyice karıştırılır. Daha sonra herhangi bir tencerede 1 litre su içerisine pıt pıt pişirilir. Daha önce hazırlanan unlu karışım ve tuz da tencereye

eklenerek 10 dk daha pişirilir. Servis tabağına alınan pıt pıtın üzerine kızdırılmış yağ dökülerek sıcak servis edilir (Lezzetler, 2022).



Şekil 4: Etsiz Sulu Köfte

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Etsiz köfte yapımında kullanılan malzemeler: Bulgur, pul biber, salça, un, reyhandır. Etsiz kuru köftede kullanılan malzemeler, Domates salçası, tereyağı, biber salçası, sıvıyağ, su, sarımsaktır. Hazırlanışı ise şu şekildedir: Sıcak su içerisinde bulgurun yumuşaması sağlanır. Haşlanmış bulgur ve diğer tüm malzemeler homojen bir karışım olana kadar yoğrulur. Yoğrulan bu malzemelerden elde edilen hamur yuvarlanarak küçük köfteler yapılır. Tencereye sıvı yağ koyularak kızdırılır. Domates ve biber salçası kızdırılan yağ içerisinde kavrulur. Salçalar kavrulduktan sonra tencereye 1 litre sıcak su eklenerek 5 dk kadar daha pişirilir. Tencereye sarımsak ve hazırlanan etsiz köfteler atılarak hafif ateşte 10 dk daha pişirilerek servis edilir (Güneş & Alagöz, 2013).



Şekil 5: Fasulyeli Çorba

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Fasulyeli çorba yapımında kullanılan malzemeler sıvı yağ, yeşil fasulye, biber, domates, börülce, yeşil mercimek, pul biber, salça, reyhan, tuz ve sudur. Hazırlanışı ise şu şekildedir: Bir tencere içerisine sıvı yağ koyularak kızdırılır. Yağ kızdıktan

sonra ince doğranan yeşilbiberler atılarak kavrulur. Daha sonra rendelenen domatesler atılarak 10 dk kavrulur. Sonra yeşil fasulye ve salça eklenerek 15 dk daha kavrulur. Börülce, mercimek ve gendime yıkanarak başka bir tencere içerisinde 2 litre suyla malzemeler pişene kadar haşlanır. Haşlanan tüm ürünler diğer tencereye eklenir ve üzerine ufalanmış reyhan dökülür. Son olarak bir süre daha kaynatıldıktan sonra sıcak olarak servis edilir (Güneş & Alagöz, 2013).



Şekil 6: Purmut

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Purmut yapımında kullanılan malzemeler pırasa, patates, yeşilbiber, karabiber, çökelek (soya peyniri tercih edilebilir), tereyağı, sıvı yağ, salamura peynir (soya peyniri tercih edilebilir), tandır ekmeği hamuru, tuz, pul biberdir. Hazırlanışı ise şu şekildedir: Tüm malzemeler ince ince doğandıktan sonra bir kap içerisine pırasa ve yeşilbiber, ezilmiş patates, peynir, çökelek, tuz, karabiber ve pul biber koyularak karıştırılır. Yuvarlak şekilde açılmış olan tandır ekmeği hamurunun ortasına hazırlanan iç malzemesi konularak hamurların uçları birleşecek şekilde kapatılır. Hazırlanan purmutlar sac üzerinde veya tandırda pişirilir ve üzerlerine yağ sürülür. Sıcak bir şekilde servis edilir (Lezzetler, 2022).



Şekil 7: Çökelek Piyazı

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Çökelek piyazında kullanılan malzemeler pul biber, salatalık, maydanoz, biber, ceviz, domates, çökelek, nane, kimyon, zeytinyağı, dereotudur. Hazırlanışı ise şu şekildedir: Tüm malzemeler küçük küçük doğranır. Nane, maydanoz ve dereotu ince ince doğranır. Cevizler iri kalacak şekilde dövülür ya da bıçakla doğranır. Hepsi bir kaba alınır ve içine çökelek, pul biber, kimyon, zeytinyağı eklenir. Tüm malzemeler karıştırıldıktan sonra servis edilir (Nurselin Mutfagi, 2022).



Şekil 8: Papara

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Paparanın yapılışında kullanılan malzemeler civil peyniri, tandır ekmeği, su, tereyağı ya da sıvı yağdır. Hazırlanışı ise şu şekildedir: Tandır ekmeği el yardımıyla ufak paçalara ayrılır. Parçalanmış ekmeklerin bir kısmı servis edilecek tabağa konulur. Ekmeklerin üzerine civil peyniri serpiştirilir ve artan ekmekler de tekrar peynirlerin üzerine yerleştirilir. Ekmeklerin üzerine 1 L sıcak su dökülür ve ardından hemen süzülür. Suyu süzülen tabağın üzerine yağ dökülerek 180°C'de ısıtılmış fırında 5 dk pişirilerek servis edilir (Yöresel Lezzetler, 2022).



Şekil 9: Hıngel

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Hingelin yapılışında kullanılan malzemeler; tuzsuz çökelek, tereyağı, eriştelik yufkadır. Eriştelik olarak açılan yufkalar 6 cm² büyüklüğünde kesilir. Kaynamış tuzlu su içerisinde 1-2 dk Haşlanır ve tencereden alınır. Daha sonra haşlanan hamurlar süzülür ve altı yağlı tepsiye dizilir. Son olarak aralarına taze çökelek ve tereyağı rastgele serpiştirilir ve sıcak olarak servis edilir (Güneş & Alagöz, 2013).



Şekil 10: Babukko

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Babukko yapımında kullanılan malzemeler un, tuz, yaş maya, süzme yoğurt, dövülmüş sarımsak, tereyağı, pul biber ve sudur. Hazırlanışı ise şu şekildedir: Karıştırma kabına un, süt, sıvıyağ ve tuz koyularak yoğrulur ve bir hamur elde edilir. Elde edilen hamur 4 parçaya bölünerek bir tepsiye yerleştirilir. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişirilir. Pişirilen ekmekler fındık büyüklüğünde parçalara ayrılır. Bir tencereye sıvı yağ eklendikten sonra ufalanmış ekmekler eklenir ve 2 dk kavrulur. Daha sonra kavurulan ekmeklerin üzerine yoğurt eklenerek karıştırılır. Son olarak üzerine kızdırılmış sıvı yağ dökülerek servis edilir (Başar & Silahşör, 2019).



Şekil 11: Katıklı Aş

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Katıklı aş yapımında kullanılan malzemeler kuru fasulye, tuz, yoğurt, yarma ve dereotudur. Önceden ıslatılmış gendimeler ile haşlanmış fasulyeler bir tencerede kısık ateşte 40 dk kadar pişirilir. Tencere iyice soğutulduktan sonra dereotu, tuz ve yoğurt eklenerek karıştırılır. Sonra buzdolabında soğumaya bırakılır. Çorba soğuduktan sonra servis edilir (Yöresel Lezzetler, 2022).



Şekil 12: Patates Mihlaması

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Patates mihlamasında kullanılan malzemeler patates, sıvı yağ, kuru soğan, pul biber, tuz, yumurtadır. Bir tencerede sıvı yağ kızdırılır. Daha sonra pul biberler eklenerek 1-2 dk kadar kavrulur. Önceden haşlanmış patatesler ezilir ve yağ eklenerek 3 dk daha karıştırılır. Elde edilen yemek tencereye konularak üstünde 3 çukur açılır. Bu çukurlara çırpılmış yumurta eklenir. İstenirse tereyağı eritilerek dökülebilir. Daha sonra önceden ısıtılmış 180 °C'deki fırında 10 dk pişirilir ve sıcak servis edilir (Cananin Gusanasi, 2022).



Şekil 13: Kus kus

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Kus kus yemeğinin yapılışında kullanılan malzemeler; kus kus, tuz, su, tereyağı veya sıvı yağdır. Hazırlanışı ise şu şekilde yapılmaktadır; Bir kap içerisine 1 kase bulgur ve 1 kaşık tuzlu su dökülüp karıştırılır. Ayrı bir kaptaki yumurta, süt ve un homojen bir karışım haline gelene kadar çırpılır. Çırpılan bu malzeme bulgurun bulunduğu kaba azar azar dökülerek bulgurlar avuç içi yardımıyla ezilerek aynı yöne doğru hareket ettirilerek yoğrulur. Yoğurma işlemi tamamlandığında kus kus elde edilmiş olur. Daha sonra kuskusları pişirmek için bir tencere içerisindeki suyun içerisine tuz atılarak kaynatılır ve yumuşayınca kadar haşlanır. Haşlanan kus kuslar soğuk sudan geçirilerek süzülür. Ayrı bir tavada yağ kızdırılarak kuskusun üzerine dökülür ve sıcak servis edilir. Tercihe bağlı olarak tereyağı da kullanılabilir (Güneş & Alagöz, 2013).



Şekil 14: Ekmek Aşı

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

Ekmek aşı yapımında kullanılan malzemeler salça, yeşilbiber, soğan, patates, domates, yumurta, tuz, pul biber, su, tandır ekmeği, sıvıyağdır. Hazırlanışı ise şu şekilde yapılmaktadır; Tüm malzemeler ince doğandıktan sonra tencereye yağ eklenerek kızdırılır. İnce doğranmış soğan tencereye atılarak kavrulur. Sonra salça eklenerek kavrulmaya devam edilir. İnce doğranmış domatesler ve ince doğranmış yeşilbiber de eklenerek suları çekinceye kadar pişirilir. Su ve doğranmış patatesler de eklenerek pişirilir. Daha sonra çırpılmış yumurta tencereye eklenerek 10 dk kadar daha pişirilir. Tandır ekmekleri doğranıp elde edilen aş ekmeklerin üzerine dökülerek sıcak servis edilir (Nefis Yemek Tarifleri, Bilge Kulak, 2022).

Pesküten aşı yapımında kullanılan malzemeler yoğurt (pestüken), gendime, tuz, kenger sapı, anıktır. Hazırlanışı ise şu şekilde yapılmaktadır; Bir gece önceden Gendimeler tencerede kaynatılır ve bekletilir. Bir gün sonra tencereye kenger sapları ve su eklenerek yumuşayana kadar kaynatılır. Kenger sapları piştikten sonra karıştırılmış olan yoğurt azar azar tencereye dökülerek karıştırılır ve kaynayınca ocağın altı kapatılır. Kapatıldıktan sonra 5 dk daha karıştırılır. Sıcak servis edilir (Güneş & Alagöz, 2013).

Yapılmış olan araştırma sonucunda Erzincan mutfağında var olan yöresel yemekler arasında vejetaryen beslenmeye uygun on beş tarif bulunmaktadır. Vejetaryen beslenmeye uygun



Şekil 15: Pesküten Aşı

Kaynak: Güneş & Alagöz (2013)

olduğu düşünülen bu tariflerin hepsi evlerde yapılmaktadır. İnternet ve sosyal medya ağları tarandığında Erzincan bölgesinde bu tarifleri yapan herhangi bir işletme olmadığı görülmektedir. Bu tarz yöresel yemeklerin yeteri kadar tanıtımının yapılamıyor olması yerel işletmeler için dezavantaja dönüşmektedir. Yörede var olan işletmelerin neredeyse tamamı et ve hamur işi üretmektedir. Erzincan'ın yerel mutfağını menülerinde kullanan işletmelerin açılması için sosyal medya üzerinden Erzincan'ın mutfağını tanıtan sayfaların açılması ve aktif olarak kullanılmasını sağlamak, yapılması gereken ilk uygulamalardan biri olmalıdır. Çünkü birçok kişi bir yere gitmeden önce o yere ait olan sosyal medya hesaplarını inceleyip daha sonra o şehre seyahatini düzenlemektedir.

5. Sonuç ve Öneri

Son yıllarda değişen teknoloji ile birlikte turizm algısında da değişimler meydana gelmiştir. Turistlerin farklı tatlar deneme isteği ve internet üzerinden bu farklılıklara ulaşmaları, gastronomi turizmini canlandırmaya başlamış ve özellikle yöresel mutfakların cezbedici hale gelmesini sağlamıştır. Fakat ülkemizdeki birçok yöresel mutfak belli başlı ürünlerle ön plana çıkmakta ve bu durum gastronomi turizmi açısından tek düze bir tüketim alışkanlığına neden olmaktadır. Öte yandan, Türkiye'deki yöresel ürünlerin çeşitliliği birçok beslenme şekline yönelik yöresel yemekler sunmaktadır. Yöresel gıdaların bitkisel ağırlıklı olması vejetaryen/vegan beslenmeyi tercih edenler için alternatif seçenekler sunmaktadır. Buna paralel olarak Erzincan yöre yemeklerinin de vejetaryen/vegan beslenme şeklini seçen bireylere uygun olduğu düşünülmektedir. Yapılan doküman analizi sonucunda Erzincan yöresel yemekleri arasından vejetaryen beslenmeye uygun olan yöresel yemekler seçilmiş ve tarifleri ile beraber aktarılmaya çalışılmıştır. Çalışma sonucunda, Erzincan yöre yemeklerinin hamur işi ve bitkisel kaynaklı olduğu görülmektedir. Yapılmakta olan yöresel yemeklerin vejetaryen beslenmeye uygun olduğu, özellikle Türk

yemekleri ile beslenmesine devam etmek isteyen vejetaryen bireyler için çeşitlilik arz edeceği varsayılmaktadır. Böylece vejetaryen bireylerin kısıtlı bir menü çerçevesinde sıkışıp kalmaması sağlanmış olacaktır. Yöreye özgü, farklı beslenme çeşitlerine yönelik geleneksel yemeklerin yaygınlaşmasının sağlanması ve reçetelendirilmesi, gastronomi turizmi açısından çeşitliliğin artmasını sağlayacaktır. Böylece hem turistlerin memnuniyeti artacak hem de ülke mutfağımızın tanıtımına katkı sağlanmış olacaktır. Vejetaryenlik ile ilgili çalışmalar incelendiğinde ülkemizde çok fazla çalışma bulunmaması dikkat çekmektedir. Özellikle yöresel yemekler üzerinde yapılan araştırmaların vejetaryen beslenmeye uygunluğu hakkında çok az çalışma yapılmıştır. Yöresel yemeklerin vejetaryen nitelikleriyle ilgili çalışmalar aşağıdaki gibidir;

- Yavuz (2018), çalışmasında yöresel mutfakların turistler için cezbedici olduğunu ve gastronomi turizmini canlandırdığını vurgulamıştır. Özellikle yöresel mutfağın vejetaryen kültürünü benimsemiş turistlerin tüketimine sunulabilecek vejetaryen mutfağının dikkate alınması gerektiği vurgulanmıştır. Bu özelliği ile ordu şehrinin tanıtılmasına ve pazarlanmasına imkan sağlayacağı dile getirilmiştir.
- Sezgin & Ayyıldız (2019), çalışmalarında Giresun yöre yemeklerini incelemişlerdir. Giresun'un sahip olduğu iklim ve bulunduğu coğrafi konum ile çok dible (Sebze ve bazı meyvelerin yağda kuru soğanla kavurulması ve pirincin eklenmesiyle yapılan yemeğe verilen isim) (Sezgin & Ayyıldız, 2019) ve fazla sayıda yemek yapılmasını sağlamakta ve bu özelliğinin yöreyi vejetaryen beslenme açısından öne çıkardığı vurgulanmıştır.
- Yalanız & Parlak (2018), çalışmalarında Gaziantep yemeklerinin malzemeleri aynı zamanda vejetaryen beslenme kaynağına uygun olduğu, bu sebeple de vejetaryen beslenmeye kaynak olabileceği savunulmuştur. Gaziantep mutfağında ağırlıklı kullanılan tahıl ve kuru baklagillerin var olması bu ihtiyacı karşılayabileceğini vurgulanmıştır. Özellikle bölgede yapılacak olan workshoplar ile vejetaryen mutfağının canlandırılabilmesine dikkat çekilmiştir.

Çalışmanın diğer çalışmalar ile benzeyen ve ayrılan yönleri bulunmaktadır. Benzeyen yönleri; her çalışmanın amacı bölgenin yöresel yemeklerinin daha fazla gün yüzüne çıkarılması ve yazılı olarak kalıcılığının sağlanmasıdır. Hem de vejetaryen beslenme tarzını benimseyen bireylerin yöresel mutfaklara yönelindiklerinde özellikle Türk mutfağında çok geniş bir yelpazeye sahip olduklarını söyleyebiliriz. Diğer çalışmalar ile yapılan çalışma arasındaki fark ise Erzincan yöresinin tanıtım anlamında daha zayıf ve gastronomi anlamında çok geride olması olarak açıklanabilir.

- Yöresel yemeklere gereken önem verilerek, tanıtımların daha fazla yapılması, fuar ve festivallerde doğru ürünlerin tanıtılması ile Erzincan yöresine gelen turistlerin ilgisi çekilebilir. Böylelikle hem turizm canlanmış olacaktır hem de gastronomik açıdan halk bilinçlenerek gelir elde edebileceğinin farkına varacaktır.
- Erzincan ili yetkililerinin ilk olarak yapması gereken, yöresel yemeklere verilen değerin artırılması olmalıdır.

Ayrıca yöresel yemek yapan mekânların açılması ve çoğalması sağlanmalıdır.

- Gastronomi festivalleri, yarışmalar ve fenomenlerin daveti ile yöre yemeklerinin tanıtımı yapılabilir.
- İnternet taraması sonucunda Erzincan'a ait henüz tanıtım amaçlı açılmış olan bir sayfa bulunmadığı gözlenmiştir. İlk başta yapılması gereken sosyal medya ya da web sayfası kurularak sadece yöresel yemek tanıtımı yapan bir site kurulması turizmin canlanmasına yardımcı olabilir.
- Ayrıca vejetaryen turistlerin yöresel yemekler hakkında ayrıca bilgilendirilmeleri gerekmektedir. Bu bilgilendirilme tanıtım broşürleri, sosyal medya hesaplarında yapılan reklamlar, özel gastronomi turları, çalıştaylar, televizyonda mutfak programları vb. birçok yöntem ile tanıtım yapıp turizm canlandırılabilir.

Bu çalışmanın gastronomi ve vejetaryen alanı ile ilgili yapılacak olan çalışmalara öncülük edeceği düşünülmektedir. Özellikle kaybolmuş lezzetlerin açığa çıkarılması konusunda çalışma yapacak ve bu çalışmaları vejetaryen beslenme açısından kullanılabilirliğini araştırarak çalışmalar için öncü olacağı düşünülmektedir. Yazarın katkı oranı yüzde yüzdür. Her hangi bir kurum ya da kuruluşla çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Ayyıldız, S. & Ceyhun, S. A. (2021). Vejetaryen / Vegan Bireylerin Yiyecek İçecek İşletmeleri Tercihleri Ve Sorunları. *Journal Of Tourism Research Institute*, 2(1), 1-16.
- Ayyıldız, S. & Türker, N. (2021). Yenice Mutfak Kültürünün Vegan Mutfak Kapsamında İncelenmesi. *Türk Turizm Arastirmalari Dergisi*, 5(2), 946-968.
- Başar, B. & Silahşör, Y. (2019). *Erzincan Yemek Kültürü*. T.C. Erzincan Valiliği Yayınları, Erzincan.
- Bozfirat, Ş. & Düzce, R. (2021). Vejetaryen Beslenme ve İnsülin Direnci İle İlişkisi. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 130-140.
- Cananın Gusanası, (Mayıs, 2022). *Patates Mıhlaması*, <https://www.Cananingusanasi.com/2014/11/Patates-Mıhlamas.html>, adresinden 1 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Dilek, E. (2018). Türkiye'de Vejetaryen/Vegan Oteller Mümkün Mü? Kavramsal Bir Tartışma. *İşletme Fakültesi Dergisi*, 19(1), 1-18.
- Freedman, P. (2008). *Yeni Bir Mutfak Tarihi, Yemek: Damak Tadının Tarihi*. Oğlak Güzel Kitaplar, İstanbul.
- Güneş, E. & Alagöz, G. (2013). *Yöresel Yemekler: Erzurum - Erzincan - Bayburt (Tra1 Bölgesi) İllerinin Yöresel Yemek Envanterinin Çıkarılması ve Kitaplaştırılması*. Atatürk Üniversitesi Turizm Fakültesi Kuzeydoğu Anadolu Kalkınma Ajansı, Erzurum.
- İkiz, N. A. & Solunoğlu, A. (2018). Otel İşletmelerinde Vejetaryen Gıdalara Yönelik Tutum Ve Uygulamalar. *Journal Of Tourism And Gastronomy Studies*, 6(3),14-25.
- Jamieson, A. (2017). *Vegan Yaşam For Duummies*. Nobel Yaşam, Ankara.
- Kültür ve Turizm Bakanlığı. (Mayıs, 2022). Erzincan Mutfağı. <https://Erzincan.Ktb.Gov.Tr/TR-57400/Erzincan-Mutfagi>. Html adresinden 1 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Lezzetler. (Mayıs, 2022). *Haşıl* (Erzincan). <https://Lezzetler.Com/Hasil-Erzincan-Tarif-38322> adresinden 2 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.

- Lezzetler. (Mayıs, 2022). *Purmut* (Kemah Erzincan). <https://Lezzetler.Com/Purmut-Kemah-Erzincan-Vt109674> 1 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Nefis Yemek Tarifleri. (Mayıs, 2022a). *Un Çorbası Erzincan Yöresi*, <https://Www.Nefisyemektarifleri.Com/Un-Corbasi-Erzincan-Yoresi/> 5 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Nefis Yemek Tarifleri. (Mayıs, 2022b). *Ekmek Aşı* (Yöresel). <https://Www.Nefisyemektarifleri.Com/Ekmek-Asi-Yoresel/> 1 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Nurselin Mutfağı. (Mayıs, 2022). *Erzincan Çökelek Piyazı*. <https://Www.Nurselinmutfagi.Com/2015/10/Erzincan-Cokelek-Piyazi.Html> 4 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Orhan, F. (2021). Yöresel Gıda Ürünlerinin Bölgesel Kalkınmaya Etkisi: Erzincan İli Örneği. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Özel Sayı (20), Bölge Bilimi ve Planlama Kongresi.
- Özcan, T. & Baysal, S. (2016). Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 30(2), 101-116.
- Sezgin, A. C. & Onur, M. (2017). Kültür Mirası Düğün Yemekleri'nin Gastronomi Turizmi Açısından İncelenmesi : Erzincan İli Örneği. *The Investigation of Cultural Heritage Wedding Dishes In Gastronomy Tourism*. 203-214.
- Şen, N. & Silahşör, Y. (2018). Gastronomi Turizmi Kapsamında Erzincan İli Yiyecek İçecek İşletmelerinde Sunulan Yöresel Yemekler Üzerine Bir Araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 414-429.
- Tunçay, G. Y., (2018). Sağlık Yönüyle Vegan / Vejetaryenlik. *Eurasian Journal Of Health Sciences Eurasian JHS*, 1(1), 25-29.
- Türkiye Vejetaryenler ve Vegan Derneği (TVD), (2014). Dünyadaki Vejetaryen & Vegan Nüfusu. <http://Tvd.Org.Tr/2014/01/Dunyadaki-Vejetaryen-Vegannufusu/> Erişim Tarihi: 01.05.2022.
- TVD ROTA. (Mayıs, 2022). <http://Rota.Tvd.Org.Tr/> 1 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Yalanız, F., Parlak, K. (2018). Et Kültürü İle Tanınan Gaziantep Mutfağının Vejetaryen Yönü. *International Gastronomy Tourism Studies Congress*, Kocaeli, Türkiye.
- Yavuz, D. C. (2018). Turistik Destinasyonların Tanıtılmasında Yerel Mutfaklar: Ordu. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 123-141.
- Youtube. (Mayıs, 2022). *Gasefe*. <https://Www.Youtube.Com/Watch?V=Huvipm95zvi/> 5 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Yöresel Lezzetler. (Mayıs, 2022). *Katıklı Aş* (Refahiye Erzincan), <https://Yoresel.Lezzetler.Com/Katikli-As-Refahiye-Erzincan-Vt109569/> 1 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Yöresel Lezzetler. (Mayıs, 2022). *Papara* (Otlukbeli Erzincan). <https://Yoresel.Lezzetler.Com/Papara-Otlukbeli-Erzincan-Vt106582/> 5 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.