



İğdır Halk Mutfak Kültüründe Yer Alan Lezzetlerin Değerlendirilmesi

Evaluation of Tastes in İğdır Folk Culinary Culture

Enes KAVRUT*

MAKALE BİLGİSİ	ÖZ
<p>Derleme</p> <p><i>Makale Süreci:</i></p> <p>Gönderim : 11.01.2023 Düzeltilme : 28.03.2023 Kabul : 10.05.2023 Yayımlanma : 13.07.2023</p> <p><i>Anahtar Kelimeler:</i></p> <p>İğdır yöresel yemekleri Beslenme Mutfak kültürü</p>	<p>Türkiye'nin en doğusunda yer alan İğdır, sahip olduğu değerler açısından (coğrafi özellikler, iklim, kültür, vb.) halk mutfak kültüründe önemli bir konuma sahiptir. Bu bağlamda bölge mutfağında birbirinden lezzetli yemekleri bulmak mümkündür. Bu çalışmada, İğdır halk mutfağında önemli geleneksel lezzetler değerlendirilmiştir. Tüketilen lezzetler üç kategori (çorba, pilav ve diğer yemekler) içerisinde besin öğelerine ayrılarak incelenmiştir. Yöreye özgü mevsimsel otlar yemeklerde sıklıkla tercih edilmektedir. Bölgenin mikro klima özelliği sayesinde birçok farklı meyve ve sebze rahatlıkla yetiştirilmektedir. Tarım ve hayvancılığın yöre toprağı ve iklimi açısından elverişli olması mutfakta et, süt ve tarım ürünlerinin kullanılmasına imkân sunmaktadır.</p>
ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Review Article</p> <p><i>Article history:</i></p> <p>Received : 11.01.2023 Revised : 28.03.2023 Accepted : 10.05.2023 Available : 13.07.2023</p> <p><i>Keywords:</i></p> <p>İğdır local dishes Nutrition Culinary culture</p>	<p>İğdır, which is located in the easternmost part of Turkey, has an important place in the folk cuisine culture in terms of its values (geographical features, climate, culture, etc.). From this, it is possible to find delicious dishes in the regional cuisine. In this study, important traditional dishes in İğdır folk cuisine were evaluated. The tastes consumed have been evaluated by dividing them into nutritional elements into three categories (soup, rice, and other dishes). Seasonal herbs specific to the region are frequently preferred in meals. Thanks to the microclimate feature of the region, many different fruits and vegetables can be grown easily. The fact that agriculture and livestock are suitable for the local soil and climate allows the use of meat, milk, and agricultural products in the kitchen.</p>

* Öğretim Görevlisi, İğdır Üniversitesi, İğdır Meslek Yüksekokulu, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü Aşçılık Programı, enes.kavrut@igdir.edu.tr, ORCID NO: 0000-0003-1808-9309.

1.GİRİŞ

İnsanlar, yaşamlarını sürdürebilmeleri için yeme-içme faaliyetlerini sürekli yapmak zorundadırlar. Bu durum insanoğlunun var oluşundan itibaren süre gelmektedir (Bayat, 2018: 757). Beslenme faaliyetleri yerine getirilirken sağlıklı, besleyici yaşam kalitesini artırıcı besinlerin tüketilmesi son derece önemlidir. İnsanların beslenme alışkanlıkları farklı istek ve ihtiyaçlara göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bu durum, özellikle mutfak kültürünün şekillenmesinde temel olmaktadır (Pekcan, 2008: 7). Mutfağın kültürel bir faktör olduğu daha önceki dönemlerde de ifade edilmiştir. Özellikle hayvansal ürünlerin, baharatların ve bunların kombinasyonlarının kullanılması mutfakta kültürel yapının oluştuğunun bir göstergesidir (Selimoğlu vd., 2018: 393). Kültürel görecelik prensibine göre; toplumdan topluma davranış biçimleri değişkenlik göstermektedir. İnsanların yemek yiyerek açlığını bastırması biyokimyasal bir olaydır. Fakat açlığını giderebilmesi, nasıl gidereceği, ne tür yiyeceklerle giderebileceği antropolojik açıdan açıklanabilecek bir olgudur (Karagöz, 2016: 17-27).

Mutfakların değerlendirilmesinde birçok parametreden (kültürel etkileşimler, coğrafi konum, iklim, bitki popülasyonu, tarihsel süreç vb.) söz etmek mümkündür. Bu parametrelerin sıralanışı yöreden yöreye, bölgeden bölgeye değişkenlik göstermektedir (Zencir, 2019: 5-6).

Iğdır, bulunduğu coğrafi konum itibarıyla önemli bir kültür kavşağında yer alan ve farklı medeniyetlere ev sahipliği yapan ilimizdir. İran, Azerbaycan ve Ermenistan ülkeleriyle ülke komşuluğu; Ağrı ve Kars ile de şehir komşuluğu yapmaktadır. Aras Nehri havzası içinde yer alan Iğdır Ovası verimli alüvyonlu topraklara sahiptir. Ortalama yüksekliği (rakım) 890 metre civarında olan bölge düz, engebesiz bir alanı kaplamaktadır. İklim açısından mikro klima özelliği ile ayrıcalıklı komumdadır. Bu bağlamda Doğu Anadolu Bölgesi içerisinde yer alan illere göre; Iğdır bitkisel üretimde önemli bir paya sahip olup, birçok ürün (domates, salatalık, karpuz, pamuk, vb.) yetişmektedir (Kaya, 2015: 705-706). Bunun yanında yörede yaylacılık faaliyetlerinin fazla olması hayvancılığın gelişmesine imkân sunmaktadır (Savaş vd., 2019: 559-560). Bölgede en çok tüketilen hayvansal ürünler arasında süt, et, yumurta, yağ, bal ve peynir ürünleri gelmektedir (Sürmeli vd., 2008: 134).

Beslenme açısından yöreye (Iğdır) özgü ürünlerle yöresel pişirme ve sunum teknikleri kullanılarak yapılan yöresel lezzetlerin bilinir olması son derece önemlidir. Iğdır halk mutfağında yer alan 'Iğdır Taş köftesi' coğrafi işaret almış, 'Bozbaş' ise coğrafi işaret alma sürecinde olan yöresel lezzetlerdendir (Iğdır Coğrafi İşaret Stratejisi Araştırma Projesi Fizibilite Raporu, 2021). Bunun yanında **çorbalar:** (Katık Aşı/Soğuk Çorba, Kelecoş, Ayran Aşı, Gıraradev, Hörre, Süt Hörresi, Helise, Sabah Aşı, Perzane, Kurut Çorbası, Avjaj, Omaç Aşı, Culcul Aşı, Süt Aşı, Bozpört, Kelem Çorbası, Borç Çorbası, Maş Çorbası, Şile Aşı, Pışruk), **pilavlar:** (Hedik Pilav, Sütlü Çekme Pilav, Cızda Pilav, Erişteli Pilav, Kükülü Pilav, Müsembeli Pilav, Domatesli Çeyme, Keşmişli Pilav, Süzme Pirinç Pilav, Mercimekli Pilav, Ekşili Pilav, Keklikli/Tavuklu Pilav, Kayısılı Pilav, Evelikli Pilav, Yumurtalı Kazmak, Yufkalı Kazmak, Patatesli Kazmak, Zibilli Pilav, Maşlı Bulgur Pilav) ve **diğer yemekler:** (Et Kavurma, İşkembe Kavurması, Toyuk Şorva, Saç Kavurma, Cızdık, Kürt Köftesi, Arzuman Köfte, Kuru Köfte, Yağ Bozbaş, Göymaş, Pazı Başı Kavurma, Salmanca Kavurma, Çoban Kirpiği Kavurma, Bal

Kabağı, Şeker Pancarı Haşlaması, Şeker Pancarı Kavurması, Şeker Pancarı Yaprığı Sarması, Dut Yaprığı Sarması, Üzüm, Yaprığı Sarması, Sebze Dolması, Kara Badımcın Dolması, Evelik Sarma) yer almaktadır (Şen, 2012: 97-117; Sürmeli, 2012).

Bu çalışmada Iğdır halk mutfak kültüründe yer alan yöresel lezzetlerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

2.YÖRESEL YEMEKLER

Yörede yer alan lezzetler; çorba ve çeşitleri (tablo 1 ve 2), pilav ve çeşitleri (tablo 3 ve 4) ve diğer bütün yemekler (tablo 5 ve 6) şeklinde detaylandırılmıştır.

Çorba yemeklerinin (20 çeşit), 8 tanesinde et ve et ürünleri, 16 tanesinde ise süt ve süt ürünlerinin kullanıldığı görülmüştür. Katık Aşı/Soğuk çorba diğer çorbalara göre ot içeriği bakımından zengin içeriğe sahiptir. Bunu Ayran Aşı çorbası takip etmiştir. Pilav yemeklerinde (19 çeşit), en çok pirincin kullanıldığı özellikle basmati pirincin tercih edildiği görülmüştür. Diğer yemek grubunda ise (24 çeşit) yemeklerin yarısından fazlasında et ve et ürünleri, üçte birinde ise lepenin kullanıldığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte zerdeçal baharatı hem pilav hem de diğer yemek gruplarında sıkça kullanılmaktadır. Köfte yemeklerinden özellikle Taş Köfte ve Arzuman Köfte de diğerlerinden farklı olarak merze otu kullanılmıştır.

Tablo 1: Iğdır Mutfak Kültüründe Yer Alan Çorbaların Yapım Malzemeleri

Çorba Grubu (1. kategori)	
<i>Çorba ve Çeşitleri</i>	<i>Çorba malzemeleri</i>
<i>Katık-Aşı</i>	* 250 g lepe (kırık nohut) veya yarma buğday (dövme), * 250 g pirinç, * 1 demet yeşillik/ot grubu (kazayağı, salmanca/sirken, dereotu, maydanoz, ıspanak, semizotu/pırpır, kişniş/aş otu, pazı yaprağı)
<i>Soğuk Çorba</i>	başı, kereviz yaprağı, yarpuz), * 1 kg yoğurt, * 200 ml et suyu (soğutulmuş), * 25-50 g tuz, * su (yeteri kadar)
<i>Kelecoş</i>	* 100 g bulgur, * 250 g lepe (kırık nohut), * 5-6 adet kurut, * 1'er adet orta büyüklükte soğan ve patates, * 1 yemek kaşığı tereyağı, * 20-25 g pul biber, * 20-25 g tuz, * su (kaynamış)
<i>Ayran Aşı</i>	* 250 g bulgur, * 1 adet orta büyüklükte soğan * 1 demet yeşillik/ot grubu (ebegümeci, evelik, pancar yaprağı, yarpuz, kişniş, semizotu), * 80-100 g un, * su (yeteri kadar), * 1 kg yoğurt, * 25-50 g tuz
<i>Gıraradev</i>	* 250 g yarma buğday (dövme, den), * 1 adet yumurta, * 20-25 g un, * 25-50 g tuz, * su (yeteri kadar), * 1 kg yoğurt, * kuru nane veya reyhan (yeteri kadar)
<i>Hörre</i>	* 2 yemek kaşığı (60-80 g) sadeyağ, * 2 yemek kaşığı un, * su (yeteri kadar), * 25-50 g tuz
<i>Süt Hörresi</i>	* 2 yemek kaşığı un, * 1-1,5 lt süt (kaynatılmış ve soğutulmuş), * 25-50 g tuz
<i>Helise</i>	* 500 g yarma buğday (dövme), * 1-1,5 kg bütün tavuk veya (hindi, dana), * 25-50 g tuz, * su (yeteri kadar), * 25-50 g tereyağı
<i>Sabah Aşı</i>	* 500 g yarma buğday (dövme), * 25-50 g tuz * su (yeteri kadar), * 200-250 g kemikli et
<i>Perzane</i>	* 250 g pirinç, * et suyu, * kuru erik (5-6 adet), * 1 adet yumurta, * su (yeteri kadar), * 100-150 g yoğurt, * 1 yemek kaşığı sadeyağ, * yarım demet maydanoz, * 25-50 g tuz, * 20-25 g un
<i>Kurut Çorbası</i>	* Kurut (yeteri kadar), * su (yeteri kadar) * 250 g yarma buğday (dövme), * tereyağı, * reyhan (kurutulmuş), * dereotu (yeteri kadar) * 25-50 g tuz

Avraj	* 2 adet orta boy soğan, tereyağı, * 3 adet yumurta, * su (kaynamış)
Omaç Aşısı	* 250 g börülce, * evelik otu, * 8-10 adet alça erik kurusu, * 1 adet soğan, * tereyağı, * salça, * pul biber, * su (yeteri kadar), * 25-50 g tuz
Culcul Aşısı	* 1 adet orta boy soğan, * tereyağı, * 25-50 g tuz, * su (yeteri kadar), * bulgur, * kazayağı otu, * pul biber
Süt Aşısı	* 250 g pirinç, * su (yeteri kadar), * tuz, * 500 g süt, * tereyağı, * toz şeker
Bozpört	* parça halinde kemikli et, * tuz, * su, * soğan
Kelem Çorbası	* 100 g pirinç, * tuz, * su (yeteri kadar), * 5-6 adet lahana yaprağı, * kemikli et, * 8-10 adet alça erik kurusu, * 1 adet orta boy soğan, * 1 yemek kaşığı salça
Borç Çorbası	* dana eti (kuşbaşı), * 1 adet orta boy soğan, * 2-3 adet lahana yaprağı, * un, * havuç, * patates, * salça, * pul biber, * su (yeteri kadar), * tuz
Maş Çorbası	* 250 g nohut, * 250 g yarma buğday (dövme), * 100 g maş (börülce), * 1 adet orta boy soğan, * tereyağı, salça, * pul biber* tuz, * su (yeteri kadar)
Şile Aşısı	* bulgur, * tereyağı, * süt, * su, * tuz,
Pısrık	* sadeyağ, * 2 yemek kaşığı un, * su (yeteri kadar), * 25-50 g tuz, * et suyu, * sarımsak

- Yeşillik grubunda mevsimsel değişiklikler dikkate alınmaktadır.
- Yeteri kadar su: yemeğin yoğunluğuna göre ayarlanmaktadır.
- ‘den’: halk arasında bilinen isimlerdendir.
- Sıvı yağ: endüstriyel bitkisel yağlardır (ayçiçek).

Tablo 2: Çorba ve çeşitlerinin besin öğelerine göre malzeme içeriği

Çorba ve çeşitleri	Et ve et ürünleri	Süt ve süt ürünleri	Tahıl ve ürünleri	Sebzeler Meyveler	Otlar	Diğer/ Baharat
Katkı Aşısı/ Soğuk Çorba	Et suyu	Yoğurt	lepe, yarma buğday, pirinç,	*	Kazayağı, salmanca, dereotu, maydanoz, ıspanak, semizotu, kişniş, pazı yaprağı, kereviz yaprağı, yarpuz	Tuz
Kelecoş	*	Kurut, tereyağı	Bulgur, lepe	Soğan, patates		Pul biber, tuz
Ayran Aşısı	*	Yoğurt	Bulgur, un	Soğan	Ebe gümece, evelik, pancar yaprağı, yarpuz, kişniş, semizotu	Tuz
Gıraradev	*	Yoğurt	Yarma buğday, un	*	*	Yumurta, tuz, reyhan, nane
Hörre	*	Sadeyağ,	Un	*	*	Tuz
Süt Hörresi	*	Süt	Un	*	*	Tuz

<i>Helise</i>	Tavuk/hindi/ dana eti	Tereyağı	Yarma buğday	*	*	Tuz
<i>Sabah Aşı</i>	Kemikli et	*	Yarma buğday	*	*	Tuz
<i>Perzane</i>	Et suyu	Yoğurt, sadeyağ	Pirinç, un	Kuru alça erik	Maydanoz	Yumurta, tuz
<i>Kurut Çorbası</i>	*	Kurut, tereyağı	Yarma buğday	*	Reyhan, dereotu	Tuz
<i>Avjaj</i>	*	Tereyağı	*	Soğan	*	Yumurta
<i>Omaç Aşı</i>	*	Tereyağı	Börülce	Kuru alça erik, soğan	evelik	Salça, pul biber, tuz
<i>Culcul Aşı</i>	*	Tereyağı	Bulgur	Soğan	Kazayağı	Tuz, pul biber
<i>Süt Aşı</i>	*	Süt, tereyağı	Pirinç	*	*	Tuz, toz şeker
<i>Bozpört</i>	Kemikli et	*	*	Soğan	*	Tuz
<i>Kelem Çorbası</i>	Kemikli et	*	Pirinç	Kuru alça erik, lahana, soğan	*	Tuz, salça
<i>Borç Çorbası</i>	Dana eti	*	Un	Lahana, soğan, havuç, patates	*	Tuz, salça, pul biber
<i>Maş Çorbası</i>	*	Tereyağı	Nohut, yarma buğday börülce	Soğan	*	Tuz, salça, pul biber
<i>Şile Aşı</i>	*	Süt, tereyağı	Bulgur	*	*	Tuz
<i>Pısruk</i>	Et suyu	Sadeyağ	Un	*	*	Tuz, sarımsak

*: (yıldız) gruba ait bir veri olmadığını ifade etmektedir.

Tablo 3: İğdir mutfak kültüründe yer alan pilavların yapım malzemeleri

Pilav Grubu (2. kategori)	
<i>Pilav ve Çeşitleri</i>	<i>Pilav malzemeleri</i>
<i>Hedik Pilav</i>	* nohut, * buğday, * mısır, * börülce, * fasulye, * kuru meyve, * tuz, * tereyağı, * su
<i>Sütlü Çekme Pilav</i>	* 3 su bardağı süt, * tereyağı, * tuz, * su (kaynamış), * 3 su bardağı pirinç
<i>Cızda Pilav</i>	* kırmızı et, * 1 adet orta boy soğan, * zerdeçal (sarı kök), * süzme yoğurt, * su, * tuz
<i>Erişteli Pilav</i>	* erişte, * su (kaynamış), * tuz, * tereyağı
<i>Kükümlü Pilav</i>	* basmati pirinç, * tuz, * su (kaynamış), * tereyağı, * maydanoz, * yeşil soğan, * yarpuz, ıspanak, * zerdeçal (sarı kök), * un, * yumurta, * sıvı yağ
<i>Müsembeli Pilav</i>	* kuşbaşı kırmızı et, * 1 adet soğan, * zerdeçal (sarı kök), * karabiber, * limon tuzu, * patlıcan, * kızartmalık yağ, * basmati pirinç, * tuz, * su (kaynamış), * tereyağı
<i>Domatesli Çeyme</i>	* 1 adet orta boy soğan, * domates (kabuğu soyulmuş), * su (kaynamış), * pirinç, * yağ, * tuz
<i>Keşmişli Pilav</i>	* pirinç, * tereyağı, * kuru üzüm, * tuz, * su (kaynamış)
<i>Süzme Pirinç Pilav</i>	* basmati pirinç, * tuz, * su (kaynamış), * tereyağı
<i>Mercimekli Pilav</i>	* pirinç/ bulgur, * tuz, * tereyağı, * su, * yeşil mercimek/ lepe (kırık nohut) / börülce (maş)
<i>Ekşili Pilav</i>	* kuşbaşı kırmızı et, * 1 adet soğan, * sebzi otu, * domates, * lepe (kırık nohut), * 1 tutam zerdeçal (sarı kök), * tuz, * 1 çay kaşığı limon tuzu, * basmati pirinç, * su (kaynamış), * tereyağı

<i>Keklikli/Tavuklu Pilav</i>	* keklik eti veya tavuk eti, * pirinç, * tuz, * su, * tereyağı
<i>Kayıslı Pilav</i>	* pirinç, * tereyağı, * kuru kayısı, * tuz, * su (kaynamış), * zerdeçal (sarı kök)
<i>Evelikli Pilav</i>	* 1 adet orta boy soğan, * tereyağı, * pirinç, * tuz, * su (kaynamış), * evelik otu
<i>Yumurtalı Kazmak</i>	* 1 tatlı kaşığı un, * yumurta, * tereyağı, * pirinç, * su, * tuz
<i>Yufkalı Kazmak</i>	* tereyağı, * lavaş ekmek, * pirinç (haşlanmış), * tuz
<i>Patatesli Kazmak</i>	* patates, * tuz, * tereyağı, * pirinç (haşlanmış)
<i>Zibilli Pilav</i>	* yeşil mercimek, * su, * pirinç, * erişte, * börülce (maş), * yumurta, * tuz, * tereyağ
<i>Maşlı Bulgur Pilav</i>	* tereyağı, * bulgur, * tuz, * su, * börülce (maş),

- Pilav yapımında genel olarak basmati pirinç tercih edilmektedir.

Tablo 4: Pilav ve çeşitlerinin besin öğelerine göre malzeme içeriği

<i>Pilav ve Çeşitleri</i>	<i>Et ve et ürünleri</i>	<i>Süt ve süt ürünleri</i>	<i>Tahıl ve ürünleri</i>	<i>Sebzeler Meyveler</i>	<i>Otlar</i>	<i>Diğer/ Baharat</i>
<i>Hedik Pilav</i>	*	Tereyağı	Nohut, buğday, mısır, börülce, fasulye	Kuru meyve	*	Tuz
<i>Sütlü Çekme Pilav</i>	*	Süt, tereyağı	Pirinç	*	*	Tuz
<i>Cızda Pilav</i>	Kırmızı et	Yoğurt	*	Soğan	*	Zerdeçal, tuz
<i>Erişteli Pilav</i>	*	Tereyağı	Erişte	*	*	Tuz
<i>Kükülli Pilav</i>	*	Tereyağı	Pirinç (basmati), un	Yeşil soğan	Maydanoz, yarpuz, ıspanak	Zerdeçal, tuz, yumurta, sıvı yağ
<i>Müsembeli Pilav</i>	Kırmızı et (kuşbaşı)	Tereyağı	Pirinç (basmati)	Soğan, patlıcan	*	Zerdeçal, tuz, limon tuzu, karabiber, kızartmalık yağ
<i>Domatesli Çeyme</i>	*	*	Pirinç	Soğan, domates	*	Tuz, yağ
<i>Keşmişli Pilav</i>	*	Tereyağı	Pirinç	Kuru üzüm	*	Tuz
<i>Süzme Pirinç Pilav</i>	*	Tereyağı	Pirinç (basmati)	*	*	Tuz
<i>Mercimekli Pilav</i>	*	Tereyağı	Pirinç/bulgur, yeşil mercimek/ lepe /börülce	*	*	Tuz
<i>Ekşili Pilav</i>	Kırmızı et (kuşbaşı)	Tereyağı	lepe, pirinç (basmati)	Soğan, domates	sebzi	Zerdeçal, tuz, limon tuzu
<i>Keklikli/Tavuklu Pilav</i>	Et (keklik/tavuk)	Tereyağı	Pirinç	*	*	Tuz
<i>Kayıslı Pilav</i>	*	Tereyağı	Pirinç	Kuru kayısı	*	Tuz, zerdeçal
<i>Evelikli Pilav</i>	*	Tereyağı	Pirinç	Soğan	evelik	Tuz
<i>Yumurtalı Kazmak</i>	*	Tereyağı	Un, pirinç	*	*	Yumurta, tuz
<i>Yufkalı Kazmak</i>	*	Tereyağı	Pirinç	*	*	Lavaş ekmek, tuz
<i>Patatesli Kazmak</i>	*	Tereyağı	Pirinç	Patates	*	Tuz

Zibilli Pilav	*	Tereyağı	Yeşil mercimek, pirinç, erişte, börülce	*	*	Yumurta, tuz
Maşlı Bulgur Pilav	*	Tereyağı	Bulgur, börülce	*	*	Tuz

*: (yıldız) gruba ait bir veri olmadığını ifade etmektedir.

Tablo 5: Iğdır mutfak kültüründe yer alan diğer yemeklerin (etli, sebze, köfte, dolma vb.) yapım malzemeleri

Diğer Yemek Grubu (3. kategori)	
<i>Yemekler</i>	<i>Yemek malzemeleri</i>
<i>Bozbaş</i>	* soğan, * lepe (kırık nohut) veya nohut, * kuzu eti (incik veya kemikli et), * zerdeçal (sarı kök), * domates, * salça, * su (kaynamış), * tuz, * patates
<i>Taş Köfte</i>	* kuşbaşı et (dana), * 100 g lepe (kırık nohut), * orta boy soğan, * 100 g pirinç, * salça, * zerdeçal (sarı kök), * tuz, * pul biber, * çiğ yumurta (1 adet), * merze otu, * alça erik kuru (8-9 adet), * patates, * tereyağı, * sıvı yağ, * yeşilbiber, * su (kaynamış)
<i>Et Kavurma</i>	* kuşbaşı et (dana), * sıvı yağ, * soğan, * domates (kabukları soyulmuş), * yeşilbiber, * tuz
<i>İşkembe Kavurması</i>	* işkembe (kuşbaşı), * orta boy soğan, * zerdeçal (sarı kök), * limon tuzu, * yeşilbiber, * sıvı yağ, * tuz
<i>Toyuk Şorva</i>	* 1 adet orta boy soğan, * salça * bütün tavuk (canlı), * tuz, * su (kaynamış), * lepe (kırık nohut), * patates (1-2 adet), * zerdeçal (sarı kök)
<i>Saç kavurma</i>	* kuzu eti (parçalı), * kuyruk yağı (koyun), * su (yeteri kadar), * tuz
<i>Cızdık</i>	* kuyruk yağı (koyun), * tuz
<i>Kürt Köftesi</i>	* 1 adet soğan, * köftelik bulgur, * baharat grubu (reyhan, nane, pul biber), * tuz, * su (kaynamış), * un (1-2 yemek kaşığı), * tereyağı, * yoğurt
<i>Arzuman Köfte</i>	* kuşbaşı et (dana), * 100 g lepe (kırık nohut), * orta boy soğan, * 100 g pirinç, * salça, * zerdeçal (sarı kök), * tuz, * pul biber, * pişmiş bütün yumurta (1 adet), * merze otu, * alça erik kuru (8-9 adet), * patates, * tereyağı, * sıvı yağ, * yeşilbiber, * su (kaynamış)
<i>Kuru Köfte</i>	* kıyma (dana), * orta boy patates, * orta boy soğan, * zerdeçal (sarı kök), * tuz, * yumurta, * baharatlar (pul ve karabiber), * un (yeteri kadar), * kızartmalık yağ
<i>Yağ Bozbaş</i>	* tereyağı, * soğan, * salça (1-2 yemek kaşığı), * bir tutam zerdeçal (sarı kök), * bir tutam (pul biber), * su (kaynamış), * 1 su bardağı pirinç, * 1 adet orta boy patates, * tuz, * yumurta (3-4 adet),
<i>Göymaş</i>	* börülce (maş), * tereyağı, * orta boy soğan (1 adet), * domates, * tuz
<i>Pazı başı Kavurma</i>	* pazı yaprağı, * tereyağı, * tuz, * yumurta (1-2 adet)

<i>Salmanca Kavurma</i>	* salmanca otu, * tereyağı, * tuz, * yumurta (1-2 adet)
<i>Çoban kirpiği Kavurma</i>	* çoban kirbiği otu, * sadeyağ, * yumurta (1-2 adet), * tuz
<i>Bal Kabağı</i>	*1 adet bal kabağı (orta boy), * yarma buğday (dövme), * mısır, * börülce (maş), * tuz, * tereyağ, * su (yeteri kadar)
<i>Şeker Pancarı Haşlaması</i>	* şeker pancarı (1-2 adet), * su (yeteri kadar), * tuz
<i>Şeker Pancarı Kavurması</i>	* şeker pancar yaprağı, * tuz, * soğan, * sıvı yağ, * yumurta (1-2 adet)
<i>Şeker Pancarı Yaprığı Sarması</i>	* şeker pancar yaprağı, * tuz, * soğan, * pirinç, * kıyma (dana), * lepe (kırık nohut), * zerdeçal (sarı kök), * su (kaynamış), * sıvı yağ
<i>Dut Yaprığı Sarması</i>	* dut yaprağı, * tuz, * soğan, * pirinç, * kıyma (dana), * lepe (kırık nohut), * zerdeçal (sarı kök), * su (kaynamış), * sıvı yağ
<i>Üzüm Yaprığı Sarması</i>	* üzüm yaprağı, * tuz, * soğan, * salça, * sıvı yağ, * pirinç, * kıyma (dana), * lepe (kırık nohut), * zerdeçal (sarı kök), * su (kaynamış), * zeytinyağı
<i>Sebze Dolması</i>	* patlıcan, * kabak, * dolmalık biber, * soğan, * sıvı yağ, * lepe (kırık nohut), * dana kıyma, * zerdeçal (sarı kök), * su (kaynamış), * tuz
<i>Kara badımcın Dolması</i>	* 1 kg et (kuşbaşı), * sıvı yağ, * 1 adet soğan, * lepe (kırık nohut), * pirinç, * tuz, * salça, * zerdeçal (sarı kök), * patlıcan, * karanfil (adet), * su (kaynamış)
<i>Evelik Sarma</i>	* evelik otu, * 1 adet orta boy soğan, * tuz, * pirinç, * karabiber, * kıyma (dana), * tereyağı

- Canlı tavuk: endüstriyel olmayan, yöre çiftliklerinde ve köylerde yetişen tavuklardır.

Tablo 6: Diğer yemeklerin (etli, sebze, köfte, dolma vb.) besin öğelerine göre malzeme içeriği

Yemekler	Et ve et ürünleri	Süt ve süt ürünleri	Tahıl ve tahıl ürünleri	Sebzeler Meyveler	Otlar	Diğer/ Baharat
<i>Bozbaş</i>	Kuzu (incik /kemikli)	*	lepe/nohut	Soğan, domates, patates	*	Zerdeçal, salça, tuz
<i>Taş Köfte</i>	Kuşbaşı (dana)	Tereyağı,	lepe, pirinç	Soğan, patates, alça erik kurusu, yeşilbiber	merze	Salça, zerdeçal, tuz, pul biber, yumurta, sıvı yağ
<i>Et Kavurma</i>	Kuşbaşı (dana)	*	*	Soğan, domates, yeşilbiber	*	Tuz, sıvı yağ
<i>İşkembe Kavurması</i>	İşkembe	*	*	Soğan, yeşilbiber	*	Zerdeçal, tuz, limon tuzu, sıvı yağ
<i>Toyuk Şorva</i>	Tavuk	*	lepe	Soğan, patates	*	Salça, tuz, zerdeçal
<i>Saç kavurma</i>	Kuzu, kuyruk yağı	*	*	*	*	Tuz
<i>Cızdık</i>	Kuyruk yağı	*	*	*	*	Tuz

<i>Kürt Köftesi</i>	*	Tereyağı, yoğurt	Bulgur (köftelik), un	Soğan	*	Reyhan, nane, pul biber, tuz
<i>Arzuman Köfte</i>	*	Tereyağı,	*	alça erik kurusu, patates, yeşilbiber	merze	Tuz, pul biber, yumurta, sıvı yağ
<i>Kuru Köfte</i>	Kıyma (dana)	*	Un	Patates, soğan	*	Zerdeçal, tuz, yumurta, pul biber, karabiber, kızartmalık yağ
<i>Yağ Bozbaş</i>	*	Tereyağı	Pirinç	Patates, soğan	*	Salça, zerdeçal, pul biber, tuz, yumurta
<i>Göymaş</i>	*	Tereyağı	Börülce	Soğan, domates	*	Tuz
<i>Pazı başı Kavurma</i>	*	Tereyağı	*	*	Pazı yaprağı	Tuz, yumurta
<i>Salmanca Kavurma</i>	*	Tereyağı	*	*	salmanca otu	Tuz, yumurta
<i>Çoban kirpiği Kavurma</i>	*	Sadeyağ	*	*	Çoban kirpiği otu	Tuz, yumurta
<i>Bal Kabağı</i>	*	Tereyağı	Yarma buğday, mısır, börülce	Bal kabağı	*	Tuz
<i>Şeker Pancarı Haşlaması</i>	*	*	*	Şeker pancarı	*	Tuz
<i>Şeker Pancarı Kavurması</i>	*	*	*	Soğan	Şeker pancarı yaprağı	Tuz, yumurta, sıvı yağ
<i>Şeker Pancarı Yaprığı Sarması</i>	Kıyma (dana)	*	Pirinç, lepe	Soğan	Şeker pancarı yaprağı	Tuz, zerdeçal, sıvı yağ
<i>Dut Yaprığı Sarması</i>	Kıyma (dana)	*	Pirinç, lepe	Soğan	Dut yaprağı	Tuz, zerdeçal, sıvı yağ
<i>Üzüm Yaprığı Sarması</i>	Kıyma (dana)	Zeytinyağı	Pirinç, lepe	Soğan	Üzüm yaprağı	Tuz, salça, zerdeçal, sıvı yağ,
<i>Sebze Dolması</i>	Kıyma (dana)	*	lepe	Patlıcan, kabak, dolmalık biber, soğan	*	Tuz, zerdeçal, sıvı yağ
<i>Kara badımcın Dolması</i>	Kuşbaşı (dana)	*	Pirinç, lepe	Soğan, patlıcan	*	Tuz, salça, zerdeçal, karanfil, sıvı yağ
<i>Evelik Sarma</i>	Kıyma (dana)	tereyağ	Pirinç	Soğan	evelik otu	Tuz, karabiber

*: (yıldız) gruba ait bir veri olmadığını ifade etmektedir.

Ulusal ve uluslararası mutfaklara bakıldığında hepsinin kendine özgü temel bazı özellikleri vardır. Bu özellikler, o mutfağı diğerlerine göre ayrıcalıklı kılmaktadır (Zencir, 2019: 4). Türk halk mutfağına bakıldığında birbirinden farklı yemek çeşitlerini bulmak olağandır. Yörenin iklimi, beraberinde yetişen endemik tarımsal ürünleri, mutfak çeşitliliğinin artmasına imkân sağlayarak, bölgeye özgü yemeklerin üretimini kolaylaştırmaktadır (Baran ve Batman, 2013: 136). Yöre mutfakları

da mutfak kültürünü en iyi yansıtan mutfaklardan sayılmaktadır (Güler, 2010: 29). Çorbalar, etli ve sebze yemekler, pilavlar sıklıkla tükettiğimiz ürünlerin başında gelmektedir (Güler, 2010: 29).

Doğu Anadolu Bölgesinde yer alan Iğdır Ovası, karasal Akdeniz iklimine sahiptir. Kışları serin, yazları sıcak ve kurak geçmektedir. Iğdır Ovası tarih öncesi (prehistorik) çağlardan beri insanların yaşayabileceği önemli alanlardandır. Kültürel faaliyetler sonucu ovanın büyük bir bölümünde tarım yapılabilmektedir. Özellikle endüstri bitkileri ve meyvecilik ilk sıralarda yapılan faaliyetlerdendir. Iğdır (250 mm), Doğu Anadolu Bölgesine (559 mm) göre yağış bakımından yıllık ortalamanın altında yer almaktadır. En fazla yağışı ilkbahar mevsiminde alırken, en az yağışı ise kış mevsimin de almaktadır (Acar, 2018: 123-125).

Iğdır ilinin 358,800 hektarlık arazisinin %33'lük kısmını tarım alanı (118,525 hektar) oluşturmaktadır (Acar, 2018: 239). TÜİK'in son beş (2017-2021) yıllık verilerine göre bu alanların yaklaşık 100 bin hektarlık alanı işlenmektedir. Tarım alanları içerisinde 3-4 bin hektarlık kısımda sebzeçilik yapılırken, bunlardan domates (2017/192, 2018/208, 2019/208, 2020/240, 2021/256 ton) ve hıyar üretimi (2017/224, 2018/240, 2019/240, 2020/240, 2021/320 ton) son beş yıl içerisinde genel olarak artış göstermiştir. 2017-2021 yılları arasında tahıl üretimi bakımından inişli-çıkışlı bir seyir gösteren yöre 2021 yılını 97 bin ton ile üst seviyelerde kapatmıştır. (TÜİK, 2022). Bunun dışında ilde patlıcan, soğan, biber, lahana, fasulye gibi sebzelerde bol miktarda yetiştirilmektedir (İl Tarım Müdürlüğü, 2022). Nitekim yemeklerin büyük çoğunluğunda bahsedilen sebzeler kullanılmaktadır.

Iğdır'ın bitki çeşitliliği (Acıgıç, Aşotu, Çaşur, Çiriş, Ebegümeçi, Evelik, Kekik, Pazıpancarı, Reyhan, Tere Yarpuz, vb.) yönünden de zengin bir flora sahip olması yöre yemeklerinde bitkilerin çokça tercih edilmesini göstermektedir (Kökler, 2020: 22-26). Özellikle Katık Aşı çorbası, Ayran Aşı, Omaç Aşı, Ekşili Pilav, Evelikli Pilav, Taş Köfte, Sarma çeşitleri gibi yemekler bunlardan bazılarıdır. Nitekim Şen (2012: 39-43) bölgenin mikro klima özelliği sayesinde birçok sebze ve endemik bitkiye ev sahipliği yaptığını ifade etmiştir. Altundağ (2009), ise Iğdır'da yetişen 247 bitkinin 8 tanesinin endemik, 154 tanesinin ise gıda, çay ve baharat olarak kullanıldığını tespit etmiştir.

Çorba ve pilav çeşitlerinin dışında Iğdır mutfağı aynı zamanda bir et mutfağı olarak da bilinmektedir. Neredeyse bütün yemeklerde et ve et ürünlerini bulmak mümkündür. Iğdır da hayvancılık, çevresindeki dağların (Ağrı Dağı, Pamuk Dağı, Zor Dağı) eteklerinde yer alan yaylalar sayesinde büyük ölçüde yapılabilmektedir. Bununla birlikte yetiştirilen silajlık mısır, yonca, fiğ gibi yem bitkileri ile bölge hayvancılığının gelişmesine katkı sunmaktadır. Bölge de büyükbaş ve küçükbaş (kıl keçisi, yerli koyun) hayvancılığın yanı sıra manda yetiştiriciliği de yapılmaktadır. Özellikle koyun yetiştiriciliği bakımından Türkiye de 8. sırada yer almaktadır. TÜİK (2022), son beş yıllık (2017-2021) verilerine göre toplamda 710 bin büyükbaş ve 5,8 milyon küçükbaş hayvan ile önemli bir seviyededir. Büyükbaş içerisinde en büyük pay 302 bin baş ile 2 yaş üzeri inek cinsi oluştururken, küçükbaş içerisinde ise en büyük payı 5,5 milyon baş ile koyun oluşturmaktadır. Bunları, toplamda 11,8 bin ile manda takip etmektedir. Yerli ırk hayvanlarından elde edilen süt ile Türkiye de ortalamanın üzerinde yer aldığı tespit edilmiştir (Yılmaz ve Karadaş, 2018: 36-40). 2017-2021 yıllarını kapsayan dönem

içerisinde 480 bin ton ile inek sütü, 140 bin ton ilke koyun sütü 7,7 bin ton ile keçi sütü elde edilmiştir. Hayvancılığın etkin olduğu yerlerde en temel besin kaynağı et ve et ürünleri ile süt ve süt ürünleridir. İklimin müsait ve yaylacılık faaliyetlerinin fazla olması kırsal alanda yaşayanların et, yoğurt, peynir, tereyağı tüketimini de arttırmaktadır (Yılmaz ve Karadaş, 2018: 36-40, Muslu ve Şensoy, 2020: 24). Nitekim yöre mutfağında yapılan yemeklerin büyük çoğunluğunda et ve süt ürünlerinin kullanıldığı neredeyse etsiz yemeğin olmadığı görülmektedir.

Kanatlı hayvan (tavuk, hindi, kaz vb.) üretiminde ise bölgenin 90'lı yıllardan günümüze gelindiğinde bütün türler bakımından yeterli seviyede olmadığı tespit edilmiştir (Yılmaz ve Karadaş, 2018: 36-40). Tük (2022), verilerine göre son yıllarda (2017-2021) 741 bin baş kümes hayvanı üretiminin yapıldığı tespit edilmiştir. Fakat çiftçiler, kişisel ihtiyaçlarını gidermek için sürekli üretim yapabilmektedir (Ertürk ve Yılmaz, 2013: 91). Özellikle Toyuk Şorva yemeğinde canlı tavuğun kullanıldığı görülmektedir.

Yeryüzündeki bütün canlılar için yaşamsal madenlerden biriside tuzdur. Iğdır'ın ilçelerinden Tuzluca'da kaya tuzu üretimi yapılmaktadır. Elde edilen tuz madeni birçok yerel ihtiyacın karşılanmasında kullanılmaktadır. Ağır metal içermeyen, sağlık açısından faydalı olan kaya tuzu bölge mutfağında sofralık tuz olarak tercih edilebildiği gibi, hayvansal tuz ihtiyacını gidermede de kullanılabilir (Güngörmez, 2015: 34). Kaya tuzu üzerine yapılan bir araştırmada tuzun sadece klor ve sodyum elementlerini içermediği bunun yanında kalsiyum, magnezyum, lityum, çinko, demir vb. gibi birçok elementi de bünyesinde barındırdığı tespit edilmiştir (Bengü vd., 2020: 42). Tuzun bu özelliği sayesinde mineral emiliminden kaynaklı olarak hayvansal ürünlerin lezzet açısından değerli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bütün yemeklere katılmasıyla da tat ve aromanın zenginleştiği görülmektedir.

Yöre yemeklerinde çeşitli baharatlar kullanılmaktadır. Fakat bunlardan en dikkat çeken zerdeçal baharattır. Pilav yemekleri (Cızda Pilav, Kükülü Pilav, Ekşili Pilav, Kayısı Pilav) ve diğer yemeklerde (Bozbaş, Taş Köfte, İşkembe Kavurması, Köfte çeşitleri vb.) sevilerek tüketilmektedir. Akbay ve Pekcan (2016: 68), zerdeçalın antioksidan özelliğinin bulunduğunu, çeşitli hastalıklarda (Kanser, Parkinson, Alzheimer vb.) tedavi amaçlı kullanıldığını ifade etmişlerdir.

Iğdır sınır komşuluğu ile birçok gıda ürünün ticaretine imkân sunmaktadır. Bu gıdaların başında, bakliyat, şeker, pirinç, baharat gibi temel mutfak malzemeleri gelmektedir (Deniz vd., 2014: 218). Iğdır halk mutfağında etin dışında sürekli tüketilen diğer bir besin de pirinçtir. Normal pirincin yanı sıra basmati (sedir) pirinci mutfakta olmazsa olmazlardandır. Basmati cinsi pirinç Asya ülkelerinde üretilerek ülkemize gelmektedir (Gunathilaka ve Ekanayake, 2015: 57). Yapılan çalışmalarda pirincin Glisemik indeks değerinin düşük olduğu (<55) tespit edilmiştir ([Srinivasa vd., 2013: 32](#)). Bu yönüyle sağlıklı yaşam içerisinde şeker oranı yüksek olan pirinçlere alternatif olabilmektedir. Bunun yanında yöre mutfağında çoğunlukla kullanılan bakliyatların başında halk dilinde lepe olarak bilinen kırık nohut/leblebi bakliyatı gelmektedir. Ataman ve Gül (2020: 309) Nohutun leblebinin hammaddesi olduğu ve diğer bakliyatlara nazaran proteince zengin bir besin olduğunu ifade etmişlerdir. Nitekim,

Bozbaş, Taş Köfte, Toyuk Şorva, Sebze Dolması, Üzüm ve Dut Yaprağı Sarması, Katık Aşı gibi yemeklerde sıklıkla kullanılmaktadır.

Iğdır tarım ve hayvancılık ürünlerinin kullanımı yönüyle zengin iken, deniz ürünlerinin üretimi ve tüketimi açısından fakir durumdadır. Coğrafi özellikleri açısından denize veya göle sınırı bulunmamaktadır. Aras nehrinin varlığı ve bölge sınırları içerisinde bulunan Aşağı ve Orta Karasu Çayı yöre halkının balık ihtiyacını karşıladığı yerlerdir (Sığırcı, 2015: 11, Alınca, 2019: 9). Bununla birlikte bölgede gökkuşağı alabalığı yetiştiriciliğinin de yapıldığı tespit edilmiştir (Doğan, 2010: 1). Iğdır mutfağına bakıldığında su ürünleri yönünden bilinen bir yemek tespit edilmemiştir.

3.SONUÇ

Iğdır mutfağının özellikleri (iklim, coğrafi konum vb.) dikkate alındığında temelde hayvansal ve bitkisel ürünlerin, endemik otların yöre mutfağında sıkça kullanıldığı görülmektedir. Sınır bağlantısının olması ile ülkeler (İran, Azerbaycan) arasında yemek kültürlerinden etkilenmeler olmuştur. Örneğin, Iğdır mutfağının ana yemeklerinden olan Bozbaş yemeği; Azerbaycan-İran mutfaklarında da görülmektedir (Sürmeli, 2012: 138). Bu durum yöre mutfağının tanınırlığı, zenginliği için kritik bir noktadır. Sonuç olarak Iğdır mutfağı, Türkiye de bulunduğu konum itibarıyla küçük, fakat vizyon noktasında ciddi potansiyele sahiptir.

KAYNAKLAR

- Acar, Z.Z. (2018), *Her Yönüyle Iğdır*. 3. Baskı. Detamat Tan. Tas Matbaacılık. Ankara.
- Alınca, Ş. (2019), Aras Nehri Balık Faunası. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 608236).
- Altundağ, E. (2009), Iğdır ilinin (Doğu Anadolu Bölgesi) doğal bitkilerinin halk tarafından kullanımı. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 236238).
- Akbay, G.D. ve Pekcan A.G. (2016), Zerdeçal: Beslenme ve Sağlık Yönünden Değerlendirilmesi. *Bes Diy Derg*, 44(1), 68.
- Ataman, Ç. ve Gül, H. (2020), Leblebi Üretiminde Yan Ürün Olarak Açığa Çıkan Kırık Leblebi Ununun Mufin Kalitesi Üzerine Etkisi. *Black Sea Journal of Agriculture*, 3(4), 309.
- Baran, Z. ve Batman, O. (2013), Destinasyon Pazarlamasında Mutfak Kültürünün Rolü: Sakarya Örneği, 14. *Ulusal Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı*, 05-08 Aralık. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Turizm Fakültesi:1355-1367.
- Bayat, G. (2018), Gastronomi Turizmi Kapsamında Yiyecek İçecek Menülerinde Yöresel Mutfağın Kullanımı: Iğdır İli Örneği. *TURAN-SAM Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi*, (40), 757.
- Bengü, A.Ş., Üstek, A. ve İzol, E. (2020), Piyasadan Temin Edilen Kaya Tuzlarının Mineral İçeriklerinin ICP-MS Tekniği ile Tespit Edilmesi. *Bingöl Üniversitesi Sağlık Dergisi*, 1(2), 42.
- Deniz, A., Yeşilyurt, C. ve Ağırkaya, M. (2014), Sınır Ticaretinde Tüketicilerin Iğdır İlinin Sosyo-Ekonomik Yapısı Üzerindeki Etkileri. *Atatürk İletişim Dergisi*, (7), 218.
- Doğan, K. (2010), Türkiye Alabalık Yetiştiriciliğinin Su Ürünleri Sektörü ve Ülke Ekonomisi Açısından Değerlendirilmesi. II. Ulusal Alabalık Sempozyumu, Karaman.
- Ertürk, E. ve Yılmaz, O. (2013), Iğdır İli Evcil Hayvan Varlığı Profili ve Geliştirme Önerileri. *Neşehir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 90-95.
- Gunathilaka, MDTL. ve Ekanayake, S. (2015), Effect of different cooking methods on glycaemic index of Indian and Pakistani basmati rice varieties. *Ceylon Medical Journal*, (60), 57.
- Güler, S. (2010), Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (26), 24-30.
- Güngörmez, H. (2015), İktisadi Açından Bir Faaliyet: Tuzluca Kaya Tuzlası. *Coğrafya Dergisi*, (30), 34.
- Iğdır Coğrafi İşaret Stratejisi Araştırma Projesi Fizibilite Raporu, (2021), <https://www.igdirso.org.tr/>
- Iğdır İl Tarım Müdürlüğü (2022), *Iğdır İlimiz*. (Erişim Tarihi: 24.06.2022). <https://igdir.tarimorman.gov.tr/Menu/20/Ilimiz>.
- Karagöz, E. (2016), Antropolojiden Medya Antropolojisine Geçişte Kavramsal Çerçeve. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (32),17-27.
- Kaya, F. (2015), Iğdır İli'nin İdari Coğrafya Analizi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 41(8), 705-706.
- Kökler, N. (2020), Yenilebilir Yabani Bitkilerin Gastronomik Açısından Değerlendirilmesi: Erzurum Uzundere Örneği. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 655465).
- Muslu, M. ve Şensoy, F. (2020), Muş Yemeklerinin Beslenme Antropolojisi Bağlamında Değerlendirilmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 24.
- Pekcan, G. (2008), *Beslenme Durumunun Saptanması*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726.
- Savaş, İ., Yılmaz, İ. ve Yanar, M. (2019), Iğdır İlinde Göçer Hayvancılık ve Bazı Yapısal Özellikleri. *Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1): 559-560.
- Selimoğlu, E., Bektaş, Y., Özkocak, V. ve Gültekin, T. (2018), Beslenme Şeklinin Zaman İçindeki Tarihsel Yolculuğu. 2nd International Symposium on Innovative Approaches in Scientific Studies, Samsun.
- Sığırcı, U. (2015), Aras Havzası Noktalı İni Balığının, *Alburnoides eichwaldii* (De Filippi, 1863), Populasyon Parametrelerinin Belirlenmesi. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 382908).

- Srinivasa, D., Raman, A., Meena, P., Chitale, G., Marwaha, A. ve Jainani, KJ. (2013), Glycaemic Index (GI) of an Indian Branded Thermally Treated Basmati Rice Variety: A Multi Centric Study. *The Journal of Association Physicians of India*, 61(10), 32.
- Sürmeli, N. ve Erdem T. (2008), *Iğdır Kültür ve Turizm Envanteri*. Punto Tasarım. Ankara.
- Sürmeli, N. (2012), *Iğdır Mutfak Kültürü*. İstanbul: Renk Matbaacılık. ISBN: 978-605-359-525-0.
- Şen, AB. (2012), *Iğdır Halk Kültürü İnançlarıyla Gelenekleriyle Ritüelleriyle*. Ankara: Pulat Basımevi. ISBN: 978-605-359-958-6.
- Tüik, (2022), Türkiye İstatistik Kurumu. (Erişim Tarihi: 24.06.2022). <https://www.tuik.gov.tr>.
- Yılmaz, İ. ve Karadaş, K. (2018), Iğdır İli Hayvancılık Potansiyeli ve İl Ekonomisine Katkısı. *Ahtamara I. Uluslararası Multidisipliner Çalışmalar Kongresi Tam Metin Kitabı*, 25-26 Ağustos. Van: 36-40.
- Zencir, E. (Ed.) (2019), *Yöresel Mutfaklar*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi yayını. E-ISBN: 978-975-06-3284-6.