



GAZİANTEP UNIVERSITY JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES

Journal homepage: <http://dergipark.org.tr/tr/pub/jss>



Araştırma Makalesi • Research Article

DOI: 10.21547/jss.1576553

Kültür Aktarımında Yöresel Mutfakların Kullanımı: Zonguldak Örneği¹

The Use of Local Cuisines in Culture Transmission: Zonguldak Example

Ömer Faruk KAYIŞ^a Nihan YARMAÇI GÜVENÇ^{b*}

^a Bilim Uzmanı, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, İstanbul / TÜRKİYE

ORCID: 0009-0003-3888-5254

^b Doç. Dr., İstanbul Gedik Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul / TÜRKİYE

ORCID: 0000-0002-2679-5468

MAKALE BİLGİSİ

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi: 4 Kasım 2024

Kabul tarihi: 22 Mayıs 2025

Anahtar Kelimeler:

Yöresel yemekler,

Mutfak kültürü,

Zonguldak mutfak kültürü,

Kültürel miras,

Zonguldak.

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, Zonguldak mutfak kültürünün ve yöresel yemeklerinin somut olmayan kültürel miras kapsamında kültür aktarımının incelenmesidir. Araştırma evreni, Zonguldak ilinin yöresel mutfak kültürünün temsilcisi olan yerel halktan oluşmaktadır. Araştırmanın amacı ve yöntemi belirli kişilerden bilgi edinilmesini gerektirdiği için araştırma örnekleminin belirlenmesinde amaçlı örnekleme tekniklerinden, ölçüt örnekleme ve maksimum çeşitlilik tekniğinden yararlanılmıştır. Bu doğrultuda ilgili literatür taraması ve uzman görüşü ile oluşturulan 11 adet yarı yapılandırılmış soru ile görüşme formu oluşturulmuştur. Zonguldak ilinde yaşayan ve mutfak kültürü hakkında bilgi sahibi, 50 yaşını aşmış ve 3 nesildir bölgede yaşamlarını sürdüren 41 katılımcı ile 10 Ağustos 2023-10 Aralık 2023 tarihleri arasında görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi sonucunda Zonguldak yöresinin eski zamanlarda kutlanan Hıdırellez ve düğün adetleri ile kültürel mutfak ritüelleri, tereyağı ile ceviz yağının yapımı ve kullanımı gibi mevsimsel ve yöresel ürünleri ile hazırlık aşamaları, 142 adet yöresel yemeğin ismi, yöresel mutfak kültürünün ve yemeklerin genellikle anne ve kayıvalideden öğrenildiği, yörede var olan çeşitli mutfak ekipmanları ve bu ekipmanların isimleri tespit edilen bulgular arasındadır. Buna ek olarak elde edilen bulgular doğrultusunda günümüzde yapılmadığı ya da unutulduğu tespit edilen 81 adet yemek çeşidinden bazıları ise kiren çorbası, kestane çorbası, gökçe ağaç/lili mancarı, soğan oturtması, zılbıt, yoğurtlu çükündür/kök, bağ yaprağı mancar, soğan dolması, sirkeli köfte, kabaklı gözleme, mısır kömeci, köy makarnası, kabuklu fasulye pilavı, nişasta helvası ve pekmez helvasıdır.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: November 4, 2024

Accepted: May 22, 2025

Key Words:

Local food,

Culinary culture,

Zonguldak culinary culture,

Cultural heritage,

Zonguldak.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the cultural transmission of Zonguldak culinary culture and local dishes within the scope of intangible cultural heritage. The research population consists of local people who are representatives of the local cuisine culture of Zonguldak province. Since the purpose and method of the research require obtaining information from certain people, criterion sampling and maximum diversity techniques were used in determining the research sample from purposeful sampling techniques. In this direction, an 11-question semi-structured interview form was used, which was created by reviewing the relevant literature and expert opinion. Interviews were conducted between 10 August 2023 and 10 December 2023 with 41 participants who live in Zonguldak province have knowledge about culinary culture, are over 50 years old, and have been living in the region for 3 generations. As a result of the analysis of the data, findings such as Hıdırellez and wedding customs, and cultural culinary rituals of Zonguldak region celebrated in the old times, seasonal and local products and preparation stages such as the production and use of butter and walnut oil, the names of 142 local dishes, that local cuisine culture and dishes are generally learned from mothers and mothers-in-law, various kitchen equipment existing in the region and the names of this equipment were determined. In line with the findings obtained, it was determined that a total of 81 local dishes that are forgotten or not made today, the dishes with the highest frequency are "kiren çorbası", "kestane çorbası", "gökçe ağaç/lili mancarı", "soğan oturtması", "zılbıt", "yoğurtlu çükündür/kök", "bağ yaprağı mancar", "soğan dolması", "sirkeli köfte", "kabaklı gözleme", "mısır kömeci", "köy makarnası", "kabuklu fasulye pilavı", "nişasta helvası" and "pekmez helvası".

¹ Bu çalışma, İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 27 Temmuz 2023 tarihi ve E-56365223-050.02.04.2034.137548.15 5-543 sayı ile etik kurul onayı alınmış, YÖKTEZ’de 886427 tez numarasıyla yer alan ve 2024 yılında tamamlanan “Kültür Aktarımında Yöresel Mutfakların Kullanımı: Zonguldak Örneği” adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

* Sorumlu yazar/Corresponding author.

e-posta: nihan.yarmaci@gedik.edu.tr

EXTENDED ABSTRACT

Local foods have an important place in the formation process of cultures. Factors such as globalisation, long working hours, and the indifference of the new generation to local culture cause these cultural elements to face the danger of being forgotten. For this reason, rediscovering, protecting, and promoting local dishes that are about to be forgotten is of great importance for the survival of local culture (Mutlu, 2022). This study was conducted due to the risk of forgetting culinary cultures and local dishes within the scope of intangible cultural heritage and the need to transfer these cultures to future generations. Culture transfer is an important factor in order to transfer past culinary cultures to future generations and to ensure the continuity of culinary culture elements (Soy & Şengül, 2024). For this reason, the correct and effective transfer of culture is an important issue for the continuity of culinary culture. Cultural cuisine, which forms the basis of gastronomy tourism, reveals the basic building blocks of the region to which it belongs. The building blocks include kitchen architecture, tools and equipment used in the cooking or preparation process in that region, various local dishes, ceremonial meals and customs and kitchen rituals performed within the scope of culinary culture. In this study, Zonguldak culinary culture elements are presented within the scope of intangible culinary culture.

In this study, ethnography, one of the qualitative research methods, was used, which is a type of research conducted by directly observing the social structure of various participants in their environment within a certain framework (Güçlü, 2021). The research population consists of local people who are representatives of the local cuisine culture of Zonguldak province. Since the purpose and method of the research require obtaining information from certain people, criterion sampling and maximum diversity techniques were used in determining the research sample from purposeful sampling techniques. Interviews were conducted face-to-face with individuals over the age of 50 living in Zonguldak, who have a good command of the regional cuisine, and who have lived in the region for 3 generations. The interview questions used in the research were created by taking advantage of expert opinions and studies conducted by Kahyaoğlu (2019), Taş (2020), Bakkaloğlu (2022) and Apak, Ünlü and Kıvanç (2021).

In line with the findings obtained in the research conducted on the Zonguldak sample, 142 local recipes and information about Zonguldak cuisine culture were obtained. In the research, 23 soups, 7 meat / chicken / fish dishes, 24 vegetable and wild herb dishes, 10 stuffing types, 35 pastries, 13 grain and pulses dishes, 17 fruit auxiliary dishes and 13 dessert types were identified. It was concluded that on special occasions in the city, there are usually 12 dishes such as boiled meat, soup varieties, stuffed onion, kıvrma dessert. In the question on daily eating habits, the participants generally stated that there was no breakfast culture in the past. They stated that they usually consume soup and tea made from quince leaves or linden for breakfast, and practical meals for lunch and dinner. Differences are observed between the districts, especially in the coastal and inland areas. Vegetable and herb dishes and pastries come to the fore in the most consumed food types throughout Zonguldak. The use of mushrooms is also common throughout the city. It has been determined that there are products such as walnut oil, various fruit vinegars and keş cheese, which are not made throughout the city and are determined to be forgotten. It has been determined that there are a considerable number of pasta varieties among the pastry foods and varieties such as minced meat, cheese, 'süt çiği', 'kesme makarna / Şippili', 'köy makarnası / pilavı' and 'şap kulak mantısı' are made. In addition, it is one of the results of the research that bread made with mancar leaves is a common cultural product of all districts of Zonguldak province. Looking at the preliminary preparations made throughout the province, unique elements such as 'keş' cheese and butter from milk and cheese products, local 'süt çiği' production, methods of using and storing pestil and dried fruit, and vinegar production were identified.

In line with the findings obtained, it was determined that a total of 81 local dishes, five from local soups, one from local meat dishes, 19 from local vegetable and wild herb dishes, five from local stuffing, 20 from local pastries, nine from local grain and pulses dishes, 12 from local fruit and auxiliary dishes and ten from local desserts, are not made or forgotten today. Among the 81 dishes that are forgotten or not made today, the dishes with the highest frequency are 'kiren çorbası' (6), 'kestane çorbası' (4), 'gökçe ağaç/lili mancarı' (6), 'soğan oturtması' (6), 'zılbıt' (6), 'yoğurtlu çükündür/kök' (5), 'bağ yaprağı mancar' (4), 'soğan dolması' (9), 'sirkeli köfte' (7), 'kabaklı gözleme' (5), 'mısır kömeci' (5), 'köy makarnası' (4), 'kabuklu fasulye pilavı' (4), 'nişasta helvası' (9) and 'pekmez helvası' (4).

Recommendations;

- Limited resources in the literature in terms of culinary culture in the region and Zonguldak city, studies should be carried out in the region in terms of culinary culture and forgotten recipes should be recorded,
- Recording the recipes made in the region under standard recipes and promoting local dishes in events such as festivals and competitions,
- Teaching the local dishes of Zonguldak cuisine culture especially to gastronomy and culinary arts and cookery students in higher education institutions in and around the province,
- Increasing and diversifying gastronomy-themed programmes in the city
- Carrying out studies on culinary culture and supporting the studies carried out by the provincial directorate of culture and tourism of Zonguldak city,
- Determination of the relationship and similarity of Zonguldak cuisine culture with old Turkish cuisine culture,
- Increasing the number of applications for geographically marked products with the support of various institutions and organisations and promoting them for gastronomy tourism.

Giriş

Yöresel yiyecekler, kültürlerin oluşum sürecinde önemli bir yere sahiptir. Küreselleşme, uzun çalışma saatleri ve yeni neslin yerel kültüre karşı ilgisizliği gibi faktörler, bu kültürel öğelerin unutulma tehlikesiyle karşı karşıya kalmasına yol açmaktadır. Bu nedenle unutulmaya yüz tutmuş yöresel yemeklerin yeniden keşfedilmesi, korunması ve tanıtılması yerel kültürün yaşatılması açısından büyük önem taşımaktadır (Mutlu, 2022). Somut olmayan kültürel miras kapsamında mutfak kültürleri ve yöresel yemeklerin unutulma riski ile birlikte bu kültürlerin gelecek nesillere aktarılmasının önemi açısından bu çalışma yapılmıştır. Kültürel miras, somut veya soyut olan unsurları ile toplumlar için hayati bir kavramdır. Miras unsurları, toplumların kimlik temellerini oluşturmaktadır. Bu temellerden biri de mutfak kültürü ve öğeleridir. Gastronomi ürünleri, somut olmayan kültürel miras kapsamında değerlendirilen mutfak kültürünün içerisinde yer almaktadır. Bu nedenle geçmişten günümüze insanların yaşam biçimlerinin büyük bir bölümünü temsil etmesi açısından kritik bir öneme sahiptir.

Geçmiş mutfak kültürlerinin gelecek nesillere aktarımı ve mutfak kültürü öğelerinin devamlılığını sağlanması açısından kültür aktarımı önemli bir etkidir (Soy ve Şengül, 2024). Bu nedenle kültür aktarımının doğru ve etkin bir şekilde yapılması kültürel mirasın devamlılığında önemli bir husustur. Bununla birlikte gastronomi turizminin temelini oluşturan kültürel mutfak mirası, ait olduğu yörenin temel yapı taşlarının birleşimidir. Bu yapı taşlarını mutfak mimarisi, o yörede yemek pişirmede ya da hazırlık sürecinde kullanılan araç ve gereçler, çeşitli yöresel yemekler, mutfak kültürü kapsamında gerçekleştirilen tören yemekleri ve adetleri ile mutfak ritüellerinden oluşmaktadır. Bu çalışmada Zonguldak mutfak kültürü öğeleri somut olmayan mutfak kültürü kapsamında sunulmaktadır. Mevcut olan kültürel aktarım ile ilgili bulgular yöresel yemeklerin ve mutfak kültürünün gelecek nesillere doğru aktarılması ve yöresel yemek kültürünün kayıt altına alınması açısından önem taşımaktadır. Bu durum, zengin bir potansiyele sahip olan Zonguldak iline ait mutfak kültürünün kayıt altına alınması önem taşımaktadır (Köktürk, 2023). Zonguldak Valiliği (2015) tarafından ildeki yöresel yemek kültürü sebze ve tahıl ağırlıklı olduğu ancak 1900'lü yıllarda gerçekleşen çeşitli göçler ile sebze tüketiminin azalmasına neden olduğu ve özellikle er ağırlıklı Doğu mutfak kültürü ile yöre mutfağının çeşitlendiği ve değişimin görüldüğü belirtilmektedir. Kültür dinamik bir özelliğe sahiptir. Kültürü oluşturan öğelerden biri olan mutfak kültürünün unutulmaması ve değişimlerin takip edilebilmesi için kayıt altına alınması bu açıdan önem taşımaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, Zonguldak mutfak kültürünün ve yöresel yemeklerinin somut olmayan kültürel mirası kapsamında kültür aktarımının incelenmesi ve kayıt altına alınmasıdır. Zonguldak ilinde yaşayan bireylerin yapılan yöresel yemekleri kimden öğrendiği, Zonguldak'ta yaşamakta olan yeni neslin yöresel yemeklere ilgisi, Zonguldak ilindeki mutfak yapıları, yemek yapımında veya mevsimsel hazırlıklar aşamalarında kullanılan araç gereçlerin özellikleri gibi bilgiler de çalışma içerisinde yer almaktadır. Ayrıca çalışma içerisinde araştırma sonucunda ulaşılan unutulmaya yüz tutmuş ya da günümüzde yapılmayan yöresel yemeklere de yer verilmektedir. Gastronomide önemli bir yere sahip olan Michelin yıldızlı restoran şeflerinin menü planlama aşamasında yöresellik ve mevsimsellik olgularına oldukça önem vermesi (Çavuş ve Nazik, 2022), doğal kaynakların doğru ve az kullanımı sonucunda ön plana çıkan yöresellik olgusu ile birlikte yöresel yemeklerin kayıt altına alınması daha da önem kazanmıştır. Bu bağlamda Zonguldak ilinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, Zonguldak mutfak kültürü ve yöresel yemekleri ile ilgili sınırlı sayıda çalışma olduğu ve mevcut olan çalışmaların tek bir ürüne odaklandığı ya da Batı Karadeniz bölgesi genelinde yapıldığı belirlenmiştir. Bu çalışmada Zonguldak ili mutfak yapıları, araç gereçleri ve yemek isimleri tespit edilerek Türkiye yöresel mutfak kavramına

katkı sağlaması, Türkiye'de ve Zonguldak'ta yapılması planlanan diğer çalışmalar için yol gösterici olması öngörülmektedir. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmanın mutfak kültürü ve yöresel yemeklerin yeni nesille aktarılması, yöre yemeklerinin farkına varılması, bölge halkının yöresel yemek tüketiminin artırılması ve bölgedeki coğrafi işaretli ürün yelpazesini arttırabilecek ürünlerin ortaya çıkarılması için katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca Zonguldak gastronomi turizminin paydaşları olan yiyecek içecek işletmeleri, şefler ve yöneticilere Zonguldak mutfak kültürü ile ilgili bilgi aktarması hedeflenmektedir.

Literatür Taraması

Kültürel miras yalnızca anıtlar ve nesne koleksiyonlarıyla sınırlı kalmayıp sözlü gelenekler, sahne sanatları, sosyal uygulamalar, ritüeller, şenlikler, doğa ve evrenle ilgili bilgi ve uygulamalar ile geleneksel el sanatlarının üretimine dair bilgi ve beceriler gibi miras kalan ve gelecek nesillere aktarılan gelenekleri ve yaşayan ifadelerdir (UNESCO, 2025a). Somut olmayan kültürel miras ise topluluklar tarafından kültürel mirasın bir parçası olarak kabul edilen uygulamalar, temsiller, ifadeler, bilgi, beceriler ve bunlarla ilişkili araçlar, nesneler, eserler ile kültürel alanları kapsamaktadır. Nesilden nesle aktarılan bu miras, çevresel, doğal ve tarihsel etkileşimler doğrultusunda sürekli olarak yeniden yaratılır. Bu süreç, topluluklara kimlik ve süreklilik duygusu kazandırırken kültürel çeşitliliğin korunmasını da sağlamaktadır (UNESCO, 2025b). Kültürel mirasın sürdürülebilirliği ise bu unsurların korunarak gelecek nesillere aktarılmasına bağlıdır. Bu açıdan gastronomi, somut olmayan kültürel mirasın önemli parçalarından biridir. Diğer taraftan ise kültürel miras unsurlarının korunmaması o topluma ilişkin karakteristik özelliklerinden uzak, benzersiz ve ayırt edici özelliklerini kaybetmiş yapay bir kültürel mirasın oluşmasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda da sahip olunan değerın kaybolma tehlikesi ortaya çıkmaktadır (Lenzerini, 2011).

Belirli bir bölgede kullanılan gıda ürünlerin üretimi ve hasadı sonucunda yemeklerin hazırlanması, sunulması, tüketilmesi ve bölgeye özgü tekniklerin kullanılmasının yanı sıra insanları bir araya getirmesi sayesinde sosyal bir amaca da hizmet eden mutfak kültürü, bu yönü ile kültürel mirasa katkı sağlamaktadır (Alonso ve Krajsic, 2013). Özellikle yerel mutfaklar, geleneksel üretim yöntemleri ve tüketim alışkanlıklar ile toplulukların kültürel kimliklerini koruma aracıdır. Bu nedenle sürdürülebilir gastronomi uygulamaları, geleneksel yemeklerin turizm ile entegrasyonunu sağlayarak gastronomi mirasının yaşatılmasına ve korunmasına katkı sağlayarak destinasyonların kültürel çekiciliğini arttırmasına ve geleneksel lezzetlerin tanıtılmasına katkı sağlamaktadır (Çanakçı, 2022; Kabak, 2024; Yönet Eren, 2023). *“toplumların kültürel öğelerini içerisinde barındıran, dini ya da milli etkilerle şekillenen, yöreye ait olan ürünlerden elde edilen, yöresel araç gereç ya da pişirme tarzları kullanılarak üretilen ve bölge halkının beslenme şekillerini gösteren yiyecekleri”* ifade eden yöresel yemekler (Şengül, 2017) ve yöresel mutfaklar, kültür aktarımında önem taşımaktadır. Bununla birlikte bir coğrafyanın mutfak kültürü; coğrafyaya ait mutfak araç ve gereçler, pişirme ekipmanları, yöresel yiyecek ve içecek isimleri ile yemeklerin yapılış aşamaları, yemeklerin ve içeceklerin saklama yöntemleri, mevsimsel hazırlıklar, özel günlerdeki ritüeller ve yöreye özgü mutfak kültürü öğelerinin (Pala, 2023) birleşiminden oluşmaktadır. Bu durum her coğrafyanın ve ilin farklı yöresel yemeklere yöresel mutfaklara ve mutfak kültürlerine sahip olmasının temelini oluşturmakla birlikte her yöre ve ilin araştırılması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Gastronomi turizminin temelini oluşturduğu dikkate alındığında ise yöresel mutfaklar ait olduğu yörenin temel yapı taşlarının birleşimi ve yansımasıdır. Gastronomi ile ilgili faaliyetleri keşfetmek, tatmak ve farkına varmak amacı ile yapılmış olan gastronomi ile ilgili bilgileri öğrenmek ve deneyimlemek amacı ile belirli bir destinasyona yapılan seyahat çeşidi (Karataş, Aksu ve Deniz, 2023) olan gastronomi turizmi özellikle gelişen teknoloji ile birlikte toplumların kültürlerini çeşitli araçlarla farklı

topluluklara tanıtmak için kullandıkları en etkili araçlardan da biridir. Bu özgün değerin etkin kullanılması destinasyonun rekabet üstünlüğü kazanması ve diğer destinasyonlardan farklılaşmasını sağlayacaktır. Buna ek olarak kültürel miras kapsamında mutfak kültürünün araştırılması bu mirasın korunması ve yaşatılması açısından önemi olduğu Evren, Şengül ve Yarmacı Güvenç (2025) tarafından yapılan çalışmada da vurgulanmaktadır. Zonguldak mutfak kültürüne yönelik sınırlı sayıda çalışmanın olması ve tek bir ürün üzerine odaklanan çalışmaların olması Zonguldak ilinin belirlenmesinde etkili olmuştur.

Zonguldak mutfak kültürü ile ilgili yapılmış çalışmalarda incelendiğinde, Osmanlı çileğinin gastronomik kimlik unsuru olarak değerlendirilmesi ile ilgili çalışma sonucunda Zonguldak ilinin Ereğli ilçesinde Osmanlı çileğinin bir asra uzanan geçmişi olduğu ve kendine has özellikleri ile özgün bir meyve olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Osmanlı Çileği Ereğli ilçesinin gastronomi simgesi olabilecek potansiyeline sahip olduğu da araştırma sonuçlarından biridir (Köşker, Ercan ve Albuz 2018). Zonguldak'ın yöresel yemek isimleri üzerine yapılan çalışmada, Zonguldak ili özelinde zengin sayılabilecek yemek çeşitliliğinin var olduğu ve bu yemeklerin genellikle sebze ağırlıklı olduğu vurgulanmaktadır (Özer, Turan ve Yener, 2018). Marka kent olma yolunda coğrafi işaret kullanımı üzerine yapılan çalışmada, Zonguldak ili ve ilçeleri logolarında coğrafi işaretli ürünlerin kullanıldığı ve bu logolar incelendiğinde Ereğli ilçesinde Osmanlı çileği, Devrek ilçesinde Devrek bastonu, Çaycuma ilçesinde manda yoğurdu yapımında kullanılan bakracın kullanıldığı tespit edilmiştir (Demiral, 2021). Zonguldak'ın meşhur bir unlu mamulü olan Ereğli pidesi üzerine yapılan çalışmada, pideyi servis eden mevcut işletmeler ve pidenin yapılışı tespit edilmiştir (Badem ve Kurt, 2021). Zonguldak ili Çaycuma ilçesinin geleneksel Cızlama ekmeği üzerine bir araştırmada, ekmeğin mayalanmasından servisine kadar geçen aşamaları, ekmeğin bileşenleri ve yöresel ekmeğin endüstriyel ekmeklerle bazı kalite özellikleri (pH, kül, nem, renk ve duysal özellikler) açısından karşılaştırılmaktadır (Erdem ve Gökmen, 2022). Son olarak Zonguldak ilinin gastronomi turizminin çekiciliği ve geliştirilebilirliği ile ilgili araştırmada ise il genelinde yapılan Uğmaç çorbası, malay, kızılıcak marmelatı, pırasa dolması, beyaz baklava, ısırgan yemeği, kabak tatlısı, cızleme, Ereğli pidesi, cevizli kömeç ve manda yoğurdu gibi yiyeceklerin gastronomi turizmine kazandırılması gerektiği vurgulanmıştır (Köktürk, 2023).

Türkiye'nin Batı Karadeniz bölgesinde Bartın, Karabük, Bolu ve Düzce illeri arasında yer alan Zonguldak; Devrek simidi, Elpek bezi, Devrek bastonu, kendine has çileği, dik yamaçlardaki evleri, uzun ince merdivenleriyle birlikte, emeğin ve kömürün başkenti olarak anılmaktadır (Özer, Turan ve Yener, 2018). Coğrafyada bugüne kadar yaşamış olan toplumların izleri de yöre mutfağında görülmektedir. Gastronomi turizminin gelişmesi açısından var olan yöresel yiyecek ve içecekler şehrin sahip çıkması, yöresel yemeklerin coğrafyada olan malzemeler ile hazırlanıp şehirdeki restoranlarda servis edilmesi önem arz etmektedir. Tarladan sofraya kadar olan yiyecek ve içecek ile ilgili tüm faaliyetlere sahip çıkılarak gastronomi turizminin teşvik edilmesi ve somut uygulamalarla desteklenmesi gerekmektedir (Köktürk, 2023). Bu bağlamda Zonguldak mutfağı incelendiğinde, tahıl ve sebze temelli bir yapıya sahip olduğu ve et tüketiminin çok fazla olmadığı görülmektedir (Doruk, 2020). Çeşitli yabancı veya bahçelerde yetişmiş olan otların kullanımı mutfak özelinde oldukça fazladır (Kardeş Çolakoğlu ve Sarıışık, 2023). Mantarın ise kıyı kesimlerden çok iç kesimlerde tüketildiği tespit edilmiş olup bu türlerin genellikle kanlıca, ebişke, cincile gibi çeşitler olduğu görülmektedir (Doruk, 2020). Bol miktarda yağış alan bir iklim yapısına sahip olan Zonguldak, akarsular bakımından da zengin sayılmaktadır. Her mevsim yağış alan şehir orman ve alt bitki bakımından da zengin sayılabilmektedir (Eren, 2016). Yöre yemeklerinde kullanılan orman altı bitki türleri kiren (kızılıcak) alıç, yabancı fındık, ısırgan ve böğürtlen gibi

zengin çeşitlere sahiptir (Zonguldak Valiliği, 2024). Bölge de yetişen meyve çeşitleri kestane, kızcılık, kiraz, erik, dut, elma, armut, fındık olarak nitelendirilebilir (Nöraşin, 2014). Ayrıca bölge ormanlarının önemli bir kısmını oluşturan, yemeklerde kullanılan ve Zonguldak'ta köylülere gelir kapısı olan ve Türkiye'deki defne ağaçlarının sayısının ortalama 1/3'üne sahiptir (Güngör ve Çoban, 2024). Bölgede yetiştirilen sebzeler; karalahana, pırasa, fasulye, bakla, yulaf, çavdar, mısır ve arpadır. Bu ürünler ilin başlıca tarım ürünlerinden örnek gösterilmektedir (Nöraşin, 2014).

Yöre mutfağında sıklıkla unlu mamullere rastlanılmaktadır. Bu ürünlere, serme, kabaklı börek, kömeç çeşitleri, kestaneli el böreği, pide türleri örnek olarak gösterilmektedir. Çorbalara da ayrı bir şekilde önem veren yöre mutfağı, çorba çeşitleri bakımından da zengin sayılmaktadır (Nöraşin, 2014). Şehirde daha çok sebze çorbaları kuru baklagiller ile hazırlanan çorbalar, tahıl ve un yardımı ile yapılan çorbalar yapılmaktadır (Kardeş Çolakoğlu ve Sarıışık, 2023). Örnekleri ise tıntın çorbası, kızcılık çorbası, mısır göce çorbası ve tarhanadır (Nöraşin, 2014). Yörede et fazla tüketilmemekle birlikte özel gün yemekleri mevcuttur. Gökçebey ilçesinde eski zamanlarda bir çobanın bütün tavuğu ahşap bir kazığa geçirerek üzerini teneke ile kapaması ve etrafına ateş yakması sonucu pişmesi ile birlikte yöresel bir yemek hâlini alan *teneke tavuk* bir festival yemeği niteliğindedir (Eren, 2016). Karadeniz Ereğli'de üretilen Osmanlı çileği, ormanlarda yabani olarak yetişen dağ çileği, kiren, ısırgan, fesleğen gibi otlar bölgedeki yöresel yemeklerde çeşitli kullanımlara sahiptir. Bölgede genellikle, doğal olarak yetişen mantar çeşitlerinin, domatesin ve bölge için önemli bir değere sahip olan zılbıtın konserveleri yapılmaktadır. Yöresel içecek örnekleri olarak ise bölgede kiren ekşisi ve dağ çileği kompostosu gibi özgün ürünler mevcuttur. Bu içeceklerle birlikte şehirde mevsimsel hazırlıklar oldukça yaygındır (Gök, 2019). Özellikle yaz ayları turşu, salça, pekmez gibi yiyeceklerin yıllık hazırlığı yapılmaktadır (Özer, Turan ve Yener, 2018). Güneşte kurutulan keş, kışık yufka, pekmez çeşitleri ve çeşitli turşular yapılır ve kış ayları için saklanır. Taze fasulye ve bamya kurutulularak saklanmaktadır. Elma (tavşut), ayva gibi meyveler de kurutulularak tüketilir veya hoşaf yapımında kullanılır (Gök, 2019). Yörede tüketilen ekmek çeşitlerine gelindiğinde köylerde buğday gibi tahıl unlarının kullanımı yöntem ve tarif açısından eski Türklere kadar dayanmaktadır. Şehre dışardan gelen misafirlere kendi yaptıkları ekmekler yerine hazır, fırından alınmış somun ekmeği ikram ederler. Kendileri ise atadan kalma cizleme, serme ya da karşıyabakan gibi ekmeklerini tüketmektedir (Özcan, 2012). Bölgede bulunan ve 200 yıllık geçmişe sahip olan taş sacı Bartın, Zonguldak ve Kastamonu illerinde yöresel ekmeklerin ve yufkaların yapımında kullanılan önemli bir mutfak ekipmanıdır (Cömert ve Kırmızıkuşak, 2021). Zonguldak ili mutfak kültürü bakımından zengin bir potansiyele sahiptir. Bu potansiyel turistik ürün olarak değerlendirilmekle birlikte bölge ekonomisine katkıda bulunmak için de kullanılabilir (Köktürk, 2023).

Yöntem

Bu çalışmanın amacı, Zonguldak mutfak kültürünün ve yöresel yemeklerinin somut olmayan kültürel mirası kapsamında kültür aktarımının incelenmesi ve kayıt altına alınmasıdır. Araştırmanın alt amacı ise yöresel yemeklerinin yörelere göre farkını tespit etmektir. Bu araştırma amacı doğrultusunda etnografi; laboratuvar dışında sahalarda yapılmakta olan belirli bir çerçeve dâhilinde çeşitli katılımcıların sosyal yapısını kendi ortamında doğrudan izleme ile yapılan (Güçlü, 2021) nitel araştırma deseni olarak kullanılmıştır. Nitel araştırmalar büyük örneklemeler yerine küçük örneklemelere ve bu gruplardan elde edilen sonuçlara odaklanmaktadır. Önyargıyı azaltmak, inanırlığı ve güvenirliliği arttırmak için amaçlı örnekleme ve kullanılmış olan belirli ölçütleri sağlamanın yanı sıra ilgili durumları belirlemek için ölçüt örnekleme kullanılmıştır (Baltacı, 2019).

Araştırma evreni, Zonguldak yöresel mutfak kültürünün temsilcisi olan yerel halktan oluşmaktadır. Araştırmanın amacı ve yöntemi belirli kişilerden bilgi edinilmesini gerektirdiği için araştırma örnekleminin belirlenmesinde amaçlı örnekleme tekniklerinden, ölçüt örnekleme ve maksimum çeşitlilik tekniğinden yararlanılmıştır. Ölçüt örnekleme; önceden belirlenen ölçütleri karşılayan kişi veya durumlardan veri toplanması (Baltacı, 2018) maksimum çeşitlilik ise çeşitli bağlamlarda farklı paydaşların deneyimlerini elde etmenin hedeflenmesi (Yağar ve Dökme, 2018) özelliğini ifade etmektedir. Ölçüt örneklemedeki ana fikir, daha önceden belirli olan ölçüt veya ölçüleri karşılamakta olan bütün olayların çalışılmasıdır. Bu sebeple çalışmaya katılan katılımcılar belirli ölçütlere göre seçilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu doğrultuda araştırmanın belirlenen ölçütleri; 50 yaş üzeri ve en az üç nesildir Zonguldak'ta yaşayanlar olarak belirlenmiştir. Maksimum çeşitlilikte veri farklılığını arttırmak amacı ile katılımcıların farklı yönlerinin olması önemlidir. Yöntem farklılıkları veya benzerlikleri vurgulamaktadır (Şahan ve Uyangör, 2021). Bu doğrultuda, Zonguldak iline bağlı olan ilçelerden nüfus yoğunluğuna bağlı olarak katılımcıların araştırmaya katılımlarının sağlanması ile elde edilmektedir. Görüşmeler, bölge mutfağına hâkim, 50 yaş üzeri ve 3 nesildir Zonguldak'ta yaşayan bireylerle yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama tekniği olarak görüşme tekniğinden yararlanılmış olup görüşme esnasında literatür ve uzman görüşü doğrultusunda belirlenen yarı yapılandırılmış 11 görüşme sorusu ve sondaj sorular kullanılmıştır. Görüşme formunun birinci bölümünde katılımcının yaş ve cinsiyet gibi demografik bilgilerini içeren sorulara yer verilmiştir. İkinci bölümde ise toplam 11 adet konuyla ilgili hazırlanan görüşme soruları yönlendirilmiştir. Görüşme soruları; gastronomi kültürel miras öğeleri, yemeklerde kullanılan malzemeler, yemeklerin ortalama kaç kuşak eskiye dayandığı, yeni neslin yöresel yemeklere ilgisi, yöresel yemeklerin yapıları ve isimleri ile mutfak yapılarını belirlemeye yöneliktir. Bu doğrultuda araştırmada kullanılan görüşme soruları, uzman görüşleri, Kahyaoğlu (2019), Taş (2020), Bakkaloğlu (2022) ile Apak, Ünlü ve Kıvanç (2021) tarafından yapılan çalışmalardan yararlanılarak oluşturulmuştur. Bu araştırmada veri toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi; İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurulu 27 Temmuz 2023 tarihli E-56365223-050.02.04.2034.137548.15 5-543 sayı numarası ile alınmıştır. Araştırma kapsamında veri toplamak için katılımcılarla yapılan görüşmeler 10 Ağustos 2023 - 10 Aralık 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında görüşme için Zonguldak ilinde yaşayan ve ilçelerdeki nüfus yoğunluğu dikkate alınarak 50 kişiye ulaşılmış olup katılımcıların araştırmaya katılmak istememeleri, zaman gibi nedenlerle araştırmaya gönüllü olarak 7 katılımcı Devrek (ZD), 10 katılımcı Çaycuma (ZÇ), 2 katılımcı Alaplı (ZA), 9 katılımcı Ereğli (ZE), 2 katılımcı Kilimli (ZKİ), 1 katılımcı Gökçebey (ZG), 4 katılımcı Kozlu (ZK) ilçeleri ve 6 katılımcı ise il merkezinden (Z) olmak üzere toplam 41 kişi ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme yapılan Devrek (ZD), Çaycuma (ZÇ), Alaplı (ZA), Ereğli (ZE), Kilimli (ZKİ), Gökçebey (ZG), Kozlu (ZK) ilçeleri ve il merkezinden (Z) katılımcılar için kodlar kullanılmıştır. Yapılan görüşmeler ses kaydı ile kayıt altına alınmış olup çözümlemeler tema ve kodlara ayrılmıştır. Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler metine dönüştürülmüş ve MAXQDA programına aktarılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, betimsel içerik analizi ile görüşme sorularının temaları olan yöresel yemekler, yemeklerde kullanılan malzemeler, yemeklerin ortalama kaç kuşak eskiye dayandığı, yeni neslin yöresel yemeklere ilgisi, yöresel yemeklerin yapıları ve isimleri ile mutfak yapıları temaları altında kodlanarak analiz edilmiştir. Kodlar, betimsel içerik analiz yöntemi ile yazılım destekli program üzerinden frekans ve kod haritası olarak görselleştirilerek aktarılmıştır. Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirlik; inandırıcılık, aktarılabilirlik ve tutarlılık kavramları (Yıldırım ve Şimşek, 2021: 289) ile sağlanmaktadır. Veri toplamada kullanılan görüşme tekniği ile derinlemesine veri toplanması ve yarı yapılandırılmış görüşme

sorularının uzman görüşü ile belirlenmesi iç geçerlik olan inandırıcılığı ile amaçlı örnekleme yöntemi ile örneklemin belirlenmesi ise dış geçerlik olan aktarılabilirliği sağlamaktadır. Buna ek olarak verilerin araştırmacı tarafından toplanması ve verilerin katılımcı ifadelerinden alıntılar ile desteklenerek sunulması ile sağlanmıştır. Katılımcı başına ortalama görüşme süresi 15 ile 25 dakika olup toplam görüşmelerin süresi ise 500 dakikadır. Buna ek olarak araştırmaya katılan katılımcıların sorulara tarafsız ve doğru cevap verdikleri, belirlenen ölçütlerden biri olan Zonguldak'ta kaç kuşaktır yaşadığına dair katılımcıların verdiği cevapların doğru olduğu, katılımcıların Zonguldak mutfak kültürüne sahip olan ve mutfak kültürüne sahip çıkan kişilerden oluştuğu varsayılmaktadır. Bu araştırmanın sınırlılıklarını ise; Zonguldak il merkezi, ilçe merkezi ve köy merkezleri ile sınırlı olması, 50 yaş ve üzeri olmakla birlikte 3 nesildir Zonguldak ili sınırları içerisinde yaşayan insanlar ile sınırlı olması, veri toplama için oluşturulan 11 yarı yapılandırılmış görüşme sorusu ile sınırlı olması, kriterlere uyan kişilerin hâkim olduğu mutfak kültürü ve bilgisi ile sınırlı olması, araştırmacının zaman ve maliyet gibi sınırlılıkları nedeni ile belirli bir katılımcı sayısı ve belirli bir tarih içerisinde verilerin toplanması ile sınırlı olması, araştırmada elde edilen bulgular katılımcıların görüşme sorularına verdikleri cevaplar ile sınırlı olmasıdır.

Bulgular ve Tartışma

Katılımcılara ait sosyodemografik veriler incelendiğinde; Zonguldak ili genelinde 7 ilçe ve il merkezinden 34'ü kadın (%82,92) ve 7'si (%17,07) erkek olmak üzere toplam 41 katılımcıdan oluşmaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda katılımcı çoğunluğunun kadınların oluşturduğu tespit edilmiştir. Mesleklerine göre ise katılımcıların 31'i (%75,60) ev hanımı, 7'si (%17,07) emekli ve 2'si (%4,8) ise aşçıdır. Devrek, Çaycuma, Alaplı, Ereğli, Kilimli, Gökçebey, Kozlu ilçelerinin ve il merkezinin katılımcılar aracılığı ile tespit edilen yöresel yemekleri, çorba çeşitleri, et/balık/tavuk yemekleri, sebze ve yabani ot yemekleri, dolma çeşitleri, hamur işleri, tahıllar ve bakliyat yemekleri, meyve yemekleri/yardımcı yemekler ve tatlılar olarak sınıflandırılmıştır. Zonguldak genelinde 142 adet yöresel yemek tespit edilmiştir.

Çocukluğunuzdan itibaren yapılan yöresel yemekler nelerdir? sorusuna verilen yemeklere ilişkin bulgular, yöresel olarak yapılan çorbalar, et/balık/tavuk yemekleri, sebze yemekleri, hamur işleri, tahıllı ve bakliyatlı yemekler, dolma çeşitleri, meyveli yemekler, yardımcı yemekler ve tatlılar olmak üzere toplam 8 yemek türüne göre sınıflandırılmıştır. Tablo 1'de Zonguldak'ın türlerine göre yöresel yemeklerine yer verilmiştir. Zonguldak mutfağında çorbaların genellikle sebze, et ürünleri ve hamur ürünü temelli olduğu belirlenmiştir. Bölgede ünü olan kiren ve kestane gibi yabani meyvelerin de çorba yapımında kullanılması bir diğer özellik olarak göze çarpmaktadır. Ayrıca kiren bölgedeki coğrafi işaretli ürünlerden biridir. Yöresel et, tavuk ve balık yemek sayısının az olması bölgede et tüketiminin az olduğunun bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Yemeklerin ana malzemesine bakıldığında bölgedeki tavuk yemeklerinden daha çok balık ve et yemekleri olduğu görülmektedir. Ayrıca tirit yemeğinde ve ekmek ıslaması yemeğinde kullanılan kuru yufka dikkat çekici bir unsurdur. Zonguldak mutfak kültüründe servis edilen yöresel sebze yemekleri sayısının fazla olması mutfak kültürünün ağırlıklı olarak sebze yemeklerinden oluştuğunu göstermektedir. Karadeniz mutfağına temeline bakıldığında mısır, balık ve lahana gibi yiyeceklerden oluştuğu söylenebilir (Gürsoy, 2013). Elde edilen bir diğer bu olan dolma çeşitleri arasındaki özgün olan dut yaprağı sarması ve biber yaprağı dolması gibi dolmalar Zonguldak mutfak kültürünün özgünlüğünü göstermektedir. Ayrıca yörede yapılan soğan dolmasının diğer yörelerde yapılan soğan dolmasından ayıran özelliği ise çeşitli meyve sirkeleri ile yapılmasıdır. Zonguldak'ın yöresel dolma çeşitleri incelendiğinde; *Biber Yaprığı*

Sarması (1), Dut Yaprağı Sarması (1) ve Yumurta Dolması (1) yemeklerinin yörede az bilinmesi dikkat çekmektedir.

Tablo 1: Zonguldak'ın Türlerine Göre Yöresel Yemekleri

Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Çorba Çeşitleri (23)	Göce/Mısır Çorbası (12), Tarhana Çorbası (11), Kiren Çorbası (6), Kestane Çorbası (4), Sütlu Pirinç Çorbası (4), Sütlu Un Çorbası (4), Et Çorbası (2), Fasulyeli Bulgur Çorbası (2), Keşkek Çorbası (2), Kiren Tarhanası (2), Mantar Çorbası (2), Sultaniye Çorbası (2), Tavuk Çorbası (2), Tintin Çorbası (2), Arapaşı Çorbası (1), Barbunyalı Mancar Çorbası (1), Düğün Çorbası (1), Garaşşuran (1), İşkembe Çorbası (1), Paça Çorbası (1), Şehriye Çorbası (1), Uğmaç Çorbası (1), Yoğurt Çorbası (1)
Et/Balık/Tavuk Yemekleri (7)	İslama/Tirit (7), Et Haşlama (4), Balık Pilaki (3), Etli keşkek (3), Sacta Balık (3), Tavuklu Keşkek (1), Ekmek İslaması (1)
Sebze ve Yabani Ot Yemekleri (24)	Kara Mancar (17), Gökçe Ağaç/Lili mancarı (6), Soğan Oturtması (6), Zılbıt (6), Yoğurtlu Çükündür/ Kök (5), Bağ Yaprağı Mancarı (4), Kabak Sapı Mancarı (4), Kabuklu Fasulye Yemeği (4), Pırasa Oturtması (4), Kabak Yemeği (3), Dizme Kabak Yemeği (2), Göceli Mancar (2), Isırgan Mancarı (2), Kazayağı/Kayzek Mancarı (2), Pırasalı Fasulye (2), Diken Ucu (1), Darı Mancarı (1), Ezme Fasulye Yemeği (1), Göceli Kabak (1), Patates Yaprağı Mancarı (1), Sündecli Mancar (1), Sütlegeñ Mancarı (1), Sütlu Kara Kabak (1), Yığma Mancar (1)
Dolma Çeşitleri (10)	Soğan Dolması (9), Mancar Dolması (8), Etli Yaprak Sarması (3), Ispit Dolması (3), Pırasa Dolması (3), Pazı Dolması (2), Yaprak Sarması (2), Biber Yaprağı Sarması (1), Dut Yaprağı Sarması (1), Yumurta Dolması (1)
Hamur İşleri (35)	Malay/Gölemes (22), Kesme Makarna/İçlik (9), Sade Güccek/Lokma (9), Kül Kömeci/Mancarlı Ekmek (8), Cizleme/Mısır Ekmeği (7), Sirkeli Köfte/Sirkeli Güccek (7), Gartlaç (5), Kabaklı Gözleme (5), Mısır Kömeci (5), Serme (5), Köy Makarnası/Pilavı (4), Hamur Atması (3), Ispanaklı Börek (3), Kaygana (3), Mısır Unu Köftesi (3), Kabaklı Börek (3), Şap Kulak Mantısı (3), Tavuklu Börek (3), Tömbelek (3), Aç aç (2), Cevizli Kömeç (2), Haliçka (2), Kaydırma (2), Patatesli Börek (2), Ağla Kuruşu (1), Darı Ekmeği (1), Daşmadık ekmeği (1), Gulumbe (1), Hamur İşi (1), Karşıya Bakan (1), Mantarlı Börek (1), Muska Güccek (1), Mısır Makarnası (1), Sümbüllü Makarna (1), Sirke Bulamacı (1), Un Köftesi (1)
Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri (13)	Kabuklu Fasulye Pilavı (4), Tuzlu Aşure (3), Bulgur Köftesi (2), Fasulyeli Bulgur Pilavı (2), Süt Mısır Keşkeği (2), Arpa Keşkeği (1), Elma Kuruşu Yemeği (1), Erik Yahnisi (1), Göceli Hoşaf (1), Mancarlı Bulgur Pilavı (1), Mercimek Pilavı (1), Pestil Aşı (1), Şekerli Yeşil Mercimek (1)
Meyve Yemekleri ve Yardımcı Yemekler (17)	Kavşak Kestane (5), Şippili (3), Ağuz (2), Armut Sütliye (2), Ayva Sütliye (2), Tavşut/ Yağlı Hoşaf (2), Çiçek Nişastası (1), Elma Ezmesi (1), Elma Pışmesi (1), Erik Yahnisi (1), Goca Bakla (1), İncir Dolması (1), İncir Dondurması (1), Keklimük (1), Pancar Sütliye (1), Takanak (1), Tongel Ezmesi (1)
Tatlı Çeşitleri (13)	Nişasta Helvası (9), Kıvrırma (5), Pekmez Helvası (4), Gelin Teli (2), Saraylı Tatlısı (2), Ağda (1), Gürez Boynu (1), Kabak Tatlısı (1), Kesme Makarna Tatlısı (1), Koca Bakla Tatlısı (1), Mısır Unu Helvası (1), Kuruşık (1), Saç Gücçe (1)

Yemek çeşitleri arasındaki hamur işleri sayısının fazla olması Zonguldak mutfağının temel taşlarından birinin de hamur işi çeşitleri olduğunu göstermektedir. Ayrıca yörede aşure, sütlaç gibi tatlı olarak bilinen yöresel yemeklerin tuzlu, yeşil mercimek gibi tuzlu olan yemeklerin ise tatlı olarak yapıldığı tespit edilmiştir. Bu durum yöre mutfağındaki özgünlüğü göstermektedir. Zonguldak yemekleri hakkında dikkat çekici unsur çeşitli meyvelerle veya şeker ile tatlandırılarak hazırlanmasıdır. Yörede en fazla bilinen kara fırında kurutulmuş kestanenin kışlık olarak saklanması ile elde edilen kavşak kestane yemeği kullanılmadan bir gün önce ıslanması ile yapılmaktadır. Kestane yörede sıkça kullanılan değerli ürünlerden biridir. Buna ek olarak tespit edilen sütliye çeşitleri, hoşaf çeşitleri genellikle ana yemekten sonra tüketilmektedir. Zonguldak mutfağından yer ala tatlılar incelendiğinde bazılarında

makarna ve bakla gibi özgün ürünlerden tatlı yapımında kullanımı ve şeker yerine pekmez kullanımı dikkat çekmektedir.

Zonguldak yöresel yemekleri ile ilgili yürütülen araştırmada tespit edilen toplam 142 adet yöresel yemekler içinde en fazla yemek çeşidinin belirlendiği yemek türleri hamur işleri (36) ve sebze yemekleri (30)'dır. Genel olarak yöresel yemekler değerlendirildiğinde ise yörede en fazla yapılan yemekler; *Malay/Gölemez* (22), *Kara Mancar* (17) ve *Göce/Mısır Çorbası* (12) isimli yöresel yemeklerdir. En fazla yapılan yemekler incelendiğinde malzeme açısından kolay bulunur olması ve pratik yemekler olması dikkat çekmektedir. En fazla yapılan yemeklerden biri Kara Macar'dır. Bu mancar yörede sıkça ekilen bir tarım ürünü olması mutfak kültürünün şekillenmesinde de etkisini göstermektedir.

Zonguldak'a ait yöresel yemeklere ilişkin 8 sınıflandırma, Zonguldak il merkezi ile Alaplı, Çaycuma, Devrek, Ereğli, Gökçebe, Kilimli ve Kozlu ilçelerine göre aralarındaki farklılıkları tespit etmek için incelenmiştir. Tablo 2 ile Tablo 9 arasında 8 ilçenin yöresel mutfak kültürüne ilişkin bulgular sunulmaktadır.

Tablo 2: Alaplı İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Alaplı (18)	Çorba Çeşitleri	Uğmaç Çorbası, Göce Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Tirit, Et Haşlama, Sacta Balık
	Yöresel Sebze Yemekleri (5)	Soğan Oturtması, Zılbıt, Isırgan Mancarı, Kabak Yemeği, Kara Mancar
	Dolma Çeşitleri	Etli Yaprak Sarması
	Hamur İşleri (3)	Cizleme, Kabaklı Gözleme, Mantarlı Börek
	Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Aşure Pilavı
	Meyve Yemekleri	Ayva Sütliye
	Tatlı Çeşitleri	Nişasta Helvası, Kabak Tatlısı

Alaplı ilçesinden elde edilen bulgular doğrultusunda Tablo 2'de ilçeye ait 5 adet yöresel sebze yemeği ve 3 adet hamur işi çeşidi ile toplam 18 adet yemek tespit edilmiştir. Alaplı ilçesinde *soğan oturtması*, *zılbıt*, *ısırgan mancarı*, *kabak yemeği* ve *kara mancar* ile yöresel sebze yemeklerinin mutfak kültüründe önemli bir yere sahip olduğu belirlenmiştir. Bir diğer bulgu ise yörede yapılan *Ayva sütliyesi* tatlı olarak da tüketilebilmektedir. Yörede mantar kullanımı diğer ilçelere nazaran biraz fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca *Etli Yaprak Sarması* isimli yemek Alaplı'ya özgü ve küçük bir şekilde sarılması ile ilçeye özgü dikkat çekici unsurlar arasındadır.

Tablo 3'te Çaycuma ilçesinden yaşayan katılımcılardan elde edilen bulgular doğrultusunda, toplam 60 adet yemek belirlenmesinin yanı sıra en çok yöresel yemeğin ise 12 yemek çeşidi ile yöresel sebze yemekleri olduğu tespit edilmiştir. En fazla yemek tespit edilen bir diğer tür ise 11 yemekle hamur işleri ve 10 yemekle tatlı çeşitleridir. Buna ek olarak ilçede yoğun bir şekilde çorba tüketiminin de mevcut olduğuna ulaşılmıştır. Katılımcılardan elde edilen bulgular doğrultusunda 9 adet çorbaya tespit edilmiştir. Çorbalar arasında bulunan beyaz tarhana bölgeye özgü sadece yoğurt ve unun çeşitli baharatlarla birlikte fermente edilmesinden elde edilir.

Tablo 3: Çaycuma İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Çaycuma (60)	Çorba Çeşitleri (9)	Sütlü Pirinçli Çorba, Goca Çorbası, Sultaniye Çorbası, Beyaz Tarhana, Kestane Çorbası, Keşkek Çorbası, Un Çorbası, Bulgur Çorbası, Kiren Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Balık Pilaki, Islama

Yöresel Sebze Yemekleri (12)	Pırasa Oturtması, Soğan Oturtması, Sütleğen Mancarı, Lili Mancarı, Dağ Mancarı, Zılbit, Takıcak Mancarı, Sündekli Mancar, Pırasalı Kabak, Kara Mancar, Kabak Bağı Mancarı, Göceli Mancar
Dolma Çeşitleri	Soğan Dolması, Pazı Dolması, Zılbit Dolması, Biber Yaprağı Dolması, Pırasa Dolması, Mancar Dolması
Hamur İşleri (11)	Malay, Köy Makarnası, Kül Kömeci, Lokma, Tavuklu Börek, Haliçka, Şap Kulak Mantı, Kartlaç, Gulumbe, Bulamaç, Serme
Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Bulgur Köftesi, Mısır Unu Köftesi
Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler	Pancar Sütliye, Ağuz, Nişasta Çiçek, Kavşak Kestane, Ayva Sütliye, Armut Sütliye, İncir Donduması Keklimük, Elma Kuru Yemeği
Tatlı Çeşitleri (10)	Nişasta Helvası, Mısır Unu Helvası, Gelin Teli Tatlısı, Hamur Atması, Koca Bakla Tatlısı, Pekmez Helvası, Kabak Tatlısı, Saç Gücçe, Kesme Makarna Tatlısı, Kıvrırma

Tatlı çeşitleri diğer ilçeler ile karşılaştırıldığında sayıca fazla olması dikkat çekicidir. İlçe içerisinde *Gulumbe*, *Keklimük*, *Biber Yaprağı Dolması* gibi özgün yemeklerin bir diğer bulunması dikkat çekici bulgudur. İlçede yaşamakta olan çeşitli etnik yapılar ve kökenlerin yöresel yemeklerin çeşitliliğinde etkin rol oynadığı düşünülmektedir. Tablo 4'te Devrek ilçesinde yaşayan katılımcılardan elde edilen bulgular incelendiğinde, toplam 56 adet yemek tespit edilmesi ile birlikte en çok örnek hamur işleri çeşitlerinin ön planda olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4: Devrek İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Devrek (56)	Çorba Çeşitleri (10)	Beyaz Tarhana, Kiren Tarhanası, Pirinç Çorbası, Bulgur Çorbası, Kiren Çorbası, Et Çorbası, Tavuk Çorbası, Tıntın Çorbası, Göce Çorbası, Mantar Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Etli Keşkek, Tavuklu Keşkek, Et Haşlama, Sacta Balık
	Yöresel Sebze Yemekleri (8)	Kara Mancar, Gökçe Ağaç Mancarı, Bağ Yaprağı Mancarı, Acı Bağ Mancarı, Ispit, Kaz Ayağı Mancarı, Soğan Oturtması, Pırasa Oturtması
	Dolma Çeşitleri	Mancar Dolması, Soğan Dolması, Bağ Yaprağı Dolması,
	Hamur İşleri (17)	Kesme Makarna, Köy Pilavı, Kabaklı Börek, Malay, Bulamaç, Cızlama, Mısır Makarnası, Mısır Kömeci, Köfte Makarna, Şap Kulak Mantısı, Tavuklu Börek, Kaygana, Cevizli Kömeç, Patatesli Börek, Kül Kömeci, Pırasalı Kartlaç, Mantarlı Börek
	Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Mısır Keşkeği, Arpa Keşkeği, Bulgur Köftesi, Mercimekli Pilav, Fasulyeli Keşkek
	Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler	Tuzlu aşure, Tuzlu Sütlaç, Pestil Aşı
	Tatlı Çeşitleri	Saraylı, Kuru Sıkı, Nişasta Helvası, Kabak Tatlısı, Beyaz Baklava, Pekmez Helvası Kıvrırma, Kabak Tatlısı

Devrek ilçesinden en çok yemek çeşidi 17 adet çeşit ile hamur işleridir. En fazla yemek çeşidi tespit edilen bir diğer tür ise 16 yemekle yöresel sebze yemekleridir. Devrek, bölgedeki eski şehirlerden biri olarak kabul görmektedir. Ayrıca Devrek'in denize kıyısının bulunmaması sebebi ile deniz ürünleri tüketimi fazla olmaması ile birlikte araştırma sonucunda tespit edilen *Sacta Balık* yemeğinin ise tatlı su balıkları ile yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine Devrek'te kaz gibi hayvanların tüketimi karasal tarım ve hayvancılığın bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Aynı zamanda *Fasulyeli Keşkek* ve *Bulgur Çorbası* gibi yemekler şehre özgü olan yemekler arasındadır.

Tablo 5'te Ereğli ilçesinde yapılan görüşmeler sonucunda ulaşılan toplam 31 adet yemek tespit edilmiştir. Ereğli ilçesinde en çok yemek çeşidi tespit edilen tür 8 çeşit ile hamur

işleridir. En fazla yemek çeşidi geçen bir diğer tür ise 5 yemekle yöresel sebze yemekleridir. *Garaşşuran, Yumurta Dolması ve Kabaklı Pilav* gibi yemekler bu ilçeye özgü yemeklerdir. Garaşşuran çorbası kanatlı av hayvanları ile yapılmaktadır. Bir diğer farklı ismi ile dikkat çeken Şippili yemeği de meyve kuruları ile yapılan bir yemek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5: Ereğli İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Ereğli (31)	Çorba Çeşitleri (6)	Garaşşuran Çorbası, Kiren Tarhanası, Sütlu Un Çorbası, Kiren Çorbası, Tarhana Çorbası, Kestane Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Tirit, Sacta Balık
	Yöresel Sebze Yemekleri (5)	Kara Mancar, Kazayağı Mancarı, Dizme Kabak Yemeği, Kabuklu Fasulye, Zılbıt
	Dolma Çeşitleri	Yumurta Dolması, Etli Yaprak Sarması
	Hamur İşleri (8)	Gartlaç, Malay, Kül Çöreği, Un Köftesi, Kesme Makarna, Kabaklı Gözleme, Şippili, Patatesli Börek
	Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Kabaklı Pilav, Keşkek, Sütlu Mısır Keşkeği
	Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler	Tuzlu Sütlaç, Yoğurtlu Çükündür
	Tatlı Çeşitleri	Kavşak Kestane, Nişasta Helvası, Muhallebi

Tablo 6’da Gökçebey ilçesinde yapılan görüşmelerde elde edilen bulgular incelendiğinde, ilçede yapılan toplam 12 adet yöresel yemek çeşidi tespit edilmiştir. İlçede yapılan yemek türleri incelendiğinde ise en çok çeşit 3 adet ile hamur işleridir. Hamur işlerinden sonra en fazla yemek çeşidi ise 2 adet yemek ile çorba çeşitleri olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6: Gökçebey İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Gökçebey (12)	Çorba Çeşitleri (2)	Goca Çorbası, Keşkek Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Tirit
	Yöresel Sebze Yemekleri	Kara Mancar
	Dolma Çeşitleri	Mancar Dolması
	Hamur İşleri (3)	Malay, Mancarlı Ekmek, Lokma
	Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Fasulyeli Keşkek
	Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler (2)	Goca Bakla, Kiren Ekşisi
	Tatlı Çeşitleri	Kıvrırma

Gökçebey ilçesi de denize kıyısı bulunmayan Karabük ili ile komşu olan Zonguldak ilinin en küçük ilçesi olma özeliğini taşıyan bir ilçedir. Denize kıyısı olmaması sebebi ile bölgede yöresel yemeklerde balık kullanımı ve balık tüketiminin neredeyse görülmemesinin nedeni olarak değerlendirilmektedir. Ancak yemeklerin geneline bakıldığında yemekler içerisinde kullanılan tahıl ve bakliyat çeşitleri bölgedeki yöresel yemeklerin temelini oluşturduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 7’de Gökçebey ilçesinde ulaşılan veriler yemek türlerine göre sınıflandırıldığında, toplam 16 adet yemek çeşidi içerisinde en çok çeşidin yöresel sebze yemekleri ve hamur işlerine ait olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7: Kilimli İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Kilimli (16)	Çorba Çeşitleri	Goca Çorbası, Tarhana Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Islama, Ekmek Islaması
	Yöresel Sebze Yemekleri (3)	Kara Mancar, Zılbıt, Patates Yaprığı Mancarı
	Dolma Çeşitleri	Soğan Dolması, Mancar Dolması
	Hamur İşleri (3)	Malay, Kaydırma, Kartlaç

Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Fasulyeli Pilav, Mancarlı Pilav
Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler	Şekerli Yeşil Mercimek
Tatlı Çeşitleri	Kıvırma

Yöresel sebze yemekleri türünde 3 adet yemek çeşidi tespit edilmiş olup ilçede bir diğer en fazla yemek çeşidi tespit edilen tür ise 3 adet ile hamur işleridir. *Patates yaprağı* yemeği ise ilçeye özgü olan bir yemek olması açısından önemli bir farklılıktır. Bu yemeği eski zamanlarda fakirlik sebebi ile şehirde gıda bulunmadığı için patates yaprakları ile yapıldığı katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Mancar olarak adlandırılan bu yemek günümüzde de yapılan bir sebze yemeğidir.

Tablo 8’de Kozlu ilçesinden ait yöresel yemekler incelendiğinde toplam 24 adet yemek çeşidi tespit edilmiştir. Kozlu ilçesi, tespit edilen 11 adet hamur işi çeşitleri ile hamur işlerinin ön planda olan bir mutfağa sahiptir.

Tablo 8: Kozlu İlçesine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Kozlu (24)	Çorba Çeşitleri	Tarhana, Kiren Çorbası,
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	Tirit
	Sebze ve Yabani Ot Yemekleri	Soğan Oturtması, Kara Mancar
	Dolma Çeşitleri	Soğan Dolması, Mancar Dolması
	Hamur İşleri (11)	Cizleme, Mısır Kartlacı, Yassı Köfte, Sümbüllü Makarna, Mısır Kömeci, Kül Kömeci, Kesme Makarna, Malay, Kabaklı Gözleme, Kabaklı Börek, Sirkeli
	Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Arpa Keşkeği, Sade Keşkek
	Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler	Kavşak Kestane
	Tatlı Çeşitleri	Kıvırma, Ağla Kuruşu

Yörede hamur işleri fazla olması bölgedeki tarım faaliyetlerinin geliştiğinin göstergesidir. Kozlu ilçesini diğer ilçesinden ayıran önemli özelliği merkez ilçe konumunda olmasıdır. Yemek türlerine bakıldığında et/balık ve tavuk yemeklerinin az, hamur işlerinin fazla olması bölgede genellikle hamur işinin fazla olduğunu göstermektedir. Yörede yapılan soğan oturtması yemeği kara fırın içerisinde yumurtalı bir şekilde pişirilmektedir. Ayrıca araştırmada tespit edilen *Sümbüllü Makarna* yemeği ilçeye özgü olan bir yemektir.

Tablo 9’da Zonguldak şehir merkezine ait tespit edilen toplam 37 adet yemek çeşidi içerisinde en çok 7 adet hamur işi ile ilçe mutfağının ağırlıklı olarak hamur işlerine dayalı olduğuna ulaşılmıştır. İl merkezinde hamur işlerinden sonra 7 adet ile çorba çeşitliliği dikkat çekmektedir. Bu çorbalar arasında düğün çorbası ve işkembe çorbası gibi et temelli çorbaların yanı sıra kestane ve barbunya kullanılarak yapılan çorbalar da yer almaktadır.

Tablo 9: Zonguldak İl Merkezine Ait Yemeklerin Türlerine Göre Sınıflandırılması

İlçe	Yiyecek İçecek Türü	Yemek İsimleri
Merkez (37)	Çorba Çeşitleri (7)	Barbunyalı Mancar Çorbası, Goca Çorbası, Sütlü Çorba, Şehriye Çorbası, İşkembe Çorbası, Düğün Çorbası, Kestane Çorbası
	Et/Balık/Tavuk Yemekleri	İslama, Et Haşlama
	Sebze ve Yabani Ot Yemekleri (6)	Kara Mancar, Göceli Mancar, Kurutulmuş Taze Fasulye, Soğan Oturtması, Pırasa Oturtması, Karışık Mancar
	Dolma Çeşitleri	Mancar Dolması, Lahana Dolması, Ispit Dolması

Hamur İşleri (9)	Kül Kömeci, Bulamaç, Pırasalı Kartlaç, Malay, Tavuklu Börek, Gözleme, Cızlama, Lokma, Kesme Makarna
Tahıllar ve Bakliyat Yemekleri	Barbunyalı Mancar Pilavı, Barbunyalı Fasulye, Fasulyeli Pilav, Kabuklu Pilav
Meyve Yemekleri/ Yardımcı Yemekler	Şekerli Yeşil Mercimek, Yoğurtlu Çükündür
Tatlı Çeşitleri	Kıvırma, Hamut Atması

Kestane Çorbası yemeği bölgeye özgü bir yemek çeşididir. Ayrıca yemekler arasında mevcut olan göçeli mancar yemeği kara mancarın kurutulmuş olan mısır ile elde edilmesi sonucunda yapılmaktadır.

Katılımcılara sorulan sorular arasında bulunan ve ana amacı yemek tariflerinin aslında kaç kuşak ve ortalama ne kadar zaman eskiye dayandığını öğrenmek için yöneltilen *Bu tarifleri size kim öğretti? Hatırladığınız anılarınız var mı?* sorusuna ilişkin bulgulara katılımcılar *Hatırladığınız anılarınız var mı?* sorusuna yanıt vermemişlerdir. *Bu tarifleri size kim öğretti?* sorusunun bulguları ise Tablo 10'da 3 kod altında incelenmiştir. Tablo 10 incelendiğinde; yöresel yemek tariflerini ve mutfak kültürü bilgisinin ne kadar eskiye dayandığını ve yemekleri kimden öğrendiği öğrenilmesi amacıyla sorulan soruya verdiği yanıtlar aracılığı ile tema *yemek yapmayı kimden öğrendiği* olarak oluşturulmuştur. Katılımcılardan elde edilen bulgular doğrultusunda en yoğun kodun Anne ve Kayınvalide (20)'dir. Bir diğer en çok tekrar eden kodun ise Babaanne ve Anneanne (15) olduğu tespit edilmiştir. Bir toplumda belirleyici rol oynayan ve kültür ögesinin devamlılığı sağlayan yerel yaşantı ritüellerle birlikte tekrar edilerek nesilden nesle aktarılabilir. Bu aktarım kültür ögesinin temelini oluşturmaktadır (Murtezaoglu, 2012).

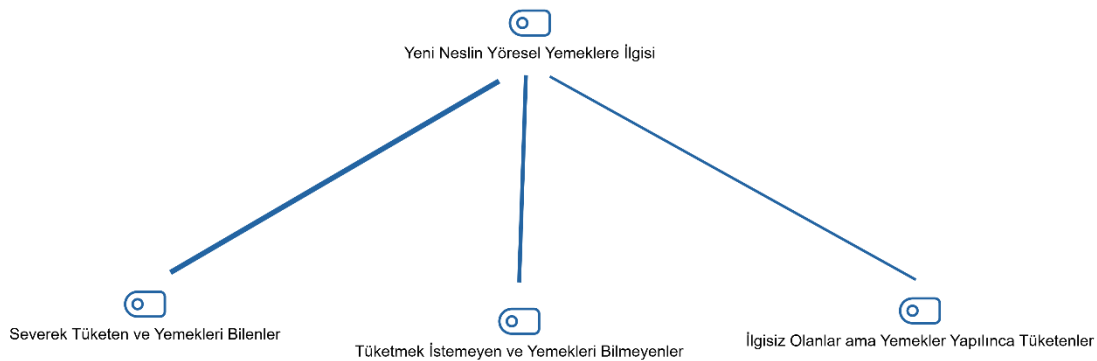
Tablo 10: Yemek Yapmayı Kimden Öğrenildiği

Tema	Kod	Alıntı
Yemek yapmayı kimden öğrendiği	Anne ve Kayınvalide (20)	Tarifleri anneannemden öğrendim. ZÇ3
		Anamdan öğrendim. ZÇ6
		Bu tarifleri annemden öğrendim. ZKİ2
		Yemekleri annemden bir de büyükannemden öğrendim. ZE5
	Babaanne ve Anneanne (15)	Yemekleri küçük yaşında babaanneden gördüm. ZK3
		Babaannemlerden gördüm. ZÇ1
		Tarifleri büyüklerimden öğrendim Ananem ve babaannemden öğrendim. Z6
		Yemekleri ailemden babaannemden öğrendim. ZE1
	Hala, Yenge ve Komşu (4)	Anne, babaanne, hala ve kaynanamda öğretti. ZK2
		Babannem, annem öğretti, Amcamın hanımı vardı. Yalnızdık, hep ondan öğrendim yemekleri. ZD2
		Büyüklerimizden öğrendim, komşularımızdan gördük. ZÇ4
		Annemden öğrendim ben yemekleri koca anam öğretti. Eskiden okur yazar yoktu ki. ZÇ9

Genel olarak elde edilen bulgular değerlendirildiğinde katılımcıların yöresel yemekleri birinci derece olan anne ve kayınvalideden öğrendiği tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, yemek yapmayı ve mutfak kültürünün aktarımında anne ve kayınvalidenin etkili olmasının yanı sıra aile büyüklerinin de bu süreçte önemli bir role sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. Katılımcılar babaanne ve anneanne sormakla birlikte yenge ve komşular gibi yakınlarından da yöresel yemekleri ve yapımlarını öğrendiklerini belirtmişlerdir. Geleneksel kültür öğelerinde birkaç kuşağın aynı ortamda bulunduğu geniş ailelerde, kuşakların her birinin bir değer sahibi olduğu bilinmektedir. Evdeki torunlar veya çocuklar geleceği ve gelecekteki umudu, yetişkin bireyler ev geçindirme ve iş yapılışı değerinde bugünü ve gücü, yaşlı bireyler ise geçmişi ve bilgeliği yaşatmaktadır (Altan ve Tarhan, 2018). Bu durumla birlikte yaşlı ve yetişkin bireylerin bilgi aktarımı bu değerlerin yaşatılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu durum ortaya koyulan yöresel yemek tariflerinin orijinallliğini ve

güvenirliği kanıtlar niteliktedir. Buna ek olarak bulgular, mutfak kültürünün aktarımında insanoğlunun devamını sağlayan ve yeni doğan bebek için gerekli besini belli bir süre kendi bedeninden sağlayan kadının besleme ile arasında doğal bir ilişkinin kurulmasına neden olduğu ve aile /ev gibi sınırları çizilmiş küçük bir alanda yaşamsal olan ancak yaşamsal olduğundan çok da söz edilmeyen işlerin kadınların yürüttüğünü (Uysal, 2024) destekler niteliktedir.

Yöresel yemeklerin yapımının devamlılığının sağlanıp sağlanmadığını tespit etmeye yönelik olarak yöneltilen Geçmişte öğrendiğiniz bu tarifleri çocuklarınıza öğrettiniz mi? sorusuna tüm katılımcılar (41) çocuklarına yöresel yemekleri öğrettiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte katılımcılardan yeni neslin yemeklere olan ilgisine yönelik yeni neslin yöresel yemeklere olan ilgisi ile ilişkili bulgular Şekil 1’de sunulmaktadır.



Şekil 1: Yeni Neslin Yöresel Yemeklere İlgisi

Şekil 1’de Zonguldak şehri özelinde yeni neslin yöresel yemeklere ilgisi hakkında olan kod haritası verilmektedir. Kod haritaları, nitel veri analizinde kodlar ve temalar arasındaki ilişkiyi görselleştirmek için kullanılmaktadır. Kodlar ve temaların birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu, aralarındaki ilişkinin yoğunluğunu göstermek için haritalardaki bağlantı çizgilerinin kalınlıkları, iki unsur arasındaki ilişkinin gücü ve yoğunluğunu vurgulamaktadır. Haritada en kalın bağlantı çizgisi ile güçlü bir ilişki olduğunu vurgulanan kod severek tüketen ve yemekleri bilenlerdir. Şekil 1 incelendiğinde, yeni neslin yöresel yemeklere ilgisi olabileceği ve bu durumun çeşitli sebeplere bağlı olduğu anlaşılabilmektedir. Katılımcılar yeni neslin ilgisine ve ilgisizliğine dikkat çekmişlerdir. Günümüzde yaşanmakta olan, bilimsel, ekonomik ve sosyal gibi gelişmelerin etkisi ile insanların yaşam biçimi, ihtiyaç durumu değişim gösterebilmektedir. Bu değişimler toplumu ve dolayısıyla bireylerinde yaşam tarzlarını etkisi altına almaktadır (Kazkondu, 2020). Bu durumun aile içerisindeki kültür aktarımı ile de ilgilidir. Yıllar geçtikçe toplumun her alanında görülen değişimlerden biri olan aile yapısı ve aile içindeki kültürel öğelerin değişim zamanla birlikte doğal bir süreç hâlini gelmiştir (Macit, 2020). Bununla birlikte aile yapısı genç kuşakların kültürel öğelere ilgisini ve bağlılığını belirleyen önemli etmenler arasındadır.

Yemekleri hazırlamadan önce büyük emeklerle hazırlanan, yemeklerde kullanılan ürünlerin hazırlık aşamaları, yemekleri hazırlamak kadar uzun ve meşakkatli süreçten geçmektedir. Eskiden iş gücünün fazla, makine gücünün az olması her şeyi doğal ve sağlıklı kılmanın yanı sıra büyük zahmetleri de beraberinde getirebilmektedir. Zonguldak içerdiği çeşitli bitki örtüsü ve toprak yapısı ile zengin çeşitliliklere sahiptir. Hazırlık aşamalarında kullanılan bu çeşitliliğinin beraberinde getirdiği ürün zenginliği de katılımcılar tarafından günden güne azaldığı vurgulanmıştır. Aşağıda Tablo 11’de mevsimsel hazırlanan yöresel ürünlerden sirke yapımına ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

Tablo 11: Sirke Yapımı

Tema	Kod	Alıntı
Sirke Yapımı	Elma sirkesi yapımı ve kullanımı (7)	<i>Ekşi elmadan küplerde sirke yapıyorduk. ZÇ6</i>
		<i>Sirke acı elmadan sirke yapardık, özel küple içine maya konurdu 2 ayda güzel olurdu. ZÇ10</i>
		<i>Sirke yapıyorduk elmadan büyük küplerle. ZK3</i>
		<i>Sirkede yapılırdı, elmayı doğrayıp tuz atıp mayalanmasını sağlıyorduk, bekledikçe güzelleşir. Z6</i>
	Tongel Sirkesi Yapımı ve Kullanımı (2)	<i>Tongel sirkesi yapıyorduk. ZE9</i> <i>Töngelden sirke yapardık. ZA2</i>

Tablo 11’de verilen Zonguldak’ta yapılan mevsimler hazırlıkları öğrenmek amacıyla sorulan soruya verdiği yanıtlar arasında tema *Sirke Yapımı* olarak oluşturulmuştur. Sirke tarihi insan yaşamının ilk zamanlarına kadar dayanmakla birlikte, yemek yapımı dışında bir sürü kullanım alanı olan sirke, lezzetinin yanı sıra tedavi amaçlıda kullanılan önemli bir üründür (Altunbağ ve Zencir, 2018). İki ayrı temaya bölünen kod *Elma sirkesi yapımı ve kullanımı* ile *Tongel sirkesi yapımı ve kullanımı* olarak oluşturulmuştur. Aşağıda Tablo 12’de mevsimsel hazırlanan yöresel ürünlerden yağ yapımı ve kullanımına ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

Tablo 12: Yağ Yapımı ve Kullanımı

Tema	Kod	Alıntı
Yağ Yapımı ve Kullanımı	Tereyağ ve Sütçiği (9)	<i>Yoğurtun üzerindeki kaymağı alıp az bir şey su koyuyorduk ayran fıçısına koyuyorduk su ile beraber yayık içerisinde yapardık daha sonralardan kavanoz ile ... ZE9</i>
		<i>Süt pişerken kaymağını alıp tereyağ yapardık. ZE2.</i>
		<i>Süt çiği yapardık, kaymağı kavurup. Z1</i>
	Ceviz Yağı (8)	<i>Cevizden yağ çıkarırdık. Ceviz yağı tüm yemeklere kullanılırdı. ZE8</i>
		<i>Ceviz yağı kullanırlarmış eskiden. Babam der ki babaannem yemek yapardı azıcık ceviz yağı dökerdik. Z1</i>
		<i>Cevizi dövmüş ince etmiş tavda çevire çevire yağ çıkartırdı onu da küspe hâline bize verirdi yerdik. ...yağı her yemeğe kullanırlardı. ZE8</i>
	Ayçiçek Yağı (4)	<i>Ayçiçek yağı yoktu eskiden ceviz yağı yapıyorduk. Kim uğraşacak şimdi ceviz yağıyla. ZD1</i>
		<i>Gündoğdu ekip kokaksuya değirmene girerdik. yağ çıkartılırdı. ZÇ7</i>
		<i>Eskiden bizim orada atölye vardı gündoğdu yağı yaparlardı. ZÇ12</i> <i>Eskiden Gündoğdu ekerdik fabrikaya götürüp yağ alırdık. ZÇ4</i> <i>Ayçiçek yağı vardı zeytinyağı alıyorduk. ZK3</i>
	Kaz Yağı (1)	<i>Yemeklerde ya da gözlemelerde kazyağı da kullanırdık. ZD3</i>

Tablo 12 incelendiğinde, Zonguldak’ta yapılan mevsimsel hazırlıkları öğrenmek amacıyla sorulan soruya verilen yanıtlar doğrultusunda tema *yağ yapımı ve kullanımı* olarak oluşturulmuştur. Kullanım çeşitlerine ve yapımlarına ayrılan temalar arasında en çok alıntılanan, *Tereyağ ve süt çiği* kullanımıdır. Ardından en fazla alıntılama *Ceviz yağı kullanımında* olmuştur. Aşağıda Tablo 13’te mevsimsel hazırlanan yöresel ürünlerden peynir yapımına ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

Tablo 13: Peynir Yapımı

Tema	Kod	Alıntı
Peynir Yapımı	Yoğurt ile Peynir Yapanlar (4)	<i>Yoğurt peyniri yapardık, eskiden hazır mayada yoktu. ZÇ10</i> <i>Peynir yapıyorduk tabi sütü kaynatıyoruz yoğurt ilave ediyoruz kestiriyoruz öyle daha sonra tülbent ile süzüp bir gün ağırlık koyup bekletiyoruz. Sonra arzu edilirse suyu içerisine ekleyip saklıyoruz. ZE9</i> <i>Peynir de yapardık. Yoğurttan peynir yapardık. Sütün var elinde eskiden süt satmak yoktu. Yoğurt koy süte, tuz at, biraz ocakta kaynasın tülbenet a,l onu üzerine bir taş koy al sana peynir. ZE4</i> <i>Yayıkla tereyağ yapılırdı, suyunu süzüp keş yapıyorduk. ZÇ6</i>
	Alternatif Maya Yapanlar (1)	<i>Dişi hayvanın mayalığı olurdu annem onu kuruturdu güneşte küp küp kesip suyun içine alırdı maya yapardı öyle peynir mayası, köy peynirini ondan yapardık. ZÇ4</i>
	Hazır Maya Kullananlar (1)	<i>Maya alırdık sütü ısıtıp yapardık yıllardır aynı. ZD2</i>

Tablo 13 incelendiğinde Zonguldak'ta yapılan mevsimsel hazırlıkları öğrenmek amacıyla sorulan soruya verilen yanıtlar doğrultusunda tema *peynir yapımı* olarak oluşturulmuştur. Tema 3 farklı koda ayrılmıştır. En fazla söylenen kod *yoğurt ile peynir yapanlar* kodudur. Katılımcılardan sadece ZÇ4'ün verdiği peynir mayası bilgisi “alternatif maya yapanlar” kodu içerisinde verilmektedir. Ayrıca sirke, yoğurt gibi ürünlerinde peynir yapımında kullanıldığı bilinmektedir. Zonguldak genelinde günümüzde neredeyse hiç yapılmayan *keş* peynirinin eski zamanlarda yoğun bir şekilde kullanıldığı da bilinmektedir.

Eski Türklerde inek, koyun, manda gibi hayvanlardan süt elde edilerek bu sütle çeşitli ürünlerin yapıldığı bir gerçektir. Kaşgarlı Mahmut'un eserinde yoğurt *kor* olarak bilinmektedir. Yapılan bu yoğurdun suyu alınıp kurutulmasıyla yapılan peynire de *kurut* adı verilmektedir (Şahin, 2010). Eski Türklerde yapılan bir peynir çeşidinin Zonguldak'ta yapılıyor olması, bir mirasın hâlâ bu yörede devam ettiğinin göstergesi niteliğindedir. Katılımcılara yöneltilen *Günlük yapılan yemeklerden ve yemek yeme alışkanlıklarınızdan bahsedebilir misiniz?* sorusuna ilişkin Tablo 14'te sunulan bulgular 4 farklı kod altında sınıflandırılmıştır. Bu kodlar; 3 ana öğün olan sabah, öğle, akşam ve diğerleri olarak oluşturulmuştur. Kodlar sırası ile *Sabah* (7), *Öğle* (4), *Akşam* (2) ve *Diğer* (2) şeklindedir.

Tablo 14: Günlük Yapılan Yemekler ve Yeme Alışkanlıkları

Tema	Kod	Alıntı
Günlük Yapılan Yemekler ve Yeme Alışkanlıkları	Sabah (7)	<i>Sabah kahvaltılarında genelde yumurta patates tükettirdik, tarhana çorbası, un çorbası yapardık. ZK11</i> <i>Sabah yemeklerde ıhlamur içerlerdi, tarhana mısır çorbası tüketilirdi. ZÇ3</i> <i>Sabah kalkınca un çorbası veya tarhana çorbası yerdik çay filan yok ineğinde varsa senden bahtiyar yok. ZE 7</i> <i>Sabah, öğle akşam muhakkak çorbamız olur fasulye gibi ürünler tüketiyorduk. ZE9</i>
	Öğle (4)	<i>Malay mancar, zılbıt mantar kavurması çok olurdu. Bizde kanlıca tıtil var yoğurt olurdu tüm sofralar. Z6</i> <i>Öğlende lahana yemeği kabak yemeği ne varsa onu yerdik. ZE7</i> <i>Sabah, öğle e akşam muhakkak çorbamız olur fasulye gibi ürünler tüketiyorduk. ZE9</i>
	Akşam (2)	<i>Kalabalıktı ev mancar kavurması yapardık doruk mancarı kavururuz. Kesip doğradık haşlayıp süzerdik. Tavaya yağ koyup biber kurutması koyardık soğan doğrayıp eklerdik. ZK4</i> <i>Sabah, öğle ve akşam muhakkak çorbamız olur fasulye gibi ürünler tüketiyorduk. ZE9</i>
	Diğer (2)	<i>Köy yaşamı ne buluyorsan onu yiyorsun. ZE4</i> <i>Günlük yapılan yemekler, bugün ne yapıyorsak o. Z4</i>

Elde edilen bulgular doğrultusunda alışkanlık ve yemekler incelendiğinde, sabah tüketilen yiyeceklerin gün boyu tüketildiği için en yoğun kod sabah kodudur. Elde edilen

bulgular incelendiğinde, bölgede iş yükü fazla olması sebebi ile yapılan yemeklerin genelde pratik yemekler olduğu ve yoksulluk sebebi ile de genelde kendi yetiştirdiği ürünlerin kullanıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca bölgede kahvaltı kültürünün çok olmadığı, kahvaltıda siyah çay alternatifi olarak ayva yapraklarından elde edilen çayın içildiği ve sabahları genelde çorba ile geçiştirdikleri ulaşılan bir diğer sonuçtur. Bu durum bölgede teknolojik sebeplerden ötürü veya kırsal kesimlerdeki yaşanan fakirlik sebebi ile çay gibi ürünlerin elde edilememesi olarak yorumlanabilmektedir.

Katılımcılara yöneltilen *Eskiden özel günlerde (Bayram, düğün, cenaze vb.) kaç çeşit yemek yapılırdı?* sorusu aracılığı ile Tablo 15'te yer verilen elde edilen bulgular incelendiğinde, Zonguldak'ta özel günlerde yapılan ortalama 12 yemek çeşidi yapıldığı tespit edilmiştir.

Tablo 15: Özel Günlerde Yapılan Yemek Çeşitliliği

Tema	Alıntı
Özel Günlerde Yapılan Ortalama Yemek Sayısı (12)	10-12 çeşit vardı tabi. ZD1 7-8 çeşit yemek olurdu. ZÇ4 Ortalama 10 çeşit yemek yapardık. ZÇ3 15 çeşit yemek olurdu. ZÇ6

Yemek, insanlığın doğumdan ölüme kadar olan bütün aşamalarını ritüel kimliğiyle ve sembolik anlamıyla şekillendirmesi ile birlikte bireylerin sosyalleşmesine katkı sunarken kültürel kodların ve davranışların genç kuşaklara aktarılmasını da sağlamaktadır (İrmak, 2024). Bu bağlamda özel günlerde verilmekte olan yörede önemli sayılabilen yöresel yemekler ise sırası ile *Uğmaç çorbası, et haşlama, pilav çeşitleri ve çeşitli sebze yemekleri* gibi yemekler olduğu ulaşılan sonuçlardandır. Zonguldak'ta özel günlerde yapılan yemek çeşidinin fazla olması il genelindeki mutfak kültürünün büyük olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Eskiden özel günlerde yapılan yemeklerin yapımı hakkında bilgi verebilir misin? Bu özel günlerde neler yapılırdı? Yemeklerin servisinde belirli bir kural veya gelenek var mıydı? sorusu ile özel günlerde yapılan geleneklerin öğrenilmesine yönelik elde edilen bulgular Tablo 16'da sunulmaktadır.

Tablo 16: Zonguldak'taki Özel Günler ve Özel Günlerde Yapılan Yemekler

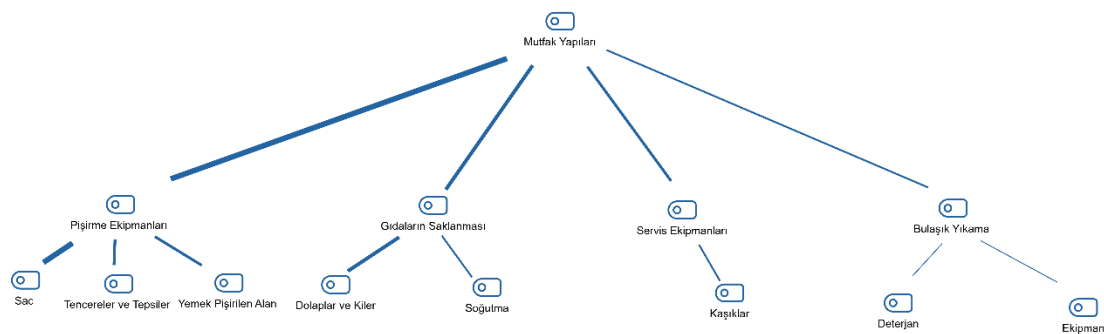
Tema	Kod	Alıntı
Zonguldak'taki özel günler ve özel günlerde yapılan yemekler	Hıdırellez (11)	Hıdırellez'de mercimek otu yolmaya giderlerdi, kara mercimeğin otu ayıklanmaya gidilirdi, başka iş yapılmazdı. ZÇ9 Hıdırellez'de mangal yapardık, yumurta haşlardık. ZÇ6 Hıdırellez'de iki adet mayasız yoğurt koyardık hangisi tutarsa yalan söyleyenlerin ki tutmazdı. ZA2 Eskiden Hıdırellez'de 3 gün olurdu il dışından ekipler gelirdi biz küçükken insanlar dolaşırdı evlenme çağına olanlar birbirleri ile tanışarlardı. ZÇ1
	Dini Bayramlar (9)	Bayram sabahı çocuklar büyüklerin ellerini öper camide bayramlaşma olurdu. Çocuklar önden büyükler arkadan giderdi. Akşamüzeri evlilik çağına gelmiş gençler bir evde eğlence yaparak tanışırdı. Her mahallenin farklı günü vardı. Yüzük oyunu kırbaç oyunu oynardık. Baklava, komposto, her çeşit yemeklerden yemek koyarlardı. ZÇ4 Bayramlarda ya da düğününde sofradaki tabak sayısı fazlaysa o muktadir oluyordu. ZÇ12 Güzel bayramlar olurdu evlerden yemek götürülürdü camilerde dağıtıldı, mahalle mahalle dolaşırdı. ZÇ7 Her evde farklı sofra kurulurdu. Her evde gençler oyun oynarlardı. Z4

**Düğün
Törenleri
(7)**

Davullu gelin alma olurdu, öküzleriyle gelin alınırdu eskiden damat kız evine tavuk götürürdü 7 adet sini giderdi kız evine tavuk var peçete var tatlı var. ZÇ9
Gelin almalar mesela karşı köye gelin almaya gidecez büyüklü küçüklü giderlerdi evlerinde davul zurna çaldırırlardı. İçerde işler bitince gelin çıkarken bohça verirlerdi. Bohçayı taşıyana atlet verirlerdi. Gelin evine baklava helva gibi tatlılar giderdi. ZÇ10
Gelini öküz arabası ile alırdık urba hazırlanırdı eskiden tepsilerle serme baklava giderdi götüren çocuklara mendil verilirdi, ZD2
Gelin tepsisi...börek koyardık ekmek koyardık tepsi götüren çocuklara mendil verilirdi. ZK2

Türk kültüründe geniş bir bayram kültürüne olduğu gibi Zonguldak bölgesinde misafir olunan her evde farklı sofralar kurulduğu ve her evde yemek yenildiği araştırma sonuçlarındandır. Bayram sırası köy olarak incelendiğinde alındığında her bir gün farklı bir mahallenin bayramı olduğu, o mahalle evlerinde yemek verildiği ve özellikle bazı köylerde mahallece camilerde yemek toplandığı, tüm köyün o gün bayram olan camilerde yemek yediği tespit edilmiştir. İl genelinde eskiden gelin alma at ya da öküz arabası ile olduğu ve 7 ya da 9 adet tepsiden oluşan urba adı verilen hediye tepsileri kız evine damat evi tarafından hediye olarak gönderilen bu tepsiler içerisinde ise *çeşitli ekmekler, helvalar* ve mendiller olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcılardan Zonguldak iline ait mutfak mimarisini öğrenmek için *Eski mutfakların mimari yapısı nasıldı? Eski mutfaklar içerisinde kullanılan araç ve gereçler nelerdir?* sorularına alınan cevaplar Şekil 2’de kod haritası olarak verilmektedir. Zonguldak şehri özelinde mutfak yapıları ve bu mutfaklar içerisinde kullanılmakta olan araç ve gereçler hakkında oluşturulmuş olan kod haritasında en çok vurgulanan kavram pişirme ekipmanlarıdır. Pişirme ekipmanlarında ise en fazla vurgulanan ekipman ise sacdır.



Şekil 2: Mutfak Yapıları

Kod haritaları, nitel veri analizinde kodlar ve temalar arasındaki ilişkiyi görselleştirmek için kullanılmaktadır. Kodlar ve temaların birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu, aralarındaki ilişkinin yoğunluğunu göstermek için haritalardaki bağlantı çizgilerinin kalınlıkları, iki unsur arasındaki ilişkinin gücü ve yoğunluğunu vurgulamaktadır. Sac bölge için önemli bir pişirme ekipmanı olup unutulmaya yüz tutmuştur. En yoğun kod pişirme ekipmanları içerisinde olan sac kodudur. Bölgeye özgü bir taşın kesilmesi ile elde edilen sac yöresel ürünlerin birçoğunun pişirilmesinde kullanılmaktadır. Ekipman belirli özelliğe sahip olan kayaların pergel ile işaretlenip çıkarılması ile elde edilmektedir. Çeşitli ekmekler, et yemekleri, balıklar bu sac yardımı ile pişirilmektedir (Cömert ve Kırmızıkuşak, 2021). Mutfak yapıları genel olarak değerlendirildiğinde özel olarak bir mutfak olmaması iç kısımda genelde kara ocak bulunması, bu kara ocakların içerisinde sacayağı adı verilen bir demirin yardımı ile yemeklerin pişirildiği tespit edilmiştir.

Batı Karadeniz mutfağında yerel farklılıklar üzerine yapılan çalışmada bölgedeki yöresel yemeklerin hazırlanması, pişirilmesi ve sunulması gibi temel farklılıkları veya benzerliklerini belirlemek için toplam 48 katılımcı ile görüşülmüş ve 63 adet yemek

değerlendirilmiştir (Doruk, 2020). Araştırma ile bu tezin ortak noktası, Zonguldak ilini de içerisinde kapsamakta olan Batı Karadeniz bölgesinde yapılmasıdır. Bu tez çalışmasının odak noktası Zonguldak mutfak kültürü olup Doruk (2020) tarafından yapılmış olan çalışmasının odak noktası Batı Karadeniz bölge mutfaklarındaki farklılıklardır. Çalışmada verilen 43 yöresel yemekte Zonguldak bölgesinde diğer Batı Karadeniz bölgesi illerinden farklılıklar gözlemlenmektedir. Bu farklılıkların sebepleri genellikle iklim odaklı olmakla birlikte diğer sebepler de çalışma içerisinde verilmektedir. Kastamonu ili yöresel yemeklerinin bilinirliği üzerine kuşaklar arasındaki farklılıkların belirlenmesi isimli yüksek lisans tezinde Kastamonu ilinin yöresel yemek zenginliği vurgulanmış ve bu zenginliğin kuşaklar arasındaki bilinirliği araştırılmıştır. Araştırma kapsamında 1947 ve 2007 yılları arasında doğmuş olan X, Y ve Z kuşaklarına dâhil olan 392 kişiye anket ile elde edilen bulgular doğrultusunda Zonguldak özelinde yeni kuşakların yöresel yemeklere ilgisi vurgulanmaktadır. Kulaoğlu (2023) tarafından yapılan çalışmada da bu çalışmadaki gibi elde edilen bulgular doğrultusunda yöresel yemeklerin bilinirliğinin kuşaklara göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda yaş büyüdükçe yemeklerin bilinirliği artmış ve en genç olan Z kuşağının yöresel yemekleri diğer kuşaklara oranla daha az bildiği gözlemlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak ulaşılan sonuçlar bu konuda birbirine yakın olarak çıkmıştır. Amasra Kültürüne özgü yemeklerin ortaya çıkarılması ve kayıt altına alınması adlı yüksek lisan tezinde ise Amasra’da yaşayan ve bu yörenin yemeklerini yapıp tüketen 20 kişi ile yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda ortaya çıkan sonuçlar derlenerek tarifler oluşturulmuştur (Gündüz, 2023). Çalışmanın yapıldığı coğrafya çalışma yapılan coğrafyaya yakın olması nedeniyle önem teşkil etmektedir. Çalışma içerisinde bahsi geçen Amasra bölgesinde yeterli miktarda yöresel yemek tanıtımının yapıldığı ancak Zonguldak bölgesinde yöre yemeklerinin ve mutfak kültürünün tanıtımı yapılmamıştır. Tıpkı bu çalışmada belirtildiği gibi bu çalışmada da nesilden nesle kayıt altına alınamamış ve yöresel yemek tarifleri günden güne unutulmaya yüz tuttuğu belirtilmektedir. Yöresel mutfaklarla ve yeme alışkanlıkları ile ilgili çalışmalar literatürde oldukça fazladır. Çalışmalar sonucunda yöresel yemek kültürünün günden güne unutulmaya yüz tuttuğu gerçeğidir. Bu durumun sebebi teknolojik gelişmeler ve yoğun çalışma temposunun getirdiği yaşam koşulları olarak gösterilebilir. Çalışmada ayrıca oluşturulan Batı Karadeniz mutfak kültürü ile yapılan çalışmaların eklenme sebebi Zonguldak ili mutfak kültürüne olan benzerlikleridir. Bölgede bulunan Bartın 1991, Karabük ise 1995 yılında Zonguldak ilinden ayrılmıştır. Eskiden aynı ile bağlı olan bu şehirlerin aynı coğrafyada bulunma sebepleri ile mutfak kültürleri ve yemekleri bakımından benzerlik görülmektedir.

Genel olarak elde edilen bulgular, somut olmayan kültürel mirasın kuşaklar arası aktarımı açısından ele alındığında Zonguldak mutfağının aktarımının büyük ölçüde sözlü aktarımın ve kadınlar (anne, kayınvalide, babaanne) üzerinden bireysel düzeyde olduğu dikkat çekmektedir. Değişen aile yapısı, yaşam tarzı ve teknolojik gelişmelerin etkisi ile kültür aktarımının sürdürülebilirliğinin sağlanmaması ön plana çıkartmaktadır. Özellikle yeni neslin yöresel yemeklere ilgisinin azalması sadece yöresel yemeklerin unutulmasına değil mevsimsel hazırlıkların da unutulmasında da kendini göstermektedir. Dolayısıyla bu çalışma, sadece Zonguldak’ın yöresel yemeklerinin belirlenmesi ile birlikte kültürel mirasın aktarımındaki olumsuz durumun belirlenmesi açısından da özgün bir katkı sunmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Kültür aktarımında açısından yöresel mutfakların kullanımı üzerine yapılan araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda Zonguldak mutfak kültürü hakkındaki bilgilere ve Zonguldak yöresel mutfağına ait 142 adet yöresel yemek tarifine ulaşılmıştır. Araştırmada 23 adet çorba, 7 adet et/tavuk/balık yemeği, 24 adet sebze ve yabani ot yemeği,

10 adet dolma çeşidi, 35 adet hamur işi, 13 adet tahıl ve bakliyat yemeği, 17 adet meyve yardımcı yemek ile 13 adet tatlı çeşidi tespit edilmiştir. Yemek çeşitleri birbirine benzerlik göstermekle beraber yapımında veya isimlerinde ufak farklılıklar da tespit edilmiştir. Şehirde özel günlerde genellikle haşlama et, çorba çeşitleri, soğan dolması, kıvrırma tatlısı gibi ortalama 12 sayıda yemek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Günlük yemek yeme alışkanlıkları sorusunda katılımcılar genellikle eskiden kahvaltı kültürünün olmadığını belirtmişlerdir. Kahvaltıda genellikle çorba ve ayva yapraklarından veya ıhlamurdan yaptıkları çayı, öğle ve akşam yemeklerinde genelde pratik yemekleri tükettiklerini belirtmektedir. İlçeler arasında özellikle kıyı kesim ve iç kesimlerde farklılıklar gözlemlenmektedir. Zonguldak genelinde en fazla tüketilen yemek türünde sebze ve ot yemekleri ile hamur işleri ön plana çıkmaktadır. Ayrıca mantar kullanımı da şehir genelinde yaygındır. Şehir genelinde yapılmayan ve unutulmaya yüz tutmuş olduğu tespit edilen ceviz yağı, çeşitli meyve sirkeleri ve keş peyniri gibi ürünlerin olduğu belirlenmiştir. Yapısal olarak farklılıklar görünen bu yemeklerin birçok çeşidi mevcuttur. Hamur işi gıdalar içerisindeki makarna çeşitleri azımsanmayacak kadar fazla olduğu ve kıymalı, peynirli, süt çigili gibi çeşitleri ile kesme makarna/Şippili, köy makarnası/pilavı ve şap kulak mantısının yapıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca bölgede kalın mancar yaprağı ile ekmek pişirildiği araştırma sonucunda tespit edilen bulgular arasındadır. Zonguldak iline bağlı olan tüm ilçelerin mancar yaprağı ile yapılan ekmeğin ortak kültür ürünü olduğu araştırma sonuçlarından biridir. İl genelinde yapılan ön hazırlıklara bakıldığında süt ve peynir ürünlerinden keş peyniri ve tereyağı ile birlikte yöreye özgü süt çığı yapımı, pestil ve meyve kurusunu kullanma ve saklama yöntemleri, sirke yapımı gibi özgün öğeler tespit edilmiştir. Araştırmanın en önemli sonuçlarından biri de Zonguldak ilinde yapılmayan ya da unutulmaya yüz tutmuş olarak tespit edilen yemeklere ilişkin bulgular incelendiğinde, yöresel çorbalardan beş adet, yöresel et yemeklerinden bir adet, yöresel sebze ve yabani ot yemeklerinden 19 adet, yöresel dolmalardan beş adet, yöresel hamur işlerinden 20 adet, yöresel tahıl ve bakliyat yemeklerinden dokuz adet, yöresel meyve ve yardımcı yemeklerden 12 adet ve yöresel tatlılardan on adet olmak üzere toplamda 81 adet yöresel yemeğin elde edilen bulgular doğrultusunda günümüzde yapılmadığı ya da unutulduğu tespit edilmiştir. Unutulan ya da günümüzde yapılmayan 81 adet yemek çeşidinden frekansı en yüksek yemek sırası ile *kiren çorbası* (6), *kestane çorbası* (4), *gökçe ağaç/lili mancarı* (6), *soğan oturtması* (6), *zılbit* (6), *yoğurtlu çükündür/kök* (5), *bağ yaprağı mancar* (4), *soğan dolması* (9), *sirkeli köfte* (7), *kabaklı gözleme* (5), *mısır kömeci* (5), *köy makarnası* (4), *kabuklu fasulye pilavı* (4), *nişasta helvası* (9) ve *pekmez helvası* (4)'dır. Frekansı yüksek bu yemekler katılımcılar tarafından belirtilen ancak bölgede yapılmayan yemeklerdir. Zonguldak ilinde unutulmaya yüz tutmuş çorba çeşitleri; *Kiren Çorbası* (6), *Kestane Çorbası* (4), *Sultaniye Çorbası* (2), *Tıntın Çorbası* (2), *Uğmaç Çorbası* (1) olduğu belirlenmiştir. Unutulmaya yüz tutmuş et yemeği olarak *ekmek ıslaması* (1) ve dolma çeşitleri; *Soğan Dolması* (9), *Ispit Dolması* (3), *Pırasa Dolması* (3), *Biber Yaprığı Sarması* (1), *Dut Yaprığı Sarması* (1) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ulaşılan bir diğer sonuç ise unutulmaya yüz tutmuş sebze ve yabani ot yemeği çeşitleri ise *Gökçe Ağaç/Lili mancarı* (6), *Soğan Oturtması* (6), *Zılbit* (6), *Yoğurtlu Çükündür/ Kök* (5), *Bağ Yaprığı Mancarı* (4), *Kabak Sapı Mancarı* (4), *Kabuklu Fasulye Yemeği* (4), *Dizme Kabak Yemeği* (2), *Göceli Mancar* (2), *Isırgan Mancarı* (2), *Pırasalı Fasulye* (2), *Diken Ucu* (1), *Darı Mancarı* (1), *Ezme Fasulye Yemeği* (1), *Göceli Kabak* (1), *Patates Yaprığı Mancarı* (1), *Sündekli Mancar* (1), *Sütleğen Mancarı* (1), *Yığma Mancar* (1)'dir. Hamur işlerinde ise unutulmaya yüz tutmuş olanlar *Sirkeli Köfte/Sirkeli Güccek* (7), *Kabaklı Gözleme* (5), *Mısır Kömeci* (5), *Köy Makarnası/Pilavı* (4), *Şap Kulak Mantısı* (3), *Tavuklu Börek* (3), *Tömbelek* (3), *Aç aç* (2), *Halıçka* (2), *Kaydırma* (2), *Ağla Kurusu* (1), *Daşmadık ekmeği* (1), *Gulumbe* (1), *Hamur İş* (1), *Karşıya Bakan* (1), *Muska Güccek* (1), *Mısır Makarnası* (1), *Sümbüllü Makarna* (1), *Sirke Bulamacı* (1), *Un Köftesi* (1)'dir.

Unutulmaya yüz tutmuş tahıl ve bakliyat yemekleri ise *Kabuklu Fasulye Pilavı* (4), *Tuzlu Aşure* (3), *Bulgur Köftesi* (2), *Süt Mısır Keşkeği* (2), *Elma Kurusu Yemeği* (1), *Erik Yahnisi* (1), *Göceli Hoşaf* (1), *Pestil Aşı* (1), *Şekerli Yeşil Mercimek* (1)'tir. Araştırmada ulaşılan sonuçlar arasında unutulmaya yüz tutmuş tatlı çeşitleri olarak *Nışasta Helvası* (9), *Pekmez Helvası* (4), *Gelin Teli* (2), *Saraylı Tatlısı* (2), *Ağda* (1), *Gürez Boynu* (1), *Kesme Makarna Tatlısı* (1), *Koca Bakla Tatlısı* (1), *Mısır Unu Helvası* (1), *Kurusıki* (1), *Saç Gücçe* (1) olduğu tespit edilmiştir. Her toplumun kültürel öğeleri farklıdır. Her bölgenin ve ilin sahip olduğu özgün mutfak kültürünün yeni nesle aktarılmasında o kültürün yok olmasına neden olacağı düşünüldüğünde unutilan veya unutulmaya yüz tutmuş yemeklerin tespit edilerek kayıt altına alınmasının yanı sıra öğretilmesi önem arz etmektedir. Buna ek olarak araştırma sonucunda, topluma kimlik ve aidiyet kazandıran somut olmayan kültürel mirasın kuşaklar arası aktarıma doğrudan bağlı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun yöresel yemekleri anne, kayınvalide ya da büyükanne gibi kişilerden öğrenmesi, kültürel aktarımın kuşaklar arası sözlü ve deneyimsel yolla aktarıldığını göstermektedir. Ayrıca araştırma sonuçları doğrultusunda unutulmaya yüz tutmuş yemeklerin sadece kayıt altına alınması gereken kültürel ürünler olmadığı aynı zamanda geleceğe aktarımı için uygulanabilir stratejilerin geliştirilmesi önem arz etmektedir. Bu bağlamda araştırma milli kültürel algıyı şef adaylarında oluşturmak için önem arz etmektedir. Çalışmanın devamında Zonguldak yemek kültürü ile ilgili araştırma yapmayı düşünen araştırmacılara ve çeşitli kuruluşlara fikir vermesi amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmaktadır. Bunlar;

- Bölgede ve Zonguldak şehri genelinde mutfak kültürü anlamında literatürde sınırlı kaynak bulunması, mutfak kültürü açısından bölgede çalışma yapılmalı ve unutulmaya yüz tutmuş tarifler kayıt altına alınması,
- Bölgede yapılan yemek tarifleri standart reçeteler altında kayıt altına alınması ve düzenlenen festivaller ve yarışmalar gibi etkinliklerde yöresel yemeklerin tanıtımının yapılması,
- Zonguldak mutfak kültürüne ait yöresel yemeklerin özellikle il ve çevresindeki yükseköğretim kurumlarındaki gastronomi ve mutfak sanatları ve aşçılık öğrencilerine öğretilmesi,
- Şehirde gastronomi temalı programlar artırılması ve çeşitlendirilmesi,
- Zonguldak şehri il kültür ve turizm müdürlüğünce mutfak kültürüne yönelik çalışmalar yapılması ve yapılan çalışmaların desteklenmesi,
- Zonguldak mutfak kültürünün eski Türk mutfak kültürü ile ilişki ve benzerliğinin tespit edilmesi,
- Coğrafi işaretli ürün başvurusu için çeşitli kurum ve kuruluşların desteği ile artırılması ve gastronomi turizmi için tanıtılması,

Zonguldak ilinin mutfak kültürünün ve yemeklerinin ortaya çıkarılması amacı ile yapılan bu çalışma, Zonguldak ilinde yaşamlarını sürdüren katılımcılar ile yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular doğrultusunda muhtemel diğer araştırmalara ve şef adaylarına kaynak olması hedeflenmiştir.

Kaynakça

- Alonso, A. D., Krajsic, V. (2013). Food heritage down under: olive growers as Mediterranean 'food ambassadors'. *Journal of Heritage Tourism*, 8 (2-3), 158-171.
- Altan S., Tarhan, S. (2018). Büyükanneden toruna: Yaşam boyu öğrenme sürecinde değer ve beceri aktarımı. *Bartın Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 26-42.
- Altunbağ, E., Zencir, E. (2018). Türk ve Akdeniz yemeklerinde sirke kullanımı. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 1 (2), 45-55.
- Apak, Ö., Ünlü, H., Kıvanç, M. (2022). Unutulmaya yüz tutmuş yöresel yiyeceklerin gün yüzüne çıkarılması: Bayburt ili ev kadınları üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10 (1), 267-283.
- Badem, A., Kurt, E., (2021). Zonguldak'ın Meşhur Bir Unlu Mamulü: Ereğli Pidesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (25), 701-721.
- Bakkaloğlu, M. (2022). *Safranbolu'nun tören yemekleri ve tören yemek kültürünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>)
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (1), 231-274.
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: nitel bir araştırma nasıl yapılır?. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5 (2), 368-388.
- Cömert, M., Kırmızıkuşak, D. (2021). Taş sacı kullanımının Bartın ili mutfak kültüründeki bilinirliğinin incelenmesi. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 21 (3), 1121-1140.
- Çanakçı, T. (2022). Sürdürülebilir gastronomi ve yeşil mutfaklar. Seda Demirap Çanakçı (Ed.). *NeoGastronomik akımlar içinde* (s. 41-54). Ankara: Nobel.
- Çavuş, O., Nazik, M. H. (2022). Michelin yıldızlı restoranlarda başarı faktörleri ve standartların tespit edilmesi: İspanya San Sebastian örneği. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 137-161.
- Demiral, G. (2021). Marka kent olma yolunda coğrafi işaret kullanımı üzerine bir inceleme. *Sosyal, Beşerî ve İdari Alanlardaki Gelişmeler*. 1. 441 457.
- Doruk, B. (2020). *Batı Karadeniz mutfağında yerel farklılıklar*. (Yüksek lisans tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>)
- Erdem, N., Gökmen, S. (2022). Zonguldak ili Çaycuma ilçesinin geleneksel cızlama ekmeği üzerine bir araştırma. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 38(1), 218-228.
- Eren, S. (2016). *Zonguldak yemek kitapları*. Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı Karadeniz Ereğli: Post ve Post Matbaacılık Yayıncılık (https://bakkakutuphane.org/upload/dokumandosya/zy2016_1.pdf?v=6722ab802a1db) adresinden erişildi.
- Evren, S., Şengül, S., Yarmacı Güvenç, N. (2025). Kültürel mirasın sürdürülebilirliğinde mutfak mirasının rolü. *Journal of Global Tourism and Technology Research*, 6 (1), 56-72.
- Gök, İ. (2019). *Yöresel lezzet durakları: Zonguldak mutfağı*. Beef&Fish, (<https://beefandfish.com/beef-fish/yemek-kulturu/yoresel-lezzet-duraklari-zonguldak-mutfagi.html>) adresinden erişildi.
- Güçlü, İ. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nika Yayınevi.
- Gündüz, M. (2023). *Amasra kültürüne özgü yemeklerin ortaya çıkarılması ve kayıt altına alınması*. (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>)

- Güngör, E., Çoban, M. (2024). Kırsal kalkınma aracı olarak defne toplayıcılığının durum analizi. *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*, 26 (1), 119-136.
- Gürsoy, D. (2013). *"Tiridine, Tiridine, suyuna da bandım..." tarihin süzgecinde yöresel mutfağımız*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Irmak, Y. (2024). Türk kültüründe tören yemeklerine işlevsel bir yaklaşım. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 17(46), 486-515.
- Kabak, T. (2024). Geleneksel Silifke mutfak kültürünün sürdürülebilir gastronomi ve kültürel mirasın aktarımı açısından değerlendirilmesi. *Türk Folklor Araştırmaları*, 368, 57-75.
- Kahyaoğlu, A. C. (2019). *Sakarya yemek kültürünün incelenmesi ve yemek tariflerinin tespiti üzerine bir araştırma*. (Yüksek lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>)
- Karataş, M., Aksu, F. B., Deniz, G. (2023). Unesco Yaratıcı Şehri Gaziantep'in Gastronomi Turizmi Cazibe Unsurları. *Turizm ve İşletme Bilimleri Dergisi*, 3(1), 105-125.
- Kardeş Çolakoğlu, N., Sarıışık, M. (2023). *Türkiye gastronomi coğrafyası*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kazkondu, İ. (2020). *Türkiye'de yeme içme alışkanlıklarının kuşaklara göre değişimi*. (Doktora Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>)
- Köktürk, N. (2023). Gastronomi turizminin çekiciliği ve geliştirilebilirliği: Zonguldak ilinde bir uygulama. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 11 (3), 1919–1940.
- Köşker, H., Ercan, F., Albuz, N. (2018). Osmanlı Çileği'nin Gastronomik Kimlik Unsuru Olarak Değerlendirilmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (30), 1236-1269.
- Kulaoğlu, B. (2023). *Kastamonu ili yöresel yemeklerinin bilinirliği üzerine kuşaklar arasındaki farklılıkların belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>)
- Kültür ve Turizm Bakanlığı (2025). *Türk Kültür Tarihi*. (<https://www.ktb.gov.tr/TR-96254/kultur.html>) Sitesinden erişildi.
- Lenzerini, F. (2011). Intangible cultural heritage: The living culture of peoples. *European Journal of International Law*, 22 (1), 101–120.
- Macit, Y. (2020). Türkiye'de aile ve kültürel yapıda meydana gelmesi düşünülen değişimlerin yaşlanma, yoksulluk ve evlilik kurumu açısından değerlendirilmesi. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1 (3), 149-157.
- Murtezaoğlu, S. (2012). Kültürel belleğin ritüel yoluyla kuruluşu. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 5 (9), 344-350.
- Mutlu, Ç. (2022). Unutulmaya yüz tutmuş yerel yemek kültürü: Cide elma pekmezi reçeli örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 10 (3), 1604-1621.
- Nöraşın, S. (2014). *Yöresel Mutfak Kültürü, Zonguldak Yemekleri*. Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Zonguldak.
- Özcan, A. O. (2012). *Haydi Cizleme Yemeye, Pusula Gazetesi*. (<https://www.pusulagazetesi.com.tr/haydi-cizleme-yemeye>) adresinden erişildi.
- Özer, H., Turan, Ö., Yener, S. (2018). Zonguldak'ın yöresel yemek isimleri üzerine bir inceleme. *Turkish Studies Dergisi*, 13 (12), 341-361.
- Pala, K. (2023). *Cumhuriyet ile birlikte Anadolu mutfak kültüründe yaşanan gelişim ve değişimin değerlendirilmesi*. Yıldırım, M. (Ed.). *Güncel Sosyal Bilimler Araştırmaları* (63-75). İzmir: Duvar Yayınları.
- Soy, M., Şengül, S. (2024). Türkiye Selçuklu mutfağına özgü yiyecek ve içecek sunan işletmeler üzerine bir değerlendirme. *Aydın Gastronomy*, 8 (2), 307-324.

- Şahan H. H., Uyangör, N. (2021). Bilimsel araştırmalarda örneklem seçimi. *Nitel Araştırma Yöntemleri*, 16 (4) 112-137.
- Şahin, A. (2010). Türklerde mutfak kültürü. *Kümbet Eğitim, Kültür, Sanat Dergisi*, 4 (16) 59-96.
- Şengül, S. (2017). *Yiyecek içecek işletmelerinin tedarikçi değerlendirmeleri: yöresel mutfak ürünlerinin satınalma süreçleri hakkında bir araştırma*. Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute, 9(18), 218-233.
- Taş, D. (2020). *Edirne'nin İpsala ilçesinin sınır köylerinde unutulmaya yüz tutmuş yemeklerin unutulma nedenleri üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>)
- UNESCO, (2025a). What is intangible cultural heritage?. (<https://ich.unesco.org/en/what-is-intangible-heritage-00003>) adresinden erişildi.
- UNESCO, (2025b). Text of the convention for the safeguarding of the intangible cultural heritage. (<https://ich.unesco.org/en/convention>) adresinden erişildi.
- Uysal, M. (2024). Mutfak kültüründe ataerki ve kadınların benlik anlatıları. *Folklor Akademik Dergisi*, 7(2), 871-889.
- Yağar, F., Dökme, S. (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması, araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3 (3), 1-9.
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Kitap.
- Yönet Eren, F. (2023). Gastronomi, kültürel miras ve turizm entegrasyonu: Kapadokya Bölgesi üzerine bir inceleme. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, İhtisaslaşma Özel Sayısı, 151-166.
- Zonguldak Valiliği, (2015). *Zonguldak turizm master planı*. Ankara: Akdan Yayınları. (https://bakkakutuphane.org/upload/dokumandosya/turizm-master-plani_1.pdf) adresinden erişildi.
- Zonguldak Valiliği, (2024). *Zonguldak il brifingi*. Zonguldak Valiliği. ([http://www.zonguldak.gov.tr/kurumlar/zonguldak.gov.tr/planlama/Zonguldak-II-Brifingi-Subat-2024-62-sy .pdf](http://www.zonguldak.gov.tr/kurumlar/zonguldak.gov.tr/planlama/Zonguldak-II-Brifingi-Subat-2024-62-sy.pdf)) adresinden erişildi.