

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANA BİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MİLAS YÖRE MUTFAĞININ VEJETARYEN BESLENME
KAPSAMINDA İNCELENMESİ

HAZIRLAYAN
ŞEYDA ŞAHİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. HAKAN TURGUT

ANKARA- 2024

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 23 / 07 /2024

Öğrencinin Adı, Soyadı: Şeyda Şahin

Öğrencinin Numarası: 22210086

Anabilim Dalı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı

Programı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof. Dr. Hakan Turgut

Tez Başlığı: MİLAS YÖRE MUTFAĞININ VEJETARYAN BESLENME KAPSAMINDA İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 75 sayfalık kısmına ilişkin, 23/07/2024 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %12’ dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

ONAY

Tarih: 23 / 07 / 2024

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Prof. Dr. Hakan Turgut

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın tamamlanması sürecinde bana yön gösteren, destek ve emeklerini esirgemeyen, öğrencisi olmaktan her zaman gurur duyacağım tez danışmanım sayın Prof. Dr. Hakan Turgut’a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Tez konumu belirlememde ve önemli hususlarla ilgili bilgisinden faydalandığım hocam sayın Prof. Dr. İsmail Tokmak’a teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgileriyle ışık tutan, yüreklendirici sözleriyle bana akademik yolda yürüme şevki kazandıran Başkent Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümündeki tüm hocalarıma sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak, desteklerini her zaman yanımda hissettiğim aileme ve sevdiklerime sonsuz teşekkür ederim. Onların güveni ve motivasyonu olmadan bu çalışmayı tamamlamak mümkün olmazdı.

Saygılarımla,

Şeyda Şahin

ÖZET

Şeyda Şahin, Milas Yöre Mutfağının Vejetaryen Beslenme Kapsamında İncelenmesi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans Programı, 2024

Belirli bir coğrafi alanda yetiştirilen ve o bölgenin adıyla anılan ürünler "yöresel ürün" olarak tanımlanır (Cerrahoğlu, 2015). Yöresel ürünler, sadece bölgenin ekonomik değil, aynı zamanda geçmişine kök salmış tarihi ve kültürel bir mirastır (Karaca, 2016). Günümüzde insanların doğal gıdalara yönelmesi, farklı kültürlerin kaynaşması ve farklı gastronomik deneyimler yaşamak istemeleri yöresel mutfaklara olan ilgiyi arttırmıştır. Ülkemizde Ege bölgesi hem turistik bölge olması hem de mutfak kültürü açısından tarihten gelen zenginliğe sahip olması bakımından oldukça gözde olmaktadır. Günümüzde Vejetaryenlik popüleritesi gitgide artmaktadır. Aslında Vejetaryen beslenme insanlığın doğası gereği ortaya çıkmış bir beslenme türüdür. Vejetaryen beslenme hayvansal kaynaklı gıdaların yerine bitkisel gıdaların tercih edildiği bir beslenme şekli olmaktadır. Halk arasında Vejetaryenler hiçbir et tüketmeyen ya da sınırlı olarak tüketenler olarak bilinmektedir. Bunun yanı sıra Vejetaryenlikte hayvansal ürünler de kısıtlı olarak tüketilmektedir. Türk Mutfağının önemli parçasından biri olarak Ege mutfağı coğrafyası gereği sayısız ot popülasyonuna sahiptir. Çakılcıoğlu ve Şengün (2010) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, Türkiye coğrafi avantajları sayesinde bitki türleri bakımından dünyanın en çeşitli ülkelerinden biridir. Bu durum, Türkiye'nin iklim ve coğrafi koşullarının farklı bitki türlerinin gelişimi için elverişli olduğunu göstermektedir. Ülkemizde ot yemekleri ve yemek çeşitliliği bakımından zengin olan Ege mutfağı Vejetaryen beslenme için en uygun mutfaklardan birisidir. Gerçekleştirilen çalışmada Milas yöre mutfağındaki yiyeceklerin vejetaryen beslenme kapsamında araştırılıp, incelenip, değerlendirilmesi yapılmıştır. Milas yöre mutfağında Vejetaryen beslenmeye uygunluğu ve bu uygunluğun bilinirliği üzerinde anket yapılmış ve yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çalışmada karma araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırma iki boyutta gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ilk bölümünde nicel araştırma kullanılmıştır. Nicel araştırma boyutunda keşifsel araştırma olarak tarama modeli kullanılmıştır. Keşifsel araştırma ve literatür taraması neticesinde Milas yöresel yemeklerini kapsayan bir anket formu hazırlanmıştır. Anket formunda 66 yemek sorularak 5'li Likert yöntemi ile katılımcılara sunulmuş ve cevaplar doğrultusunda sayısal veriler oluşturulmuştur. Bu kapsamda, 25 katılımcı yüz yüze, 129 katılımcı ise verilen anket formunu doldurarak ankete katılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasını nitel araştırma oluşturmaktadır. Bu aşamada nitel

araştırma metotlarından "kültür analizi" deseni kullanılmıştır. Bu aşamada Milas'ta yaşayan ve Milas yöresel yemekleri hakkında bilgi sahibi olduğu düşünülen 25 katılımcıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu ile yüz yüze derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerde Milas mutfak kültürüne ve yöresel yemeklerine ait reçeteleri içeren veriler elde edilmiştir. Anket çalışması sonucu elde edilen veriler açıklayıcı istatistik yöntemlerinden "frekans analizi" ile yorumlanmıştır. Görüşmelerin yorumlanmasın da ise "içerik analizi" yöntemi kullanılmıştır. Yapılan anket çalışması ve görüşmelerin sonunda, Milas yöresel mutfağının, vejetaryen beslenme bağlamında önemli bir zenginliğe sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma, Milas yöresel mutfağının geleneksel tatlarının vejetaryen beslenme tarzına uygun alternatifler sunabileceğini ortaya koymuştur. Görüşmeler ve anketler, Milas'ın doğal ürünlerinin ve yöresel tariflerin vejetaryen yemeklerin hazırlanmasında önemli bir kaynak olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Bu çalışma, vejetaryen beslenmeyle ilgilenenler için Milas yöresel mutfağını keşfetmek adına değerli bir başvuru kaynağı olabilir ve gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutabilir. Bu sonuçlar, yöresel mutfakların vejetaryen beslenme trendlerine uyum sağlayabileceğini ve daha çeşitli bir yemek kültürünün geliştirilebileceğini vurgulamaktadır. Çalışma sonucunun vejetaryen yemekler ve Milas yöre mutfağı üzerine yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Vejetaryen, Milas Yöre Mutfağı, Beslenme, Gastronomi

ABSTRACT

Şeyda Şahin, Examination Of Milas Local Cuisine Within The Scope Of Vegetarian Nutrition, Başkent University, Institute of Social Sciences, Gastronomy and Culinary Arts Master's Program with Thesis, 2024

Products grown in a certain geographical area and named after that region are defined as "local products" (Cerrahoğlu, 2015). Local products are not only an economic but also a historical and cultural heritage rooted in the history of the region (Karaca, 2016). Nowadays, people's tendency towards natural foods, the fusion of different cultures and their desire to have different gastronomic experiences have increased the interest in local cuisines. In our country, the Aegean region is very popular both because it is a touristic region and because it has a rich history in terms of culinary culture. Nowadays, the popularity of Vegetarianism is increasing. In fact, Vegetarian nutrition is a type of nutrition that has emerged due to the nature of humanity. Vegetarian nutrition is a diet in which plant foods are preferred instead of animal-derived foods. Vegetarians are popularly known as those who do not consume any meat or consume it in a limited way. In addition, in Vegetarianism, animal products are consumed in a limited way. As an important part of Turkish Cuisine, Aegean cuisine has numerous herb populations due to its geography. According to a study conducted by (Çakılcıoğlu ve Şengün, 2010), Turkey is one of the most diverse countries in the world in terms of plant species, thanks to its geographical advantages. This shows that Turkey's climate and geographical conditions are suitable for the development of different plant species. Aegean cuisine, which is rich in herbal dishes and food diversity in our country, is one of the most suitable cuisines for a Vegetarian diet. In this study, the foods in Milas local cuisine were researched, examined and evaluated within the scope of vegetarian nutrition. A survey was conducted and semi-structured interviews were conducted on the suitability of Vegetarian nutrition in the Milas local cuisine and the awareness of this suitability. The "mixed research model" was used in the study and this model enriched the research in terms of application. The research was designed in two dimensions. The first dimension is quantitative research. The quantitative dimension of the research was designed as an exploratory research and was implemented based on the survey model, one of the quantitative research models. In the exploratory research, a survey form was prepared including the local dishes of Bodrum, which were found as a result of the literature review. By writing 66 food names on the survey form, data regarding the awareness of the dishes from those living in

Milas were obtained using the 5-point Likert method. In this context, 25 participants participated in the survey face to face and 129 participants participated in the survey by filling out the provided survey form. The second dimension of the research is qualitative research. In this dimension, the "cultural analysis" pattern, one of the qualitative research methods, was used. In this aspect of the research, face-to-face in-depth interviews were conducted using a semi-structured interview form with 25 participants who live in Bodrum and are thought to have knowledge about Bodrum local dishes. During the interviews, data was collected about Bodrum culinary culture and recipes of local dishes. In the survey study, the data were interpreted using "frequency analysis", one of the descriptive statistics methods. The interviews were analyzed using the "descriptive analysis" method. At the end of the survey and interviews, it was concluded that Milas local cuisine has a significant richness in the context of vegetarian nutrition. The research has revealed that the traditional flavors of Milas local cuisine can offer alternatives suitable for a vegetarian diet. Interviews and surveys show that Milas' natural products and local recipes can be considered an important resource in the preparation of vegetarian dishes. This study can be a valuable reference source for those interested in vegetarian nutrition to explore Milas local cuisine and may shed light on future studies. These results emphasize that local cuisines can adapt to vegetarian nutrition trends and a more diverse food culture can be developed. The results of the study will contribute to studies on vegetarian dishes and Milas local cuisine.

Keywords: Vegetarian, Regional Cuisine of Milas, Gastronomy, Nutrition

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	3
1.2. Araştırmanın Kapsamı ve Önemi.....	3
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. Vejetaryen Kavramı	5
2.1.1. Vejetaryen beslenme ve tarihsel süreci.....	5
2.1.2. Vejetaryenlik ve sınıflandırılması.....	6
2.1.2.1. Bilişsel vejetaryenlik.....	8
2.1.2.2. Semi-vejetaryenlik (flexitaryen).....	8
2.1.2.3. Frutaryen diyet.....	9
2.1.2.4. Makrobiyotik vejetaryenlik	9
2.1.2.5. Lacto vejetaryenlik.....	9
2.1.2.6. Ovo vejetaryenlik	9
2.1.2.7. Lacto-ovo vejetaryenlik.....	9
2.1.2.8. Pesco-vejetaryenlik.....	9
2.1.2.9. Polo-vejetaryen:.....	10
2.1.2.10. Ravist vejetaryenlik.....	10
2.1.2.11. Suprotarian vejetaryenlik	10
2.1.3. Sosyal, kültürel ve cinsiyet açısından vejetaryenlik	10
2.1.4. Dini açıdan vejetaryenlik	11

2.1.5.	Sağlık yönünden vejetaryenlik.....	12
2.1.6.	Türk mutfağı ve vejetaryenlik ilişkisi.....	13
2.1.7.	Türk yöresel mutfağında vejetaryen yemekler	14
2.2.	Milas'ın Tarihi, Coğrafi ve Kültürel Özellikleri	15
2.2.1.	Coğrafi konumu ve iklim özellikleri	17
2.2.2.	Milâs'ın kültürel ve etnik yapısı	18
2.3.	Milas Yöresel Mutfak.....	18
2.3.1.	Yöre ve yöresel mutfak kavramı	18
2.3.2.	Türk yöresel mutfak kültürü.....	21
2.3.3.	Milâs yöresel mutfağı ve kültürü.....	22
2.3.3.1.	Meze kültürü	22
2.3.3.2.	Ot kültürü	23
2.3.3.3.	Balık kültürü	23
2.3.3.4.	Et kültürü	24
2.4.	Milas Yöresel Yemeklerinin Vejetaryen Yönü.....	25
2.4.1.	Zeytinyağlı yöresel yemekler	25
2.4.2.	Otlar ve yeşillikler.....	26
2.4.3.	Sebzeler	26
2.4.4.	Börek ve hamur işleri	27
2.5.	Milas Yöresel Yemekleri Tarifleri	27
2.5.1.	Çorbalar	27
2.5.1.1.	Kırma çorba	27
2.5.1.2.	Kulak çorba	28
2.5.1.3.	Sütlü akdarı çorbası	28
2.5.1.4.	Tutma çorba	28
2.5.2.	Salata ve mezeler.....	28
2.5.2.1.	Acur salatası	28
2.5.2.2.	Bakla yaprağı salatası	29
2.5.2.3.	Biber ekşilemesi.....	29
2.5.2.4.	Çingene pilavı	29
2.5.2.5.	Kabak ezme	29
2.5.2.6.	Kerdime salatası	30
2.5.2.7.	Külde soğan salatası	30

2.5.2.8. Külde tilkişen	30
2.5.2.9. Soğan depmesi	30
2.5.2.10. Azman haşlaması	31
2.5.2.11. Baldıran haşlaması	31
2.5.2.12. Börülce börttürme	31
2.5.2.13. Çıntar ekşilemesi	31
2.5.2.14. Devetabanı haşlaması	31
2.5.2.15. Ekmek dökmesi	32
2.5.2.16. Karahindiba ekşilemesi	32
2.5.2.17. Palandız haşlama	32
2.5.2.18. Tekesakalı haşlaması	32
2.5.2.19. Teltorlu börülce	32
2.5.2.20. Hardal haşlaması	33
2.5.2.21. İğnelik haşlaması	33
2.5.2.22. Börülce piyazı	33
2.5.3. Sebze yemekleri.....	33
2.5.3.1. Arapsaçı kavurma	33
2.5.3.2. Ballık otu kavurma.....	34
2.5.3.3. Dalgan kavurma	34
2.5.3.4. Devetabanı kavurma	34
2.5.3.5. Ekmek avkırma	34
2.5.3.6. Kapçık kavurma	34
2.5.3.7. Gazyak kavurma	35
2.5.3.8. İğnelik kavurma	35
2.5.3.9. Çıntar kavurma	35
2.5.3.10. Sirken kavurma	36
2.5.3.11. Kenger kavurma.....	36
2.5.3.12. Kişkin/Cik kavurma	36
2.5.3.13. Köremen kavurma.....	36
2.5.3.14. Sarıot kavurma	37
2.5.3.15. Sarmaşık (acı ot) kavurma	37
2.5.3.16. Suotu kavurma	37
2.5.3.17. Tilkişen kavurma.....	37
2.5.3.18. Tortu	37

2.5.3.19. Turnadili kavurması.....	38
2.5.3.20. Zibek kavurma	38
2.5.4. Hamur işleri	38
2.5.4.1. Akdarı ekmeği	38
2.5.4.2. Anababa pastası	38
2.5.4.3. Ot böreği	38
2.5.4.4. Çaykama	39
2.5.4.5. Köremenli ekmek	39
2.5.4.6. Külür.....	40
2.5.4.7. Kıştırma	40
2.5.4.8. Balkabağı böreği.....	40
2.5.4.9. Dolama	40
2.5.5. Pilav ve makarnalar.....	41
2.5.5.1. Ekmek makarnası	41
2.5.5.2. Otlı aş.....	41
2.5.5.3. Kıрма makarnası	41
2.5.5.4. Makarna tatarı	41
2.5.6. Kızartmalar.....	42
2.5.6.1. Biber tatarı	42
2.5.6.2. Kabak çiçeği kızartma.....	42
2.5.6.3. Tatar	42
2.5.6.4. Telturlama	42
2.5.6.5. Yumurta tatarı	42
3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	43
3.1. Araştırma Modeli	43
3.2. Araştırma Soruları.....	44
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Grubu	44
3.4. Veri Toplama Yöntemi.....	45
3.5. Geçerlik ve Güvenirlik	46
3.6. Verilerin Analizi	46
4. BULGULAR	48

4.1. Anket Formlarının Analizi.....	48
4.1.1. Anket katılımcılarına dair demografik bilgiler	48
4.1.2. Anket katılımcılarının Milâs yöresel yemeklerine ilişkin bilgi durumu	49
4.1.3. Anket katılımcılarının belirtilen yemeklere ekledikleri yemekler	58
4.2. Görüşme Sorularının Analizi.....	59
4.2.1. Görüşme katılımcılarının demografik bilgileri.....	59
4.2.2. Restoran şeflerine yönelik sorular.....	62
4.2.3. Bölgede yaşayanlara yönelik sorular	65
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
KAYNAKLAR.....	78

EKLER

EK 1- Etik Kurul Onay Formu

EK-2 Anket Formu

EK- 3 Görüşme Formları (2 Grup)

EK-4 Anket Formunda Yer Alan Tüm Yemeklerin Bilinirlik Oranları

EK- 5 Araştırma Sonucu Ulaşılan Milas Yöresel Yemek İsimleri

EK-6 Milas Yöresine Ait Gastronomik Kelime Sözlüğü

EK- 7 Restoran ve Otel Menülerinde Bulunan Milas Yöresel Vejetaryen Yemekler

EK- 8 Milas Yöresel Yemek Reçeteleri

EK-9 Milas Yöresel Mutfağı ve Vejetaryen Yemekler ile İlgili Fotoğraflar

TABLÖLER LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1. Vejetaryen Diyet Türleri	6
Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	48
Tablo 4.2. Çorbalara İlişkin Bilgi Durumu	49
Tablo 4.3. Çorbaların Azdan Çoğa Doğru Bilinirlik Sıralama Tablosu.....	50
Tablo 4.4. Salatalar ve Mezelere İlişkin Bilgi Durumu.....	50
Tablo 4.5. Salatalar ve Mezelerin Azdan Çoğa Doğru Bilinirlik Sıralama Tablosu.....	52
Tablo 4.6. Sebze Yemeklerine İlişkin Bilgi Durumu	53
Tablo 4.7. Sebze Yemeklerinin Azdan Çoğa Doğru Bilinirlik Sıralama Tablosu	54
Tablo 4.8. Hamur İşlerine Ait Bilgi Durumu.....	55
Tablo 4.9. Hamur İşlerinin Azdan Çoğa Doğru Bilinirlik Sıralama Tablosu	55
Tablo 4.10. Pilav ve Makarnalara ait Bilgi Durumu	56
Tablo 4.11. Pilav ve Makarnaların Azdan Çoğa Doğru Bilinirlik Sıralama Tablosu	56
Tablo 4.12. Kızartmalara ait Bilgi Durumu	57
Tablo 4.13. Kızartmaların Azdan Çoğa Doğru Bilinirlik Sıralama Tablosu	57
Tablo 4.14. Katılımcılar Tarafından Eklenen Milas Yöresel Yemekleri	58
Tablo 4.15. Görüşme Katılımcılarına ait bilgiler	59
Tablo 4.16. Katılımcıların Demografik Bilgileri	61
Tablo 4.17. Katılımcılar Tarafından Kolaylıkla Bilinen Yemekler	66
Tablo 4.18. Katılımcıların Ekleme istedikleri Yemekler.....	69

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1. Milas İlçe Haritası.....	16
-------------------------------------	----

SİMGELER VE KISALTMALAR

ABD	Amerika Birleşik Devletleri
MÖ	Milattan önce
Ad.	Adet
Dmt.	Demet
Gr.	Gram
Kg.	Kilogram
km.	Kilometre
km ²	Kilometrekare
mt.	Metre
B.	Bardak
K.	Kaşık
Ymk.	Yemek

1. GİRİŞ

Beslenme, insanların doğası gereği hayatta kalmak için en temel ihtiyaçtır. Tarih öncesi çağlarda insanlar bitkileri deneme-yanılma yoluyla yenip yenmediğini anlamaktaydı. Ateşin olmadığı bu dönemde öldürülen hayvanların etleri de pişirilmeden yenmekteydi (Alonso ve liu, 2011). Avcılık, toplayıcılık gibi temel stratejilere dayanıyordu. Bu beslenme biçimleri, insanların bulundukları çevre ve döneme bağlı olarak değişiklik gösteriyordu, ancak avlanma ve bitkisel kaynaklardan beslenme genellikle temelde yer alıyordu (Abrams, 1987). Avcılık, erken insanların yaşamak için avlanma ve av yoluyla beslenme pratiği idi. Taş aletlerin kullanılmasıyla avlanma daha verimli hale geldi ve et tüketimi insan beslenmesinin önemli bir parçası haline geldi. Avlanma, tipik olarak gruplar halinde yapılıyor ve büyük hayvanlar hedef alınıyordu. Toplayıcılık ise bitkisel kaynaklardan beslenmeyi kapsıyordu. Eski insanlar, meyve, sebze, kökler, yemişler ve diğer bitkisel kaynakları toplayarak besleniyorlardı. Bu, besin çeşitliliği ve denge sağlamak için önemliydi ve besin tedarikini mevsimsel değişimlere bağlı hale getiriyordu (De Garine, 1994). Yerleşik hayata geçilmesi ve ateşin bulunmasıyla beslenme kültürü oluşmaya başlamıştır. Yerleşik hayat ile tarımın gelişmesi toplumlaşmayı doğurmuş ve beslenme kültürünün oluşmasına neden olmuştur.

Vejetaryenlik, tarihte insanların doğal beslenme şekli olarak tanımlanmaktadır (Karabudak, 2012, s. 7). Vejetaryenliğin kapsamı tam olarak bilinmemekte ancak insanların beslenme kültürünün bitki temelli olduğu düşünülmektedir (Leitzmann, 2014, s. 496). Kelime olarak Vejetaryen kökeni “vegetable” sebze kelimesinden geldiği akıllara yerleşmiştir. Ancak latince “vegetus” tan türemektedir. Vegetus anlam olarak sağlıklı, hayat dolu ve canlılık anlamına gelmektedir. Kırmızı ve beyaz etin hiç tüketilmediği, süt ve süt ürünlerinin de kısmen tüketildiği beslenmeye “vejetaryenlik” denmektedir. Özet olarak bitkisel gıdaların tüketildiği beslenme tarzıdır. Vejetaryen insanlar fiziksel olarak daha zayıf ve daha sağlıklı görünmektedir. Hem otçul hem etçillerle karşılaştırıldığında kronik hastalık olma riskleri daha az ve daha uzun bir ömre sahiptirler. Ruhani temelde et tüketiminin insanların sinir sistemini etkilediği ve hayvanları sevmenin insanı sevmeyi geliştireceği, bitkisel beslenerek et yemeden yeterli besinin sağlanabileceği düşünülmektedir (Özcan ve Baysal, 2016).

Genel olarak vejetaryenlik denilince hayvansal ürünlerin tüketilmemesi veya kısmi isteğe bağlı olarak tüketilmesi olarak algılanmaktadır (Tunçay ve Bulut, 2018). Vejetaryenler sebze ve tahıllar ile beslenirken hayvansal ürünleri hiç tüketmemekte veya olabildikçe az miktarda tüketmektedir. Vejetaryen beslenmenin normal beslenmeye göre daha uygun maliyetli olması belirlenirken günümüzde birçok kişi sağlığa faydalı olmasından dolayı

vejetaryen beslenmektedir (İkiz ve Solunoğlu, 2018). Son zamanlarda gerçekleştirilen çalışmalar vejetaryenliğin kronik hastalıkları önlediğini ortaya koymaktadır (Bozfırat ve Düzce). Günümüzde insanların Vejetaryenliği seçme nedenleri şu şekilde sıralanabilmektedir (Tunçay, 2016).

- Dini inançlar ve kültür,
- Etik ve biyoetik yaklaşımlar
- Sağlık nedenleri; hayvansal gıdaların tüketimiyle yüksek miktarda doymuş yağın vücuda girmesinin çeşitli hastalıklara sebebiyet vermesi.
- Hayvansan gıdaları sevmemek ve bu durumu hayat felsefesi haline getirmek.

Tarihsel süreç, coğrafi konum, ulusal veya etnik köken gibi etkenler yöresel mutfakların oluşmasında önemli unsurlardır. Mutfak kültürü toplumların alışkanlık ve yaşam tarzlarını yansıtırken coğrafi farklılıklara göre ürünler içererek servis karakterinin oluşmasını sağlamıştır (Yazıcıoğlu, Işın, ve Yalçın, 2017). Ülkemiz pek çok kültürü barındıran ve bu sebeple pek çok mutfak kültürüne de sahip olan zengin bir geçmişe sahiptir. Dünyada sayısız şekilde yetişen otlar her ülkenin kendi mutfak kültürüne göre farklı farklı kullanılmaktadır. Ülkemizde en çok Ege bölgesinde ot çeşitliliği bulunmakta ve bu otlar, bitkiler ve çiçekler ile yapılan yemekler Ege mutfağının ‘yeşil mutfak’ olarak bilinmesini sağlamıştır.

Dünyada ve ülkemizde insanlar artık sağlığına daha dikkat etmeye başlamıştır. İnsanların bilinçlenmesi beslenme şekillerinin değişmesine de sebep olmuştur. Ağır yiyeceklerden vazgeçip sağlıklı ve doğal yiyeceklere yönelmesi ot yemeklerine olan talepleri arttırmıştır. Bu talep artışı restoran ve otellerin menülerine ot yemeklerini eklemeleri ve otların ticari değerinin giderek artmasına sebep olmuştur. Giderek artan ot talebi neticesinde tarım faaliyetleri gelişmiş ve birçok ot türü için üretime başlanmıştır.

Coğrafi konumu itibarıyla Ege bölgesinin en önemli yerleşim yerlerinden biri olan Muğla’nın yemek çeşitliliği ve Ege mutfak kültürüne olan etkisinden dolayı özgün bir kültürel yapısı bulunmaktadır. Değişik beslenme şekillerine uygun lezzetleri içeren Milas ilçesi Vejetaryen beslenmeye uygun yemekler olarak oldukça zengindir.

Milas yöresinin mutfak kültürünü en çok etkileyen faktörler coğrafi konumu ve iklimi olmaktadır. Diğer Ege illerinden ayıran en önemli özelliği ise Vejetaryen beslemeye uygun pek çok ot yemekleri içermesidir. Milas mutfağında sebzeler ve bitkiler öne çıkarken yaz aylarında taze taze tüketilir, kış aylarında kurutulmuş şekilleri kullanılmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı Milas yöresinde yaşayan halkın yöreye özgü yemeklerini, malzeme ve pişirme tekniklerini incelemek ve bu yemekleri vejetaryen beslenme kapsamında değerlendirmektir.

1.2. Araştırmanın Kapsamı ve Önemi

Yemek ve mutfak kültürü, insanın sağlıklı bir şekilde yaşayabilmesi için tükettiği her şeyi içerir. Beslenme, insanların gelişimini destekleyen, yiyecek arama yeteneği kazandıran ve bazen savaşmayı bile gerektiren temel bir fizyolojik ihtiyaçtır. Yemek seçimleri, bir yandan sınıf, ırk, toplumsal cinsiyet rolleri ve yaş gibi birçok faktörlere göre belirlenirken, diğer yandan hangi kişinin ne zaman ne yiyebileceğine dair yazılı olmayan kurallar baskın kültür tarafından belirlenmiştir. Bazı yiyecekler geleneksel olarak belirli dinlere, milletlere ve cinsiyetlere özgü olmuştur. 20. yüzyılın ortalarından sonra değişen ekonomik, teknolojik, sosyal ve kültürel koşullar, insanların yararlanabileceği birçok alternatif alanın ortaya çıkmasına neden olmuştur. Günümüzde, sosyal ve görsel medyanın etkisi, gurme ve gezi programları ile gastronomi turlarının düzenlenmesi yiyeceklerin önemini vurgulamış ve gıdanın sosyal ve kültürel önemi tanınmaya başlamıştır. Ayrıca, postmodernizm yaklaşımıyla, hayvanların kullanımı insanların zevk ve ilgisi için sorgulanmaya başlamıştır. Bu nedenle, hayvansal kaynaklı yiyecekleri içeren mutfak kültürleri ve hayvanları mülk olarak gören inançlar ve yasalar, hayvanları ahlaki olarak reddeden "vejetaryen beslenme" kavramını daha sık duyulmaya başlamıştır.

Türk mutfacı, vejetaryen beslenme düzenine uygun birçok seçenek barındırmaktadır. Türkiye'nin önemli bir kenti olan Muğla'nın Milas ilçesi, doğal bitkiler ve sebzelerden oluşan geniş bir ot yemekleri yelpazesi sunarak vejetaryen beslenme açısından dikkat çeker. Bu çalışma kapsamında Milas yöresine ait yemekler içerisinde vejetaryen beslenmeye uygun yemeklerin belirlenmesi hedeflenmiştir. Yapılan literatür taramasında bu alanda sınırlı sayıda çalışma olmakla beraber geniş kapsamlı bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Turizm bölgesinin merkezinde yer alan Milas bölgesine ait vejetaryen beslenmeye uygun yemeklerin belirlenmesinin hem bu alana bilimsel olarak katkı sağlayacağı, hem de turizm bölgelerinde turistlerin bir kısmı tarafından talep edilen vejetaryen beslenme menülerine alternatif yöresel yemeklerin katılmasına imkân vereceği değerlendirilmektedir.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Milas yöre mutfağının incelenmesi ve vejetaryen mutfak kapsamında incelemesi amacıyla yapılan bu araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

- ✓ Araştırma bölgede turizm sezonunun başlangıcına denk getirilebilmesi amacıyla 01-30.04.2024 tarihleri arasında yapılmış olup araştırmanın sınırlılıklarından birisi zaman sınırlılığıdır.
- ✓ Araştırmada Milas yöresi yemeklerinin bilinilirliğinin tespit edilmesi için anket formu ile veri toplanmıştır. Araştırmanın bir diğeri sınırlılığı anket tekniğinden kaynaklanan kesikli veri ile veri toplanmış olmasıdır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Vejetaryen Kavramı

Vejetaryenlik ile ilgili olarak 7 alt başlık oluşturulmuştur. Aşağıda tarihsel süreci, beslenme şekilleri, sınıflandırılması, sosyal kültürel ve cinsiyet açısından değerlendirilmesi, sağlık yönünden incelenmesi ve dini yönden değerlendirilmesi araştırılmıştır. Türk mutfağı ile ilişkisi incelenmiştir.

2.1.1. Vejetaryen beslenme ve tarihsel süreci

Vejetaryen besin düzeni Antik Yunan zamanından itibaren bilinmektedir (Metz, 2010). Bu dönemden itibaren bu tür bir beslenme seçimi, dini sebepler, sağlık durumu (özellikle hayvan eti veya kan tüketiminden kaynaklanabilecek potansiyel risklerden endişe duymak), ve insanlar arası ilişkilerin felsefi boyutlarıyla belirlenmiştir. Bu dönemden itibaren son zamanlara kadar, vejetaryen beslenme, genellikle bitkisel ürünlerin tüketilmesinin avantajlarına odaklanarak et tüketimine alternatif olarak geliştirilmiştir (Mason ve Mullins, 2016). Vejetaryen beslenmenin Avrupa'daki en eski savunucusu M.Ö. 6. yüzyılda Samoslu Pisagor ve onun mistik matematikçilerden oluşan topluluğuydu. Plutarch, eserlerinde (Ethica veya Moralia) ve özellikle "De esu carnium" (Et Tüketimi Üzerine) adlı metninde, hayvanların zekâ ve hayal gücüne sahip oldukları fikrinden yola çıkarak vejetaryen beslenme anlayışını dile getirmiştir. Pisagor'un getirdiği et tüketim yasağına olan ilgi, daha sonra pagan Neoplatonist filozoflar tarafından ruhun arındırılması ideali doğrultusunda yeniden canlandırılmıştır ve bu ideal en az 19. yüzyılın başlarına kadar varlığını sürdürmüştür. Pisagor'un vejetaryenliği ve bazı Yunan filozoflarının antik dönem inançlarına ilişkin bir açıklama olarak ruhların göçüne veya ruhların metempsychose (Yunanca kökenli bir terim olan "metempsychose", "ruh dönüşü" veya "ruhun bir bedenden diğerine geçişi" anlamına gelir.) inanmalarıydı. Ölümden sonra ruh değişimi olarak insanların hayvan bedenine geçebilmesi mümkün olsaydı, o zaman yamyamlığı engellemenin tek yolunun vejetaryenlik olacağı düşüncesi idi (Mason ve Mullins, 2016).

Orta Çağ ve eski modern dönemde, "vejetaryen" olmak, sapkınlık olarak görülen ruh göçüne dair pagan inançlarına inanmak anlamına gelmekteydi. Rönesans ile birlikte, özellikle 16. yüzyıldan sonra, hayvanların acıya duyarlı oldukları ve bu nedenle ahlaki bir yaklaşımı hak ettikleri görüşleri ortaya atılmaya başlanmıştır. Luigi Cornaro, Erasmus ve Thomas More gibi filozoflar, hayvanların yaşam hakkı ve hayvan istismarının kınanması hakkında yazılar yazmıştır. 17. yüzyılda vejetaryen diyetler lehine hareketle dini, felsefi ve ahlaki temellere

dayanarak gelişti. 18. yüzyılda İngiltere Saltford'da Rahip Cowherd, İncil'e dayanarak et tüketiminin azaltılması ve hatta kaçınılması gerektiğini savunmuştur. Cowherd'in takipçileri de et yemeyen kişilerden oluşmuştur. (Cowherd, 1809)' da insanların "dünya sona erene kadar et yememesi" ve alkollü içeceklerden kaçınması gerektiği doktrinini ilan etti. Bu tarih, modern vejetaryen hareketin başlangıcı olarak görülmektedir.

Dönemin önemli şairlerinden biri olan (Shelley, 1992) yılında vejetaryen olmuş, vejetaryenlik üzerine dört makale yazmıştır. Kilise cemaatinin yeleri bu hareketi 1817 yılında ABD'ye taşırken ABD Vejetaryen Cemiyeti 1847 yılında kurulmuştur. Bu dönemden itibaren hem İngiltere'de hem de ABD'de vejetaryenlik hareketi hızla yayılmaya başlamıştır. Kahvaltılık mısır gevreğinin mucidi ve aynı zamanda vejetaryen beslenme tarzını benimseyen John Harvey Kellogg bu hareketin önemli isimlerinden birisi olmuştur (Houghton, 2008). XX. yüzyıl, ahlaki ve dini sorular yanında, vejetaryen gıdalar ve tüketimi, evre ve biyolojik çeşitlilik, hayvan refahı ve temel olarak bitkilerin tüketimi gibi çeşitli ve ilgili sağlık sorunlarına dönüşen bir söylem gittikçe daha fazla ilişkilendirilmeye başladığı dönemdir (Mason ve Mullins, 2016).

2.1.2. Vejetaryenlik ve sınıflandırılması

"Vejetaryen diyet," temel olarak bitkisel kaynaklı gıdaların tüketimini vurgulayan bir beslenme modeli olmaktadır. Bu diyet, et ve balık tüketimini tamamen dışlar; ancak süt ve süt ürünlerinin ve yumurtaların dahil edilip edilmemesi, vejetaryen beslenme türleri arasındaki ana ayrımı oluşturur. Tahıl, sebze, meyve, baklagil, yağlı tohumlar ve kuruyemişler, çeşitli vejetaryen diyetlerde sıkça tüketilen gıdalar arasında yer alır.

Lakto-ovo vejetaryen	Lakto vejetaryen	Ovo vejetaryen
Et ve balık tüketimini dışlar, ancak süt ürünleri ve yumurta tüketimine izin vermektedir.	Kırmızı et, beyaz et ve yumurtayı kabul etmez, sadece süt ürünlerine müsaade eder.	Kırmızı et, beyaz et ve süt ürünlerini kabul etmez, yalnızca yumurta tüketimine müsaade eder.

Tablo 2.1. Vejetaryen Diyet Türleri

Katı vejetaryen ve vegan diyetleri, hayvansal temelli tüm gıdaları dışlar. Bu diyetlerde kırmızı et, beyaz et, yumurta, süt ve süt ürünleri, bal, havyar, böcek ve kabukluları içeren gıdalar tüketilmez. Ayrıca, bazı işlenmiş gıdalar da albümin, hayvansal yağ, boyar maddeler (rneğin, karmin-E120), kazein ve gliserin gibi hayvansal kaynaklı bileşenleri içerebilir ve bu nedenle vegan bir diyet için uygun olmayabilir (Ayaz, 2018).

Bir vejetaryen diyetin tercih edilmesi, genellikle sağlık, hayvan refahı, çevre, dini inançlar, manevi veya etik nedenler gibi çeşitli faktörlerle ilişkili olmaktadır. Örneğın, katı bir vejetaryen olan veganlar, hayvansal gıdaları tüketmemenin yanı sıra hayvansal kaynaklı giysiler (kürk, deri, yün, ipek vb.) ve aksesuarlar (inci, tüy, fildişi) kullanmaktan da kaçınırlar. Ayrıca, hayvanlar üzerinde test edilen hijyen ve kozmetik ürünlerini kullanmazlar ve hayvanları eğlence amaçlı kullanan etkinliklerden (boğa güreşleri, sirkler ve hayvanat bahçeleri) uzak durmayı tercih ederler.

Yarı-vejetaryenler (fleksitaryenler), diyetlerinde minimum düzeyde hayvansal gıda tüketen bir beslenme modelini benimserler. Esnek ve vejetaryen kelimelerinin birleşimiyle adlandırılan bu model, et, yumurta ve süt ürünleri piramidin en üstünde yer alır ve tüketimleri ara sıra veya yalnızca bir geçiş sürecinde isteğe bağılı olarak gerçekleşir. (Houghton, 2008). 2018 yılında dünya nüfusunun %8-10'unun vejetaryen olduğu ve bu oranın yaklaşık 400 milyon kişiye denk geldiğı tahmin edilmektedir. Ayrıca, bu sayıların her yıl artış gösterdiği öngörülmektedir (Özcan ve Baysal, 2016). Vejetaryen diyetinin faydaları ve riskleri, gıda modellerinin çeşitliliğıyle birlikte insanlık tarihinde ve kültürlerde önemli rol oynar. Sağlıklı bir beslenme, bireylerin kişisel ihtiyaçları doğrultusunda dikkatle yeterli, dengeli, çeşitli ve duruma uygun olmalıdır (Ayaz, 2018). Vejetaryen beslenme son yıllarda, toplumlarda oldukça yaygınlaşan hastalıkların önlenmesinde detaylı bir biçimde incelenmektedir.

Epidemiyolojik çalışmalar, vejetaryen diyetlerin obezite, kanser, kardiyovasküler hastalıklar, hiperlipidemiler, hipertansiyon ve diyabet gibi hastalıkların prevalansını azalttığını ve yaşam süresini uzatabileceğini göstermektedir. Vejetaryen bir diyetin, tütün ve alkol tüketiminden uzak durma ve düzenli fiziksel aktivite içeren sağlıklı bir yaşam tarzıyla ilişkili olabileceğı unutulmamalıdır. Bu nedenle, vejetaryen diyetlerin sağlığa faydalarını değerlendirirken hem gıda hem de gıda dışı faktörlerin dikkate alınması ve vejetaryen olmayan diyetlerle karşılaştırma yapılırken bu unsurların karıştırılmaması önemlidir (Özcan ve Baysal, 2016). Vejetaryen diyetinin faydaları, hayvansal gıdaların daha az ve bitkisel gıdaların daha fazla tüketilmesiyle açıklanabilir. Hayvansal kökenli gıdaların aşırı tüketimi, çeşitli kronik hastalık risklerini artırmaktadır. Buna karşılık, hayvansal ürünlerin aşırı tüketiminden kaynaklanan zararlardan kaçınmak ve daha sağlıklı bir yaşam beklentisinde meyve, sebze, baklagil, tam tahıllar ve yağlı tohumlar gibi bitkisel gıdaların tüketimi, daha düşük kronik hastalık riski ile ilişkilendirilmiştir (Karabudak, 2012).

Vejetaryen beslenmenin kabul edilmesi, tek başına daha iyi sağlık anlamına gelmemektedir. Hem vejetaryen hem de vejetaryen olmayan diyetlerde yeterli gıda tüketimi ve sağlıklı bir yaşam gereklidir. Örneğın, vejetaryen bir diyet bile yetersiz, dengesiz veya aşırı

beslenme modeliyle planlandığında, aşırı tuz, şeker veya yağ içerdiğinde sağlığa zararlı olabilir. Vejetaryen beslenmenin faydaları, tek tek gıdaların değil, birkaç bitki bazlı ürünün sürekli, çeşitli ve sinerjik olarak tüketilmesi ve sağlıklı bir yaşam tarzı ile birlikte elde edilir. Tam ve dengeli bir vejetaryen diyet aşağıdaki gıda gruplarını içerebilir:

1. Meyveler ve sebzeler
2. Süt ve süt ürünleri (süt, yoğurt, peynir, fermente sütler, tereyağı)
3. Baklagil (fasulye, nohut, bezelye, mercimek, bakla, soya)
4. Tahıl (pirinç, buğday, çavdar, yulaf, mısır vb.) ve tahıl ürünleri (ekmek, tost, bisküvi, makarna, tahıl gevreği) ile yumrular (patates vb.)
5. Yağlı tohumlar (fındık, badem, kaju, chia, keten tohumu, haşhaş, susam)
6. Bitkisel yağlar (sıvı veya katı)
7. Yumurtalar (Vegan diyetine dahil değildir.)

Vejetaryenler genellikle hiç hayvansal gıda tüketmeyen kişiler olarak tanımlanırken, günümüzde bu tanım bitki bazlı veya bazı taze besinleri de içeren daha geniş bir kapsamda kullanılmaktadır. Tüketilen hayvansal ürün türüne göre farklı vejetaryen çeşitleri vardır. Bazıları sadece kırmızı et tüketmezken, bazıları etin yanı sıra yumurta da tüketmez fakat süt ve süt ürünlerini tüketir. Diğerleri ise yumurta tüketip süt ve süt ürünlerini tüketmeyebilir (Ongan ve Ersoy, 2012). Aşağıda farklı vejetaryen diyetler tanımlanmıştır.

2.1.2.1. Bilişsel vejetaryenlik

Kırmızı et ürünlerini oldukça az tüketen, ancak kendilerini vejetaryen veya yarı vejetaryen olarak tanımlamayan beslenme grupları vardır (Akbulut, 2016). Etik vejetaryenlik, bu gruba giren bireyler için sağlıktan ziyade, dünyadaki ölüm ve zulmü azaltma amacıyla tercih edilmektedir (Akbulut, 2016)

2.1.2.2. Semi-vejetaryenlik (flexitaryen)

Vejetaryenlik ile etçil beslenme arasında bir köprü oluşturan bu beslenme tipi, sınırlı miktarda et tüketimini içerir. Bu diyet, haftada belirli bir sayıda tavuk ve balık tüketimine izin verirken, yumurta, süt ve süt ürünlerini de içerir. Kırmızı et, sağlık nedenleriyle tüketilmez; ancak bazı yarı-vejetaryenler sadece organik et ve et ürünlerini tercih ederler. İngiltere Ulusal Vejetaryen Derneği (Vegetarian Society) bu grubu vejetaryen olarak kabul etmemektedir, çünkü vejetaryen diyetinde hiçbir şekilde et tüketilmemesi gerektiğini savunurlar (Son ve Bulut, 2013).

2.1.2.3. Frutaryen diyet

Bu, vejetaryen diyetler arasında en katı olanıdır. İşlenmiş veya pişirilmiş gıdaların minimum düzeyde tüketildiği bu beslenme şeklinde, tüketilen gıdaların %75'i çiğ meyveler, domates gibi meyve benzeri sebzeler, tahıllar ve yağlı tohumlardan oluşur. Ayrıca, hasat sırasında bitkinin tamamı koparılmadan toplanan sebze ve meyveler de tüketilmektedir (Akbulut, 2016).

2.1.2.4. Makrobiyotik vejetaryenlik

Yumurta hariç tüm hayvansal gıdaların yanı sıra doğal ve organik mısır gevrekleri, tahıllar ve baharatları içeren bir beslenme şeklidir. Kırmızı et, kümes hayvanları, yumurta ve süt ürünleri diyetten çıkarılırken, balık bu diyetin bir parçası olarak kalmaktadır (Herrmann W, 2002).

2.1.2.5. Lacto vejetaryenlik

Hiçbir et ve yumurta türevleri tüketilmez, bal, süt ve süt ürünleri tüketilir (Clarys P, 2014).

2.1.2.6. Ovo vejetaryenlik

Yumurta hariç hiçbir hayvansal ürünün tüketilmediği vejetaryen türüdür (Fox N, 2008).

2.1.2.7. Lacto-ovo vejetaryenlik

Et, tavuk, deniz ürünleri ve balık gibi hiçbir et türü tüketilmez; ancak yumurta, süt, bal gibi hayvansal kaynaklı sekonder ürünler diyetin bir parçasıdır. Bu, en yaygın vejetaryen diyet türüdür (Akbulut, 2016).

2.1.2.8. Pesco-vejetaryenlik

Et ve tavuk tüketmeyen, ancak balık ve diğer deniz ürünlerini yiyen bir vejetaryen türüdür. Bu grup ayrıca yumurta, süt ve süt ürünlerini de diyetlerine dahil eder. Ancak, İngiltere Ulusal Vejetaryen Derneği bu grubu, et tüketimi nedeniyle vejetaryen olarak kabul etmemektedir (Bulut, 2008).

2.1.2.9. Polo-vejetaryen

Bitkisel gıdaların yanında yalnızca kümes hayvanlarını tüketenlere verilen isimdir. Bu grup da Ulusal İngiltere Vejetaryen Derneği tarafından vejetaryen olarak kabul edilmemektedir (Dyett, 2014).

2.1.2.10. Ravist vejetaryenlik

Bu diyette besinlerin pişirilmemesi gerekmektedir. Genellikle ‘’pişirilmemiş vegan diyeti’’olarak da anılır (Philips, 2005)

2.1.2.11. Suprotarian vejetaryenlik

Bu diyet genellikle pirinç, filizlenmiş tahıl ve kurubaklagilleri içermektedir (Orlich, 2015) Veganlık, et, bal, süt, yumurta, yoğurt, kefir gibi hayvansal ürünleri kesinlikle tüketmeyen bir vejetaryen türüdür. Ayrıca yün, ipek, deri gibi hayvansal kaynaklı kıyafetleri de kullanmazlar. Vegan diyetleri, sebze, meyve, tahıl ve yemişlerden (ceviz, fındık gibi) oluşur. Veganlar, hayvanlar üzerinde test edilmiş kozmetik ürünler, deterjanlar ve diş macunlarını da kullanmayı reddederler. Hayvansal yağ içeren sabunları ve süt içeren çikolata, kek, pasta gibi gıdaları tüketmezler. Hayvanların kullanıldığı sirkleri ziyaret etmez ve canlı hayvanların yer aldığı filmleri izlemezler (Cömert M. S., 2017).

2.1.3. Sosyal, kültürel ve cinsiyet açısından vejetaryenlik

Bireylerin yemek yeme tarzı toplumsal düzenin belirleyici göstergesi olarak kabul edilmektedir. Yemekler zaman, mekân ve insan unsurları açısından değişik anlamlar taşırken ve toplumlar için hem birleştirici hem ayırıcı olmaktadır. Örnek olarak Levi-Strauss etin haşlanarak yenmesini demokratik toplumlara ait özellik olduğunu iddia etmiştir (Beşirli, 2012). Etin kaynatılarak pişirilmesi, suyun ve besinlerin büyük ölçüde korunduğu düşünülürken, kızartma yöntemiyle pişirilen et ve suyunun bir kısmının tüketim dışına çıkartılması gerekmektedir.

Levi-Strauss’a göre iki farkı pişirme tekniğinden ilki tutumluluk olarak halkı diğeri savurganlık olarak aristokratları temsil etmektedir (Beşirli, 2012). Toplum kimliklerinin önemli bir yönü, yiyeceklerin üretim ve tüketim süreçlerindeki kültürel çeşitliliği yansıtmaktadır. Bireylerin, doğal çevre ve hayvanlarla olan ilişkileri, et ve diğer hayvansal ürünlerin tüketilip tüketilmemesi genellikle kişinin bulunduğu toplumun beslenme kültürüyle şekillenmektedir. Örnek olarak ilkel kabilelerde avcılık babadan oğula geçerken Afrika’nın bazı bölgelerinde fare yemek çocuklara öğretilmektedir (Tunçay ve Bulut, 2018). Tarihsel süreç değerlendirildiğinde Erkek avcı Kadın toplayıcı olarak görev dağılımı yapılmıştır.

Toplumsal kültürü yansıttığı düşünölen bu görev dağılımı neticesinde et tüketimi erkeksi kabul edilirken sebze tüketimi kadınlara atfedilmiştir. Bu toplumsal görev dağılımına bakıldığında kadınlar erkeklere oranda daha az et tüketmektedir Şahin (2016) , Ilgaz, Pınar, ve Özdemir, (2018) göre; etsiz yemeklerin adam sayılmadığı ve erkeklerin etli yemekler tüketeceğı ile ilgili efsaneler sofraları etsiz yemeklerle zihinleri ise saçma fikirlerle zehirlenmektedir. Erkeklerin et ve etin proteinine daha fazla ihtiyacı olduğı olduğuna dair söylemler kadınların zayıf varlıklar olarak gösteren cinsiyetçi bir yaklaşımı vurgulamaktadır. (Adams, 2013) göre; toplumsal cinsiyet inşası için uygun olan yiyecekleri içeren talimatlar bulunmaktadır. “adam olmak” söylemi sahip çıkılan ya da inkâr edilen kimliklere ve “gerçek” erkeklerin yapıp yapmadığı şeylere bağılı olmaktadır. Örnek olarak gerçek erkekler kiş yemez söyleminde cinsiyet ayrımcılığının yanında simgecilik ile de ilgili olmaktadır.

Günümüzde erkeklik algısı et yeme ve bedensel denetim yoluyla gerçekleşmektedir. Bitki kelimesi ise kadınların edilgenliği ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Erkekler aktif oldukları için ete ihtiyaç duyarken kadınlar uysal olduklarından dolayı bitki yemektedir. İngiltere’de 2003 yılında gerçekleştirilen araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha fazla et ve daha az meyve ve sebze tükettiğı sonucuna ulaşılmıştır (Society, 2009). Günümüzde Vejetaryen yemeklerin yaygınlaşmasını sağlamak amacıyla vejetaryen kültürünü “Etsiz pazartesi” hareketi adı ile yaymaya çalışan bir akım ortaya çıkmıştır. Bu akım 2003 yılında Sid Lerner tarafından Belçika’da başlatılmıştır 44 ülkenin katıldığı ve gün geçtikçe yeni ülkelerin de katılmaya devam ettiğı “Etsiz pazartesi” akımı haftanın bir gününü et yemeden geçirme önerisi ile hareket etmektedir. Bu öneri doğrultusunda kişisel sağığın yanı sıra ulusal sağığın gelişmesi ve sürdürülebilir bir dünya oluşabileceğı düşüncesi olmaktadır. Bu akıma “Sağığınız için, dünya için, hayvanlar için etsiz pazartesi” sloganıyla Türkiye de katılarak önerinin bir parçası olmuştur.

2.1.4. Dini açıdan vejetaryenlik

Dinin toplumsal ilişkilere ve günlük yaşama olan etkileri, bireylerin gıda maddelerinin üretimi, ticareti ve tüketimi üzerinde belirleyici bir rol oynar. Hangi bitki ve hayvanların gıda olarak kabul edilebileceğı, hangilerinin edilemeyeceğı ve buna bağılı olarak üretilebilecek ve pazarlanabilecek ürünlerin belirlenmesi, bu kurallar doğrultusunda gerçekleşmektedir (Beşirli, 2012). Mısır’daki antik dönemlerde din adamlarının et yemedikleri bilinirken, Yunan filozofları Eflatun (Platon), Sokrates ve Pisagor, vejetaryen beslenme düzeninin sağıklı olduğunu savunmuşlardır. İnka uygarlığının belirgin özelliklerinden biri, vejetaryen bir beslenme tarzını benimsemeleriydi. Hindistan’da ise Gotama Buda, öğrencilerine et

tüketiminden kaçınmaları gerektiğini öğütlemiştir. İlk Hristiyanlar ve Yahudiler gibi Taocu bilgelerin de vejetaryen bir yaşam tarzını benimsemiş olabileceği düşünülmektedir. Taocu ermişleri gibi ilk Hristiyan ve Yahudilerin de vejetaryen olduğu düşünülmektedir. Hindistan'ın nüfusunun üçte biri vejetaryendir ve Hindular, binlerce yıl öncesinden beri vejetaryenliği ahlaki bir yaşam biçimi olarak kabul ederek eti bir katliam ürünü olarak görmüşlerdir. Bu nedenle, diğer ülkelerdeki vejetaryenlerin sayısı, Hindistan'a kıyasla azınlıkta kalmaktadır (Leitzmann, 2014).

Hindistan gibi sığır etinin yasaklandığı bir ülkede, et tüketimi Hindu inancına karşı büyük saygısızlık olarak kabul edilir. Ayrıca, Budist inançları da kuş türü hayvan etlerinin ve tavuk tüketiminin karşısında durmaktadır. İslam dinine göre, ekmek ve tahıllar, meyve ve sebzeler, et ve çeşitleri, balıklar, helal deniz ürünleri, süt ve süt ürünleri, yağ ve şeker gibi çeşitli gıdalar, Kur'an'ın direkt veya dolaylı olarak işaret ettiği beş gıda grubunu oluşturmaktadır. Süt gibi hayvansal ürünler, insanlara özel bir önem atfedilerek vahiylerde belirtilmiştir. Bu nedenle, Kur'an ve Hadislerde belirtilenlerle uyumlu olarak, hayvan eti ve sütünün kullanımı teşvik edilmektedir. Kur'an, et, tavuk, balık ve kümes hayvanlarını tüketmeyi helal olarak kabul eder, ancak bunları israf etmek ya da aşırı tüketmek, savurganlık olarak görülüp ve günah olarak nitelendirilmektedir. İslam dininde vejetaryenlik yaygın olmamıştır hatta bazı önemli dini liderlerden olumsuz bir tepki almıştır. Ancak buna karşın, belirli şairler ve mistik-tasavvuf figürleri vegan ve vejetaryen diyetlere ilgi göstermişlerdir. Et tüketimini reddeden 10. yüzyıl şairi El-Ma'arri, "Tanrı'dan daha merhametli olmakla" suçlanmıştır. Kur'an'da İbrahim Peygamber'in misafirleri için yağlı sığır eti hazırladığı, Hazreti Muhammed'in süt içtiği ve et ile bal tükettiği anlatılmaktadır. Caynizme inanan ve canlılara zarar vermemeyi ilke edinen Caynistlerin çoğunluğu vejetaryendir. Bu vejetaryenlik anlayışı, şiddet karşıtlığı ve ahimsa (şiddetsizlik) ilkelerine dayanır ve gereksiz şiddet ve zulümle elde edilen gıdaların tüketilmesini reddeder (Beşirli, 2012). Hristiyanlığın kutsal kitabı İncil de vejetaryenlikle ilgili öğütler verirken taraf olmadan ara yolu bulmaya çalışmaktadır (Beşirli, 2012)

2.1.5. Sağlık yönünden vejetaryenlik

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı "sadece hastalık ya da sakatlığın olmaması değil, biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali" olarak tanımlar. Vegan veya vejetaryen olma tercihinde bulunan insanlar arasında sağlığın önemli bir motivasyon kaynağı olduğu bilinmektedir. Yapılan pek çok araştırma, vegan ve vejetaryen beslenme tarzını benimseyen bireylerin sağlık durumunun et tüketenlere kıyasla genellikle daha iyi olduğunu

göstermektedir (Tunçay ve Bulut, 2018). Batılı ülkelerde vejetaryen diyetler beslenmenin önemli bir parçası olmaktadır, gerçekleştirilen çalışmalar sağlığa uzun ve kısa dönemli yararlarına değinilmektedir (Ongan ve Ersoy, 2012). Bu bağlamda vurgulanan önemli bir nokta, yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmesidir. Aksi halde, özellikle vegan beslenenlerde anemi (kansızlık), B12 vitamini eksikliği, osteoporoz (kemik erimesi) gibi durumların ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Tunçay ve Bulut, 2018).

Sağlık durumunu değerlendirirken sadece beslenme tarzına bakmanın yetersiz olduğu, sağlığı etkileyen pek çok faktörün olduğu ve daha detaylı araştırmaların gerekliliği üzerinde durulmaktadır. Bireyin sağlık durumunu etkileyen faktörlerden biri, vegan veya vejetaryen olma sebebidir. İnsanların bu yaşam tarzını seçme nedenleri çeşitlidir. Kimi daha sağlıklı olmak amacıyla tercih ederken, kimileri hayvanlara saygı gösterme amacıyla etik gerekçelerle bu tarzı benimser. Ayrıca, birden fazla sebeple bu yaşam tarzını tercih edenler de bulunmaktadır (Tunçay ve Bulut, 2018).

Uygun bir şekilde planlandığında, vejetaryen beslenme birçok hastalığın önlenmesi ve tedavisi için yararlı olabilir. Beslenme, yaşam tarzı ve fiziksel aktivite gibi faktörler göz önünde bulundurularak, diyetle makro ve mikro besinler ve biyo-yararlanım ve enerji değeri de dikkate alınmalıdır (Özcan ve Baysal, 2016). Her yaşam döngüsünün özel beslenme ihtiyaçlarını vurgulamak önemlidir. Hamilelik, emzirme, çocukluk, ergenlik ve yaşlılık dönemleri, farklı beslenme ihtiyaçları doğurmaktadır. Vejetaryen bir beslenme düzeni, yaşa bağlı olarak, vejetaryen olmayan bir beslenmeyle karşılaştırıldığında yükselen bir enerji alımı gerektirmez. Ancak, makro ve mikro besin ihtiyacını karşılayabilmek için enerji gereksinimlerinin sağlanması önemlidir. Günlük 2.000 kcal'den az enerji alımı, bazı vitamin ve minerallerin önerilen günlük miktarlarını karşılamakta zorluk çekebilir. Vejetaryen bir diyet, yüksek enerji yoğunluğuna sahip yiyecekler içerdiği için, yeterli enerji alımına ulaşmak veya aşmak genellikle kolaydır (Akçay, 2013)

2.1.6. Türk mutfağı ve vejetaryenlik ilişkisi

Toplumların beslenme şekillerinde yaşadıkları coğrafyanın iklimi ve konumu önem göstermektedir. O bölgeye özgün üretilen/yetiştirilebilen ürünler bölge mutfağındaki yemekleri belirlemektedir (Türker ve Ayyıldız, 2021). Türk mutfağı bünyesinde barındırdığı farklı toplumların kültürleriyle etkileşime girerek zengin, bir mutfak kültürü oluşturmuştur. Bu etkileşim günümüzde Türk mutfağının dünyanın en zengin kültürel mutfakları içerisine girmesini sağlamıştır. Literatür incelendiğinde Türk mutfağı için Gastro-turistler tarafından deneyimlemesi gereken mutfaklar içerisinde gösterilmektedir (Seyitoğlu ve Çalışkan, 2014).

Türk mutfak kültürü geçmişten bugünüme kadar gerek farklı kültürlerle ev sahipliği yapması gerekse bulunduğu jeopolitik konumdan dolayı farklı yemek çeşitliliğine sahiptir.

Türkiye'nin bulunduğu jeopolitik konumdan dolayı dört mevsimi birden yaşayabilmesi ürün çeşitliliğini arttırmıştır. Aynı zamanda Türk toprakları içerisinde var olan farklı devletler de yemek kültürüne etki etmiştir. Fakat literatüre bakıldığında yemek kültürünü etkileyen en önemli unsur Osmanlı Devleti bu topraklarda var olması ve Osmanlı Saray mutfağının Türk mutfağını etkilemesidir. Bu sebepten dolayı gastronomi uzmanları Türk mutfağının Dünya mutfağında önemli bir yer olduğunu ileri sürmektedir (Güler, 2010).

Türk mutfak kültürünü etkileyen en önemli faktörlerden bir diğeri bulunduğu jeopolitik konum ve iklimdir (Güler, 2010). Türkiye jeopolitik konumu sayesinde farklı ürün çeşitliliğine sahiptir. Doğu bölgesinde büyükbaş ve küçükbaş hayvan yetiştiriciliği yapılabilirken batı bölgelerinde çeşitli ot türlerin yetiştirilebilmektedir. Yetiştirilen bu ot türleri vegan/vejetaryen diyetlerin vazgeçilmezi olmaktadır. Yetiştirilebilen bu ot türlerinin çeşitliliği sayesinde vegan vejetaryen beslenme tarzı için birçok yemek türü yapılabilir. Bu yemek türlerinin şu şekilde sınıflamak mümkündür; (Ayyıldız ve Sezgin, 2021).

Bitkisel kaynaklı besinler, insanlığın tarıma geçmesinden bu yana yetiştirdikleri buğday ve arpa tarihinde bilinen ilk bitkisel besindir. Bu iki besinden yapılan un, geçmişten günümüze kadar farklı şekillerde soframızda yerini almıştır. Fakat un denilince aklımıza ilk gelen hamur işleridir. Ege yöresinde de bitkisel kaynaklı besinlere hamur işleri ve boza örnek verilebilir (Ertaş ve Karadağ, 2013). Geçmişten günümüze kadar sofralarımızda yerini alan bir diğer besin ise meyve ve sebzelerdir. Meyve çeşitleri gerek taze olarak gerekse kurutularak Türk mutfak kültürü içerisinde yerinin almıştır. Sebzelerde ise soğan, ıspanak, salatalık gibi sebzeler, meze ve salataların içerisinde yer almıştır.

Türkiye'de en çok tüketilen gıda grupları içerisinde birinci sırada tahıl grubu yer almaktadır. İkinci sırayı sebzeler almaktadır. Doğu bölgelerinde büyükbaş ve küçükbaş yetiştiriciliğinin yaygın olmasına rağmen et tüketimi sınırlı kalmıştır. Batı bölgesinde zeytinyağı tüketimi sıklığı göze çarpmaktadır.

2.1.7. Türk yöresel mutfağında vejetaryen yemekler

Akdeniz bölgesinin yemek kültürü incelendiğinde, genel olarak tahıl ürünleri, zeytinyağlılar ve sebze-meyve ağırlıklı bir beslenme görülmektedir. Özellikle güney kesimlerde, buğdaydan elde edilen ürünlerin sıklıkla kullanıldığı gözlemlenmektedir (Çevik, 1997) Akdeniz mutfağında vegan ve vejetaryen yemekler genellikle tahıllarla hazırlanan

çorbalar ve çeşitli dolma çeşitleri olarak sınıflandırılabilir (Akman, 1995). Akdeniz bölgesinde yetiştirilen zeytinler ve bu zeytinlerden elde edilen yağlar, bölgenin beslenme alışkanlıklarında önemli bir yer tutar. Aynı şekilde, bölgede yetiştirilen sebzeler genellikle kızartılarak veya et ile haşlama yöntemiyle pişirilerek tüketilmektedir. Sebzelerin haşlama ve kızartma teknikleriyle hazırlanması, vegan ve vejetaryen beslenme modellerine uygun bir seçenek sunmaktadır (Akman, 1995).

Karadeniz bölgesinde, genellikle yerel olarak yetiştirilen yenilebilir yabani otlar, mısır unu, karalahana ve pirinç bolça tüketilmektedir. Bu yiyeceklerin hazırlanma şekilleri, bölgenin güney ve kuzeyi arasında farklılık gösterebilmektedir (Halıcı, 1997).

Ege bölgesinde, zeytinyağı kullanımı oldukça yaygındır ve hemen hemen tüm yemeklerde zeytinyağı kullanılmaktadır. Bölgeye özgü arapsacı, keme diken, labada gibi birçok yabani ot, pek çok yemeğin temelini oluşturmaktadır (Öğüt, 2004).

İç Anadolu bölgesinde, buğdaydan yapılan besinler, yemek kültürünün önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Aynı şekilde, bölgede yetişen ebeğümeci ve madımak gibi otlar, zeytinyağı ile pişirildiğinde vejetaryen beslenmeye uygun alternatifler sunmaktadır (Öğüt, 2004).

Güneydoğu Anadolu bölgesinde, çeşitli yöresel çorbalar, vegan ve vejetaryen beslenme modeline uygun örnekler sunmaktadır. Mercimek, lebeniye ve bulgur gibi çeşitli çorbalar, bölgenin geleneksel yemek kültürünün bir parçası olmaktadır. Aynı şekilde, frik bulgurundan yapılan pilavlar da vejetaryen beslenme örnekleri arasında gösterilebilmektedir.

Doğu Anadolu bölgesinde, et tüketimi oldukça yaygındır ve bölgenin mutfak kültürü İpek Yolu'nun etkilerini taşımaktadır. Sebzelerin kullanımında ise kurutulmuş veya salamura edilmiş şekilde tercih edilmektedir (Belli ve Çomaklı, 2009).

Marmara bölgesinde, et tüketimi yaygındır ve genellikle tahıl grupları etlerin yanında yan ürün olarak sunulmaktadır (Öğüt, 2004). Marmara bölgesinin yemek kültürü, Anadolu, Trakya ve Karadeniz'in etkisi altında şekillenmiştir (Öğüt, 2004).

2.2. Milas'ın Tarihi, Coğrafi ve Kültürel Özellikleri

Milas, Muğla ilinin büyüklük açısından ikinci sırada gelen yerleşim bölgesidir. Söke Dağı'nın eteklerinde, kendi ismiyle anılan geniş ovada yer alır. Arkeolojik bulgular, Milas'ın kuruluşunun M.Ö. 1. binyıla dayandığını göstermektedir. Şehir, adını rüzgarlar tanrısı Aiolos'un soyundan gelen Mylasos'dan almıştır. Milas, tarihsel süreçte önce Karya'nın, daha sonra Menteşe Beyliği'nin başkenti olma özelliğini taşımıştır.

Milas'ın antik çağdaki adı Mylasos veya Mylasa'dır. Karia'nın ulusal tanrısı Zeus Karios'un tapınağına ev sahipliği yapmış olan Milas, Karialar için kutsal bir yerleşim yeri olmuştur. Şehir, her tarafı mermerle kaplanmış olduğundan "Mabetler Şehri" unvanını hak etmiştir. Milas'ta, 3 bin yıllık kesintisiz bir kültürel mirasın izlerine her köşede rastlanabilir. Milas'ın sınırları içinde toplam 27 antik kent kalıntısı bulunmaktadır (Milas Belediyesi, 2024).

İasos, Labranda, Euromos ve Herakleia gibi antik kentler, Milas'ta ziyaret edilebilecek önemli tarihi yerler arasında bulunmaktadır. Milas, tarih boyunca Karya, Bizans, Selçuklu, Menteşe Beyliği ve Osmanlı uygarlıklarına ev sahipliği yapmıştır. Ege Denizi'ne açılan Gökova ve Mandalya körfezleri, yat turizmi açısından Milas'ı önemli bir konuma taşımaktadır. Ünlü deniz kâşifi Kaptan Cousteau, Gökova'yı gördükten sonra "Dünyada cenneti arayan, Gökova'da bulur" demiştir. Milas'a ulaşımın en kolay yolu ise Uluslararası Milas Havalimanı'dır.

Milas, Muğla iline bağlı bir ilçe ve aynı zamanda bu ilçenin merkezidir. Ege Bölgesi'nin güneybatısında, Muğla'nın kuzeyinde yer alır. Tarihi ve kültürel zenginlikleri, doğal güzellikleri ve benzersiz coğrafyası ile dikkat çeker. Antik çağlardan günümüze kadar yerleşim gören Milas, Lidyalılar, Persler, Helenistik Krallıklar, Roma İmparatorluğu, Bizans İmparatorluğu ve Osmanlı İmparatorluğu gibi pek çok medeniyetin izlerini taşır. Bu nedenle, Milas'ta çok sayıda antik kent, arkeolojik kalıntı ve tarihi yapı bulunmaktadır. Euromos, Labranda ve İasos antik kentleri, Milas'ın önemli arkeolojik alanları arasında sayılmaktadır.

Muğla iline bağlı olan Milas, batı Türkiye'de yer alır ve tarihi ile doğal güzellikleriyle ünlüdür. Akdeniz ve Ege Denizi'nin tipik özelliklerini taşıyan bölge, geniş bir coğrafi ve kültürel mirasa sahiptir. Bu zengin kültürel miras, Milas'ın mutfak kültürünü de derinden etkilemiş ve ilçeye son derece çeşitli bir yemek kültürü kazandırmıştır.



Şekil 2.1. Milas İlçe Haritası

2.2.1. Coğrafi konumu ve iklim özellikleri

Milas, Muğla'nın batı kesiminde bulunmaktadır. İlçe, dağlar ve yükseltilerle çevrili bir araziye sahiptir. Kuzeydeki Madran Dağı ve güneydeki Beşparmak Dağları, ilçenin biyolojik çeşitliliğini destekler. Akdeniz'in tipik özelliklerini taşıyan Milas ilçesinde, genellikle 2 metre boyundan daha kısa fundalık ve çalılar yaygın olarak görülmektedir. Ilbıra Dağı ve Mandalya Körfezi'ne bakan sahil bölgeleri, genellikle yabani zeytin, pırnal ve kızılçam ağaçlarıyla kaplıdır. Bu alanlarda sandal, çilek ardıcı, palamut meşesi, akçakesme, sakızlık, somak, şimşir, pamukluk, yavşan ve kekik gibi bitkiler de bol miktarda bulunmaktadır. Çomak Dağı'nda zeytin ağaçları hakimdir; kızılçam ise ikinci sıradadır. Fıstık çamı yer yer görülür. Bu dağların üzerindeki yaylalarda kestane, şeftali, portakal gibi meyve ağaçları yetişmektedir. Fesleğen ve Bozalan yaylalarında ise armut, elma, kestane ve üzüm yetiştirilir. Böğürtlenler, tarla sınırlarında doğal bir çit görevi görür.

Milas, tipik Akdeniz ve Ege ikliminin özelliklerini taşır. Yazın sıcak ve kurak bir hava egemenken, kış aylarında ılık ve yağışlı bir hava hakimdir. Bu iklim koşulları, bölgede zeytin, incir ve turuncgil gibi tarım ürünlerinin başarılı bir şekilde yetiştirilmesine olanak sağlar. Milas, verimli topraklara, bol su kaynaklarına ve geniş ormanlara sahip bir bölgedir. Aynı zamanda, değerli maden yataklarına da ev sahipliği yapar ve özellikle mermer çıkarımıyla tanınır.

Milas, Türkiye'nin önemli zeytin üretim bölgelerinden biridir. İklim ve toprak yapısı, zeytin yetiştiriciliği için elverişli koşullar sağlar. Zeytin ağaçları genellikle kalkerli topraklarda yetişir ve Akdeniz ikliminin etkisiyle iyi bir şekilde gelişir. Milas'ta zeytin yetiştiriciliği, binlerce yıllık bir geçmişe sahiptir (Milas Belediyesi, 2024). Zeytin ağaçları, şehrin çevresindeki tepelerde, vadilerde ve tarım arazilerinde yaygın olarak bulunur. Milas zeytinleri, genellikle "Memecik" ve "Domat" gibi yerel çeşitlerden elde edilir. Memecik zeytinleri, zeytinyağı üretimi için tercih edilen bir çeşittir ve kaliteli yağlar elde etmek için kullanılır. Domat zeytinleri ise sofralık zeytin olarak tüketilmektedir. Milas zeytinleri, lezzetli ve kaliteli yağlar üretmek için değerlidir. Zeytinyağı, sağlıklı bir beslenme için önemli olan doymamış yağ asitleri ve antioksidanlar bakımından zengindir. Ayrıca zeytinyağı, Türk mutfağının vazgeçilmez bir bileşenidir ve çeşitli yemeklerde kullanılır (Milas Belediyesi, 2024).

Milas'ta zeytin yetiştiriciliği, tarım sektörünün yanı sıra yerel ekonomiye de katkı sağlar. Zeytin hasadı ve zeytinyağı üretimi, istihdam yaratır ve yerel üreticilerin gelir kaynağı olur. Ayrıca zeytin festivalleri gibi etkinlikler, zeytincilik kültürünün yaşatılmasına ve turizme katkıda bulunur. Milas'ın zeytin üretimi ve zeytinyağı kalitesi,

bölgenin zengin tarım potansiyelini yansıtır. Zeytincilik, şehrin kültürel ve ekonomik dokusunda önemli bir yer tutar ve Milas'ı Türkiye'nin önde gelen zeytin üretim merkezlerinden biri yapar (Milas Belediyesi, 2024).

2.2.2. Milâs'ın kültürel ve etnik yapısı

Milas, tarih boyunca birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Karia, Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı İmparatorlukları gibi dönemlerde önemli bir yerleşim yeridir. Bu zengin tarih, günümüzde hala ilçenin mimarisinde ve arkeolojik alanlarında hissedilmektedir. Milas, Osmanlı dönemine ait tarihi camiler, hamamlar ve çeşmelerle doludur. Ayrıca, antik döneme ait eserler de Milas'ın tarih boyunca önemli bir merkez olduğunu kanıtlar niteliktedir (Milas Belediyesi, 2024).

Milas, özellikle Milas halıları ile meşhurdur; bu el dokuması halılar, kendine özgü motifleri ve renkleriyle ünlüdür. Milas Halıları, Milas Kilimleri ve Milas Bezi gibi el sanatları, bölgenin kültürel mirasını yansıtan önemli eserlerdir (Milas Belediyesi, 2024). El işçiliği, bölgenin kültürel mirasın korunması konusunda ve gelecek nesillere aktarılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca Milas, Türkiye'nin önemli tarım bölgelerinden biridir. Zeytin, incir, pamuk ve tarla ürünleri gibi ürünlerin üretimi ve ticareti önemli bir ekonomik faaliyettir. Bu nedenle, Milas Salı Pazarı, bölgenin en ünlü pazarlarından biridir. Her salı günü kurulan pazarda, yöresel ürünler, el işi ürünler, giyim eşyaları ve çeşitli diğer ürünler satılmaktadır (Merriam, 2015).

2.3. Milas Yöresel Mutfak

Milas yöresel mutfağı, Ege Bölgesi'nin zengin kültürel mirasını yansıtan lezzetlerle doludur. Zeytinyağlı yemeklerin ön planda olduğu bu mutfakta, doğanın sunduğu taze ve yerel malzemeler kullanılmaktadır. Özellikle Milas zeytinyağı, mutfağın temel taşı olmakta ve pek çok yemekte kendine yer bulmaktadır. Bu mutfak, sade ama bir o kadar da lezzetli yemekleriyle bilinir ve Ege'nin sıcaklığını, doğallığını ve sağlıklı beslenme anlayışını yansıtır.

2.3.1. Yöre ve yöresel mutfak kavramı

Türk dilinde yöre kelimesinin karşılığı Fransızcada “terre” kavramından türetilerek “terroir” olarak geçmektedir. Terroir kavramı, belirli bir coğrafyanın toprak, iklim ve ekvatorial konu gibi faktörlerin yöresel ürünlere etkisini incelemektedir (Çalışkan, 2013). Yöre ve bölgesellik kavramları tüketicileri bilişsel alanda etkilemektedir. Bilişsel alanda bilgi düzeyi, uygulama düzeyi ve değerlendirme düzeyini etkilemektedir. Belgelendirme sistemleri, yöresel özelliklerin faklarına değinirken belirli bir ürün veya malın kalitesi ve kullanışlılığı

hakkında bilgi sağlamaktadır. Yalnız kalite belgelendirme sistemlerinin dezavantajı olarak kalite değerlendirmesi ürün veya malın asıl üretildiği konu ile alakalı olduğundan sertifika sahibi diğer üreticilerin coğrafi bölgeye özgün ürünlere karşı kullanışlılık ve kalite iddiasında bulunabilmeleridir. Bunun sonucunda ilgili coğrafyada üretim yapan üreticiler ile rekabeti elde tutmak için üretimlerinin belgelendirmelerle değiştiren diğer firmalar arasında, tüketicilere göre ilgili mal ve ürünün kalite değerlendirme aşamasında anlam farklılıklarının ve algısal farklara yol açabilmektedir (Yıldırım, 2016).

Yöresel mutfak, bir yörede yaşayan insanların gelenek ve göreneklerine göre pişirme ya da hazırlama yöntemleri ile hazırlanarak servis edilen yiyecek ve içeceklerdir (Aksu, Özcan, ve Gezen, 2017). Turistlerin gezilerinde ve destinasyon seçimlerinde, ziyaret ettikleri ülkenin yemek kültürünü deneyimleme ve keşfetme isteği önemli bir etkidir. Ülkelerin mutfak kültürleri, yiyeceklerin hazırlanma şekilleri, kullanılan pişirme teknikleri, yerel iklim ve yetiştirilen gıdalar gibi birçok faktöre bağlı olarak farklılık gösterebilir. Bu sebeple, bir ülkenin yemek kültürünü tanımak, o ülkenin sosyal ve kültürel yapısını anlamak ve yerel yaşamı keşfetmek için önemli bir fırsattır.

(Pekyaman, 2008). Bu nedenle, her toplumun mutfaklarında yiyecek çeşitliliği, yeme-içme alışkanlıkları ve özelliklerine göre birçok farklılıklar bulunmaktadır (Albayrak, 2013). Dünya mutfaklarını incelediğimizde, İtalyan, Çin, Fransız, Hint mutfacı gibi öne çıkan mutfaklarla birlikte Türk mutfacı da dünyanın en önemli ve en zengin yöresel lezzetlerine sahip mutfaklar arasında yer alır. Türk mutfacının zenginliğinde, kültürel çeşitliliğin yanı sıra coğrafi özelliklerin ve sosyal düzenin de belirgin etkisi bulunmaktadır (Şanlıer, 2005).

Turizm sektöründe önemli bir yeri olan yiyecek içecek deneyiminin vazgeçilmez unsurlarından biri yöresel mutfak anlayışıdır. Yöresel mutfak, yöreye özgü ürünlerin ve yerel adetlerin birleşiminden ortaya çıkan, yöre halkı tarafından özgün yöntemlerle hazırlanıp sunulan ve genellikle dini veya milli duygularla şekillendirilen yiyecek ve içeceklerin tamamını ifade eder (Şengül ve Türkay, 2017). Yöresel yiyeceklerin gelişmesi ve yayılması için bir pazar sağlayabilen yerel ürünler, turizm ürününü geliştirip güçlendirmektedir. Renko, Renko, ve Polonijo (2010)'a göre turistlerin yerel gıda hazırlama sürecine katılmaya teşvik edilmesi, yerel ürünlere değer katmalarını sağlayabilir ve aynı zamanda onlara benzersiz bir deneyim sunabilir. Bu uygulama, bölgesel kimlik ve yerel bağlılık duygusunu artırarak turist deneyimini zenginleştirebilir.

Yöresel ürünlerin benzersizliği, belirli bir coğrafi bölgede ve genellikle uzun bir tarihsel süreçte kök salmış olmalarıyla ve genellikle geçmişten gelen derin bir tarih, uzmanlık, yerel bilgi, yeme alışkanlıkları ve diğer geleneklerle ilişkilendirilir. Bu özellikler, yöresel ürünleri

çekici kılan ve satışlarını etkileyen ana faktörler arasında yer alır (Berard ve Marchenay, 2008). Yerel kültürün turist tarafından algılanmasında yöresel yiyecek ve içecekler önemli bir unsur olarak düşünülmektedir (Kim ve Eves, 2012). Yöresel mutfak unsurları, destinasyonlar için kültürel çekicilik ve rekabet avantajları sağlayabilir. Turistlerin bu yöresel yiyecek ve içecekleri tatil deneyimlerinin bir parçası olarak deneyimlemesi, destinasyonların gelecekte olumlu şekilde hatırlanmasında önemli bir rol oynayabilir. Bu durum, destinasyonların imajını olumlu yönde etkileyebilir (Alonso ve liu, 2011).

Yöresel mutfaklar, turizm destinasyonlarının imajını yükseltmek, yeni fırsatlar yaratmak ve kalkınmalarına destek olmak için önemli bir araçtır. Son yıllarda, yöresel mutfakların destinasyon pazarlamasında kullanımı büyük bir önem kazanmıştır. Ancak, bu önemin artmasına rağmen, birçok destinasyonun pazarlama stratejilerine yöresel mutfağı entegre edemediği ve yöresel yiyecek ve içeceklerin potansiyelinden yeterince faydalanamadığı gözlemlenmektedir (Bezirgan ve Koç, 2014).

Yöresel mutfaklar aracılığıyla destinasyonlar, potansiyel müşterilerinin gözünde kendilerini farklılaştırabilirler. Ancak, bu yapılırken potansiyel müşterilerin ihtiyaçları ve beklentileri dikkate alınmalıdır. Özellikle yöresel ve doğal yiyecekleri seven turistlerin, yöresel ve ulusal mutfaklar hakkında bilgi sahibi olmaya ilgi duydukları bilinmektedir. Bu turistler, yöresel yiyecekler için daha fazla ödeme yapmaya hazır olabilirler ve bu ürünler hakkında sahip oldukları bilginin harcama düzeylerini etkilediği belirtilmektedir (Everett ve Aitchison, 2008). (Bezirgan ve Koç, 2014). yaptıkları araştırmada, kişinin destinasyona karşı aidiyet duygusunun güçlendirilmesinde, bölgedeki yiyecek içecek işletmelerinde sunulan yöresel yiyecek çeşitliliğinin, mekânın atmosferi, ambiyansı ve servis kalitesi ile birlikte turistin bu işletmelerde kurduğu sosyal ilişkilerin duygusal deneyimler üzerinde etkili olabileceği vurgulanmıştır. Kim ve Eves (2012) yaptıkları araştırmada, insanları yöresel yiyeceklere yönlendiren motivasyonları heyecan verici bir deneyim, günlük rutinden kaçış, sağlık endişeleri, kültürel keşif, sosyal birliktelik, prestij ve duygusal keyif faktörleri altında toplamışlar ve bu faktörlerin yöresel yiyecek ve içecek tercihlerinde belirleyici olduğunu belirtmişlerdir. Gün geçtikçe artan önemiyle birlikte, turistlerin gelişen teknoloji sayesinde daha hızlı bir şekilde bilgiye ulaşabildiği yöresel mutfak kültürleri, bölgeye ziyaret etmeyi düşünen kişilerin dikkatini çekmektedir. Sosyal medya platformlarının yaygınlaşması, paylaşılan yöresel yemek fotoğrafları ve bu konudaki yorumlar, insanların araştırma yapma ve bilgi edinme isteğinde önemli bir rol oynamaktadır (Eryılmaz, 2014). Sosyal medyanın müşteri tercihlerine olan etkileri üzerine yaptığı çalışmasında, destinasyonlar ve turizm

işletmeleri için kültürlerini tanıtmaya ve pazarlama konusunda sosyal medyanın önemli bir araç olduğunu vurgulamıştır.

2.3.2. Türk yöresel mutfak kültürü

Mutfak kültürünü bölgenin iklim koşullarını bulunduğu konumu ve yaşam biçimlerine göre değişiklik göstermektedir. Sınırları birbirlerine yakın olan ülkelerin yemek kültürleri benzerlik göstermektedir (Oktay, 2018). Orta Asya zamanında bugüne kadar olan zaman içerisinde Türk mutfağı, ev sahipliği yaptığı devletlerden konum ve iklim gibi faktörlerden etkilenmiştir. Bu etkileşimlerle mutfak kültürü de zamanla değişime uğramıştır (Türkay ve Şengül, 2015).

Türklerin Anadolu'ya ilk gelmesiyle beraber orada bulunan diğer toplumların kültürleriyle yemek çeşitliliği de artmıştır. Zaman içerisinde Anadolu mutfak kültürü ve Türk mutfak kültürü sentezlenmiştir. Avcılık ve toplayıcılıkla hayatlarını sürdüren Türkler, Ege bölgesinde deniz ürünleri ve zeytinyağı ile tanışmıştır. Bununla beraber farklı coğrafyalardan da farklı yemekler Türk mutfak kültürü içerisine eklenmiştir. Örneğin; Güneyden şerbet ile yapılan tatlılar, Bizans imparatorluğundan ise Roma mutfak kültürüne ait yemekler, tüketilmeye başlanmıştır. Türklerin, yaptıkları fetihler ve keşiflerle, kendi kültürleri geniş coğrafyalara yayılırken, farklı kültürlerle ait öğeleri de bünyelerine katmışlardır (Gürsoy, 2019). Türk mutfak kültürü, kendine has yemekleriyle bilinmektedir. Bu da dünyada önde gelen lezzetlere ev sahipliği yapmasına neden olmuştur. Bu vesile ile Türk mutfak kültürü, Dünya mutfaklarından daha ayrıcalıklıdır (Oktay, 2018).

Gastronomi alanında uzman kişiler Türk mutfağını, dünyanın en önemli mutfakları içerisinde göstermektedir. Anadolu toprakları bünyesinde yer alan çeşitli uygarlıklar Türk mutfağının zenginleşmesinde önemli rol oynamıştır. Bu durum, günümüzde Türk mutfağının Dünya mutfakları arasında en zengin üçüncü mutfak olmasını sağlamıştır (Cömert ve Özkaya, 2014).

Türk mutfağının geleneksel yemeklerinin unsurları şu şekildedir;

- Günümüzde halen talep edilen bir yemek olmalıdır.
- Yiyecek veya içeceğin tarihinin Türk mutfak kültürüne dayalı olmalıdır.
- Türk mutfak kültürü bünyesinde tüketimi devam eden bir yiyecek olmalıdır.
- Türk toplumunda bilinen ve tanınan bir yemek olmalıdır.
- Unutulmaya yüz tutmuş yemekler olmamalıdır.

2.3.3. Milâs yöresel mutfağı ve kültürü

Milas'ın yerel mutfak ve kültür zenginliği, derin tarihi mirası ve doğanın sunduğu benzersiz güzelliklerle Ege'nin önde gelen noktalarından biridir. Geçmişten günümüze kadar pek çok medeniyetin izlerini taşıyan Milas, bu kültürel birikimlerden güç alarak eşsiz bir gastronomi ve kültür mozağı oluşturmuştur. İşte Milas'ın dikkat çeken mutfak ve kültürel yapısının öne çıkan özellikleri:

2.3.3.1. Meze kültürü

Meze kültürü, ot kültürü içinde değerlendirilebilir. Özellikle ekşilemelerin büyük bir kısmı ekşi, tuz ve sarımsakla oluştukları için özellikle rakı masasının vazgeçilmezidir. Meze, "İçkiye eşlik etmek için sunulan ve paylaşılan küçük miktarlardaki tadımlık yiyecek çeşitlerinin genel adı olmaktadır. Tüm alkollü içecekler, kendi türlerine göre bazı mezelerle servis edilir. Bu servis genellikle meyve ve çerezlerden oluşur. Meze ile en iyi uyum sağlayan içki ise rakıdır.

Diğer bir taraftan, rakı için "yemek yenirken tüketilen alkollü içecek" tanımı tam olarak uymaz. Yemeğe göre şarap seçilebilirken rakı seçilemez. Meze kelimesi Farsça'da tat ve lezzet anlamına gelir; tadılacak veya lezzeti kontrol edilecek yiyecek demektir (Rakı , 2024). Osmanlı döneminde sarayda tadım yapan çeşnigir geleneği, bu kavramsal bütünlüğe ve kültürel devamlılığa işaret ederken, çeşnigirlerin kullandığı küçük tadım tabakları, çilingir sofralarının temel öğelerinden biri olan meze tabaklarına dönüşmüştür. Ayrıca, meze az olduğunda hafif de olmalıdır.

Muğla, Ege Bölgesi'nde Cumhuriyet dönemi vilayetlerinden ve bu vilayetin merkezi olan bir kenttir. Muğla Kadı Sicil Defterlerinde kayıtlı bilgilere göre, 19. yüzyılın sonu ile 20. yüzyılın başında Muğla Rumları arasında rakı üreticileri bulunmaktadır. Günümüzde Muğla, Türkiye'de rakı tüketiminin en çok olduğu bölgelerinden biri olmaktadır. Muğlalılar yaz aylarında Karabağlar Yaylası'na göç eder ve burada dört veya beş ay süreyle kalınmaktadırlar. Bazı akşam yemeklerinde oğlaklar kümbette pişirilir, akan yağın suyuyla pilav yapılır ve sofra rakılarla süslenir. Yemekler yenir ve gece bitene kadar şarkılar söylenir. Eski geleneklere göre, içki meclisi sona erdiğinde, yakındaki bağlardan karpuz veya kavun talep edilirdi.

Gecenin manisi ise şöyledir:

Püryan yedik usandık

Rakı içtik pek yandık

Karpuz verin adamlar

Kapımıza dayandık (Atilla).

Başta Milas olmak üzere ilçe, kasaba hatta köylerin tarih boyunca geliştirdiği bir meze ve içki kültürü olduğunu belirtmekte fayda var. Ege bölgesine özgü bir tat olan zeytinyağlılar, Milas'ın mutfak kültürünün vazgeçilmezleri arasında yer alır. Mücver, zeytinyağlı yeşil fasulye gibi lezzetler bölgede sıkça tercih edilir.

2.3.3.2. Ot kültürü

Milas'ın ot kültürü, yerel bitkilerin ve otların yemeklerde, çaylarda ve bazı doğal ilaçlarda kullanılmasıyla önemli bir parçasını oluşturur. Bölgedeki bitki çeşitliliği, Milas mutfağında geniş bir yeşillik ve sebze kullanımına izin verir. Arapsaçı, şevketi bostan ve ısırgan gibi doğal bitkilerle birlikte, yöresel sebzelerle hazırlanan yemekler özel bir yer tutar menülerde.

‘‘Mutfak hakkında daha çok bilgi sahibi olmak için (...) atılacak ilk adım, ister çorbalar ister salatalar, soslar, garnitürler ya da sunma şekli olsun, kullanılan tüm ot çeşitlerini tanımaktır. Otlar konusunda bu uzmanlığıyla (ev kadını) kendi başına gerçek mutfak işini öğrenecek, deneyim kazanacaktır.’’ (Markham, 2006) .

2.3.3.3. Balık kültürü

Milas, denize yakınlığı sayesinde taze balık ve deniz ürünleriyle zengin bir şehirdir. Ege'nin en bereketli balık körfezi olan Mandalya Körfezi'nde bulunan Güllük Koyu'nda toplanmıştır. Güllük, etrafında başka bir yerleşim yeri bulunmayan ender yerleşim yerlerinden biridir. Milas köylüleri, Bafa Gölü çevresinde yaşamalarına rağmen balık avlama izinleri olmadığı için gölden balıkçılık yapamazlar. Ancak Güllük halkı, gelirlerini tamamen denizden sağlar. Koy, çeşitlilik ve zengin balık sürüleri ile dört veya beş balık tarlasını içerir ve sarpa, mercan, karagöz gibi deniz ürünleri, yerel baharatlar ve pişirme teknikleriyle sunulur.

Körfezde yerli balıklar arasında kefal, ilerya, mavri, altınbaş gibi türlerin yanı sıra çipura, levrek, lüfer, mercan, barbunya, sinarit, kaya balığı, orfus, melanur, petres, karagöz, sarpa, melakop, sparoz, fangiri, yaseç balığı, hannos, iskorpit, izmarit, değirmenci, kerpe, gelincik, çipite, sarıgöz, dil balığı ve murrur bulunmaktadır.

Gezici balıklar arasında istavrit, lahus, turna, akya, kolyos, domuz balığı, kırlangıç, köpek balığı ve sardalya yer alırken, geçici balıklar arasında taraça ve kılavuz balığı vardır. Bunların yanı sıra ahtapot, mürekkep balığı, teke ve karides gibi deniz canlıları da oldukça yaygındır. Tatlı su balıkları arasında ise yılan balığı, sazan ve sarı balık, çay ve azmaklarda bol miktarda bulunur. Güllük başta olmak üzere Ören, Kıyıkışlacık gibi köy ve kasabalarda

deniz ürünleri kültürü gelişmiştir. Balık kültürü başlangıçta ızgara ve kızartma ile sınırlı olsa da zamanla gelişerek günümüze kadar gelmiştir

2.3.3.4. Et kültürü

Milas yöresel mutfağı, özellikle zeytinyağlı yemeklerle ün kazanmış olmasına rağmen, et yemekleri de yöreye özgü lezzetler arasında yer alır. Geleneksel yemeklerin çeşitliliğini yansıtan Milas'a özgü bazı et yemekleri arasında Milas kebabı, tandır kebabı, saç kavurma, kuzu güveç, etli ekmek (Milas pidesi) ve Arabaşı çorbası bulunmaktadır.

Milas'ın hayvancılığı, donlu günleri kaybetmeyen uygun iklimi ve zengin otlaklarıyla dikkat çeker. Burada hayvanlar ahırlara sokulmadan ve ek besin verilmeden yetiştirilir. Halkın ve özellikle köylülerin hayvanlara olan ilgi ve sevgisi oldukça yüksektir. Her çiftçinin genellikle bir sağmal ineği ve bir atı bulunur. Milas'ta keçi ve özellikle oğlak eti oldukça popülerdir. Kümes hayvanları arasında genellikle yerli tavuklar bulunurken, Rhode Island, Legorn, Plymouth ve Minorka gibi ırklardan tavuklar da yetiştirilir. Ayrıca, Denizli horozu gibi yerli uzun ötücülüğüyle ünlü ırklarla birlikte Hind horozları da beslenir. Hindi, kaz ve ördek yetiştiriciliği sınırlıdır. Zeytin yetiştiriciliğinde arıların önemli rolü nedeniyle, Milas için arıcılık önemlidir. Yerel tarzda oyma kovanlar kullanılır ve özellikle kavaktan yapılanlar tercih edilir. Milas balının tadı ve aroması lezzetlidir ve yıllık üretim miktarı önemlidir (Akarca, 1954).

Sığır ve koyun, keçi yetiştiriciliği dışında hayvancılığın ekonomide belirgin bir rol oynamadığı bir gerçektir. Ancak keçi yetiştiriciliği, özellikle peynir üretimine önemli katkı sağlar. Milas ve çevresinde keçi peyniri ve kırktokmak peyniri gibi ürünler, önemli bir üretim alanını oluşturur.

Hayvancılığın süt, yoğurt ve peynir gibi ürünler üzerindeki etkisini aştığımızda, kırmızı et meselesi daha geniş bir perspektiften ele alınmalıdır. Diğer kültürlerin et yeme alışkanlıklarına göre geride kalan Milas'ın et yeme kültürü, ot ve sebze yemekleriyle karşılaştırıldığında geri planda kalır. Ancak bu durum, et ve balık yemeklerinin Milas mutfağında hiçbir zaman önemsiz olmadığı anlamına gelmez.

İlçede, çay balığı ve yılan balığı yetiştiriciliği ve bu balıkların lokantalarda sunulması oldukça yaygındır. Buna karşılık, koyun, keçi ve sığır yetiştiriciliği önemli ölçüde gelişmiştir. Milas ızgarası, yöresel mutfağın en tanınmış lezzetlerinden biridir. Ayrıca, tandırda pişirilen koyun eti, et tabakları ve çeşitli zeytinyağlı yemekler de sıkça tüketilen favori yemekler arasındadır. Milas yöresel mutfağı, bölgenin özgün tatları ve zengin geçmişiyle tanınır (Güneş, 2008). Ancak, geleneksel Milas mutfağında et ve deniz ürünleri öne çıksa da

yöredeki doğal kaynakların ve çeşitli sebzelerin bolca bulunması, vejetaryenler için çeşitli seçenekler sunar (Kaymakamlığı, Milas Coğrafyası, Tarihi, Kültürü ve Ekonomisi, 2013).

2.4. Milas Yöresel Yemeklerinin Vejetaryen Yönü

2.4.1. Zeytinyağlı yöresel yemekler

Milas'ın zeytinyağlı lezzetleri, bölgenin bereketli toprakları ve derin mutfak geleneği ile şekillenmiş bir yaşam tarzının somut ifadesidir. Bu yemekler, yüzyıllar boyunca aktarılan mutfak hikayeleri ve yöresel malzemelerin bolluğuyla günlük hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Milas, Muğla'nın ve Ege mutfağının en özgün tatlarını sunar. Bu bölgenin zeytinyağlı yemekleri, geleneksel lezzetlerle sağlıklı beslenmeyi bir araya getirir. Kabak dolması, zeytinyağlı enginar ve fasulye pilaki gibi çeşitli sebze yemekleri, vejetaryenler için lezzetli seçenekler sunar. Yörede, zeytinyağı olmadan pişirilen ot ve sebze yemeklerinin lezzetsiz olduğu ifade edilir. Zeytinyağı, bu yemeklere sadece kendi aromasını katmakla kalmaz, aynı zamanda sebzelerin ve otların tadının ortaya çıkmasına da katkı sağlar (Şanlıdağ H. Ş., 2015). Milas, Türkiye'nin zeytinyağı üretim potansiyeli en yüksek ilçelerindendir. Her yıl düzenlenen Zeytin Hasat Festivali'nde yöreye özgü zeytinyağlı yiyecekler hazırlanır ve konuklara sunulur. Zeytinyağlı yemeklerle ilgili birçok şef, atölye çalışmaları düzenleyerek etkinliklere katılır (Çukur ve Kızılaslan, 2018).

“Zeytin ağacı için aranan toprak, iklim, yükseklik ve bütün elverişli yetişme imkanları tabiat tarafından Milas’a bahşedilmiştir.” (Akarca, 1954).

Güney Doğu, Akdeniz hatta Ege yemekleri yapan restoranların gözdesi olmuştur. Zeytinyağı zeytinden önce bizim en basit yemeklerimizin arasında ön sıradadır. Geçmişte evde yapılacak bir şey kalmadığında küçük bir çanağa dökülen zeytinyağına tuz atılır ve eklemek banılıp yenirdi. Tuzdan sonra başta kekik ve diğer baharatlar bu çanaktaki zeytinyağının üstüne atılır ve kahvaltılık sofralarında ve masalarında aranan kahvaltılık haline gelmiştir. İçecek ve kimi tatlıları saymazsak yemek kültürümüzün neredeyse tamamıyla zeytinyağından ve onunla yapılmış yemeklerden oluştuğunu yazabiliriz. Doğrusu zeytinyağı olmasaydı otlarda sebze yemekleri de biraz yavan olurdu. Bu anlamda zeytinyağı hem kendi tadını otlara, sebzelere veren hem de onların tadına tat katan ama ondan çok geliştirendir.

Milas mutfağında sıkça tüketilen tatlılar arasında, vejetaryen dostu olan zeytinyağlı helva ve zeytinyağlı kabak tatlısı gibi lezzetli seçenekler bulunmaktadır. Bu tatlılar, sağlıklı ve keyifli alternatifler sunar. Zeytinyağı olmadan, kırk tokmak peyniri ve saç böreklerinin lezzeti tam olarak ortaya çıkmazdı. Hemen hemen tüm sebzeler, zeytinyağı ile birlikte kendini

bulur. Bu nedenle, zeytinyağı ile özgünleşmiş lezzetler ve yemekler oluşturulmuştur. Dolayısıyla, Milas yöresel yemeklerinin yarısı sebzelerden oluşuyorsa, diğer yarısı da zeytin ve zeytinyağından gelmektedir.

Milas yöresel mutfağı, vejetaryenlerin dikkatini çekerek çeşitli seçenekler sunar (Kıncal, 2014). Yöresel mutfakın vejetaryen beslenmeye uygun alternatifler sunmasını sağlayan yerel malzemelerin kullanımı ve geleneksel pişirme teknikleri, Milas'ı vejetaryen ziyaretçiler için cazip bir destinasyon haline getirir

2.4.2. Otlar ve yeşillikler

Milas'ın zengin doğal çeşitliliği, yabani otların ve yeşilliklerin bolca bulunmasını sağlar. Otlar arasında tırfıl, deve kulağı, efenk, nane, narpız, yabani çulluk, yulaf, kanyaşı, ayrık, tuzluk, yoğuncuk, sirken, piren gibi çeşitler bulunur. Yöresel mutfakın vazgeçilmezleri arasında yer alan radika, ebegümeci, hardal, turp, tilkişen, kuşkonmaz, sarıot, acı ot, nallık, ebecik, körmən, dalgan, kapçık, semizotu, gazyak, kuş yüreği, deve tabanı, gelinalı, baldıran, ılıba, germede, su otu, iğnelik, horoz ibiği, katır kulağı, kuzu kulağı, suvanak, alan pancarı, sarmaşık kenger, uşurma, şevketibostan, arapsacı tere ve sütçen gibi yerel bitkiler, yöresel yemeklerde sıkça kullanılır ve vejetaryen beslenmeye uygun seçenekler sunmaktadır (Akarca, 1954).

2.4.3. Sebzeler

Milas merkez ile ova köylerinde yetiştirilen yöresel sebzeler, tarım alanında ve yemek kültüründe otu kullanarak bölgenin lezzetlerinin belirlenmesinde büyük ölçüde etkili olmuştur. Vejetaryen mutfak için ideal malzemelerdir. Domates, biber, patlıcan gibi sebzelerin kullanıldığı yemekler, Milas mutfakının vazgeçilmezlerindendir. Bölgede mantar çeşitliliği de oldukça zengindir. Çıntar, toloman, kuzu göbeği, çamdibi, körek, diken, çemen ve kök mantarları gibi çeşitler bulunmaktadır (Akarca, 1954). Milas'ın yeme içme kültüründe baskın olan ot, sebze ve bakliyatıdır. Un ve etin her türlü Milas da biraz geride durmaktadır. Et kültürü daha sonradan gelişme gösterilmezse de ot ve sebzenin egemenliğine bugüne kadar bir şey yapamamıştır.

Milas, dört mevsim boyunca sebzelerin otlar bir arada hüküm sürdüğü ve bu hakimiyeti başkalarına vermediği bir yerdir. Kış aylarında pırasa, kereviz, lahana, karnabahar, azman, palandız, turp, ıspanak, salatalık, kabak, fasulye, biber, domates, patlıcan, bamya ve brokoli yetişmektedir. Bu sebzeler, ot ve etlerle bir araya gelerek yemeklerin temelini oluştururlar. Kış aylarında birçoğu, sebze yemeği kültürünü sürdürmek için konserve veya kurutma

yöntemleriyle saklanır. Zeytinyağı ise bütün yemeklerde ana tamamlayıcı unsurdur (Akarca, 1954).

2.4.4. Börek ve hamur işleri

Milas mutfağında sıkça tüketilen börek çeşitleri, iç malzemeleri değiştirilerek vejetaryen lezzetler haline getirilebilir. Ispanaklı börek, peynirli börek gibi çeşitler bu kategoriye örnektir. Yöresel tatlar arasında hamur işleri oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Bölgede en popüler börek çeşitleri arasında çaykama, çullama (Girit böreği), otlu gül böreği, sac böreği ve su böreği bulunmaktadır (Özgüneş, 2017). 2016 Yılı Muğla İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü tarafından yayınlanan "Muğla Mutfağı" adlı eserde, Muğla'ya özgü ve yöresel yemeklerin hazırlanma yöntemleri anlatılmaktadır. Bu kitapta hamur işleri arasında leğen böreği, vekilharç ve otlu tepsi böreği bulunmaktadır. Otlı tepsi böreği, zeytinyağı ve yöresel ot çeşitliliğinin harmanlandığı yöresel bir lezzettir ve Muğla mutfağının önemli bir parçasını oluşturur (Baysal, 2019). Tarafından belirtildiğine göre, Milas yöresine özgü olan Çaykama böreği, toplumu bir araya getirici sosyal işlevinin yanı sıra, tarihi, içeriği, yapımı ve sunumuyla birçok kültürel işleve sahiptir. Çaykama böreği; bölgedeki zeytinyağı ve ot kültürünü, aynı zamanda yöresel kırktokmak peynirinin bileşimi olmasıyla tepsi böreğine benzemektedir. Ispanaklı börek, peynirli börek gibi çeşitler bu kategoriye örnektir.

2.5. Milas Yöresel Yemekleri Tarifleri

Milas yöresinde yöresel olarak yapılan çorbalar, salatalar ve mezeler, sebze yemekleri, hamur işleri, pilavlar, makarnalar ve kızartmalar aşağıda incelenip açıklanmıştır.

2.5.1. Çorbalar

2.5.1.1. Kırma çorba

Kırma çorba, genellikle erişte kullanılarak hazırlanır ve tarhana çorbasında olduğu gibi kuru börülce veya kuru biber gibi malzemeler de eklenerek zenginleştirilebilir. Adını, erişte yapılırken kesilmesi yerine kırılması işleminden alır ve bu nedenle literatüre "kırma çorba" olarak geçer (İlter, 2005).

Geleneksel tarhana gibi, bu tür çorbaların geçmişte belirli bir geleneği yoksa, kuru börülce gibi malzemeleri ayrı olarak haşlayıp daha sonra çorbaya eklemek zaman açısından avantajlı olabilir. Çünkü kuru börülce ve fasulye gibi pişmesi zaman alan bakliyatlar, çorbanın uzun süre kaynatılmasını ve karıştırılmasını gerektirebilir. Eriştenin sürekli karıştırılması ise eriştenin hamur haline gelmesine veya kırılmasına neden olabilir.

Bu yüzden, yağ eklenmiş su içerisinde börülce ve biberlerin önceden haşlanması, ardından kırma eriştenin eklenmesi daha iyi sonuçlar verebilir. Geçmişte, kırma erişte gibi çoğu çorbanın yağsız olduğu ve yağın genellikle sadece üstlerine sos olarak kullanıldığı göz önüne alındığında, kırma çorbaya yağ eklemenin tercih meselesi olduğunu söyleyebiliriz.

2.5.1.2. Kulak çorba

Kesilmiş veya kırma yufkadan yapılan bu çorba, adını kulağa benzer şekli nedeniyle almıştır. Geleneksel olarak tereyağı sıklıkla kullanılır. İnce kıyılmış nohut eklenerek kaynatılır ve isteğe bağlı olarak ince kıyılmış et de eklenir. Ardından tuz ve renkli biber de ilave edilir.

Bu çorba, özellikle çocukların ilgisini çeken hamurdan yapılan çorbalar arasındadır. Son olarak tereyağı biraz kızdırılarak sos olarak eklenir, çorbaya lezzet katar.

2.5.1.3. Sütü akdarı çorbası

Yörede, sütü akdarı çorbası olarak da bilinen ve genellikle inek sütü kullanılarak hazırlanan bu çorba, yarılmış akdarı ile uzun süre karıştırılarak kaynatılarak yapılır. Çorba, kaymağından arındırılmış süt ile sulandırılarak pişirilir. Lezzet artırmak için az miktarda tereyağı da eklenir (İlter, 2005).

Akdarılar iyice piştiğinde ocaktan alınır ve yanında yağlı zeytin ve peynirle servis edilir veya yenilebilir. Çorbanın soğumaması için geleneksel olarak bakır taslar kullanılır. Bu çorba genellikle tarım ve hayvancılıkla uğraşan kişilerin kış aylarında tercih ettiği bir lezzettir.

2.5.1.4. Tutma çorba

Kalın erişte, nohut ve domates ile yapılan bu çorba oldukça lezzetli bir seçenektir. Öncelikle nohutlar haşlanır ve ardından doğranmış domateslerle birlikte kalın erişte eklenir. Domateslerin kabuklarının soyulması çorbanın lezzeti için önemlidir.

Zeytinyağı ve tuzun isteğe bağlı olarak eklenmesiyle çorba pişirilmeye devam eder. Çorba kıvamını aldığı anda, yani koyulaştığında, artık servise hazırdır. Bu çorba, makarnaya benzerliği nedeniyle "makarna çorbası" olarak da adlandırılabilir. Özellikle çocukların sevdiği bir çorba olan bu tarif, besleyici ve doyurucu bir öğün sunar.

2.5.2. Salata ve mezeler

2.5.2.1. Acur salatası

Cacık, genellikle hıyarla yapılan bir tarif olsa da acur kullanılarak da yapılabilir. Hatta bazı bölgelerde, hıyar ve acur birlikte kullanılarak cacık yapılır ve bu tarife "acur salatası"

denir. Acur salatası, hıyar gibi dilimlenir ve sarımsaklarla birlikte ezilir. Bakır bir tas içinde yoğurt da ezilerek hazırlanır ve tüm malzemeler bir araya getirilir.

Hazırlanan karışıma biraz yağ gezdirilir ve üzerine nane serpilerek servis edilir. Bu yöntem hem hıyar hem de acurun lezzetini ve ferahlığını bir araya getirir, özellikle yaz aylarında çok tercih edilen bir tariftir.

2.5.2.2. Bakla yaprağı salatası

Baklanın kendisi kadar yaprağı da oldukça besleyicidir ve gıda değeri yüksektir. Bakla yaprağı salatası için taze baklalardan yaprakları toplamak veya sıyırmak yeterlidir. Bu yapraklar, tuzla ovulup ardından yağ, limon suyu veya koruk ekşisi gibi malzemeler eklenerek hazırlanır.

Bakla yaprağı salatası, besleyici ve sağlıklı bir seçenek olup, baklanın tüm kısımlarının kullanımını teşvik eder. Yaprakların lezzeti ve besin değeri, salata olarak tüketildiğinde de ön plana çıkar.

2.5.2.3. Biber ekşilemesi

Acı veya tatlı biberlerin zeytinyağında kızartılıp bir gün dinlendirilmesiyle yapılan bir ekşileme tarifidir. Bu yöntemle hazırlanan biberler, bir gün beklettikten sonra domates ve sarımsakla kavrulur. Biber ekşilemesi, tat olarak şakşuka benzer bir lezzete sahiptir ve hafif bir turşu tadı vardır. Bu ekşileme tarifi özellikle rakı gibi içkilere eşlik etmek için ideal bir seçenektir. Biber ekşilemesi, rakı keyfini tamamlayacak ve lezzetini artıracak bir mezeye dönüşür.

2.5.2.4. Çingene pilavı

Taze peynir veya kırktokmak peyniri, ince doğranmış soğan, maydanoz, biber ve zeytinyağı ile hazırlanan bir meze çeşididir. İsteğe bağlı olarak domates de eklenir. Bu karışım, uzun süredir rakı mezesi olarak bilinmekte ve meyhanelerde özel bir yere sahiptir.

Taze peynir veya kırktokmak peyniri, taze ve hafif bir lezzet sunar. Soğan, biber ve maydanozun tazelik ve aroma katmasıyla bu meze, rakı keyfini tamamlayan ve zenginleştiren bir lezzet sunar.

2.5.2.5. Kabak ezme

Rendelenmiş kabaklar öncelikle soğanla birlikte kavrulur ve suyunu iyice çektikten sonra sarımsaklı yoğurt ve dövülmüş ceviz ile karıştırılır. Bu yöntem, kabakların lezzetini ve kıvamını yoğurt ve cevizle birleştirerek zengin bir meze sunar.

Alternatif bir versiyonda ise, kabaklar doğrudan rendelenip üzerine sarımsaklı yoğurt eklenir. Bu versiyon da son yıllarda popülerlik kazanan ve mezeler arasında kendine iyi bir yer edinen bir tariftir (Çolak, Milas Yahudileri, 2003).

2.5.2.6. Kerdime salatası

Adının kökeni belirsiz olsa da "tere" olarak da bilinen bir yiyecektir. Genellikle yemeklerin yanında tüketilir ve adını neden aldığı tam olarak bilinmemektedir. Roka gibi acı bir tadı olmasına rağmen, kekremsi bir acılığa sahiptir. Bu nedenle, roka ile birlikte tüketildiğinde farklı bir lezzet deneyimi sunar. Ayrıca, tere başka malzemelerle birlikte kullanılarak salatalarda da tercih edilir. Soğan, maydanoz ve diğer otlar ile zeytinyağı ve tuz eklenerek yapılan salatalarda da kekremsi tadıyla lezzet katar. Bu şekilde, tere farklı salata tariflerinde de kullanılarak keyifli bir lezzet sunar.

2.5.2.7. Külde soğan salatası

Eski adıyla "közleme" olarak bilinir. Piştikten sonra az kül veya közün içine veya üzerine atılarak közlenen soğan, biber ve patlıcan ayrı ayrı pişirilir. Pişen soğanların yanmış kabukları çıkarılır ve doğranır. Üzerine zeytinyağı gezdirilir. Pul biber, tuz ve limon sıkılarak, közleme de soğan salatası hazırlanır. Bu tarif geleneksel bir yöntemle pişirilen sebzelerin lezzetini ve doku zenginliğini korurken, zeytinyağı, pul biber ve limon ile yapılan salata, keyifli bir mezeye dönüşür (Mergen, 2004).

2.5.2.8. Külde tilkişen

Salata olarak adlandırılrsa da bu yemek aynı zamanda ana yemek olarak da tüketilebilir. Ateşin közlü külünde tilkişenler (kavrulmuş soğan, biber ve patlıcan) közlenir. Ardından, bu közlenmiş sebzeler Milas yöresine ait Pazar ekmeğinin içine konarak tüketilir. Bu yemek, yöresel bir tarif olup, Pazar ekmeğiyle birleşerek özel bir lezzet sunar.

2.5.2.9. Soğan depmesi

Çingene pilavından farkı, içinde kırktokmak peyniri bulunmasıdır. Kırktokmak peyniriyle hazırlandığı için tuzludur. Bakır tasa dökülmüş kırktokmak peynirinin üzerine kuru veya yaş soğan doğranır ve zeytinyağı gezdirilir. İsteğe bağlı olarak birkaç zeytin de eklenir. Genellikle domates, karpuz ve üzüm ile birlikte servis edilir. Bu yemek, yoksulların basit ve pratik bir şekilde hazırladığı, aynı zamanda bir meze olarak da tüketilen bir yemektir.

2.5.2.10. Azman haşlaması

Cibes azmanda olarak da bilinir ve adının Giritliler tarafından konduğu düşünülmektedir. Haşlamalar genel olarak pişirme yöntemi bakımından birbirine benzemektedir; ancak bazı nüans farklılıkları dışında çok fazla ayrım ve ayrıcalık göstermezler. Haşlamalar, zeytinyağı dışında hiçbir yağ kabul etmez ve genellikle sade suyla pişirilirlir. Tuzsuz yapılmazlar ve ekşi tat için limon, turun, limon tuzu veya günümüzde nar ekşisi kullanılabilir. Yanında ezilmiş sarımsak da servis edilebilir.

Azmanın, arılar tarafından karnabaharın döllemesi sonucunda ortaya çıktığı söylenir. Hem karnabaharın hem de brokolinin yakınında bulunur. Dış yaprakları temizlenerek doğranan azman parçalara ayrılarak haşlanabilir. Soğuk veya ılık zeytinyağı, tuz ve isteğe bağlı olarak ekşi bir tat eklenerek, ezilmiş sarımsakla birlikte tüketilir. Ayrıca soğuk bir meze olarak da servis edilebilir.

2.5.2.11. Baldıran haşlaması

Sulak ve nemli bölgelerde yetişen baldıran otu, genellikle taze dallarından koparılarak kullanılır. Bu ot bölünerek haşlanır ve istenirse yeşillikleri sıyrılabilir. Haşlanan baldıran otu, kevgirde süzülerek bir tasa konur ve üzerine zeytinyağı, tuz ve limon dökülür. Ardından, soğutulmadan ılık ılık tüketilir. Bu tarif, geleneksel bir yöntemle hazırlanan ve ılık olarak servis edilen baldıran otu mezesidir.

2.5.2.12. Börölce börttürme

Börölce, kılçıkları alındıktan ve iki ucu koparıldıktan sonra kaynar suya atılarak haşlanır. Daha sonra ılık veya soğuk zeytinyağı, tuz, ekşi bir tat kaynağı ve ezilmiş sarımsak eklenerek tüketilir. Bu tarif, uzun zamandır soğuk bir meze olarak tercih edilmektedir.

2.5.2.13. Çıntar ekşilemesi

Yıkayıp temizlenen çıntarlar öncelikle haşlanır. Haşlanan çıntarlar, istenildiği kadar tuz eklenip ardından has ununa bulanır. Daha sonra zeytinyağında yakmadan kızartılır ve dinlendirilir. Üzerine ezilmiş sarımsak, zeytinyağı ve limon sosu gezdirilir. Kızartma işlemi nedeniyle ağır bir yemek gibi görünse de, sos bu tarife farklı bir lezzet katmaktadır. Bu lezzetli yemek, ılık veya soğuk olarak tüketilebilir.

2.5.2.14. Devetabanı haşlaması

Devetabanı hem kavurması hem de haşlaması yapılan bir ottur. Genellikle ikiye bölünerek kullanılır. Tencerede haşlanan devetabanı, piştiğinde kevgir ile süzülür. Servis

tabağına alınan devetabanının üzerine yağ gezdirilir, tuz ekilir ve limon sıkılır. Bu şekilde hazırlanan devetabanı, lezzetli bir sebze yemeği olarak servis edilir.

2.5.2.15. Ekmek dökmesi

Tirit veya ekmek makarnası olarak da bilinen bir yemektir. Geçmiş dönemlerdeki yoksulluk nedeniyle bayatlayan ve kuruyan ekmeklerin değerlendirilerek yemek haline getirilmesidir. Hazırlanışı, üzerine sıcak su, kırktokmak peyniri ve zeytinyağı dökülerek yapılır. Bu yöntemle ekmekler yumuşayarak lezzetli bir yemek haline gelir (Mergen, 2014).

2.5.2.16. Karahindiba ekşilemesi

Hindiba da olduğu gibi karahindiba da hafif bir acılığa sahiptir ve radika olarak da bilinir. Daha çok Giritlilerin tükettiği otlardan biridir ve son zamanlarda tüketimi yaygınlaşmıştır. Acılıkları haşlandıkça azalan bu otlar, tencerede haşlanır. Haşlanan karahindibalar servis tabağına alınır ve üzerlerine zeytinyağı gezdirilir. Bir diş sarımsak ezilir, tuz eklenir ve limon sıkılır. Karıştırıldıktan sonra servis edilir. Bu lezzetli ve sağlıklı yemeği günümüzde birçok kişi tercih etmektedir.

2.5.2.17. Palandız haşlama

Lahananın kesildikten sonra kökünden çıkan dallarına palandız denir ve genellikle Girit mutfağına özgü bir yemek olarak bilinir. Brokoliye benzer bir tat profiline sahiptir. Palandız istenilen şekilde doğranır ve haşlanır. Ardından zeytinyağı, tuz, ekşi limon ve isteğe bağlı olarak ezilmiş sarımsak eklenerek soğuk veya sıcak olarak tüketilebilir. Bu lezzetli ve sağlıklı yemek, çeşitli yemek tariflerinde kullanılmakta ve genellikle tercih edilmektedir.

2.5.2.18. Tekesakalı haşlaması

Doğada yaygın olarak bulunan tekesakalı, Anadolu'da yaygın olarak kullanılan bir yemlik bitkisidir. Yıkayıp temizlenmiş tekesakalı tencerede haşlanır. Piştikten sonra kevgirle süzülüp, servis tabağına alınır. Üzerine zeytinyağı gezdirilir ve ardından tuz ve limon eklenir. İstenirse ezilmiş sarımsak da eklenerek lezzetlendirilir. Bu yöntemle hazırlanan tekesakalı, sağlıklı ve lezzetli bir yemek veya mezeyi oluşturur (Şanlıdağ, 2014).

2.5.2.19. Teltorlu börülce

Taratorlu börülce, bir tür börülce haşlamasının adıdır. Haşlanmış börülce, doğranmış soğan ve kavrulmuş una dayanan bir tariftir. Kavrulmuş una dövülmüş sarımsak eklenir ve ardından zeytinyağı dökülerek karıştırılır. Sonra rendelenmiş domates ve közlenmiş biber,

börölce karışımının üstünü kaplayacak şekilde eklenir. Bu işlemler genellikle bir karpuz kabuğu içinde gerçekleştirilir, ancak taratorlu börölceyi yapmak için karpuz kabuğu kullanmak zorunlu değildir. Bu lezzetli yemek, geleneksel bir tarif olup, çeşitli malzemelerin bir araya getirilmesiyle oluşan zengin bir lezzet sunar.

2.5.2.20. Hardal haşlaması

Hardal, haşlanır ve yaprakları sıyrılır. Haşlandıktan sonra kevgirle suyu süzülür. Üzerine zeytinyağı, tuz, ezilmiş sarımsak ve limon sıkılarak tüketilir. Bu basit ve sağlıklı tarifle hazırlanan hardal, lezzetli bir sebze yemeği veya mezeyi oluşturur.

2.5.2.21. İğnelik haşlaması

Turna gagası olarak da bilinen iğnelik, börek otlarına dahil edilerek kavrulması dışında haşlanarak da tüketilebilir. Haşlandıktan sonra yaprakları sıyrılır ve kevgirden geçirilip süzülür. Ardından zeytinyağı, tuz, ekşi bir tat kaynağı ve sarımsak eklenerek tüketilir. Bu şekilde hazırlanan iğnelik, sağlıklı ve lezzetli bir sebze yemeği veya mezeyi oluşturur.

2.5.2.22. Börölce piyazı

Tencerede haşlanan börölceler, piştikten sonra kevgirle süzülür ve servis tabağına alınır. Üzerine doğranmış kuru soğan ve maydanoz eklenir. Son olarak zeytinyağı, tuz ve limon sıkılarak malzemeler karıştırılır ve servis edilir. Bu lezzetli ve sağlıklı yemek, geleneksel bir tarife sadık kalınarak hazırlanır ve genellikle tercih edilen bir sebze yemeği veya mezeyi oluşturur (İlter, Milas Kent Dokusu, 2005).

2.5.3. Sebze yemekleri

2.5.3.1. Arapsacı kavurma

Genellikle Sarıçay kenarlarında, hayıt, orman ve tarla sınırlarında olmaktadır. Büyük ölçüde ormana ait bir bitkidir. Bahara doğru toplanıp tüketilebilir. Sıcaklar arttıkça gartlaştığından dolayı mevsiminde toplanması makbuldür. Ot böreklerinde de kullanılan Arapsacı yalnız ve kaba otu ile birlikte kavrulur. Kokusundan dolayı dereotu ile yakındır ancak dereotunun kokusu daha keskindir. Arapsacı tek başına tüketilebilirken dereotu börek ve yemeklere karıştırılarak tüketilir. Arapsacı, kaba otu, zeytinyağı, soğan ve tuz ile kavrulur. İsteğe göre acı veya tatlı kuru biber eklenebilir. Sıcak ya da soğuk tüketilebilen arapsacı kavurmasının yanına ezilmiş kese yoğurdu ile servis edilir (Öğüt, 2004).

2.5.3.2. Ballık otu kavurma

Genellikle sulak yerlerde bulunur. Bilindik bir ot değildir. Ancak bilenler tarafından kavurması yapılarak tüketilir. Taze ballık otu istenilen şekilde doğranıp zeytin yağında kavrulmuş soğana atılır. Tuzu atılır ve istenirse kuru acı biber avkırılabilir. Kendi suyu ile pişmeye bırakılır. Piştikten sonra yanına yumurta kırılır ve yumurtaların pişmesi beklenir. Yumurtalar da piştikten sonra yanında yoğurt ile beraber servis edilir (Gürsoy, 2013).

2.5.3.3. Dalgan kavurma

Dalgan genellikle börek otu olarak kabul edilse de yaygın olmamakla beraber kavurması da yapılmaktadır. Fazla gartlaşmamış dalganlar yıkandıktan sonra istenilen şekilde doğranır. Zeytin yağında iyice sararmış soğana dalganlar atılır. Tuz ve biber eklendikten sonra 15 dk pişirilir ve yanında yoğurt ile servis edilir (Ekşigil, 2004).

2.5.3.4. Devetabanı kavurma

Devetabanı en değerli otlar arasında yer almaktadır. Daha çok sulak yerlerde yetişmektedir. Kalın damarlı dalları olan geniş yapraklı bir ottur. Kökünden sökülmez üstten koparılır. Doğranıp yıkandıktan sonra önceden kavrulmuş soğanla birlikte pişirilir. Tavaya atıldıktan sonra tuz, kuru acı biber veya pul biber eklenerek kavrulur. Çoğu ot kavurmasında olduğu gibi yoğurt ile birlikte servis edilir.

2.5.3.5. Ekmek avkırma

Yoksulluk dönemlerinde ortaya çıkmıştır. Köy ekmeklerinin, bazlamasının kuruyan ve bayatlayanları avuç içiyle ufalanarak veya doğranarak yapılan basit bir yemektir. Eylem avuç içiyle yapıldığından Ekmek avkırma adını almıştır. Avkırılan ekmek zeytinyağı ile pişirilir aktar dönder yapılır ve üstüne yumurta kırılarak yapılır. Anadolu’da yufka parçaları ile yapılır ve adına omaç denmektedir. Omaç tereyağı ile yapılır ve üstüne yine yumurta kırılır (Baysal, 2019).

2.5.3.6. Kapçık kavurma

Kapçık otu çiçek açıp lale olmaktadır. Kırmızılar ve siyahlar içinde rüzgârda savrulan geline benzediği için gelincik de denmektedir. Kapçık da diğer otlar gibi börekte kullanılan bir ot olmasının yanında kavurması da yapılmaktadır. Kavurması yapılması için de Kapçığın gelinciklenmemesi gerekmektedir. Gelinciklenmesi demek yenme zamanının geçmesi demektir. Kökünün üstünden kazılan kökü toprakta bırakılan bir ot türüdür (Çolak, 2003).

Yoğun ve sıkı bir ot olduğundan iyice yıkanmalıdır. Oldukça narin ve dayanıksız olduğundan yıpratılmadan büyük büyük doğranmalıdır. Doğrama sırasında bastırılırsa tadı değişmektedir. Tavada kızaran zeytinyağına ilk olarak istendiği kadar soğan doğranır ve yine istendiği kadar kuru sarımsak eklenir. Ardından doğranan Kapçıklar tavaya dökülür ve tuz ile kırmızı biber atılır. İstenirse kuru süs biber de üstüne avkırılabilir. Diğer kavurmalarda olduğu gibi zeytinyağında pişmeye bırakılır. Piştikten sonra 3-5dk dinlendirilir ve ılık olarak yemek için ekmekle çatalla başına geçirilir. Taze yoğurt veya kese yoğurdu ile tamamlanabilir (İlter, Milas Kent Dokusu, 2005).

2.5.3.7. Gazyak kavurma

Bu otun tam adı Kazayağıdır. Kazayağına benzediğinden bu adı almıştır. Günümüzde rahat bulunabilmektedir ancak geçmişte nadir bulunan bir ot türü olmuştur. Toprak içinde olduğundan yıkanma sırasında dallarından ayırmamaya özen gösterilmelidir. Arapsacı ile kavurulduğu gibi tek başına da kavrulabilir. Çoğu kavurmada olduğu gibi sarartılan soğan ile kavrulurken renk biberi, kuru acı biber avkırılabilir. Yoğurt ile servis edilir.

2.5.3.8. İğnelik kavurma

İğnelik çiçek açmadan ve leylekgagasına benzeyen iğneleri olmadan kazmak gerekmektedir. Çiçek açıp ardından iğnelenirse gartlaşmış olur ve dişlerimiz kesmeyeceği bir sertliğe kavuşur. Genellikle börek otlarına karıştırıldığı için kavurması çok bilinmemektedir. Bu nedenle kavurmalar arasında geride kalmıştır.

Toprakla içli dışlı olması ve tüylü yapısından dolayı iyice yıkanmalıdır. Yassıgeç üzerinde güzelce doğranır. Tavada zeytinyağında kavrulan soğanlar pembeleşinceye kadar beklenir. Bu esnada otlar ayrı bir tavada kavrulur. Soğanlar pembeleşince üstüne kavrulan otlar dökülür. Üzerine tuz, pul biber veya kuru biber avkırılabilir. İğnelik istendiği şekilde doğrandıktan sonra tavaya atılabilir. Üstüne renk biberi ya da pul biber ve tuz eklenir istenirse sarımsak doğranır. Tavaya kapak uydurulur ve tıkırdamaya bırakılır. Pişince soğumadan ekmek veya çatalla yenir. Yanında istenirse yoğurt ile tüketilebilir (Baysal, 2019).

2.5.3.9. Çıntar kavurma

Güz sonu ve kış aylarında ortaya çıkan bir mantar türü olmaktadır. Bölgedeki çam ağaçlarının çam balı gibi güzelliğin yanında bize bir diğer armağanıdır. Çıntar haşlanarak veya haşlanmadan kavrulabilir. İki türlü de zeytinyağı ile kavrulur. Doğranmış çıntarlar beklerken öncesinde zeytinyağında kuru soğanlar sarartılır. Sonrasında çıntarlar tavaya atılır ve üstüne kapak kapatılır. Çıntar kavurmasına tuz dışında pek baharat atılması tercih edilmez.

Ancak isteğe göre karabiber, pul biber gibi istenilen baharatlar eklenebilir. Çıntarların kavrulduğuna emin olunduğunda yenmeye hazırdır. Ancak çıntarlar çiğ olarak da yenebilmektedir. Taze veya kese yoğurdu ile yenebileceği gibi Pazar ekmeği ile daha lezzetli olmaktadır (Ekşigil, 2004).

2.5.3.10. Sirken kavurma

Diğer adı sirken otlaşıdır. Bahçelerde büyüyen kalın dallı otlardandır. Kavurması taze dallarından yapılmaktadır. Bahçeden toplanan sirken gart dallarından temizlenir ve istenilen şekilde doğranır. Önceden zeytin yağında sarartılmış kuru soğan ile karıştırılır. İstenildiği kadar salça, renk biberi ve tuz eklenip ara ara karıştırılarak pişirilir. Taze yoğurt ve ekmek ile servis edilir.

2.5.3.11. Kenger kavurma

Zeytinliklerde ve dağ yamaklarında yetişmektedir. Kazılan ve yapraklarından sıyrılan kenger kökleri ile yıkanır ve doğranarak haşlama suyuna atılır. Haşlandıktan sonra süzülerek zeytinyağı, soğan, acı biber ve tuz ile kavrulur. Çoğu yemekte olduğu gibi genellikle yoğurt ile tüketilir.

2.5.3.12. Kişkin/Cik kavurma

Birbirinin tamamlayarak lezzet oluşturan otlardandır. Genelde ıspanakla birlikte kavrulmaktadır. Temizlenip yıkandıktan sonra yeşil soğan, az miktarda yeşil ya da kuru sarımsak ile karıştırılır. Zeytinyağı, tuz ve renk biberine dökülerek kızartılır.

2.5.3.13. Köremen kavurma

Yabani sarımsak ya da yabani pırasa denmesinin yanı sıra Anadolu'da it sarımsağı olarak bilinmektedir. İki çeşit köremen bulunmaktadır. Kavurması kara köremen denilen türü ile yapılmaktadır. Diğer türü olan yeşil köremen ise genellikle köremenli ekmek ve börek yapımında kullanılır. Hem kökünden sökülüp hem de üstten kesilebilir. Topladıktan sonra saçaklarından temizlenir ve sarımsak doğrar gibi doğranır. Sarımsak kavurmasına benzetilebilir. Köremeni zeytinyağında kavurmaya başlar başlamaz acı ya da tatlı süs biber ve tuz eklenerek pişmeye bırakılır. Pişince üstüne istenilen kadar yumurta kırılıp taze ya da kese yoğurdu ile ekmekle tüketilir (Mergen, 2006).

2.5.3.14. Sarıot kavurma

Genellikle mezarlıkta yetişir ancak az da olsa bahçelerde de yetişmektedir. Yaprakları sıyrılmış sarıot ilk önce haşlanmaya bırakılır. Sonrasında zeytinyağında öldürülen soğanla kavrulur. Üstüne istendiği kadar yumurta kırılarak servis edilir.

2.5.3.15. Sarmaşık (acı ot) kavurma

Bir çeşit dikenli sarmaşığın taze filizlerinin kavurmasıdır. Acı olduğu için tek başına kavrulmaz. Taze sarımsak ile birlikte kavrulur. Tercihe göre tilkişen de eklenebilmektedir. Az tuz atılarak yapılan kavurma piştikten sonra üstüne yumurta kırılarak tamamlanır. Yanında taze ya da kese yoğurdu ile servis edilir.

2.5.3.16. Suotu kavurma

Dere kenarları gibi sulak yerlerde yetişir. Gazzyak'a benzemektedir ancak birazda daha koyudur. Bu nedenle sugazyak'ı da denmektedir. Kavurması yapıldığı gibi çiğ de yenilmektedir (Milas Belediyesi, 2024). Zeytinyağında kavrulmuş soğanlara istendiği kadar doğranmış suotu eklenir. Üstüne tuz ve pul biber serpilerek servis edilir.

2.5.3.17. Tilkişen kavurma

Bilinen adı Kuşkonmazdır. Yetiştirilebilen yiyeceklerden değildir. Ormanlarda büyüdükçe dikenli hale gelen sarmaşık yapıdaki bir ağaç türünün baharda topraktan çıkan dallarıdır. Yalnız başına pişirilen otlardan değildir. Tilkişenler istenildiği şekilde doğranırken gartlaşmış yanları kesilir. Sonrasında yıkanıp temizlenmiş sarımsaklar doğranır. Sarımsak yoksa kuru soğan da kullanılabilir. İlk olarak sarımsaklar pişirilir. Ardından tuz ve tilkişen eklenerek kapağı kapatılır. Kapağının kapatılması sertleşmemesi için önemlidir. Piştikten sonra üstüne yumurta kırılıp birkaç dakika bekletildikten sonra servis edilmeye hazır olur.

2.5.3.18. Tortu

Tortunun kavurma olup olmadığı tartışmalıdır. Tortu derken aslında kaymaktan yani inek, keçi, koyun hepsinin kaymağından bahsedilmektedir. Genellikle inek kaymağı kullanılmaktadır. Sağıldıktan sonra beklemeye alınan sütün üstündeki birikmeye tortu denmektedir. Tortu istenildiği zaman azar azar kavurup tüketilebilmektedir. Genellikle sabah kahvaltısında sıcak ekmekle tüketilmektedir (Milas, 2003).

2.5.3.19. Turnadili kavurması

Ot böreğinin içine dahil olan otlar arasında sayılmaktadır. Çok fazla bilinmemekle beraber kavurması da yapılmaktadır. Ayıklandıktan sonra kuru soğanla birlikte kavrulur. Kavrulurken acı biber ve tuz eklenir. Taze ya da kese yoğurdu ile servis edilir.

2.5.3.20. Zibek kavurma

Adının nereden geldiği bilinmemekle beraber soğanın göbeği, soğanın erkeği olarak da bilinmektedir. Zibek çiçeklenmeden baş kısmı kesilerek doğranır. Zibek kavrulurken soğana ihtiyaç yoktur. Yağa ilk olarak az miktarda doğranmış zibek atılarak pişirilir. Devamında salça, renk biberi, acı veya renk biberi ve kalan zibekler atılır. İstenirse bir miktar süt atılabilmektedir. Kavrulduğuna ikna olduktan sonra üstüne yumurta kırılarak hazırlanır. Genellikle kese yoğurdu ile servis edilir (Mergen, 2006).

2.5.4. Hamur işleri

2.5.4.1. Akdarı ekmeği

Akdarı ekmeği, yüksek besin değeri olan protein, yağ ve selüloz içeriği ile önemli bir un çeşidi olarak kabul edilir. Arpa unu ile karıştırılarak hazırlanır. Akdarı unu, su, tuz ve maya kullanılarak yoğrulur ve mayalanır. Hamur kabarınca oklava yardımıyla açılarak sacda pişirilir. Bu yöntemle hazırlanan akdarı ekmeği, sağlıklı ve besleyici bir ekmek çeşididir.

2.5.4.2. Anababa pastası

Anababa pastası, yoğurt, zeytinyağı, şeker, yumurta, kabartma tozu ve un karışımından oluşan bir hamurdan yapılır. Bu pastanın özelliği, sadece zeytinyağı kullanılarak yapılmasıdır ve hamurun yumuşak, elastik ve hafif yapışkan olması gerekmektedir. Hazırlanan hamur, elle şekillendirilerek tepsiye yerleştirilir ve fırına sürülerek pişirilir. Piştikten sonra üstüne istenirse pudra şekeri dökülerek servis edilir. Bu şekilde hazırlanan Anababa pastası, zeytinyağının eşsiz lezzetiyle farklı bir tat deneyimi sunar.

2.5.4.3. Ot böreği

Milas'ın ve hatta genel olarak Ege'nin özgün yemeklerinden biri olan ot böreği, bitki florasının zenginliği nedeniyle özellikle Ege ve Akdeniz kıyılarına özgü bir lezzettir. Köremen, iğnelik, gelincik, sıgırdili, labada, turna dili, kuş yüreği ve dalganın yanı sıra ıspanak, kişnikcik, maydanoz, soğan, dereotu, pazı gibi otlar da kullanılır. Bu otlar, has un ile

hazırlanan yufkaya, kırktokmak peyniri veya çökelek, zeytinyağı ve tuz eklenerek harmanlanır (Milas, 2013).

Hazırlanan ot karışımı, önceden hazırlanıp dinlendirilen hamurun açılmasıyla başlar. Her açılan yufka, yağlanmış tepsiye serilir ve üzerine tekrar yağ sürülür. Ardından her üç yufka için hazırlanan ot içi, yufkanın üzerine eşit miktarda serilir ve yayılır. Bu işlem tekrarlanarak katlar oluşturulur. Son olarak, üzerine yumurta sarısı sürülerek tepsideki börek, baklava dilimi gibi kare kesilir. Kesme işlemi, börek piştikten sonra da yapılabilir ve böreğin daha iyi pişmesini sağlar. Bu tarifile hazırlanan ot böreği, geleneksel bir lezzet olarak keyifle yenir.

2.5.4.4. Çaykama

Çaykama, çalkalamadan türetilmiş bir sözcüktür ve basit ama farklı bir lezzeti olan bir tepsi böreği olarak kabul edilir. Bu lezzetin özelliği, çaykamayı diğer böreklerden ayıran özel hamurudur. Üzerine dökülen un bulamaçtır. Milas'ın dağ yamaçlarından toplanan otlar öncelikle ayıklanıp yıkanır ve ardından yassıgeçte doğranır. Sonrasında ilgili otlara kırktokmak peyniri ve zeytinyağı eklenerek karıştırılır. Tepsi, dibinin tutmaması için yağlanır.

Çaykama'nın diğer böreklerden farkı, hamurunun has un ve mısır ununun karışımından oluşmasıdır. Bu, aynı zamanda hamurun sarılığının da kaynağıdır. Ayrıca, çaykama hamuru yufka gibi açılmaz. En alt kısma yazılacak olan hamur, üst kısma dökülecek olan hamurdan biraz daha katı olmalıdır. Bu yüzden her iki hamur ayrı ayrı hazırlanır ve otlar alt kısma yayılır. Üzerine un bulamaç haline getirilmiş hamur dökülerek otlarla iyice karıştırılır. Ardından fırına verilir ve hamur kızarana kadar pişirilir. Hamurun iyice kızarması, çaykamanın piştiğini gösterir. Biraz dinlendirildikten sonra genellikle kâse yoğurdu ile tüketilir. Bu tarifile hazırlanan çaykama, Milas mutfağının özgün ve lezzetli bir örneğidir (Çukur , 2018).

2.5.4.5. Köremenli ekmek

Köremenli ekmek, yeşil köremen otundan yapılan özel bir ekmektir. Temizlenmiş yeşil köremenler doğranarak unla karıştırılır. Ardından az miktarda tuz eklenerek un yoğrulur ve hamur elde edilir. Bu hamur oklava yardımıyla açılarak yağlanmış sacda, sürekli zeytinyağı ile yağlanarak pişirilir. Alternatif bir yöntem ise hamurun cıvık bir kıvamda bırakılması ve yağlanmış tavaya dökülerek pişirilmesidir. Her iki durumda da ekmek sürekli olarak çevrilir ve her çevrildiğinde yağlanır. Köremenli ekmeğin hemen pişirilip tüketilmesi önemlidir, aksi

halde her ısıtıldığında yağlanması gerekebilir. Bu ekmek, özellikle taze ve sıcakken tüketildiğinde en lezzetli halini alır (Milas, 2013).

2.5.4.6. Külür

Külür, hem cızlampaya hem de kayganaya benzeyen bir yapıya sahiptir. Özellikle dini ritüellerin bir parçası olarak kabul edilir ve genellikle kandillerde yapılır. Külür, oldukça yumuşak bir hamurdan küçük yuvarlaklar şeklinde hazırlanır. İçine ot konulmaz, ancak üstüne susam serpilir ve yağlanmış sacda pişirilir. Bu şekilde hazırlanan külür, özellikle dini törenlerde ve özel günlerde tüketilir.

2.5.4.7. Kıstırma

Kıstırma, mayalanmış hamurdan yapılan basit bir börek olarak kabul edilir. Özelliği, yufkanın oklava ile değil elle açılabilmesi kadar açılmasıdır. Bu yüzden diğer böreklerden daha kalın bir yapıya sahiptir. Elle açılan yufkaya önceden hazırlanmış börek içi yayılır ve yufka kapatılır. Kıstırma, saç böreği gibi sacda pişirilir. Piştikten sonra yağlanır ve genellikle yoğurtla veya sade olarak yenilir.

2.5.4.8. Balkabağı böreği

Balkabağının tam olarak tatlı bir kıvama gelmeden önceki dönemlerden günümüze gelen bir börek çeşididir. İlk olarak balkabağı kesilir, kabuğu soyulur ve içi boşaltılır. Ardından küçük parçalara doğranır. Küçük parçalara doğranmış soğan eklenir ve iyice karıştırılır. Yufka açılır ve ilk yufkanın üzerine hazırlanan harçtan eklenir. Daha sonra ikinci bir yufka daha açılır ve ilk yufkanın üzerine yerleştirilir. Yufkanın boyutu, saçın boyutuna uygun olmalıdır; aksi halde yanma riskiyle karşılaşılabilir. Börek, sacda çevrildikçe ara ara zeytinyağı ile yağlanır. Bu yağlama işlemi, börek piştikten sonra da yapılabilir (Müdürlüğü, 2016).

2.5.4.9. Dolama

Dolama, adından da anlaşılacağı gibi tepsiye dolanarak hazırlanan bir börek çeşididir. Önceden hazırlanan börek içi yufkanın üzerine serildikten sonra yufka kapatılır. Ardından kapatılan tüm yufkalar, önceden yağlanmış tepsiye dolacak şekilde yerleştirilir. Tepsinin dolmasıyla birlikte üzerlerine yumurta sürülür ve fırına verilir. Dolama piştikten sonra dinlendirilir ve genellikle kese yoğurdu, ayran veya çay ile servis edilir.

2.5.5. Pilav ve makarnalar

2.5.5.1. Ekmek makarnası

Geçmişteki yoksullukla ilişkilendirilen ekmek makarnası, eski ve kurumuş Pazar ekmeklerinin değerlendirilerek hazırlanan bir yemektir. Genellikle sofraya bezi içinde servis edilir. Bu yemekte temel malzemeler kırktokmak peyniri ve bitkisel margarindir, tereyağı da eklenirse daha lezzetli olabilir. Kurumuş ekmekler öncelikle sıcak suyla yumuşatılır ve ardından altlarına kırktokmak peyniri serpilir. Üzerlerine kızgın yağ gezdirilerek tekrar ocakta biraz pişirilir.

2.5.5.2. Otlı aş

Otlı aş, bulgur pilavına benzer bir lezzete sahiptir. Bir tencerede zeytinyağında pembeleşmiş kuru soğanlara salça ve renkli biberler eklenir. Daha sonra yıkanmış ve doğranmış labada yaprakları ile bulgur ilave edilerek kavrulur. Bir miktar su eklenir ve tencerenin kapağı kapatılarak bulgurun suyunu çekmesi için beklenir. Bulgur suyunu çektikten sonra ocaktan alınarak dinlenmeye bırakılır. Ilık bir şekilde yoğurt veya ayran ile servis edilirken yanında kuru soğan veya isteğe bağlı olarak herhangi bir salata ile de sunulabilir (İlter, 2005).

2.5.5.3. Kırma makarnası

Kesme makarna, kış hazırlıkları kapsamında yapılan ve genellikle tuz ve yumurta ile hazırlanan hamurdan açılan yufkalarla yapılır. Hazırlanan makarnalar güneşte kurutulduktan sonra saklanmak üzere torbalara konulur ve kışın pişirilmek üzere saklanır. Haşlandıktan sonra kesme makarnanın yaygın olarak peynirli versiyonu tercih edilir. Peynir ve salça eklenerek pişirilir, ancak genellikle tekrar pişirilmez. Üzerine kızdırılmış yağ dökülerek servis edilir. Eğer tortu varsa, kavrulup makarnanın üzerine serpilebilir. Kesme makarna ayrıca sarımsaklı yoğurt ile de tüketilebilir. Yoğurdun üzerine salça eklenerek servis edilebilir veya varsa kavrulmuş tortu ile süslenebilir (Kaymakamlığı, 2013).

2.5.5.4. Makarna tatarı

Tatarlar genellikle yoğurtlamalarla bilinir. Haşlanmış makarnalar, biraz daha su eklenerek kevgirle süzülür. Bu süzme işlemi, makarnanın soğumasını ve yoğurdun kesilmesini önlemek içindir. Ardından kevgirde süzülen makarnalar derin bir çanağa alınır. Ezilmiş kase yoğurda tuz ve sarımsak eklenerek, karıştırılmadan makarnanın üstüne bolca

dökülür. En üstüne ise zeytinyağında kavrulmuş hatta hafif yanmış kırılaşmış salça bolca gezdirilir. Makarna tatarının karakteristik lezzeti, zeytinyağında pişirilmiş salçadan gelir.

2.5.6. Kızartmalar

2.5.6.1. Biber tatarı

Kışın kurutulan biberin haşlanarak veya haşlanmadan yapılanı, genellikle keşe yoğurdu, tuz ve sarımsaktan hazırlanan sosla birlikte tüketilir.

2.5.6.2. Kabak çiçeği kızartma

Kabak çiçeklerinin sapları kopararak, baş aşağı tutularak iyice yıkanır. Ardından hazırlanan yumurtalı una tuz eklenir. Zeytinyağının iyice kızdırıldığı tavada kabak çiçekleri kızartılır. Genellikle yanında keşe yoğurdu ile servis edilir.

2.5.6.3. Tatar

Tatar, genel bir adlandırma olarak kızartma veya yoğurtlama şeklinde bilinir. Evlerde olduğu kadar düğün, mevlit ve ölü yemeklerinde de sıkça tercih edilir. Lokantalarda ve meyhanelerde de oldukça popülerdir. Biber, patlıcan, karnabahar, kuru biber ve kabaktan oluşan kızartma, ılıdığında üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilir. Alternatif olarak domates kızartması veya domates salçası kavrulup üstüne dökülebilir. Üzerine kuru nane serpilerek servis edilebilir.

2.5.6.4. Telturlama

Biber kızartmasıyla yapılan bir Girit yemeğidir. Kızartılan acı ve tatlı biberler, soğutulup dinlendirildikten sonra kavrulmuş un, ezilmiş sarımsak, limon, tuz ve su ile hazırlanan bir sosla aynı tavada tekrar pişirilir. Hazırlanan sos koyulaşmaya başladıktan sonra ocaktan indirilir ve Terturlama tüketime hazır hale gelir.

2.5.6.5. Yumurta tatarı

Yumurta tatarı bir diğer adıyla çılıbırdır. Zeytinyağında veya tereyağında pişirilmiş, üstüne pul ve karabiber serpilmiş yumurtaları doğranarak geniş bir kaba alınır. Önceden hazırlanan sarımsaklı kese yoğurdunun üstüne dökülerek servis edilir. Pazar ekmeği ile birlikte tüketilir (Ekşigil, 2004).

3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, karma araştırma modeline göre tasarlanmıştır. Özellikle 1990'ların başlarından beri karma araştırma modeli, sosyal bilimler için yeni bir perspektif olarak görülmeye başlamıştır (Baki ve Gökçek, 2012). Karma araştırmada; tek bir çalışma ya da çalışmalardaki nitel ve nicel araştırma bilgilerinin toplanmasını, değerlendirilmesini ve anlamlandırılmasını içermektedir (Leech ve Onwuegbuzie, 2009). Araştırmanın temel sorusunu derinlemesine ve çeşitli açılardan incelemek için karma araştırma yaklaşımı benimsenmiştir.

Hem nicel hem de nitel araştırmaların veri çeşitliliğini sağlayarak, karşılaştırma ve bütüncül inceleme imkânı sunmasıyla, çelişkili alanlarda yeni araştırma yolları açması hedeflenmiştir. Bu yöntemle, her iki yaklaşımın güçlü ve zayıf yönlerinin belirlenerek güçlü yönlerin vurgulanması hedeflenmiştir. Karma araştırma yönteminin önemli bir avantajı, konuyla ilgili yeteri kadar veriye ulaşamadığında nitel ve nicel veri toplama yöntemlerinin kullanılabilmesidir. Bu şekilde, doğrulayıcı sorulara aynı anda cevap bulabilmektedir. Ancak, karma araştırmanın dezavantajı olarak araştırmacının yöntemi tam anlamıyla uygulama konusunda belirsizlik yaşayabileceği ve karşılaştırmalarda eksik bilgiye sahip olabileceği bulunmaktadır. Ayrıca, bu yöntemin yüksek bir bütçe ve zaman gerektirmesi de bir dezavantaj olarak kabul edilmektedir (Sığırı, 2021).

Araştırma, iki farklı boyutta kurgulanmıştır. İlk boyut, nicel araştırmayı içermektedir. Nicel araştırma, standartlaştırılmış ölçme araçlarının kullanılmasıyla sayısal verilerin toplanması ve analiz yapılarak değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği yöntemidir. Araştırmanın nicel boyutu keşifsel bir yaklaşımla düşünülerek, nicel araştırma modellerinden tarama modeli temel alınmıştır. Tarama modeli, belirlenmiş bir zaman diliminde bireylerin belirlenen bir konuya dair görüşlerinin, bilgilerinin ve kanaatlerinin olduğu soru sorma ve onların cevaplarına dayalı bir araştırma yöntemi olarak değerlendirilir. Milas yöresel yemeklerinin belirlenmesine yönelik literatür araştırması bulunmaması nedeniyle, Milas'ta yaşayanların bu yemekleri ne kadar tanıdığını belirlemek amacıyla keşifsel bir araştırma yapılması tercih edilmiştir. Bu keşifsel araştırma kapsamında, literatür taraması sonucunda elde edilen Milas yöresel yemeklerini içeren bir anket hazırlanmıştır. Bu ankette 66 farklı yemek ismi eklenmiş ve Milas'ta yaşayan yerel halk ve şeflerden bu yemeklerin tanınırlığına ilişkin veriler, 5'li likert ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Araştırmanın ikinci boyutu ise nitel araştırmayı içermektedir. Bu aşamada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan Kültür Analizi (Etnografik Analiz) modeli tercih edilmiştir. Kültür analizi, belirli bir sosyal gruba ait kültürü, yaşam biçimi, inançları, değerlerini ve bu unsurların oluşma sürecini incelemek doğrultusunda gerçekleştirilen bir araştırma metodudur (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Çalışmanın bu aşamasında, Milâs'ta yaşamakta olan ve Milas yöresel yemeklerine dair bilgili olduğu tahmin edilen 10 tane restoran şefi ve 15 tane bölgede yaşayan halk ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, görüşme formu üzerinden yüz yüze derinlemesine görüşme olarak gerçekleştirilmiştir. Milas yöresel yemeklerin reçeteleri ile ilgili bilgi toplanmıştır.

Başkent Üniversitesi Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü tarafından 04.03.2024 tarihinde verilen ve Sayı: E-62310886-605-321018 ile kayıtlı olan etik kurul izni, aşağıda EK-1'de sunulmuştur.

3.2. Araştırma Soruları

Araştırma aşağıdaki sorular doğrultusunda planlanmıştır:

1. Milas yöresel yemekleri, vejetaryen beslenmeye ne kadar uygun?
2. Milas yöresinde tercih edilen ot yemekleri ve bu yemeklerin hazırlanması ve sunumu nasıl gerçekleştirilmektedir?
3. Milas yöresindeki kadın şeflerin yöresel yemekler üzerindeki bilgisi ve etkisi nedir? Erkek şeflerin bu konudaki tutumu ve etkisi nasıl değerlendirilebilir?
4. Yöre halkı ve işletme şefleri, vejetaryen beslenmeye uygun yemeklerin bölgenin turizm potansiyeline etkisi hakkında neler düşünmektedir?

Bu araştırma soruları çerçevesinde, Milas yöresinde vejetaryen beslenmeye odaklanarak yerel halkın ve şeflerin bakış açılarını anlamayı amaçlıyoruz.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Grubu

Evren (anakütle), bir araştırmanın sonuçlarının genel yargılarla açıklamak istediği, insanların tamamını kapsayan soyut bir kavram olarak (Karasar, 2023). Örneklem, araştırma evreninin daha küçük bir parçasını temsil etmektedir. Belirlenen örneklem sonucu elde edilen veriler, araştırma evreni hakkında doğru bilgilere ulaşmak için çalışılacak gruba örneklem denmektedir.

Araştırmanın ilk aşamasında, Milas yöresel yemek kültürü hakkında bilgi sahibi olan katılımcılar, nicel araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Araştırmanın nicel boyutunda

“Kolayda Örneklem Yöntemi” ile katılımcılar belirlenmiştir. Bu yöntem ile 100 kişi ve üstünde örneklem ulaşılması hedeflenmiştir.

Araştırmanın ikinci kısmında, derinlemesine görüşmeler doğrultusunda amaçlı örneklem yöntemi kullanılarak, katılımcı seçiminde en yüksek çeşitliliğe odaklanılmıştır. Anket çalışmasına katılanlar arasından konuya hâkim olan bireylerin bilgi, görgü ve deneyimlerinden yararlanılması amaçlanmıştır. Bu tür örneklemede ana amaç, araştırmacının kendi hedefine uygun grup oluşturmak değil, araştırmanın evreninde ortaya çıkan sorunu etkin bir şekilde anlamak için bu sorunla ilgili bireyleri dahil etmeye çalışmaktır. Bu bağlamda, Milas yöresel yemekleri ve mutfak kültürü hakkında doğrudan elde edilen bilgiler iletmeye çalışılmıştır. Araştırmanın bu aşamasında, Milâs'ta yaşayan ve yöresel yemekler konusunda bilgi sahibi olduğu düşünülen 10 restoran şefi ve bölgede yaşayan 15 kişi ile görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerin iki farklı grupta yapılması, maksimum çeşitlilik ilkesine dayanan amaçlı örneklem yöntemi tercih edilerek gerçekleştirilmiştir.

İki ayrı gruptan katılımcılara yönelik yarı yapılandırılmış görüşme formları hazırlanmıştır. Şefler için 15 soruluk, bölgede yaşayan halk için ise 10 soruluk görüşme formu hazırlanmıştır. Bu görüşme formları aracılığıyla veriler toplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmanın nicel boyutunda anket, nitel boyutta yarı yapılandırılmış görüşme formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Her iki veri toplama aracı da araştırmacı tarafından özel olarak hazırlanmıştır. Anketler, farklı olguları ölçmek amacıyla tasarlanır. Bu araştırmada da Milas yöresel yemeklerine dair bilinirliği ölçmek için anket oluşturulmuştur. Anketteki yemekler, literatür taraması ve keşifsel araştırma sonucu belirlenmiştir. Bu araştırmanın amacı, literatürde geçen yöresel yemeklerin bilinirliğini ölçerken aynı zamanda literatürde bulunmayan yöresel yemekleri de ortaya çıkarmaktır.

Anket formu EK 2'de sunulmuştur. Çalışmanın nitel boyutunda veri toplama aracı olarak "görüşme tekniği" kullanılmıştır. Görüşme tekniği, basit bir veri toplama aracı gibi görünse de etkili ve verimli yöntemdir. Ayrıca nitel veri elde etmek için uygun bir görüşme formu hazırlanması gerektiği vurgulanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Sosyal bilimlerde görüşmeler, bilgi edinme amacıyla düzenli olarak yapılan bir etkinlik olarak tanımlanır. En yaygın kullanılan görüşme türü, iki kişinin belirli bir bilgiyi paylaşmak amacıyla karşılıklı gerçekleştirilen görüşmelerdir (Sıgır, 2021). Görüşme tekniği, daha önce gerçekleşmiş, yaşanmış veya gözlemlenemeyen olayların bireyler açısından nasıl açıklandığını öğrenmek için en etkili yöntemdir (Karasar, 2023) . Bu yöntemle elde edilecek verilerle araştırmanın

Milas yöresel yemeklerinin sürdürülebilirliği sağlanmış ve bölgede çalışan şefler ile halkın görüşleri alınmıştır. Bu iki gruptaki katılımcılardan özellikle yöre yemeklerinin vejetaryen beslenmeye uygunluğu hakkında sorular ile yöreye ait pişirme tekniği, yöresel yemeklerin reçeteleri ve hazırlanışlarıyla ilgili detaylı bilgiler alınmıştır. Bu veriler, ankette bulunan ve bulunmayan yöresel yemeklerle ilgili geniş bir veri setini sağlamıştır. Araştırmada kullanılmış olan yarı yapılandırılmış görüşme formları EK 3'te sunulmuştur.

3.5. Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalar için "geçerlilik", araştırma konusunun tarafsız gözlenmesi, inandırıcı ve gerçekçi olması anlamı taşımaktadır. Nicel araştırmalar ise analiz yöntemleri, ölçü araçları ve sayısal veri ile desteklenerek, geçerlilik olgusunu daha somut bir şekilde ifade etmektedir (Sığı, 2021). Ayrıca, katılımcıların rahat edebilecekleri bir ortam oluşturulmaya çalışılmıştır.

Katılımcılara rahat bir ortam sunularak çalışma hakkında detaylı bilgiler verilmiş ve aktardıkları bilgilerin doğru bir şekilde alınması sağlanmıştır. Bu yaklaşımın amacı, katılımcıların soruları daha doğal cevaplamasına teşvik etmektir. Bu yöntemle elde edilen veri güvenilirliğinin artırılması hedeflenmektedir. Görüşmeler gerçekleştirilirken katılımcılardan izni alınarak ses kaydı ve gerektiği durumlar için fotoğraflar çekilmesine yönelik izinler alınmıştır. Ses kayıtları ile yazılı metinler karşılaştırılarak kontrol edilmiştir. Yukarıda bahsedilen önlemler, çalışmanın güvenilirliği için alınan tedbir olarak değerlendirilmiştir.

Anket formunun oluşturulmasıyla elde edilen verilerin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla Cronbach Alpha katsayısı incelenmiştir. Cronbach Alpha katsayısı 0,70'ten büyük çıkması nicel araştırmalar için sonucun güvenirliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Gerçekleşen çalışmada Cronbach Alpha katsayısı 0,820 olarak belirlenmiştir. Nicel araştırma ile elde edilen verilerin yalnızca frekans analizi ile değerlendirileceği ve araştırmanın keşifsel nitelikte olması nedeniyle geçerlilik analizi doğrultusunda faktör analizi gerçekleştirilmemiştir.

3.6. Verilerin Analizi

Bu araştırma çerçevesinde oluşturulan anket formundan toplanan bilgiler "açıklayıcı istatistik" yöntemlerinden frekans analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Frekans analizi, veriler için gözlemlene sıklığını ve yüzdesel oranlarını ortaya çıkaran bir analiz yöntemidir. Araştırma çerçevesinde yürütülen derinlemesine görüşmelerde içerik analizi tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. İçerik analizi, nicel bilgilerin sayısal analizine bir alternatif

olarak kabul edilen, görüşme ve gözleme dayalı verilerin incelenmesi üzerine kurulu bir tekniktir.

Katılımcılardan alınan yanıtlar doğrudan iletilmiş ve detaylı betimlemeler kullanılarak kapsamlı bir açıklama yapılması amaçlanmıştır. Yarı yapılandırılmış soru formu kullanılarak gerçekleştirilen görüşmelerden toplanan bilgiler, ses kayıtları ve fotoğraflar ile desteklenmiştir. İlgili konudaki bilgiler, katılımcılara sorulan sorulara dayanarak oluşturulan kategoriler içinde sıralanmıştır. Katılımcı gruplarına yöneltilen aynı sorular tek bir başlık altında birleştirilmiştir. Bu şekilde kodlanmış olan yanıtlar, alıntılarla desteklenmiş ve betimleme yapılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Anket Formlarının Analizi

Araştırmanın nicel yönünde kaynak araştırması ve literatür taraması ile ulaşılan Milas yöresel yemeklerinden Vejetaryenliğe uygun olanların Milas'ta yaşayan halk tarafından bilinip bilinmemesine yönelik keşifsel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. İlk olarak anket katılımcılarının eğitim, yaş, cinsiyet, doğum yerleri ve Milas'ta yaşadıkları süreye ait bilgiler istenmiştir. Devamında ise katılımcılara 6 Kategoride 66 yemek ismi verilerek beşli likert ölçeğine uygun olarak cevaplamaları istenmiştir. Ayrıca anket çalışmasının sonunda vejetaryenliğine uygun olduğunu düşündükleri ve eklemek istedikleri yemek olup olmadığı sorularak varsa yazmaları için açık uçlu bir soru sorulmuştur.

4.1.1. Anket katılımcılarına dair demografik bilgiler

Araştırmanın birinci bölümünde gerçekleştirilen Anket araştırmasına katılanların demografik bilgileri aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

KATILIMCILARA AİT DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER					
Eğitim			Yaş		
N	Yüzde		N	Yüzde	
İlköğretim	4	3	20-30 Yaş	11	8,5
Lise	18	13,9	31-40 Yaş	32	24,6
Ön Lisans	15	11,5	41-50 Yaş	36	27,6
Lisans	57	44,1	51-60 Yaş	31	23,8
Yüksek Lisans	26	20,1	61 yaş ve üstü	17	13,8
Doktora	7	5,4	Eksik veri	2	1,7
Eksik veri	3	2	Toplam	129	100
Toplam	129	100	Ortalama Yaş	41,5	
Doğum Yerleri					
N	Yüzde				
Milas	91	70,5			
Muğla	11	8,5			

Diğer İller	24	18,6
Eksik veri	3	2,4
Toplam	129	100
Cinsiyet	N	Yüzde
Erkek	41	32
Kadın	88	68
Toplam	129	100

Milâs'ta Yaşadığı Süre	N	Yüzde
1 Yıllan az	2	4,0
1-5 Yıl	36	30,6
6-10 Yıl	24	18,3
10 Yıl ve daha fazlası	67	47,1
Toplam	129	100

Anket katılımcılarının 42'si erkek, 88'i kadın olmaktadır. Katılımcıların yaşlarında minimum ve maksimum değer olarak 19 ve 64, yaş ortalamasının da 41,5 olduğu ortaya çıkmıştır. Mezuniyet durumları incelendiğinde ilköğretim ve lise mezunları yaklaşık olarak katılımcıların %16,9 'ünü oluşturmaktadır. Lisans mezunlarının %44,1 Yüksek Lisans mezunlarının %20,1 Doktora mezunlarının ise %5,4 olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %70,5 i Milas doğumlu olduğunu belirtirken %8,5 ü Muğla'nın diğer İlçeleri doğumlu olduğunu belirtmiştir. %18,6'lık bölüm ise başka il doğumludur. Araştırmada Milas'ta 10 yıldan fazladır yaşayan oranı ise %47,1 ,6-10 yıl arası yaşayanların %18,3 1-5 yıl arası yaşayanlar %30,6 olmaktadır.

4.1.2. Anket katılımcılarının Milâs yöresel yemeklerine ilişkin bilgi durumu

Katılımcılara ilk olarak Milas yöresel yemeklerinden 4 Çorba sorulmuştur. Katılımcılara 5 seçenek sunularak sunulan seçeneklerden yemekleri ne kadar bildiklerine dair uygun olanı seçmeleri istenmiştir. Katılımcıların vermiş olduğu bilgiler doğrultusunda frekans analizleri yapılmıştır.

Tablo 4.2. Çorbalara İlişkin Bilgi Durumu

Çorbalar	Bilmiyorum		Sadece Duydum		Biliyorum Ancak Artık Yapılmıyor		Biliyorum ve Tattım		Yemeği Orijinal Tarifi ile Yapabiliyorum.	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kırma Çorba	27	20,1%	25	18,7%	10	7,5%	30	22,4%	37	27,6%
Kulak	36	26,9%	27	20,1%	10	7,5%	33	24,6%	23	17,2%

Sütlü Akdarı Çorbası	24	17,9%	26	19,4%	10	7,5%	37	27,6%	32	23,9%
Tutma Çorba	20	14,9%	20	14,9%	13	9,7%	42	31,3%	34	25,4%

Tablo 4.3. Çorbaların Azdan Çoğa Doğru Bilinirlik Sıralama Tablosu

S.N.	Çorbalar	Ort.	S.N.	Çorbalar	Ort.
1	Kulak	2.18	4	Tutma Çorba	3.39
2	Kırma Çorba	3.02	5		
3	Sütlü Akdarı Çorbası	3.31	6		

Tablo.3'te, katılımcıların cevaplarına göre her bir çorbanın bilinirliğine ilişkin bilgiler gösterilmiştir. Verilen cevaplar neticesinde Kırma çorba %27 lik bir oran ile orijinal tarifi ile en çok yapılabilen çorba olmaktadır. Devamında sırası ile Tutma çorba %25,4 Sütlü Akdarı çorbası %23,9 Kulak ise %17 oranlarında orijinal tarifleri ile yapılabilen 4. Çorba olmuştur. Tablo 4.'de gösterilen az bilinenden çok biline sıralanışında en az bilinen çorba Kulak çorba olurken sırası ile Kırma çorba, Sütlü Akdarı çorbası ve Tutma çorba gelmiştir.

Tablo 4.4. Salatalar ve Mezelere İlişkin Bilgi Durumu

Salatalar ve Mezeler	Bilmiyorum		Sadece Duydum		Biliyorum Ancak Artık Yapılmıyor		Biliyorum ve Tattım		Yemeği Orijinal Tarifi ile Yapabiliyorum.	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Acur Salatası	12	9,0%	19	14,2%	15	11,2%	41	30,6%	42	31,3%
Bakla Yaprığı Salatası	24	17,9%	19	14,2%	11	8,2%	33	24,6%	42	31,3%
Biber Ekşilemesi	22	16,4%	11	8,2%	11	8,2%	40	29,9%	45	33,6%
Çingene Pilavı	12	12,7%	18	13,4%	11	8,2%	43	32,1%	40	29,9%
Kabak Ezme	14	10,4%	17	12,7%	11	8,2%	47	35,1%	40	29,9%
Kerdime Salatası	32	23,9%	18	13,4%	10	7,5%	32	23,9%	37	27,6%

Külde Soğan Salatası	23	17,2%	18	13,4%	14	10,4%	32	23,9%	42	31,3%
Külde Tilkişen	35	26,1%	19	14,2%	11	8,2%	30	22,4%	34	25,4%
Soğan Depmesi	31	23,1%	20	14,9%	10	7,5%	38	28,4%	30	22,4%
Azman haşlaması	41	30,6%	20	14,9%	7	5,2%	35	26,1%	26	19,4%
Baldıran Haşlaması	31	23,1%	18	13,4%	10	7,5%	44	32,8%	26	19,4%
Börülce Börttürme	21	15,7%	17	12,7%	10	7,5%	44	32,8%	37	27,6%
Çıntar Ekşilemesi	24	17,9%	23	17,2%	7	5,2%	43	32,1%	32	23,9%
Devetabanı Haşlaması	31	23,1%	23	17,2%	9	6,7%	36	26,9%	30	22,4%
Ekmek Dökmesi	29	21,6%	16	11,9%	11	8,2%	37	27,6%	36	26,9%
Karahindiba Ekşilemesi	29	21,6%	20	14,9%	9	6,7%	37	27,6%	34	25,4%
Palandız Haşlama	38	28,4%	17	12,7%	11	8,2%	31	23,1%	32	23,9%
Tekesakalı Haşlama	23	17,2%	18	13,4%	14	10,4%	32	23,9%	42	31,3%
Teltorlu Börülce	31	23,1%	14	10,4%	9	6,7%	33	24,6%	42	31,3%
Tepsi Kenarı Çanak Yanı	29	21,6%	18	13,4%	15	11,2%	30	22,4%	37	27,6%
Hardal Haşlaması	27	20,1%	22	16,4%	10	7,5%	31	23,1%	39	29,1%
İğnelik Haşlaması	36	26,9%	17	12,9%	12	9,0%	39	29,1%	25	18,7%
Börülce Piyazı	17	12,7%	15	11,2%	9	6,7%	39	29,1%	49	36,6%
Makarna Ekşilemesi	29	21,6%	15	11,2%	9	6,7%	26	19,4%	50	37,3%

Tablo 4.5. Salatalar ve Mezelerin Azdan Çoğa Doğru Bilinirlik Sıralama Tablosu

S.N.	Salatalar ve Mezeler	Ort.	S.N.	Salatalar ve Mezeler	Ort.
1	Azman Haşlaması	1.20	13	Makarna Ekşilemesi	2.48
2	Palandız Haşlama	1.29	14	Hardal Haşlaması	2.55
3	İğnelik Haşlaması	1.32	15	Bakla Yaprığı Salatası	2.63
4	Külde Tilkişen	1.47	16	Çıntar Ekşilemesi	2.76
5	Kerdime Salatası	1.49	17	Külde Soğan Salatası	2.91
6	Soğan Depmesi	1.61	18	Tekesakalı Haşlama	3.32
7	Baldıran Haşlaması	1.68	19	Biber Ekşilemesi	3.60
8	Devetabanı Haşlaması	1.68	20	Börülce Börttürme	3.61
9	Teltorlu Börülce	1.77	21	Börülce Piyazı	3.67
10	Ekmek Dökmesi	2.16	22	Kabak Ezme	3.80
11	Karahindiba Ekşilemesi	2.21	23	Çingene Pilavı	4.01
12	Tepsi Kenarı Çanak Yanı	2.42	24	Acur Salatası	4.17

Katılımcılara Milas yöresel yemeklerinden Tablo5.'de yer alan 24 adet Salata ve Meze ismi verilerek, bu yemekleri ne kadar bildikleri sorulmuştur. Katılımcılara 5 seçenek sunularak sunulan seçeneklerden uygun olanı seçmeleri istenmiştir. Katılımcıların cevapları neticesinde salata ve mezelerden 7 tanesinin orijinal tarifi ile yapılabildiği sonucu çıkmıştır. Azman haşlaması, Külde tilkişen, Palandız haşlama ve iğnelik haşlama bilinmediği sonucuna ulaşılmıştır. Tablo 6.'da Salata ve mezelerin az bilinenden çok bilinene sıralanışı gösterilmiştir. Bu tablo doğrultusunda Azman haşlama en az bilinen olurken devamında sırası ile palandız haşlama ve iğnelik haşlama gelerek en az bilinen salata ve mezeler olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.6. Sebze Yemeklerine İlişkin Bilgi Durumu

Sebze Yemekleri	Bilmiyorum		Sadece Duydum		Biliyorum Ancak Artık Yapılmıyor		Biliyorum ve Tattım		Yemeği Orijinal Tarifi ile Yapabiliyorum.	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Arapsaçı Kavurma	19	14,2%	17	12,7%	12	9,0%	32	23,9%	49	36,6%
Ballık otu Kavurma	30	22,4%	21	15,7%	9	6,7%	26	19,4%	43	32,1%
Çıntar Kavurma	36	26,9%	17	12,9%	12	9,0%	39	29,1%	25	18,7%
Dalğan Kavurma	30	22,4%	14	10,4%	11	8,2%	35	26,1%	39	29,1%
Devetabanı Kavurma	35	26,1%	15	11,2%	13	9,7%	32	23,9%	34	25,4%
Ekmek Avkırma	31	23,1%	19	14,2%	13	9,7%	26	19,4%	35	26,1%
Gazyak Kavurma	31	23,1%	19	14,2%	13	9,7%	26	19,4%	35	26,1%
İğnelik Kavurma	38	28,4%	17	12,7%	11	8,2%	31	23,1%	32	23,9%
Kapçık Kavurma	32	23,9%	17	12,7%	7	5,2%	36	26,9%	32	23,9%
Kenger Kavurma	35	26,1%	19	14,2%	6	4,5%	38	28,4%	31	23,1%
Kışkin/cık Kavurma	26	19,4%	20	14,9%	9	6,7%	38	28,4%	36	26,9%
Köremen Kavurma	37	27,6%	19	14,2%	8	6,0%	35	26,1%	30	22,4%
Sarıot Kavurma	37	27,6%	21	15,7%	9	6,7%	29	21,6%	33	24,6%
Sarmaşık(acı ot) Kavurma	40	29,9%	20	14,9%	12	9,0%	37	27,6%	20	14,9%
Sirken Kavurma	36	26,9%	17	12,9%	12	9,0%	39	29,1%	25	18,7%
Suotu Kavurma	38	28,4%	25	18,7%	12	9,0%	36	26,9%	18	13,4%
Tilkişen	46	34,3%	22	16,4%	9	6,7%	32	23,9%	20	14,9%

Kavurma										
Tortu	36	26,9%	17	12,7%	13	9,7%	36	26,9%	27	20,1%
Turnadili Kavurması	37	27,6	19	14,2%	12	9,0%	29	21,6%	32	23,9%
Zibek kavurma	42	31,3%	18	13,4%	12	9,0%	33	24,6%	24	17,9%

Tablo 4.7. Sebze Yemeklerinin Azdan Çoğa Doğru Bilinirlik Sıralama Tablosu

S.N.	Sebze Yemekleri	Ort.	S.N.	Sebze Yemekleri	Ort.
1	Tilkişen Kavurma	2.29	11	Tortu	4.26
2	Zibek kavurma	3.09	12	Kenger Kavurma	4.27
3	Sarmaşık (acı ot) Kavurma	3.14	13	Devetabanı Kavurma	4.39
4	İğnelik Kavurma	3.20	14	Kapçık Kavurma	4.40
5	Suotu Kavurma	3.27	15	Ekmek Avkırma	4.57
6	Köremen Kavurma	3.57	16	Gazyak Kavurma	4.51
7	Sariot Kavurma	3.59	17	Dalga Kavurma	4.51
8	Turnadili Kavurması	3.84	18	Ballık otu Kavurma	4.58
9	Çıntar Kavurma	4.00	19	Kışkin/cık Kavurma	4.69
10	Sirken Kavurma	4.06	20	Arapsacı Kavurma	4.69

Katılımcılara Milas yöresel yemeklerine ait olan Tablo 7.'de yer alan 20 Sebze yemeği ismi verilerek, bu yemekleri ne kadar bildikleri sorulmuştur. Katılımcılara 5 seçenek sunularak sunulan seçeneklerden uygun olanı seçmeleri istenmiştir. Gerçekleşen anket sonucunda Sebze yemeklerinden Arapsacı kavurma, Ballık otu kavurma ve Dalga kavurma en bilinen ve orijinal tarifi ile yapılabilen yemek olmaktadır. En az bilinenler ise Tilkişen kavurma, Acı ot kavurma, Su otu kavurma ve Zibek kavurma olmuştur. Tablo 8.'de Sebze yemeklerinin az bilinenden çok bilinene doğru sıralanışı gösterilmiştir. Bu tablo doğrultusunda en az bilinen sebze yemeği Tilkişen kavurma olurken sırası ile Zibek kavurma, Sarmaşık kavurma ve iğnelik kavurma takip etmiştir.

Tablo 4.8. Hamur İşlerine Ait Bilgi Durumu

Hamur İşleri	Bilmiyorum		Sadece Duydum		Biliyorum Ancak Artık Yapılmıyor		Biliyorum ve Tattım		Yemeği Orijinal Tarifi ile Yapabiliyorum	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Akdarı Ekmeği	41	30,6%	15	11,2%	11	8,2%	31	23,1%	31	23,1%
Anababa Pastası	33	24,6%	14	10,4%	10	7,5%	26	19,4%	46	34,3%
Ot Böreği	36	26,9%	18	13,4%	8	6,0%	24	17,9%	43	32,1%
Çaykama	12	9,0%	20	14,9%	8	6,0%	39	29,1%	50	37,3%
Köremenli Ekmek	34	25,4%	15	11,2%	11	8,2%	33	24,6%	36	26,9%
Külür Vekilharç	37	27,6%	13	9,7%	12	9,0%	30	22,4%	37	27,6%
Kıstırma	44	32,8%	15	11,2%	11	8,2%	32	23,9%	27	20,1%
Balkabağı Böreği	24	17,9	21	15,7%	13	9,7%	41	30,6%	30	22,4%
Dolama	20	14,9%	13	9,7%	9	6,7%	41	30,6%	16	34,3%

Tablo 4.9. Hamur İşlerinin Azdan Çoğa Doğru Bilinirlik Sıralama Tablosu

S.N.	Hamur İşleri	Ort.	S.N.	Hamur İşleri	Ort.
1	Kıstırma	2.04	6	Anababa Pastası	4.14
2	Akdarı Ekmeği	2.10	7	Balkabağı Böreği	4.45
3	Külür Vekilharç	2.26	8	Dolama	4.61
4	Köremenli Ekmek	3.09	9	Çaykama	4.73
5	Ot Böreği	4.13			

Katılımcılara Milas yöresel yemeklerine ait Tablo 9.'da yer alan 9 Hamur işleri ismi verilerek, bu yemekleri ne kadar bildikleri sorulmuştur. Katılımcılara 5 seçenek sunulurak

sunulan seçeneklerden uygun olanı seçmeleri istenmiştir. Katılımcılara sunulan hamur işlerinden Çaykama orijinal tarifi ile yapılabilen en yüksek oranlı yiyecek olurken Kısırtmanın bilinme oranı en düşük yiyecek olmuştur. Tablo 10’da Hamur işlerinin az bilinenden çok bilineye doğru sıralanışı gösterilmiştir. Kısırtma en az bilinen hamur işi olurken sırası ile Akdarı ekmeği, Külür Vekilharç ve Köremenli Ekmek bilinirliği en düşük hamur işleri olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.10. Pilav ve Makarnalara ait Bilgi Durumu

Pilav ve Makarnalar	Bilmiyorum		Sadece Duydum		Biliyorum Ancak Artık Yapılmıyor		Biliyorum ve Tattım		Yemeği Orijinal Tarifi ile Yapabiliyorum	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ekmek Makarnası	19	14,2%	15	11,2%	9	6,7%	39	29,1%	47	35,1%
Otlı Aş	29	21,6%	11	8,2	11	8,2	27	20,1%	51	38,1%
Kırma Makarnası	22	16,4%	17	12,7%	8	6,0%	40	29,9%	42	31,3%
Makarna Tatarı	24	17,9%	16	11,9%	13	9,7%	29	21,6%	47	35,1%

Tablo 4.11. Pilav ve Makarnaların Azdan Çoğa Doğru Bilinirlik Sıralama Tablosu

S.N.	Pilav ve Makarnalar	Ort.	S.N.	Pilav ve Makarnalar	Ort.
1	Makarna Tatarı	1.32	4	Ekmek Makarnası	2.91
2	Kırma Makarnası	2.07			
3	Otlı Aş	2.76			

Katılımcılara Milas yöresel yemeklerinden olan Tablo 11.’de gösterilen 5 pilav ve makarna ismi verilerek, bu yemekleri ne kadar bildikleri sorulmuştur. Katılımcılara 5 seçenek sunularak sunulan seçeneklerden uygun olanı seçmeleri istenmiştir. Genel olarak katılımcıların değerlendirilmesine sunulan Milas yöresine ait pilav ve makarnaların bilinir olduğu belirlenmiştir. Otlı aş orijinal tarifi ile yapılabilen en bilindik yiyecek olarak belirlenmiştir. Makarna Tatarı ise en az bilinen olarak belirlenmiştir. Tablo 12.’de Pilav ve

makarnaların azdan çoğa doğru bilinirlik sıralaması gösterilmiştir. Bu tabloya göre Makarna Tatarı en az bilinen olurken sırası ile Kıрма makarna ve Otlı aş takip etmiştir.

Tablo 4.12. Kızartmalara ait Bilgi Durumu

Kızartmalar	Bilmiyorum		Sadece Duydum		Biliyorum Ancak Artık Yapılmıyor		Biliyorum ve Tattım		Yemeği Orijinal Tarifi ile Yapabiliyorum.	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Biber Tatarı	24	17,9%	18	13,4%	13	9,7%	28	20,9%	46	34,3%
Kabak Çiçeği Kızartma	31	23,1	10	7,5%	8	6,0%	29	21,6%	51	38,1%
Tatar	17	12,7	13	9,7	11	8,2	32	23,9%	56	41,8%
Telturlama	25	18,7%	14	10,4%	9	6,7%	28	20,9%	53	39,6%
Yumurta Tatarı	36	26,9%	12	9,0%	11	8,2%	30	22,4%	40	29,9%

Tablo 4.13. Kızartmaların Azdan Çoğa Doğru Bilinirlik Sıralama Tablosu

S.N.	Kızartma	Ort.	S.N.	Kızartma	Ort.
1	Yumurta Tatarı	3.61	4	Biber Tatarı	4.16
2	Kabak Çiçeği Kızartma	3.67	5	Tatar	4.38
3	Telturlama	3.77			

Katılımcılara Milas yöresel yemeklerinden Tablo 13.'de yer alan 5 Kızartma ismi verilerek, bu yemekleri ne kadar bildikleri sorulmuştur. Katılımcılara 5 seçenek sunularak sunulan seçeneklerden uygun olanı seçmeleri istenmiştir. Katılımcıların puanlaması neticesinde kızartmaların bilindiği sonucu çıkmıştır. En bilindik kızartma olarak Tatar birinci olmaktadır. Bilinirliği en düşük olan kızartma ise Yumurta tatarı olmaktadır. Tablo 14.'de Kızartmaların az bilinenen çok bilinene doğru sıralanışı gösterilmiştir. Bu tabloya göre Yumurta tatarı en az bilinen kızartma olurken Kabak Çiçeği kızartma ikinci Telturlama üçüncü olarak en az bilinen kızartmalar olmuştur.

4.1.3. Anket katılımcılarının belirtilen yemeklere ekledikleri yemekler

Yapılan nicel araştırmanın anket kısmında katılımcılara açık uçlu olarak ankette yer alan yemeklerin haricinde bir yemek eklemek ister misiniz diye sorulmuştur. Katılımcılar tarafından ilave edilen yemek isimleri tablo 8. de gösterilmiştir.

Tablo 4.14. Katılımcılar Tarafından Eklenen Milas Yöresel Yemekleri

S.N.	Yemek İsmi	Öneren Katılımcı Sayısı
1	Bulamaç	1
2	Enginar Dolması	3
3	Kabak Çiçeği Dolması	4
4	Kapuska	6
5	Keşkek	1
6 3	Kuzu Göbeği Kavurma	1
7	Mücver	4
8	Pazı Sarma	3
9	Saç Böreği	1
10	Tarhana	1
11	Zeytinyağlı Enginar	3

Anket uygulamasına katılan 129 katılımcıdan 66 yemeğe ilave olarak 11 yemek ismi yöresel yemek olarak açık uçlu soruda bildirilmiştir. Bulamaç, Enginar Dolması, Kabak Çiçeği Dolması, Kapuska, Keşkek, Kuzu Göbeği Kavurma, Mücver, Pazı Sarma, Saç Böreği, Tarhana, Zeytinyağlı Enginar bildirilen 11 yemektir.

Katılımcılara Milas yöresel yemeklerine ilişkin 66 farklı yemek ismini içeren bir liste sunulmuş ve adı geçen yemeklere dair bilgilerini belirtmeleri istenmiştir. Beşli Likert ölçeğine göre değerlendirme yapılmış ve anket katılımcılarının verdikleri puanlara göre bütün yemekler için frekans analizleri yapılmıştır. 28 katılımcının ilave olarak 11 yemek önermesi olmuştur. Kapuska 6 katılımcı tarafından önerilerek en çok önerilen yemek olmaktadır.

4.2. Görüşme Sorularının Analizi

Yüz yüze gerçekleşen görüşmelerde 10 restoran şefi ile birlikte 15 bölgede yaşayan kişi olmak üzere toplam 25 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Restoran ve otel şeflerine 15 soru yöneltilirken, yerel halka 10 soru yöneltilmiştir. Görüşme formu benzer soruları içermesine rağmen, iki gruba değişik sorular yöneltilmiş ve araştırmanın Milas yöresel yemeklerinin vejetaryen beslenmeye uygunluğunu ve sürdürülebilirliğini ortaya koymak hedeflenmiştir.

4.2.1. Görüşme katılımcılarının demografik bilgileri

Araştırmanın ikinci aşamasına katılan katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, öğrenim durumları, doğum yerleri Milas'ta yaşadığı süreleri ve görüşmelerde geçen süreler Tablo.8'de demografik bilgiler ise Tablo.9'da gösterilmiştir.

Tablo 4.15. Görüşme Katılımcılarına ait bilgiler

Grup	Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Öğrenim Durumu	Doğum Yeri	Bodrum'da Yaşadığı Süre (Yıl)	Görüşme Süresi
1	A1	57	KADIN	İlkokul	Milas	57	30 dakika
1	A2	50	KADIN	İlkokul	Milas	50	35 dakika
1	A3	40	KADIN	İlkokul	Milas	40	30 dakika
1	A4	52	KADIN	İlkokul	Bodrum	28	33 dakika
1	A5	62	ERKEK	Ön Lisans	Selimiye	3	35 dakika
1	S1	34	ERKEK	Lise	Milas	34	20 dakika
1	S2	36	ERKEK	Yük.Lisans	İzmir	30	20 dakika
1	S3	43	KADIN	Lisans	İzmir	15	20 dakika
1	S4	30	ERKEK	Lise	Milas	30	25 dakika
1	S5	34	ERKEK	Lisans	Bolu	20	30 dakika
2	S6	46	ERKEK	İlköğretim	G.Antep	30	15 dakika
2	S7	39	ERKEK	Lise	Ankara	30	25 dakika
2	S8	33	KADIN	Lisans	Yalova	10	40 dakika
2	S9	55	ERKEK	Ön lisans	Bodrum	55	30 dakika
2	S10	25	ERKEK	İlköğretim	Milas	25	30 dakika
2	A6	48	ERKEK	Yük.Lisans	İstanbul	20	50 dakika
2	A7	39	KADIN	İlköğretim	Denizli	39	20 dakika

2	A8	27	ERKEK	Doktora	Bolu	5	15 dakika
2	A9	33	KADIN	Lisans	Nevşehir	8	20 dakika
2	A10	42	ERKEK	Lisans	Tekirdağ	26	25 dakika
3	A11	57	ERKEK	Lise	Kayseri	20	30 dakika
3	A12	35	ERKEK	Doktora	Yozgat	10	15 dakika
3	A13	30	KADIN	Lisans	Muğla	30	40 dakika
3	A14	59	KADIN	İlköğretim	Fethiye	59	40 dakika
3	A15	60	ERKEK	Lisans	Menteşe	60	20 dakika

Tablo 4.16. Katılımcıların Demografik Bilgileri

KATILIMCILARA AİT DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER					
Eğitim	N	Yüzde	Yaş	N	Yüzde
İlköğretim	8	32	20-30 Yaş	4	16
Lise	4	16	31-40 Yaş	9	36
Ön Lisans	2	8	41-50 Yaş	5	20
Lisans	7	28	51-60 Yaş	7	28
Yüksek Lisans	2	8	Eksik veri	0	0
Doktora	2	8	Toplam	25	100
Eksik veri	0	0	Milâs'ta Yaşadığı Süre	N	Yüzde
Toplam	25	100	1 Yıldan az	0	0
Doğum Yerleri	N	Yüzde	1-5 Yıl	2	8
Milas	14	56	6-10 Yıl	3	12
Muğla	5	20	10 Yıl ve daha fazlası	20	80
Diğer İller	6	24	Toplam	25	100
Eksik veri	0	0			
Toplam	25	100			
Cinsiyet	N	Yüzde			
Erkek	15	60			
Kadın	10	40			
Toplam	25	100			

Katılımcıların genel yaş ortalaması 48, kadın katılımcılar %40, erkek katılımcılar %60, en çok katılımcı 8 kişi ile ilköğretim mezunudur.

4.2.2. Restoran şeflerine yönelik sorular

1. Vejetaryen beslenmenin faydalı olduğunu düşünüyor musunuz?

Katılımcılar faydalı olduğunu belirtirken açıklama ekleyen katılımcılar aşağıdaki şekilde görüş bildirmiştir.

S1'in cevabı:

“Evet, vejetaryen beslenmenin birçok faydalı yönü olduğunu düşünüyorum. Vejetaryen beslenme, kalp sağlığını korumaya, kilo kontrolüne ve çeşitli kronik hastalıklara karşı korunmaya yardımcı olabilir. Aynı zamanda çevresel sürdürülebilirliği destekler ve hayvan refahına duyarlılığı artırabilir. Ancak, beslenme tercihleri kişisel olup, her bireyin ihtiyaçları ve sağlık durumu farklı olduğundan, dengeli ve çeşitli beslenmeyi sağlamak önemlidir.”.

S2' nin cevabı:

“Evet, vejetaryen beslenmenin birçok faydalı yönü olduğunu düşünüyorum. Vejetaryen beslenme, sağlıklı bir yaşam tarzı için uygun bir seçenek olabilir. Ayrıca çevresel etkileri azaltarak sürdürülebilir bir dünya için de önemli bir adımdır.”.

S3'ün cevabı:

“Tabii, vejetaryen beslenme farklı vitamin ve mineralleri dengeli bir şekilde almayı sağlar ve vücut için gerekli besin öğelerini karşılayabilir. Ayrıca sebzeler, meyveler, baklagiller ve tahıllar gibi besinler lif açısından zengin olduğu için sindirim sağlığına da olumlu etkileri olabilir.”.

S6'nın cevabı:

“Vejetaryen bir beslenme tarzı, hayvansal ürünleri tüketmeyen bireyler için sağlıklı bir seçenektir. Bu beslenme biçimi, dengeli bir şekilde çeşitli sebzeler, meyveler, baklagiller, tahıllar ve protein kaynakları içerir. Yeterli miktarda protein, demir, B12 vitamini, omega-3 yağ asitleri gibi besin öğelerini almak için çeşitli planlama ve bilinçli tercihler gerekebilir.”.

S9'in cevabı:

“Bu beslenme biçimi, sebzeler, meyveler, baklagiller, tahıllar, kuruyemişler ve tohumlar gibi besinlerle zenginleştirilmiş bir diyeti içerir. Uygun bir şekilde planlandığında, vejetaryen beslenme ihtiyaç duyulan tüm besin öğelerini karşılayabilir ve sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyebilir.”.

2. Milas yöre mutfağında en çok tüketilen gıda ürünü hangisidir? (Et ve Balık, Meyve, Sebze, Ot, Baharat, Tahıl, Bakliyat vb.)

Katılımcılar cevaplarında aynı cevabı vermiştir. Katılımcılara göre Yöresel mutfak içinde en çok sebze ve ot tüketildiğini söylemiştir. Ancak yerli halkın tüketimi göz ardı edilirse turistlerin etkisinden dolayı et ve balık en çok tüketilenler arasındadır.

3. Sizce bu vejetaryen yöresel yemeklerin unutulmaması için neler yapılmalıdır?

S2'nin cevabı:

“Tarifler dijitalleşebilir. Yerel mutfak kültürüne dair düzenli atölyeler ve eğitimler organize edilebilir. Bu atölyeler hem online hem de yüz yüze olabilir. Yöresel vejetaryen yemeklerde kullanılan malzemelerin yerel çiftçi pazarlarından temin edilmesi teşvik edilebilir. Restoranlar ve kafeler, menülerine yöresel vejetaryen yemekleri ekleyebilir. Bu, yerel mutfağın tanıtılmasına daha da yardımcı olur. .”.

S5'in cevabı:

“Aklıma çok gelmiyor. Gastronomi turizmi yapılabilir veya sizin gibi akademik araştırmalar için destek verilebilir ki bu çok daha doğru ve güzel bir iş olur.”.

S9'un cevabı:

“Vejetaryen yöresel yemeklerin unutulmaması için dijital ve basılı arşivleme yapılabilir; tarifler web siteleri, bloglar ve kitaplar aracılığıyla kaydedilmelidir. Okullarda yemek pişirme dersleri ve toplum merkezlerinde atölyeler düzenlenebilir. Yemek festivalleri ve yarışmaları, restoran menülerinde yöresel yemeklerin sunulması, pop-up restoranlar ve çiftçi pazarları gibi etkinliklerle tanıtım sağlanabilir. Sosyal medya kampanyaları ve gastronomi turları, bu yemeklerin geniş kitlelere ulaşmasını desteklerken, televizyon programları, YouTube kanalları ve akademik araştırmalar da bu kültürel mirasın korunmasına katkı sağlar. ”.

4. Milas yöre mutfağında hangi pişirme tekniğini kullanıyorsunuz? (Haşlama, Kavurma, Közde, Sos içinde pişirme vb.)

Katılımcı şefler genellikle kavurmanın daha çok kullanıldığını belirtmiştir. Kavurma kadar yaygın olmasa da Restoranların bir kısmında közde pişirme tekniğinin de kullanıldığını söylemiştir.

5. Milâs'ta yapılan ot festivali, işletme ve otel menülerinde ot yemeklerinin daha çok yer almasına neden oldu mu?

Katılımcılar festivalin vejetaryen yemek kültürünü ve sağlıklı beslenmeyi teşvik ettiğini düşünmektedir. Ve bu doğrultuda ot yemeklerinin işletmelerdeki sayısının arttığını söylemektedir.

S1'in cevabı:

“Yöresel otların tanıtımı, gastronomi ve kültür turizminin geliştirilmesi gibi faydalar sağlamış olabilir. Festival süresince satılan yöresel ürünlerin ticaretini artırdığını söyleyebiliriz. İnsanlar bilmedikleri yeni yeni sebze ve otları gördü duydu ve tatmış oldu. Sadece yöresel otların tanıtımıyla kalmayıp, bölgenin ekonomik, turistik, sosyal açıdan da birçok fayda sağladığını düşünüyorum. İnsanlar burada gördüğü otları dışarıda da bulmak tatmak istiyor e bu da işletmelere yeni bir liste oluşturmaya neden oluyor.”

S2'nin cevabı:

“Ot festivalinin, işletme ve otel menülerinde ot yemeklerinin daha fazla yer almasına neden oldu diyebiliriz. Festival, yöresel ot çeşitlerinin tanıtımını yaparak vejetaryen yemek kültürünü ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmiş olabilir. Bu doğrultuda, işletmeler ve oteller festival etkinliğinden esinlenerek menülerinde vejetaryen ot yemeklerine daha fazla yer vermeye başladı açık ve net bir şekilde gözükmekte.”

S6'nın cevabı:

“Festivalin bölgeye getirdiği turistlerin ve ziyaretçilerin talepleri doğrultusunda işletmeler ve oteller, yöresel ot yemeklerini menülerine eklediğini biliyorum veya mevcut menülerinde daha genişlettiklerine şahit oldum. Ancak, bu durumun net bir şekilde belirlenmesi için detaylı bir bilgiye sahip değilim.”

S8'in cevabı:

“Festivalin bölgeye artan turist akınıyla birlikte, turistlerin ve ziyaretçilerin de otel ve restoranlardan yöresel ot yemeklerini tatma isteğini artırmıştır. Bu durum, işletmelerin ve otellerin müşteri taleplerini karşılamak amacıyla menülerini çeşitlendirmesine ve ot yemeklerine daha fazla yer vermelerine yol açtı tatbiki.”

S10'un cevabı:

“Ot festivalinin, işletme ve otel menülerinde ot yemeklerinin daha çok yer almasına yönelik bir etkisi olmuş olabilir. Festival, bölgenin zengin ot çeşitlerini ve bu otların kullanımını vurgulayarak, yerel mutfak kültürünün önemini artırmıştır. Bu tanıtım ve bilinirlik artışı, işletmeleri ve otelleri yöresel ot yemeklerine daha fazla yer vermeye teşvik etmiş olabilir. Ayrıca, festivalin bölgeye gelen ziyaretçilerin ve turistlerin otel ve restoranlardan yöresel ot yemeklerini denemek istemesi, işletmelerin menülerinde ot yemeklerine daha fazla yer açmalarına neden olmuştur.”

4.2.3. Bölgede yaşayanlara yönelik sorular

1. Vejetaryen beslenme nedir? Biliyor musunuz?

Katılımcıların hepsi vejetaryen beslenme ile ilgili bilgi sahibidir.

A12 evet cevabına ek olarak şu şekilde ekleme yapmıştır:

“Coğrafi olarak vejetaryen beslenmeye atalarımızdan beri mecbur kaldık şimdi de sevdiğimiz alıştığımız lezzetleri yapıp severek tüketiyoruz”.

2. Milas mutfağında en çok tüketilen gıda ürünü hangisidir?

Katılımcılar Sebze ve ot tüketiminin çok olduğunu belirtmiştir. Cevap belirtiminden sonra devam eden katılımcılar şu şekilde açıklama yapmıştır.

A1’in cevabı:

“Burada yerliler en çok ot ve sebze tüketir. Çünkü aile geleneginden öyle alışılmış”.

A5’in cevabı:

“Sebze, hem taze oluyor hepsini mevsiminde tüketebiliyoruz. Zaten kendi bahçelerimizde yetiştiriyoruz çoğunu”.

A8’in cevabı:

“Bölgede yetişen tüm otları değerlendirmişiz. Her şeyin bir yiyeceğini yapmışız e belli bir yerden sonra da damak tadı oturuyor şimdi biz bu tatlara alıştık arada değişik tarifler denesek de kendi annelerimizden kalan yemeklerden vazgeçemeyiz”.

3. Literatür taraması sonucu ortaya konan Ek ’teki Milas yöresine ait vejetaryen yemeklere ilişkin görüşlerinizi bildiriniz.

A10’un cevabı:

“Bunların hepsini biliyordum ama isimleri hep değişik aynı yemeği yaparız aynı şeyleri kullanırız ama isimleri farklı olur. Bizim burası da öyle bunları buradaki herkes bilir ama isimleri ilk kez duyduklarımız var. Onları da biliyordum da adını ilk kez duydum.”.

A13’ün cevabı:

“Hepsini biliyorum hepsini tattım burada yaşayıp yemek yemeye meraklı olan herkes bunları yemiştir en kötü tadına illaki bakmıştır.”.

A6’nın cevabı:

“Milas’ın vejetaryen yemekleri, taze ve yerel malzemelerin ustaca kullanımı ile öne çıkar. Zeytinyağı, sebzeler ve otlar bu yemeklerin ana bileşenlerini oluşturur ve bu da onları hem sağlıklı hem de lezzetli kılar.”.

A12'nin cevabı:

“Bu yemekler hem vejetaryen beslenmeyi sevenler için hem de sağlıklı yaşam tarzını benimseyenler için mükemmeldir. Milas'ın vejetaryen yemekleri, doğal ve sürdürülebilir beslenme açısından önemli bir yer tutar ve yöresel lezzetleri keşfetmek isteyen herkes için lezzetli bir deneyim sunar.”.

A1'in cevabı:

“Buraya ait vejetaryen yemekler, bölgenin tarımsal zenginliği ve Akdeniz'in bize verdiği doğal avantajlarla şekillenmiş, besleyici ve lezzetli seçeneklerdir.”.

A7'nin Cevabı:

“Milas'ın vejetaryen yemekleri, doğal malzemelerle hazırlanan, lezzetli ve sağlıklı seçenekler sunar. Bölgenin zeytinyağı, taze sebzeler ve otlar gibi yerel ürünleri, yemeklerin temelini oluşturur. Bu yemekler hem besleyici hem de doyurucu özellikleriyle vejetaryen beslenmeyi benimseyenler için ideal bir seçimdir.”.

Tablo 4.17. Katılımcılar Tarafından Kolaylıkla Bilinen Yemekler

S.N.	Yemekler	Restoran Şefleri	Otel Şefleri	Bölgede Yaşayanlar
1	Kırma Çorba	S1, S2, S3, S4, S5, S6,	S7, S8, S9, S10	A1, A2, A6, A8, A7, A12, A13, A15
2	Kulak Çorba	S1, S2, S3, S4, S5, S6,	S7, S8, S9, S10	A4, A5, A8, A10, A11, A12, A13
3	Sütlü Akdarı Çorba	S4, S5, S6	S7, S8, S9, S10	A1, A5, A7, A8, A9, A6, A15
4	Tutma Çorba	S1, S2, S3, S4, S5,	S7, S8, S9, S10	A2, A3, A4, A11, A12,
5	Acur Salatası	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S8, S9, S10	A1, A6, A7, A9 A11, A12, A14, A15
6	Bakla Yaprağı Salatası	S4, S5, S6	S8, S9	A2, A7, A8, A9 A12, A15
7	Biber Ekşilemesi	S2, S3, S4, S5, S6	S7, S8, S9, S10	A3, A4, A7, A9, A15
8	Çingene Pilavı	S4, S5, S6	S8, S9	A2, A3, A4 A5, A6, A7, A9, A6, A7, A14
9	Kabak Ezme	S1, S2, S3, S4, S5,	S7, S8, S10	A1, A2, A3, A7, A8, A12, A15
10	Kerdime Salatası	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S8, S9, S10	A4, A7, A9, A10, A14
11	Külde Soğan Salatası	S4, S5, S6	S8, S9, S10	A3, A4 A5, A8, A9, A12, A14, A15

12	Külde Tilkişen	S1, S2, S3, S4, S5,	S8, S9	A7, A9, A11, A12, A13, A14
13	Soğan depmesi	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S7, S9, S10	A1, A3, A4, A7, A9, A10, A12, A15
14	Azman haşlaması	S1, S4, S5, S6	S7, S10	A2, A6, A7, A8, A9 A11, A12, A14, A15
15	Baldıran haşlaması	S4, S5, S6	S7, S8, S9, S10	A3, A4, A7, A8, A10, A12, A13, A15
16	Börülce börttürme	S1, S2, S3, S4, S5,	S7, S9	A2, A3, A6, A7, A11, A12, A14
17	Çıntar ekşilemesi	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S7, S8, S10	A3, A6, A7, A8, A9, A14
18	Devetabanı haşlaması	S1, S2, S3, S4, S5, S6,	S7, S10	A3, A7, A9, A10, A11, A12
19	Ekmek dökmesi	S2, S3, S4, S5,	S7, S8, S9, S10	A1, A6, A8, A10, A14, A15
20	Karahindiba ekşilemesi	S4, S5, S6	S8, S9	A5, A7, A8, A9 , A11, A13, A15
21	Palandız haşlama	S1, S2, S3, S4, S5,	S8, S9, S10	A1, A2, A6, A7, A9, A10, A14
22	Tekesakalı haşlama	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S8, S9	A1, A3, A4, A6, A8, A11, A12, A15
23	Teltorlu börülce	S2, S4, S6	S7, S9, S10	A1, A6, A7, A8, A9, A14
24	Tepsi kenarı çanak yanı	S1, S2, S3,	S7, S8, S9, S10	A1, A2, A6, A9, A10, A12, A15
25	Hardal haşlaması	S1, S2 S5, S6	S7, S8, S9, S10	A4, A6, A7, A9, A11, A13, A14
26	İğnelik haşlaması	S2, S3, S4, S5, S6	S7, S8, S9	A5, A6, A7, A10, A11, A15
27	Börülce piyazı	S2, S4, S5	S8, S9, S10	A2, A3, A6, A9, A11
28	Makarna ekşilemesi	S2, S3, S4, S5,	S9, S10	A4, A6, A8, A10, A12, A15
29	Arapsaçı kavurma	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S7, S8, S9	A5, A6, A8, A9, A10, A11
30	Ballık otu kavurma	S4, S5, S6	S7, S8, S9, S10	A1, A3, A7, A9, A10, A13, A14
31	Çıntar kavurma	S1, S5, S3	S7, S8, S9, S10	A7, A8, A9 A11, A12, A14,
32	Dalğan kavurma	S1, S2, S3, S4, S5,	S7, S8, S9, S10	A1, A2, A3, A8, A9, A11
33	Devetabanı kavurma	S2, S3, S4, S5, S6	S7, S8, S9, S10	A6, A7, A9 A11, A12, A14

34	Ekmek avkırma	S4, S5, S6	S7, S8, S9	A4, A5, A8, A10, A12
35	Gazyak kavurma	S1, S2, S3, S4, S5,	S8, S9, S10	A5, A7, A9, A10, A11, A12, A15
36	İğnelik kavurma	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S8, S9, S10	A6, A7, A8, A9, A12, A13, A15
37	Kapçık kavurma	S4, S5, S6	S8, S9	A1, A2, A3, A5, A8, A9, A15
38	Kenger kavurma	S1, S2, S3, S4, S5,	S7, S9, S10	A2, A3, A6, A8, A10, A12, A14
39	Kışnik/cik kavurma	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S7, S8, S9, S10	A2, A3, A5, A6, A10, A15
40	Köremen kavurma	S1, S4, S5, S6	S8, S10	A1, A2, A6, A8, A11, A12
41	Sariot kavurma	S2, S3, S4, S5, S6	S7, S8, S10	A1, A5, A6, A11, A15
42	Sarmaşık (acı ot) kavurma	S5, S6	S7, S10	, A8, A9, A10, A13
43	Sirken kavurma	S1, S2, S3, S4, S5,	S7, S9, S10	A3, A5, A9, A11
44	Suotu kavurma	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S8, S10	A4, A11, A12, A13, A15
45	Tilkişen kavurma	S4, S5, S6	S7, S8, S9, S10	A1, A6, A9, A10, A12
46	Tortu	S1, S2, S3, S4, S5,	S7, S8	A1, A2, A5, A6, A12
47	Turnadili kavurması	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S7, S9, S10	A2, A5, A6, A9, A12, A15
48	Zibek kavurma	S2, S3, S4, S5,	S8, S9	A6, A7, A11, A13, A15
49	Akdarı ekmeği	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S7, S8, S9, S10	A1, A2, A3, A6, A14, A15
50	Anababa pastası	S2, S3, S4, S5, S6	S7, S8, S9, S10	A2, A6, A8, A10, A15
51	Ot böreği	S4, S5, S6	S7, S8, S9, S10	A2, A5, A8, A9, A14
52	Çaykama	S1, S2, S3, S4, S5,	S8, S10	A7, A8, A9, A11, A12
53	Köremenli ekmek	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S7, S9, S10	A4, A6, A10, A13, A15
54	Vekilharç	S1, S2, S5, S6	S8, S9	A1, A5, A6, A8, A10
55	Kıstırma	S2, S3, S4, S5,	S7, S9, S10	A3, A5, A6, A8, A14

56	Balkabağı böreği	S1 S4, S5,	S8, S9	A8, A9, A10, A11, A12
57	Dolama	S2, S5, S6	S7, S8, S9, S10	A2, A5, A8, A10, A15
58	Ekmek makarnası	S3, S4, S5, S6	S9, S10	A2, A5, A6, A12, A15
59	Otlı aş	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S7, S8, S9, S10	A2, A5, A8, A10, A13
60	Kırma makarnası	S2, S3, S4, S5, S6	S8, S10	A10, A11, A12, A13
61	Makarna tatarı	S3, S4, S5, S6	S9, S10	A7, A8, A11, A14
62	Biber tatarı	S1, S2, S3, S4, S5,	S7, S10	A5, A6, A8, A10, A15
63	Kabak çiçeği kızartma	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S7, S8	A1, A2, A5, A11
64	Tatar	S2, S3, S4, S5, S6	S7, S8, S9, S10	A1, A2, A6, A8
65	Telturlama	S4, S5, S6	S7, S8, S10	A1, A5, A6, A10, A12
66	Yumurta tatarı	S3, S5, S6	S9, S10	A10, A12,

Tablo 4.18. Katılımcıların Ekleme istedikleri Yemekler

S.N.	Yemekler	Restoran Şefleri	Otel Şefleri	Bölgede Yaşayanlar
1	Kaya Kuruğu Turşusu	S2, S5	S10	A5
2	Zeytinyağı Yaprak Sarması	S3	S7	
3	Zeytinyağı Enginar		S9	A6
4	Sebze Türlü	S4		
5	Taze Fasulye Kavurması	S2, S6		A8, A15
6	Sündürme		S7	
7	Kuzugöbeği kavurma	S1	S9	
8	Göce Tarhanası	S5		

4. Milas yöre mutfağında hangi ekipmanları kullanıyorsunuz?

Katılımcılar aynı cevaplar ile aynı sonucu anlatmışlardır. Bakır tencereler ve tavalar, Milas mutfağının vazgeçilmezlerindendir. Bakırın ısıyı eşit dağıtma özelliği, yemeklerin daha lezzetli pişmesini sağlar. Sac tava, özellikle gözleme ve börek gibi hamur işlerinin pişirilmesinde kullanılır. Keskin bıçaklar ve satırlar, sebzelerin, otların ve diğer malzemelerin doğranmasında kullanılır. Milas mutfağında kullanılan bıçaklar genellikle el yapımıdır ve keskinlikleri ile bilinir. Keskin bıçaklar ve satırlar, sebzelerin, otların ve diğer malzemelerin doğranmasında kullanılır. Milas mutfağında kullanılan bıçaklar genellikle el yapımıdır ve keskinlikleri ile bilinir.

5. Milas yöre mutfağında hangi pişirme tekniğini kullanıyorsunuz? (Haşlama, Kavurma, Közde, Sos içinde pişirme vb.)

Katılımcıların 13'ü kavurma derken 2 kişi Haşlama demiştir. Kavurma diyenler daha lezzetli olduğundan dolayı kavurmayı tercih ettiklerini söylemişlerdir. Haşlama diyenler ise daha çok baklagil ağırlıklı beslendiklerini belirtmiştir.

6. Genel olarak değerlendirdiğinizde Milas yöre mutfağını bitkisel ağırlıklı bir mutfak mı, et ağırlıklı bir mutfak olarak mı tanımlarsınız?

A1'in cevabı:

“Milas yöre mutfağını bitkisel ağırlıklı bir mutfak olarak tanımlamak daha doğru olacaktır. Milas mutfağı, Ege ve Akdeniz'in karakteristik özelliklerini taşır ve bu bölgelerin mutfakları genellikle taze sebzeler, zeytinyağı, baklagiller ve otlar üzerine kuruludur.”.

A2'nin cevabı:

“Et yemekleri genellikle daha özel günler ve kutlamalar için yapılır. Kırmızı et, tavuk ve balık yemekleri de mutfakta yer alır, ancak günlük beslenme rutininde sebze ve bitkisel bazlı yemekler daha baskındır.”.

A3'ün cevabı:

“Milas yöre mutfağını genel olarak bitkisel ağırlıklı bir mutfak olarak tanımlayabilirim. Milas mutfağında genellikle sebzeler, otlar, tahıllar ve zeytinyağı gibi bitkisel ürünler ön plandadır. Bununla birlikte et ve süt ürünleri de önemli bir yere sahiptir ancak bitkisel ürünlerin daha fazla kullanıldığı söylenebilir.”.

A4'ün cevabı:

“Milas yöre mutfağı genellikle bitkisel ağırlıklı bir mutfak olarak tanımlanır. Bu mutfakta sebze, meyve, tahıl ve otlar önemli bir yer tutar. Özellikle zeytinyağı, otlar ve taze sebzeler sıkça kullanılır.”.

A5'in cevabı:

“Milas yöre mutfağı, zengin bitki çeşitliliği ve tarım ürünleriyle ünlüdür. Bu nedenle, sebzeler, otlar ve tahıllar gibi bitkisel ürünler mutfakta önemli bir yer tutar. Özellikle zeytinyağı, otlar ve taze sebzelerin kullanımı yaygındır.”.

A6'nın cevabı:

“Milas yöre mutfağı hem bitkisel hem de et ağırlıklı bir mutfaktır. Bitkisel ürünlerin çeşitliliği ve taze sebzelerin sık kullanımı, mutfakta sağlıklı ve lezzetli yemeklerin hazırlanmasını sağlar. Aynı zamanda etin de önemli bir rol oynadığı, zengin ve çeşitli bir mutfaktır.”.

A7'nin cevabı:

“Milas yöresinde yetişen otlar arasında semizotu, ebegümeci, hardal otu, ısırgan otu gibi çeşitler bulunur ve bu otlar yemeklere lezzet katar. Ancak et de Milas mutfağında önemli bir yere sahiptir. Özellikle kuzu eti, keçi eti ve tavuk eti sıkça kullanılan et çeşitleridir. Milas yöresinde et yemekleri, kebaplar, güveçler ve dolmalar gibi çeşitli şekillerde hazırlanır. Ayrıca, balık da Milas mutfağında önemli bir yere sahiptir.”.

A8'in cevabı:

“Milas yöre mutfağı, vegetaryenler için zengin bir seçenek sunar. Bitkisel ağırlıklı yemekler, sebzeler, otlar ve tahılların kullanımıyla sağlıklı ve lezzetli bir mutfak deneyimi sunar.”.

A9'un cevabı:

“Bitkisel ağırlıklıdır. Bitkisel ağırlıklı bir mutfak olan Milas mutfağı, çeşitli sebzeler, otlar ve tahıllar kullanılarak lezzetli ve sağlıklı vegetaryen yemekler hazırlanmasına olanak sağlar.”.
Örneğin, Milas yöresinde yetişen sebzelerden yapılan zeytinyağlı yemekler, vegetaryenler için ideal bir seçenektir. Kabak dolması, yaprak sarması, taze fasulye, enginar gibi sebzelerin zeytinyağı ve baharatlarla pişirilmesiyle hazırlanan yemekler hem lezzetli hem de besleyicidir.”.

A10'un cevabı:

“Bitkisel ağırlıklıdır kesinlikle. Milas yöre mutfağı vegetaryenler için çok fazla seçenek sunar. Bitkisel ağırlıklı yemekler, sebzeler, otlar, tahıllar ve baklagillerin kullanımıyla sağlıklı ve lezzetli bir mutfak deneyimi sunar. Hepsi oldukça akılda kalıcı tatlar bırakır.”.

A11'in cevabı:

“Milas yöre mutfağı, zengin bitki çeşitliliği, tarım ürünleri ve yöresel ürünlerin kullanımıyla kendine özgü bir mutfaktır. Hem bitkisel hem de et ağırlıklı yemeklerin bulunduğu bu mutfak, sağlıklı, lezzetli ve yöresel tatlar sunar. Şehir genelinde bakarsanız böyle bir ayırım yok ama

yöresel mutfak olarak bakıldığı zaman bitkisel ağırlıklı denebilir. Günümüzde geleneksel olarak bir şey kalmadı. Yerel sofralara bakıldığında bile bu ayrımı görmek oldukça zor.”.

A15’in cevabı:

“Zeytinyağı yemekler ön plana çıkar. Kabak dolması, yaprak sarması, taze fasulye, enginar gibi sebzeler, zeytinyağı ve baharatlarla birleşerek lezzetli ve sağlıklı yemekler haline gelir.”.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Vejetaryen beslenme, dünya çapında ara sıra bir gereklilik, bazen de bir seçenek olmuştur. Ekonomik refah seviyesi yüksek ülkelerde rağbet görürken, düşük refah seviyesine sahip ülkelerde bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır. Bazı dini inançlar ve değerler doğrultusunda ise hayvansal ürünler tamamen reddedilmektedir. Vejetaryen beslenmenin sağlık açısından etkilerini incelediğimizde, zararlı etkilerinin yanı sıra yararlı yönlerinin de bulunduğu değinilmektedir. Örnek olarak vejetaryen beslenme uygulayan bireyler, besin tercihlerini doğru planlarsa bitkisel kaynaklı non-hem demirin emilimini destekleyerek kansızlık oluşma riskini önleyebilmektedirler. Ayrıca, bitkisel kaynaklı B12 vitamini takviyelerini beslenmelerine eklediklerinde B12 vitamini eksikliği ortadan kaldıracılabilmektedirler. Bu doğrultuda değerlendirildiğinde, vejetaryen beslenme insülin direnci, Tip 2 diyabet, kanser gibi hastalıklara karşı korunma gerçekleştirdiği için sağlıkçılar tarafından olumlu yanları vurgulanmaktadır. Tüm bunlar ile vejetaryen beslenen insan sayısı artmaktadır ve bu yaşam tarzı yaygınlaşmaktadır (Meister, 1997).

Vejetaryen beslenme, dünya genelinde giderek daha fazla kabul görmekte ve tercih edilmektedir. Hem sağlık hem de çevresel etki açısından değerlendirildiğinde, bitkisel bazlı beslenme tarzlarının önemi artmaktadır (Yalanız ve Parlak, 2018). Özellikle Milas gibi zengin doğal kaynaklara sahip bölgelerde, vejetaryen beslenme seçeneklerinin çeşitliliğini artırmak, yalnızca sağlık açısından değil, aynı zamanda yöresel kültüre ve gastronomiye katkı sağlamak açısından da önemlidir. Milas, tarihî ve coğrafi özelliklerine göz atıldığında oldukça zengin değerlere sahip bir ilçe olarak dikkat çeker. İlçe, iklim şartlarından dolayı bitki örtüsü bakımından tarıma elverişli topraklara sahip bir mevkidedir. Doğal olarak yetişen, yemeğe uygun otların bulunduğu yaylalar da mevcuttur. Ek olarak, sebzeçilik de yapılmaktadır (Çukur ve Kızılaslan, 2018). Bu araştırma kapsamında Milas yöresel yemeklerinin vejetaryen beslenmeye uygunluğunun incelenmesine odaklanılmıştır.

Araştırmanın birinci aşaması ve birinci örnekleme olan Anket araştırması için keşifsel araştırma ve Literatür taraması yapılmıştır. Anket araştırmasında; 41'i kadın 88'i erkek olmak üzere toplam 129 katılımcıya Milas yöresel yemeklerinin bilinirliğine dair sorular sorulmuş, 5'li likert yöntemi kullanılarak cevaplar analiz edilmiştir. Milas yöresel yemeği olduğu düşünülen 66 yemek, anket araştırması ile bilinirliği ortaya konmuştur. Gerçekleştirilen analiz sonucunda ise en bilinen yemekler kabak ezmesi, börülce börttürme, çıntar ekşilemesi, baldıran haşlaması, acur salatası, kenger kavurması, kişnik/cik kavurma, sirken kavurma, çaykama, balkabağı böreği, dolama, ekmek makarnası ve tatar ön plana çıkmaktadır. Ancak

görüşmeler sırasında katılımcılara anket de sıralanan yemeklere ilişkin hatırladıkları ilk yöresel yemek sorulduğunda külde tilkişen, çıntar kavurma, arapsacı kavurma, dalgan kavurma, gazzyak kavurma, sarıot kavurma, zibek kavurma gibi yemekler daha çok hatırlanmıştır. Yörede yetişen doğal otlar ve sebzeler, vejetaryen beslenmeyi tercih edenler için ideal malzemelerdir.

Anket araştırmasında ulaşılan bir başka sonuç da katılımcılara sunulan 66 yöresel yemek haricinde yöresel yemek olarak eklemek istedikleri yemeklerdir. Bulamaç, enginar dolması, kabak çiçeği dolması, kapuska, keşkek, kuzu göbeği kavurma, mücver, pazı sarma, saç böreği, tarhana, zeytinyağlı enginar gibi yemeklerin olduğu 11 yemek katılımcıların anket araştırmasına eklemek istedikleri yemekler şeklinde değerlendirilmiştir. Bu yemekler, Milas yöresinin zengin mutfak kültürünü yansıtmakta ve gelecek çalışmalarda dikkate alınabilecek potansiyel araştırma konuları sunmaktadır.

Araştırmanın ikinci aşaması olan aynı zamanda ikinci örnekleme Milâs'ta bulunan 10 otel ve restoran şefi ve bölgede yaşayan 15 yerel halk ile yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Küçük bir ilçe olması, restoran ve otel sayısının az olması sebebiyle 10 şef ile görüşülmüştür. Araştırmanın ilk sorusu olan "Milas yöresel yemekleri, vejetaryen beslenmeye ne kadar uygun?" sorusuna literatür taraması, keşifsel araştırma, anket çalışması ve nitel görüşmelerle yanıt aranmıştır. Yapılan çalışmalar, Milas yöresel yemeklerinin genellikle vejetaryen beslenme tarzına uygun olduğunu göstermektedir. Özellikle yörede kullanılan doğal otlar, sebzeler ve mantarlar gibi yerel ürünlerin sıkça tercih edilmesi, yöresel yemeklerin vejetaryen versiyonlarının çeşitlendirilmesine olanak tanımaktadır. Katılımcıların bu yemekleri et yerine tercih etmeleri ve vejetaryen beslenmeye bilinçli olarak yönelmeleri, yöresel yemeklerin vejetaryen beslenmeye uygunluğunu artırmaktadır. Sonuç olarak, Milas yöresel yemekleri, vejetaryen beslenmeyi tercih edenler için zengin ve çeşitli seçenekler sunmakta ve bu beslenme tarzının yöresel kültürle bütünleşmesine katkı sağlamaktadır. Araştırma, yörede vejetaryen beslenmenin teşvik edilmesi ve yöresel yemeklerin bu beslenme tarzına uygun olarak tanıtılması için temel veriler sunmaktadır.

Araştırmanın ikinci sorusu doğrultusunda elde edilen bulgular ise şu şekildedir: Milas yöresindeki tercih edilen ot yemekleri, genellikle doğal otlar ve yerel sebzelerle hazırlanır. Bu yemekler yöresel pişirme teknikleriyle, örneğin kavurma veya haşlama yöntemleriyle yapılır. Zeytinyağı sıkça kullanılır ve baharatlar minimal düzeyde eklenir. Sunumları genellikle sade ve yemeğin doğal lezzetlerini ön plana çıkaran tarzdadır. Yöresel isimler ve şive, yemeklerin kültürel bağlamını yansıtır. Bu yemekler, Milas'ın zengin doğal kaynaklarından ve mutfak kültüründen ilham alarak hazırlanır ve bölgenin gastronomik çeşitliliğini yansıtır.

Milas yöresinde yapılan araştırmada, ot ekşilemeleri ve kavurmalarının genel yapıları bakımından benzerlik gösterse de kullanılan ot türleri ve yöresel şive farklılıkları nedeniyle çeşitli isimlerle anıldığını ortaya koymuştur. Örneğin, yörede kazyak yemeği olarak bilinen yemeğe gazzyak adı verilirken, sarmaşık otuna acı ot olarak da atıfta bulunmaktadır ve kuşkonmaz yerine tilkişen olarak adlandırılmaktadır. Bu durum, Milas'ın zengin kültürel yapısının ve dilinin yemek adlarına yansıyan bir örneğidir.

Yöresel yemek isimlerindeki bu çeşitlilik, yöredeki toplumsal ve kültürel yapıyla doğrudan ilişkilidir. Milas'ta ot yemeklerinin hazırlanma şekli ve isimlendirilmesi, yerel halkın doğal kaynaklara olan hakimiyetini ve bu kaynakları kullanma biçimini yansıtmaktadır.

Araştırmanın üçüncü sorusu olan "Milas yöresindeki kadın şeflerin yöresel yemekler üzerindeki bilgisi ve etkisi nedir? Erkek şeflerin bu konudaki tutumu ve etkisi nasıl değerlendirilebilir?" doğrultusunda elde edilen bulgular şu şekildedir: Kadın şeflerin yöresel yemekler konusundaki bilgisi oldukça derin ve geniş kapsamlıdır. Yöresel yemeklerin hazırlanmasında geleneksel yöntemleri kullanma konusunda bilgi sahibidirler ve genellikle bu yemekleri daha sık hazırlama eğilimindedirler. Milas'taki restoranların çoğunluğu kadın girişimciler tarafından yönetilmektedir ve bu durum kadın şeflerin yöresel yemekler konusundaki bilgi birikimini ve etkisini artırmaktadır. Erkek şeflerin ise genellikle yöresel yemekler konusunda daha sınırlı bir bilgiye sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bazı durumlarda, erkek şeflerin yöresel yemekler hakkında bilgi eksikliği nedeniyle reçete paylaşımı konusunda zorlandıkları belirlenmiştir. Bu durum, erkek şeflerin yöresel yemeklerin tanıtımı ve korunması konusundaki etkilerini sınırlayabilir.

Sonuç olarak, Milas yöresindeki kadın şeflerin yöresel yemekler üzerindeki bilgi ve etkisi daha belirgin ve etkili görünmektedir. Erkek şeflerin ise bu konudaki tutum ve etkileri, genellikle bilgi eksikliği nedeniyle sınırlı kalabilmektedir. Bu bulgular, yöresel yemeklerin korunması ve tanıtılmasında kadın şeflerin önemli bir rol oynadığını ve bu konuda daha fazla desteklenmeleri gerektiğini göstermektedir.

Araştırmanın dördüncü sorusu doğrultusunda elde edilen bulgular, yüz yüze görüşmeler sonucunda yöre halkı ve işletme şefleri, vejetaryen beslenmeye uygun yemeklerin bölgenin turizm potansiyeline olumlu katkı sağlayabileceğini ifade etmişlerdir. Bu tür yemek seçeneklerinin sunulması, sağlık ve çevre dostu turistler için çekici bir faktör olabilir çünkü yöre halkı ve işletme sahipleri, vejetaryen beslenmeye uygun menülerin turistlerin ilgisini artırarak bölgeye olan ziyaretleri teşvik edebileceğini düşünmektedir. Vejetaryen yemeklerin sağlık odaklı olması, Milas'ın turizm potansiyelini artırmada önemli bir rol oynayabilir ve bu tür beslenme tercih eden turistlerin sayısı giderek artmaktadır.

Vejetaryenlik üzerine yapılan çalışmaların ülkemizde sınırlı olduğu gözlemlenmektedir. Özellikle yöresel yemeklerin vejetaryen beslenmeye uygunluğunu değerlendiren araştırmalar çok azdır. Yöresel yemeklerin vejetaryen özelliklerini inceleyen çalışmalar aşağıdaki gibidir;

- Yavuz (2018), araştırmasında yöresel mutfakların turistler için çekici olduğunu ve gastronomi turizmini teşvik ettiğini vurgulamıştır. Özellikle yöresel mutfağın vejetaryen kültürü benimseyen turistlere sunabileceği vejetaryen yemeklerin önemli olduğunu belirtmiştir. Bu özellik, Ordu şehrinin tanıtımına ve pazarlanmasına katkı sağlayabilir.
- Sezgin ve Ayyıldız (2019), çalışmalarında Giresun yöresel yemeklerini incelemişlerdir. Giresun'un sahip olduğu iklim ve coğrafi konum, çok çeşitli yemeklerin yapılmasını teşvik etmektedir. Bu özellikleri, yöredeki vejetaryen beslenme seçeneklerini ön plana çıkarmaktadır.
- Yalanız ve Parlak (2018), çalışmalarında Gaziantep yemeklerinin malzemelerinin aynı zamanda vejetaryen beslenmeye uygun olduğunu ve dolayısıyla vejetaryen beslenmeye olanak sağlayabileceğini savunmuşlardır. Gaziantep mutfağında sıklıkla kullanılan tahıllar ve kuru baklagillerin varlığı bu ihtiyacı karşılayabileceğini vurgulamışlardır. Özellikle bölgede düzenlenecek workshoplar ile vejetaryen mutfağının canlandırılabilceği vurgulanmıştır.

Bu çalışmaların ortak noktası, yöresel mutfakların vejetaryen beslenmeye uygunluğunu ve potansiyelini değerlendirmeleridir. Her üç çalışmada da yöresel yemeklerin vejetaryen beslenmeyi tercih edenler için çekici olabileceği vurgulanmıştır. Ayrıca bu yemeklerin turizm açısından önemli bir kaynak olduğu ve gastronomi turizmini teşvik edebileceği belirtilmiştir. Coğrafi ve iklimsel özelliklerin yöresel mutfağın çeşitliliğini artırarak vejetaryen beslenme seçeneklerini zenginleştirdiği ifade edilmiştir. Gaziantep örneğinde olduğu gibi, tahıllar ve kuru baklagiller gibi besinlerin bolca kullanılması da vejetaryen beslenmeye uygun alternatifler sunabileceği vurgulanmıştır.

Bu çalışma ile Milas yöresinde vejetaryen beslenmenin daha fazla benimsenmesi ve yöresel yemeklerin bu beslenme tarzına uygun şekilde tanıtılması için yapılacak çalışmalar şu şekilde sıralanabilir:

- Milas'ta yaşayan insanların vejetaryen beslenme hakkında bilinçlenmeleri için seminerler, atölye çalışmaları ve bilgilendirici broşürler düzenlenebilir. Bu

etkinliklerde vejetaryen beslenmenin sağlık, çevresel ve kültürel faydaları vurgulanarak, halkın bu konuda daha bilinçli olması sağlanabilir.

- Milas'taki şeflerin ve yerel halkın, vejetaryen yemeklerin hazırlanması konusunda eğitilmesi önemlidir. Reçete geliştirme atölyeleri düzenlenerek vejetaryen beslenmeye uygun yöresel tariflerin yeniden yorumlanması teşvik edilebilir.
- Milas'taki restoran ve otellerin menülerine vejetaryen seçeneklerin eklenmesi teşvik edilmelidir. Yöresel lezzetlerin vejetaryen versiyonları hem yerel halkın hem de ziyaretçilerin ilgisini çekebilir ve bölgenin gastronomik çeşitliliğini zenginleştirebilir.
- Milas'ta vejetaryen beslenmeyi ve yöresel yemekleri kutlamak için düzenli olarak gastronomi ve kültür festivalleri düzenlenebilir. Bu tür etkinlikler hem yerel halkın hem de turistlerin bölgeye ilgisini çekebilir ve Milas'ın kültürel zenginliğini tanıtmaya yardımcı olabilir.
- Milas'ta yetişen doğal otlar, sebzeler ve meyvelerin vejetaryen beslenmeye uygunluğu vurgulanarak tanıtılabilir. Bu rnlerin sağlık faydaları ve yöresel yemeklerde kullanımı üzerine bilinçlendirme kampanyaları düzenlenerek, yerel ürünlerin tüketimini artırabiliriz.
- Milas'ın zengin mutfak kültürünün korunması ve gelecek nesillere aktarılması için çalışmalar yapılabilir. Geleneksel yöntemlerle yapılan vejetaryen yemeklerin belgelenmesi ve tanıtılması, bölgenin kültürel mirasını koruma çabalarını destekleyebilir.
- Muğla İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü gibi kurumlarla iş birlikleri güçlendirilerek, Milas'ta vejetaryen beslenmeyi teşvik eden projeler desteklenebilir. Yerel şefler, restoran sahipleri ve girişimcilerle birlikte yeni projeler geliştirilerek ve uygulanarak bölgenin gastronomik çekiciliği artırılabilir.
- Milas'ta vejetaryen beslenmeyi destekleyen bir yemek kitabı veya diğital platform hazırlanabilir. Bu platformda yöresel yemek tarifleri, malzemelerin uygun kullanımı ve sağlık faydaları gibi bilgiler sunulabilir.

Bu neriler, Milas'ın zengin kültürel mirasının vejetaryen beslenme ile harmanlanarak gelecek nesillere aktarılmasını sağlayabilir. Yöresel lezzetlerin vejetaryen seçeneklerle çeşitlenmesi hem yerel halkın hem de ziyaretçilerin bölgeye olan ilgisini artırabilir. Ayrıca, bu alışmalar Milas'ın turizm potansiyelini güçlendirerek bölgenin ekonomik kalkınmasına da katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Abrams, H. L. (1987). the preference for animal protein and Fat: a Cross-Cultural Survey. *Food and Evolution: Towards a Theory of Human Food Habit*, s. 207-223.
- Adams, C. J. (2013). *Etin Cinsel Politikası:Feminist-Vejeteryan Eleştirel Kuram.* , Çev: Mehmet Emin Boyacıoğlu, Güray Tezcan, Ayrıntı Yayınları.
- Akçay, Y. &. (2013). Kırmızı Et Tüketimi Üzerine Bir Araştırma: . Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Dergisi, s. 043-060.
- Akarca, A. A. (1954). *Milas, Coğrafyası, Tarihi ve Arkeolojisi.* İstanbul: İstanbul Matbaası.
- Akbulut, G. (2016). *Tıbbi Beslenme Tedavisinde Güncel Uygulamalar - 2 Vejeteryen.* Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.
- Akman, M. (1995). *Yabancı turistlerin Türk mutfağından beklentileri, yaralanma durumları ve Türk mutfağının turizme katkısı üzerine bir araştırma.* Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü yayımlanmamış doktora tezi.
- Aksu, M., Özcan, S., & Gezen, A. (2017). Turistlerin Yöresel Mutfak Tercihleri İle İlgili Bir Araştırma: Bozcaada Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(5).
- Albayrak, A. (2013). Farklı Milletlerden Turistlerin Türk Mutfağına İlişkin Görüşlerinin Saptanması Üzerine Bir Çalışma. 30(8), s. 5049-5063.
- Alonso, A. D., & liu, Y. (2011). The potential for marrying local gastronomy and wine: The case of the ‘fortunate islands’. *nternational Journal of Hospitality Management*, 4(30).
- Atilla, A. (2013). *Rakı Ansiklopedisi.*
- Ayaz, Z. (2018). Beslenmede farklı yaklaşımlar. 9(3), 85-92. *The Journal of Turkish Family Physician*.
- Ayyıldız, S., & Sezgin, A. C. (2021). Vejeteryan/Vegan bireylerin yiyecek içecek işletmeleri tercihleri ve sorunları. 2(1), s. 1-16.
- Baki, A., & Gökçek, T. (2012). Karma Yöntem Araştırmalarına Genel Bir Bakış. 11(42).
- Baysal, K. (2019). *Muğla: Çaykama Böreği.* Ankara: Detay Yayıncılık .
- Beşirli, H. (2012). *Yemek Sosyolojisi, Yiyeceklerle ve Mutfağa Sosyolojik Bakış.* Ankara: Phoenix Yayın.
- Belli, O., & Çomaklı, Z. (2009). Geleneksel Erzurum Mutfak Kültürü ve Yemekleri. 172-182.
- Bérard, L., & Marchenay, P. (2008). From localized products to geographical indications. *Awareness and Action*.
- Bezirgan, M., & Koç, F. (2014). Yerel Mutfakların Destinasyona Yönelik Aidiyet Oluşumuna Etkisi: Cunda Adası Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(34).

- Bozfirat, Ş., & Düzce, R. (tarih yok). Vegetaryen Beslenme ve İnsülin Direnci ile İlişkisi. 1(2). Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.
- Bulut, K. (2008). Vegetarian Nutrition. [Vejetaryen Beslenmesi]. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726, s. 40.
- Cömert, M. S. (2017). Tat Algısında Kültürel Farklılıkların Etkisi: Taflan Diblesi (Daphne) Örneği. Mersin Üniversitesi Yayınları, s. 1323-1333.
- Cömert, M., & Özkaya, F. D. (2014). astronomi Turizminde Türk Mutfağının Önemi. 2(2), s. 62-66.
- Cerrahoğlu, M. (2015). Küreselleşme sürecinde yöresel ürünlerin tanıtımının önemi ve bu bağlamda aşıkların tanıtımdaki yeri. Folklor/Edebiyat, s. 211-222.
- Clarys P, e. a. (2014). Comparison of Nutritional Quality of the Vegan, Vegetarian, Semi-Vegetarian, PescoVegetarian and Omnivorous Diet. Nutrients, s. 1318-1332.
- Cowherd. (1809). Healthy eating for vegetarians 10 tips for vegetarians. . Sports Science Exchange, s. 66.
- Çakılcıoğlu, U., & Şengün, M. T. (2010). An Ethnobotanical Survey of Medicinal Plants of Yazıkonak and Yurtbaşı Districts of Elazığ Province. Journal of Medicinal Plants Research, s. 567-572.
- Çalışkan, O. (2013). Destinasyon Rekabetçiliği ve Seyahat Motivasyonu Bakımından Gastronomik Kimlik. 1(2), s. 39-51.
- Çevik, N. K. (1997). Türk Mutfağının Akdeniz Mutfak Kültürünün Genel Özellikleri Yönünden Değerlendirilmesinin Önemi. Ankara: V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi Maddi kültür bölüm bildiriler.
- Çolak, M. (2003). Milas Yahudileri.
- Çukur, T., & Kızılaslan, N. (2018). Milas İlçesinde Zeytin Hasat Şenliğinin Kırsal Turizme Katkısı. 24(2). Tarım Ekonomisi Dergisi.
- De Garine, ı. (1994). the Diet and Nutrition of Human populations, t. ingold (Ed.). Companion Encyclopedia of Anthropology, s. 56.
- Dyett, S. R. (2014). Evaluation of a validated food frequency questionnaire for self-defined vegans in the United States. Nutrients, s. 2523–2539.
- Ekşigil, H. (2004). Mutfakta dört mevsim. Epsilon, 89.
- Ertaş, Y., & Karadağ, M. G. (2013). Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. 2(1).
- Eryılmaz, B. (2014). Sosyal Medya Kullanımının Müşteri Tercihleri Üzerine Etkileri: Konaklama İşletmelerinde Bir İnceleme. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Everett, S., & Aitchison, C. (2008). The Role of Food Tourism in Sustaining Regional Identity: A Case Study of Cornwall, South West England. Journal of Sustainable Tourism(16).

- Everett, S., & C., A. (2008). The role of food tourism in sustaining regional identity: A Case Study of Cornwall. 16(2).
- Fox N, W. (2008). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. Research Report, Appetite , s. 422–429.
- Gökdeniz, A., Erdem, B., Dinç, Y., & Oğuz, S. Ç. (2015). Gastronomi Turizmi: Ayvalık'ta Yerli Turistler Üzerinde Görgül Bir Araştırma. 3(1), s. 14-29.
- Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları. (26).
- Güneş, G. Ü. (2008). Sürdürülebilir Turizmde Yöresel Yemek Kültürünün Önemi. İçinde II. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler, s. 1-12.
- Gürsoy, D. (2013). Tarih Süzgecimizde Yöresel Mutfağımız. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Gürsoy, D. (2019). Yiyelim içelim, tarihini bilelim / Düünden bugüne gastronomi. (O. Yayıncılık, Dü.)
- Halıcı, N. (1981). Ege Bölgesi Yemekleri. Ankara: Güven Matbaası.
- Halıcı, N. (1997). Anadolu Bayramlarında Beyaz Renkler", Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Ankara: Türk Halk Kültürü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Herrmann W, G. (2002). Vegemen yaşam tarzı ve izlemeile ilgilivitaminiB-12□atus. ClinChimActa, s. 47-59.
- Houghton, L. (2008). Is a vegetarian diet healthy for a child? (18), 38-41. Best Practice Journal.
- İkiz, A. N., & Solunoğlu, A. (2018). Otel İşletmelerinde Vejeteryan Gıdalara Yönelik Tutum Ve Uygulamalar. 6(3). Journal Of Tourism And Gastronomy Studies.
- İlgaz, A., Pınar, E., & Özdemir, S. Y. (2018). Bir Tahakkuk Biçimi Olarak Türçülük: Etin Cinsel Politikası Üzerine. Online Psikoloji Dergisi, 1-6.
- İlter, A. (2005). Milas Kapıları. Milas evleri.
- İlter, A. (2005). Milas Kent Dokusu. Milas Belediyesi Kültür Yayınları.
- İlter, A. (2005). Milas Kent Dokusu. Milas evleri.
- Köklü, F. S. (2022). Gastronomi Turizmi Kapsamında Vegan/ Vejetaryen Mutfak İncelemesi: Giresun İli Örneği. Karabük: Karabük Üniversitesi.
- Kıncal, R. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın Evi.
- Karabudak, E. (2012). Vejetaryan Beslenmesi. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Karabudak, E. (2012). Vejetaryen Beslenmesi (2 b.). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Karaca, O. B. (2016). Geleneksel peynirlerimizin gastronomi turizmindeki önemi. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, s. 17-39.
- Karasar, N. (2023). Bilimsel Araştırma Yöntemi ; Kavramlar İlkeler Teknikler. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Kaymakamlığı, M. (2013). Milas Coğrafyası, Tarihi, Kültürü ve Ekonomisi. Milas: Milas Kaymakamlığı Kültür Yayınları-I.
- Kaymakamlığı, M. (2013). Milas Coğrafyası, Tarihi, Kültürü ve Ekonomisi. Milas: Milas Kaymakamlığı Kültür Yayınları-I.
- Kim, Y. G., & Eves, A. (2012). Construction and validation of a scale to measure tourist motivation to consume local food. (T. Management, Dü.) 33(6).
- Koç, F., & Bezirgan, M. (2014). Yerel Mutfakların Destinasyona Yönelik Aidiyet Oluşumuna Etkisi: Cunda Adası Örneği. 7(34).
- Leech, N., & Onwuegbuzie, A. J. (2009). A typology of mixed methods research designs. (43), s. 265-275.
- Leitzmann, C. (2014, Haziran). Vegetarian Nutrition: Past, Present, Future.
- Müdürlüğü, M. İ. (2016). Muğla Mutfağı. Muğla: Muğla Valiliği İl Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü Yayınları. .
- Markham, G. (2006). Damak Zevkinin Jeopolitiği. Mutfak Savaşı . içinde İstanbul : Ayrıntı Yayınları.
- Mason, D. M., & Mullins, J. T. (2016). Vegetarian 101: History and Tips. University of Kentucky.
- Mergen, T. B. (2004). Milas'ın Manileri.
- Mergen, T. B. (2006). Yıl 1969 Mevsim Yaz, Yer Milas. Milas Belediyesi Kültür Yayınları.
- Mergen, T. B. (2014). Milas Ağzı Sözlüğü .
- Merriam, S. (2015). Nitel Araştırma. Ankara: Nobel Yayınevi., s. 5-10.
- Metz, M. H. (2010). . Effects of vegetarian nutrition–A nutrition ecological perspective. Nutrients, s. 496-504.
- Milas Belediyesi. (2024, 04 14). Milas Tarihi: <https://www.milas.bel.tr/HOME/INDEX/MILAS/TARİHCE> adresinden alındı
- Oktay, S. (2018). Gastronomi Bilimine Giriş. İstanbul: Der yayıncılık.
- Ongan, D., & Ersoy, G. (2012). Vejetaryen sporcular: Özel gereksinimleri. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 9(1).
- Orlich, N. (2015). Vegetarian dietary patterns and the risk of colorectal cancers. JAMA Intern Med, s. 767–776.
- Özcan, T., & Baysal, S. (2016). Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri. 30(2), s. 101-116.
- Özgüneş, E. v. (2017). Gözde Bir Destinasyon Mutfağı: Bodrum'un Yöresel Lezzetleri. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ögüt, H. (2004). A'dan Z'ye Türkiye Lezzet Rehberi. İstanbul.

- Pekyaman, A. (2008). Turistik Satın Alma Davranışında Destinasyon İmajının Rolü Afyonkarahisar Bölgesinde Bir Araştırma. (Yayınlanmış Doktora Tezi, Dü.) Afyonkarahisar: Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Philips, K. (2005). Vegetarian nutrition. British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin, Briefing Paper.
- Rakı 101. (2024, 04 15). iwsa international wine academy: <https://www.iwsa.com.tr> adresinden alındı
- Renko, S., Renko, N., & Polonijo, T. (2010). Understanding the Role of Food in Rural Tourism Development in a Recovering Economy. Journal of Food Products Marketing, 3(16).
- Sığrı, Ü. (2021). Nitel Araştırma Yöntemleri. Beta Basım Yayın.
- Sezgin, A. C. & Onur, M. (2017). Kültür Mirası Düğün Yemeklerinin Gastronomi Turizmi Açısından İncelenmesi: Erzincan İli Örneği. The Investigation of Cultural Heritage Wedding Dishes In Gastronomy Tourism. 203-214.
- Seyitoğlu, F., & Çalışkan, O. (2014). Turizm Literatüründe Türk Mutfağı Üzerine Yapılan Araştırmaların Değerlendirilmesi. 2(4).
- Shelley, P. B. (1992). A Handbook to English Romanticism (içinde), der. Jean Raimond ve J. R. Watson, Londra: St. Martin's Press, Macmillan, , s. 251.
- Society, A. V. (2009). Encyclopedia of Environmental Ethics and Philosophy. Macmillan Reference USA, s. 371.
- Son, G. Y., & Bulut, M. (2013). Yaşam tarzı olarak vegan ve vejetaryenlik. 13(1).
- Şahin, N. N. (2016). "Yiyecek İçecek Sanatı ve Akımları", Yiyecek ve İçecek Paradoksu. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Şanlıdağ, H. Ş. (2014). Bireysel Milas Ansiklopedisi.
- Şanlıdağ, H. Ş. (2015). Arapsaçından Telturlamaya Milas Yemek Kültürü. Milas Belediyesi Kültür Yayınları, s. 25.
- Şanlıer, N. (2005). Yerli ve yabancı turistlerin Türk mutfağı hakkındaki görüşleri. 25(1), s. 213-217.
- Şengül, S., & Türkay, O. (2017). Türkiye'nin Yöresel Mutfakları. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Türkay, O., & Şengül, S. (2015). Doğu Karadeniz mutfak kültürünün sürdürülebilirliği sorunlar ve çözüm önerileri. 599-606. Doğu Karadeniz Bölgesi Sürdürülebilir Turizm Kongresi Bildiri Kitabı.
- Türker, N., & Ayyıldız, S. (2021). Yenice Mutfak Kültürünün Vegan Mutfak Kapsamında İncelenmesi. 5(2).
- Tekelioğlu, Y. (2019). Coğrafi İşaretler ve Türkiye Uygulamaları. 8(15), s. 47-75.
- Tunçay, G. Y. (2016). Veganism in Terms of Bioethics From Different Viewpoints. (6), 51-62. Journal of Current Researches on Health Sector.

- Tunçay, G. Y., & Bulut, M. (2018). Yaşam Tarzı Olarak Vegan ve Vejetaryenlik. 13(1).
- Yıldırım, A. v. (2016). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık., s. 66-99.
- Yalanız, F., Parlak, K. (2018). Et Kültürü ile Tanınan Gaziantep Mutfağının Vejetaryen Yönü. International Gastronomy Tourism Studies Congress, Kocaeli, Türkiye.
- Yavuz, D. C. (2018). Turistik Destinasyonların Tanıtılmasında Yerel Mutfaklar: Ordu. Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi, 2(1), 123-141.
- Yazıcıoğlu, İ., Işın, A., & Yalçın, E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yöresel Mutfaklara Yönelik Algısı: Karadeniz Mutfağı Örneği. DOKAP Bölgesi Uluslararası Turizm Sempozyumu Bildiriler Kitabı.

İnternet Kaynakları

- URL 1;** <http://www.milas.gov.tr/milasin-tarihcesi>(Erişim Tarihi 12.04.2024)
- URL 2;**<https://www.nefisyemektarifleri.com/hardal-otu-salatasi/> (Erişim tarihi 12.04.2024)
- URL 3;** <https://lezzetler.com/ebegumeci-kavurmasi-milas-mugla-vt80714>(Erişim tarihi 30.04.2024)
- URL 4;** <https://www.duybunu.com.tr/tr/aydin/kusadasi/yerel-lezzetler/sarmasik-kavurmasi/> (Erişim tarihi 28.04.2024)
- URL 5;**<https://www.turkascihaberleri.com/HaberDetay/75503/Sirken-Otu-Kavurmasi---.html>(Erişim tarihi 26.04.2024)
- URL 6;** <https://cahidesultan.com/2012/10/21/kazayagi-otu-kavurmasi-gazyak/> (Erişim tarihi 28.04.2024)
- URL 7;** <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=FeNW80SGLWg> (Erişim tarihi 22.04.2024)
- URL 8;** <https://www.mutfaktansofraya.com/tarif/kanlica-cintar-mantari-kavurmasi/> (Erişim tarihi 18.04.2024)
- URL 9;** <https://yemek.com/tarif/biber-tatari/> (Erişim tarihi 23.04.2024)
- URL 10;** <https://bitutamondan.blogspot.com/2014/03/turp-otu-hardal-otu-salatasi.html> (Erişim tarihi 12.04.2024)

Fotoğraf Kaynakları

Şeyda Şahin'in kişisel arşivi.

EKLER

EK 1- Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.03.2024-321018



T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü



Sayı :E-62310886-605-321018
Konu :Şeyda Şahin'in Etik Kurul Onayı

04.03.2024

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 12.02.2024 tarih ve 312634 sayılı yazınız.

Enstitünüz Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şeyda ŞAHİN'in, Prof. Dr. Hakan TURGUT'un danışmanlığında belirlenen "Milas Yöre Mutfağının Vejetaryen Beslenme Kapsamında İncelenmesi" isimli yüksek lisans tez çalışması değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. Sadegül AKBABA ALTUN
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS95B21370

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-ebys>

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km
06790 Etimesgut/ANKARA
Telefon No: 0312 446 6000 / 4000 / 4000
e-Posta:adk@baskent.edu.tr İnternet Adresi:www.baskent.edu.tr
Kep Adresi:baskentuniversitesi@hs02.kep.tr

Bilgi için: Gamze SONBAY
Koordinator
Telefon No: 246 66 66 / 5138



Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Sayı : 17162298.600-58
Konu : Tez Çalışması

19 Şubat 2024

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şeyda ŞAHİN'in, Prof. Dr. Hakan TURGUT'un danışmanlığında belirlenen "Milas Yöre Mutfağının Vejetaryen Beslenme Kapsamında İncelenmesi" isimli yüksek lisans tez çalışması değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir. Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Alan Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. Gözen Güner Aktaş	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Fatih Çetin	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Hasan Tahsin Fendoğlu	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Filiz Kalelioğlu	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Hidayet Hale Künuçen	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/ Olumsuz	

EK-2 Anket Formu

 BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ ANKET FORMU	
1. Demografik Bilgiler	
Yaşınız	
Cinsiyet	
Öğrenim Durumunuz	
Doğum Yeriniz:	
Kaç Yıldır Milas da Yaşıyorsunuz?:	
2. Aşağıdaki yemeklerin Milas ilçesi, köyleri ve yakın yerleşim yerlerinde yapıldığı ve vejetaryen beslenmeye uygun olduğu değerlendirilmektedir. Buna göre her yemek için size en yakın gelen maddeyi işaretlemeniz (X) Beklenmektedir.	

Yemek Grubu	Yemeğin Adı	Bilmiyorum	Sadece duydum	Biliyorum ancak artık yapılmıyor	Biliyorum ve tattım	Yemeği orijinal tarifi ile yapabiliyorum
Çorbalar	Kırma Çorba	☐	☐	☐	☐	☐
	Kulak	☐	☐	☐	☐	☐
	Sütlü Akdarı Çorbası	☐	☐	☐	☐	☐
	Tutma Çorba	☐	☐	☐	☐	☐
Salatalar ve Mezeler	Acur Salatası	☐	☐	☐	☐	☐

Bakla Yaprağı Salatası	☐	☐	☐	☐	☐
Biber Ekşilemesi	☐	☐	☐	☐	☐
Çingene Pilavı	☐	☐	☐	☐	☐
Kabak Ezme	☐	☐	☐	☐	☐
Kerdime Salatası	☐	☐	☐	☐	☐
Külde Soğan Salatası	☐	☐	☐	☐	☐
Külde Tilkişen	☐	☐	☐	☐	☐
Soğan Depmesi	☐	☐	☐	☐	☐
Azman haşlaması	☐	☐	☐	☐	☐
Baldıran Haşlaması	☐	☐	☐	☐	☐
Börülce Börttürme	☐	☐	☐	☐	☐
Çıntar Ekşilemesi	☐	☐	☐	☐	☐
Devetabanı Haşlaması	☐	☐	☐	☐	☐
Ekmek Dökmesi	☐	☐	☐	☐	☐
Karahindiba Ekşilemesi	☐	☐	☐	☐	☐
Palandız	☐	☐	☐	☐	☐

	Haşlama					
	Tekesakalı Haşlama	☐	☐	☐	☐	☐
	Teltorlu Börülce	☐	☐	☐	☐	☐
	Tepsi Kenarı Çanak Yanı	☐	☐	☐	☐	☐
	Hardal Haşlaması	☐	☐	☐	☐	☐
	İğnelik Haşlaması	☐	☐	☐	☐	☐
	Börülce Piyazı	☐	☐	☐	☐	☐
	Makarna Ekşilemesi	☐	☐	☐	☐	☐
Sebze Yemeği	Arapsaçı Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Ballık otu Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Çıntar Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Dalgan Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Devetabanı Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Ekmeek Avkırma	☐	☐	☐	☐	☐
	Gazyak Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	İğnelik Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐

	Kapçık Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Kenger Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Kişkin/cik Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Köremen Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Sarıot Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Sarmaşık(acı ot) Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Sirken Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Suotu Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Tilkişen Kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
	Tortu	☐	☐	☐	☐	☐
	Turnadili Kavurması	☐	☐	☐	☐	☐
	Zibek kavurma	☐	☐	☐	☐	☐
Hamur İşleri	Akdarı Ekmeği	☐	☐	☐	☐	☐
	Anababa Pastası	☐	☐	☐	☐	☐
	Ot Böreği	☐	☐	☐	☐	☐
	Çaykama	☐	☐	☐	☐	☐
	Köremenli Ekmek	☐	☐	☐	☐	☐

	Külür Vekilharç	☐	☐	☐	☐	☐
	Kıstırma	☐	☐	☐	☐	☐
	Balkabağı Böreği	☐	☐	☐	☐	☐
	Dolama	☐	☐	☐	☐	☐
Pilav ve Makarna	Ekmek Makarnası	☐	☐	☐	☐	☐
	Otlı Aş	☐	☐	☐	☐	☐
	Kırma Makarnası	☐	☐	☐	☐	☐
	Makarna Tatarı	☐	☐	☐	☐	☐
Kızartmalar	Biber Tatarı	☐	☐	☐	☐	☐
	Kabak Çiçeği Kızartma	☐	☐	☐	☐	☐
	Tatar	☐	☐	☐	☐	☐
	Telturlama	☐	☐	☐	☐	☐
	Yumurta Tatarı	☐	☐	☐	☐	☐

3. Yukarıda sayılan Milas yöre mutfağına ait vejetaryen yemekler dışında ilave etmek istediğiniz yemek var mı ?

EK- 3 Görüşme Formları (2 Grup)

Değerli Katılımcı,

Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisiyim tez çalışmam kapsamında bir araştırma yapmaktayım. Bu araştırmanın amacı, ‘’ Milas Yöre Mutfağının Vejetaryen Beslenme Kapsamında İncelenmesidir’’ Bu bağlamda, sizin görüşmeye katılmanız çalışmanın amacını gerçekleştirebilmek adına büyük önem taşımaktadır. Katkınız için teşekkür ederim

Şeyda Şahin

Başkent Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisansı

- Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiz. Çalışma yaklaşık olarak 30 dakikanızı alacaktır.
- Değerlendirmedeki görüşleriniz tümü gizli tutulacaktır. Ayrıca, araştırma sonuçlarını yazarken isminiz rapora yansıtılmayacaktır.
- Değerlendirmeye başlamadan önce sormak istediğiniz bir sorunuz varsa önce bunu yanıtlamak isterim.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum:

☐ Evet

☐ Hayır

İmza:

Restoran Şeflerine Yönelik Sorular

1. Demografik Bilgiler

Yaşınız:

Cinsiyet:

Öğrenim Durumu:

Doğum Yeri:

İşletmedeki Pozisyonu:

Mesleki Tecrübe:

Aldığınız Gastronomi Eğitimi/Kurs var mı?:

Milas da Yaşama Süresi:

2. Vejetaryen beslenme nedir? Biliyor musunuz?

3. Vejetaryen beslenmenin faydalı olduğunu düşünüyor musunuz ?

4. Milas yöre mutfağında en çok tüketilen gıda ürünü hangisidir ? (Et ve Balık ,Meyve,Sebze,Ot,Baharat,Tahıl,Bakliyat vb.)

5. Ek'li listedeki vejetaryen yemeklerden ilk aklınıza gelen beş tanesini söyler misiniz?

6. Ek'li listedeki vejetaryen yemekler haricinde bildiğiniz Milas da vejetaryen beslenmeye uygun yöresel yemek var mı? Reçetesini paylaşabilir misiniz?

7. Sizce bu vejetaryen yöresel yemeklerin <u>unutulmaması</u> için neler yapılmalıdır?
8. Yemek menülerinde vejetaryen yemeklere yer veriyor musunuz? <u>Cevabınız evet</u> ise yemek menülerinde hangi vejetaryen yemekler bulunmaktadır? <u>Cevabınız hayır</u> ise yemek menülerinde vejetaryen yemeklere yer vermeme nedeni nedir?
9. Sizce bu vejetaryen yemeklerin <u>reçetelendirilmesi</u> ve <u>kayıt altına alınması</u> önemli midir?
10. Vejetaryen yemekleri <u>tanıtmak</u> için sizce hangi yöntemler uygulanabilir?
11. Milas yöre mutfağında hangi <u>pişirme tekniğini</u> kullanıyorsunuz ? (Haşlama, Kavurma, Közde , Sos içinde pişirme vb.)
12. Milas yöre mutfağında hangi ekipmanları kullanıyorsunuz ?
13. Vejetaryen yemeklere ait malzemelerin <u>temininde</u> sorun yaşıyor musunuz? (Satın alma, malzeme temini vb.)
14. Milas’da yapılan ot festivali, işletme ve otel menülerinde ot yemeklerinin daha çok yer

almasına neden oldu mu?

15. Milas yöresel yemeklerin vejetaryen beslenme kapsamında akademik olarak araştırılmasından memnuniyet duyar mısınız? Memnuniyet duyarsanız nedeni nedir?

Değerli Katılımcı,

Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisiyim tez çalışmam kapsamında bir araştırma yapmaktayım. Bu araştırmanın amacı, ‘’ Milas Yöre Mutfağının Vejetaryen Beslenme Kapsamında İncelenmesidir’’ Bu bağlamda, sizin görüşmeye katılmanız çalışmanın amacını gerçekleştirebilmek adına büyük önem taşımaktadır. Katkınız için teşekkür ederim

Şeyda Şahin
Başkent Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisansı

- Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiniz. Çalışma yaklaşık olarak 30 dakikanızı alacaktır.
- Değerlendirmedeki görüşleriniz tümü gizli tutulacaktır. Ayrıca, araştırma sonuçlarını yazarken isminiz rapora yansıtılmayacaktır.
- Değerlendirmeye başlamadan önce sormak istediğiniz bir sorunuz varsa önce bunu yanıtlamak isterim.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum: ☐ Evet ☐ Hayır

İmza:



Bölgede Yaşayanlara Yönelik Sorular

1. Demografik Bilgiler

Yaşınız

Cinsiyet

Öğrenim Durumu

Doğum Yeri

Yaşadığı Yer

Yaşadığınız Yerde Kaç Yıldır İkamet Ediyorsunuz?

2. Vejetaryen beslenme nedir? Biliyor musunuz?

3. Vejetaryen beslenmenin faydalı olduğunu düşünüyor musunuz ?

4. Milas mutfağında en çok tüketilen gıda ürünü hangisidir ? (Et ve Balık ,Meyve,Sebze,Ot,Baharat,Tahıl,Bakliyat vb.)

5. Ek'li listedeki Milas yöresine ait vejetaryen yemeklerden hangilerini biliyorsunuz ? Bunlar haricinde ilave bildiğiniz vejetaryen yemek var mı?

6. Literatür taraması sonucu ortaya konan Ek'teki Milas yöresine ait vejetaryen yemeklere ilişkin görüşlerinizi bildiriniz.

7. Milas yöre mutfağında hangi <u>ekipmanları</u> kullanıyorsunuz ?
8. Milas yöresine ait bu vejetaryen yemeklerden <u>beş tanesinin</u> reçetesini verebilir misiniz?
9. Milas yöre mutfağında hangi <u>pişirme tekniğini</u> kullanıyorsunuz ? (Haşlama, Kavurma, Közde , Sos içinde pişirme vb.)
10. Genel olarak değerlendirdiğinizde Milas yöre mutfağını bitkisel ağırlıklı bir mutfak mı, et ağırlıklı bir mutfak olarak mı tanımlarsınız?

EK-4 Anket Formunda Yer Alan Tüm Yemeklerin Bilinirlik Oranları

S.N.	Yemekler	Bilmiyorum		Sadece Duydum		Biliyorum Ancak Artık Yapılmıyo r		Biliyorum ve Tattım		Yemeği Orijinal Tarifi ile Yapabiliyoru m	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1	Kırma Çorba	27	20,1%	25	18,7%	10	7,5%	30	22,4%	37	27,6%
2	Kulak Çorba	36	26,9%	27	20,1%	10	7,5%	33	24,6%	23	17,2%
3	Sütlü Akdarı Çorba	24	17,9%	26	19,4%	10	7,5%	37	27,6%	32	23,9%
4	Tutma Çorba	20	14,9%	20	14,9%	13	9,7%	42	31,3%	34	25,4%
5	Acur Salatası	12	9,0%	19	14,2%	15	11,2%	41	30,6%	42	31,3%
6	Bakla Yaprağı Salatası	24	17,9%	19	14,2%	11	8,2%	33	24,6%	42	31,3%
7	Biber Ekşilemesi	22	16,4%	11	8,2%	11	8,2%	40	29,9%	45	33,6%
8	Çingene Pilavı	12	12,7%	18	13,4%	11	8,2%	43	32,1%	40	29,9%
9	Kabak Ezme	14	10,4%	17	12,7%	11	8,2%	47	35,1%	40	29,9%
10	Kerdime Salatası	32	23,9%	18	13,4%	10	7,5%	32	23,9%	37	27,6%
11	Külde Soğan	23	17,2%	18	13,4%	14	10,4%	32	23,9%	42	31,3%

	Salatası										
12	Külde Tilkişen	35	26,1%	19	14,2%	11	8,2%	30	22,4%	34	25,4%
13	Soğan depmesi	31	23,1%	20	14,9%	10	7,5%	38	28,4%	30	22,4%
14	Azman haşlaması	41	30,6%	20	14,9%	7	5,2%	35	26,1%	26	19,4%
15	Baldıran haşlaması	31	23,1%	18	13,4%	10	7,5%	44	32,8%	26	19,4%
16	Börülce börttürme	21	15,7%	17	12,7%	10	7,5%	44	32,8%	37	27,6%
17	Çıntar ekşilemesi	24	17,9%	23	17,2%	7	5,2%	43	32,1%	32	23,9%
18	Devetabanı haşlaması	31	23,1%	23	17,2%	9	6,7%	36	26,9%	30	22,4%
19	Ekmek dökmesi	29	21,6%	16	11,9%	11	8,2%	37	27,6%	36	26,9%
20	Karahindiba ekşilemesi	29	21,6%	20	14,9%	9	6,7%	37	27,6%	34	25,4%
21	Palandız haşlama	38	28,4%	17	12,7%	11	8,2%	31	23,1%	32	23,9%
22	Tekesakalı haşlama	23	17,2%	18	13,4%	14	10,4%	32	23,9%	42	31,3%
23	Teltorlu börülce	31	23,1%	14	10,4%	9	6,7%	33	24,6%	42	31,3%
24	Tepsi kenarı çanak yanı	29	21,6%	18	13,4%	15	11,2%	30	22,4%	37	27,6%
25	Hardal haşlaması	27	20,1%	22	16,4%	10	7,5%	31	23,1%	39	29,1%
26	İğnelik haşlaması	36	26,9%	17	12,9%	12	9,0%	39	29,1%	25	18,7%
27	Börülce	17	12,7%	15	11,2%	9	6,7%	39	29,1%	49	36,6%

	piyazı										
28	Makarna ekşilemesi	29	21,6%	15	11,2%	9	6,7%	26	19,4%	50	37,3%
29	Arapsaçı kavurma	19	14,2%	17	12,7%	12	9,0%	32	23,9%	49	36,6%
30	Ballık otu kavurma	30	22,4%	21	15,7%	9	6,7%	26	19,4%	43	32,1%
31	Çıntar kavurma	36	26,9%	17	12,9%	12	9,0%	39	29,1%	25	18,7%
32	Dalğan kavurma	30	22,4%	14	10,4%	11	8,2%	35	26,1%	39	29,1%
33	Devetabanı kavurma	35	26,1%	15	11,2%	13	9,7%	32	23,9%	34	25,4%
34	Ekmek avkırma	31	23,1%	19	14,2%	13	9,7%	26	19,4%	35	26,1%
35	Gazyak kavurma	31	23,1%	19	14,2%	13	9,7%	26	19,4%	35	26,1%
36	İğnelik kavurma	38	28,4%	17	12,7%	11	8,2%	31	23,1%	32	23,9%
37	Kapçık kavurma	32	23,9%	17	12,7%	7	5,2%	36	26,9%	32	23,9%
38	Kenger kavurma	35	26,1%	19	14,2%	6	4,5%	38	28,4%	31	23,1%
39	Kışnik/cik kavurma	26	19,4%	20	14,9%	9	6,7%	38	28,4%	36	26,9%
40	Köremen kavurma	37	27,6%	19	14,2%	8	6,0%	35	26,1%	30	22,4%
41	Sarıot kavurma	37	27,6%	21	15,7%	9	6,7%	29	21,6%	33	24,6%
42	Sarmaşık (acı ot) kavurma	40	29,9%	20	14,9%	12	9,0%	37	27,6%	20	14,9%
43	Sirken	36	26,9%	17	12,9%	12	9,0%	39	29,1%	25	18,7%

	kavurma										
44	Suotu kavurma	38	28,4%	25	18,7%	12	9,0%	36	26,9%	18	13,4%
45	Tilkişen kavurma	46	34,3%	22	16,4%	9	6,7%	32	23,9%	20	14,9%
46	Tortu	36	26,9%	17	12,7%	13	9,7%	36	26,9%	27	20,1%
47	Turnadili kavurması	37	27,6	19	14,2%	12	9,0%	29	21,6%	32	23,9%
48	Zibek kavurma	42	31,3%	18	13,4%	12	9,0%	33	24,6%	24	17,9%
49	Akdarı ekmeği	41	30,6%	15	11,2%	11	8,2%	31	23,1%	31	23,1%
50	Anababa pastası	33	24,6%	14	10,4%	10	7,5%	26	19,4%	46	34,3%
51	Ot böreği	36	26,9%	18	13,4%	8	6,0%	24	17,9%	43	32,1%
52	Çaykama	12	9,0%	20	14,9%	8	6,0%	39	29,1%	50	37,3%
53	Köremenli ekmek	34	25,4%	15	11,2%	11	8,2%	33	24,6%	36	26,9%
54	Vekilharç	37	27,6%	13	9,7%	12	9,0%	30	22,4%	37	27,6%
55	Kıstırma	44	32,8%	15	11,2%	11	8,2%	32	23,9%	27	20,1%
56	Balkabağı böreği	24	17,9	21	15,7%	13	9,7%	41	30,6%	30	22,4%
57	Dolama	20	14,9%	13	9,7%	9	6,7%	41	30,6%	16	34,3%
58	Ekmek makarnası	19	14,2%	15	11,2%	9	6,7%	39	29,1%	47	35,1%
59	Otlı aş	29	21,6%	11	8,2	11	8,2	27	20,1%	51	38,1%
60	Kırma makarnası	22	16,4%	17	12,7%	8	6,0%	40	29,9%	42	31,3%
61	Makarna tatarı	24	17,9%	16	11,9%	13	9,7%	29	21,6%	47	35,1%
62	Biber tatarı	24	17,9%	18	13,4%	13	9,7%	28	20,9%	46	34,3%
63	Kabak çiçeği	31	23,1	10	7,5%	8	6,0%	29	21,6%	51	38,1%

	kızartma										
64	Tatar	17	12,7	13	9,7	11	8,2	32	23,9%	56	41,8%
65	Telturlama	25	18,7%	14	10,4%	9	6,7%	28	20,9%	53	39,6%
66	Yumurta tatarı	36	26,9%	12	9,0%	11	8,2%	30	22,4%	40	29,9%

EK- 5 Araştırma Sonucu Ulaşılan Milas Yöresel Yemek İsimleri

S.N	Kaynak	Yemeğin İsmi	Araştırma Sonucunda Varsa Yeni İsmi	Açıklama
1	Literatür Taraması	Arap saçı kavurma		Tarifine ulaşılmıştır.
2	Literatür Taraması	Ballık otu kavurma		Tarifine ulaşılmıştır.
3	Araştırma Sonucu	Çıntar Kavurma		Nitel ve nicel araştırma sonucu tarifine ulaşılmıştır.
4	Araştırma Sonucu	Ebegümece kavurma	Ebengümece,Develik,Kömeç	Nitel ve nicel araştırma sonucu tarifine ulaşılmıştır
5	Literatür Taraması	Devetabanı kavurma	Devetabanı haşlama	Tarifine ulaşılmıştır.
6	Literatür Taraması	Ekmek avkırma		Tarifine ulaşılmıştır.
7	Araştırma Sonucu	Gazyak Kavurma	Kazyak kavurma Kazayağı kavurma	Nitel ve nicel araştırma sonucu tarifine ulaşılmıştır.
8	Araştırma Sonucu	İğnelik kavurma	Turna gagası	Nitel ve nicel araştırma sonucu tarifine ulaşılmıştır.
9	Literatür Taraması	Kapçık Kavuma	Gapçık Kavurma	Tarifine ulaşılmıştır.
10	Literatür Taraması	Kenger kavurma	Genger Kavurma	Tarifine ulaşılmıştır.
11	Literatür Taraması	Kişkin/cik kavurma	Gişnikcik kavurma	Tarifine ulaşılmıştır.
12	Literatür Taraması	Köremen Kavurma	Yabani pırasa , yabani sarımsak	Tarifine ulaşılmıştır.
13	Literatür Taraması	Pazı kavurma		Tarifine ulaşılmıştır.
14	Literatür Taraması	Sarıot kavurma		Tarifine ulaşılmıştır.
15	Araştırma	Sarmaşık kavurma	Acı ot kavurma	Nitel ve nicel araştırma

	Sonucu			sonucu tarifine ulaşılmıştır.
16	Literatür Taraması	Semiz kavurma		Tarifine ulaşılmıştır.
17	Araştırma Sonucu	Sirken kavurma	Sirken otlak	Nitel ve nicel araştırma sonucu Tarifine ulaşılmıştır.
18	Literatür Taraması	Suotu kavurma		Tarifine ulaşılmıştır.
19	Literatür Taraması	Tilkişen kavurma	Kuşkonmaz kavurma	Tarifine ulaşılmıştır.
20	Literatür Taraması	Tortu	Kaymak	Nicel ve nitel araştırma sonucu tarifine ulaşamamıştır.
21	Literatür Taraması	Turnadili kavurması		Tarifine ulaşılmıştır.
22	Literatür Taraması	Zibek kavurma	Soğan göbeği kavurma	Tarifine ulaşılmıştır.
23	Literatür Taraması	Azman haşlaması	Azman ekşilemesi, Cibes azman haşlaması	Tarifine ulaşılmıştır.
24	Literatür Taraması	Baldıran haşlaması	Baldıran ekşilemesi	Tarifine ulaşılmıştır.
25	Literatür Taraması	Börölce börtürme		Tarifine ulaşılmıştır.
26	Literatür Taraması	Börölce piyazı		Tarifine ulaşılmıştır.
27	Araştırma Sonucu	Çıntar ekşilemesi	Çıntar kavurması	Nitel ve nicel araştırma sonucu tarifine ulaşılmıştır.
28	Literatür Taraması	Deniz börölcesi		Tarifine ulaşılmıştır.
29	Literatür Taraması	Devetabı haşlaması	Devetabanı ekşilemesi	Tarifine ulaşılmıştır.
30	Literatür Taraması	Ekmek dökmesi	Tirit veya ekmek makarnası	Tarifine ulaşılmıştır.
31	Araştırma	Hardal haşlaması	Hardal Otu Ekşilemesi	Nitel ve nicel araştırma

	Sonucu			sonucu tarifine ulaşılmıştır
32	Literatür Taraması	Hindiba haşlaması	Hindiba ekşilemesi, kara hindiba ekşilemesi	Tarifine ulaşılmıştır.
33	Literatür Taraması	İğnelik haşlaması	İğnelik ekşilemesi	Tarifine ulaşılmıştır.
34	Literatür Taraması	Karahindiba ekşilemesi	Karahindiba haşlaması	Tarifine ulaşılmıştır.
35	Literatür Taraması	Makarna haşlaması		Tarifine ulaşılmıştır.
36	Literatür Taraması	Palandız haşlaması	Palandız ekşilemesi	Tarifine ulaşılmıştır.
37	Literatür Taraması	Tekesakalı haşlaması	Tekesakalı ekşilemesi	Tarifine ulaşılmıştır.
38	Literatür Taraması	Teltorlu börülce		Tarifine ulaşılmıştır.
39	Literatür Taraması	Tepsi kenarı çanak yanı		Nicel ve nitel araştırma sonucu tarifine ulaşamamıştır.
40	Araştırma Sonucu	Biber tatarı	Biber yoğurtlama	Nicel ve nitel araştırma sonucu tarifine ulaşılmıştır.
41	Literatür Taraması	Kabak çiçeği kızartma		Tarifine ulaşılmıştır.
42	Literatür Taraması	Tatar	Kızartma veya yoğurtlama	Tarifine ulaşılmıştır.
43	Literatür Taraması	Telturlama	Biber kızartması	Tarifine ulaşılmıştır.
44	Literatür Taraması	Yumurta Tatarı	Çılbır	Tarifine ulaşılmıştır.
45	Literatür Taraması	Acur salatası	Cacık	Tarifine ulaşılmıştır.
46	Literatür Taraması	Bakla yaprağı salatası		Tarifine ulaşılmıştır.
47	Literatür	Biber ekşilemesi	Biber haşlaması	Tarifine ulaşılmıştır.

	Taraması			
48	Literatür Taraması	Çingene pilavı		Tarifine ulaşılmıştır
49	Literatür Taraması	Kabak ezme		Nitel ve nicel araştırma sonucu tarifine ulaşamamıştır.
50	Literatür Taraması	Kerdime salatası	Gerdime salatası, tere salatası	Tarifine ulaşılmıştır.
51	Literatür Taraması	Külde soğan salatası	Közleme	Tarifine ulaşılmıştır.
52	Literatür Taraması	Külde tilkişen	Külde kuşkonmaz	Tarifine ulaşılmıştır.
53	Literatür Taraması	Semizotu yoğurtlaması		Tarifine ulaşılmıştır.
54	Literatür Taraması	Soğan depmesi		Tarifine ulaşılmıştır.
55	Literatür Taraması	Enginarlı bakla		Nitel ve nicel araştırma sonucu tarifine ulaşamamıştır.
56	Literatür Taraması	Enginar dolma		Nitel ve nicel araştırma sonucu tarifine ulaşamamıştır.
57	Literatür Taraması	Kırma çorba		Tarifine ulaşılmıştır.
58	Literatür Taraması	Kulak çorba		Tarifine ulaşılmıştır.
59	Literatür Taraması	Sütlü akdarı çorba		Tarifine ulaşılmıştır.
60	Literatür Taraması	Tarhana		Geleneksel tarifine ulaşılmıştır
61	Literatür Taraması	Akdarı ekmeği		Tarifine ulaşılmıştır.
62	Literatür Taraması	Anababa pastası		Tarifine ulaşılmıştır.

63	Literatür Taraması	Balkabağı böreği		Tarifine ulaşılmıştır.
64	Literatür Taraması	Ot böreği		
65	Literatür Taraması	Çaykama	Çalkama	Tarifine ulaşılmıştır.
66	Literatür Taraması	Dolama		Tarifine ulaşılmıştır.
67	Literatür Taraması	Köremenli ekmek		Tarifine ulaşılmıştır.
68	Literatür Taraması	Vekilharç		Nicel ve nitel araştırma sonucu tarifine ulaşamamıştır.
69	Literatür Taraması	Makarna tatarı	Makarna Yoğurtlama	Tarifine ulaşılmıştır.

EK-6 Milas Yöresine Ait Gastronomik Kelime Sözlüğü

S.N	KAYNAK	MİLAS YÖRESİ	ANLAMI
1.	Literatür Taraması	Avkıрма	Avuç ile ufalama, ezme
2.	Literatür Taraması	Badılcan	Patlıcan
3.	Literatür Taraması	Bakır	Kova
4.	Literatür Taraması	Balma	Bamya
5.	Literatür Taraması	Başaklama	Hasattan sonra tarlada, bahçede kalanları toplama
6.	Literatür Taraması	Bemlenmiş	Olgunlaşmaya başlamış.
7.	Literatür Taraması	Böber	Biber
8.	Literatür Taraması	Börölce Ökürü	
9.	Literatür Taraması	Böttürme	Haşlama
10.	Literatür Taraması	Bodurgaç	İp dolayarak zeyin sıkma aracı
11.	Literatür Taraması	Cibes	Azman
12.	Literatür Taraması	Çaykama, Çalkama	Çalkalama
13.	Literatür Taraması	Çemperi	Çemberi
14.	Literatür Taraması	Çıngü	Çıngıdan gelme anlamında Zeytin dalı
15.	Literatür Taraması	Çıtırmak, Çitirmek	Kıvırcık, Çıtır olan

16.	Literatür Taraması	Çöğür armudu	Yabani armut
17.	Literatür Taraması	Dalğan	Isırgan otu
18.	Literatür Taraması	Dığan	Tava
19.	Literatür Taraması	Dilme	Ayırmadan dilimleme
20.	Literatür Taraması	Dip patlıcanı	Toprağa çok yakın olan patlıcan
21.	Literatür Taraması	Domat, Domanta	Domates
22.	Literatür Taraması	Dulek	Kokulu küçük kavun
23.	Literatür Taraması	Düven	Buğdayı sapından döverek ayıran ilkel araç
24.	Literatür Taraması	Ekşileme	Ekşili salata
25.	Literatür Taraması	Erme	Olgunlaşma
26.	Literatür Taraması	Ermış	Olgunlaşmış
27.	Literatür Taraması	Fasille	Fasülye
28.	Literatür Taraması	Geneviz	Kereviz
29.	Literatür Taraması	Gererme	Sarma ve dolmaların kızarmaya hatta yanmaya başlaması
30.	Literatür Taraması	Gök	Yeşil domates
31.	Literatür Taraması	Göver	Küçük soğan
32.	Literatür	Güce	Buğday yarması

	Taraması		
33.	Literatür Taraması	Günaşırı	Kavrulmuş tuzlu ayçiçeği
34.	Literatür Taraması	Hapas	Ekmek çevirme tahtası
35.	Literatür Taraması	Haranı	Tencere
36.	Literatür Taraması	Kabarcık	Kuru hamur mayası
37.	Literatür Taraması	Karsambaç	Pekmez ya da vişneyle yapılan kar bulamacı
38.	Literatür Taraması	Kaynatma	Kazan
39.	Literatür Taraması	Kazma	Bıçakla kökünden kesmek
40.	Literatür Taraması	Keletir	Küfe
41.	Literatür Taraması	Kevgir	İki ya da tek saplı bakır süzgeç
42.	Literatür Taraması	Künar	Çam Fıstığı
43.	Literatür Taraması	Mandelin	Mandalina
44.	Literatür Taraması	Merdinoz, Maydınoz	Maydanoz
45.	Literatür Taraması	Nana	Nane
46.	Literatür Taraması	Otlaş	Otlı aş
47.	Literatür Taraması	Payam	Badem
48.	Literatür Taraması	Pıransa	Pırasa

49.	Literatür Taraması	Pirina	Rumca zeytinin sıkıldıktan sonra yağ bakımından zenginliğini yitirmeyen gübre veya hayvan yemi olarak kullanılan küspesi
50.	Literatür Taraması	Potugal	Portakal

EK- 7 Restoran ve Otel Menülerinde Bulunan Milas Yöresel Vejetaryen Yemekler

S.N.	Yemekler
1	Çaykama
2	Milas Otlı Börek
3	Milas Otlı Gözleme
4	Semizotu Yoğurtlaması
5	Tarhana Çorbası
6	Acur Salatası
7	Börülce Börttürme
8	Çıntar Kavurma
9	Börülce Piyazı
10	Arapsacı Kavurma
11	Gazyak Kavurma
12	Közde Tilkişen
13	Anababa Pastası
14	Zeytinyağlı Yaprak Sarması
15	Balkabağı Böreği
16	Dolama
17	Kabak Çiceği Kızartma
18	Biber Tatarı
19	Zeytinyağlı Fasulye
20	Zeytinyağlı Enginar
21	Acı Ot Kavurma
22	Ot Yemekleri Ekşilemeleri ve Kavurmaları

EK- 8 Milas Yöresel Yemek Reçeteleri

Hardal Otu Ekşilemesi (2 Kişilik)			
Malzeme	Miktar	Hazırlanış	Resim
Hardal Otu Zeytinyağı Limon Tuz	1 Bağ (500 Gr.) 1/2 Çay B. 1 Ad. 1 Tatlı K.	•Hardal otunun saplarından ayrılarak temizlenir. • Sertleşmiş, yapraklar çıkarılır. • Bir tencerede su kaynatılır (İsteğe bağlı olarak bir miktar tuz eklenir). • Kaynayan suya hardal otu eklenerek yaklaşık 10 dk. daha kaynatılır. • Otların sapları yumuşayınca suyu süzülerek tencereden alınır ve 3-4 cm. uzunluğunda doğranıp servise alınır. • Ayrı bir kapta limon suyu, tuz ve zeytinyağı karıştırılarak sos hazırlanır. •Hazırlanan sos hardal otlarının üzerine eklenir, bir süre dinlendirilerek soğuk servis edilir.	 Şekil 2. Hardal Otu Ekşilemesi
Tarifi Alınan Katılımcı	A3, A6, A7, S2, S6		

Ebegümeci Kavurma (2 Kişilik)			
Malzeme	Miktar	Hazırlanış	Resim
Ebegümeci Zeytinyağı Taze Sarımsak Kuru Soğan	1 Bağ (500 Gr.) 1/2 Çay B. 1 Ad..	•Ebegümeci yıkanır ve temizlenir. • Tavada kızaran yağa Ebegümeci atılır. • Ardından sarımsak ve kuru soğan atılarak kızartmaya devam edilir. • Pul biber ve tuz eklenir istenirse çeşitli baharatlar da eklenebilmektedir.	 Şekil 3. Ebegümeci
Tarifi Alınan Katılımcı	A1,A6,A9,A3		

Acı Ot Kavurma (2 Kişilik)			
Malzeme	Miktar	Hazırlanış	Resim
Acı Ot Zeytinyağı Soğan Pul biber Kara biber Tuz	1 Bağ (500 Gr.) 1/2 Çay B.	• İlk olarak Acı otlar yıkanır ve kırılır. • Tavadaki kızaran yağa önce soğan atılır. • Soğanın rengi istenen kıvama gelince acı otlar üstüne dökülür kızartmaya devam edilir. • Kısık ateşte çok fazla karıştırmadan kavrulmaya bırakılır. • Kavrulunca biber ve tuz eklenir.	 Şekil 4. Acı Ot kavurması
Tarifi Alınan Katılımcı	A6,A5,A9,A13,S5		

Sirken Kavurma (2 Kişilik)			
Malzeme	Miktar	Hazırlanış	Resim
Sirken otu Zeytinyağı Soğan Tuz	1 Bağ (500 Gr.) 1/2 Çay B. 1 Ad.	•Otlar iyice temizlenir ve yıkanır. • Tavada kızaran yağa Soğan atılır. • Soğan pembeleşince sirken içine atılır ve üstüne tuz serpilir. • Suyu çekilince servise hazırdır.	 Şekil 5. Sirken Kavurması
Tarifi Alınan Katılımcı	S1,S3,S10,A8		

Kazayağı Kavurma (2 Kişilik)			
Malzeme	Miktar	Hazırlanış	Resim
Kazayağı Zeytinyağı Yoğurt Soğan Sarımsak	1 Bağ (500 Gr.) 1/2 Çay B. 1 Kâse 1 Adet 2 Baş	•Kazayağı bol su ile yıkanarak doğranır. • Soğanlar pembeleşene kadar kavrulur. • Kazayağı ilave edilir • Suyu çekinceye kadar kavrulur. • Üstüne sarımsaklı yoğurt ve baharatlar ile servis edilebilir.	 Şekil 6. Kazayağı
Tarifi Alınan Katılımcı	S5,S8,A6,A4		

İğnelik Kavurma (2 Kişilik)			
Malzeme	Miktar	Hazırlanış	Resim
İğnelik Soğan Yumurta Zeytinyağı	1 Bağ (500 Gr.) 2 ad. 3 Ad. 1/2 Çay B.	- İğnelik ayıklanır yıkanır ve doğranır. - Soğanlar kavrulurken iğnelik ilave edilir ve kavurmaya devam edilir. - Kavrulan iğneliğe yumurta eklenir ve karıştırılarak kavrulmaya devam edilir. - Kıvama gelince istek doğrultusunda baharat ve tuz eklenerek servis edilir.	 Şekil 7. İğnelik Kavurma
Tarifi Alınan Katılımcı	A8, S8,S2,A3,A5,A2,A9		

Çıntar Kavurma (2 Kişilik)			
Malzeme	Miktar	Hazırlanış	Resim
Çıntar Zeytinyağı Karabiber Tuz Soğan	1 Kg. 2 Yemek K. 1 Ad..	•Çıntar yıkanır ve istenilen büyüklükte doğranır. • Kızarmaya bırakılan soğanların rengi değişmeye yaklaşınca çıntarlar ilave edilir. • Bir süre pişmeye bırakıldıktan sonra baharatlar ve tuz eklenir. • Çıntar yumuşayıp suyunu çektikten sonra servise hazır hala gelmiştir.	 Şekil 8. Çıntar Kavurma
Tarifi Alınan Katılımcı	A6, S5, A4, A8, S10, A4		

Biber Tatarı (2 Kişilik)			
Malzeme	Miktar	Hazırlanış	Resim
Biber Zeytinyağı Sarımsak Toz biber Yoğurt	1 Kg. 1/2 Çay B. 1 Ad. 2 Çay K.	•Biber yıkanıp ortasına bir kesil atılır ve kaynar suda yumuşamaya bırakılır. • Yumuşayan biberler istenilen şekilde doğranır • Zeytin yağlı tavada kızarmaya bırakılır ve üstüne toz biber serpilir. • Ardından sarımsak ve kuru soğan atılarak kızartmaya devam edilir. • Kızardıktan sonra üzerine yoğurt koyularak servis edilir.	 Şekil 9. Biber Tatarı
Tarifi Alınan Katılımcı	S10,A5, A12, A7		

Hardal Haşlama (2 Kişilik)			
Malzeme	Miktar	Hazırlanış	Resim
Hardal Otu Zeytinyağı Limon Tuz	1 Bağ (500 Gr.) 1/2 Çay B. 1 Ad..	•Yaprakları ve dalları iri iri kesilerek güzelce yıkanır. • Diri kalacak şekilde sıcak suyla bir miktar haşlanır. • Haşlandıktan sonra tabağa alınır ve üzerine tuz zeytin yağı ve tuz dökülerek karıştırılır. •	 Şekil 10. Hardal Haşlaması
Tarifi Alınan Katılımcı	A15, A1, A6		

EK-9 Milas Yöresel Mutfağı ve Vejetaryen Yemekler ile İlgili Fotoğraflar



Şekil 11. Közde Tilkişen



Şekil 12. Kara Dığan



Şekil 13. Ocak



Şekil 14. Kara Dıġan



Şekil 15. Tahta Havan



Şekil 16. Zeytinyağlı Yaprak Sarması



Şekil 17. Otlu Börek



Şekil 18. Otlu Gözleme