



KAVRAMSAL MAKALE

Hakkâri İlinin Beslenme ve Mutfak Kültürü

Öğr. Gör. Berfin ELMAS, Hakkari Üniversitesi, Çölemerik MYO, Hakkari, e-posta: berfinelmas@hakkari.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6768-4353>

Öz

Bu araştırmanın amacı, Hakkâri ilinin beslenme ve mutfak kültürünü analiz etmektir. Çalışma literatür taraması olarak gerçekleştirilmiş olup ikincil veri toplama yöntemi ile veriler elde edilmiştir. Araştırma kapsamında Hakkâri mutfak kültüründe öne çıkan yiyecekler ve beslenme kültürü incelenmiştir. İncelemeler sonucu Hakkâri mutfağının ilin coğrafi yapısı nedeniyle, mutfak kültürünün doğal belirleyicisi olan coğrafi yapının ve doğal çevrenin belirgin biçimde baskın olduğu mutfaklardan biri olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında yöre insanı için vazgeçilmez olan yayla kültürünün de mutfak kültürüne ve beslenme alışkanlıklarına etki ettiği anlaşılmaktadır. Bölgede hayvancılığın ön plana çıkması nedeniyle Hakkâri mutfağında ve beslenme kültüründe hayvansal ürünler kullanılan yemekler ve hayvansal kaynaklı besinlerin ağırlıklı olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonucunda Hakkâri' ye özgü yöresel lezzetlerin ve değerlerin daha fazla ortaya konması açısından önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Hakkâri, Mutfak Kültürü, Beslenme.

Makale Gönderme Tarihi: 15.08.2020

Makale Kabul Tarihi: 02.01.2021

Önerilen Atıf:

Elmas, B. (2021). Hakkâri İlinin Beslenme ve Mutfak Kültürü, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(1): 49-59.

© 2021 Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi.



**Journal of Social, Humanities and
Administrative Sciences**

2021, 4(1): 49-59. DOI:[10.26677/TR1010.2021.640](https://doi.org/10.26677/TR1010.2021.640)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası:www.sobibder.org



CONCEPTUAL PAPER

Nutrition and Culinary Culture of Hakkâri Province

Lecturer Berfin ELMAS, Hakkari University, Çölemerik Vocational School, Hakkari, e-mail:
berfinelmas@hakkari.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6768-4353>

Abstract

The aim of this research is to analyze the nutrition and cuisine culture of Hakkâri province. The study was carried out as a literature review and data were obtained by the secondary data collection method. Within the scope of the research, prominent foods and nutritional culture in Hakkâri cuisine were examined. As a result of the investigations, it has been determined that Hakkâri cuisine is one of the cuisines in which the geographical structure and natural environment, which is the natural determinant of the cuisine culture, is clearly dominant due to the geographical structure of the province. In addition, it is understood that the highland culture, which is indispensable for the local people, also affects the cuisine culture and eating habits. Due to the prominence of animal husbandry in the region, it has been determined that the meals with animal products and animal origin foods are predominant in Hakkâri cuisine and nutrition culture. As a result of the study, suggestions were made in terms of revealing more local flavors and values specific to Hakkâri.

Keywords: Hakkâri, Culinary Culture, Nutrition.

Received: 15.08.2020

Accepted: 02.01.2021

Suggested Citation:

Elmas, B. (2021). Nutrition and Culinary Culture of Hakkâri Province, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 4(1): 49-59.

© 2021 Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi.

GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca beslenme en önemli ihtiyaç olmuştur. Besin, tarihte karın doyurmaktan çok daha fazlasını yapmıştır. İmparatorlukların kurulmasına yardım etmiş, sanayileşmeye katkı sağlamış, savaşların kaderini tayin etmiş ve bu sayede insanlığın gelişimine yön vermiştir (Standange, 2016). Yerleşilen coğrafyanın, sahip olunan kültürün ve inançların farklılığına paralel olarak farklı mutfak ve beslenme anlayışları gelişmeye başlamıştır.

Mutfak kültürü kavramı beslenmeyi sağlayan yemek, yiyecek, içecek türleri ve bunların hazırlanma, pişirilme, saklanma ve tüketilme sürecini; buna bağlı mekân ve ekipmanı, yeme-içme geleneği ile bu çerçevede gelişen inanış ve uygulamalardan oluşan bütünsel ve kendine özgü geleneklerle, coğrafi faktörlerle, inançlarla şekillenen bir kültürel yapıyı anlatır (Kadioğlu, 1997:1). Tüm topluluklar coğrafi şartların etkili olduğu yaşam tarzlarını yansıtan, inançlarına ve kültürel anlayışlarına paralel ürünler yetiştirmiş ve hazırlanmasında farklı yöntemleri deneyerek kendi mutfak kültürlerinin oluşmasına zemin hazırlamışlardır. Göç, savaş ve din gibi nedenlerle ortaya çıkan toplumlararası etkileşimler zaman içerisinde mutfak kültürleri açısından da bir alışverişi ortaya çıkarmıştır (Sarıışık, 2019). Toplumların kültürel zenginlikleri içerisinde mutfak kültürü ve bu kültürü oluşturan lezzetler şüphesiz büyük önem taşımaktadır (Arvas, 2013:232).

Bir araştırmaya göre Dünya'daki bütün mutfakların temelinde Mezopotamya mutfağının doğrudan etkisi vardır. Çünkü ilk yerleşik yaşamın başladığı ve tarımın ilk defa yapıldığı topraklar Mezopotamya ve çevresidir. Yemek pişirme sanatının Mezopotamya'da temellerinin atılmasından sonra zaman içerisinde mutfaklar birbirinden ayrışmaya başlamıştır (Candan, 2019). Tarihi gelişim sürecinde Orta Asya'nın sade yemek kültüründen sonra zengin Selçuklu ve Osmanlı Mutfağına ulaşılmış, ardından günümüzde farklı ülkelerden pek çok kişi tarafından beğenilen bol çeşitli, farklı tatlara, lezzetlere sahip olan Türk mutfağı ortaya çıkmıştır (Durlu-Özkaya ve vd., 2009). Türk mutfağı, Türk kültürünün önemli bir unsuru ve evrensel kültür ortamının da sayılı mutfaklarından biridir. Türk mutfak kültürü zenginliğini, tarihi olaylara, coğrafi koşullara, kültürel, ekolojik ve ekonomik yapısına, gelenek ve göreneklerine ve tarih boyunca diğer evrensel kültürlerle etkileşim içerisinde olmasına borçludur (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008) Türk Mutfağı, Orta Asya'dan günümüze kadar çeşitli etnik kökenli milletlerin bir arada yaşayarak oluşturduğu şekliyle günümüze kadar gelmiş ve dünya mutfakları arasındaki seçkin yerini almıştır (Göker, 2011:1). Aynı zaman da ülkemizin her bölgesinde kendine özgü mutfak kültürü gelişmiş ve yöresel lezzetler ortaya çıkmıştır. Araştırmaya konu olan Hakkâri, ülkemizin Doğu Anadolu Bölgesinde yer alan bir ilimizdir. Tarihi boyunca Hurri, Urartu, Pers, Arap, Selçuklu ve Osmanlı medeniyetlerine ev sahipliği yapmış olan Hakkâri ili kültürel değerler açısından oldukça zengindir. Bu zenginliğini mutfak kültüründe de göstermektedir. Çalışmanın amacı Hakkâri ilinin beslenme ve mutfak kültürünü analiz etmektir. Çalışmada yöreye özgü lezzetler gastronomi turizmi potansiyeli açısından da değerlendirilmiştir. Ayrıca yıllarca güvenlik problemleri nedeniyle çalışmaların kısıtlı olduğu ilde daha fazla çalışma yapılarak bölgenin kültürel değerlerinin kayıt altına alınması gerektiği düşünülmektedir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Gastronomi

Gastronomi; ülke ya da bölge mutfaklarını birbirinden ayıran, bir ülkenin ya da bölgenin yiyeceklerini, yeme-içme alışkanlıklarını ve yiyecek hazırlama tekniklerini ifade etmektedir (Cömert ve Özkaya, 2014: 63). Bir başka anlatımla damak tadı ve iştah gibi zevkleri tatmin etme amacı ile deneme ve yanılmanın, tarihsel bilginin, kültürün, alışkanlığın, yeteneğin, emeğin,

ihdimamın kazanılmış beğenilerimize uygun olarak ahenkli bir şekilde bir araya gelmesidir (Aslan, 2010: 40).

Gastronomide amaç, mümkün olan en iyi beslenme ile insanın korunması ve hayattan zevk almasının sağlanmasıdır. Yenilebilir tüm maddelerin hijyenik olabilen ama sağlığa uygun olması gerekmeyen şekilde, azami damak ve göz zevkini amaçlayarak, yemeye hazır halde sofraya getirilmesine kadar olan süreç gastronominin alanında yer almaktadır (Akgöl, 2012: 17).

Gastronomi Turizmi ve Coğrafi İşaret

Özel ilgi turizmi kapsamındaki gastro-turizm, son yıllarda dünya çapında hızlı bir gelişim sergilemiş ve konuyla ilgili uzmanların (Gastronomların) ve yöresel yiyecek-içeceklerle ilgili duyanların rağbet ettiği alternatif bir turizm faaliyeti olarak karşımıza çıkmıştır (Şahin, 2017).

Turizm açısından, yiyecek ve içecek kültürü olarak tanımlanabilecek olan gastronomi, gerek iç ve gerekse dış turizm için vazgeçilmez bir unsurdur. Turizm sektörü büyümek ve çeşitliliğini arttırmak için gastronominin çekiciliğinden yararlanmaktadır (Aslan, 2010: 41). Gastronomi ve turizm arasındaki ilişki geleneksel misafirperverlik, mutfak ve damaktan yenilikçi gastronomi turizmi kavramının gelişimine kadar ilerlemiştir. Gastronomi, ayrılmaz bir şekilde destinasyon ve destinasyon imajına bağlı olarak gerçekleşmektedir. Günümüzde gastronomi, turistlerin tatil yerini seçme sebeplerinin en önemlilerinden biri haline gelmiştir. Başka bir ülkeyi ziyaret eden insanların beklentileri arasında, yeni yerler görmenin ve yeni kültürleri tanımanın yanında, yeni tatlarla tanışma ve farklı tecrübeler yaşama arzusu da yatmaktadır (Özkaya ve Gündeğer, 2014: 188).

Gastronomi turizmi bir bölgenin kültürel kimliğini ve mirasını yansıtarak, o bölgeye rekabet avantajı sağlayan etkili bir turizm türüdür. Kültürel kimlik ve mirasın aktarımında gastronomik kimlik en etkili faktörlerdendir (Çalışkan, 2013: 41). Dünyada turizmle ilgili gelişmeler incelendiğinde, turistik destinasyonların pazarlanmasında "gastronominin" önemli bir role sahip olduğunu görmekteyiz. Destinasyonlara ait gastronomik unsurların yoğun olarak kullanıldığı pazarlama faaliyetlerinde, turistlere sunulan bu yeni ürüne olan talep ve gastronomik turizm faaliyetlerinden elde edilen gelir çok ciddi sayısal verilerle kanıtlanmaktadır. Gastronomi, ülkemizde de birçok destinasyona değer katmaktadır (Güzel, 2009: 27).

Tüketiciler için ürünün kaynağını, karakteristik özelliklerini ve ürünün söz konusu karakteristik özellikleri ile coğrafi alan arasındaki bağlantıyı gösteren ve garanti eden kalite işaretine Coğrafi İşaret denilir. Coğrafi işaret tescili ile kalitesi, gelenekselliği, yöreden elde edilen hammaddesi ile yerel niteliklere bağlı olarak belli bir üne kavuşmuş ürünlerin korunması sağlanır (www.ci.gov.tr). Dünyada küreselleşmenin önem kazandığı bir dönemde yerel mirasın korunması ve tanıtımının sağlanarak bunun bir turizm potansiyeli haline çevrilmesi son yıllarda hiç de yabancı olmadığımız bir konudur. Özellikle Fransa, İspanya, İtalya gibi ülkelerin şarap, peynir ve et ürünlerini kültürel turizm, kırsal turizm, gastronomi turizmi, eko turizm gibi faaliyetler ile tanıtmaları ve turist çekerek yerel ekonomide canlanma oluşturmaları dünyada gösterilebilecek başarı örneklerden bazılarıdır. Turizme konu olan bu tür ürünlerin birçoğunun şu an coğrafi işaret sistemi içerisinde korunuyor olması coğrafi işaretlerin kırsal turizmde ne denli büyük bir rol oynayabileceğinin bir göstergesidir. Bu nedenle coğrafi işaretleri kırsal alanda turizmi destekleyen ve buna bağlı olarak da bulunduğu alana ekonomik avantajlar sağlayan bir unsur olduğunu söylemek mümkündür (Kan, Gülçubuk ve Küçükongar, 2012: 95).

Coğrafi işaretleme sistemi ise yöresel ve yerel değerler ile geleneksel gastronomik mirası koruma altına alarak, yerel tarımsal faaliyetleri destekleyen, yöresel ürünlere ekonomik değer katan ve

coğrafi işareti alan bölgenin tanıtımını sağlayan bir sistem olarak karşımıza çıkmaktadır (Durlu-Özkaya, Sünnetçioğlu ve Can, 2013: 17). Türkiye’ de Coğrafi İşaret kavramı yenidir ve gelişmeye devam etmektedir.

Gastronominin Yemek Kültürü ile İlişkisi

Kültürlerin farklılığını gösteren en karakteristik ürünlerin başında yiyecekler gelmektedir. Yiyeceklerin seçimi, hazırlanışı, yeme metodu, günlük öğün sayısı, yemek zamanı ve porsiyon ölçüsü oluşumu gelenek ve pratiklerin rol oynadığı mutfak kültürü aynı zamanda genel kültürel örüntülerle bütünleşiktir (Abdurrezzak, 2014:3).

Toplumlar için bir kültür ögesi olarak algılanan yemek, insanların istekleri doğrultularında gerçekleştirdikleri, insanlık tarihinin başlangıcından bu yana süregelen bir sanatsal özellik taşımaktadır. Göç, savaş, düğün, sınır komşuluğu ve ticaret yollarının açılması ve geliştirilmesi ile farklı kültürler birbirinden etkilenmiş ve kendi mutfak kültürlerini ortaya çıkarmışlardır. Beslenme düzenindeki çeşitlilik, insanları fizyolojik ihtiyacının karın doyurma ve yaşamını devam ettirme amacının ötesinde, tat ve haz almaya yönelmiştir. Bu nedenle, farklı ülkelerden tedarik edilen değişik besin maddeleri ile yerli besin maddeleri bir araya getirilerek yeni pişirme yöntemi arayışı ortaya çıkmıştır. Hazırlıkları tamamlanan yemeklerin kimyasında coğrafi etkenler özel bir rol oynamış, bölgesel hatta yöresel “mutfaklar” ortaya çıkmıştır (Deveci, Türkmen ve Avçıkurt, 2013: 30-31).

Mutfak kültürü kavramı beslenmeyi sağlayan yemek, yiyecek, içecek türleri ve bunların hazırlanma, pişirilme, saklanma ve tüketilme sürecini; buna bağlı mekân ve ekipmanı, yeme-içme geleneği ile bu çerçevede gelişen inanış ve uygulamalardan oluşan bütünsel ve kendine özgü geleneklerle, coğrafi faktörlerle, inançlarla şekillenen bir kültürel yapıyı anlatır (Kadıoğlu, 1997:1). Türk mutfak kültürünün oluşumunda altı asır boyunca hüküm süren Osmanlı önemli bir yere sahiptir. Çok ulusluluk, çok dinli anlayış ve üç kıtaya yayılan toprak hâkimiyetiyle Osmanlı İmparatorluğu, zenginliğini mutfak kültüründe de göstermiş ve mutfakta da kendine özgü bir imparatorluk oluşturmuştur (Gürsoy, 1995:43).

Kendine özgü yemeklerin çeşitliliği ile bilinen Hakkâri yöresi mutfağı, sadece Hakkâri ili sınırları içinde ele alınamayacak kadar geniş bir coğrafyada etkindir. Hakkâri ile kuzeyindeki Van’ın, batısındaki Şırnak’ın, doğusundaki Kuzey İran’ın ve güneyindeki Kuzey Irak’ın mutfak ve yemek kültürlerini belirgin çizgilerle birbirlerinden ayırmak oldukça zor, hatta imkansızdır (Top, 2010:166).

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu çalışmanın amacı, Hakkâri iline özgü yöresel yemeklerin ve yiyeceklerin analiz edilmesi ve değerlendirilmesidir. Çalışmanın amacına uygun olarak nitel araştırma yöntemi benimsenmiş ve veri toplama aracı olarak ikincil veri türü olan doküman taraması kapsamında konu ile ilgili kitaplar, makaleler, web siteleri ve fotoğraflar kullanılmıştır. Doküman analizi, araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsamaktadır (Kurt ve ark., 2013). Dokümanlar, yazılı halde bulunan metinlerden oluşan her tür doküman, görüntü ve ses kayıtları ile diğerleri kapsamında yer alan objeler, kalıntılar makro ve mikro düzeydeki veriler olarak gruplandırılır (Yıldırım ve Şimşek, 2013:223).

Hakkâri ile ilgili çalışmaların ve literatürün kısıtlılığı nedeniyle ağırlıklı olarak, 2010 yılında Hakkâri Valiliği tarafından Hakkâri ilinin tanıtılması amacıyla hazırlanıp basılan “Hakkâri”

kitabı ve Kültür ve Turizm Bakanlığı ve Hakkâri Valiliği'nin hazırlamış oldukları "Hakkâri Mutfağı" kitabından yararlanılmıştır.

HAKKÂRİ İLİNİN BESLENME ve MUTFAK KÜLTÜRÜ

Hakkâri mutfağının, coğrafi yapının ve buna bağlı doğal çevrenin belirgin biçimde baskın olduğu mutfaklardan biri olduğu ve Hakkâri'nin coğrafi yapısı nedeniyle yaylacılığın ve hayvancılığın ön plana çıktığı görülmüştür. Bu nedenle Hakkâri mutfağında doğal otların, hayvansal kaynaklı ürünlerin ve kırmızı etin kullanıldığı anlaşılmaktadır. Ayrıca yörede ceviz ve bal tüketimi de oldukça yüksektir. Hakkâri mutfağına özgü yemeklerde, özellikle Kırıs'te ve tatlılarda bolca ceviz kullanıldığı görülmektedir. Yine yörede üretilen balın, özellikle de Şemdinli Balı, yöre halkı tarafından hem tüketildiği hem de hediye edildiği anlaşılmaktadır. Hakkâri'de sabah kahvaltısında en temel besinler otlu peynir, jajik(cacık), tereyağı, teremast adı verilen kışlık yoğurttur. Peynirde siyabo, mende, sirik gibi doğal otlar kullanılır. Yine kahvaltıda tüketildiği gibi sıklıkla her öğünde teremast(kışlık yoğurt) tüketilir. Teremast olarak bilinen bu yoğurt kışın tüketmek için, yayla mevsiminde elde edilen taze koyun sütlerinden elde edilir.

Hakkâri mutfağına özgü çorbalarda genellikle dövme buğday, yoğurt ve yine yöreye özgü otların kullanıldığı görülmüştür. Hakkâri yöresine özgü en bilinen tatlının ise Lalaped olduğu anlaşılmaktadır. Lokma tatlısına benzeyen bu tatlı yumurta yoğurt, un ve karbonatla yapılan hamurun kaşıkla yağa dökülmesi ve sonra da şerbete atılmasıyla yapılır (Yalçın ve Koparan, 2015).

Araştırma sonucunda Hakkâri mutfağında ağırlık kazanan yöresel yemekler: Dogaba, Kırıs, Doleme, Keledoş, Gulül, Kepaye, Kutilsirk, Qeylesirk, Dewşirk, Haremza, Tırşık, Tırşka Celidir, Hakkari Kebabı.

Ayrıca yapılan araştırmalar sonucunda 2017 yılında Türk Patent ve Marka Kurumu tarafından Hakkâri mutfağına ait üç yöresel lezzetin Coğrafi İşaret (Mahreç) ile koruma altına alındığı görülmüştür. Bu yöresel lezzetler ise şöyledir:

Hakkâri Doğaba: Koyun yoğurdu, dövme buğday, kemikli et ve köfte ile yapılır.

Hakkâri Kırıs: Kemikli et, köfte, ceviz içi, üzüm, nohut ve sumak ile yapılır. Özellikle düğünlerde ve önemli davetlerde mutlaka misafirlere sunulan bir yemektir.

Hakkâri Doleme: Bal kabağı, köfte ve reyhanla yapılır. Bazı yöre insanları tarafından üzerine yoğurt dökülerek tüketilen bir yemektir.

Coğrafi işaret alan yöresel yemeklerin sicil bilgilerine <https://www.turkpatent.gov.tr/TURKPATENT/> adresinden ulaşılabilir.



Şekil 1. Keledoş, Kırıs, Doğaba (Top, 2010).



Şekil 2. Hakkâri Doleme (Kaynak: <https://www.ci.gov.tr/>)



Şekil 3. Gulûl Yemeđi (Kaynak: Berfin Elmas).



Şekil 4. Lüş Otlı Pilav (Kaynak: <https://www.kulturportali.gov.tr/>)

Bu yöresel lezzetlerin yanı sıra Hakkâri mutfağında oldukça önemli bir yere sahip olduğu görülen doğal bitkiler oldukça çeşitlidir. Yöre halkı tarafından belirli dönemlerde dağlardan toplanarak hem yemeklerde hem de peynir ve cacık yapımında kullanıldığı görülmüştür.

Yörede ciddi bir öneme sahip olan Siyabo bitkisi, yüksek rakımlı ve nemli alanları seven bir bitkidir. Siyabo bitkisinin bahar aylarında yörede önemli bir ticari değer kazandığı tespit edilmiştir. Peynire katılan ve diğer şekillerde de kullanılan Siyabo, kaynatılıp uzun bir süre tuzlu suda muhafaza edilir ve bu şekilde de tüketilir. Yöre halkı ile Siyabo hakkında görüşmelerin sonucunda; Siyabo (*Diplotaenia cachrydifolia* Boiss.) bitkisinin panzehir özelliği olduğu ifade edilmiştir. Bitki toplamak amacıyla ya da çoban olarak dağlara çıkan insanların, Siyabo bitkisini tüketmesi durumunda, yılan vb. zehirli hayvanların ısırıklarından çok fazla etkilenmediği dile getirilmiştir. Ayrıca bu bitkinin toprak üstü organları gıda amaçlı kullanılırken yörede bu bitkinin kök kısımları tıbbi değer kazanmaktadır. Kök kısmının çok eski dönemlerden beri romatizma, şeker hastalığı ve tansiyon dengeleyici olarak kullanıldığı yöre halkı tarafından ifade edilmiştir (Uce ve Tunçtürk, 2014).



Şekil 5. Siyabo Otu (Kaynak: Berfin Elmas)

Yörede yetişen ve yöre halkı tarafından sevilen ve tüketilen doğal bitkilerden biri de Işkın-Uşkun'dur. Dağlık bölgede yetişen Uşkun yeşil renkli, kabukları soyularak yenilen bir bitkidir. Genellikle Nisan-Mayıs aylarından itibaren toplanarak taze tüketilen uşkunun bugün reçeli ve

çayı da yapılmaktadır. Yöre halkı Işgın'ın sadece kök ve meyve (sap kısmından) kısmından yararlanmaktadır. Meyve kısmı keyif amaçlı kullanılmakta ve ticari değeri bulunmaktadır. Yörede 4 çeşit Işgın'ın olduğunu, Ayrıca küçük yapraklı olan Işgın çeşidinin göğüs ve meme kanserinde etkili olduğu ve kök kısmının kanı sulandırıcı özelliği olduğu yöredeki halk hekimlerince ifade edilmiştir. Kök kısmı ise genellikle tıbbi amaçlı kullanılmaktadır. Kök kısmı kurutulduktan sonra şeker ve tansiyon dengeleyici olarak yöre halkı tarafından kullanılmaktadır (Uce ve Tunçtürk, 2014). Meral'in 2017 yılında yaptığı çalışmaya göre C vitamini yönünden oldukça zengin olan Uşkun bitkisinin, yüksek fenolik madde içeriğine sahip olduğu ve serbest radikalleri yüksek oranda bağladığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda Siyabo ve Uşkun gibi Hakkari mutfağında sıklıkla tüketilen doğal otlar ise şöyledir: Mende, Lüş, Alo, Kewzan (Menengiç), Kariye, Kenger, Catre(Su Kekiği), Punge, Gezing (Isırgan), Pirpine. Bunlardan bazıları yemeklere bazıları peynir ve cacıklara katılır.

Uce ve Tunçtürk' ün 2014 yılında yörede yaptıkları bir çalışmaya göre Hakkâri yöresinde doğal olarak bulunan ve yöre halkı tarafından geçmişten bugüne tıbbi amaçlı kullanılan yaklaşık 53 tür faydalı bitkinin bulunduğu ve kullanıldığı saptanmıştır. Yapılan anket sonucunda yöre halkının Siyabo , Hingedan, Işgın, Mend(e), Isırgan otu, Sakız otu, Kari, Semizotu, Yarpuz vb. bitkilerinden çok yararlandığı ve eski dönemlerden beri bu bitkilerin yöre halkı tarafından toplanıp tıbbi ve gıda amaçlı tüketildiği tespit edilmiştir.

Hakkâri yöresinde masada yemek yeme alışkanlığı yeni bir alışkanlık olarak görülse de, genellikle Anadolu' da olduğu gibi yöre kültüründe yemeklerin yere geniş sofralar veya muşamba serilerek, geniş sofralar kurularak bağdaş kurup yenildiği anlaşılmaktadır. Yemekte sadece kaşık ve çatal kullanılırken, yemek bıçağı kullanma alışkanlığı ise görülmemiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Hakkâri ilinin mutfağı ve beslenme kültürünün şekillenmesinde coğrafyanın belirleyici etkilerini görmek mümkündür. Yörenin beslenme alışkanlıkları büyük ölçüde hayvancılığa dayanmaktadır. İklimin etkisi ve yer şekillerinin engebeli oluşu nedeniyle tarım alanları sınırlı olmakla birlikte yörede tarımda yapılmaktadır. Yöresel yemeklerine bakıldığında coğrafi şartların etkisiyle hayvansal ürünler ve dağlardan toplanan doğal bitkilerin kullanıldığı görülmektedir.

2017 yılı itibariyle Hakkâri iline ait üç adet yöresel yemek Hakkâri Aşçılar Ve Pastacılar Derneği tarafından tescilletirilmiş ve Coğrafi İşaret ile koruma altına alınmıştır.

Gastronomi turizmi açısından Hakkâri ilinin potansiyel ürünleri olarak şunlar görülmüştür: Dogaba, Kırıs, Doleme, Keledoş, Gulül, Kepaye, Kutilsirk, Qeylesirk, Dew sirk, Haremza, Tırşık, Tırşka Celidir, Hakkari Kebabı, Lalaped ve aside tatlıları. Bu ürünlerin tanınması hususunda gerekli adımlar atılarak, alternatif turizm çeşitleriyle birlikte gastronomi turizminden de yararlanıldığında ilin ekonomisi güçlenecek, çevre illerle rekabet gücü elde edilecek, özellikle yöre kadınları için istihdam olanağı oluşacaktır.

Sonuç olarak Hakkâri' ye özgü yöresel lezzetlerin ve değerlerin daha fazla ortaya konması açısından aşağıdaki yer alan önerilerin göz önüne alınması faydalı olacaktır:

- ✓ Kent halkının turizm ve gastronomi turizmi hakkında bilinçlenmesi için çalışmalar yapılmalıdır.
- ✓ Nesilden nesile aktarılan bu kültürel değerler ve yadigar ürünlerin korunması adına daha fazla Coğrafi İşaret çalışması yapılmalıdır. Valilik ve Kaymakamlıklara, Belediyelere, Ticaret ve Sanayi Odalarının bu konuyu ele almaları önem arz etmektedir.

- ✓ Özellikle Şemdinli balının Coğrafi İşaret ile koruma altına alınması gerektiği önemle göz önüne alınmalıdır.
- ✓ Şehrin yemek kültürünü yansıtan yerel mutfak lezzetlerinin tam olarak tespit edilerek bir envanteri çıkarılmalıdır.
- ✓ Şehirde mutfak lezzetlerini sunan işletmeler menülerine yöresel lezzetleri eklemelidir, böylece şehre gelen misafirlerin yerel mutfak lezzetlerini tatması sağlanacaktır.
- ✓ Özellikle yerel yönetimlerin desteği ile tanıtımlar yapılmalı, bu amaçla şenlik, panayır ya da fuar gibi kültürel organizasyonlar gerçekleştirilmeli, yerelden ulusala doğru tanıtım faaliyetlerinin güçlendirilmelidir.
- ✓ Ülke genelinde yapılan gastronomi fuarlarına yöre mutfağından lezzetler ile katılım sağlanarak tanıtım yapılmalıdır.
- ✓ İlin turizm potansiyeli ortaya çıkarılmalı ve altyapısı oluşturulmalıdır. Valilik, kaymakamlık, belediyeler, kültür ve turizm müdürlüğü başta olmak üzere resmi ve sivil kurum ve kuruluşlarının internet sayfaları ve sosyal ağlarında gastronomik unsurları tanıtıcı bilgilerin ve görsellerin yer alması sağlanmalıdır.
- ✓ Geleneksel yapılar ve otantik göçebe çadırları aracılığıyla kırsal turizm geliştirilebilir. Şehirde yörenin değerleriyle harmanlanmış butik oteller açılarak hem konaklama kapasitesi arttırılabilir hem de konaklayan misafirlere yöresel lezzetler sunularak bu değerler tanıtılabilir.
- ✓ Yapılan gözlemler ve mülakatlar neticesinde Hakkâri turizminin önündeki en büyük engelin kamuoyundaki olumsuz Hakkâri algısı olduğu anlaşılmaktadır (Şahin ve Kahraman, 2017). Yörenin güvenlik sorunlarının ortadan kalkması ve güvenliğin sağlanmasıyla beraber Hakkâri ili ve Hakkâri mutfağı coğrafyasına has özellikleri ile daha fazla tanıtılmaya ihtiyaç duymaktadır.

KAYNAKÇA

- Abdurezzak, A. O. (2014). İşlevsel Teori Bağlamında Yemek Kültürünün İletişimsel Yönü, *Turkish Studies*, (9/11): 1-16.
- Akgöl, Y. (2012). *Gastronomi Turizmi ve Türkiye'yi Ziyaret Eden Yabancı Turistlerin Gastronomi Deneyimlerinin Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Arvas, A. (2013). Geçmişten bugüne geleneksel bir lezzet: İskilip dolması, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(1), 229-239.
- Aslan, H. (2010). *Gastronomi Turizminin Turizm Eğitimi Programlarındaki Yeri ve Önemi-Bir Uygulama*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Candan, G. (2019). Yemek Kültüründe Coğrafyanın İzleri. *Coğrafya Eğitimi Derneği E-dergi*. <http://www.geoced.org/arsiv/sayi1/> [Erişim Tarihi: 10.08.2020].
- Cömert, M. ve Özkaya, F. D. (2014). Gastronomi Turizminde Türk Mutfağının Önemi, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(2), 62-66.
- Çalışkan, O. (2013). Destinasyon Rekabetçiliği ve Seyahat Bakımından Gastronomik Kimlik, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 1(2), 39-51.
- Deveci, B., Türkmen, S. ve Avcıkurt, C. (2013). Kırsal Turizm ile Gastronomi Turizmi İlişkisi: Bigadiç Örneği, *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 3(2), 29-34.

- Durlu Özkaya, F., Cömert, M. ve Kızılkaya, Ö. (2009), Turizm İşletmelerinde Zeytin Yağlılarımızın Yeri ve Önemi. 3. *Ulusal Gastronomi Sempozyumu*, Antalya.
- Durlu Özkaya, F., Sünnetçioğlu, S. ve Can, A. (2013). Sürdürebilir Gastronomi Turizmi Hareketliliğinde Coğrafi İşaretleme'nin Rolü, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 1(1), 13-20.
- Gürsoy, D. (1995). *Yemek ve Yemekçiliğin Evrimi*, (1.Basım), İstanbul: Sofra Yayınları.
- Güzel, G. (2009). Gastronomi ve İnovasyon, *İz Atılım Üniversitesi Dergisi*, (8) 28-29.
- <https://www.ci.gov.tr/anasayfa> [Erişim Tarihi: 10.08.2020].
- <https://www.kulturportali.gov.tr/> [Erişim Tarihi: 10.08.2020].
- Kadıoğlu, N., Ç. (1997). Türk Mutfağının, Akdeniz Mutfak Kültürünün Genel Özellikleri Yönünden Değerlendirilmesinin Önemi. 5. *Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi*, Maddi Kültür Seksiyon Bildirileri, Ankara, Kültür Bakanlığı HAGEM Yayınları.
- Kan, M., Gülçubuk, B. ve Küçükçongar, M. (2012). Coğrafi İşaretlerin Kırsal Turizmde Kullanılma Olanakları, *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 14(22), 93-101.
- Kurt, A.A., Bedir Erişti, S.D., Kuzu, A., Kabakçı Yurdakul, I. ve Akbulut, Y. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Anadolu Üniversitesi Yayınları No:2750, Eskişehir: Web-Ofset Matbaa.
- Meral, R. (2017). Farklı Sıcaklık Derecelerinin Uşkun Bitkisinin Antioksidan Aktivitesi ve Fenolik Profili Üzerine Etkisi, *YYÜ Tar. Bil. Derg.* 27(1):88-94.
- Özkaya, E. ve Gündeğer, M. (2014). Yöresel Ürünlerin Gastronomi Turizminde Kullanımı: Ayvacic Örneği. 1. *Ulusal Meslek Yüksek Okulları Sosyal ve Teknik Bilimler Kongresi*, Zonguldak.
- Sarışık, M. ve Özbay, G., 2019. *Uluslararası Gastronomi*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Standage, T. (2016). *An Edible History of Humanity*, (2.Basım). (Çeviren, Çakır, G.), İstanbul: Maya Kitap.
- Sürücüoğlu, M. S. ve Özçelik, A., (2008). Türk Mutfak ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi. 38. *İcanas Kongresi*, 10-15 Eylül, 1289-1310. Ankara.
- Şahin, G. ve Kahraman, M. (2017). Hakkâri'nin Turizme Yönelik Potansiyelleri Hakkında Bir Değerlendirme, *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Coğrafya Dergisi*, 34:1-21.
- Top, M. (2010). *Hakkâri*, Hakkâri Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Ankara: Anıt Matbaa.
- Uce, İ. ve Tunçtürk, M. (2014). Hakkâri' de Doğal Olarak Yetişen ve Yaygın Olarak Kullanılan Bazı Yabancı Bitkiler, *Biyoloji Bilimleri Araştırma Dergisi*, 7 (2), 21-25.
- Yalçın H. ve Koparan A. (2015). *Hakkari Mutfağı*, Hakkari Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Van: Vameda Ofset Matbaacılık.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (9.Basım), Ankara: Seçkin Yayıncılık.