



**Nurten Çekal**

**Esradeniz Doğan**

Pamukkale University, Denizli-Turkey  
ncekal@pau.edu.tr  
edogan134@posta.pau.edu.tr

DOI	<a href="http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2021.16.1.4C0244">http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2021.16.1.4C0244</a>	
ORCID ID	0000-0002-7596-9129	0000-0002-1615-9564
CORRESPONDING AUTHOR	Nurten Çekal	

## TÜRK VE DÜNYA MUTFAKLARINDA KAHVALTI ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

### ÖZ

Kahvaltı; günün en önemli öğünü olarak tanımlanmakta ve gün boyu dayanıklılık sağlamak için günlük alınması gereken enerji ve besin ögesi miktarına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde Dünya mutfaklarında kahvaltı içeriklerinin ülkeden ülkeye çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Bu farklılıkların temel nedeni ülkelerin yemek kültürlerinin çeşitliliği ile ilgilidir. Türk mutfağında kahvaltı diğer ülke mutfakları ile karşılaştırıldığında çeşitliliği en fazla olanıdır. Türkiye'nin bölgelere ve yörelere göre değişiklik gösteren bir kahvaltı kültürü vardır. Yaşanılan yerin coğrafi yapısı, iklimi ve insanların beslenme alışkanlıkları gibi unsurlar bu zengin çeşitliliğin temel sebebi olarak gösterilebilir. Yapılan alan yazın taramasında Türk kahvaltı kültürü üzerinde yeterince durulmadığı görülmüş ve Türkiye'nin yedi bölgesini kapsayan bir araştırmaya rastlanamamıştır. Çalışmada bazı Türk ve Dünya mutfaklarındaki kahvaltı kültürü hakkında literatür taraması yapılmış ve diğer ülkeler ile kıyaslandığında Türk kahvaltısının farklılığı ve besleyiciliğinin ön plana çıkarılması hedeflenmiştir. Araştırma kapsamına Dünya'nın farklı bölgelerinden seçilmiş sekiz ülke ile Türkiye'nin yedi bölgesinden birer il seçilmiş, kahvaltıda neler tükettiklerine değinilmiş ve resimlerle örneklendirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Gastronomi, Kahvaltı, Kahvaltı Kültürü, Türk Mutfağında Kahvaltı, Dünya Mutfaklarında Kahvaltı

## A STUDY ON BREAKFAST IN TURKISH AND INTERNATIONAL CUISINES

### ABSTRACT

Breakfast is often referred to as the most important meal of the day and significantly contributes to the amount of energy and nutrients that must be taken daily to ensure endurance throughout the day. When the relevant literature is examined, the breakfast contents in the world cuisines vary from country to country. The main reason for these differences is related to the diversity of food cultures of the countries. Compared to other country cuisines, breakfast is the most varied meal in Turkish cuisine. Turkey has a breakfast culture that varies according to province and to region. The nutritional habits of people, geographical structure of the region and climate of the country can be shown as the main reason of this rich diversity. In the literature review, it was understood that the Turkish breakfast culture was not emphasized enough and there is not enough research on it. In this study, literature review about breakfast culture in some Turkish and World cuisines was made and it was aimed to highlight the difference and nutritiousness of Turkish breakfast when compared with other countries. The world's different regions selected for the study were selected from a province of Turkey's seven regions with eight countries have addressed what they consume for breakfast and are illustrated with pictures.

**Keywords:** Gastronomy, Breakfast, Breakfast Culture, Breakfast in Turkish Cuisine, Breakfast in World Cuisine

### How to Cite:

Çekal, N. ve Doğan, E., (2021). Türk ve Dünya Mutfaklarında Kahvaltı Üzerine Bir Çalışma, Humanities Sciences (NWSAHS), 16(1):71-88, DOI: 10.12739/NWSA.2021.16.1.4C0244.

## 1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Yirmidört saatlik periyod içinde yer alan öğünlerden biri olan kahvaltı, hafta içi sabah saat 05.00-10.00 arası, hafta sonları ise sabah saat 05.00-11:00 arası tüketilen yiyecek ve içeceklerin tümü olarak tanımlanmaktadır [3]. Günün ilk ve en önemli öğünü olarak bilinen kahvaltı; gece boyunca hissedilen açlıktan sonra günlük besin alımına önemli ölçüde katkı sağlayan ve genellikle sabahın erken saatlerinde tüketilen öğündür. Güne zinde başlamak ve gün boyu dayanıklılık sağlamak için kahvaltı öğünü oldukça önemlidir [4]. Kahvaltı, günün en uzun aradan sonra yenilen öğünüdür ve akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre vardır. Bu süre içinde vücuda alınan besinlerin tümü sindirilmektedir. Böylece kahvaltıda yenen yiyecekler vücutta daha verimli kullanılmakta, bu nedenle de kahvaltı gün içinde tüketilen en önemli öğün olarak kabul edilmektedir [7]. Yapılan çalışmalarda kahvaltının beslenme durumunu iyileştirerek, öğrenme ve bilişsel becerilerdeki gelişimi arttırdığı ve eğitim üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirtilmektedir [6]. Bu nedenle; su dışında herhangi bir yiyecek veya içecek kullanımı ya da en az iki farklı besin grubundan süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, tahıllar, meyve ve meyve suyu, sebze ve sebze suyu gibi gıdalar kullanılarak yapılan kahvaltıda besin seçimi oldukça önemlidir [10 ve 35].

## 2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Kahvaltı, bireyleri gün boyu sağlıklı ve aktif tutan en önemli öğündür. Dünya mutfaklarının kahvaltı kültürleri incelendiğinde kahvaltıda tüketilen yiyecek ve içeceklerin ülkeden ülkeye farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu farklılıkların temel nedeni ülkelerin yemek kültürlerinin çeşitliliği ile ilgilidir. Diğer ülke mutfakları ile karşılaştırıldığında Türk mutfağında kahvaltı öğünü, çeşitliliği en fazla olanıdır. Yapılan alan yazın taramasında Türk kahvaltı kültürü üzerinde yeterince durulmadığı görülmüş ve bu konuda Türkiye'nin yedi bölgesini kapsayan bir araştırmaya rastlanamamıştır. Çalışmada Türk ve Dünya mutfaklarındaki kahvaltı kültürü hakkında literatür taraması yapılmış ve Türk mutfağının zengin bir kahvaltı kültürüne sahip olduğu ortaya konmuştur. Türk mutfağı, zengin kahvaltı kültürüne sahip olmasına rağmen yörelere göre farklılık gösteren kahvaltı öğününün gerek ulusal gerekse uluslararası düzeyde yeterince tanınmadığı belirlenmiştir. Bu çalışma, Türk mutfağındaki kahvaltı kültürünün Dünya mutfaklarına kıyasla oldukça zengin olduğu ancak bu konuda yeterince tanıtımın yapılmadığı konusuna dikkat çekmesi açısından oldukça önemli bir çalışmadır.

## 3. DÜNYA MUTFAKLARINDA KAHVALTI (BREAKFAST IN WORLD KITCHEN)

Dünya mutfaklarında her öğünde olduğu gibi kahvaltıda da ürün çeşitliliği ülkeden ülkeye göre büyük farklılıklar göstermektedir. Örneğin bazı ülkelerde hafif ve sade bir öğünle kahvaltı yapılırken, bazılarında saatlerce tok tutabilecek şekilde kahvaltı yapılabilmektedir. Başka bir örnekle bazı ülkelerde kahvaltı genellikle tuzlu yiyeceklerden oluşurken, diğerlerinde tatlı yiyeceklerden oluşmaktadır. Bu farklılıkların temel sebebi ülkelerin yeme kültürüyle ilişkilidir [18].

### 3.1. İngiliz Kahvaltısı (English Breakfast)

Geleneksel İngiliz kahvaltısında tereyağlı kızarmış ekmek, sosis, fasulye, domuz pastırması (bacon), domuz kanından yapılan salam (black pudding), yumurta, ızgarada pişirilmiş mantar, közlenmiş domates ve sütlü çay ya da kahve bulunmaktadır [58]. İngiliz kahvaltısı fazla kalorili olsa da bazı uzmanlar metabolizmayı

arttırdığını ve yiyeceklerin sağlığa zararlı olmadığını savunmaktadırlar [48].



Resim 1. İngiliz kahvaltısı örneği [21]  
(Figure 1. An example of the full English breakfast)

### 3.2. Fransız Kahvaltısı (French Breakfast)

Geleneksel Fransız kahvaltısı; kruvasan, baget ekmeği ya da yumurtalı ekmeğin üzerine pudra şekeri serpilerek yapılan Fransız tostunun yanında tüketilen kahveden oluşmaktadır. Kruvasan kahvenin içine batırılarak tüketilmektedir [1].



Resim 2. Fransız kahvaltısı örneği [57]  
(Figure 2. An example of French breakfast)

### 3.3. Alman Kahvaltısı (German Breakfast)

Almanlar genelde yöresel tilsit peyniri, yoğun kremalı inek peyniri, sosis, jambon, füme et, domuz eti, patates, yumurta, tereyağı, reçel çeşitleri ve yulafli tahıllı Alman ekmeği ile kahvaltı yapmaktadırlar [28].



Resim 3. Alman kahvaltısı örneği [24]  
(Figure 3. An example of German breakfast)

### 3.4. Rus Kahvaltısı (Russian Breakfast)

Geleneksel Rus kahvaltısı yulaf lapası, süzme peynirli krep ve süt ya da kefir ile karıştırılıp üzerine şeker ve meyve eklenerek tüketilen lor peynirinden oluşmaktadır. Rus siyah ekmelekle havyar da kahvaltıda tükettikleri ürünler arasındadır [35].



Resim 4. Rus kahvaltısı örneği [43]  
(Figure 4. An example of Russian breakfast)

### 3.5. Japon Kahvaltısı (Japanese Breakfast)

Japon kahvaltısı kültürü miso çorbası, pilav, buharda pişirilmiş somon, çeşitli sebzelerden (turp, marul, erik gibi) oluşan turşular ve tamagoyaki denen Japon omeletinden oluşmaktadır [5].



Resim 5. Japon kahvaltısı örneği [29]  
(Figure 5. An example of Japanese breakfast)

### 3.6. Avustralya Kahvaltısı (Australian Breakfast)

Avustralya'lılar kahvaltıda genellikle konsantre maya özünden yapılan vegemite adı verilen koyu kahverengi ezme ile öğünü tamamlamaktadırlar. Vegemite kızarmış ekmeğe sürülerek tüketilmektedir [42].



Resim 6. Avustralya kahvaltısı örneği [6]  
(Figure 6. An example of Australian breakfast)

### 3.7. Çin Kahvaltısı (Chinese Breakfast)

Çin'in coğrafi açıdan büyük olması ülkenin farklı bölgelerinde kahvaltıda tüketilen yiyeceklerde az çok değişiklik gösterse de Çinliler için kahvaltı genellikle en önemli öğün sayılmamaktadır. İnsanlar midelerini öğle yemeğine kadar olan vakti değerlendirerek açlıklarını bastırabilecekleri şeylerle doyurmaktadırlar. Geleneksel Çin kahvaltısı nasıl olur diye araştırıldığında elde edilen sonuç şu şekildedir: Öncelikle üzerini fıstık, turşu ya da et ile süsledikleri bir kase pirinç lapası tüketilmektedir. Çinliler derin yağda kızartılmış hamuru büyük bir kase içerisinde bulunan buharda pişirilmiş soya sütüne batırarak tüketmektedirler. Kahvaltıya eşlik eden bir diğer lezzet ise 'bāozi' dedikleri içi tatlı kırmızı fasulye ezmesi ile doldurulmuş mantı benzeri çörektir. Bu kaselerden herhangi birinin yanına birkaç tane haşlanmış yumurta da eşlik etmektedir [56].



Resim 7. Çin kahvaltısı örneği [47]  
(Figure 7. An example of Chinese breakfast)

### 3.8. Meksika Kahvaltısı (Mexican Breakfast)

Meksikalılar acılı ve baharatlı yiyeceklerle dolu bir mutfak kültürüne sahiptirler. Bu durum kahvaltıda da aynıdır. Meksika kahvaltısında Meksika ekmeği olarak da bilinen tortilla ekmeğini arasına domuz pastırması ve yumurta ekleyip tost şeklinde tüketmektedirler. Bunun sunum şekli değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin tortilla ekmeğinin üzerine sahanda yumurta ve yumurta üzerine de acılı salsa sosu ekleyip avokado ile tüketebilmektedirler. İçecek olarak ise bitter çikolatadan yapılan ve içine şeker ile tarçın eklenerek yapılan sıcak çikolata tüketmektedirler [10].



Resim 8. Meksika kahvaltısı örneği [11]  
(Figure 8. An example of Mexican breakfast)

#### 4. TÜRK MUTFAĞINDA KAHVALTI (BREAKFAST IN TURKISH CUISINE)

Türk mutfağında kahvaltı diğer ülke mutfakları ile karşılaştırıldığında çeşitliliği en fazla olan mutfaktır. Türk mutfağında kahvaltıda genel olarak ekme, tereyağı, peynir çeşitleri (kaşar, beyaz peynir, tulum peyniri gibi), yoğurt, patates kızartması, zeytin, yumurta, domates, salatalık, reçel, bal, kaymak, sucuk, pastırma, börek, simit, menemen, gözleme, poğaç ve çorbalar (mercimek çorbası, tarhana çorbası gibi) yer almaktadır [50].



Resim 7. Geleneksel Türk kahvaltısı örneği [49]  
(Figure 7. An example of Traditional Turkish breakfast)

Türkiye'nin bölgelere ve yörelere göre değişiklik gösteren bir kahvaltı kültürü vardır. Yaşanılan yerin coğrafi yapısı, iklimi ve insanların beslenme alışkanlıkları gibi unsurlar bu zengin çeşitliliğin temel sebebi olarak gösterilebilir. Çeşitliliğe örnek verilecek olursa; Gaziantep'te kahvaltıda beyran çorbası tüketilirken, İzmir'de boyoz ve haşlanmış yumurta tüketilmektedir [50].

##### 4.1. Akdeniz Bölgesinde Kahvaltı (Breakfast in the Mediterranean Region)

Akdeniz bölgesinde kahvaltıda genel olarak; zeytinyağı, peynir ve çökelek çeşitleri, bal, domates, kekik, yumurta, salatalık, yeşil biber, yeşil taze otlar, otlu börekler, reçel çeşitleri (turunç reçeli, ceviz reçeli, patlıcan reçeli gibi), zahter, kaymaz böreği, biberli ekme, cevizli nar ekşili kırma zeytin, tuzlu yoğurt, sürk peyniri, ciğer dürüm, sünme peyniri gibi ürünler tüketilmektedir [2].

#### 4.1.1. Hatay Kahvaltısı (Hatay Breakfast)

Günlük kahvaltı sofrasında, yağlı halhalı zeytin, kırma zeytin, Hatay'a özgü fermente bir lezzet olan sürk (küflü çökelek), tuzlu yoğurt, zeytin salatası, zahter otu salatası, cevizli biber (muhammara), kaytaş böreği, biberli ekmek, külçe, bal-kaymak, nar, kısır, acı samandağ biberi, biberli ekmek, Antakya peyniri, kitta (acur) gibi ürünler yer almaktadır [27].



Resim 8. Hatay kahvaltısı örneği [26]  
(Figure 8. A breakfast example of Hatay Province)



Resim 9. Hatay'da kahvaltıda yenen cevizli biber [13]  
(Figure 9. Red pepper with walnut eaten for breakfast in Hatay Province)



Resim 10. Hatay'da kahvaltıda yenen kaytaş böreği [32]  
(Figure 10. A pastry called kaytaş böreği eaten for breakfast in Hatay Province)



Resim 11. Hatay'da kahvaltıda yenen Sürk (Zahterli peynir)  
(Figure 11. Sürk cheese (made with zahter herb) eaten for breakfast in Hatay Province)

#### 4.1.2. Kahramanmaraş Kahvaltısı (Kahramanmaraş Breakfast)

Kahramanmaraşlılar sabahın erken saatlerinde sumak ekşili kelle paça çorbası içerek güne başlamaktadırlar. Bunun yanı sıra Maraş zeytini, Maraş peyniri, tereyağı, otlu peynir, hellim peyniri, eski kaşar, bal-kaymak, vişne reçeli, tahin-pekmez, gözleme çeşitleri, yumurta, sucuk ve pastırma Maraş'ın kahvaltı sofralarında önemli yer tutmaktadır.



Resim 12. Kahvaltıda yenen Sumaklı Kahramanmaraş Paçası örneği [36]  
(Figure 12. A traditional Turkish head soup (made with sheep, goat or rarely cattle's head) eaten for breakfast in Kahramanmaraş Province)

#### 4.2. Doğu Anadolu Bölgesinde Kahvaltı (Breakfast in the Eastern Anatolia Region)

##### 4.2.1. Van Kahvaltısı (Van Breakfast)

Van ilinin ipek yolu güzergâhında olması, kahvaltı geleneğinin oluşmasında rol oynamıştır. Kahvaltı sofrasının öncelikli özelliği yiyeceklerin tamamen doğal ürünlerden oluşmasıdır. Van kahvaltı salonları pastane ürünleri satmamakta ve menülerde değişiklik yapmamaktadır. Gün ışığı ile açılan ve güneş batarken kapanan kahvaltı salonları genellikle Van ilinin ara sokaklarında faaliyet göstermektedir [54]. Van kahvaltısında; Van otlu peyniri, beyaz peynir, kaşar peyniri, dereotu ve taze soğan ile ince ince doğranarak çökelek veya süzme yoğurt içine tereyağı ile birlikte karıştırılarak yapılan Van cacığı, değirmende dövülerek buğday ya da mısır ununu tereyağı ile kavrulularak elde edilen ve üzerine bal, pekmez, gül reçeli, bunlar yoksa toz şeker dökülerek tüketilen kavut, tereyağı ile unun kavrulup üzerine çırpılmış yumurta eklenerek yapılan murtuğa gibi eşsiz lezzetler bulunmaktadır [39]. Bunun yanı sıra diğer kahvaltılıklar; gencirük, Van tereyağı, yoğurt kaymağı, süt kaymağı,



yayık tereyağı, ceviz, Van kara kovan balı, haşlanmış yumurta, sucuklu yumurta, kavurmalı yumurta, kavurma mıhlaması, ilitme, siyah ve yeşil zeytin, ceviz reçeli ve diğer reçel türleri, yeşil mercimekli piyaz, kaygana, tahin-pekmez, domates, salatalık ve biber başta gelen kahvaltılıklar arasındadır [33].



Resim 13. Van kahvaltısı örneği-1 [53]  
(Figure 13. A breakfast example of Van Province)



Resim 14. Van kahvaltısı örneği-2 [53]  
(Figure 14. 2nd Breakfast example of Van Province)

**Murtuğa:** Yağ ve un pembeleşinceye kadar kavrulduktan sonra başka bir kaptaki çırpılmış olan iki yumurta kavrulmuş una eklenir ve sıcakken tüketilir [38].



Resim 15. Van'da kahvaltıda yenen Murtuğa örneği [38]  
(Figure 15. Murtuğa eaten for breakfast in Van Province)

**Kavut:** Tereyağ eritildikten sonra içine buğday unu eklenir. İyice kavrulduktan sonra isteğe göre bal, reçel ya da toz şeker ile tatlandırılıp tüketilmektedir [55].



Resim 16. Van'da kahvaltıda yenen kavut örneği [55]  
(Figure 16. Kavut eaten for breakfast in Van Province)

#### **4.3. Ege Bölgesinde Kahvaltı (Breakfast in the Aegean Region)**

##### **4.3.1. Denizli Kahvaltısı (Denizli Breakfast)**

Denizli'nin kendine özgü bir kahvaltı kültürü vardır. Kahvaltıda genellikle yöreye özgü domates kavurması, domates soslu patates kızartması, patates buğulama, közde ütölmüş kuru biber, haşlanmış yumurtaların üzerine doğranan kuru soğan, sıvı yağ ve toz biber eklenerek hazırlanan yumurta salatası, taze kaymakla sunulan cevizli bal, tarhana çorbası, şekerle tatlandırılmış sıcak süt içine doğranmış yufka, patates hoplatması, salçalı tereyağlı yumurta kavurması, sıcak yufka üzerine tereyağı, pul biber ve peynir eklenerek yapılan dürüm, bu yörenin zengin kahvaltısını oluşturmaktadır [15].



Resim 17. Denizli'de kahvaltıda yenen domates kavurması örneği [17]  
(Figure 17. Braised tomatoes with onion eaten for breakfast in Denizli Province)

#### **4.4. Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Kahvaltı**

##### **(Breakfast in the Southeastern Anatolia Region)**

##### **4.4.1. Gaziantep Kahvaltısı (Gaziantep Breakfast)**

Gaziantep zengin bir kahvaltı kültürüne sahiptir. Kahvaltı öğününün en gözde yemeği Beyran çorbasıdır. Yapımında koyunun sadece kolları ve boynundan elde edilen et ile ilikli kemik kaynatılır, bu süre yaklaşık 15 saat sürmektedir. Beyranın sunumunda geleneksel bakır sahanlar kullanılmaktadır. Bakır sahanın tabanına et kaynarken üstte biriken yağ, onun üzerine haşlanmış pirinç ve üstüne de et eklenir. Dövülmüş sarımsak, kırmızı pul biber ve et suyu eklenerek servis tamamlanır. Bir diğer geleneksel kahvaltı ürünü; yufkanın arasına yağ

sürülüp üzerine kaymak, fıstık ve şeker ekledikten sonra katlanarak tava veya fırında pişirilen kaymaklı katmerdir. Aynı zamanda cartlak kebabı ve ciğer kavurması da Antep kahvaltısında önemli bir yere sahiptir [44]. Bunların yanı sıra bir başka yöresel lezzet nohut dürümdür. Nohut dürüm; kebab ve tatlıları ile tanınan Gaziantep mutfağında "kebaptan meşhur, baklavadan popüler" olarak tanımlanmakta ve Gaziantep'in sokak lezzetleri arasında sayılmaktadır [45]. Nohut dürüm yapımı kısaca; haşlanmış nohutun salça ve baharatlarla kavrulup Antep tırnaklı pidesi arasında servis edilmesidir [25].



Resim 18. Gaziantep'te kahvaltıda yenen Beyran çorbası örneği [16]  
(Figure 18. Beyran soup eaten for breakfast in Gaziantep Province)



Resim 19. Gaziantep'te kahvaltıda yenen kaymaklı ve fıstıklı katmer örneği [22]

(Figure 19. Katmer - a sweet pastry, filled with both clotted cream and pistachios- eaten for breakfast in Gaziantep Province)



Resim 20. Gaziantep'te kahvaltıda yenen nohut dürüm örneği [23]  
(Figure 20. Chickpea wraps eaten for breakfast in Gaziantep Province)

#### **4.5. İç Anadolu Bölgesinde Kahvaltı (Breakfast in the Central Anatolia Region)**

##### **4.5.1. Konya Kahvaltısı (Konya Breakfast)**

Konya'da kahvaltıda tüketilen yöresel lezzetler arasında; bamya çorbası, etli ekme , tahinli pide, küflü peynirli südürme ve Konya sıkması bulunmaktadır [34].



Resim 21. Konya'da kahvaltıda yenen bamya çorbası örneği [20]  
(Figure 21. Okra Soup eaten for breakfast in Konya Province)

#### **4.6. Karadeniz Bölgesinde Kahvaltı (Breakfast in the Black Sea Region)**

##### **4.6.1. Rize Kahvaltısı (Rize Breakfast)**

Yöresel Rize kahvaltısında genellikle kaygana, mısır ekmeği ile birlikte tüketilen mıhlama (kuymak), turşu kavurması, tel peynir, acılı fındık ezmesi ve dut pekmezi gibi yiyecekler bulunmaktadır (www.kulturveyasam.com). Bunların yanı sıra susamsız, ince ve sert yapısıyla geleneksel simitlerden oldukça farklı olan, Türk Patent ve Marka Kurumunca tescillenerek coğrafi işaret belgesini alan Rize Simidi diğer adıyla kel simit kahvaltıda sıklıkla tüketilmektedir. Diğer önemli yöresel kahvaltılık ürünler ise Minci (çökelek) ve Hemşin helvasıdır [8].



Resim 22. Rize'de kahvaltıda yenen mıhlama örneği [37]  
(Figure 22. Mıhlama eaten for breakfast in Rize Province)



Resim 23. Rize’de kahvaltıda yenen Rize simidi örneği [41]  
(Figure 23. Bagel of Rize eaten for breakfast in Rize Province)

#### 4.7. Marmara Bölgesinde Kahvaltı (Breakfast in the Marmara Region)

##### 4.7.1. Bursa Kahvaltısı (Bursa Breakfast)

Kahvaltıda genel olarak; domates reçeli, çeçil peyniri, yumurtalı ekme, ızgara zeytin, simit, kaşar peyniri, ezine peyniri, kaşkaval peyniri, mısır gevreği, pişi, Gemlik zeytini, çizleme, ayva marmelatı, sızma zeytinyağı, meyve salatası, bal-kaymak, tereyağı, domates, salatalık ve gözleme çeşitleri tüketilmektedir [12].



Resim 24. Bursa kahvaltısı örneği [12]  
(Figure 24. Breakfast example of Bursa Province)

#### 5. TÜRK VE DÜNYA MUTFAKLARINDAKİ KAHVALTILAR ARASINDA FARKLILIKLAR (DIFFERENCES BETWEEN BREAKFAST IN TURKISH AND WORLD KITCHEN)

Türk kahvaltısı kültürünün uluslararası bir tanınırlığı olmadığı için otellerde ya da uluslararası işletmelerde uygulanan bir kahvaltısı çeşidi olmadığı görülmektedir. Kısaca gözden geçirilecek olursa Türk kahvaltısında domates, salatalık, biber, menemen, bal, kaymak, tereyağı, tahin, pekmez, sucuk, sahadanda ya da haşlanmış yumurta, zeytinyağı ve nar ekşisi ile servis edilen zeytin çeşitleri, peynir çeşitleri, reçel çeşitleri, simit, gözleme, katmer, börek gibi hamur işleri; bunların yanında mevsim meyveleri ve çay tüketilmektedir. Araştırma kapsamına alınan sekiz ülke (İngiltere, Fransa, Almanya, Rusya, Japonya, Avustralya, Çin ve Meksika) mutfağının kahvaltısı kültürleri ile Türk kahvaltısı karşılaştırıldığında öncelikli olarak peynirin yeri büyük önem arz etmektedir. Peynir çeşitleri Avrupa’daki birçok ülkede özellikle Fransa, Hollanda, İsviçre gibi ülkelerde de

tüketilmektedir. Türkiye’de üretilen peynirleri Avrupa’da üretilenlerden ayıran en önemli özellik yörelere göre farklılık göstermesidir. Göçebe yaşam tarzına sahip olan Türkler; Orta Asya’dan günümüze kadar farklı kültürlerle etkileşim içinde olduğundan dolayı gelişip çeşitlilik gösteren bir peynir kültürüne sahiptir. Türkiye’nin yörelere ait peynirlerinin bir bölümü aşağıda gösterildiği gibidir [52]:

- Marmara bölgesinde; beyaz peynir, Bursa ve Balıkesir’in mihaliç peyniri, isli Çerkes peyniri, Abaza peyniri, Trakya kaşarları, Hayrabolu - Lahana köyü taze köy peyniri, taraklı keş peyniri.
- Ege bölgesinde; Seferihisar armola peyniri, Karaburnu kopanisti peyniri, Bergema tulum peyniri, Ayvalık - Cunda peynirleri.
- Akdeniz bölgesinde; Mersin peynirleri, Adana Kozan salamura peyniri, Hatay peynirleri.
- İç Anadolu bölgesinde; Konya küflü tulum-yeşil peynir, Karaman - Ermenek tulum peynirleri, Divle obruk peyniri, Avonos küp peyniri, Develi sündürme peyniri.
- Karadeniz bölgesinde; Koleti peyniri, Telli minzi, külek peyniri, gorcola peyniri, Çorum Kargı tulumu, Bolu Mengen peyniri.
- Doğu Anadolu bölgesinde; Erzincan Şavak tulum peyniri, Erzurum civil peyniri, Van otlu peyniri, Kars gravyeri, Kars kaşarı, çeçil peyniri, Göle kaşar peyniri.
- Güneydoğu Anadolu bölgesinde; Diyarbakır örgü peyniri, Mardin peynirleri, Urfa peyniri, Gaziantep sıkma peyniri.

Kahvaltıda tüketilen bir diğer önemli besin ise zeytindir. Bilindiği üzere zeytin, Anadolu coğrafyasında özellikle Ege, Akdeniz, Marmara ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde yetişen ve binlerce yıldır Akdeniz havzasında tarımı yapılan bir bitkidir [19]. Bu durumda zeytinin kahvaltıda tüketiliyor olması şaşırtıcı değildir. Gemlik, çakır, çebebi, halhalı ve domat ülkemizde hasadı yapılan zeytin çeşitlerinin sadece birkaçıdır. Yalnızca zeytin değil, zeytinyağı da aynı düzeyde önem arz etmektedir [51].

Araştırma kapsamına alınan sekiz ülkenin kahvaltıda içecek olarak ne tükettikleri incelendiğinde çoğunluğun kahve tükettiği anlaşılmaktadır. Bu durum Türkiye’de farklıdır çünkü Türk kahvaltısının olmazsa olmazlarından biri demleme çaydır. Çin menşeli çayın Türkiye’de yetiştirilmesinin tarihi eski olmasa da kişi başına ortalama yıllık 6.87 kg çay tüketimiyle Türkiye, dünya üzerinde en çok çay tüketen ülkeler arasında yer almaktadır [9].

Türk kahvaltısını diğer ülke kahvaltılarında ayıran başka bir örnek ise mevsimine göre çeşitlilik gösteren meyve ve sebzelerdir. Yaz aylarında söğüş domates ve salatalık üzerine serpilerek kekik, zeytinyağı ve nar ekşisi ile kızartılmış kırmızı-kapya biber ya da sivri biberin menüde yer alması buna örnektir. Aynı zamanda çilek, kavun, karpuz, erik gibi meyveler de yaz mevsiminde tüketilen meyvelere örnektir. Kış aylarında tüketilen meyvelere ise ayva, portakal, mandalina ve nar örnek verilebilir. Belirtilen tüm meyveler suları sıkılarak da tüketilebilmektedir.

Bir diğer farklılık ise hamur işlerinde görülmektedir. Diğer ülkelerde kruvasan, tortilla, çörek çeşitleri, kızarmış ekmek ve krep gibi ürünler tüketilirken, Türkiye’de yufka ekmek, bazlama, kömbe, poğaçça çeşitleri, somun ekmek, pişi, boyoz, kete, ekşi mayalı ekmek, simit, gözleme çeşitleri, katmer, pide ve börek çeşitleri yer almaktadır. Araştırma kapsamına alınan dünya mutfaklarındaki kahvaltı kültürleri incelendiğinde kahvaltıda çorba tüketen bir ülke olmaması, başka bir farklılığı ortaya çıkarmıştır. Türkiye’nin farklı bölgelerinde güne çorba içerek başlayan iller bulunmaktadır. Buna

Gaziantep'te kahvaltıda tüketilen beyran çorbası ve Kahramanmaraş'ta tüketilen Maraş paçası örneği verilebilir. Türk kahvaltısını diğer ülke mutfaklarının kahvaltısından ayıran bir diğer özellik de yumurtanın farklı şekillerde tüketilmesidir. Buna örnek olarak Türk kahvaltısının vazgeçilmezi olan menemen, çılıbır, sucuklu ya da pastırmalı yumurta, sahadanda yumurta, omlet çeşitleri ve haşlanmış yumurta gösterilebilir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER (CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS)

Araştırmada ele alınan İngiltere, Fransa, Almanya, Rusya, Japonya, Avustralya, Çin ve Meksika ülkeleri, dünyaca ünlü yemek ve kahvaltı kültürüne sahip olan ülkelere bazılarının [46]. Türk kahvaltısında tüketilen ürünlerde tüm besin gruplarının yer alması, ürün çeşitliliği, besleyici ve doyurucu olması açısından diğer ülke kahvaltıları ile karşılaştırıldığında çok zengin ve sağlıklıdır.

Yukarıda da değinildiği üzere Türk kahvaltısı diğer ülke mutfaklarının kahvaltıları ile kıyaslandığında birçok yönüyle daha çeşitli ve besleyicidir. Türk mutfağı dünyanın üç ünlü mutfağından biridir. Mutfağımızın temel özelliklerinden birisi yemeklerin üç öğünde tüketilmesidir. Türk kahvaltısı, oldukça zengin bir menüden oluşmaktadır. Türk mutfağında kahvaltı yörelere göre de farklılık göstermekte olup beş temel besin grubuna özgü yiyecek ve içecekler menüde yer almaktadır. Dünya mutfaklarındaki kahvaltı menüleri incelendiğinde hiçbirinin Türk mutfağı kadar zengin bir menüye sahip olmadığı görülmektedir. Bu nedenle gastronomik açıdan Türk mutfağı kahvaltı menüleri ile de ön plana çıkarılmalı, bu yönüyle gerek iç turizm gerekse dış turizm açısından çekicilik unsuru olarak değerlendirilmelidir. Ülkemizde kahvaltısı ile ön plana çıkan iller arasında Van ilk sırayı almaktadır. Ancak Türkiye'nin yedi bölgesindeki çeşitli iller de zengin kahvaltı menüsüne sahip olmasına rağmen yeterli tanıtım yapılamadığı için ön plana çıkamamaktadır. Bu çalışma Türk mutfağındaki kahvaltı menülerine ilişkin farkındalık yaratmak ve gastronomik bir değer olarak çeşitli yörelerimizi ön plana çıkarmak açısından alan yazına katkı sağlayacaktır.

## ÇIKAR ÇATIŞMASI (CONFLICT OF INTEREST)

Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

## KAYNAKLAR (REFERENCES)

- [1] Abramson, J., (2007). Food Culture in France. United States of America: Greenwood Publishing Group, Inc.
- [2] Akdeniz Diyeti Kahvaltısı Nasıl Olur. (2013). Erişim Adresi: <http://ascifok.com/default.asp?sayfa=10&id=818>. (Erişim Tarihi: 04.05.2019).
- [3] Albertson, A., Franko, D., Thompson, D., Eldridge, A., Holschuh, N., Affenito, S., Bauserman, R., and Striegel-moore, R., (2007). Longitudinal Patterns of Breakfast Eating in Black and White Adolescent Girls. Obesity 15-9.
- [4] Arndt Anderson, H., (2013). Breakfast: A History. The United States of America: Rowman & Littlefield.
- [5] Ashkenazi, M. and Jacob, J., (2003). Food Culture in Japan. The United States of America: Greenwood Publishing Group, Inc. Australian Breakfast. (2015). Erişim Adresi: <http://thesmartlocal.com/read/must-try-australian-snacks>. (Erişim Tarihi: 16.04.2019).
- [6] Ayaz, S., Tezcan, S. ve Akıncı, F., (2005). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 9(2).

- [7] Başaran, B., (2017). Gastronomi Turizmi Kapsamında Rize Yöresel Lezzetlerinin Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5/3, 135-149.
- [8] Bursa Kahvaltısı, (2019). <https://kahvaltikulubu.com.tr/bursa-kahvalti/>. (Erişim Tarihi: 08.05.2019).
- [9] Cevizli Biber (Muhammara), (2017). <https://www.yoresel.com/cevizli-biber-muhammara-1-kg-2>. (Erişim Tarihi: 05.05.2019).
- [10] Crepinsek, M.K., Singh, A., Bernstein, L.S., and Mclaughlin, J.E., (2006). Dietary Effects of Universal-free School Breakfast: Findings from the Evaluation of the School Breakfast Program Pilot Project. *Journal of the American Dietetic Association*, 106-11, 1796-1803.
- [11] Denizli Kahvaltısı Kültürü, (2019). <http://www.pamukkale.gov.tr/tr/Kahvalti-Kulturu>. (Erişim Tarihi: 03.05.2019).
- [12] Domates Kavurması, (2019). <http://www.yemekutfak.com/yemek-tarifleri/1/206/kurutulmus-domates-kavurmasi>. (Erişim Tarihi: 05.05.2019).
- [13] Dünya Kahvaltıları, (2014). <https://sanatkaravani.com/17-cesitle-dunya-kahvaltıları/>. (Erişim Tarihi: 03.04.2019).
- [14] Ekşili Kuru Bamyaya Tarif, (2014). <http://beyazlimon.blogspot.com/2015/06/nurselin-mutfagi-28-haziran-eksili-kuru-bamyaya-corbasi-tarifi-izle-konya-28-06-2015.html>. (Erişim Tarihi: 25.04.2019).
- [15] Full English Breakfast, (2016). <https://www.telegraph.co.uk/only-in-britain/the-15-most-british-foods-ever/full-english-breakfast/>. (Erişim tarihi: 03.04.2019).
- [16] Gaziantep Beyran ve Yuvalaması Coğrafi İşaret Tescili Aldı, (2019). <https://www.tourismexclusive.com/haber-detay/gaziantep-beyran-ve-yuvalaması-cografisi-isaret-tescili-aldi-5882439dd7b21>. (Erişim tarihi: 04.05.2019).
- [17] Gaziantep Usulü Katmer, (2016). <https://www.mygaziantep.com/haber/Gaziantep-Usulu-Katmer-1034.html>. (Erişim Tarihi: 25.04.2019).
- [18] German Breakfast on Plate, (2019). <https://focusedcollection.com/de/157137420/stock-photo-german-breakfast-on-plate.html>. (Erişim Tarihi: 05.04.2019).
- [19] Gökırmaklı, Ç., Balcı, F., Bayram, M., Kaplan, M., Bayram, Ö. ve Tiryakioğlu, A., (2017). Gaziantep'in Bazı Geleneksel Lezzetlerinin Tarihsel Gelişimi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5/4, 59-69.
- [20] Hatay ve Kahvaltısı, (2014). <https://hatayyoresel.wordpress.com/2014/12/24/hatay-ve-kahvalti/>. (Erişim Tarihi: 04.05.2019).
- [21] Hatay Kahvaltısı, (2019). <http://www.gastrofests.com/bir-solendir-hatay-kahvaltisi/>. (Erişim Tarihi: 04.05.2019).
- [22] Heinzelmann, U., (2008). Food culture in Germany. The United States of America: Greenwood Publishing Group, Inc.
- [23] How to Prepare a Traditional Japanese Breakfast, (2019). <https://www.thespruceeats.com/traditional-japanese-breakfast-2030063>. (Erişim Tarihi: 16.04.2019).
- [24] Kadim Bir Türk Tatlısı Kavut, (2019). <https://www.turktoyu.com/kadim-bir-turk-tatlisi-kavut>. (Erişim Tarihi: 03.05.2019).
- [25] Kahvaltıda Nohut Dürümü, (2015). <https://gaziantepfan.wordpress.com/2014/12/09/bu-sabah-kahvaltıda-nohut-durumu-yenir-diyenler-%E2%98%BA-gaziantep-gaziantepfan/>. (Erişim Tarihi: 04.05.2019).



- [26] Karadeniz Kültürünü Anlatan Yöresel Lezzetler, (2019). <https://kulturveyasam.com/karadeniz-kulturunu-anlatan-11-yoresel-lezzet/>. (Erişim Tarihi: 07.05.2019).
- [27] Kaytaz Böreği Tarifi, (2018). <https://www.yemekyoresi.com/kaytaz-boregi-tarifi/>. (Erişim Tarihi: 02.05.2019).
- [28] Kılıçhan, R. ve Köşker, H., (2015). Destinasyon Markalaşmasında Gastronominin Önemi: Van Kahvaltısı Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 3/3, 102-115.
- [29] Konya Kahvaltısı, (2016). <https://www.otelz.com/blog/kahvaltisiyla-unlu-8-sehrimiz/1780>. (Erişim Tarihi: 06.05.2019).
- [30] Mack, G.R. ve Surina, A., (2005). *Food Culture in Russia and Central Asia*. The United States of America: Greenwood Publishing Group, Inc.
- [31] Maraş Usulü Paça Çorbası, (2018). <http://www.yasemin.com/yemek/haber/2781701-maras-usulu-paca-corbasi-nasil-yapilir>. (Erişim Tarihi: 02.05.2019).
- [32] Mıhlama Tarifi, (2015). <http://www.efsanetarifler.com/tarif/mihlama-tarifi>. (Erişim Tarihi: 08.05.2019).
- [33] Murtuğa, (2019). <https://www.lezzet.com.tr/yemek-tarifleri/et-yemekleri/tavuk-yemekleri/murtuga>. (Erişim Tarihi: 03.05.2019).
- [34] Nakiboğlu, M., (2017). Van'da Kahvaltı Kültürü ve Kahvaltı Salonları. *Iwact International West Asia Congress of Tourism Research*.
- [35] Özkeçeci, C.F., (2018). Okula Giden Çocuklarda Günlük Besin Ve Enerji İhtiyacının Karşılansında Kahvaltının Yeterliliğinin Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gülhane Tıp Fakültesi, Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
- [36] Rize Simidi, (2018). <https://www.aa.com.tr/tr/ekonomi/rize-simidi-tescillendi/1237191>. (Erişim Tarihi: 08.05.2019).
- [37] Rozin, P. and Siegal, M., (2003). Vegemite as a Marker of National Identity. *Gastronomica: The Journal of Food and Culture*, 3-4.
- [38] Russian Breakfast, (2016). <http://cookingtheglobe.com/russian-breakfast/>. (Erişim Tarihi: 06.04.2019).
- [39] Sabbağ, Ç., (2015). Gaziantep Yeme İçme Kültürü. *Ramilya Yarullina Yıldırım, (Ed.), Fırat'tan Volga'ya Medeniyetler Köprüsü İçinde (ss:199-217)*. Adıyaman: Adıyaman Üniversitesi Yayınları.
- [40] Sormaz, Ü. ve Kaya, Ş., (2017). Kahvaltı Kültürümüzde Yöresel Yiyecekler: Gaziantep Mutfağı Örneği. *VI. Ulusal II. Uluslararası Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu*, 14-15.
- [41] Traditional English Breakfast, (2015). <https://www.historic-uk.com/CultureUK/Traditional-English-Breakfast/>. (Erişim Tarihi: 03.04.2019).
- [42] Turkish Breakfast, (2019). <http://www.dubaiconfidential.ae/food-and-drinks/review-gurkan-sef-turkish-breakfast-in-dubai/>. (Erişim Tarihi: 16.04.2019).
- [43] Türk Mutfağında Kahvaltı Kültürü, (2017). <https://social.siemens-home.bsh-group.com/tr/turk-mutfaginda-kahvalti-kulturu/>. (Erişim Tarihi: 12.04.2019).
- [44] Van Kahvaltısı, (2019). <http://www.vankulturturizm.gov.tr/TR-88275/van-kahvaltisi.html>. (Erişim Tarihi: 22.04.2019).
- [45] Van Kahvaltı Sarayı, (2019). <https://van-kahvalti-salonu-kayseri.business.site/>. (Erişim Tarihi: 03.05.2019).



- 
- [46] Van Kavut'unun Tarihçesi ve Tarifi, (2018).  
<https://vanlinihathoca.com/tescili-burnunda-kavutun-tarihcesi-ve-tarifi.html>. (Erişim Tarihi: 04.05.2019).
- [47] What Do French People Eat, (2006).  
[https://french.lovetoknow.com/What\\_Do\\_French\\_People\\_Eat](https://french.lovetoknow.com/What_Do_French_People_Eat). (Erişim Tarihi: 03.04.2019).
- [48] Woolgar, C.M., Serjeantson, D., and Waldron, T., (2006). *Food in Medieval England Diet and Nutrition*. The United States of America: Oxford University Press Inc.