



YÖRESEL YEMEKLERİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİNDE STANDART REÇETELENDİRMENİN ÖNEMİ: KASTAMONU MUTFAĞI ÖRNEĞİ

THE IMPORTANCE OF STANDARDIZED RECIPES ON SUSTAINABILITY OF LOCAL FOODS: A CASE STUDY FROM KASTAMONU CUISINE

Aydoğan AYDOĞDU¹, Metin MIZRAK²

Öz

Yöresel yemeklerin hazırlanmasından sunumuna kadar belirli bir kalitede olması ve birçok açıdan sürdürülebilirliği için standart reçete uygulamalarının yaşamsal bir önem taşıdığına inanılmaktadır. Zira yöresel yemek sunan işletmeler için büyük bir risk oluşturan yüksek işgücü devri ve bu bağlamda mutfak personelinin olası değişimi durumunda aynı kalitede yemek üretim ve sunumu, standart reçeteler sayesinde olanaklı olabilecektir. Bu nedenlerle standart reçetelerin geliştirilmesi Yöresel Yemek Kültürü'nün devamlılığı açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmada Kastamonu Yöresel Yemekleri'nin standart reçetelerinin hazırlanması ve yiyecek içecek işletmelerinin bu reçeteleri uygulayarak istenilen ve/ya belirlenen kalitede sürdürülebilir bir ürün ve hizmet verme çabalarına katkı sağlanması amaçlanmıştır. Araştırma amaçlarının gerçekleştirilebilmesi için ilgili yazın taranmış ve yöresel yemek konusunda uzman olduğuna inanılan kaynak kişilerle görüşülmüştür. Araştırmada temel olarak nitel bir model işe koşulmuş olup, hazır bilgiden yararlanmanın yanı sıra kaynak kişilerden yapılandırılmış görüşme formları aracılığıyla elde edilen bilgiler içerik analizi yöntemi ile çözümlenerek standart reçetelere dönüştürülmüştür.

Anahtar Kelimeler; Yöresel Lezzetler, Standart Reçete, Kastamonu

Abstract

Standard recipe practice is believed to be crucial for keeping up the quality from preparation to presentation of traditional cuisine and its sustainability in many ways. Since high employee turnover rate poses a big risk in small scale traditional food businesses, standard recipes make it possible to provide the same quality food and presentation in the event of change in kitchen personnel. Therefore, developing standard recipes holds key for the sustainability of the food culture. This study aims to contribute to an

¹ Yrd. Doç. Dr. Kastamonu Üniversitesi, Turizm Fakültesi, aydoganaydogdu@gmail.com

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Kastamonu Üniversitesi, SBE, Turizm İşletmeciliği, Tezli YL Programı, metinmizrak@hotmail.com

attempt to offer service and sustainable products with desired and/or specific qualities through preparation of standard recipes of Regional Cuisine of Kastamonu and using these recipes by food and beverage establishments. Related materials are scanned and people that are considered to be experts in traditional cuisine are interviewed in order for research objectives to be fulfilled. A qualitative method had been adopted in this study and besides utilizing already existing information, new information obtained through the interview forms conducted by the experts have been analysed and decoded into standard recipes.

Keywords; Traditional tastes, Standardized Recipe, Kastamonu

1. GİRİŞ

Turizm etkinlikleri gerek katılanların sayısı ve bu katılımlar sonucu oluşan doğrudan, dolaylı ve uyarılmış ekonomik etkiler, gerekse de bireylerin turizm amaçlı yer değiştirmelerinin yol açtığı sosyal, kültürel, politik ve çevresel etkiler bakımından bin yılımızın en önemli olgusu haline gelmiştir (Aydoğdu, 2012, 2011; Usta, 2005). Nitekim Birleşmiş Milletler Dünya Turizm Örgütü (United Nations World Tourism Organization, [UNWTO]) verilerine göre 2015 yılı sonu itibarıyla deniz aşırı seyahat edenlerin sayısı 1 milyar 184 milyon kişiye, turizm etkinliklerinden elde edilen doğrudan kazançlar ise 1 trilyon 232 milyar ABD dolarına ulaşmıştır (UNWTO, 2016: 1).

Turizm etkinliklerinin sağlamış olduğu olumlu ekonomik etkiler, gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkeler için var olan yapısal sorunların aşılmasında bir çıkış noktası olarak görülmektedir (Adebayo, Jegede & Eniafe, 2014; Sinclair, 1998; Burns & Holden, 1995; Timur ve Olalı, 1988). Bu nedenle dış aktif turizm gelirlerinin sürdürülebilir bir biçimde artırılması konusunda uluslararası düzeyde çok çetin bir rekabet yaşanmaktadır (Bahar, 2006; Gökdeniz ve Erdem, 2015; Li & Liang, 2010; Mariani, Buhalis, Longhi & Vitouladiti, 2014). Bu rekabet son yıllarda uluslararası düzeyden, aynı ülke şehirlerinin bir birleri ile yarıştığı ulusal bir niteliğe bürünmüştür (Ashwort & Page, 2011; Giritlioğlu ve Avcıkurt, 2010; Karapınar, 2013; Tek, 2009). Zira bireyler, ziyaret edilen toplumun “sosyo-kültürel yapısını yansıtan sokakları gezmek, sivil mimari örneği yapıları görmek, tarihten izler taşıyan müzeleri ziyaret etmek, yerel halkın yaşantısı ve gelenekleri hakkında bilgiler edinmek, tiyatro, konser, gösteri gibi etkinliklere katılmak, eğlence merkezlerine gitmek, alışveriş yapmak, uluslararası spor müsabakalarını takip” olarak sıralanabilecek birçok nedenle kentleri ziyaret edilebilmektedirler (Şerkaya-İçelloğlu, 2014, s. 38). Önceki tümcede sayılan ziyaret güdülerine son yıllarda “Gastronomi” ve/ya “Mutfak Turizmi” olarak adlandırılan bir tür daha eklenmiş ve hızla önemli çekim unsurlarından biri haline gelmiştir (Shalini & Duggal, 2015). Nitekim şehirlerin turizm pastasından daha fazla pay alabilmek için öne çıkardıkları çekiciliklerinin başında yeme-içme olanakları ve bu tür altında sınıflandırılan *Gastronomi Turizmi* gelmektedir (Bucak ve Ateş, 2014; du Rand, Heath & Alberts, 2003; Göker, 2011; Cohen & Avieli, 2004). Zira destinasyon yönetimleri yiyecek ve içeceği, bir başka ifade ile gastronomiyi kendilerini farklılaştırmak amacıyla kullanmaktadırlar (Kercher, Okumus & Okumus, 2008). Gastronomi Turizmi’nin temel olarak öne çıkan yönünün ise yerele ait ürünlerden yapılan *yöresel yemekler* olduğu konusunda geniş bir uzlaşma vardır (Hall & Sharples, 2003; Güneş, Ülker ve Karakoç, 2008; Küçükaltan, 2009; Serçeoğlu, 2014). Nitekim 2000 yılının kasım ayında Güney Kıbrıs’ta düzenlenen uluslararası bir

konferansta sunulan bildirilerin büyük çoğunluğunun farklı varış noktalarının çekicilik unsuru olarak yöresel yemeklerini öne çıkaran çalışmalardan oluşması (Cohen & Avieli, 2004) tesadüf değildir. Dahası, son yıllarda bireylerin yöresel yemekleri tatmak, üretim biçimlerini görmek amaçlarıyla kültürel turizm etkinliklerine yoğun bir biçimde katıldıklarını yansıtan birçok araştırmanın bu savı onayladığı ifade edilebilir (du Rand & Heath, 2006; Hall & Sharples, 2003; Serçeoğlu, 2014).

Kastamonu, son yıllarda adı kültür turizmi ile anılan varış noktalarından biridir. Kastamonu’yu diğerlerinden ayıran en önemli niteliklerinden bir tanesi ise yöresel lezzetleridir. Günümüzde henüz kitlesel bir harekete dönüşmemiş olan turizm talebinin ilerleyen yıllarda Kastamonu’yu marka bir varış noktasına (destinasyona) dönüştürmesi ildeki tüm paydaşlarca hedeflenen bir amaçtır (Aydoğdu, Pamukçu ve Yaşarsoy 2015, ss., 358-359). Bu ilginin, Kastamonu’da yöresel yemek sunan yeme-içme işletmelerine yönelik büyük bir talep patlaması yaratması olasıdır. Nitekim son yıllarda kentin sosyo-kültürel ve ekonomik yaşamına yön veren Valilik, Belediye Başkanlığı ve diğer STK önderlerinin üzerinde uzlaştığı konuların başında Kastamonu’nun kurtuluşunun turizm ile gerçekleşeceği inancı gelmektedir (Aydoğdu vd., 358-359). Hedeflenen “*Marka Destinasyon Kastamonu*” amacının gerçekleşmesi durumunda, günümüzde kuşaktan kuşağa aktarıldığı biçimiyle Kastamonulu kadınlar ve/ya erkekler tarafından pişirilen yöresel yemeklerin hazırlanmasında endüstriyel üretime geçilmek zorunda kalınması büyük bir olasılık olarak görülmektedir. Endüstriyel üretimin ise, haklı bir üne sahip olan Kastamonu Mutfağı’nın imajını zedeleme, hatta tersine döndürme olasılığı çok da iddialı bir öngörü sayılmamalıdır. Zira son dönemde ulusal bir gazete ekinde ünlü gurme, yemek araştırmacısı ve yazarlarının katılımı ile “*Türkiye’nin gastronomi başkenti neresi?*” adında bir röportaj yayınlanmıştır. Bu röportajda Kastamonu Mutfağı Türkiye ölçeğinde üçüncü sırada gösterilmiştir. Kastamonu Mutfağı’nı “*gizli hazine*” olarak nitelendiren Mehmet Yaşin, “*Pek bilinmez ama Kastamonu mutfağı Gaziantep’le yarışacak kadar lezzetlidir*” diye vurgularken kanlıca mantarı ile yapılan yemeklere, Simit Tiridine, Banduma, Etlı Ekmek ve Kuyu Kebabı’na dikkat çekmiş ve Kastamonu Pastırması’nın yükselen bir yıldız olduğunu belirtmiştir (Özbey, 2016). Yemek araştırmacısı, Oxford Yemek Sempozyumları konuşmacısı Aylin Öney Tan da aynı haber kapsamında yaptığı değerlendirmelerde; “*Kastamonu, şaşırtıcı derinliği olan bir mutfak. Kastamonu ürünleri müthiş; Siyez Bulguru, Pastırma, Kel Simit, Kestane Balı, Taşköprü Sarımsağı, Üryani Eriği, Çekme Helva, Mantar, Etlı Ekmek, Yaş Tarhana bu ürünlerden önemli olanlardır*” demiştir. Diğer katılımcılardan, Vedat Milor, Kastamonu Tiridi’ne, Deniz Alphan’da Kastamonu Pastırması’na dikkat çekmiştir (Hürriyet Gazetesi, 2016). Özlüce Kastamonu Yöresel Yemekleri’nin yaratması olası turizm talebinin zamanla artması ve geleneksel olarak pişirilmekte olan yemeklerin endüstriyel bir biçimde üretilmek zorunda kalınması büyük bir olasılık olarak görülmektedir. Böylesi bir değişimin ise Kastamonu Yöresel Yemekleri’nin şimdi olduğu kadar lezzetli hazırlanamayacağı kuşkusunu beraberinde getirdiği ifade edilebilir.

Anlatılanlar bağlamında çalışmanın amacı Kastamonu’ya özgü yöresel lezzetlerin standart reçetelerinin oluşturularak çekim güçlerini koruyabilecekleri, somut olmayan kültürel miras ögesi olarak sürekliliklerinin sağlanmasıdır. Bu amacın yanı sıra Kastamonu Yemekleri ile ilgili geçmişte yapılan çalışmalarla, günümüz pişirme biçim ve içeriklerinde herhangi bir değişiklik olup olmadığının saptanması da araştırmanın alt amacı olarak belirlenmiştir. Ayrıca Kastamonu Mutfağı ile ilgili araştırmaların son

derece az olduğu ve çalışmanın bu alandaki bilgi birikimine katkı yapması da amaçlanmaktadır. Bu bağlamda araştırmada aşağıda sıralanan soruların yanıtları aranmaktadır:

- Kastamonu Yöresel Yemekleri'nde geçmişte kullanılan malzemeler çeşit ve miktar açısından neler idi?
- Kastamonu Yöresel Yemekleri'nin geçmişte pişirilme biçimleri nasıl idi?
- Günümüzde Kastamonu Yöresel Yemekleri'nde kullanılan malzemelerin çeşit ve miktar açısından durumları nedir?
- Günümüzde Kastamonu Yöresel Yemekleri'nin pişirilme ve sunum biçimleri nasıldır?

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Gelişmiş ülkelerin bugün ulaştığı düzeyin gerisinde, son iki yüzyıldan beri her kesimde sürdürdükleri bilinçli ve yoğun standardizasyon çabaları yatmaktadır (Berkün, 1975: xi). Bu nedenle *standartlar* ve *standardizasyon* çağdaş yaşamın en önemli olguları haline gelmiştir. Basit anlamda standart; *bir şeyler yapmak için üzerinde anlaşılmış ve tekrarlanabilir yoldur*.

Standart; teknik özgünlükler (*spesifikasyonlar*) içeren ya da kesin kıstaslar ile tasarlanmış tutarlı kurallar, kılavuzluk bilgileri veya tanımlamalar içeren basılı bir dokümandır (British Standard Institute, 2016).

Standardizasyon ise ekonomik ve sosyal kalkınmanın başlıca itici güçlerinden biridir. Berkün (1975, s.1)'e göre standardizasyon, çok geniş bir kapsam içinde, *“sınırsız gereksinimleri, kıt kaynaklarla en akılcı biçimde karşılayabilmek için kurallar koymak ve bu kuralları uygulamak”* biçiminde tanımlanabilir. Standardizasyon konusunda en yetkin kurum olan Uluslararası Standartlar Örgütü (International Organization for Standardization [ISO]) ise standardizasyonu *“belirli bir etkinlik ile ilgili olarak ekonomik fayda sağlamak üzere bütün ilgili tarafların yardım ve işbirliği ile belirli kurallar koyma ve bu kuralları uygulama işlemidir”* biçiminde tanımlamaktadır (Malatyalı, 2005: 32-33).

Yemek pişirme, sunma ve tüketme, standardizasyon çabalarının yoğunlaştığı alanlardan birisidir. Nitekim hemen her yemek ya da içecek karışımı (kokteyl) belli bir ölçüye göre hazırlanmaktadır. Dahası sunum için farklı servis sistem ve biçimlerinin geliştirilmesinin yanı sıra, hangi yemeğin hangi sırada nasıl tüketileceği dahi standartlaştırılmaktadır. Kısaca adına protokol ve/ya sosyal davranış kuralları adı verilen bu durum aslında yeme ve içme kültürünün standartlaştırılmasından farklı bir şey değildir.

Diğer yandan günümüz çağdaş dünyasında yerel lezzetlerin pişirimi ve sunumu ile ilgili görgül çalışma neredeyse yok denecek kadar azdır (Short, 2003). Dahası bu konudaki çabalar kuramsal açıdan sistematik bir yaklaşımdan da çok uzaktır. Bununla birlikte yeme içme endüstrisinde yiyecek ve içeceklerin hazırlanması ve pişirilmesi ile ilgili çabaların öncelikli olarak maliyet kontrolü amaçlı yapıldığı görülmektedir (Akbulut ve Arslan, 2015; Barnard, 2009; Doğdubay, 2005; Gönen ve Ergun, 2008; Rutherford & O'Fallen, 2007; Ninemeier, 2005). Ayrıca sağlıklı yiyecek ve içecek üretme, standardizasyon çabalarının bir ölçüde etkili olduğu bir başka konu olarak görülmektedir. Bu kaygının özellikle zincir işletmelerin gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde açtığı/açacağı restoranlarda (Cohen & Avieli, 2004) daha da ön plana çıktığı ifade edilebilir. Yiyecek ve içeceklerle ilgili standardizasyon

çabalarına yol açan bir diğer kaygı ise yiyecek ve içeceklerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile ilişkilendirilebilecek olan besin değerleridir (Pupkin, Lu & Zhai, 2002).

Standart Reçete; bir yemekte kullanılan malzeme türlerini, miktarlarını, işlem sırasını, yiyeceğin maliyetini, porsiyon miktarını, gramajını ve çok zaman satış fiyatını gösteren bütünlüklü bir tarifdir (Gönen ve Ergun, 2008: 191). Yiyecek ve içecek kültürü olarak tanımlanabilecek olan gastronomi ise, gerek iç ve gerekse dış turizm için vazgeçilmez bir unsurdur (Küçükaltan, 2009). Dünya yazınında Yemek Turizmi, Gastronomi Turizmi ya da Mutfak Turizmi olarak adlandırılan bu tür, bir yere özgü yemeği tatmak amacıyla yapılan seyahatleri kapsamaktadır. Bazı tanımlamalar bu seyahati ülkeler arası seyahat temelinde kabul ederken, bazı tanımlamalar ise aynı il içinde özel bir yemeği tatmak için başka bir ilçeye doğru yola koyulmayı dahi kapsama dâhil etmektedir (Türkiye Seyahat Acenteleri Birliği [TÜRSAB], 2015). Yemek Turizmi'nin en gelişmiş türlerinin başında kuşkusuz yöresel lezzetler gelmektedir. Çünkü bir yöreye özgü yemeklerin, özellikle de düzenli yapılan etkinliklerle tanıtıldığına binlerce kişiyi o etkinlik bölgesine çekebilme gücüne sahip olduğu konusunda geniş bir uzlaşma vardır (Amira, 2009; Gökdeniz vd., 2015; Hjalager & Corigliano, 2000; Horng & Tsai, 2010; TÜRSAB, 2015).

Önceki paragrafta anlatılanlar ışığında Gastronomi Turizmi'nin, turizmdeki çeşitlenme ve büyüme ile değer kazanan ve bölgesel gelişim sağlayan etkinliklerin başında gelmekte olduğu ifade edilebilir. Bölgesel gelişim sağlayan faaliyetlerin sürdürülebilir olması, yöre halkı ve kültürel değerlerimiz açısından da önem arz etmektedir. Bu duyarlılık kapsamında doğanın korunması yanında, sosyal ve kültürel değerlerin de korunarak sürdürülebilir kılınması önemlidir (Duran, 2009: 45). Bu bağlamda yöresel ve geleneksel birikimlerimizin sistemli bir şekilde toplanması ve kayıt altına alınması, böylelikle korunarak kuşaktan kuşağa aktarılıp yaşatılabilmesi büyük bir önem arz etmektedir. Bu süreçte yöresel yemeklerin standart reçetelerinin hazırlanması yöre halkı, konuklar ve yiyecek içecek işletmeleri için hayati değere sahiptir. Standart reçeteler tüketici sürekliliğini sağlamak için yararlı bir araç olarak kullanılabilir (Liaqat, Khan & Mohammed, 2009: 1303).

Kastamonu Kültürü'nün ve geniş coğrafyasının sunduğu çeşitlilik, zengin bir Mutfak Kültürü oluşturmuştur. Bu kültürü besleyen ana damarlar; iklim, coğrafya ve bunlara bağlı olarak yapılan tarımsal üretimdir. Binlerce yıllık kültür birikimine sahip olan Kastamonu gastronomi alanında da önemli bir derinliğe sahip olmuştur. Bu derinlik, tarımsal faaliyetlere bağlı olarak yemek çeşitliliğine, beşeri koşullara bağlı olarak da bu yemeklerin isimlendirilmesinden, pişirme yöntemine, sofraya araç gereçlerinden ahşap ve bakırdan sofraya eşyası üretimine kadar yayılmıştır (Kastamonu Valiliği, 2015). Kastamonu'da binlerce yıllık bir kültür birikimi ve il sınırlarındaki coğrafi çeşitlilik Yemek Kültürü'nün zenginliğinde de kendisini belirgin bir biçimde göstermektedir (Kastamonu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2015). Nitekim Gökoğlu (1963, 1967) tarafından yapılan derleme çalışmalarında Kastamonu'da 812 çeşit yemek tespit edilmiş ve bu yemeklerden yaklaşık olarak 500 adedinin Anadolu'nun diğer yörelerinde bilinmediği öne sürülmüştür (Gökoğlu, 1963, 1967).

3. YÖNTEM

Yöntem başlığı altında araştırma tasarımı ile ilgili konular bütüncül bir bakış açısıyla verilmektedir. Özlüce araştırmanın konusu ve kapsamı, tasarım türü, verilerin toplandığı kaynak, nüfus ve örneklem, verilerin toplanma biçimi ve çözümlenmesi, sınırlılıkları izleyen başlıklarda sıralanmıştır.

3.1. Araştırmanın Konusu, Amacı, Önemi ve Kapsamı

Çalışmada Kastamonu Yöresel Yemekleri'nin standart reçetelendirilmesi araştırma konusu olarak seçilmiştir. Standart reçetelerin oluşturulabilmesi için öncelikle turistik açıdan bir çekim gücü oluşturan Kastamonu'ya özgü yemeklerin neler olduklarının saptanması, pişirim için gerekli olan malzemelerin neler olduğu ve ne ölçüde kullanıldıkları da araştırma konusunun bileşenleri olarak çalışmaya dâhil edilmiştir. Ayrıca geçmişten günümüze Kastamonu Yöresel Yemekleri'nin pişirim biçimleri, kullanılan malzemeler ve miktarları ile günümüzdeki durum da araştırmanın konusu içerisinde sorgulanan diğer bileşenlerdir.

Çalışmanın temel amacı Kastamonu Yöresel Yemekleri'nin standart reçetelerinin çıkarılmasıdır. Standart reçete uygulaması ile yüzyıllardır süregelen somut olmayan kültürel miras ögesi yöresel yemeklerin sürekliliğinin sağlanmasına önemli bir katkı sağlanacağına inanılmaktadır. Bununla birlikte yöresel yemekleri menülerinde bulunduran işletmelere maliyetlerini kontrol edebilecekleri önemli bir yönetsel araç sunulacaktır. Standartlaştırılmış reçeteler söz konusu işletmelerin ekonomik açıdan sürekliliklerinin sağlanmasına da önemli bir katkı sağlayacaktır. Beklenen bu yararların ayrıca sürdürülebilir turizm anlayışının oluşması, gelişmesi ve sürekliliğinin sağlanması konularında da önemli bir katkı sağlayacağı umulmaktadır. Tüm bu anlatılanlar çalışmanın önemini de ortaya koymaktadır.

Yukarda anlatılanlar ışığında araştırma kapsamının “Kastamonu Yöresel Yemekleri'nin geçmişten günümüze kullanılan malzeme çeşit, miktar, pişirim ve sunum biçimlerini de içeren bir bakış açısıyla standart reçetelerinin ortaya konması olduğu ifade edilebilir.

3.2. Araştırmanın Modeli ve Tasarım Türü

Çalışma nitel araştırma yöntemlerinin işe koşulduğu tarama modeline sahip bir araştırmadır. Uçak (2000)'a göre nitel araştırma yöntemleri, özellikle keşfetmeye ve ortaya çıkarmaya yönelik, tümevarım yaklaşımına dayalı yöntemlerdir (Uçak, 2000). Nitel araştırma, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanılarak algı ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir şekilde incelendiği araştırma olarak tanımlanmaktadır (Şimşek ve Yıldırım, 2003).

Tarama modelinde ise bilimin gözleme, kaydetme, olaylar arasındaki ilişkileri saptama, kontrol edilen değişmez ilişkiler üzerinde genellemelere varma söz konusudur. Bir başka ifade ile bilimin tasvir işlevi ön plandadır (Yıldırım,1966: 67). Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma teknikleridir. Tarama modelinde konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Özlüce onları herhangi bir şekilde değiştirme ve ya da etkileme çabası gösterilmez. Bir başka ifade ile var olan durum olduğu gibi ortaya konur (Karasar, 2005: 77-81).

Çalışmanın giriş bölümünde gerekçelendirilen sorun formülasyonu ile ortaya atılan sorulara geçerli ve güvenilir yanıtlar bulabilmek için iki aşamalı bir yol tercih edilmiştir. Öncelikle Kastamonu

Yöresel Yemekleri'nin neler oldukları ve bunlar içerisinde hangilerinin turistik açıdan birer çekim gücü oluşturdukları ilgili yazın derinlemesine taranarak saptanmıştır. Bu saptamada hazır veriden yararlanmanın yanı sıra araştırmacıların on yılı aşan bir süredir Kastamonu'da yapmış oldukları doğrudan gözlemlerden de yararlanılmıştır. Bu gözlemler çok basit olarak konuk oldukları yöresel yemek pişirimi ve sunumu yapan restoran menüleri, anılan restoran sahip, yönetici ve/ya çalışanları ile yapılan sohbetlerin yanı sıra yöresel yemeklerle ilişkilendirilebilecek geçmiş araştırma deneyimleri (Aydoğdu ve Duman, 2017; Aydoğdu ve Mızrak, 2016; Sandıkçı, Aydoğdu ve Pamukçu, 2015) olarak sıralanabilir.

Çalışmanın ikinci aşamasında ise Gastronomi Turizmi açısından çekim gücüne sahip olduğuna inanılan yemeklerin nasıl yapıldıkları, kullanılan malzemelerin neler oldukları ve ne miktarlarda kullanıldıklarının yanı sıra pişirilme biçim ve süreleri kaynak kişilerle yapılan görüşmelerle saptanmıştır.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Kaynağı, Nüfusu ve Örnekleme

Çalışma temel olarak nitel yöntemlerin işe koşulduğu bir araştırmadır. Bu nedenle nicel araştırmalarda olduğu gibi kesin sayılarla ifade edilebilecek tanımlanmış bir nüfus (evren) ve örneklem söz konusu değildir. Araştırma sorularına geçerli ve güvenilir yanıtlar bulabilmek amacıyla bilgisine başvurulacak kaynakla ilgili iki aşamalı bir yol izlenmiştir. Birinci aşamada Kastamonu Yöresel Yemekleri'nin neler oldukları ilgili yazında birikmiş bilgiden yararlanma suretiyle saptanmıştır. Arşiv Araştırması olarak da tanımlanan bu çaba çerçevesinde Kastamonu İl Halk Kütüphanesi'nde yer alan yazılı kaynaklar, EBSCO Host, Google Scholar gibi veri tabanları, Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK) Tez Merkezi ve World Wide Web temelindeki açık erişimli kaynaklarda yer alan Kastamonu Yöresel Yemekleri ile ilişkili çalışmalar araştırmanın veri kaynağını oluşturmuştur. Sonrasında ise belge inceleme, görüşme ve doğrudan gözlem teknikleri ile Gastronomi Turizmi açısından çekim gücü oluşturan belli başlı yemek çeşitleri tespit edilmiştir. Yaklaşık 25 adet olarak saptanan bu yemeklerin reçetelerinin oluşturulmasında konusunda uzman olduğuna inanılan bireylerden bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Çalışma grubunun oluşturulmasında 15-22 Nisan tarihleri arasında tüm yurtda kutlanan Turizm Haftası etkinlikleri çerçevesinde Kastamonu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü tarafından düzenlenen Yöresel Yemek Yarışması katılımcılarına öncelik verilmiştir. Çalışma grubunda 2015 ve 2016 yılı yemek yarışması katılımcısı 16'şar yarışmacı yer almıştır. Ayrıca anılan yarışmalarda jüri üyesi olarak yer alan bireyler de çalışma grubuna dâhil edilmiştir. Bu hesapça çalışma grubunda 40 kadar kişi yer almıştır. Standart reçete çalışması için seçilen yöresel yemeklerin belirlenmesinde yöresel yemek sunan restoran menülerinin yanı sıra 2015 -2016 yemek yarışması katılımcılarının hazırlamış oldukları yöresel yemekler dikkate alınmıştır. Bununla birlikte unutulmaya yüz tutmuş bazı yemekler de çalışmaya dâhil edilmiştir.

3.4. Veri Toplama Aracı, Geliştirilmesi ve Verilerin Toplanması

Çalışmada araştırma sorularına bilimin bilme yoluna uygun yanıtlar bulunması amacıyla yapılandırılmış görüşme formları kullanılmıştır. Görüşme formları temel olarak standart reçete hazırlanması olarak verecek biçime iki bölümden oluşturulmuştur. Birinci bölümde görüşülen bireyin demografik özelliklerini saptamaya yönelik sorular yer alırken, ikinci bölümde kullanılan malzemelerin kolaylıkla not edilebileceği bir tablo tasarlanmıştır. Tablonun sonunda ise yemeğin yapılışının not edilebileceği geniş bir alan bırakılmıştır.

Görüşmeler yüz-yüze yürütülmüş olup, katılımcıların izinleri alınmak suretiyle sesli kayıt da yapılmıştır. Böylece analiz sürecinde eksik kalan notlar ses kayıtlarının dinlenmesi suretiyle giderilmiştir.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Verilerin çözümlemesinde temel olarak içerik analizinden yararlanılmıştır. Bu tercihte veri toplama aracı olarak kullanılan görüşme formunun ağırlıklı olarak açık uçlu sorulardan oluşması ve açık uçlu sorulara verilen cevapların kodlanmasının zor olması gerçeği yatmaktadır. Buna karşın içerik analizi yöntemiyle yapılan kodlamalar yanıtın anlamı üzerinde çıkarsama yapma, çıkarsamaları özetleyen faktörler belirleme ve cevapları bu faktörler altında gruplandırma olanağı sağlamaktadır (Erdoğan, 2012, s. 268). Nitekim Büyüköztürk ve arkadaşları (2010) içerik analizini “*belli kurallara dayalı kodlamalarla bir metnin bazı sözcüklerinin daha küçük içerik kategorileri ile özetlendiği sistematik, yinelenbilir bir teknik*” (Büyüköztürk vd., 2010: 269) olarak tanımlamaktadır. Bu teknik ayrıca yayınların, söylemlerin veya kayıtların anlaşılması ve karşılaştırılması için de kullanılabilir. İçerik analizinin tipik çözümlemeleri; söylem ve öykü analizleri, medya analizleri, grup tartışmalarının analizi, anket görüşmelerinin analizi, ikonik mesaj analizleri, reklam ve ilan metinleri, filmler, afişler, posterler, ders kitapları ve her türlü yayın biçiminde sınıflandırılmaktadır (Arıkan, 2013).

4. BULGULAR

Kastamonu Mutfağı üzerine yapılan derleme ve tespit çalışmaları 1950'li yılların başına kadar gitmektedir. Bu tarihlerde Arkeolog Ahmet Gökoğlu (1967) tarafından yapılan çalışmada 812 çeşit yemek tespit edilmiş ancak tespit edilen bu türlerin tümünün yer aldığı bir yayın çıkarılmamıştır (Kastamonu Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2015). Türk Etnografya Dergisi'nde bu derlemelerden yalnızca Kastamonu Çorbaları (Gökoğlu, 1963) ve Kastamonu Ekmekleri (Gökoğlu, 1967) adını taşıyan iki makale yayınlamıştır. Ahmet Gökoğlu'nun yanı sıra İhsan Ozanoğlu' da Kastamonu Elması, Kastamonu Yemekleri vb. konularda risale tarzındaki yayınlar kaleme almış ve bir arşivleme yapmıştır (Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2015).

Genel anlamda ekmekler, çorbalar, et yemekleri, hamurlu yemekler, sebze yemekleri, tatlılar ve içecekler biçiminde ana başlıklara ayrılan Kastamonu Mutfak Kültürü, neredeyse her ilçenin sahip olduğu bir meyve ya da başka ürünle de ön plana çıkmaktadır. İlin geneline yayılmış Kastamonu Elması, Üryani Eriği, İnebolu Kestanesi, Taşköprü Sarımsağı, Araç Cevizi, Tosya Pirinci, Kastamonu Siyez Bulguru, Kastamonu Pastırması, Çekme Helva bunlara birer örnek olarak gösterilebilir (Kastamonu Valiliği, 2016). Türk Şekerciliğinin dönüm noktası olan ve halen bu sektörün en önemli markalarından Hacı Bekir isminin Kastamonu Araç ilçesinden çıkması, bunun yanında yine bir sembol haline gelen Çekme Helva yapıcılığı Kastamonu Mutfağı'nın bir başka özgün alanını oluşturur. Coğrafyasında bu kadar çok çeşitli yöresel ürüne sahip olan Kastamonu Mutfağı'nın kültürel mirasının korunması ve yaşatılması büyük önem arz etmektedir (Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, 2015).

Kastamonu Mutfağı ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda da yöresel lezzetlere değinilmiştir. Örneğin Sandıkçı ve arkadaşları (2015) yapmış oldukları çalışmada Kastamonu Yöresel Yemekleri içerisinde Etli Ekmek, Pastırmalı Ekmek, Yoğurtlu Ekmek, Mantarlı Ekmek, Ekşili Pilav, Banduma, Tirit ve Etli Yaprak Sarma'nın öne çıktığını vurgulamışlardır (Sandıkçı vd., 2015: 784). Avcı ve Şahin (2014)

tarafından yapılan çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Avcı ve Şahin (2014)'e göre Tirit, Banduma, Ecevit Çorba, Etli Ekmek ve Püryan Kebabı, Kastamonu Yöresel Yemekleri içerisinde öne çıkan önemli tatlardır. Avcı ve Şahin ayrıca Çekme Helva, Cide Ceviz Helvası ve Cırık Tatlısı'nı Kastamonu'nun en popüler yöresel yemekleri olarak sıralamışlardır (Avcı ve Şahin, 2014: 25).

Anlatılanlar ışığında çalışmada alanyazın taraması, gözlem ve görüşmeler neticesinde ulaşılan yöresel lezzetlerden yoğun talep görenlerin yanı sıra uygulama sıklığı azalmış ve yiyecek içecek işletmelerinde sunulabilecek olan çeşitler seçilmiş ve standart reçeteleri oluşturulmuştur. Bu çalışmada standart reçeteleri çıkarılan yöresel yemekler; Kara Çorba, Ecevit Çorba, Ana kız Çorbası, Yaş Maya Tarhana, Kastamonu Simit Tiridi, Banduma, Ekşili Pilav, Ala Pilav, Üçürdüm, Paça, Etli Ekmek, Kaşık Helva'dır. Örnek teşkil etmesi açısından reçetelerde maliyetler verilmiş olsa da, menülerinde yer vermek isteyen işletmeler miktarları ve üretmek istedikleri porsiyonu dikkate alarak güncel fiyatlarla maliyet hesaplaması yapmak durumundadırlar. Ayrıca her işletmenin hizmet kalite standartları ve giderleri farklı olduğundan maliyet hesabı yapılırken bu durumun dikkate alınması gerekmektedir.

Yöresel lezzetlere ait fotoğraflar ve standart reçeteler aşağıda sunulmuştur.

Resim 1. Kara Çorba



Tablo 1. Kara Çorba Standart Reçetesi

Reçete: Kara Çorba		Standart Reçete No:1	
Miktar: 4 Porsiyon		(Ham Ağırlık) Porsiyon Büyüklüğü: 200 gr.	
Miktar	Malzeme	Maliyet	
*40 gr.	*Kızamık Ekşisi	1.25	
*400 gr.	*Parçalanmış Tavuk Eti	3.00	
*15 gr.	*Tereyağı	0.40	
*1 lt.	*Tavuk Suyu	0.80	
*5 gr.	*Karabiber	0.25	
*5 gr.	*Tuz	0.02	
*5 gr.	*Kırmızıbiber	0.25	
*24 gr.	*Un	0.03	
Hazırlama Süresi: 45 dk.		Toplam Maliyet	6
Pişirim Süresi: 30 dk.		Porsiyon Başına Maliyet	1,5
*Tavuk bir tencerede su eklenerek pişirilir. Pişen tavuk suyundan ayrılır ve soğumaya bırakılır.			
*Tavuk suyu bir tencereye alınır ve kaynatılır.			
*Kaynayınca ekşi ve un suyla inceltilir, içine ilave edilir			
*Tavuk etleri parçalanır ve kaynayan suyun içine baharatlarla birlikte ilave edilir			
*Çorba servis edildiğinde tereyağı eklenir.			

Resim 2. Ecevit Çorba



Tablo 2. Ecevit Çorba Standart Çetesi

Reçete: Ecevit Çorbası		Standart Reçete No:2	
Miktar: 4 Porsiyon		(Ham Ağırlık) Porsiyon Büyüklüğü: 200 gr.	
Miktar	Malzeme	Maliyet	
*200 gr.	*Bir su bardağı haşlanmış pirinç	1.60	
*15 gr.	*Margarin	0,125	
*15 gr.	*Tereyağı	0.25	
*100 ml.	*Et Suyu	0.25	
*1 lt.	*Su	0,25	
*5 gr.	*Kuru nane	0.02	
*5 gr.	*Tuz	1,00	
*20 gr.	*Kırmızıbiber	0.06	
*48 gr.	*Un	0,36	
*120 gr	*Yoğurt	1,00	
*2 adet	*Yumurta	1,00	
Hazırlama Süresi: 20 dk. Pişirim Süresi: 25 dk.		Toplam Maliyet	5,915
		Porsiyon Başına Maliyet	1,478
<p>* Margarin ve tereyağı tencereye konulur ve eritilir.</p> <p>* Eriyen yağın üzerine kuru nane ve tuz eklenir, suyu da ilave edilip kaynamaya bırakılır.</p> <p>* Başka bir kapta, un, yoğurt, yumurta güzelce karıştırılır, çorbanın terbiyesi hazırlanır.</p> <p>* Terbiyenin kesilmemesi için kaynayan sudan bir miktar alınır ve terbiye ılıtılır, ılıtılan terbiye kaynayan suyun içine karıştırılarak ilave edilir. Tekrar kaynayınca haşlanmış pirinç eklenir.</p> <p>* Bir tavada yağ eritilir, içine pul biber eklenerek sosu hazırlanır.</p> <p>* Bir servis tabağına alınan çorbanın üzerine sosu eklenerek servis edilir.</p>			

Resim 3. Ana Kız Çorbası



Tablo 3. Ana kız Çorbası Standart Reçetesi

Reçete: Ana kız Çorbası		Standart Reçete No:3	
Miktar: 4 Porsiyon		(Ham Ağırlık) Porsiyon Büyüklüğü: 200 gr.	
Miktar	Malzeme	Maliyet	
*200 gr.	*Mercimek	1,00	
*80 gr.	*Siyez Bulguru	0,96	
*2 adet	*Soğan	0,20	
*2 adet	*Domates	0,50	
*2 adet	*Biber	0,30	
*30 gr.	*Salça	0,30	
*85 gr	*Sıvıyağ	0,34	
*30 gr.	*Tereyağı	0,50	
*300 gr	*Yoğurt	2,25	
*1 lt.	*Su	0,25	
*5 gr.	*Kuru nane	0,25	
*5 gr.	*Tuz	0,02	
*5 gr.	*Karabiber	0,25	
*15 gr.	*Un	0,045	
Hazırlama Süresi: 25 dk.		Toplam Maliyet	7,165
Pişirim Süresi: 20 dk.		Porsiyon Başına Maliyet	1,8
<p>* Bir tencerede su kaynatılır ve içine yıkanmış mercimekle bulgur eklenir. * Haşlanan bulgur ve mercimeğin içine bir kâsede eritilmiş un dökülür, çorba tekrar ocağa koyulur, kaynayınca kadar karıştırılır, un kokusu gidince ocaktan alınır, tuzu, kırmızıbiberi eklenir. * Bir tavada yağla birlikte, piyazlık soğan doğranır, içine salça, doğranmış domates ve biber eklenerek biraz piyazlanır, bu piyaz çorbanın içine dökülür. * Yoğurt çırpılır, çorbadan bir kepçe alınarak yoğurt ılıtılır, çorbanın içine eklenir. * Son olarak nane katılarak servis edilir.</p>			

Resim 4. Yaş Maya Tarhana



Tablo 4. Yaş Tarhana Çorbası Standart Reçetesi

Reçete: (Yaş maya) Tarhana Çorbası		Standart Reçete No:4	
Miktar: 4 Porsiyon		(Ham Ağırlık) Porsiyon Büyüklüğü: 200 gr.	
Miktar	Malzeme	Maliyet	
*90 gr.	*(Yaşmaya) Tarhana	1,00	
*100 gr.	*Kıyma	3,20	
*15 gr	*Tuz	0,06	
*30 gr	*Salça	0,30	
*1,5 lt	* Su	0,375	
*70 gr	*Sıvıyağ	0,32	
Hazırlama Süresi: 5 dk.		Toplam Maliyet	5,26
Pişirim Süresi: 25 dk.		Porsiyon Başına Maliyet	1,32
* İlk olarak maya tarhana bir su bardağı ılık su ile ezilir			
* Diğer tarafta uygun bir tencereye sıvıyağ konular, kıyması da ilave edilip kavrulur, kavrulan kıymaya salça eklenir, suyu ve tuzu katılıp kaynamaya bırakılır.			
* Su kaynayınca devamlı karıştırarak ezilen tarhana eklenir, tekrar kaynamaya bırakılır.			
* Kaynayınca 10 dakika daha kısık ateşte bekletilip, sıcak servis edilir.			

Resim 5. Kastamonu Simit Tiridi



Tablo 5. Kastamonu Simit Tiridi Standart Reçetesi

Reçete: Tirit		Standart Reçete No:5	
Miktar: 1Porsiyon		(Ham Ağırlık) Porsiyon Büyüklüğü: 200 gr.	
Miktar	Malzeme	Maliyet	
*2 adet	*Kastamonu sade simit	1	
*100 gr.	*Kıyma	3,20	
*250 ml	*Kemik suyu	0,40	
*15 gr	*Tereyağı	0,25	
*45gr	* Yoğurt	0,20	
*20 gr	*Sıvıyağ	0,12	
*2diş	* Sarımsak	0,02	
*5 gr.	*Kuru nane	0.25	
*5 gr.	*Tuz	0,02	
*5 gr.	*Karabiber	0.25	
*5gr	*Pul biber	0,25	
Hazırlama Süresi: 15 dk.		Toplam Maliyet	5,96
Pişirim Süresi: 10 dk.		Porsiyon Maliyeti	5,96
<p>* Simitler el ile doğranır, uygun bir tabağa alınır.</p> <p>* Kemik suyu ile ıslatılır, diğer tarafta sarımsaklar dövülür ve yoğurtla karıştırılır.</p> <p>* Suyunu çeken simitlerin üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür.</p> <p>* Daha sonra sıvıyağda kavurduğumuz kıyma tiridin üzerine dökülür.</p> <p>* En üste eritilmiş tereyağı ekilir, nane, pul biber, karabiber ilave edilerek servis yapılır.</p> <p>Not: Bu yemeğin yapımında simitler özellikle elle doğranmalıdır, bu şekilde et suyunu daha iyi çeker.</p>			

Resim 6. Banduma



Tablo 6. Banduma Standart Reçetesi

Reçete: Banduma		Standart Reçete No:6	
Miktar: 1 Porsiyon		(Ham Ağırlık) Porsiyon Büyüklüğü: 200 gr.	
Miktar	Malzeme	Maliyet	
*250 gr	*Parçalanmış hindi eti (Göğüs eti olmalı)	4	
*140 gr.	*Ceviz içi	4	
*30gr	*Tereyağı	0,50	
*2 adet	* Yufka	0,83	
*750 ml	*Hindi suyu	0,75	
Hazırlama Süresi: 2 saat.		Toplam Maliyet	10,08
Pişirim Süresi: 15 dk.		Porsiyon Başına Maliyet	10,08
<p>* Bir tencerede hindi eti su içinde pişirilir. * Yufkalar rulo haline getirilir ve sigara böreği büyüklüğünde kesilir. * Kesilen bu yufkalar büyükçe bir kâseye alınmış hindi suyunun içine batırılır ve ıslanır. * Hindi suyunda ıslatılan her bir parça uygun bir servis tabağına güzelce sıralanır. * Yufkaların üzerine ceviz içi serpilir, bu işlemden sonra hindi eti serpilir * Bir tavada kızdırılan tereyağı üzerine akıtılır sıcak olarak servis yapılır.</p>			

Resim 7. Ekşili Pilav



Tablo 7. Ekşili Pilav Standart Reçetesi

Reçete: Ekşili Pilav		Standart Reçete No:7	
Miktar: 4 Porsiyon		(Ham Ağırlık) Porsiyon Büyüklüğü: 200 gr.	
Miktar	Malzeme	Maliyet	
*160 gr	*Siyez bulguru	1,92	
*1 adet	*Kuru soğan	0,10	
*40 gr.	*Sıvıyağ	0,24	
*15gr	*Tereyağı	0,25	
* 300 gr	*Yoğurt	1,25	
*10 gr	*Salça	0,10	
*5 gr.	*Kuru nane	0,25	
*5 gr.	*Tuz	0,02	
*5 gr.	*Pul biber	0,25	
*750ml	*Su	0,188	
*1 demet	*Isırgan otu	0,50	
*½ demet	*Ebegümece	1,00	
*1 bağ	*Yeşil soğan	1,00	
*½ demet	*Yeşil nane	1,00	
*6-7 adet	*Asma yaprağı	0,20	
Hazırlama Süresi: 20 dk.		Toplam Maliyet	8,26
Pişirim Süresi: 45 dk.		Porsiyon Başına Maliyet	2,065
<p>* Bulgur ılık su ile ıslanır. Tereyağı ve sıvıyağ bir tencereye konulup kızartılır * Doğranmış kuru soğanlar eklenir, pembeleşene kadar kavrulur, sonra salça ilave edilir. * Islatılan bulgurun suyu süzülür tencereye konulur. Bulgur 1-2 dakika kavrulur suyu eklenir, kaynamaya bırakılır. * Bir kâseye alınan yoğurda, doğranmış yeşillikler karıştırılır ve kaynayan bulgurun içine yavaş yavaş ilave edilir, pişmesine yakın içine tuzu, biber, kuru nanesi konulur, bir iki taşım daha kaynatılıp ocaktan alınır.</p>			

Resim 8. Ala Pilav



Tablo 8. Ala Pilav Standart Reçetesi

Reçete: Ala Pilav		Standart Reçete No:8	
Miktar: 4 Porsiyon		(Ham Ağırlık) Porsiyon Büyüklüğü: 200 gr.	
Miktar	Malzeme	Maliyet	
*350 gr	*Bulgur	1,04	
*200 gr	*Pirinç	1,60	
*1 adet	*Kuru soğan	0,10	
*20 gr.	*Sıvıyağ	0,12	
*30gr	*Tereyağı	0,50	
*2 adet	*Yeşil biber	0,30	
*10 gr	*Salça	0,10	
*5 gr.	*Karabiber	0,25	
*5 gr.	*Tuz	0,02	
*5 gr.	*Pul biber	0,25	
*2 adet	*Domates	0,50	
Hazırlama Süresi: 10 dk.		Toplam Maliyet	4,78
Pişirim Süresi: 20 dk.		Porsiyon Başına Maliyet	1,195
* Soğan yağda kavrulur, içine doğranmış yeşil biber eklenir, * Domatesler ve salça ilave edilir. Bulgur ve pirinç yıkanıp içine konulur. * Aldığı kadar su konulup baharatı eklenip suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirilir.			

Resim 9. Üçürdüm



Tablo 9. Üçürdüm Standart Reçetesi

Reçete: Üçürdüm		Standart Reçete No:9	
Miktar: 4 Porsiyon		(Ham Ağırlık) Porsiyon Büyüklüğü: 200 gr.	
Miktar	Malzeme	Maliyet	
*200 gr	*Mercimek	1,00	
*400 gr	*Pirinç	3,20	
*175 gr	*Bulgur	0,52	
*1 adet	*Kuru soğan	0,10	
*85 gr.	*Sıvıyağ	0,48	
*30gr	*Tereyağı	0,50	
*1 lt	*Su	0,25	
*5 gr.	*Karabiber	0,25	
*5 gr.	*Tuz	0,02	
Hazırlama Süresi: 15 dk.		Toplam Maliyet	4,78
Pişirim Süresi: 40 dk.		Porsiyon Başına Maliyet	1,195
* Tencereye sıvı yağ ve tereyağı konulur, piyaz doğranan soğan kavrulur.			
* Kavrulan soğanın üzerine su, tuz, karabiber eklenir, kaynamaya bırakılır.			
* Kaynayınca mercimek, yıkanmış bulgur ve pirinç konulur, suyunu çekene kadar pişirilir.			
* Suyunu çekince 10 dakika dinlendirilir ve servis edilir.			

Resim 10. Paça



Tablo 10. Paça Standart Reçetesi

Reçete: Paça		Standart Reçete No:10	
Miktar: 4 Porsiyon		(Ham Ağırlık) Porsiyon Büyüklüğü: 200 gr.	
Miktar	Malzeme	Maliyet	
*1 kg	*Patates	2,30	
*1 adet	*Yumurta	0,50	
*30 gr	*Nişasta	0,225	
*500 gr	*Yoğurt	2,083	
*20 gr.	*Salça	0,20	
*30gr	*Tereyağı	0,50	
*5 gr	*Karbonat	0,10	
*5 gr.	*Karabiber	0.25	
*5 gr.	*Tuz	0,02	
Hazırlama Süresi: 30 dk.		Toplam Maliyet	6,178
Pişirim Süresi: 30 dk.		Porsiyon Başına Maliyet	1,545
* Patatesler soyulur, yıkanır ve bir tencerede haşlanır. * Haşlanan patatesler bir tepsiye çıkartılır, çatal yardımı ile ezilir. * Patateslerin üzerine yoğurt, nişasta, karbonat, yumurta koyulup karıştırılır. * Fırına verilebilecek bir tepsiye tereyağı konulur, eriyince salça eklenir, patatesten yapılmış harç tepsiye boşaltılır. Fırında pişirilir. Sıcak olarak servis yapılır.			

Resim 11. Etlî Ekmek



Tablo 11. Etlî Ekmek Standart Reçetesi

Reçete: Etlî Ekmek		Standart Reçete No:11	
Miktar: 4 Porsiyon		(Ham Ağırlık) Porsiyon Büyüklüğü: 300 gr.	
Miktar	Malzeme	Maliyet	
*1 kg	*Un	3,45	
*20gr	*Tuz	0,036	
*500 gr	*Kıyma	15,00	
*1 adet.	*Soğan	0,10	
*400 ml	*Ilık su	0,10	
*5 gr.	*Karabiber	0,25	
*5 gr.	*Tuz	0,02	
*5 gr	*Kırmızıbiber	0,25	
*5 gr	*Kimyon	0,25	
Hazırlama Süresi: 30 dk.		Toplam Maliyet	19,46
Pişirim Süresi: 10 dk.		Porsiyon Başına Maliyet	4,87
* Hamur için gerekli malzemeler bir kaba alınır ve kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğrulur.			
* Soğan rendelenir ve iç malzemeler karıştırılır.			
* Hamurdan orta büyüklükte bezeler alınır ve yufkalar açılır.			
* Hazırlanan içten, yufkanın bir tarafına yeteri kadar konular ve yayılır, hamurun boş tarafı iç olan tarafın üzerine kapatılır.			
* Hazırlanan ekmek sacın üzerinde iki tarafı da yağlanarak pişirilir ve sıcak olarak servis edilir.			

esim 12. Kaşık Helva



Tablo 12. Kaşık Helva Standart Reçetesi

Reçete: Kaşık Helva		Standart Reçete No:12	
Miktar: 4 Porsiyon		(Ham Ağırlık) Porsiyon Büyüklüğü: 200 gr.	
Miktar	Malzeme	Maliyet	
*250 gr.	*Tereyağı	6,25	
*1/2 kg	*Un	1,625	
*700 gr.	*Şeker	2,8	
Hazırlama Süresi: 15dk.		Toplam Maliyet	10,68
Pişirim Süresi: 1 saat 15 dk.		Porsiyon Başına Maliyet	2,67
* Tereyağı kısık ateşte yavaş yavaş eridikten sonra un ilave edilir.			
* 45-50 dakika kısık ateşte devamlı karıştırılarak kavrulur.			
* Toz şeker ilave edilir. Tahta kaşık ile şeker una yedirilir.			
* 5-10 dakika karıştırıldıktan sonra kaşıkla şekil verilerek tepsiye dizilir ve soğumaya bırakılır.			

İlgili yazın taraması sonucu ulaşılan tariflerin (reçetelerin) uygulamada nasıl olduğu konusu da incelenmiştir. İnceleme yöresel yemek sunan yerel işletmeler ve turizm haftaları kutlama programları çerçevesinde düzenlenen yemek yarışmalarına katılan yarışmacılar düzeyinde yapılmıştır.

2015 Turizm haftası etkinlikleri kapsamında İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü tarafından yöresel yemek yarışması düzenlenmiş ve yarışmaya on altı yarışmacı seçtikleri yöresel yemekleri hazırlayarak katılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılarla tek tek görüşülmüş hazırladıkları yöresel yemeklerin tarifleri kayıt altına alınmış ve bu tariflere nereden ulaştıkları öğrenilmiştir.

Kaşık Helva ile katılan yarışmacı, tarifleri çocukluğunun önemli günlerinde, annanne ve babaannesinin yaptığı özel gün hazırlıklarından hatırladığını vurgularken, annanne ve babaannesine yardım ederek tarifleri öğrenen annesinin daha sonraki yıllarda aynı tarifler ve pişirme yöntemleri ile pişirimi üstlendiğini ve bu süreçte kendilerinin de annesine yardım ettiğini belirtmiştir. Doğal bir öğrenme sonucu anneden kıza geçen tarif ve uygulamaları kendisinin de yeni nesile aktardığını, yarışmaya katılmaktaki asıl amacının da bu olduğunu belirtmiştir. B. Şener (görüşme, 15 Nisan 2015).

Paça tarifi ile katılan yarışmacı tarifi aile büyüklerinden öğrendiğini söylemiştir. Katılımcı, kullanılan malzemelerden pişirme usulüne kadar her şeyi öğrendikleri şekli ile aynen uyguladıklarını belirtirken, ailenin köklerinin Medine'ye dayandığını bildirmiştir. Dahası ailesi ile birlikte yaşadıkları binanın 1632 yılına tarihlendiğini ve Daday'ın birçok önemli olayına tanıklık ettiğini ifade eden yarışmacı, bilgileri konağın sahibi Fazıl Oğuzbalaban'dan aldığını vurgulamıştır. Oğuzbalaban ayrıca doğayla iç içe olmak isteyenlerin tercih ettiği bir kahvaltılık – yöresel yemek mekânı olarak hizmete açılan Balabanağa Konağı'nda ailenin günlük menüsünde bulunan yöresel yemeklerin misafirlere de sunulduğunu, böylelikle hem yöresel yemeklerin sürekliliğinin sağlandığını, hem de bizzat kendilerinin bu geleneği yaşattıklarını ifade etmiştir. H. Oğuzbalaban (görüşme, 15 Nisan 2015).

Ana Kız Çorbası ile katılan yarışmacı bu değerli yöresel çorbanın, Adana dolaylarında sık tüketilen Analı Kızlı Çorba ile karıştırıldığını, oysaki kırk sene öncesinde küçük bir çocuk iken babaannesinin bu çorbayı yaptığını, sırası ile annesinin ve şimdi de kendisinin bu tarife sadık kalarak çorbayı pişirdiğini belirtmiştir. Yöreye özgü bu çorbada farklı olarak mercimek ve özellikle Siyez Bulguru kullandıklarını, yoğurt kullanımının da Analı Kızlı Çorba'dan farklılaşan özellikleri olduğunu belirtmiştir. S. Sarar (görüşme, 15 Nisan 2015). Gökoğlu'nun tarifi ile aynı olan Sarar'ın tarifi, Ana Kız Çorbası'nın korunarak uygulandığının da kanıtıdır. Gökoğlu (1963) tarifinde Daday köylerinde Ana Kız Çorbası'na Çakır Çorbası denildiğini de belirtmiştir (Gökoğlu, 1963).

Et Ekmeği (Etlı Ekmek) tarifi ve pişirimi ile ilgili bilgisine başvuru kaynak kişi Et Ekmeği'nin yaşadığı köy ve ilçede bir gelenek olduğunu belirtmiştir. Et Ekmeği'nin en önemli ve değer verdikleri geleneksel yemekleri olması sebebi ile misafir ağırlama, bayram, mevlid gibi özel anlarda yapıldığını belirtmiştir. Yazılı bir tarifinden ziyade evde Et Ekmeği'ni yapan kişinin gençlerden yardım alması ve bu esnada paylaşımlar yaparak yeni nesle öğretmesiyle tarifi aktarıldığına dikkat çekmiştir. Bu nedenle kişisel alışkanlıklardan dolayı porsiyonlarda farklılıklar ve pişirmede ustalaşmaya kadar bir takım değişiklikler görülebilmektedir. N. Yazıcı (görüşme, 15 Nisan 2015). Et Ekmeği'ni pişirmeye başlamayı sacı kapamak olarak nitelendiren Yazıcı ile, tarifinde sac ocağa kapanır diyerek belirten Gökoğlu aynı faaliyeti belirtmektedir. Gökoğlu'nun kaleme aldığı tarifteki malzeme ve pişirim ile Yazıcı'nın anlatımı örtüşmekte olup, her ikisi de pişirilen ilk yufkanın yenmediğini ve selenin içine konularak diğer pişirilen Et Ekmekleri'nin bu seleye alınıp servis edildiğini belirtmiştir. Uzun yıllardan günümüze ticari işletmelerde de yapılan Et Ekmeği'nin geleneksel olarak sacda pişirildiğini, tercihe bağlı olarak iç malzemesinin yoğurt, patates ıspanak hatta yoklukta sadece şeker serperdek de yapılabildiğini belirtmiştir. Yazıcı, eskiden düğünlerinde Düğün Yemeği ikramı yapıldığına, bunun yerini yaklaşık 5 – 6 yıldır Et Ekmeği'nin aldığına, günümüz de düğünlerde genelde Et Ekmeği ikramı yapıldığına dikkat çekmiştir.

2016 Turizm haftası etkinlikleri kapsamında düzenlenen II. Yöresel yemek yarışması da çalışma kapsamında takip edilmiş, yarışan on altı kişi ile tek tek görüşülmek suretiyle yarıştıkları yemekler bir önceki yarışmanın yemekleri ile karşılaştırılmıştır. Her iki yarışmada (2015 ve 2016) yer alan aynı isimli yemeklerin reçeteleri karşılaştırılmış tariflerin aynı olduğu sonucuna varılmıştır. Düzenlenmiş olan iki yarışmadan birine katılan farklı yöresel yemeklerin reçeteleri de kayıt altına alınmıştır.

Yarışmalara katılan yöresel yemekleri değerlendiren jüri üyeleri ile de görüşülmüş ve önemli olduğu düşünülen hususlar not edilmiştir. Örneğin Emen, Kastamonu'nun tarihi, kültürü ve coğrafi özelliklerinin sunmuş olduğu yöresel yemeklerde standart bir lezzet ve kalite için orijinal reçeteye sadık kalmaya, reçetede belirtilen yöreye özgü doğal ürünlerin kullanımına gereksinim olduğunu belirtmiştir. Emen ayrıca doğal ürünlerle yapılan yöresel yemeklerin bazıları mevsimine göre üretilip tüketime sunulmak zorunda kalıyor, ayrıca iklim değişikliği sebebi ile önceden bol bulunan ve ulaşılabilen yöresel ürünlere artık istenilen zamanda ve miktarda ulaşılamıyor demiştir. Bu durumun aynı zamanda ürünün değerinde artışa sebep olarak maliyetlerin yükselmesine yol açtığını vurgulamıştır. Y. Emen (görüşme, 15 Nisan 2015). Emen ayrıca yöresel yemeklerin, bu tatlara uzak olan misafirlere tanıtımının önem arz etmekteyken, bazı yöresel yemeklerin özelliklerinden dolayı sipariş üzerine o anda üretilmesi tanıtımı zorlaştırmaktadır demiştir. Bu durumun yöresel yemeklerin vitrine konulamamasına yol açtığını ancak menülerde gösterilebildiğini ifade eden Emen, aynı zamanda yöresel yemekler ihtiyaç duyulan araçlarla yerinde yapılmadığında istenilen özellikleri taşımadığını, bu sebeple yöresel yemeklerin beklenen kalite ve hazzı yaşatabilmesi için üretildiği yerde ve üretildiği anda tüketilmesini önermiştir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Hayatının kayda değer bir bölümünü tüketim için harcayan insan, en temel fizyolojik gereksinimi olan yeme-içmeden kendini gerçekleştirilmeye kadar varan süreç içinde bu eylemini sürdürmektedir. Günümüz insanının birikimlerini harcarken kısa süreli mutluluk verecek bir meta yerine, kendini mutlu edecek, hazzı ulaştıracak deneyimler satın almak gayesinde olduğu görülmektedir. Özellikle hizmet sektörü, haz arayıcı ve keyfine düşkün olan günümüz tüketici profiline desteğiyle daha da gelişmektedir. Hizmet işletmeleri günümüz hizmet pazarlaması anlayışının öncülüğünü yürütmektedir. Elle tutulan malların ötesinde süreçlerin, deneyimlerin ve beraberinde algılanan hizmet kalitesini belirlemeye yardımcı olan fiziksel kanıtların satışa sunulduğu bu sektörlerin gelişiminin sürdürülebilir hale getirilmesi, tüketicilerin rasyonel (faydacı) ve irrasyonel (hazcı) beklentilerinin anlaşılmasını zorunlu kılmaktadır (Güven, 2009).

İnsanların tüketmekten en çok haz aldıkları, mutlu oldukları olgunun yeme-içme faaliyetleri olduğundan hareketle, bu faaliyetleri deneyimleyebilecekleri seyahatleri tercih etmeleri ve bu gezileri sırasında özellikle yöresel yemekleri seçmeleri doğaldır. Ürün çeşitlendirmesi kapsamında öne çıkan turizm çeşitlerinden bir tanesi olan Gastronomi Turizmi alanında yöresel yemekler günden güne daha çok önem kazanarak tercihli talep yaratmada diğer türlerden ayrılmaktadır. Bununla birlikte yöresel yemeklerin yapılmasından sunumuna kadar belirli bir kalitede olması ve birçok açıdan sürdürülebilirliği için standart reçete uygulamalarının çok önemli olduğuna inanılmaktadır. Sosyal kalkınmayı sağlayacak etkenlerin başında standardizasyon gelmektedir. Yemek pişirme, sunma ve tüketme de standardizasyon

çabalarının yoğunlaştığı alanlardan birisidir. Çalışmada, araştırma sorularından hareketle Kastamonu Yöresel Yemekleri geçmişte kullanılan malzeme çeşidi, miktar, pişirim ve sunum usulleri ile günümüzde kullanılan malzeme çeşidi, miktar, pişirim ve sunum usulleri araştırılmış, değerlendirilmiş ve kayıt altına alınmıştır.

Gökoğlu (1963, 1967) tarafından yapılan derlemeler sonucunda oluşturulan tariflerle, çalışmada öne çıkan tariflerin evlerdeki uygulamaları arasında kullanılan malzeme ve çeşit açısından büyük benzerlikler belirlenmiştir. Ev üretiminde ürünlerin temini, ön hazırlıkları, kullanım miktarları pişirim ve porsiyonları 1963-1967 tarihlerinde belirlenen reçetelere uygunluk göstermektedir. Pişirme yöntem ve teknikleri açısından araştırma sonuçlarına bakıldığında ise, köylerde yapılan uygulamalarla kentler arasında benzerlik görülmekle birlikte, köyden kente göç sonucu köylerde sac üzerinde yapılan pişirme uygulamalarının kentte yerini büyük oranda elektrikli, sıvı petrol gazlı (Liquid Petroleum Gas [LPG]) ocaklara ve tavalara, odun ateşi yakılan kara fırınlar yerini elektrikli veya doğal gazlı fırınlara devretmiş oldukları belirlenmiştir. Araştırmada günümüz ticari işletmelerindeki yöresel yemek üretiminde kullanılan ürün çeşitliliğinde aslına sadık kalınarak ürünlerin kullanılmaya çalışıldığı, fakat tedarik olanakları ve miktarları açısından sıkıntı yaşandığı belirlenmiştir. Bu durum üretim miktarlarında düşüşe sebep olmaktadır. Belirtilen işletmeler pişirme yöntem ve teknikleri ile sunum açısından değerlendirildiğinde, odun ateşi kullanılan sac yerini LPG ve/ya elektrikli ocaklara bırakmış olduğu, çoğu işletmede odun ateşi ile kullanılan kara fırın yanında elektrikli ve doğalgazlı fırınların da tercih edildiği belirlenmiştir.

Diğer yandan ticari işletmelerin temel amacı kâr en büyüklenmesi olduğu gerçeğinin göz ardı edilmemesi gerektiğine inanılmaktadır. Bu nedenle anılan kuruluşların işletme politikaları gereği porsiyonlarını orijinal reçetelerden farklı belirledikleri görülmüştür. Etli Ekmek ve ekmek çeşitlerinde porsiyonlar orijinalden daha büyük belirlenirken, Banduma'da kişi başı doyuruculuk göz önüne alınarak küçük porsiyon tercih edilmektedir. Etli Ekmek ve diğer ekmek çeşitlerinde yemeğin elle yenilmesinin daha uygun olacağı işletmeler tarafından misafirlere önerilmektedir.

Günümüz ev ve ticari işletmelerinde yöresel yemek üretim ve sunumunda kullanılan araç gereçler Kastamonu doğasına uygun ve tarihi özelliklerini yansıtabilecek şekilde planlanmaktadır. Bu durumun evlerde gelenek ve göreneklere bağlılıktan ve ata yadigarı ürünlerle hatıraları yaşatmak düşüncesinden hareketle uygulandığı, ticari işletmelerde ise daha otantik bir ortam ve yöresel ürünlerin tarihi dokusunu daha fazla hissettirebilmek amacıyla uygulandığı düşünülmektedir.

Bir bölgeyi özgün kılan değerlerin başında kültürel birikimi ile yoğrulmuş yöresel mutfağı gelmektedir. Turizm hareketlerinde her ne kadar belli destinasyonlara yönelik talep başı çekse de gün geçtikçe ihtiyaç ve beklentiler doğrultusunda seçenekler değişmekte ve gelişmektedir. Günümüzün kalabalık, yoğun, stresli yaşamı ve beraberinde getirdiği sağlık problemleri vb. nedenlerle insanoğlunun sadeliğe, yavaş ve doğal yaşama, doğal beslenmeye değer vermeye başlamış oldukları görülmektedir. Bu sebeple insanlar kısa süreli tatillerde bile turizm açısından değerlendirebilecekleri yerlere doğru hareket etmekte, bu harekette çekim etkisini doğa, tarih, coğrafya, kültür ve yöresel mutfağın oluşturduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında Kastamonu'nun doğası, tarihi özellikleri, coğrafi konumu, kültürel birikimi ve yöresel yemekleri ile mevcut ulaşım imkânlarının iyileştirilmesi ve geliştirilmesi ile cazibe

merkezi haline gelebileceği düşünülmektedir. Bu sebeple, misafirlerin konaklamadan çok daha fazla harcama yaptıkları yiyecek içecek işletmeleri, çizilmeye çalışılan turist profiline uygun biçimde yapılandırılmalı, eğitilmiş ve nitelikli personel istihdam etmeli, çevresel faktörler kontrol etmeli, kaliteli ve sürdürülebilir hizmet sunmalıdır. Burada devreye giren standart yemek tariflerinin işletmelere hem kaliteli hizmet, hem sürdürülebilirlik, hem de verimlilik anlamında katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Standart reçetelerin maliyet hesaplamadan, menü oluşturmaya, mutfak personeli değişikliklerinden mevsimsel değişiklik sebebi ile ürün teminine kadar birçok farklı alanda oluşabilecek risk faktörlerinden işletmeleri koruyucu etki göstereceği düşünülmektedir. Standart reçeteler oluşturarak kayıt altına alınan yöresel yemeklerin korunarak, kuşaktan kuşağa aktarımı sağlanarak yaşatılacağı, bunun da alanda hizmet veren yiyecek içecek işletmelerine, istenilen ve/veya belirlenen kalitede sunum sonucu günümüzün etkili pazarlama araçlarından olan ağızdan ağıza pazarlama ile var olan ziyaretçi sayısını artırma fırsatı sunacağı düşünülmektedir. Yöresel yemeklerin pişirilme biçimleri hazinemizdir ve bu hazinenin tarihi belgeler olarak kayıt altına alınmaya devam edilmesi gerekmektedir. Standart reçeteler sayesinde yöresel yemekler aslına sadık kalınarak gelenekten geleceğe aktarılabilir ve yüz yıla yakın süredir uygulana gelen tarifler sürdürülebilirlikte. Bu nedenle konuya ilgi duyan araştırmacıların bu çalışmada araştırmanın doğası gereği yer verilemeyen Kastamonu'ya özgü diğer yemeklerin reçetelendirilmesi yönünde çalışma yapmaları önerilmektedir. Bununla birlikte yöresel yemek olarak nitelenen yemeklerin yalnızca coğrafi olarak Kastamonu'da hazırlanıyor olmasının tek başına yöresellik niteliği kazandırmada yeterli olmayacağı düşünülmekte ve kullanılan yemeklik malzemelerin ne ölçüde Kastamonu'ya özgü olduklarının da araştırılması gerektiğine inanılmaktadır.

6. KAYNAKÇA

- Adebayo, Williams, Oluwale-Jegede, Amen Osamede-Eniafe, D. F (2014). The Economic Impact of Tourism Development in Ile-Ife, Osun State, Nfigeria, *Journal of Tourism, Hospitality and Sports*, Volume. 2, (28-33).
- Akbulut, Halim-Arslan, Filiz (2015). Yiyecek-İçecek Maliyet Kontrolü: Batı Karadeniz Bölgesindeki Otel İşletmelerine Yönelik Bir Araştırma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt. 3, Sayı. 15, (71-106).
- Amira, Fathimath (2009), *The Role of Local Food in Maldives Tourism: A focus on Promotion and Economic Development*, Unpublished Master Thesis, Auckland University of Technology, New Zealand Tourism Research Institute, Auckland.
- Arıkan, Rauf (2013). *Araştırma Yöntem ve Teknikler*, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Ashworth, Gregory-Page, Stefan. J (2011), Urban Tourism Research: Recent Progress And Current Paradoxes. *Tourism Management*, Volume. 32, Number. 1, (1-15).
- Avcı, Muharrem-Şahin, İlker (2014), Geleneksel Kastamonu Mutfağı ve Yemek Kültürü, *KSBD Karadeniz Özel Sayısı*, (31-56).
- Aydoğdu, Aydoğan (2011), *Konaklama İşletmeciliğinde Uluslararası Standardizasyonun Rolü ve Türkiye Uygulamalarının Analizi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Aydoğdu, Aydoğan (2012), *Kastamonu'nun Doğal Zenginliklerinin Turistik Ürün Bakış Açısıyla İrdelenmesi*, Su Ürünleri Kongresi, 16- 17 Ekim, Kastamonu, (161-186).
- Aydoğdu, Aydoğan-Duman, Senem (2017), *Destinasyon Çekicilik Unsuru Olarak Gastronomi Turizmi: Kastamonu Örneği*, *Turizm ve Araştırma Dergisi*, Cilt. 6, Sayı. 1, (1-25).
- Aydoğdu, Aydoğan-Mızrak, Metin (2016), *Kardeş Ülkelerde Turizm Eğitimi: Kastamonu Üniversitesi ve Kırgızistan Manas Üniversitesi Karşılaştırması*, Uluslararası Türk Dünyası Eğitim Bilimleri ve Sosyal Bilimler Kongresi, 1-4 Aralık, Antalya, Cilt VI, (429-446).
- Aydoğdu, Aydoğan-Pamukçu, Hüseyin-Yaşarsoy, Emrah (2015), *Konaklama İşletmelerinin Engelli Bireylere Uygunluğu: Kastamonu Örneği*, III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım, Eskişehir, (358-368).
- Bahar, Ozan (2006), Küreselleşme Sürecinde Türkiye'de Turizm Sektörüne Sağlanan Teşvikler, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt. 8, Sayı. 4, (34-53).
- Barnard, Mark, W. (2009), *A Case study to examine the application of food cost theories in menu pricing and cost control management within a new restaurant operation*, Unpublisied Master Thesis, UNLV Theses/Dissertations/Professional Papers/Capstones. Paper 428, Las Vegas.
- Berkün, İ., Taner (1975), *Standardizasyon ve Türkiye'deki Uygulamaları*, Saim Toraman Matbaası, Ankara.
- British Standard Institute (2016), Standart Nedir? <http://www.bsigroup.com/tr-TR/Standartlar/Standartlar-Hakkinda-Bilgiler/Standart-Nedir>, (20.06.2016).
- Bucak, Turgay-Ateş, Ufuk (2014), Gastronomi Turizminin İl Turizmine Etkisi: Çanakkale Örneği, *The Journal of Academic Social Scinces*, Cilt. 28, Sayı. 2, (315-328).
- Burns, Peter-Holden, Andrew (1995), *Tourism A New Perspective*, Prentice Hall Europe, Great Britain.
- Büyüköztürk, Şener-Çakmak, Ebru Kılıç-Akgün, Eercan Özkan-Karadeniz, Şirin-Demirel, Funda (2010), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 6. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.
- Cohen, Eric-Avieli, Neil (2004), Food in Tourism Attraction and Impediment, *Annals of Tourism Research*, Volume. 31, Number. 4, (755-778).
- Çevre ve Şehircilik Bakanlığı (2015), Tarihi İle Kastamonu, <http://www.csb.gov.tr/db/kastamonu/webmenu/webmenu1163.pdf> (12.12.2015).
- Doğdubay, Murat (2005), Büyük Ölçekli Otellerdeki Yiyecek-İçecek Departmanlarının Üretim Kayıplarını Önlemeye Yönelik Olarak Üretim Planlaması ve Kontrol Sistemlerinin Uygulanabilirliği, *Bahkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı. 14 (Aralık), (1-25).
- du Rand, Gerrie, E-Heath, Eernie. (2006) Towards a Framework for Food Tourism as an Element of Destination Marketing, *Current Issues in Tourism*, Volume. 9, Number. 3, (206-234).
- du Rand, Gerrie, E-Heath, Ernie., & Alberts, Nic (2003), The role of local and regional food in destination marketing: A South African situation analysis, *Journal of Travel & Tourism Marketing*, Volume. 14, Number. 3-4, (97-112).
- Duran, Erol (2009), *Sürdürülebilir Turizm Kapsamında Toplumsal ve Kültürel Kimliğin Korunması: Gökçeada Örneği*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Erdoğan, İrfan (2012). *Pozitivizm ve Ötesi: Araştırma Tasarımları Niteliksel ve İstatistiksel Yöntemler*, Geliştirilmiş ve Gözden Geçirilmiş 3. Basım, Erk Yayıncılık, Ankara.
- Giritlioğlu, İbrahim-Avcıkurt, Cevdet, (2010), Şehirlerin Turistik Bir Ürün Olarak Pazarlanması, Örnek Şehirler ve Türkiye'deki Şehirler Üzerine Öneriler (Derlemeden Oluşmuş Bir Uygulama), *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt. 4, Sayı. 3, (74-89).
- Gökdeniz, Ayhan ve Erdem, Barış (2015), Turizm Politikasında Ekonomik Başarı Koşulları Ve Ayvalık Örneği, *Marmara Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı. 7 (Haziran), (1-32).
- Gökdeniz, Ayhan-Erdem, Barış-Dinç, Yakup-Uğuz, Çelik, S. (2015), Gastronomi Turizmi: Ayvalık'ta Yerli Turistler Üzerinde Görgül Bir Araştırma, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* Cilt. 3, Sayı. 1, (14-29).
- Göker, Gönül (2011), *Destinasyon Çekicilik Unsuru Olarak Gastronomi Turizmi (Balıkesir İli Örneği)*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökoğlu, Ahmet (1963), Kastamonu Çorbaları, *Türk Etnografya Dergisi*, Sayı. V, (24-38), Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara
- Gökoğlu, Ahmet (1967), Kastamonu Yemekleri, *Türk Etnografya Dergisi*, Sayı. IX, (101-109), Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara
- Gönen, Seçkin-Ergun, Ülkü (2008), Otel İşletmelerinin Yiyecek İçecek Bölümünde İç Kontrol Sisteminin Etkinliğinin Değerlendirilmesine Yönelik Bir Uygulama, *Ege Academic Review*, Cilt. 8, Sayı. 1, (183-204).
- Güneş, Gül-Ülker, Halil, İbrahim-Karakoç, Gülşen (2008), *Sürdürülebilir Turizmde Yöresel Yemek Kültürünün Önemi*. II. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler. 10-11 Nisan, Akdeniz Üniversitesi Alanya İşletme Fakültesi, Antalya.
- Güven, Ebru Özlem (2009), Hedonik Tüketim: Kavramsal Bir İnceleme. *ABMYO Dergisi*, Sayı. 3, (65-72).
- Hall, C. Michael-Sharples, Liz (2003), The consumption of experiences or the experience of consumption? An introduction to the tourism of taste (Eds) C. Michael Hall, Liz Sharples, Richard Mitchell, Niki Macionis and Brock Cambourne. *Food tourism around the world: Development, management and markets*, Butterworth&Heinemann, Rochester, (1-24).
- Hjalager, Anne, Mette-Corigliano, Magda, Antonioli (2000), Food for Tourists--Determinants of an Image. *The International Journal of Tourism Research*, Volume. 2, Number. 4, (281-293).
- Hornig, Jeou-Shyan-Chen-Tsang Simon Tsai (2010), Government Websites for Promoting East Asian Culinary Tourism: A Cross-National Analysis. *Tourism Management*, Volume. 31, Number. 1, (74-85).
- Hürriyet Gazetesi (2016), Türkiye'nin Gastronomi Başkenti Neresi? [http://www.hurriyet.com.tr/turkiyenin-gastronomi-baskenti-neresi-40063697,\(15.03.2016\)](http://www.hurriyet.com.tr/turkiyenin-gastronomi-baskenti-neresi-40063697,(15.03.2016)).
- Karapınar, Murat (2013), Kuzeydoğu Anadolu Turizm Destinasyonu Tanıtım Markalaşma Araştırması, *Kuzeydoğu Kalkınma ajansı*, Erzurum.
- Karasar, Niyazi (2005), *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (15. Baskı) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kastamonu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü (2015), Ne Yenir? <http://www.kastamonukultur.gov.tr/TR,63904/ne-yenir.html>, (15.12.2015).
- Kastamonu Valiliği (2015), Kastamonu Mutfağı, <http://www.kastamonu.gov.tr/sayfa.asp?id=15>, (15.12.2015).
- Kercher, M. Bob-Okumuş, Fevzi-Okumuş, Bendegül (2008), Food Tourism As A Viable Market Segment: All How You Cook The Numbers”. *Journal Of Travel and Tourism Marketing*, Volume. 25, Number. 2, (137-146).
- Küçükaltan, Gül (2009), *Küreselleşme Sürecinde Gastronomide Yöresel Tatların Turistlerin Destinasyon Tercihlerine ve Ülke Ekonomilerine Etkileri*, 3. Ulusal Gastronomi Sempozyumu, Antalya
- Li, Hai-Jian-Liu-Ke Liang (2010), Shift-Share Analysis on Competition of Inbound Tourism Destination in China, *Geography and Geo-Information Science*, Number. 1, (1-25).
- Liaqat, Perveen-Khan, Mahnaz Nasir., & Mohammad, Fakir (2009), Consumer acceptance of standardized mixed/composite foods for optimal accuracy in nutrient estimation, *Pakistan Journal of Nutrition*, Number. 8, (1301-1303).
- Malatyalı, Kenan (2010), Standart ve Standardizasyonun Önemi, *Standart, Ekonomik ve Teknik Dergi*, Sayı, 581 (Ekim), (32-33).
- Mariani, M. Mariani-Buhalis, Dimitris-Longhi, Christian & Vitouladiti, Ourania (2014), Managing change in tourism destinations: Key issues and current trends. *Journal of Destination Marketing & Management*, Volume. 2, Number. 4, (269-272).
- Ninemeier, Jack, D. (2005), *Management of Food and Beverage Operations*, Educational Institute Of American Hotel And Lodging Association (Fifth Ed.), NYC.
- Özbey, Savaş (2016), Türkiye'nin gastronomi başkenti neresi? <http://www.hurriyet.com.tr/turkiyenin-gastronomi-baskenti-neresi-40063697>, (15.12.2016).
- Pupkin Barry, M.-Lu, Bing & Zhai, Fengying (2002), Understanding the Nutrition Transition: Measuring Rapid Dietary Changes İn Transitional Countries, *Public Health nutrition*, Volume. 5, Number. 6A, (947-953).
- Rutherford, Denney, G-O'Fallen, Michael. J. (2007). *Hotel Management and Operations*, (Eds) Denney G. Rutherford, Ivar Haglund, and Michael J. O'Fallon. — 4th ed., Wiley and Sons, Canada.
- Sandıkçı, Mustafa-Aydoğdu, Aydoğan ve Pamukçu, Hüseyin (2015), *Yöresel Yemeklerin Menülerde Yer Alma Düzeyi: Kastamonu Konakları Örneği*, 1. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Sempozyumu, 19-21 Kasım, (773-785).
- Serçeoğlu, Nuran (2014), Yöre Halkının Mutfak Kültürünü Tanıma Durumunun Tespit Edilmesi: Erzurum İli. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, Cilt. 2, Sayı. 4, (36-46).
- Shalini, D., & Duggal, S. (2015). A Review On Food Tourism Quality and Its Associated Forms Around the World, *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure* Volume. 4, Special Edition. 2, (1-12).
- Short, Frances (2003), Domestic Cooking Skills-what are they-, *Journal of the HEIA*, 10 (3), pp., 13-22.
- Sinclair, M. Tea (1998) Tourism and economic development: A survey, *The Journal of Development Studies*, Volume. 34, Number. 5, (1-51).

- Şerkaya- İçelloğlu, Cansu (2014), Kent Turizmi ve Marka Kentler: Turizm Potansiyeli Açısından İstanbul'un Swot Analizi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı. 1, (37-55).
- Şimşek, Hasan-Yıldırım, Ali (2003), Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. *Ankara: Seçkin Yayıncılık*.
- Tek, Murat (2009), Kamu Yatırımlarında Turizmin Yeri, Türkiye Turizm Stratejisi 2023'de Marka Kentler Projesi: Eleştirel Bir Değerlendirme, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, Cilt. 20, Sayı. 2, (169-184).
- Timur, Alp-Olahı, Hasan (1988), *Turizm Ekonomisi*, Ofis Ticaret Matbaacılık, İzmir.
- TÜRSAB (2015), Gastronomi Turizmi Raporu, http://www.tursab.org.tr/dosya/12302/tursab-gastronomi-turizmi-raporu_12302_3531549.pdf, (31.07.2016).
- Uçak, Nazan Özenç. (2000). "Sosyal Bilimler ve Kütüphanecilik Alanında Nitel Araştırma Yöntemlerinin Kullanımı", *Bilgi Dünyası*. Cilt. 1, Sayı. 2, (255-279).
- UNTWO (2016), World Tourism Barometer, http://cf.cdn.unwto.org/sites/all/files/pdf/unwto_barom16_03_may_excerpt_.pdf, (10.07.2016).
- Usta, Öcal (2005), *Genel Turizm*, Anadolu Matbaacılık, İzmir.
- Yıldırım, Cemal (1966), *Eğitimde Araştırma Metotları*. Ankara: Akyıldız Matbaası.