



BİR
BAŞKA
KAPADOKYA

KAPADOKYA LEZZETLERİ
MUSTAFAPAŞA


gastronomi
kapadokya



www.gastrocappadocia.com


gastronomi
kapadokya

BAŞLANGIÇLAR

Kalaba Yoğurdu ve Pekmez**

Emir üzümü pekmezi ile servis edilen Avanos Kalaba yoğurdu, yufka ekmeğin çıtırları

Lahana Salatası

Lahana salatası, Dimrit üzümü* ve kabak çekirdeği* yabani hardal çiçeği ve üzüm sirkesi sosu

Turna Balığı Tuzlaması

Balık tuzlaması, yabani bahar otları, hindiba, yemlik, hardal salatası ve bakla favası**

Asma Cacığı*

Taze asma yaprağı ve filizleri, bulgur, nohut ve yoğurtlu ılık meze

Presul Pita (Lahana Turşulu Muhacir Böreği)

Mustafapaşa muhacirlerinin geleneksel lahana turşusu böreği

Leşçalnik

Mustafapaşa muhacirlerinin soğan ve yeşil mercimekli böreği

Bölge Turşuları

Kapadokya ev turşuları, gilaburu meyvesi turşusu ve üzüm turşusu

ARA SICAKLAR

Güveçte Tandır Çorbası

Bulgur, nohut, yeşil mercimek, kuru nane ve kemik suyu

Koripaparini

Tavuk suyu, kuru yufka ve tavuk eti, ceviz ve biberli tereyağı

Güveçte Ağ Pakla

Kuzu kaburga ile tandırda pişirilmiş Derinkuyu fasulyesi*

ANA YEMEKLER

Nevşehir Testi Kebabı*

Avanos çömleğinde, fırında yavaş pişen, dana antrikot, tereyağı, arpacık soğan, domates ve biberli güveç

Adaçaylı Kuzu Sarma ve Yabani Kuşkonmaz

Kapadokya bölgesinde yetişen yabani mevsimlik aromatik ve değerli bitkilerin tadımı

Ayva ve Bademli Pilav

Ayva, badem ve tereyağı pirinç pilavı

TATLI

Kuru Kayısı Yağlaması ve Dolaz Kreması

Bitirgen kayısı, dolaz, kuru kaymak ve köftür yongaları

BÖLGE EKMEKLERİ

Keskiç

Bölgeye özel taş fırın veya tandır ekmeği

Yufka Ekmeği*

Kırsal bölge mutfaklarının geleneksel ekmeği

Patatesli Ekşi Mayalı Ekmek

Ekşi mayalı, tam buğday unlu ve patatesli ekmeğin

(*) Coğrafi işaret almış veya coğrafi işaret başvurusu yapılmış ürün.

(**) Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2022.



LEZZET HİKAYELERİ

Kalaba Yoğurdu ve Pekmez

Kalaba yoğurdu, Avanos'un Kalaba kasabasında küçük mandıralarda ve evlerde üretilen genellikle kahvaltılık olarak tüketilen yöreye özgü bir yoğurttur. Yüz yoğurdu olarak da bilinir. Kalaba yoğurdu, emir üzümünden geleneksel yöntemlerle hazırlanmış pekmeze servis edilmektedir. Pekmez, bağcılığın gelişmiş olduğu Nevşehir'de bağ bozumu zamanında geleneksel yöntemlerle üretilmektedir. Pekmezli yoğurt, Mustafapaşa'nın geleneksel bayram ikramlarından.

Lahana Salatası

Lahana, Nevşehir'in coğrafi işaretli dimrit üzümü ve kabak çekirdeği ile hazırlanan; üzüm turşusu suyu ile tatlandırılan ve bölgede sıklıkla tüketilen bir salattır. Nevşehir'de bağlarda yaz sonunda büyümeden küçük kalan üzümlerin turşu yapılarak saklanması, ziyan edilmemesi âdettendir. Lahana salatası ekşimsi lezzetini işte bu turşuların suyundan almaktadır. Bu salatanın hazırlanmasında, mevsiminde, koruk suyu da kullanılmaktadır.

Turna Balığı Tuzlaması

Mustafapaşa'nın unutulmuş geleneklerinden turna balığı tuzlaması bakla favası ile servis edilmektedir. Mübadeleden önce, Mustafapaşalılar İstanbul'daki tuzda balık ticaretinde büyük söz sahibiydi. Mustafapaşa'da Kızılırmak'tan getirilen yağlı ve lezzetli balıklar variller içine basılarak kışık olarak hazırlanırdı. Tuzlanan balıkların, evin bacasına asılarak 'likorinos' isli balık yapılması da yaygındı. Kışın bakliyat yemeklerinin yanında tuzlu balık tercih edilirdi.

Asma Cacığı

Asma cacığı asmanın uç filiz yaprakları, bulgur ve sarımsaklı yoğurtla hazırlanan, ılık servis edilen, ekşi tatta bir yemektir. Etle de hazırlanabilmektedir. Yaprak cacığı olarak da adlandırılmaktadır. Nevşehir'de sevilerek tüketilen bu yemek için bahar aylarında toplanan tazesine yapraklarının uç filiz kısımları ince ince doğranır derin dondurucuda ya da kurutularak saklanmaktadır.

Presul Pita

Mustafapaşa muhacirlerinin geleneksel yemeği Presul Pita, lahana turşusu ile hazırlanan, taş tabanlı fırınlarda pişirilen el açması bir börektir. Harcında kullanılan lahana turşusu Martinka (Rumi Yılbaşı) bahar bayramında sofralarda özellikle yenilir ve yiyecekleri yıl boyunca sivrisinek, arı gibi böceklerin sokmayacağına inanılır.

Leşçalnik

Mustafapaşa muhacirlerinin lezzetli böreği leşçalnik, adını Makedonca yeşil mercimek anlamına gelen "Leşalnik"den almaktadır. Yeşil mercimek harcı ile hazırlanan hafif ve lezzetli börek özellikle akşamüstü çayının yanında tüketilmektedir. Mustafapaşa'da börek ve baklava geleneksel olarak düğünlerde davetliler tarafından düğün evine getirilen yemeklerdendi. Düğün evine bu yemekleri getirmeyen davetliler ise kınanırdı.

Bölge Turşuları

Kapadokya mutfağında turşunun çok önemli bir yeri vardır. Yemeklerin yanında damak canlandırıcı bir lezzet olarak servis edilir. Kapadokya bölgesinde hudaıynabıt yetişen gilaburu, üzüme benzeyen kırmızı meyveleri olan çalı şeklinde bir bitkidir. Gilaburunun organik asitlerce zengin meyvesinden yapılan turşu bölgenin lezzetlerindedir.

Güveçte Tandir Çorbası

Bulgur, yeşil mercimek, nohut gibi kuru baklagillerin et suyunda, tandırda uzun süre pişirilmesi hazırlanan geleneksel bir çorbadır. Yaklaşık 10 yıl önce Hollywood yıldızı Monica Bellucci'nin Mustafapaşa'yı ziyareti sırasında bu çorbayı tatması ve çok beğenerek ziyareti boyunca pek çok kez sipariş etmesi kulaktan kulağa yayılmış çorba bölgede "Monica Bellucci Çorbası" olarak da anılmaya başlanmıştır.

Koripoparani

Mustafapaşa muhacirlerinin sofralarında, bayram sabahlarında, mutlaka yer alan, evdeki birliği ve bütünlüğü temsil eden geleneksel bir yemektir. Mustafapaşa'nın bayram kutlama geleneğinin önemli bir ögesidir. Tavuk ya da et suyu ile ıslatılan yufka üzerine tavuk eti ve tereyağı koyularak hazırlanmaktadır. Koripoparani, kokoşka ya da kakuşka olarak da adlandırılmaktadır.

Güveçte Ağ Pakla

Ağ pakla, ağ pahlı, ağ bakla, ak bakla Nevşehir'de kuru fasulyeye verilen isimdir. Kuru fasulye, yağ ve kuru kaburganın çömlekte hazırlanıp tandırda ağır ateşte üç-dört saat pişirilmesi ile hazırlanmaktadır. Ertesi güne "ağ pahlı" kalırsa, yufkayla "pahlı dürümü" yapılmaktadır. Nevşehir'in Derin Kuyu İlçesinin coğrafi işaretli kuru fasulyesi ile pişirilmiştir.

Nevşehir Testi Kebabı



Adaçaylı Kuzu Sarma ve Yabani Kuşkonmaz

Dana eti, arpacık soğanı, biber ve domates ile hazırlanan Nevşehir'in coğrafi tescilli testi kebabıdır. Coğrafi işaretli Avanos testisinde pişirilmektedir. Hikâye odur ki, Kapadokya bölgesinden geçen bir kervan fakir bir ailenin evinde konaklamak zorunda kalır, evin hanımı misafirperverliğini göstermek için bir kuzu keser, evde bulunan geniş bir testiye sebzelerle beraber koyar, tandırda pişirir ve misafirlere ikram eder. Misafirlere bu lezzeti çok sever ve testi kebabının yemeklerin pişirilmesinde kullanımı böylelikle başlar.

Kapadokya'nın vadilerinden toplanan yabani kuşkonmaz, kekik ve ada çayıyla hazırlanan kuzu eti. Gastronomide yöresel ürünlerin kullanımı karbon ayak izinin düşürülmesi ve ekonomik refahın bölgesinde kalması için büyük önem taşımaktadır. Bakir Kapadokya vadilerinden toplanan bitkilerin kokusu, tadı ve lezzeti; kültür türlerinden daha yoğundur.

Ayva ve Bademli Pilav

Osmanlı Sarayında, Yeniçeri Ocağı'nın kaldırılmasına kadar Nevşehirli Matbah-ı Amire'de (Saray Mutfağı) hakimdi. Osmanlı mutfağında 1840'lara kadar domates bilinmez ve kullanılmazdı. Bu yüzden et yemekleri kuş üzümü, kayısı, erik, ayva gibi meyvelerle hazırlanırdı. Sarayda edinilen beceri ve deneyimler Nevşehir'in mutfağına da yansımıştır. Ayva Nevşehir mutfağında yemek ve tatlılarda sıklıkla kullanılmaktadır. Ayva dolması, tatlısı, yahnisi ve pilavı bunun güzel örnekleridir.

Kuru Kayısı Yağlaması ve Dolaz Kreması

Bölgede geleneksel olan tatlıların modern sunumu; Aşma (çekirdeksiz kurutulmuş kayısı) ya da çekirdekli bitirgen kuru kayısı ve pekmez ile yapılan bir tatlıdır. Kuru kayısı yağlaması, bölgede kayısı dolması, kayısı tatlısı veya kayısı yahnisi olarak da adlandırılmaktadır. Pekmez ve süt ile yapılan bir un helvası olan dolaz. Kaymaklı kuru kaymağı ve geleneksel üzüm köftürü ile servis edilecektir.

Keskiç

Hamuruna yumuşak olması için patates konulan, uzun süre dayanan, Anadolu'da yaygın olarak tüketilen taş fırın veya tandir ekmeğidir. Yarım daire şeklinde hazırlanan keskiç, soğan, kıyma, çömlük peyniri, sucuk ya da hakırdak (kıkırdak, kırkırak) ile doldurularak da pişirilmektedir. Sade keskiç günün her öğününde ekme olarak tüketilmekte; köylerde de tarlaya giderken erzak olarak götürülmektedir. *Ürgüp'ün Bahçeli Köyünden temin edilmiştir.*

Yufka Ekmeği



Yufka ekmeği, kırsal bölge mutfaklarının geleneksel ekmeğidir. Oklava ile ince ve daire şeklinde açılır, kurutularak haftalarca saklanır ve kullanılacağı zaman ıslatılarak canlandırılır. Yufka ekmeği, Türkiye, Azerbaycan, İran, Kırgızistan ve Kazakistan'ın ortak başvurusu ile **UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesine eklenmiştir**. Yufka ekmeği, köylerde, geleneksel olarak imece usulü yapılmaktadır. Düğünlerde yufka ekmeğinin kadınlar tarafından imece usulü yapılması âdettendir. *Ferfene Çat Kadın Girişim, Üretim ve İşletme Koopertifi tarafından üretilmiştir.*

Patatesli Ekşi Mayalı Ekme

Patates yetiştiriciliğinin en çok yapıldığı illerden biri olan Nevşehir mutfağında patates pek çok yemekte yer almaktadır. Doğal ekşi maya ile 12 saat mayalandırılan ve hamuruna katılan patates sayesinde tazeliğini on gün kadar kaybetmeyen ekşi mayalı ekme taş fırında pişirilmektedir.

Afiyet Olsun