



TUNCELİ MUTFAĞI



T.C.
TUNCELİ VALİLİĞİ

Tunceli Mutfağı

TUNCELİ 2012

**T.C.
Tunceli Valiliği**

www.tunceli.gov.tr

ISBN: 978-605-359-607-3

Koordinasyon

İsmet Hakan ULAŐOđLU
İl Kùltùr ve Turizm Mùdùrù

Erdoğan ELALDI

Yazar

Yùksel IŐIK

Fotoğraflar

İl Kùltùr ve Turizm Mùdùrlùđù ArŐivi
Yùksel IŐIK

Proje Adı: "Geçmişten Geleceğe Tunceli" Projesi

Sözleşme No: TRB1/DFD/2011/38

"Bu proje; Fırat Kalkınma Ajansı tarafından Doğrudan Faaliyet Destek Programı kapsamında desteklenmiştir."

"Bu yayının içeriği, Fırat Kalkınma Ajansı ve/veya T.C.Kalkınma Bakanlığının görüşlerini yansıtmamakta olup, içerik ile ilgili sorumluluk yazara aittir."

Baskı

Anıt Matbaa / ANKARA

Tel: 0312 232 54 77

Takdim

İnsanın var oluş serüveni içinde hayati önem taşıyan unsurların en önemlilerinden biri de beslenmedir. İnsan için hava, su, yemek gibi ihtiyaçlar hayatın temel kaynaklarıdır. Her milletin, her insanın mutlaka bir beslenme şekli vardır. Tarih-sel süreç içinde de ilk insandan son insana kadar sürecek bir beslenme hikâyesi her zaman mevcut olacaktır.

Tüm insanlık için zorunlu olan bu hayati unsur dil, renk, ırk gibi insanların ve milletlerin yaşam şartlarına göre farklılık göstermektedir. Değişik yaşam şartlarının oluşturduğu etkilerle coğrafi, dini, milli özerklik gösteren farklı beslenme türle-rinin ortaya çıkması, aynı zamanda çok renkli ve çok sesli beslenme kültürlerinin oluşmasına neden olmuştur.

Dünyanın her yerinde tanınmış ve saygın bir yer edinmiş olan Türk Mutfak Kültürü nesiller boyu süren bir birikimin ürünüdür. Orta Asya'dan Anadolu'ya ve Balkanlara kadar uzanan coğrafyada günlük yaşamın değişmez unsurlarından biri olan beslenme alışkanlıkları özgün bir kültürün oluşmasını sağlamıştır. Mutfak araç-gereçlerinden, beslenme için seçilen gıda maddelerine, farklı zaman ve olaylarla bağlantılı olarak yenen yemek türlerine kadar nakış nakış örülmüş bir yemek kültürü milletimiz ve memleketimiz için en önemli kültür hazinelerinden biridir.

Genel anlamda Türk Mutfağı ve buna bağlı olarak yöresel mutfaklar ve bunların içinde de Tunceli Mutfağı milletimizin bayraklaşan değerlerindedir. Tunceli'ye özgü zengin bitki ve mantar türleri mutfak kültürüne de yansımıştır. Tahıldan onlarca çeşit yemek, hayvansal besinlerden birbirinden lezzetli yemekler Tunceli Mutfağının önde gelen unsurlarıdır.

Valiliğimizce yaptırdığımız bu çalışma kültürümüze sahip çıkmayı ve kaybetmeye yüz tutmuş yerel değerlerimizi tespit ederek kayıt altına almayı amaçlamaktadır. Tunceli'nin özel olarak yemek zenginliği konusundaki bilinmezlikleri gider-mek amacıyla hazırlanan bu kitapta başta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü ve Köylere Hizmet Götürme Birliği olmak üzere emeği geçenlere teşekkür ederim.

Saygılarımla...

Mustafa TAŞKESEN
Tunceli Valisi



İçindekiler

TAKDİM 3

GİRİŞ..... 7

ÇORBALAR..... 9

Aş Çorbası..... 10

Ayrınlı Aş (Germiya Dew)..... 11

Tutmaç (Pastıkan) Çorbası 12

Düğün Çorbası 13

Kumaşlı Çorbası 14

Düğürçük (İnce Bulgur) Çorbası..... 15

Mahluta Çorbası..... 16

Erişteli Mercimek Çorbası..... 17

Herle Çorbası..... 18

Sulu Hedik..... 19

HAMUR İŞLERİ..... 21

Zerefet-Zılfet..... 22

Sir 23

Kavurmalı Gömme..... 24

Sirikult-Sirikurt 25

Jarjun-Jarun 26

Sırın-Siron..... 27

Patila (Gözleme)..... 28

Kat kat..... 29

Kül Kömbesi..... 30

Bişi 31

Hırınç 32

Yumurtalı Tepsi Kumbiği..... 33

Keşkek 34

Kavut 35

Kurdi (Girik-Hasıl) 36

Değirmen Pağaçası..... 37

Cumur 38

Su Böreği..... 39

Hingel 40

Kete..... 41

Eşkene..... 42

YÖRESEL BİTKİLERLE YAPILAN YEMEKLER 43

Sebzeli Mantar..... 44

Gullik (Hellik-Çiriş)..... 45

Pancar..... 46

Kavurmalı Işgın..... 47

Pirpirim Boranisi..... 48

Kenger Kavurması..... 49

KÖFTE, DOLMA VE SARMALAR	51
Ayranlı Köfte.....	52
İçli Köfte.....	53
Yoğurtlu Köfte.....	54
Etlı Köfte	55
Hazırlop Köfte.....	56
Kofık Dolma.....	57
Bunbar Dolması.....	58
Bağ Teveği Sarması	59
Lahana (Nahla) Sarması	60
SEBZE YEMEKLERİ	61
Ayranlı Kabak.....	62
Soğan Aşı.....	63
Kuru Sebzeli Mıhlama	64
Fasulye Kavurma	65
ETLİ YEMEKLER	67
Sac Kavurması.....	68
Haşlama Et.....	69
Kızartma Et.....	70
Tandır Kebabı	71

Keldaş (Kellecoş)	72
Tavuk Dolması.....	73
Tas Kebabı	74
Etlı Kuru Fasulye	75
PİLAVALAR	77
Erişte Pilavı.....	78
Bulgur Pilavı	79
Etlı Pirinç Pilavı	80
Nohutlu Pilav	81
Sebzeli Bulgur Pilavı	82
Döğme Pilavı.....	83
TATLILAR	85
Baklava.....	86
Kuymak (Bulamaç).....	87
Un Helvası.....	88
Aşure (12 İmam Çorbası)	89
Pekmek Helvası	90
Kalbur (Halbur) Hurması.....	91
Dut Tatlısı.....	92
Tunceli Yemeklerde Kullanılan Bitkiler.....	93

Giriş

Tunceli mutfağı, esas olarak tahıl ürünleri ve hayvansal gıdalara dayanmaktadır. Bunun nedeni, gündelik hayatın tarım ve hayvancılık ile şekilleniyor olmasıdır. Bunun yanında Tunceli doğasının ayrılmaz bir parçası konumundaki bazı ot ve bitkilerden de lezzetli yemekler yapılabilmektedir.

Bağcılığın yaygın olduğu yerlerde besin ürünleri çeşitlenmektedir. “Şire”nin hem tatlı hem de katık olarak kullanımı yaygındır. Pekmez, pestil ve orcik (cevizli sucuk), şireden yapılan besin türleridir. Ayrıca döğme denilen bulgurla ‘şireli’ tarhana yapılır.

Buğdaydan elde edilen döğmeden yapılan döğme pilavı ve keşkek; yarmadan yapılan malhuta çorbası, tarhana, erişte ve un pilavı yörenin yaygın yemeklerindedir.

Yörenin en bilinen yemeklerinden biri, hazırlanmış köftesidir. Bu köfteyi yapmak için el değirmeninde öğütülmüş mercimek ve culbant (bir tür baklagil) islatılır, un, soğan ve maydanozla yoğrulmuş rulo biçimi verilir. Pişirildikten sonra üzerine kızdırılmış kırmızıbiberli yağ gezdirilir.

Geleneksel Tunceli ekmeği, tandırda ya da sacda pişirilmektedir. Mayalı hamurdan yapılan ekşili ekmeği, bazlama; mayasız hamurdan

yapılan yufka, kumbik, kül (ocak) gömmesi ve değirmen poğçası yaygın ekmeği türleridir. Yumurtalı tepsi kumbiği, su böreği, bişi ve hırınç gibi börek türü hamurlu yiyecekler, sacda ya da ocakta pişirilir. Kalbur hurması ve baklava, yaygın tatlı türleridir.

Tunceli’de son yıllarda bazı tarımsal ürünlerin turizm ve ekonomiye katkısını artırmak amacıyla daha iyi tanıtılmasına yönelik çabalar çoğaltılmıştır. Bunların başında bal gelmektedir. Her yıl Pülümür’de düzenlenen ‘Bal Festivali’ kapsamında balın tanıtımı yapılmaktadır. Bu da, balın ilgi görmeye başlamasına yol açmış bulunmaktadır. Çemişgezek, Hozat ve Pertek ilçelerinde hayvancılığa dayalı olarak üretilen şavak peyniri ve tulum peyniri ile meyveciliğe dayalı kurutulmuş çekirdeksiz dut, pestil, orcik gibi ürünler, özellikle bu yörelerde düzenlenen festivaller kapsamında tanıtılmakta, yapılan ödüllü yarışmalarda üreticiler teşvik edilmektedir.

Bu ürünlerin il dışında ve ülke genelinde tanıtımına yönelik etkinliklerin artması ve paketlemenin malzeme ve tasarım olarak geliştirilmesi halinde, geleneksel ürünlerin Tunceli turizmine önemli bir katkı oluşturması sağlanacaktır.





Çorbalar





Aş Çorbası

4 Kişilik

Malzemeler

- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 2 adet soğan
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 150 gr. kıyma
- 4 su bardağı su
- 1 su bardağı kırmızı mercimek
- Damak tadınıza göre tuz
- Karabiber
- Kuru nane

Yapılışı

Tencereye alınıp üzerini geçecek kadar su eklenen mercimek, yumuşayana ve suyunu çekene kadar haşlanır. Soğanın kabukları soyulup, küp şeklinde doğranır. Sıvıyağı çorba tenceresine alınıp kızdırılır. Üzerine soğanlar eklenip rengi değişene kadar kavrulur. Salça ve kıyma ilave edilip kavurmaya devam edilir. Üzerine 4 su bardağı suyu eklenip kaynamaya bırakılır. Çorba, bir taşım kaynadıktan sonra haşlanmış mercimek eklenir. Arada bir karıştırılarak, orta dereceli ateşte 10 dakika pişirilir. Ocaktan indirmeden önce baharatları ve tuzu eklenir. Sıcakken servis edilir.

Malzemeler

1 litre ayran

Bir kaşık un

1 adet yumurta

250 gr. döğme

1 avuç nohut

Yeteri kadar tuz

Reyhan veya yarpuz (yabani nane)



Ayranlı Aş (Germiye Dew)

4 Kişilik

Yapılışı

Önce bir tencerenin içine ayran konularak içine un, tuz, yumurta sarısı ilave edilerek, iyice karıştırılır. Kaynayınca kadar tahta kaşıkla karıştırılmaya devam edilir. Kaynamış karışıma, önceden ıslatılıp hazır hale getirilen nohut ilave edilir. Nohut biraz piştikten sonra döğme katılır, 20-30 dakika kaynatıldıktan sonra yarpuz (yabani nane) konur. Taze yarpuz daha iyi tat verir. Mevsim kış ise kurutulmuş yarpuz karıştırılır. 5 dakika daha kaynatılır. Sıcak yenildiği gibi yaz aylarında soğuk da yenilir.



Tutmaç (Pastıkan) Çorbası

4 Kişilik

Malzemeler

1 su bardağı pastıkan veya

1.5 su bardağı yoğurt

1 yumurta

½ su bardağı tutmaç

Et suyu

½ su bardağı haşlanmış
mercimek

½ su bardağı haşlanmış nohut

Sarımsak

Sosu için: Tereyağı, kekik
veya anık (anık) (dağ kekiği),
kırmızıbiber

Yapılışı

Pastıkan, iki bardak suyla eritilip tencereye konulur. Haşlanmış nohut ve mercimek de eklenir ve kaynamaya bırakılır. Kaynamaya başlayınca tutmacı eklenip, 5 dakika daha kaynatılır. Sonra et suyu eklenip, 5 dakika daha kaynatılır. Kaynadıktan sonra sarımsağı eklenip ocağın altı kapatılır.

SOSU: Bir sos tavasında yağı eritilir. İçine bütün baharatlar konulup kızdırılır. Servis yapmadan hemen önce çorba tenceresine dökülüp karıştırılır.

Malzemeler

- 500 gr. kemikli et
- 2 çorba kaşığı un
- 2 çorba kaşığı yoğurt
- 1 adet soğan
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Baharat ve ıslatılmış nohut
- 1/2 çay bardağı limon suyu



Düğün Çorbası

4 Kişilik

Yapılışı

Kuzu gerdanı, 4 su bardağı suda haşlandıktan sonra küp küp doğranır. Suyu süzülüp, ayrı bir tencereye alınır. Un, yoğurt, limon suyu ve yumurta derin bir kaptaki iyice çırpılır. Sonra yavaş yavaş ocaktaki et suyuna ilave edilir. Tuzunu ayarladıktan sonra etler ve daha önce hazırlanmış nohut ilave edilir. Tencere ocaktan alınır. Ayrı bir yerde 3 çorba kaşığı tereyağında bir tutam kırmızıbiber kızdırılarak, çorbanın üzerine gezdirilir.



Kumaşlı Çorbası

4 Kişilik

Malzemeler

250 gr. un

250 gr. mercimek

250 gr. döğme kırığı

4 su bardağı su

Yapılışı

Çorbayı yapmak için un, mercimek ve döğme kırıkları gereklidir. Mercimek önceden haşlanır. Hazır olduğunda un, hamur haline getirilir. Hamura, fındık büyüklüğünde şekil verilir. Sonra da mercimek ve döğme kırıkları ile çorba pişirilir.

Malzemeler

- 500 gr. ince bulgur (düğürcük)
- 4 su bardağı su
- 1 kaşık salça ya da 1 adet domates
- 1 adet soğan
- Tuz
- 2 kaşık tereyağı



Düğürcük (İnce Bulgur) Çorbası
4 Kişilik

Yapılışı

Önce su salça ya da domates birlikte ocağa konularak kaynatılır. Su kaynamaya başlayınca içine tuz ve düğürcük eklenir. Yaklaşık 10 dakika kaynadıktan sonra ocaktan alınır. Bu arada çorba için doğranmış soğanlar, başka bir tava ya da tencerede tereyağıyla kızarana kadar kavrulur. Kavrulan soğanlar, çorbaya ilave edilir ve servise hazır hale getirilir.



Mahluta Çorbası

4 Kişilik

Malzemeler

- 250 gr. döğme (yarma)
- 100 gr. çekilmiş mercimek
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 adet soğan
- 2 kaşığ tereyağı
- Baharat

Yapılışı

Arap kökenli bir çorbadır. Bir ölçek yarma, iki ölçek su, bir çay bardağı çekilmiş mercimek ve istenildiği kadar baharatın katılmasıyla yapılır. Önce yarma(den) ve mercimek ıslatılarak hazır hale getirilir. Sonra su kaynatılır. Sonra suya yarma ve mercimek katılarak pişirilir. Tencere indirilmeden tavada kızartılmış tereyağında güzelce kavrulan soğanlar üzerine dökülür. Kavrulmuş soğanla birlikte yemek, bir miktar daha ateşte tutulur ve servise hazır hale getirilir.

Malzemeler

1 ay bardağı yeşil mercimek

1 ay bardağı erişte

1 litre su

1 kaşık tereyağ

1 kaşık salça

Nane

Tuz

Üzerine reyhan (isteğe göre)



Erişteli Mercimek Çorbası

4 Kişilik

Yapılışı

Mercimek yıkanıp kaynatılır. Mercimeğin pişmesine yakın erişteler eklenir. Erişte ve mercimek bir taraftan pişerken, diğer taraftan bir tavada tereyağı kızdırılıp salça eklenir. Nane de eklenip hazırlanan sos, erişteli mercimeğe karıştırılır. Uzun kış koşulları açısından saklanması kolay olan bu iki malzemeden yapılan çorbanın ayrıca besleyici özelliği bulunmaktadır.



Malzemeler

4 kaşık tereyağı

4 kaşık un

Tuz

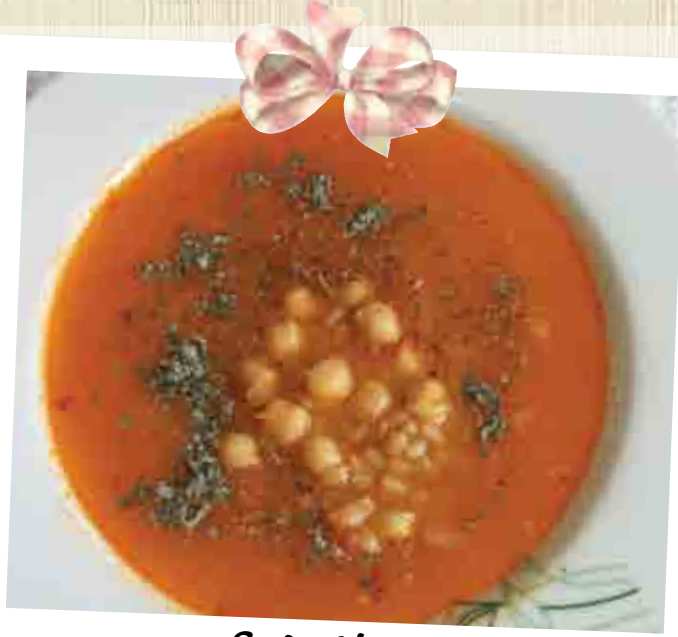
4 bardak su

Yapılışı

Tereyağı kısık ateşte kızdırılır. Kızgın yağa un ilave edilir. Un pembeleşinceye kadar kavrulur. Sonra 4 su bardağı su eklenir. Tereyağında pembeleşen un ve su, topaklaşmaması için kaynayana kadar karıştırılır. Tuz ilave edilerek, sıcak sıcak içilir. Herle orbası, daha çok kış aylarında yapılır.

Malzemeler

- 2 su bardağı buğday
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1 su bardağı nohut
- 2 sivri biber
- 1 adet domates
- 2 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı tepeli salça
- Kuru reyhan
- Pul biber
- Tuz
- 100 gr. tereyağı



Sulu Hedik

6 Kişilik

Yapılışı

Akşamdan buğday ve nohut ayrı kaplarda ıslatılır. Yıkayıp tencereye alınır üstünü geçecek kadar su eklenip pişirilir. Ayrı bir tencerede yağ eritilir içine ince kıyılan soğan ve biber eklenir kavrulur. Un ve salça konur kavurmaya devam edilir. Reyhan eklenir. Ocaktan alınan karışım ayrı bir tencerede pişen nohut ve buğday üzerine eklenir. İyice kaynatılır, kıvamını bulunca ocaktan alınır. Arzu edilirse limon tuzuda eklenebilir.

NOT: Bazen bu çorbaya taze fasulyede ekleyebilirsiniz. Reyhan yerine kekik de kullanabilirsiniz. Genelde bu yemek ilkbaharda yapılır. Yanında taze tandır ekmeği ve yeni çıkmış bahçe soğanıyla servis yapılır.



Hamur İşleri





Zerefet (Zulfet)

8 Kişilik

Malzemeler

- 1.5 kg. un
- 1 litre su
- 1 yemek kaşığı tuz
- 1 kg. tereyağı
- ½ litre ayran
- 5 diş sarımsak

Yapılışı

Derin bir kabın içine un elenerek konur. Tuz ve su ilave edilir. Elde edilen karışım iyice yoğrulur. İyice yoğrulan hamur yağlanmış fırın tepsisine konur. Fırına (eskiden odun ateşiyile hazırlanan ocağa) atılır. Hamurun altı ve üstü kızarıncaya kadar pişirilir. Piştikten sonra fırından çıkarılıp soğumaya bırakılır. Pişirilen hamurun üst kısmı yuvarlak bir şekilde kesilerek alınır ve bu kısım kapak olarak kullanılır.

Piştirilen hamurun orta kısmı bir kaşık yardımıyla ufak ufak kazılır kazılan hamurlar aynen bir huni şeklinde tepelenir. Önceden hazırlanmış sarımsaklı ayran karışımı ve eritilen tereyağı sıra ile hazırlanan hamurun üzerine dökülür. Daha sonra sıcak sıcak servis yapılır.

Not: Soğanlısı ve kavurmalısı da yapılmaktadır.

Malzemeler

- 2 kg. un
- 1 litre su
- 500 gr. tereyağı
- 2 litre kurut ayranı
- 1 yemek kaşığı tuz
- 5 diş sarımsak



Sır

8 Kişilik

Yapılışı

Un, tuz ve su karışımı ile bir hamur elde edilir. Elde edilen hamur fırında pişirilir. Pişirildikten sonra fırından alınan tepsi içindeki hamur bir kabın içerisinde ufak ufak parçalanır. Daha sonra sarımsaklı ayran ile iyice dövülerek ezilir. Dövülen hamur bir tepsiye alınır. Ortası havuz biçiminde açılır ve eritilmiş tereyağı konularak servis yapılır.



Kavırmalı G6mmme

5 Kişilik

Malzemeler

- 1.5 kg. un
- ½ litre su
- 1 yemek kaşığı tuz
- 1 su bardağı eritilmiş tereyağı
- ½ kg. kavurma
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 2 adet kuru soğan

Yapılışı

Un, tuz ve su ile bir hamur elde edilir ayrı bir tavada kuru soğan, kavurma, tereyağı, karabiber ve acı pul biber karışımı pişirilerek hazırlanır. Hazırlanan hamurdan küçük topaklar alınır. İnce yufkalar açılır, fırın tepsisi yağlanır her açılan yufka fırın tepsisine serilir her yufkanın üzerine hazırlanan karışımdan konur. Daha sonra önceden ısıtılmış fırına verilerek pişirilir. Sıcak sıcak servise hazırlanır.

Not: Susamlısı ve bulgurlusu da yapılmaktadır.

Malzemeler

8 adet yufka ekme (bayat)

500 gr. tereyağı

2 litre ayran



Sirikult (Sirikurt)

4 Kişilik

Yapılışı

Bu yemek yufka ekme bayatladığında yapılır. İsteğe göre bayat yufka ekme çok küçük parçalar halinde elle ayranın içine doğranır. Bayat ekmeğin ayranın içinde yumuşaması ve ekmeğin ayranı iyice emmesini bekledikten sonra tavaya dökülerek kızgın yağ içerisinde kavrulduktan sonra servise sunulur.



Jarjun (Jarun)

4 Kişilik

Malzemeler

½ litre süt

1 kg. un

500 gr. tereyağı

Yapılışı

Bir hamur yemeğidir. Önce un ile süt karıştırılır. Karıştırma işlemine yoğurt kıvamına gelene kadar devam edilir. Daha sonra tereyağı eritilir ve içersine bu yoğurt kıvamındaki hamur dökülür. Kızardıktan sonra servis yapılır.

Malzemeler

- 1.5 kg. un
- ½ litre su
- 1 yemek kaşığı tuz
- 1 kg. tereyağı
- ½ litre ayran
- 5 diş sarımsak



Sırın (Siron)

6 Kişilik

Yapılışı

Un elenerek bir kaba alınır. Su ve tuz karışımı ile ekmek hamuru yapılır. Hamur iyice yoğrulduktan sonra kulak memesi kıvamına getirilir. Hamurdan küçük küçük topaklar alınır. Bu topaklardan ince yufkalar açılır ve yufkalar ekmek sacında pişirilir. Pişirme işlemi devam ettikçe pişen yufkalar ince bir rulo şeklinde sarılarak bir bıçak yardımıyla dilim dilim kesilerek tepsiye dizilir. Bu işlem tepsinin büyüklüğüne göre birkaç kez aynı şekilde yapılır. Önceden hazırlanan sarımsaklı ayran ve eritilen tereyağı dizilen ekmeklerin üzerinde gezdirilir. Bu işlem bittikten sonra tepsi fırına verilir biraz ısıtıldıktan sonra sıcak servis edilir.



Patila (Gözleme)

6 Kişilik

Malzemeler

1.5 kg. un

½ litre su

1 yemek kaşığı tuz

1 su bardağı eritilmiş tereyağı

½ kg. kavurma

2 kuru soğan

Baharat ve pul biber

Yapılışı

Un, tuz ve su karıştırılarak hamur hazırlanır. Hazırlanmış kavurma tavaya konular ve içerisine kuru soğanlar küçük küçük doğranır. Baharat ve tereyağı ilave edildikten sonra birlikte pişirilir. Daha önce hazırlanan hamurlardan yumurta büyüklüğünde topaklar oluşturularak oklava yardımı ile yuvarlak pide ekmeği şeklinde açılır.

Hazırlanan karışımdan hamurun üzerine yeterince konular ve ikinci açılan yufkayı üzerine kapatıp kenarları birleştirilir. Ocak veya tüp üzerinde sacın ısınması sağlanır. Daha sonra hazırlanan patilaların sac üzerinde pişmesi için aralıklı olarak çevrilir ve iki yönlü pişirdikten sonra yuvarlak tepsiye dizilir beş adet patila üst üste konular. Börek gibi kare şeklinde kesilir. Sonra üzerine tereyağı gezdirilerek servis tabağına alınır.

Malzemeler

- 1 kg. un
- 5 adet kuru soğan
- 4 su bardağı ceviz içi ya da
kavun çekirdeği
- 250 gr. tereyağı
- 250 gr. kavurma



Kat Kat

6 Kişilik

Yapılışı

Un, su ve tuz karıştırılarak bir hamur yapılır. Hamurdan yufkalar açılır. Diğer yandan soğan doğranıp pembeleşene kadar kavrulur. Kavrulmuş çekirdekle kavurma bu karışıma katılarak iç hazırlanır. Hazırlanan iç yufkaların arasına konularak fırına verilir. Piştikten sonra parçalanarak servise hazırlanır.



Kül Kömbesi

6 Kişilik

Malzemeler

1.5 kg. un

500 gr. tereyağı

1 yemek kaşığı tuz

½ litre su

Yapılışı

Önce ocakta ateş iyice yakılır. Sal (ocağın tabanı) kızınca ateş çekilir ve tabanı ıslak bir çaputla silinir. Silindikten sonra mayasız olarak yoğrulan hamur sal üzerine serilerek üzerine sac kapatılır. Sacın üzerinde tekrar ateş yakılır. Ekmek sal ve üstteki sacın ısıyla pişer. Bu ekmek çıkarıldıktan sonra ya olduğu gibi yenilir ya da kabuğu (halk arasında kapak denilir) oyulup yumuşak kısmı çıkarıldıktan sonra içine tereyağı dökülür, kabuğu tekrar kapatılır. Bu şekilde kurabiye gibi olur.

Malzemeler

2 adet yumurta

1 kg. un

250 gr. tereyağı

2 su bardağı su



Bişi

6 Kişilik

Yapılışı

Önce bir miktar un derin bir kaba konulur. İçine yumurta kırılır. Yumurta ile un yoğurt kıvamına gelinceye kadar karıştırılır. Tavada eritilerek kızdırılmış tereyağı üzerine kaşıkla dökülerek pişirilir. Tabaklara konularak servise hazır hale getirilir. Çökelikle yenildiği gibi üzerine toz şeker serpilerek tatlı gibi de yenilir.



Hırınc

4 Kişilik

Malzemeler

½ kg. un

250 gr. tereyağı

1 adet sarımsak

1 tatlı kaşığı tuz

1 su bardağı su

Yapılışı

Un, ılınmış suya azar azar dökülerek karıştırılır. Tuz eklenerek yoğurt kıvamına getirilir. Öte yandan ocağın üzerine sac yerleştirilir ve bir bez parçası ya da fırçayla yağlanır. Yoğurt kıvamındaki cıvık hamur bir ağaç veya bakır kepçe (çömçe) ile kızgın sac üzerine dökülür. Saca yayılan hamur bir müddet sonra pişer. Piştikten sonra tepsiye alınır. Ve üzerine bir miktar su ve ısıtılmış sarımsaklı yağ dökülür. Yumuşak bir yemek olur.

Malzemeler

- ½ kg. un
- 2 su bardağı süt
- 3 yumurta



Yumurtalı Tepsi Kumbiği

4 Kişilik

Yapılışı

Un, süt ve yumurta ile karıştırılarak yoğrulur. Baklava biçimi verilip tepsiye yerleştirilir. Üzerine bir miktar çörek otu ve susam serpilerek ateşin üzerine konulur. Üstü ekmeğ pişirme sacı ile örtülür. Sacın üzerinde ateşle örtülür. Hamur iki ateş arasında pişer. Çok lezzetlidir.



Keşkek

6 Kişilik

Malzemeler

- 1 su bardağı un
- 2 su bardağı bulgur
- 2 bardak su
- 1 yemek kaşığı tuz
- 500 gr. tereyağı
- 1 litre ayran

Yapılışı

Ayran, su ve bulguru bir tencereye koyarak ocak üzerinde durmadan karıştırılarak 20 dakika kadar pişirilir. Sonra un ilave edilir karıştırmaya devam edilir, 5 dakika kadar daha pişirilir. Sonra ocaktan indirilir. Servis tabaklarına konular, tabaklara alınan karışımın ortası bir kaşık ile açılarak eritilen tereyağı konular.

Malzemeler

4 su bardağı buğday

1 litre su

1 ay kaşığı tuz

250 gr. tereyağı



Kavut

6 Kişilik

Yapılışı

Buğday ayıklanır. Tavada kavrulduktan sonra dövülerek ezilir. Ezilen buğday sıcak suda, karıştırılarak pişirilir. Tuzu atılır. Ateşten alındıktan sonra eritilen tereyağı ilave edilerek servise hazırlanır.



Kurdi (Girik-Hasul)

5 Kişilik

Malzemeler

- 2 litre su
- 500 gr. bulgur
- 1 litre kurut ayranı
- 6-7 orba kaşığı kepekli un
- 1 yemek kaşığı tuz
- 1 baş sarımsak
- Tereyağı

Yapılışı

Bir kaptaki 2 litre su kaynatılır. Kaynamış suya yeteri kadar tuz eklenir. Bulgur ilave edilerek hafif ateşte haşlanması beklenir. Haşlandıktan sonra suyunun kısmen çekilmesini müteakip üzerine un serpilir. Un serpilme işlemi yapılırken oklavanın kalın kısmı ile karıştırılarak katılaşması sağlanır. İstenilen kıvam verildikten sonra bir tepsinin içine dökülür. Tahta kaşık yardımıyla orta kısmı ukurlaştırılır. Bu ukur kısmına sarımsaklı ayran dökülür. zerine kızgın yağ boca edilir. Yağ isteğe bağlı olarak baharatlı olabilir.

Malzemeler

Yeteri kadar un

Su

Tuz



Değirmen Pağaçası
4 Kişilik

Yapılışı

Tuncelilerin kışlık un öğütmek için Sonbahar'da en çok gittikleri yerin başında değirmenler gelir. Değirmenlerde sıra çok olur. Bu bekleme anında köylülerin yanlarında getirdikleri yiyeceklerin bitmesi üzerine yapılan bir yiyecektir. Buna pağaç denir. Un, ağaçtan yapılmış hamur teknesinde yoğrulur. Kenarlarına pürüzlü siyah volkanik taşlar dizilmiş olan derme çatma ocakta odun yakılır. Bir taş da serbest olarak ateşin üzerine konur. Taşları kızdırdıktan sonra ateş temizlenir. Taşların büyüklüğünde pide gibi top top edilmiş hamur bu kızgın taşların üzerine yapıştırılır. Üzerine de daha önce ateşten kızmış taş üzerine kapatılır. Böylece ekmeğin pişer. Pişen ekmeğin soğuk siva taşı ile alınır. Bu ekmeğin tuzsuzdur. Çok lezzetli olduğundan değirmenden dönenlerin çocukları babalarından pağaç isterler.



Cumur

4 Kişilik

Malzemeler

2 adet ekmek

250 gr. çökelek

250 gr. tereyağı

Yapılışı

Cumur için kızartılmış ekmek, çökelek ve tereyağına ihtiyaç vardır. Önce ekmekler keklik burnu gibi bir hal alıncaya kadar kızartılır. Kızartılmış ekmek yayvan bir kaba küçük küçük doğranır. İçine çökelek serpiştirilir. Sonra da tereyağı kızdırıp ekmeklerin üstüne doğranır. Soğutulmadan yenir. Sıcak ekmek bulunmadığı zaman, soğuk ekmekler, önce bir tavada ya da sacda kızartılır, sonra da çökelek ve kızarmış yağ dahil edilir. Sonra hafif ateşte ısıtılarak yağın ekmeğe nüfuz etmesi sağlanır. Böylece leziz ve besleyici bir yiyecek elde edilmiş olur.

Malzemeler

1 kg. un
300 gr. tereyağı
250 gr. peynir
2 adet yumurta
Maydanoz
Nane
Biber

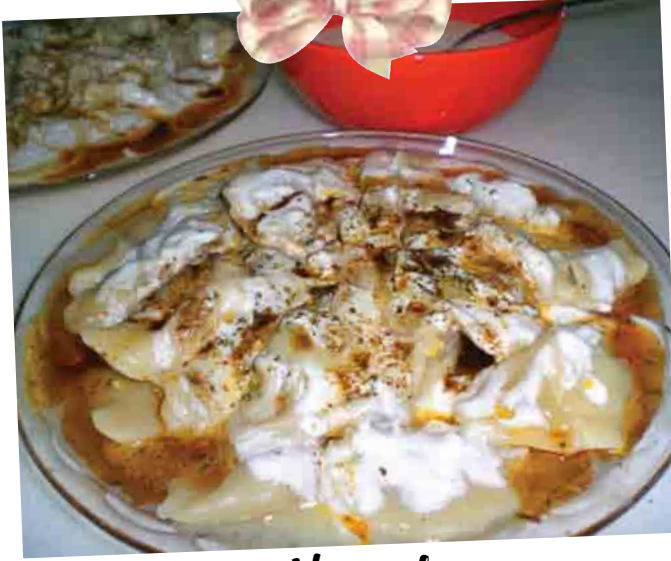


Su Böreği

6 Kişilik

Yapılışı

İnce una iyi açılması için bir miktar zeytinyağı karıştırılır. Malzemeler konarak hamur yapılır. Hamur honça üzerinde oklava ile açılır. Açılan yufkalar kaynar suya batırılıp süzöldükten sonra tepsiye düzgün olarak kat kat yerleştirilir. Yufka katları arasına erimiş yağ, peynir, maydanoz, nane konur, az biber ekilir. Tepsi üzerine ikinci bir tepsi kapatılarak köz üzerinde pişirilir.



Hingel

6 Kişilik

Malzemeler

- 1 kg. un
- 4 su bardağı su
- 250 gr. lor peyniri
- 250 gr. yoğurt
- 2 adet sarımsak
- 250 gr. tereyağı

Yapılışı

Hamur merdane ve oklava yardımıyla açılır. Açılan büyük hamur, oklavaya sarılır. Sarıldığı yerin ortasından uzunlamasına kesilir ve oklava kaldırılır. Bütün hamur, uzun uzun kesilmiş ve üst üste koyulmuş, hizalanmış olur. Daha sonra o hamur enlemesine kare olacak şekilde kesilir. Pişirilirken yapışmamaları için birbirlerinden ayrılır. Bu arada, derin bir kapta su kaynatılır. Kare şeklinde kesilen ve hingel denilen hamur parçaları kaynar suya atılır. Pişirilirken de birbirlerine yapışmamaları için suya biraz yağ ve tuz atılır. Yapışmasını önlemek için özenle karıştırılması gerekir. Hamur parçaları yumuşayana kadar pişirilir. Suda haşlanarak pişirilen hingeller, bir tepsiye dizilir, aralarına lor peynir konular ve üstüne tereyağı konularak ateşe konular. İstenirse yağda kavrulmuş kırmızı biber ve salça ile birlikte servis yapılır.

Malzemeler

Yarım kg. tereyağı
2 su bardağı süt
1 çorba kaşığı kuru maya
1 kg. un
Yarım çay bardağı ılık su

1 çay kaşığı tuz

Üstüne sürmek için:

1 adet yumurta sarısı
1 çorba kaşığı yoğurt
1 çay kaşığı şeker

İçi için:

150 gr. tereyağı
2 su bardağı un



Kete

12 Kişilik

Yapılışı

Önce tereyağı eritilir. Geniş bir kaba koyulan unun ortasına tereyağı ve maya eklenir. Tuz ve ılık suda eklenerek karıştırılır. Kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğrulur. Sonra hamurun üstü örtülerek, ılık bir yerde, yaklaşık bir saat mayalanması için bekletilir. Hamurun mayalanması için beklerken diğer taraftan ketenin içi hazırlanır. Bunun için 150 gr. tereyağı iyice eritildikten sonra ateşten alınır. Eriyen yağın içine 2 su bardağı un yavaş yavaş katılarak yoğrulur. Mayalanan kete hamuru, 12 parçaya bölünür. Her bir parça oklava ile düzleştirilir. Düzleştirilen hamurun ortasına iç olarak hazırlanan karışımdan bir miktar konulur. Sonra hamurun iki ucu bir araya gelecek şekilde için üstü kapatılır. Elle bastırılarak hamur yeniden düz hale getirilir. Üzerine şeker ve yoğurtla çırpılmış yumurta sarısı sürülerek, kızgın tandıra yapıştırılır. Üstü kızaran keteler yenilmeye hazırdır. Günümüzde tandır kullanımının azalması nedeniyle kete yapımı için elektrikli fırınlar kullanılmaktadır.



Eşkene

4 Kişilik

Malzemeler

- 2 adet tandır ekmeği
- 2 su bardağı et suyu
- 2 adet soğan
- 1 adet yumurta
- 250 gr. tereyağı
- 500 gr. kemikli et

Yapılışı

Soğanlar yağda pembeleşene kadar kavrulur. Sonra üzerine et suyu ilave edilerek kaynatılır. Kaynamaya başlayan et suyuna yumurta kırılır. Hazırlanan soğanlı, yumurtalı et suyu, önceden bir kaba doğranmış tandır ekmeğlerinin üzerine özenle dökülür. Sıcak sıcak servis edilir.

*Yöresel Bitkilerle Yapılan
Yemekler*





Sebzeli Mantar

4 Kişilik

Malzemeler

- 1 kg. mantar (göbelek)
- 2 adet kuru soğan
- 1 kg. domates
- 500 gr. yeşilbiber
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

Soğan ve biber doğranarak yağda kavrulur. Önceden yıkanıp ayıklandıktan sonra kuşbaşı şeklinde doğranan mantarlar kavrulmuş soğan ve bibere eklenir. Mantarlar da yağda kavrulduktan sonra içine domates eklenerek pişmeye bırakılır. Piştikten sonra sıcak olarak servis edilir.

Malzemeler

- 2 kg. gullik
- 2 adet yumurta
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 litre su
- 1 tatlı kaşığı tuz



Gullik (Hellik-Çiriş)

6 Kişilik

Yapılışı

Guliğin kök ve yaprakları temizlendikten sonra bol su ile yıkanır. Yıkanan gullik ispanak gibi doğranır. Büyük bir tencereye konur ve üzerine su ilave edilerek pişirilir. Piştikten sonra tenceredeki gullik süzgece alınıp suyu süzülür. Ayrı bir kaptaki tereyağı eritilerek çırpılan yumurtalar üzerine dökülür. Süzülen gullik tavaya alınır yumurtalarla birlikte tuz atılarak karıştırılır ve 5 dakika kadar daha kavrulur ve ateşten alınır.



Malzemeler

- 1 kg. pancar
- 4 adet yumurta
- 250 gr. tereyağı

Yapılışı

Pancar kökünün toprak üzerinde kalan kısmında yer alan yaprakları kesildikten sonra temizce yıkanır. Küçük parçalar halinde doğrandıktan sonra suda haşlanır. Haşlandıktan sonra bir tavada kavrulur. Üzerine yumurta kırıldıktan sonra servis edilir.

Malzemeler

- 1 kg. ışgın
- 200 gr. tereyağı
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- İstenilen miktarda kavurma
- 2 baş soğan
- Yumurta (servis sayısına göre birer adet)
- Kişniş
- Tuz



Kavurmalı Işgın

5 Kişilik

Yapılışı

Işgınların kabukları soyulur ufak-ufak doğranır. Bir tencereye ölçüye göre yağ konulur, kıyılmış soğanlar bu yağda öldürülür, ışgınlar üzerine dökülür, eriyinceye kadar pişirilir. Salçası, tuzu, kavurması ilave edilir, bir iki karıştırılır. Suyu ilave edilir, birkaç taşım kaynatılır. Pişince yumurtalar teker teker içine kırılır, ağzı kapatılır, yumurtalar piştikten sonra ocaktan indirilir. Servis yapıldığı zaman tabaklarda üzerine ince kıyılmış kişniş konulur, kişniş yemeğe lezzet ve koku verir. Tandır ekmeği ile yenildiğinde lezzeti başka olur.



Pirpirim Boranisi

4 Kişilik

Malzemeler

1 kg. pirpirim

250 gr. tereyağı

500 gr. yoğurt

Sarımsak

Kırmızıbiber

Yapılışı

Pirpirim güzelce yıkanıp bir kaba doğranır. Tekrar yıkandıktan sonra haşlanır. Kevgirde süzülerek avuç içinde topaklar halinde sıkılır. Sade yağda biraz kızartıldıktan sonra üzerine önceden hazırlanan sarımsaklı yoğurt ve kırmızıbiberle birlikte dağlanmış tereyağı dökülür.

Malzemeler

- 1 kg. kenger
- 2 adet soğan
- 200 gr. tereyağı
- 2 adet yumurta



Kenger Kavurması

4 Kişilik

Yapılışı

Kengerler taze iken toplanır ve temizlenir. İyice haşlanır, diğer tarafta bol soğan yağda kavrulur. İçine haşlanmış kengerler de konularak, birlikte pişirilmeye devam edilir. İyice piştikten sonra içine yumurta kırılarak servis edilir.



Köfte, Dolma ve Sarmalar





Ayranlı Köfte

8 Kişilik

Malzemeler

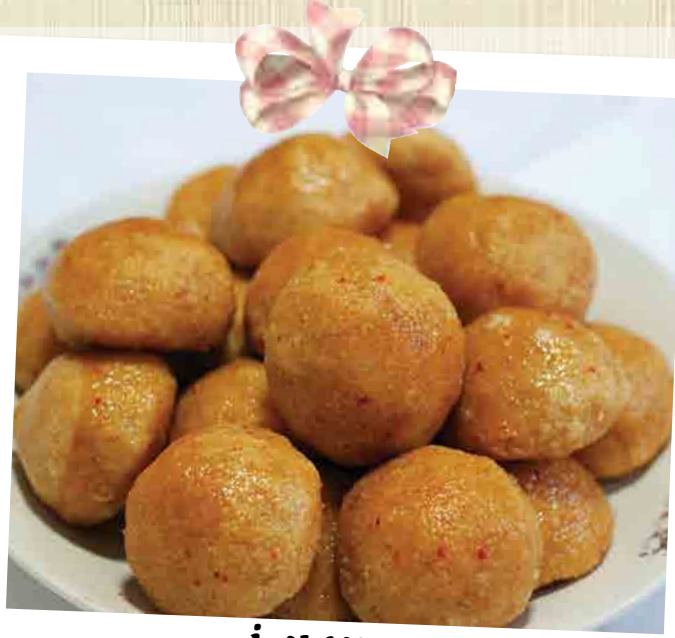
- 2 su bardağı bulgur
- 1 çay bardağı un
- 2 su bardağı kurut ayranı
- 250 gr. tereyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 bardak su
- Baharat

Yapılışı

Bulgur, kaynamış suda yumuşayınca kadar dinlendirilir. Un, bulgur su ve tuz koyularak yoğrulur. Yoğurduktan sonra fındık büyüklüğünde parçalar alınıp yuvarlanarak tencerede haşlanır. Az sulu kurut ayranıyla karıştırılır. Üzerine tereyağı ve isteğe göre nane, pul biber dökülerek servis yapılır.

Malzemeler

- 2 su bardağı bulgur
- 2 adet kuru soğan
- 1 su bardağı kavun çekirdeği
- 1 su bardağı ceviz içi
- 1 çay bardağı un
- 500 gr. kıyma
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı nane
- 1 tatlı kaşığı tuz



İçli Köfte

8 Kişilik

Yapılışı

Bulgur bir kaba alınır üzerine sıcak su dökülerek 5 dakika kadar dinlendirilir. Daha sonra un, tuz ve bulgur ilave edilerek yoğrulur. Soğan doğranıp bir tavaya alınır kavrulur, salçası ve tüm baharatlar karıştırılarak ateşten alınıp biraz soğuduktan sonra bulgur ile karıştırılır. Kavun çekirdeği ayrı bir kaptan kavrulur ve sonra dövülerek ezilir. Kıyma da kavrulur. İçler hazırlandıktan sonra, bulgurdan yumurta büyüklüğünde parçalar alınarak elimizde yumurta şekli verilerek hazırlanan kıyma, ceviz ve ezilmiş çekirdek ile doldurularak elimizde yuvarlayarak sıcak suda haşlandıktan sonra isteğe göre kızartılır ve servise hazırlanır.



Yoğurtlu Köfte

8 Kişilik

Malzemeler

- 1 kg. düğürcük de denilen ufak bulgur
- 4 su bardağı su
- 250 gr. un
- Tuz
- Sosu için:
 - 250 gr. yoğurt
 - 250 gr. tereyağı
 - 2 adet sarımsak
 - Toz biber

Yapılışı

Önce derin ve geniş bir kabin içine düğürcük konular. Düğürcüğün üstüne kaynatılmış su dökülerek karıştırılır. Kabin ağız kapatılarak 45-50 dakika bekletilir. Böylece düğürcük iyice şişmiş ve yumuşamış olur. Yumuşamış düğürcüğe un serpilerek iyici yoğrulur. Sonra el ile ovularak yuvarlak köfte şekline getirilir. Bu işlem bittikten sonra bir tencereye yeteri kadar su konularak içerisine bir yemek kaşığı tuz atılarak kaynatılır. Kaynatılan bu suyun içine hazırlanmış olan köfteler dökülür. 15-20 dakika kaynatıldıktan sonra köfteler, kevgirle tencereden çıkarılarak ayrı bir tabağa konular. Başka bir kaba yoğurt konularak iyice çırpılır, içerisine de dövülmüş sarımsak eklenerek köfte üzerine dökülür. Daha sonra tereyağı eritilir. İçerisine toz biber atılarak iyice karıştırdıktan sonra kaşıkla yoğurtlu köftenin üzerine dökülerek yenir.

Malzemeler

- Yarım kg. kıyma
- 2 su bardağı düğürcük bulguru
- 1 adet yumurta
- 1 tutam maydanoz
- 1 adet soğan
- 2 adet patates
- 1 kaşık salça
- 100 gr. tereyağı
- Reyhan
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber



Etlü Köfte

6 Kişilik

Yapılışı

Salça, yağ ve patates hariç diğer malzemeler, bir yoğurma leğenine konulup, iyice yoğrulur. Karışım, macun haline gelene kadar yoğurma devam edilir. Yoğurma, belli bir kıvama geldikten sonra içine yoğrulur. Sonra tekerleğe benzer şekil verilerek köfte haline getirilir. Ardından bir tencereye yağ ve salça konulur. Salça eridikten sonra göz kararıyla biraz un ilave edilir. Su kaynayınca yavaş yavaş içine köfteler atılır. Köftenin suyuna reyhan atılması lezzetini artırır. Piştikten sonra tepsiye konulur. Üzerine kızdırılmış tereyağı, isteğe göre (sarımsaklı yoğurt) konularak servis yapılır.



Hazırlop Köfte

4 Kişilik

Malzemeler

- 500 gr. köftelik bulgur
- 1 su bardağı mercimek
- 1 adet soğan
- 100 gr. tereyağı
- 4 su bardağı su
- Reyhan
- Tuz

Yapılışı

Bulgur derin bir kabın içine konulur. İçine soğanlar, küçük küçük doğranır. Önceden ezilmeyecek bir şekilde haşlanıp hazır hale getirilen mercimek bulgura eklenip karıştırılır. Üzerine un serpidikten sonra kalın bir bezle üstü kapatılır. Bir saat kadar bekletilir. Tuz ve reyhan eklenerek, kıvamına gelinceye kadar yoğrulur. Köfteler su yardımıyla elle sıkılarak, silindir şeklini alır, üzerinde beş parmağın izi kalır. Hazır hale getirilmiş köfteler, bol kaynamış tuzlu suda 5-6 dakika haşlanır. Haşlanan köfteler, sudan çıkartılır. Üzerine erimiş tereyağında terbiye edilmiş kırmızıbiber dökülerek yenilir. Bu köfteye culbant köftesi de denir.

Malzemeler

25'er adet kofik (kurutulmuş dolmalık biber ve patlıcanın mahalli adı)

750 gr. pirinç

5 adet kuru soğan

2 su bardağı zeytinyağı

Yeteri kadar tuz

Karabiber

Kırmızıbiber



Kofik Dolma

8 Kişilik

Yapılışı

Kofikler sıcak suda haşlanır. Aynı bir tencerede ince ince kıyılan soğanlar pembeleşinceye kadar yıkanmış pirinç ve diğer baharat ve tuz karıştırılarak kavrulur. Pirinç ölçüsü ile bir ölçü su ilave edilerek suyunu çekene kadar pişirilir. Bu pilav haşlanan kofiklerin içerisine doldurulur. Bir ölçü suyla da kofikler pişirilir.

Not: Etlisi de yapılmaktadır.



Bunbar Dolması

6 Kişilik

Malzemeler

- 1 takım küçükbaş hayvan
bağırsağı (bunbar)
- ½ kg. bulgur
- ½ kg. kıyma
- 250 gr. tereyağı
- 2 yemek kaşığı salça
- Baharat göz kararı
- 1 tutam kurutulmuş reyhan

Yapılışı

Bulgur, kıyma, salça, baharat, reyhan bir kap içinde hamur kıvamında su ile karıştırılır. Az sulu bir şekilde temizlenmiş bağırsakların iç kısmı hazırlanan iç malzemesi ile dışa gelecek şekilde doldurulur. Uçları bağlanır ve bakır tencerede maltız üzerinde kömür ateşi ile haşlanarak pişirilir. Pişme işleminden sonra tavada ısıtılmış yağda kızartılır. Kızartma işleminden sonra küçük parçalar halinde (dolmanın şekli bozulmadan) doğranarak servis yapılır.

Malzemeler

- 500 gr. tevek (yaprak)
- 250 gr. bulgur
- 1 kaşık un
- 250 gr. kıyma
- 1 tutam maydanoz
- 1 adet soğan
- 1 adet sarımsak
- 250 gr. yoğurt
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Reyhan
- Biber



Bağ Teveği Sarması
4 Kişilik

Yapılışı

Yörede üzüm yaprağına tevek denir. Tevekler, bol suda, iyice yıkanıp sıcak suda haşlanır. Soğan, maydanoz, reyhan küçük küçük doğranıp hazır hale getirilir. Et döveceğiyle güzelce kıyma haline getirilmiş et, bir kaba alınır. Etin içine bulgur, un, maydanoz, reyhan, biber konularak karıştırılır. Sonra suda haşlanmış bağ teveğinin arasına konulup sarılır. Tencerenin içine yerleştirilen tevek sarmasına kaynar su ilave edilerek pişirilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür. Sıcak servis yapılır.



Lahana (Nahla) Sarması

4 Kişilik

Malzemeler

- 500 gr. lahana yaprağı
- 1 adet soğan
- 100 gr. tereyağı
- 250 gr. kıyma
- 250 gr. bulgur
- 1 kaşık domates salçası
- 2 su bardağı su
- Pulbiber
- Tuz

Yapılışı

Tencereye sıvıyağ konur, orta ateşte ocağa yerleştirilir, ısınınca yarım daire şeklinde doğranmış soğan eklenir, kavrulur. Soğanlar yumuşayınca domates ve biber salçası ilave edilir, tuz serpilir. Salçanın kokusu gidince, 4 su bardağı su katılır, kaynayınca ocaktan alınır. Bu arada lahana yaprakları, yumuşayana kadar haşlanır. Bıçakla avuç içi büyüklüğünde parçalara kesilir. Çukur bir kaba kıyma, bulgur, rendelenmiş kuru soğan, karabiber ve tuz konulur. Gerektiği kadar su ilave edilerek istenilen kıvama gelene kadar yoğrulur. Köfte harcından cevizden küçük parçalar alınarak, lahana yapraklarına tek tek sarılır. Önceden hazırlanan soğanlı, salçalı karışımın yarısı başka bir kaba aktarılır. Kalan soğanlı karışımın üzerine nahla köfteleri düzgün olmayacak şekilde konur. Üzerine ayrılan soğanlı, salçalı karışım katılır. Tencerenin kapağı kapatılır, orta ateşli ocakta kaynama noktasına geldikten sonra ateş kısılır, 20 dakika daha pişirilir. Ocaktan alındıktan sonra yarım saat dinlendirilir, servis yapılır.

Sebze Yemekleri





Ayranlı Kabak

4 Kişilik

Malzemeler

- 500 gr. sarı kabak
- 1 litre kurut ayranı
- 250 gr. tereyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

Kabak doğranıp tencerede haşlanır. Haşlandıktan sonra süzülerek dinlendirilir. Daha sonra tavada eritilen tereyağında kavrulur. Soğuduktan sonra kurut ayranıyla karıştırılıp bir tabağa alınır. Tabağın içinde ortası havuz şeklinde açılır. Açılan havuza artan tereyağı dökülerek servis yapılır.

Malzemeler

1.5 kg. kuru soğan

500 gr. tereyağı

Yeteri kadar bayat ekme



Soğan Aşı

4 Kişilik

Yapılışı

Kuru soğan ayıklandıktan sonra uygun şekilde doğranır. Tereyağı tencerede eritilerek doğranan soğan pembeleşinceye kadar kızartılır. Yeterince kızardıktan sonra küçük parçalar halinde doğranan bayat ekme tencereye boşaltılarak karıştırılır. Biraz bekletildikten sonra servis edilir.



Kuru Sebzeli Mıhlama

10 Kişilik

Malzemeler

250 gr. kurutulmuş domates

250 gr. kurutulmuş biber

250 gr. kurutulmuş patlıcan

250 gr. tereyağı

250 gr. kavurma

1 litre su

1 adet kuru soğan

2 yemek kaşığı salça

Yapılışı

Kurutulmuş sebzeler bir tencere içerisinde haşlanır. Haşlandıktan sonra süzölür. 1 soğan doğranıp tereyağında kavrulur kavurma ve salça da karıştırılır, sebzelerde ilave edilerek 30 dakika kadar pişirilerek servise hazırlanır.

Malzemeler

- 1 kg. taze fasulye
- 2 adet kuru soğan
- 2 adet sivri biber
- 2 adet domates
- 3 adet sarımsak
- 4 adet yumurta
- 250 gr. tereyağı
- Tuz
- Pul biber
- Karabiber
- Maydanoz



Fasulye Kavurma

8 Kişilik

Yapılışı

Fasulyeler ayıklanıp temizlendikten sonra bir tencereye çok az su konulup haşlanır. İnce kıyılan soğan, biber ve sarımsak, başka bir tencerede tereyağıyla kavrulur. Sonra domatesler, doğranarak bu karışıma eklenir. Fasulyeler haşlandıkları tencereden çıkartılıp kavru lan karışımın içine atılır. Yeteri kadar tuz ve baharat eklenerek, pişirmeye bırakılır. Üstüne ince kıyılmış maydanoz ilave edilir. En son olarak da yumurtalar kırılır ve kısık ateşte pişmeye bırakılır. Yumurtalar kıvama gelene kadar pişirilen fasulye kavurma, servise hazırdır.



Etli Yemekler





Sac Kavurması

6 Kişilik

Malzemeler

2 kg. kavurmalık et

500 gr. yoğurt

1 yemek kaşığı tuz

1 yemek kaşığı salça

500 gr. tereyağı

5 diş sarımsak

Yapılışı

Kavurmalık ufak ufak doğranan et bir tencereye konur ocakta pişirilen etin suyu çekilene kadar pişirilir. Tuzu atıldıktan sonra tereyağının bir kısmı tencereye alınır et tereyağında iyice kavrulur. Et kavrulduktan sonra ister büyük bir tabağa ister ayrı ayrı servis tabaklarına alınır. Geri kalan tereyağı bir tavaya konulur ve salça karışımı ile bir sos hazırlanır. Daha önceden hazırlanan sarımsaklı yoğurt etin üstüne kaşık ile dökülür sonra salçalı sos ise yoğurdun üzerinde gezdirilerek servise hazırlanır.

Malzemeler

İhtiyaç kadar haşlamalık

kemikli et

2 adet patates

1 adet soğan

Yarpuz (yabani nane)

Havuç

Sarımsak

Tuz ve biber



Haşlama Et

6 Kişilik

Yapılışı

Parçalanmış et, büyük bir tencereye konulur. Yeteri kadar su eklenir. Tuz ve biber atılıp, ocağa konulur. Kapağı kapatılarak kaynatılır. Kaynadıktan sonra tencerenin kapağını açarak üstünde biriken köpükler toplanır. Sonra da patates, havuç ve soğan eklenir. Ateş kısılır ve düşük ateşte uzun bir süre pişirilir. İstenildiğinde et pişirilmeden önce bir kaç yerinden delinerek, sarımsak konulabilir. Yemek piştikten sonra et, önceden ısıtılmış çukur bir kabın içine konularak servise hazır hale getirilir.



Kızartma Et

6 Kişilik

Malzemeler

- 1 kg. kemikli et
- 6 adet kuru soğan
- Kırmızıbiber
- Reyhan
- 250 gr. tereyağı
- Tuz

Yapılışı

Et ve kemikler ufak ufak doğranıp, su eklenerek, kazanda pişirilir. Sonra ayrıca kırmızıbiber, reyhan, yağ ve tuz ile yağda kızartılarak servise hazır hale getirilir. Sebzeli pilavla birlikte servis edilir.

Malzemeler

- 2 kg. kemiksiz kuzu kol
- 2 orba kaşığı kadar eritilmiş tereyağı
- 1 ay kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1 ay kaşığı kekik



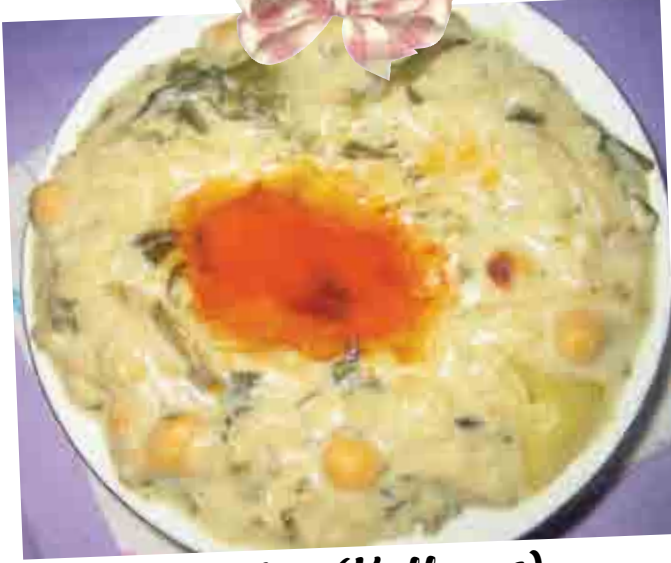
Tandır Kebabı

4 Kişilik

Yapılışı

Öncelikle kuzu eti soğuk suda güzelce yıkanır. Tuz, karabiber ve kekik, küçük bir kapta yağ ile karıştırılır. Baharatlı karışım, etin her tarafına iyice sürülür. Dinlenmesi için baharatlı et, pişirilmeden önce bir miktar bekletilir.

Sonra et yayvan bir güvece konulur. Güvece bir miktar su da eklenir. Güvecin ağzı, aynı malzemeden yapılmış bir kapakla kapatılır. Güveç, ateşinin harı azalmaya başlamış tandırın altına indirilir. Hafiflemiş ateşte suyu çekilene kadar pişmeye bırakılan et, iyice kızardıktan sonra servise hazırdır. Pilav, kurusoğan ve ayrılanla birlikte servis edilir.



Keldaş (Kellecoş)

6 Kişilik

Malzemeler

- 1 litre kurut ayranı
- 250 gr. kavurma
- 500 gr. tereyağı
- 100 gr. haşlanmış nohut
- 2 adet kuru soğan
- 2 yemek kaşığı salça
- Tuz
- 8 adet yufka ekmeği

Yapılışı

Soğan halka şeklinde doğranır. Kavurma, yağ ve salça ile kavrulur. Nohutlar da eklenerek 10 dk. pişirilir. Üzerine yavaş yavaş kurut ayranı dökülerek kaynayınca kadar karıştırılır. 20 dakika pişirmeye bırakılır. Bir sahan içine ekmek ya da pişmiş yufka ekmeği (yörede fetir ekmeği de denilir) doğranır. Pişirilen karışım küçük parçalar halinde doğranmış ekmeklerin üzerine dökülür. Genellikle sabah kahvaltısında yenilir.

Malzemeler

- 1 su bardağı pirinç
- 6 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet iri tavuk
- 1 adet rendelenmiş soğan
- 1 çorba kaşığı çam fıstığı
- Yeteri kadar karabiber
- Tarçın
- Tuz
- 1 çorba kaşığı kuş üzümü



Tavuk Dolması

6 Kişilik

Yapılışı

İç pilav hazırlanışı: Önce tavuğun iç yağından bir parça alınıp tencerede kavrulur. Kavrulan yağa küçük küçük doğranmış tavuk ciğeri de ilave edip pişirilir sonra fıstık eklenir ve rengi değişene kadar ciğer ile kavurmaya devam edilir. Sırası ile haşlanmış pirinç, kuş üzümü ve 150 gr. kaynamış su, karabiber ilave edip pilavı suyunu çekene kadar pişirilir

Tavuğun hazırlanması: Tavuğun içi iyice temizlenir ve ilk olarak normal bir iplikle tavuğun boğazı dikilir. İçi ve dışı bolca tuzlanıp, hazırlanan iç pilavı içine doldurup karnı dikilir. Tavuk bir toprak güvece ya da tepsiye konularak (içerisine hiçbir su ekmeden) odun fırınında 2 saat pişirilir. Sıcak olarak dolma yenilmeye hazırdır.



Tas Kebabı

6 Kişilik

Malzemeler

- 500 gr. dana veya kuzu eti
- 1 orta boy soğan
- 2 adet patates
- 2 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 2 tatlı kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı süt
- 100 gr. tereyağı
- Karabiber
- Tuz
- Su

Yapılışı

Önce yağ kızdırılır. Ardından ateş kısmadan kuşbaşı şeklinde doğranmış et ve iri doğranmış soğanlar birlikte kavrulur. Böylece etlerin suyunu salması önlenerek, etlerin yumuşak kalması sağlanmış olur. Devamında, et ile birlikte kavrulmuş soğan etin içinden çıkartılır. Göz kararıyla süt ve sıcak su ilave edilir. Kısık ateşte et suyunu çekene dek pişirmeye devam edilir. Başka bir kaptaki salça, kaynamış suda eritilerek, etin üzerine dökülür. Sonra sarımsak ve karabiber eklenir.

Öte yandan küp küp doğranmış patatesler, ete ilave edilerek servise hazır hale getirilir.

Malzemeler

Yarım kilo kuru fasulye
1.5 yemek kaşığı salça
4-5 adet kuru biber
1 büyük baş soğan
100 gr. tereyağı
Kırmızı toz biber
Tuz



Etlü Kuru Fasulye

6 Kişilik

Yapılışı

Daha çok Ovacık Fasulyesi olarak ün yapmış olan kuru fasulye, özellikle kış aylarında, yörede en çok pişirilen yemeklerin başında gelmektedir. Fasulyeler, bir gece önceden suda bekletilir. Suda bekletilen fasulyeler, tencereye konulmadan önce süzülüp güzelce yıkanır. Yörede fasulyeyi pişirmek için genellikle güveç kullanılır. Güvece önce yağ ve soğan konulup, pembeleşene kadar kavrulur. Ardından salça, biber ve tuz eklenir. Sonra da fasulye eklenir ve üzerini kapatacak kadar su ilave edilir. Güveç, odun ateşiyle yanan ocağın kenarına konularak içindeki fasulyenin yavaş yavaş pişmesi sağlanır. Genellikle bulgur pilavıyla birlikte servis edilir.



Pilavlar





Erişte Pilavı

6 Kişilik

Malzemeler

- 500 gr. erişte
- 250 gr. tereyağı
- 4 adet soğan
- 500 gr. kavurma
- 2 bardak su
- 1 yemek kaşığı tuz

Yapılışı

Erişte pilavı için erişte, tereyağı, yeteri kadar kaynar su ve tuz gereklidir. nce bir tencereye yeteri kadar su konularak kaynatılır. Gz kararıyla tuz atılır. Ardından, tencereye erişte konulur. Erişteyle birlikte su kaynamaya bırakılır. Eriştenin haşlanması sağlandıktan sonra ocaktan indirilip szlr. Sonra tavada yağ eritilir. Erimiş yağ eriştenin üzerine dökülerek servise hazır hale getirilir. Bazen kavurmayla birlikte de servis edilir.

Malzemeler

500 gr. pilavlık bulgur

250 gr. tereyağı

6 su bardağı (1.5 litre) et suyu

Tuz



Bulgur Pilavı

6 Kişilik

Yapılışı

Bulgur yıkanıp süzülür. Tereyağı tencerede eritilip bulguru ilave ederek 3-4 dakika kavurulur. Sıcak et suyu ve tuz eklenip bir taşım kaynatılır. Orta ateşte, bulgur suyunu çekmeye başlayıp göz göz oluncaya kadar pişirilir. Ateşi kısıp tencerenin kapağı kapatılır ve 10-15 dakika daha pişirilir. Pilav ateşten alınır. Kapağı açılıp tencerenin üzeri temiz bir havlu ile kaplanır ve kapağı tekrar kapatılır. Pilav bu şekilde 20 dakika dinlendirilir. Tahta spatula veya kevgirle, bulgur fazla ezmemeye özen gösterilerek bir kez karıştırılır. Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Mercimeklisi ve nohutlusu da yapılmaktadır.



Etli Pirinç Pilavı

6 Kişilik

Malzemeler

- 2 su bardağı pirinç
- 2.5 çorba kaşığı tuz
- 4-5 su bardağı tavuk ya da et suyu
- 6 çorba kaşığı tereyağı
- 3 orta boy soğan (küçük küpler halinde doğranmış)
- 500 gr. yağsız kuşbaşı kuzu eti
- 1 çay kaşığı tuz
- Karabiber
- 2 su bardağı sıcak su

Yapılışı

Et suyu bir taşım kaynatılıp, sıcak olarak bir kenarda saklanır. Bir tencereye tereyağı konup, eritilir. Yağ kızınca soğan ilave edilip, sık sık karıştırılarak, soğanlar pembeleşmeye yüz tutuncaya kadar pişirilir. Eti katıp, yine ara sıra karıştırarak, birkaç dakika daha, etler suyunu bırakıp tekrar çekinceye kadar pişirmeye devam edilir. Tuz ve biber eklenir. 2 su bardağı sıcak su ilave edilir. Ateş kısılır. Ağır ateşte, 10 dakika daha, etler yumuşayınca kadar pişirilir. Etler pişme suyunu çekince sıcak et suyu katılıp, bir taşım kaynatılır. Et suyu kaynar kaynamaz pirinç ilave edilir. Yaklaşık 18-20 dakika, ağır ateşte, pirinç et-suyunu tamamen çekinceye kadar pişirilir. Etli pilavı demlendirdikten sonra önceden ısıtılmış tabaklara aktarılıp, sıcak olarak servis yapılır.

Malzemeler

- 1 su bardağı nohut
- 2 su bardağı pirinç
- 4 bardak su
- 1 bardak tavuk suyu
- 100 gr. tereyağı



Nohutlu Pilav

6 Kişilik

Yapılışı

Nohutlar iyice haşlanır. 4 bardak suya tereyağı, tavuk suyu karıştırılır ve kaynamaya bırakılır. Su kaynadıktan sonra nohut ve pirinç ilave edilir. Pilav suyunu çekinceye kadar pişirilir. Daha sonra kapağın altına temiz bir havlu koyularak pilav 10 dakika kadar demlenmeye bırakılır. Pilav servise hazırdır.



Sebzeli Bulgur Pilavı

6 Kişilik

Malzemeler

- 2 bardak bulgur
- 1 kaşık biber salçası
- 1 adet havuç
- 1 adet büyük soğan
- 1 adet küçük patlıcan
- 2 kaşık tereyağı
- 2.5 su bardağı su
- Yarım demet maydanoz
- Tuz
- Fesleğen
- Karabiber
- Kırmızıbiber

Yapılışı

Soğan yarım halkalar şeklinde dilimlenir. Sebzeler küçük küçük doğranır. Soğan ve sebzeler tereyağında kavurulur. Yıkanmış bulgur ilave edilip 3-4 dakika karıştırarak kavurulur. Karışımın üzerine varsa et suyu eklenir. Baharatlar ilave edilip suyu çekilinceye kadar kısık ateşte pişirilir. 10 dakika demlendirip kıyılmış maydanoz ile birlikte servis yapılır.

Malzemeler

- 2 su bardağı döğme
- 1 çay bardağı nohut
- 5 su bardağı su
- 500 gr. koyun eti (kemiksiz)
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 6 yemek kaşığı tereyağı



Döğme Pilavı

6 Kişilik

Yapılışı

Döğme ve nohut, iyice yıkanır. Her ikisi de akşamdan su ile ayrı ayrı ıslatılır. Et, 4 santimetreküp irilikte doğranır. Tencerede kavrulmaya bırakılır. Et suyunu bıraktıktan sonra döğme ve nohut da eklenir. Etler, döğme ve nohut yumuşayıncaya değin yaklaşık 90 dakika pişirilir. Et suyuna sıcak su eklenerek 4 ½ su bardağına tamamlanır. Tuzu eklenir ve döğme yumuşayıp kabarıncaya kadar pişirilir. Bu süre yaklaşık bir saattir. Daha sonra üzerine eritilmiş tereyağı gezdirilir. Üzerine temiz bir bez parçası konularak, yaklaşık 20 dakika dinlendirilir. Servis tabağına alınır. İstenirse kara biber ya da pul biber ekilerek servis edilir.



Tatlılar





Baklava

12 Kişilik

Malzemeler

Hamur için:

- 1 su bardağı süt
- 1 su bardağı yoğurt
- 250 gr. tereyağı
- 2 yumurta
- Bir tutam tuz
- 1 kg. un

İçi için:

- 100 gr. öğütölmüş ceviz
- 100 gr. bademiçi

Şerbeti için:

- 4 su bardağı su
- 4 su bardağı şeker
- Yarım limon kabuğu

Yapılışı

Hamur hazırlanır. Daha sonra yufkalar açılır. Açılan yufkalar, tepsiye teker teker dizilir; üzerine eritilmiş tereyağı dökölür. Sonra da ceviz ve badem içi konulur. Yufkalar bitene kadar aynı işlem tekrar eder. En son yufkanın üstüne de eritilmiş tereyağıyla karıştırılmış yoğurt dökölerek fırına (ocağa) sürölür. 40 dakika kadar piştikten sonra ocaktan alınır. İlk sıcaklığı geçtikten sonra üzerine şerbeti dökölür. Dilim, dilim kesilir. Şerbeti çekince servise hazırdır.

Malzemeler

- 2 su bardağı dut veya üzüm
pekmezi
- 1 su bardağı un
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 bardak su



Kuymak (Bulamaç)
6 Kişilik

Yapılışı

Kısık ateşte tereyağı, un ve su karıştırılarak koyulaşıncaya kadar pişirilir. Üzerine pekmez dökülerek servise hazırlanır.



Un Helvası

6 Kişilik

Malzemeler

- 2 su bardağı un
- 500 gr tereyağı
- 2 bardak su
- 2 su bardağı Şeker

Yapılışı

Bir tava içerisinde yağ eritilerek, un ilave edilir pembeŐinceye kadar kavrulur. Hazırlanan Őerbet ılık olarak pembeŐen unun üzerine yavaş yavaş karıştırılarak dökülür. Kivama geldikten sonra ateşten alınır, servise hazırlanır.

Malzemeler

- 2 su bardağı döğme
- 1 su bardağı nohut
- 1 su bardağı kuru fasulye
- 1 su bardağı fındık
- 1 su bardağı ceviz
- 1 su bardağı kuru üzüm
- 250 gr. incir, 250 gr. kuru kayısı
- Yarım su bardağı fıstık
- 4 su bardağı şeker
- 1 yemek kaşığı karanfil
- 10 bardak su



Aşure (12 İmam Çorbası)

8 Kişilik

Yapılışı

Döğme, fasulye, nohut ve üzüm yıkanıp ayrı kaplarda bir gece önceden ıslatılır. Ertesi gün buğday süzülüp büyük bir çelik tencereye alınır. 15 bardak su eklenip 30 dakika kaynatılır. Fasulye ve nohut süzüldükten sonra ayrı kaplarda haşlanır. Döğme taneleri iyice yumuşayınca kadar yaklaşık 4.5 saat kısık ateşte ara sıra karıştırılarak pişirilir. Buğdayın suyu un çorbası kıvamına gelmek üzereyken nohut ve kuru fasulye eklendikten sonra iyice kaynatılır. Ardından sırasıyla fındık, ceviz içi, fıstık, kuru üzüm, karanfil ve dörde bölünmüş kuru kayısı ilave edilip karıştırılır. Birkaç taşım kaynadıktan sonra şeker eklenir ve 5-10 dakika daha kaynadıktan sonra incirler katılır ve bir taşım kaynatılarak ateşten alınır. Aşure piştikten sonra kâselere boşaltılır. Soğuyunca üzeri tarçın, nar taneleri vb. ile süslenerek servis yapılır.



Pekmez Helvası

6 Kişilik

Malzemeler

- 250 gr. tereyağı
- 250 gr. un
- 2 su bardağı dut pekmezi
- 100 gr. ceviz
- 100 gr. fındık
- 100 gr. fıstık

Yapılışı

Hafif ısıtılmış yağın içerisine un dökülerek hafifçe pembeşinceye kadar kavrulur. Kavrulan una dut pekmezi ilave edilerek 2 dakika kadar pişirilir. Pişen helva servis tabaklarına alınarak üzerine dövülmüş olan çerezler serpilir ve servise hem sıcak hem de soğuk olarak sunulur.

Malzemeler

- 500 gr. un
- 1 ay bardağı yoğurt
- 1 adet yumurta
- Yarım ay bardağı süt
- 250 gr. tereyağı
- 1 ay kaşığı tuz
- 2 orba kaşığı şeker



Kalbur (Halbur) Hurması

6 Kişilik

Yapılışı

Un, süt ve yumurta ile karıştırılarak kulak memesi yumuşaklığında bir hamur hazırlanır. Hazırlanan hamur ceviz büyüklüğünde parçalara bölünerek üç parmağın ve halburun izi çıkacak şekilde yuvarlak şekle getirilir. Ters çevrilmiş kalbur üzerinde bastırılarak yayılan hamur şekil alır. Daha sonra hurma haline getirilerek bakır tavada kızdırılmış yağ içerisinde kızartılarak kurabiye haline gelir ve önceden hazırlanan şurubun içerisine atılır ve afiyetle yenilir.



Dut Tatlısı

6 Kişilik

Malzemeler

- 2.5 su bardağı süt
- 1.5 ay bardağı irmik
- 1 ay bardağı Şeker
- 1 paket vanilya
- 1 kase kara dut
- 1/2 su bardağı Şeker
- 10 adet ilek

Yapılışı

2 buçuk bardak süt tencereye alınır. İrmik Şeker ve vanilya eklenir. Muhallebi piŐirilip, bir kaba dökülür. Ayrı bir tencereye kara dutlar alınır ve 1 su bardağından az Şeker ilave edilir. Böylece dut marmelatı kaynatılır. Üzerine muhallebi dökülür. ilek ile süslenir.

*Tunceli Yemeklerinde
Kullanılan Bitkiler*





Mantar

Bitkilerle yapılan yemeklerin başında mantar yemekleri gelmektedir. Mantar, ilkbaharda, özellikle Nisan-Mayıs aylarında, yağmurların yağmasıyla birlikte kısa süreliğine çakşır otlarının içinde ve meşe ağaçlarının altında doğal ortamda kendiliğinden yetişen ve besin değeri oldukça yüksek olan bir bitkidir. Mantara, yörede göbelek adı verilmektedir. Mantardan, sütlü mantar, sebzeli mantar ve közde mantar olmak üzere çeşitli yemekler yapılabilmektedir.



Sarımsak

Tunceli sarımsağı, sarımsağın atası olarak kabul edilmektedir. Bilimsel adı *Allium Tuncelianum* olan Tunceli Yaban Sarımsağı, dağların 1500-2000 metre yüksekliğinde kendiliğinden yetişmektedir. Yalnızca Tunceli'nin Ovacık ilçesi ve Tunceli Erzincan sınırında yetiştiği saptanmış bulunmaktadır.

1980 yılında keşfedilen Tunceli sarımsağının başları tek dişli olur. Kabuklarının arasındaysa çok sayıda küçük dişçikler bulunmaktadır. Henüz gelişimini tamamladığı için yok olma riski de bulunan Tunceli sarımsağının nasıl çoğaldığına ilişkin bilimsel bir bulguya rastlanmamıştır. Tunceli'de hemen her yöresel yemeğin ayrılmaz bir parçası konumunda olan sarımsağın kabukları azdır.



Pirpirim (Semizotu)

Pirpirim bostanlarda, sebzeliklerde kendiliğinden yetişen bir bitkidir. Pirpirimin sebzeli yemeği yapıldığı gibi boranisi de yapılır. Pirpirim çiğ olarak da tüketilmektedir. Temizce yıkanan pirpirim doğranır ve yoğurtla (isteğe göre sarımsaklı) karıştırılarak yenilir.



Işgın

Farklı adlarla da bilinen ışgına Dağ Muzu da denilmektedir. Ekşimsi bir tadı olan ışgının eni, 1-4 cm boyuysa 60 cm kadardır. Üzerindeki kabuğumsu tabaka soyularak yenilen ışgın, kaynatılarak da tüketilebilir. Sağlık hizmetlerin yaygınlaşmadığı dönemlerde yöre halkı, bölgede yetişen birçok bitki gibi ışgını da ilaç gibi kullanmıştır. Taze olarak çiğ halde sade olarak yenilen ışgın tuza ya da şekere batırılarak ta yenilmektedir. Işgının bağırsak ve mide rahatsızlıklarını giderdiği söylenmektedir. Kökü kurutulup kaynatılmış ışgın şeker hastalarına iyi gelmektedir. Ayrıca romatizma ve yüksek tansiyona iyi gelen ışgın, kurutulup öğütülmüş halinin yoğurtla karıştırılıp yüze sürülmesi halinde sivilce ve lekeleri temizlediği söylenmektedir.



Gullik (Çiriş)

Gullik Tunceli yöresinde yüksek yerlerde nisan-mayıs aylarında yetişen zambak çiçeğini andıran bir görünümde bulunan bitkidir. Bu aylarda toplanarak güzel yemekler yapılır. Gullik, daha çok Ovacık ile Nazımiye'deki dağ yamaçlarında, özellikle de Düzgün Baba Dağı civarında bulunur.



Kenger

Tunceli'de özellikle de Ovacık'da bol yetişen bir bitki olan Kenger, hem yemeği, hem sakızı yapılmakta hem de hayvanlara yem olarak kullanılmaktadır. Kengerden daha çok tazeyken yemek yapılabildiği gibi çiğ olarak da yenilebilmektedir. Çiçek açma zamanında kengerden sakız elde edilebilmektedir. Kenger sakızının çene gevşemesi, patlayan kulak zarının düzelmesi, safra kesesinden taş düşürme, şeker, tansiyon, kalp damarlarının gevşemesi ve hazımsızlığa iyi geldiği; iştah açıcı, dişleri temizleyici, diş etlerini kuvvetlendirici gibi olumlu etkilerinin olduğu söylenmektedir. Kengerin insanlar tarafından yenilmeyen kısmı da, saman haline getirilerek, kışın hayvanlar için yem olarak kullanılmaktadır.



Geçmişten Geleceğe Tunceli Projesi
Sözleşme No: TRB1/2011/DFD/38

Bu proje, Fırat Kalkınma Ajansı Doğrudan Faaliyet Destek Programı kapsamında desteklenmiştir.