



## Sakarya'nın Damak Tadı

Fotoğraflar  
Hüsnü Gürsel  
İhsan Korkut  
Fatih Gürsel  
Ali Aktaş



## Sakarya'nın damak tadı

Sakarya'ya has yöresel yemek denilince öncelikle akla ıslama köfte ve kabak tatlısı gelir. Manavların dartılı veya tereyağlı keşkeği, cevizli lokumu, kabak kıvrıması, sütlü üzümü, üresi, uğutu, köpük helvası, Çerkezlerin tavuğu, Abazaların pastası, Karadenizlilerin hamsi buğulaması, karalâhana çorbası ve muhlaması, Gürcülerin Hallobyası, Arnavutların ciğeri, Boşnakların böreği, Muhacirlerin kapaması; yöredeki sofralara hem lezzet, hem de zengin bir çeşni katmaktadır.



## Sakarya'nın Damak Tadı mutfak kültürü



Orta Asya'dan, Balkanlar ve Kafkasya'dan gelip Anadolu topraklarında buluşan Sakarya mutfağı, ürün çeşitliliği ve zenginlik bakımından uzun bir tarihi süreç sonucu ortaya çıkmıştır. Geliştirilen yeni tatlar, yöre mutfak kültürünün bugüne gelmesini sağlamıştır. Genel olarak tahıl, çeşitli sebze ve bir miktar etle, sulu olarak hazırlanan yemek türleri, çorbalar, zeytinyağlılar ve hamur işleri ve kendiliğinden yetişen otlarla hazırlanan yemeklerden oluşan Sakarya mutfağı; pekmez, yoğurt, bulgur vb. gibi kendine özgü sağlıklı yiyecek türlerini de ortaya çıkarmıştır. Yörede farklı lezzetleri barındıran yeme-içme biçimleri, özel gün, kutlama ve törenler bu kültüre ayrı bir anlam katmaktadır. Sakarya mutfağı ayrıca çeşit zenginliği ve damak tadına uygunluk yönünden olduğu kadar, birçok yemek ve yiyecek türü ile sağlıklı ve dengeli beslenmeye kaynaklık edebilecek örnekleri de içinde barındırır.

Peynirden yapılan hoşmel, pirinçten yapılan sütünlaç, darıdan yapılan üre, incirden yapılan incir uyuşturması, kuru üzüm ve süttten yapılan sütlü üzüm, buğday unundan yapılan kara helva ve uğut, çöven kökünden yapılan köpük helvası, yufkadan yapılan ve güllaçı hatırlatan yufka böreği yöre sofralarını süsleyen geleneksel tatlılardır.



Sakarya'da tatlı denilince akla birinci sırada kabak tatlısı gelir. Toplu, kaplı, sütlü, pirinçli, cevizli, fındıklı, üzüm süsünün yanı sıra, görünümü kol böreğini hatırlatan, çok ince açılmış yufkaların arasına rendelenmiş bal kabağı ve cevizlerin serpilmesinin ardından oklava ile rulo yapıp pişirilmesi ve üzerine ılık ağdanın dökülmesinden mamul kabak kıvrıması, yörenin en şöhretli kabak tatlılarıdır.



Sakarya'nın ulusal düzeyde tanınmış en önemli yemeği şüphesiz ıslama köftesidir. Yirminci yüzyılın başlarında Balkanlardan yöremize göçlerle geldiği sanılan ıslama köftenin, diğer yöre köftelerinden en belirgin özelliği, Sakarya'daki yaylalarda yetişen hayvanların etlerinden yapılan "köftesi" kadar, "kemik unu ve toz biberli sosa batırılıp kızartılmış" olan enfes ekmeğidir.