

## پرطرفدارترین غذاهای ترکیه

ترکیه کشوری است که علاوه بر جاذبه های طبیعی و تاریخی متعدد، غذاها و خوراکی های بسیار متنوعی دارد. همین موضوع سبب شده تا هر ساله توریست هایی از سراسر دنیا برای درک غذاهای سنتی و اصیل ترکیه به این کشور سفر کنند.



## سبک غذایی ترکیه، یادگار امپراطوری عثمانی

سبک غالب غذاهای ترکیه ترکیبی از غذاهای بالکان، خاورمیانه و آسیای میانه است که این تنوع و ترکیب غذایی بیشتر از زمان امپراطوری عثمانی به یادگار مانده است. فرهنگ غذایی این کشور در گذر زمان تاثیر شگرفی بر آشپزی مناطق همجوار تا اروپای غربی گذاشته است. در کشور ترکیه هر منطقه ای دارای سبک غذایی مخصوص به خود است. در ادامه با محبوب ترین غذاهای ترکی که دارای شهرت جهانی هستند آشنا خواهیم شد.

### ✓ دونر کباب/Kebap، یکی از محبوب ترین غذاها

یکی از محبوبترین غذاهایی که در ترکیه طرفداران زیادی دارد دونر کباب است. این غذای ترکی که در کشور ما نیز از محبوبیت بالایی برخوردارست، غذایی گوشتی است که تنها ماده اصلی آن گوشت مرغ یا گوشت بره می باشد. دونر کباب به روش های گوناگون سرو می شود.



دونر کباب

### ✓ ایچلی کوفته/Içli kofte، غذایی با طرفداران خاص

ایچلی کوفته که به معنی کوفته مغز دار است به صورت توپک های گرد درآورده می شود. ممکن است در ترکیه با شکل های ظاهری متنوعی از کوفته ها مواجه شوید. در این غذا که طرفداران خاص خود را دارد داخل کوفته را با گوشت چرخ کرده بره یا گوسفند؛ همراه با پیاز و ادویه های دیگر پر می کنند.



ایچلی کوفته

✓ بالیک اکمک / Balık\*Ekmek، ساندویچ ماهی با طعمی منحصر بفرد

تهیه بالیک اکمک که مواد اصلی آن را ماهی تشکیل می دهد بیشتر در شهرهای ساحلی ترکیه از استانبول گرفته تا آنتالیا رواج دارد. به دلیل اینکه ترکیه دارای خطوط ساحلی زیادی است نمی توان تصور کرد که غذاهای دریایی در سبد غذایی مردمان آن جایی نداشته باشد. این غذای لذیذ به صورت ساندویچ فروخته می شود. بالیک اکمک از فیله ماهی سرخ شده تشکیل شده و به همراه پیاز، کاهو و سبزیجات دیگر سرو می شود.



بالیک اکمک

### ✓ یاپراک سارما/Yaprak sarması، غذای محبوب ترکیه ای ها

یاپراک سارما (دلمه) که ریشه اصلی آن مربوط به بالکان، قفقاز و آسیای مرکزی است، غذایی گوشتی و گیاهی می باشد که از برگ درخت انگور تهیه می شود. بسیاری از ایرانیان با این غذا آشنایی کامل دارند. یاپراک سارما که از محبوبیت خاصی در بین مردم ترکیه برخوردار است؛ یک غذای سنتی محسوب می شود. مواد تشکیل دهنده این غذا شامل برگ درخت انگور است. به عنوان نگهدارنده مواد داخل آن استفاده می شود. درون آن را نیز با توجه به سلیقه مختلف هر منطقه از گوشت چرخ کرده گوسفند تا انواع سبزیجات پر می کنند.



یاپراک سارما

### ✓ ایمام بایلدی/Imam bayıldı، غذای سنتی پرترفدار

این غذای خوشمزه و معروف را از بادمجان تهیه می کنند. ایمام بایلدی یکی از پرترفدارترین غذاهای سنتی ترکیه است. مواد تشکیل دهنده این غذا بادمجان، گوشت چرخ کرده، روغن زیتون، زعفران، جعفری و پیاز می باشد. البته بستگی به طبعی که در مناطق مختلف این کشور وجود دارد مواد دیگری هم نیز به آن افزوده می شود.



ایمام بایلدی

### ✓ لاهماجون/Lahmacun، معروف به پیتزای ترکی

لاهماجون یکی از غذاهای سنتی ترکیه می باشد که به و سیله مهاجران ترک به کشور هلند انتقال داده شده است. در آنجا این غذای خوشمزه به نام پیتزای ترکی معروف و در ارمنستان و مناطق ارمنی نشین از آن به عنوان پیتزای ارمنی یاد می کنند.

نام واقعی این غذا به نام لحم عجین است به معنی گوشت و خمیر. در هنگام پخت آن در داخل یک خمیر گرد از موادی مانند گوشت چرخ کرده، سبزیجات، پیاز، گوجه فرنگی استفاده می کنند. هنگام آماده شدن برای سرو بر روی آن آب لیمو می ریزند و به صورت لوله درآورده و میل می کنند.



لاهماجون

### ✓ مانتی /Manti، غذایی با اصالت قفقازی

ریشه ی این غذا به منطقه قفقاز، آسیای میانه و حجاز بر می گردد. مانتی از مقدار زیادی گوشت گوسفند چرخ کرده به همراه پیاز، سیر، گشنیز، فلفل سیاه، روغن و گوجه فرنگی تشکیل می شود. نوع پخت آن به صورت بخار پز بوده و به صورت مرسوم با ماست یا دوغ سرو می شود.



مانتی

### ✓ هونکار بیّندی /Hünkar beğendi، یادگار دوره عثمانی

این غذا نیز یکی از غذاهای سنتی ترکیه است که ریشه آن به دوره عثمانی بر می گردد. امروزه این غذا به وفور در بسیاری از مناطق ترکیه سرو می شود. از غذاهای محبوب ایلات و عشایرنشین های ترکیه محسوب می شود.

#### توجه خاص به بادمجان در فرهنگ عثمانی

بادمجان یکی از عناصر اصلی در این غذاست که به عنوان یکی از مواد اصلی در مطبخ عثمانی مورد استفاده قرار می گرفته است. در دربار عثمانی به بادمجان توجه خاصی نشان می دادند. در بسیاری از غذاهایی که در فرهنگ ترک های اصیل ترکیه ریشه دوانده بادمجان یکی از پرکاربردترین و شاید اصلی ترین مواد غذایی مصرفی است.

#### هونکار، غذای اصیل دوره سلطان مراد چهارم

ریشه این غذا به دوره سلطان مراد چهارم که مابین سالهای ۱۶۱۲ تا ۱۶۴۰ زندگی می کرده، برمی گردد. مواد به کار رفته در این غذای محبوب ترکها بادمجان، گوشت گوسفند، پیاز نگینی، آرد، شیر، پنیر موزارلا و جعفری خرد شده است.



هونکار بیتدی

### ✓ کوزو تندیر/ Kuzu tandır. غذایی قدیمی با ریشه قفقازی

این غذای خوشمزه از ریشه تاریخی بسیار قدیمی برخوردار است. از آسیای میانه و قفقاز وارد فرهنگ غذایی مردم ترکیه شده و در بین مردم ترکیه محبوبیت بالایی دارد. این غذا در اکثر مواقع با گوشت گوسفند و آویزان کردن آن در تنور تهیه می‌گردد. کوزو تندیر همراه با برنج، جگر، جعفری و سیب زمینی سرخ کرده مورد استفاده قرار می‌گیرد. تنها ماده اصلی آن گوشت گوسفند تنوری است. بقیه مواد مورد استفاده بسته به مناطق مختلف تا اندازه‌ای متفاوت می‌باشد.



کوزو تندیر

## ✓ پیده/ pide، غذای اصیل ترکیه ای

پیده که از لحاظ ظاهری شباهت زیادی به لاهماجون دارد، نیز اغلب به عنوان پیتزای ترکی شناخته می شود. این غذای ترکی به وسیله نان ترد و نازک تهیه شده و با انواع مخلفات مانند گوشت گوسفند، پودر زیره سبز، رب گوجه فرنگی، پودر گشنیز، فلفل دلمه ای، پنیر پیتزا، پیاز و سیر و... سرو می شود. ریشه اصلی این غذا بیشتر به آسیای میانه بر می گردد. با این حال بسیاری از ترک ها بر این باور هستند که پیده یک غذای اصیل ترکیه ای است.



پیده

در تنظیم این مطلب از منابع زیر استفاده شده است

<https://www.eligasht.com/Blog/travelguide/>

<https://www.top-travel.ir/>

<https://www.alamto.com/posts/baklava>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/>

<https://mosaferz.com/blog/>

واژگان کلیدی: گردشگری، گردشگری خوراک، توریست، سبک غذایی، فرهنگ غذایی، ترکیه

تنظیم مقاله: فریبا فتحی