



KAŞ MUTFAĞI / THE CUISINE OF KAŞ
Hüseyin Kayır

KAŞ
MUTFAĞI
*Dağ ile Deniz Arasında
Bir Sofra Hikâyesi*

THE CUISINE
OF KAŞ
*A Culinary Tale Between
the Mountains and the Sea*



Kule Kitap©
www.kulekitap.com
kitap@matbumedya.com
0850 304 22 03
Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik
Genel Yayın Yönetmeni: Özgür Türkoğlu
Editasyon: Dilara Altun
Çeviri: Yaşar Kürüm
Son Okuma: Galip Yılmaz
Mizanpaj Tasarım: Yusuf Efe Civez
Kapak Tasarım: Yusuf Efe Civez

1. Basım, İstanbul, Eylül 2026
ISBN: 978-625-8664-17-1
Tilki Kitap Matbaa / İstanbul
Matbaa Sertifika No: 48138

“Kule Kitap Yayınevi tarafından baskıya hazırlanan
eserlerin hukuki sorumluluğu tamamen yazara aittir.”

Hüseyin Kayır

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

TEŞEKKÜR.....	13
ACKNOWLEDGMENTS.....	15
ÖN SÖZ.....	17
FOREWORD.....	19
GİRİŞ.....	21
INTRODUCTION.....	27
1. Yerel Aile Yapısında Duyarlı Üretici Taşıyıcı ve Tüketici Unsurlar.....	33
1. Sensitive Producer, Provider, and Consumer Elements in the Local Family Structure.....	35
2. Yemek Yerken Oturma Şekli.....	37
2. Seating Arrangements During Meals.....	38
3. Saklama Koşulları.....	39
3. Storage Conditions.....	41
4. Tamamlanmamış Adaptasyonun Olumsuz Etkileri.....	43
4. The Negative Effects of Incomplete Adaptation.....	46
5. Koku ve Ninni.....	48
5. Scent and Lullaby.....	52
6. Bilginin Aktarımı ve Kültür Elçileri.....	57
6. The Transmission of Knowledge and Cultural Ambassadors.....	58
7. Bölgemizde Gıda-Astroloji Bağlamı.....	60
7. The Connection Between Food and Astrology in Our Region.....	61
8. Gıda Terörü.....	62
8. Food Terrorism.....	63
9. Ne Yersen O'sun.....	64

9. You Are What You Eat	64
10. Mutluluğun Formülü: Doğa ile Uyum	65
10. The Formula for Happiness: Harmony with Nature	66
11. Tükenmeden Tüketmek	67
11. Consuming Without Depleting	69
12. Bedenimizde Sahip Olduğumuz Her Ağırlık Zenginlik Değildir	71
12. Not Everything We Accumulate in Our Bodies is Wealth	71
13. Yemeklerde Süt Kullanımı	72
13. The Significance of Milk in Our Culinary Tradition	73
14. Gastronomi Öğeleri ile İlgili Deyim, Özlü Söz ve Atasözleri	75
14. Idioms, Sayings, and Proverbs Related to Culinary Elements	77
15. Mutfağın Sultanları	79
15. The Queens of the Kitchen	79
16. Mutfakta Kullanılan Malzemeler	80
16. Kitchen Utensils	80
17. Tencere Tava Temizliği	81
17. Cleaning Pots and Pans	82
1. Selvi Mantarı	85
1. Cypress Mushroom	86
2. Çıntar	88
2. Chanterelles	89
3. Sulu Bulgur	91
3. Bulgur Stew	92
4. Ölemeç	94
4. Ölemeç	95
5. Tatar	97
5. Tatar	97
6. Toz Tarhana Yapımı	99
6. How to Make Powdered Tarhana	100
7. Tarhana	102

7. Tarhana	103
8. Teleme	105
8. Teleme	106
9. Yoğurtlu Çilbir (Borana)	108
9. Yogurt-Based Çilbir (Borana)	109
10. Gara Bulamaç	111
10. Gara (Black) Bulamaç	112
11. Topak Hamur Çorbası	114
11. Dough Ball Soup	115
12. Sütlu Nohutlu Yarma Çorbası	117
12. Milk and Chickpea Yarma Soup	118
13. Keşkek	120
13. Keşkek	122
14. Kölle (Dirgit)	125
14. Kölle (Dirgit)	126
15. Gömbe Sündürme	128
15. Melted Cheese with Cornmeal	128
16. Biber Dolması	130
16. Stuffed Peppers	131
17. Toga Çorbası	133
17. Toga Soup	134
18. Keş	136
18. Keş	137
19. Gömbe Acı Sulu Ezmesi	139
19. Gömbe Spicy Tomato Paste	140
20. Tulum Peynirli Erişte	143
20. Noodles with Tulum Cheese	143
21. Çökelekli Ot Katmeri	145
21. Herb Flatbread with Curd Cheese	146
22. Tepsi Ekmeği	149

22. Baking Sheet Bread.....	150
23. Bazlama	152
23. Bazlama	154
24. Yufka Ekmeği	157
24. Yufka Bread.....	158
25. Nohut Köftesi	160
25. Chickpea Fritters	161
26. Sütli Sarı Ot	163
26. Milk-Cooked Yellow Herb.....	164
27. Menevişli Dilki	166
27. Dilki with Meneviş	167
28. Deve Tabanı	169
28. Monstera	170
29. İlabada Yemeği	172
29. Labada (dock) Dish	173
30. Siglim (Yabani Sarımsak)	175
30. Siglim (Wild Garlic).....	176
31. Arapsaçı Malotu (Melanture)	178
31. Cress (Melanture)	179
32. Kiriş Avusu	181
32. Kiriş Avusu	182
33. Gök Domates Kavurması	184
33. Sautéed Green Tomatoes.....	185
34. Kaya Kuruğu Turşusu	187
34. Pickled Sea Fennel.....	188
35. Turanta Kırma Yeşil Zeytin.....	190
35. Turanta Crushed Green Olives.....	192
36. Bastırma Siyah Zeytin	195
36. Pressed Black Olives	196
37. Acı Bicik Tarifi.....	198

37. Acı (Hot) Bicik	199
38. Körmen (Pırasa)	201
38. Wild Leek (Körmen).....	202
39. Kasaba Patlıcan Cilvesi	204
39. Kasaba Eggplant Delight (Cilve).....	205
40. Bal Kabağı Cilvesi	208
40. Zucchini Delight (Cilve).....	209
41. Naneli Taze Kabak	211
41. Fresh Zucchini with Mint	212
42. Domates Cilvesi	214
42. Tomato Delight (Cilve)	215
43. Gömbe Ekşili Kabuklu Fasulye (Gıyma).....	217
43. Gömbe Sour Pod Beans (Gıyma)	218
44. Kuru Kabak Kavurması	220
44. Sautéed Dried Zucchini	221
45. Yoğurtlu Bakla (Bezirgân–Kasaba Usulü)	223
45. Fava Beans with Yogurt (Bezirgân–Kasaba Style).....	225
46. Nohutlu Davar Eti	228
46. Goat Meat with Chickpeas	229
47. İşkembe Kavurması	231
47. Braised Tripe	232
48. Gömbe Kebabı	234
48. Gömbe Kebab	235
49. İç Sokar Balığı Sote	237
49. Sautéed Sokar Fish Roe.....	237
50. Yörük Höşmerimi	239
50. Yörük Höşmerim	240
51. Palize	242
51. Palize	242
52. Pekmez Bulamacı	244

52. Grape Molasses Pudding	244
53. Bitirtmeç (Çakal Boku)	246
53. Bitirtmeç (Jackal Droppings).....	246
54. Pekmez Helvası	248
54. Molasses Halva.....	248
55. Yörük Kadayıfı	250
55. Yörük Kadayıf.....	251
56. Patlıcan Reçeli	253
56. Eggplant Jam	254
57. Yartmaç	256
57. Yartmaç.....	256
58. Sütlaç	258
58. Rice Pudding.....	259
59. Kasaba Yanıksı Dondurma	261
59. Kasaba Burnt Ice Cream	261
60. Susamlı Kurabiye	263
60. Sesame Cookies	264
61. Kaş Kurabiyesi	266
61. Kaş Cookies.....	267
62. Kasaba Döndürme Tatlısı.....	269
62. Kasaba Rolled Dessert.....	270
63. Aşure: Yörük Ocağında Bereketin Kazanı.....	272
63. Ashure: The Cauldron of Abundance in the Yörük Hearth.....	274
SON SÖZ	277
CONCLUDING REMARKS	278
HÜSEYİN KAYIR	279

KULE KİTAP YAYINEVİNİN YAYIN ESASLARI

Kule Kitap:

Sağlam yapıları ve uzun ömürleriyle bilinen kuleler gibi üzerinde yükseldiği entelektüel ve sanatsal değerlerle zamanın yıpratıcılığına direnen, geçmiş ile gelecek arasında kurduğu bağla yarınlara zengin bir miras bırakmayı hedefleyen bir yayinevidir.

Klasikten moderne uzanan kültür vadisinde, okuyucularına zihinsel olarak daha yüksek bir bakış açısı ve estetik beğeni kazandıracak fikir ve sanat eserlerini yayımlamayı amaçlar.

İlkeli yayıncılık anlayışıyla, Anayasa’da belirtilen Türkiye Cumhuriyeti’nin temel niteliklerine ve toplumun değerlerine bağlı kalacak, hiçbir ideolojinin veya politik düşüncenin hizmetinde olmayacaktır.

Bünyesine katacağı eserleri seçerken bunların kendinden sonrakilere kılavuzluk edebilecek, ilham verebilecek, içerikleriyle özgün, dil ve anlatımıyla yüksek kalitede olmasına dikkat edecektir.

Ticari kaygılardan ziyade edebî, sanatsal veya bilimsel değere göre toplumun genel yararına uygun, eğitici, bilgilendirici ve estetik değerler taşıyan eserlerin seçilmesine özen gösterecektir.

Farklı bakış açılarına, kültürlerle ve dillere yer verecek zengin bir yayın portföyüyle eser çeşitliliğini artırırken bu eserleri ait oldukları kültürde de nitelikleriyle öne çıkmış seçkin eserler arasından seçecektir.

Yayımlayacağı eserlerin her safhasını akademik bir titizlikle takip edecek; dil bilgisi, yazım kuralları, tutarlılık ve anlam bütünlüğü gibi

konularda sıkı bir editoryal süreçten geçmesini sağlarken Türk Dil Kurumunun *Yazım Kılavuzu*'nda belirtilen esaslar çerçevesinde hareket edecektir. (Tarih konulu eserlerde, özellikle Arap harfli kaynaklarla yapılacak çalışmalarla uyumlu olması açısından, özel isimlerin yazımında ait olduğu dildeki yazılışı esas alınacaktır.)

Yazarlardan intihal ve etik ihlali yapmadıklarına dair yazılı beyan alacak, fikrî mülkiyet hakları konusunda hassasiyet gösterecektir.

Her kitabı bir miras olarak yarınlara emanet ederken sıradan kitaplardan ziyade derinlik ve anlam arayan okurlarını entelektüel bir zirve yolculuğuna davet ediyor.

Faydalı olmak dileğiyle...

TEŞEKKÜR

Bu eserin ortaya çıkmasına ilham veren, maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen tüm şahıslara, kurumlara ve sivil toplum örgütlerine şükranlarımı sunarım.

Katkı Sağlayan Şahıslar

- Asiye Bilgin (Kaş)
- Duygu Özkan (Kalkan, d. 1982)
- Enver Yalçın
- Fatma Kayır (Kaş, Bezirgan köyü, d. 1963)
- Fatma Sezek (Gömbe, d. 1973)
- Hacı Abdullah İnce (Gömbe, d. 1982) – 28 yıllık kebab

ustası

- İsmail Uzunoğlu
- Mehmet Tüzer (Kaş, İslamlar, d. 1992) – Dördüncü kuşak

tahin üreticisi

- Mustafa Özen (Kaş, Kasaba, d. 1952)
- Necati Yılmaz (Gömbe, d. 1973)
- Selma Tüzer (Kaş, İslamlar, d. 1971)
- Songül Kocakehya (Kaş, Gömbe, d. 1984)
- Songül Sarıtorun (Kalkan, d. 1977)
- Süleyman Kocakehya (Gömbe, d. 1978)
- Şükrü Sezek (Gömbe, d. 1972)

- Ümmü Gülsüm Ünal (Kaş, Bezirgan köyü, y. 65)
Kurumlar ve Temsilcileri
- Anadolu Yörük Türkmen Federasyonu: Ramazan Kıvrak
- Antalya Kaşlılar Derneği: Ahmet Paksoy ve Alper Akça
- Barak Kadın Girişimi Üretim ve İşletme Kooperatifi: Aslı Veznecioğlu Kurtuldu (Başkan)
- Kaş Esnaf ve Sanatkârlar Odası: Ali Çalışkan
- Kaş Esnaf ve Sanatkârlar Kredi ve Kefalet Kooperatifi: Ramazan Çetin
- Kaş Yörük Türkmen Derneği: Ramazan Koçak
- Kaş Ziraat Odası: Ramazan Süer

ACKNOWLEDGMENTS

I would like to express my heartfelt gratitude to all the individuals, institutions, and non-governmental organizations that inspired and provided both material and moral support for the preparation of this work.

Individual Contributors

- Asiye Bilgin (Kaş)
- Duygu Özkan (Kalkan, b. 1982)
- Enver Yalçın
- Fatma Kayır (Kaş, Bezirgân village, b. 1963)
- Fatma Sezek (Gömbe, b. 1973)
- Hacı Abdullah İnce (Gömbe, b. 1982) – 28-year kebab master
- İsmail Uzunoglu
- Mehmet Tüzer (Kaş, İslamlar, b. 1992) – Fourth-generation tahini producer
- Mustafa Özen (Kaş, Kasaba, b. 1952)
- Necati Yılmaz (Gömbe, b. 1973)
- Selma Tüzer (Kaş, İslamlar, b. 1971)
- Songül Kocakehya (Kaş, Gömbe, b. 1984)
- Songül Saritorun (Kalkan, b. 1977)
- Süleyman Kocakehya (Gömbe, b. 1978)

- Şükrü Sezek (Gömbe, b. 1972)
- Ümmü Gülsüm Ünal (Kaş, Bezirgân village, age 65)

Institutions and Representatives

- Anatolian Yörük Turkmen Federation: Ramazan Kıvrak
- Antalya Kaşlılar Association: Ahmet Paksoy and Alper Akça
- Barak Women's Initiative Production and Business Cooperative: Aslı Veznecioğlu Kurtuldu (President)
- Kaş Chamber of Tradesmen and Craftsmen: Ali Çalışkan
- Kaş Tradesmen and Craftsmen Credit and Surety Cooperative: Ramazan Çetin
- Kaş Yörük Turkmen Association: Ramazan Koçak
- Kaş Chamber of Agriculture: Ramazan Süer

ÖN SÖZ

Kaş mutfağı, yalnızca karın doyurmaya yarayan alelade bir eylemden ziyade, binlerce yıllık kadim bir coğrafyanın ve konargöçer yaşam felsefesinin tabaklara yansımış eşsiz bir özetidir. Toroslar'ın serin rüzgârlarını Akdeniz'in tuzuyla harmanlayan bu topraklarda sabahlar zeytin ağaçlarının gölgesinde başlar; sofraya gelen her lokma, doğanın insana sunduğu cömertliğe duyulan derin bir şükranı temsil eder.

Nesilden nesile sözle, bakışla ve dokunuşla aktarılan yazısız reçetelerde, sarp dağları kendi bahçesi gibi gören Yörük ve Türkmen kültürünün silinmez izlerine rastlıyoruz. Hazırlanan geleneksel tariflerdeki o şaşırtıcı sadelik ve pratiklik, aslına bakılırsa bir üşen-geçliğin değil tam aksine mevsimlere göre şekillenen zorlu yayla göçlerinin zorunlu kıldığı hareketli yaşam tarzının doğrudan sonucudur.

Eşyayı sırtta bir yük olmaktan çıkarıp birden çok amaca hizmet edecek şekilde tasarlama ihtiyacı doğduğunda; hem tava hem de fırın işlevi gören kubbeli sacılar ile taşınırken kırılmayan dövme bakır kaplar bu göçebe mutfağının baş köşesine yerleşmiştir. Yerleşik düzenin sembolü olan sabit fırınların görevini iki tepsiyle küle gömülen ekmekler üstlenirken; Anadolu'ya çok sonradan giren domates bile ancak konsantre bir salçaya dönüştürülüp uzun ömürlü saklama kurallarına uyum sağladığı ölçüde bu sofralarda kendine yer bulabilmiştir.

Doğaya kafa tutmak yerine onun değişmez kanunlarıyla ba-

rışık yaşamayı seçen atalarımız, tabiatı var olan her nesnenin bir ruh taşıdığına yürekten inanmışlardır. Geri dönüşümün ve sürdürülebilirliğin en lezzetli kanıtı olan Yörük kadayıfı gibi tatlar, geçmişten süzülüp gelen bu sessiz ekolojik bilginin günümüzdeki en somut karşılığı olarak karşımıza çıkıyor. Ne yazık ki modern çağın dayattığı hızlı yapılaşma ve acımasız doğa tahribatı, sadece bitki çeşitliliğimizi değil, aynı zamanda beden sağlığımızı koruyan bu köklü mutfak mirasımızı da günden güne yok ediyor.

Bu kitabı yazmamdaki en büyük amacım; ruhumuzu ısıtan ve bizi özümüze sıkıca bağlayan o bereketli sofraları, fütüristik bir bakış açısıyla geleceğe taşımak ve bu kutsal ekolojik emaneti yeni nesillere eksiksiz biçimde aktarabilmektir.

Kitabımda yer verdiğim görsellerin bir kısmını yapay zekâ ile oluşturdum. Eserimin hazırlanmasında yardım ve desteklerini gördüğüm Akdeniz Şefler Kulübü Başkanı Sayın Bilal Yüreğir'e şükranlarımı sunuyorum. Kitabımı siz değerli okuyucularla buluşturan Kule Kitap Yayınevinin yönetici ve çalışanlarına teşekkür ederim.

Hüseyin Kayır
Antalya-Kaş, 20.04.2026

FOREWORD

The cuisine of Kaş is not merely a mundane act of satisfying one's hunger, but rather a unique reflection on the plate of an ancient landscape spanning thousands of years and a nomadic way of life. In these lands, where the cool breezes of the Taurus Mountains blend with the salt of the Mediterranean, mornings begin in the shade of olive trees; every bite served at the table represents a deep gratitude for nature's bounty.

In these unwritten recipes passed down from generation to generation through words, glances, and touch, we encounter the indelible traces of the Yörük and Turkmen cultures, which view the rugged mountains as their own garden. The surprising simplicity and practicality in these traditional recipes are, in fact, not a result of laziness but rather the direct consequence of a mobile lifestyle necessitated by the arduous seasonal migrations to the highlands.

When the need arose to design items that would serve multiple purposes rather than being a burden on the back, domed griddles that function as both pans and ovens, along with unbreakable hammered copper pots that withstand the journey, took their place at the heart of this nomadic kitchen. While the role of stationary ovens—symbols of settled life—was taken over by bread baked in two trays buried in ashes; even the tomato, which entered Anatolia much later, could only find a place on these tables to the extent that it was transformed into a concentrated paste and adapted to the rules of long-term preservation.

Rather than defying nature, our ancestors chose to live in harmony with its unchanging laws, deeply believing that every object in nature possesses a spirit. Flavors like Yörük kadayıf—the most delicious proof of recycling and sustainability—emerge as the most tangible manifestation of this silent ecological wisdom passed down from the past. Unfortunately, the rapid urbanization and ruthless destruction of nature imposed by the modern age are eroding not only our plant diversity but also this deep-rooted culinary heritage that safeguards our physical health, day by day.

My primary goal in writing this book is to carry those bountiful tables—which warm our souls and bind us tightly to our essence—into the future through a futuristic perspective, and to pass on this sacred ecological legacy to future generations in its entirety.

I created some of the visuals included in my book using artificial intelligence. I would like to express my gratitude to Mr. Bilal Yüreğir, President of the Mediterranean Chefs Club, for his help and support in preparing my work. I would like to thank the management and staff of Kule Kitap Publishing House for bringing my work to you, dear readers.

Hüseyin Kayır
Antalya-Kaş, April 20, 2026

GİRİŞ

Kaş'ta yemek, yalnızca karın doyurmak için değil bir coğrafya-yı, bir yaşam biçimini ve yüzyıllardır süregelen bir kültürü anlatmak için pişer. Akdeniz'in rüzgârları ile Toroslar'ın serin yaylaları arasında kurulan bu mutfak, doğayla uyum içinde yaşayan insanların sessiz bilgisini tariflerle sizlere taşır.

Bu topraklarda sabah, zeytin ağaçlarının gölgesinde başlar. Zeytinyağı, keçi sütünden yapılmış tulum peyniri ve dağlardan toplanan kekik, sofraya ilk gelen misafirlerdir. Kaş mutfağında her ürün, ait olduğu yerin kokusunu ve hikâyesini beraberinde getirir.

Bezirgân ve çevre yaylalarında, yörük yaşamının izleri hâlâ canlıdır. Ata tohumu kara buğday, nohut ve birçok ürün kışa hazırlık için evlerde işlenir. İslamlar Mahallesi'nin asırlık su değirmenlerinde öğütülen unlar, yalnızca sofralık ekmek olarak değil börek, tarhana, erişte, tatar ve tatlı yapımı için de kullanılır. Bu hazırlıklar israf edip yarına kalmak için değil yarını yaşatmak için hazırlanır.

Yörük kadayıfı gibi tarifler; geri dönüşümün, sürdürülebilirliğin ve doğaya saygının mutfaktaki karşılığıdır. Kışlık yufkaların ince ince doğranıp tereyağı ve margaz üzümünden yapılmış pekmezle karamelize edilerek hazırlanması, geçmişten bugüne aktarılan bir bilgidir. Üzerine serpilene kavrulmuş yayla susamı ve tarçın ile tabağa konduktan sonra Adatepe'den toplanan bitki çaylarıyla birlikte servis edilince yalnızca damağı değil ruhumuzu da ısıtır tadına da doyumaz.

Kaş mutfağı, reçetesi yazılı olmayan bir mirastır. Anneannelerden torunlara, ustalardan çıraklara; sözle, bakışla ve dokunarak aktarılır. Bu yüzden kaş köylerinde yenen her yemek, biraz yolculuk, biraz hatıra, biraz da doğanın cömertliğine duyulan şükrandır.

Ve Kaş'ta sofraya oturduğunuzda bilirsiniz ki önünüzdeki tabakta yalnızca bir yemek değil binlerce yıllık bir yaşam kültürü durmaktadır.

Vermiş olduğumuz yemek tariflerinin pratikliğinden de anlaşılacağı üzere bu durum coğrafyada yaşayan insanların üşengeçliği ile alakalı değil tamamıyla yaşam tarzları ile alakalıdır. Binlerce yıldır yaşamış oldukları kadim Anadolu coğrafyasında konargöçer hayatı benimsemiş olan Yörük ve Türkmenler, Toroslar'ın güneybatı yakası olan Kaş bölgesinde de bu geleneksel hayatlarını hâlen devam ettirmektedirler. Göç yapmak için kullanmış oldukları ulaşım araç ve gereçleri, yaşam alanları değişse de hâlâ genlerinde var olan mevsimlere göre yayla ve sahil göçleri, nesilden nesile devam etmektedir. İşte bu göçlerden de anlaşılacağı üzere hareket esnasında dağları sanki kendi bahçeleri, yetişen bitkileri de bu bahçelerin içerisindeki tarım ürünleri gibi görmüş; mevsiminde toplayıp en doğru şekilde yenilip içilebilecek olan bugün kullanmış olduğumuz geleneksel tarifleri ortaya çıkarmışlardır. Konargöçer kültürde eşyanın çokluğundan ziyade taşınan eşyaların birden çok maksat ve amaç için kullanılabilir olması, aranan en büyük özelliktir.

Bu kültüre ait olan insanların çok da yakından tanıdığı gibi sac diye ifade etmiş olduğumuz yuvarlak oval şekilli metaller, düz bir zeminden ziyade oval ve bombeli bir yükselti hâlinde imal edilmiştir. Bu sacın üstünde yufka ekmek, bazlama ve benzeri ürünlerin pişmesi, ısının eşit bir şekilde etrafa dağılmasıyla kontrollü bir pişirme elde edilir. Sacı ters çevirdiğimiz zaman elde etmiş olduğumuz geniş çukur tarafı ise pişirme tavası hâline gelmektedir.

İşte bu basit ama çok kullanışlı endüstriyel mühendislik harikası diyebileceğimiz mutfak aracı sayesinde çoban kavurma diye ifade etmiş olduğumuz sac kavurma çeşitlerini rahatlıkla pişirilebilmektedir.

İsimlerini ve kısmen tariflerini vermiş olduğum yemeklerden de anlaşılacağı üzere sabit bir pişirme aracı olan fırından neredeyse hiç bahsetmedik. Sürekli hareket hâlinde olan Yörük ve Türkmenler, yaşam tarzlarına göre pişirme tekniklerini geliştirmişlerdir. Bundan dolayı Yörük ve Türkmen kültüründe fırın yemekleri tarifi pek bulunmaz. Daha çok sac ve bakır kaplarda pişirilen, sulu, besleyici, sebze ve otların ağırlıkta olduğu, hayvansal gıdaların lezzet veren kısımları ile harmanlanmış tariflere çokça rastlamaktayız.

Tabii ki fırın deyince Yörüklerde bu görevi yapacak olan pratik bir uygulama vardır: İki tepsinin karşılıklı kapatılarak küle gömülmesiyle elde edilen pişirme tekniği, yüksek ısılı fırın görevini görmektedir. Bunlardan en meşhuru ise tepsi ekmeğidir. Küle gömme tekniği sadece ekmeklerde değil ayrıca patates, patlıcan, soğan, sarımsak gibi sebzelerin de pişirilmesinde tercih edilen yöntemlerden biridir. Coğrafyamızda toprak kaplardan ziyade dövme bakır kapların kullanımı daha yaygındır. Bakır mutfak araç gereçlerin tercih sebebi, sık sık yaşanan göçler esnasında kırılmamaları için alınmış bir önlem niteliğindedir. O yüzden çevrede bakırcı ya da kalaycı meslekleriyle uğraşıp bunlar ile ilişiginden dolayı bu soy isimleri veya aile lakapları alanlar yaygındır. Buna karşılık desti ve toprak kapla ilgili imalat yapan kişi ve bölgeler çok yaygın değildir.

Kullanmış olduğumuz araç ve gereçlerimiz çok sivri ve keskin uçlu değil, daha ziyade oval ve köşeleri sivri olmayan şekilde dizayn edilirler. Bunun sebebi hem taşıma kolaylığı, hane içerisinde daha az yer kaplaması ve konulmuş olduğu çuvaları delmemesi içindir. Bunlara en büyük örnek bu bölgenin yuvarlak ekmek pişirme nitleridir.

Yine bölgemizin ve Yörük kültürünün yemeklerinde dikkatle ön plana çıkan özelliklerden bir tanesi tariflerimizin içerisinde çok fazla domates bulunmamasıdır. Araştırmalara göre 16. yüzyılda Anadolu'ya Güney Amerika kıtasından geldiği iddia edilen domates meyvesi zaman içerisinde iskân edilmiş hâldeki Türk Osmanlı yemek kültürüne dahil edilse de bu coğrafyada yaşamakta olan Yörük ve Türkmenler, İslamiyet öncesi Ön Türklerin ya da birlikte yaşadığı Anadolu uygarlıklarının tariflerini neredeyse ilk günkü gibi yaşatmaya devam etmektedirler.

Buradan yola çıkarak bölgesel birçok geleneksel diyebileceğimiz lezzetin içerisinde domates yoktur. Bölge halkı domatesi daha çok salça olarak yemeklerin içerisinde kullanmayı tercih ediyor. Böylelikle domates meyvesini yetiştirmenin ötesinde saklanıp konserve edilebileceğini öğrendikten sonra yemeklere aroma ve lezzet vermesi için bir kıvam arttırıcı misyon yüklemiştir. İşte bu yüzden ki Yörük ve Türkmen kültüründe bir ürünün mümkün olduğu kadar uzun süreli saklama koşullarına uygun olması, o ürünün tercih sebebi olmasına öncelik tanır.

Anadolu'daki kadim uygarlıkların mirasçısı olan Yörükler, pek çok gıdada uyguladıkları gibi domatesi de konsantre hâle getirerek uzun süre bozulmadan saklamayı başarmışlardır. Geliştirilen bu pratik muhafaza yöntemi nesiller boyunca aktararak zamanla tüm coğrafyada benimsenmiştir. Günümüzde domatesin mutfaklarımızda salça olarak bu kadar yaygın kullanılmasını sağlayan temel etken işte bu tarihsel birikimdir. Çok da karmaşık olmayan yörük ve Türkmenlerin gastronomi anlayışını; tarifleri, saklanabilir ya da anlık tüketilebilir, diye ikiye ayırabiliriz. Bu bağlamda saklanabilir ürünleri ana yemek olma niteliği taşıyan ve bu yemeklerin pişirilmesinde aracılık edenler ile gündelik işlerimizi icra ederken veya hareket hâlinde tüketilebilen, örneğin yufka ekmeği, süzme

yoğurt, tulum peyniri, kavurma, tereyağı, kaymak, pekmez, kurutulmuş sebzeler, turşu ve salamuralar, kurutulmuş meyve ve çerezler ile mevsiminde anlık olarak dağlardan toplanan mantarlar, otlar gibi farklı grupta değerlendirebiliriz. Yörükler bir toprak parçasına sahip olmaktan ziyade o coğrafyanın tabiatına ve mevsim koşullarına ayak uydurarak aidiyet ilkesini daha çok benimsemiştir. Bu aidiyet duygusundan dolayı tabiata kafa tutan bir duruştan ziyade onunla barışık doğanın kanunlarını kabul etmiş; o kurallara uygun bir şekilde yaşamayı nesilden nesile aktardığı bir yaşam felsefesi hâline getirmiştir. Coğrafyamızın gerçek sahipleri olan Yörükler, tabiatta var olan her nesnenin bir ruh taşıdığına inanırlar. Yüzyıllara dayanan kadim yaşam tarzları, doğayla kurdukları bu derin ve kusursuz uyumun en açık kanıtıdır. Üzerinde yaşadıkları bu eşsiz coğrafya ise hiçbir tahribata uğratılmadan, gelecek nesillere kutsal bir miras olarak bırakılmıştır.

Günümüzde modern kültürün dayattığı hızlı yapılaşma süreci yüzünden, ne yazık ki tabiatımız ağır bir şekilde tahrip ediliyor. Bitki çeşitliliğimizden ve köklü yemek tariflerimizden yeterince faydalanamamak ise damak tadımızı bozarak bizi geleneksel lezzetlerin o besleyici özelliklerinden hızla koparıyor. Oysa doğal çevremizde yaşanan bu kayıplar, doğrudan beden sağlığımızdaki bozulmanın da en temel nedenidir. Zira bir coğrafyadaki özgün bitkiler azaldığında, o toprağın dilinden anlayan ve doğayla uyum içinde yaşamayı bilen insanlar da giderek azalacaktır.

INTRODUCTION

In Kaş, food is prepared not merely to satisfy hunger, but to tell the story of a landscape, a way of life, and a culture that has endured for centuries. Nestled between the winds of the Mediterranean and the cool highlands of the Taurus Mountains, this cuisine brings you the silent wisdom of people living in harmony with nature through its recipes.

Here, the day begins in the shade of olive trees. Olive oil, tulum cheese made from goat's milk, and wild thyme gathered from the mountains are the first guests to grace the table. In the Kaş kitchen, every ingredient brings with it the scent and story of its place of origin.

In Bezirgân and the surrounding highlands, traces of the Yörük way of life are still very much alive. Heirloom black wheat, chickpeas, and many other crops are processed in homes in preparation for winter. The flour ground in the centuries-old water mills of the İslamlar neighborhood is used not only for table bread but also for making börek, tarhana, noodles, tatar, and sweets. These preparations are made not to waste or save for tomorrow, but to sustain tomorrow.

Recipes like Yörük kadayıf are the culinary embodiment of recycling, sustainability, and respect for nature. The method of preparing this dish—by finely chopping winter phyllo dough and caramelizing it with butter and grape molasses made from Margaz grapes—is a tradition passed down from the past to the present.

Sprinkled with roasted mountain sesame seeds and cinnamon before being served on a plate, and paired with herbal teas gathered from Adatepe, it warms not only the palate but also the soul—a flavor that is simply irresistible.

The Kaş cuisine is an unwritten legacy. From grandmothers to grandchildren, from masters to apprentices, it is passed down through words, glances, and touch. That is why every meal eaten in the villages of Kaş is a bit of a journey, a bit of a memory, and a bit of gratitude for nature's generosity.

And when you sit down at the table in Kaş, you know that what lies before you is not just a meal but a thousand-year-old culture of life.

As can be seen from the practicality of the recipes we've shared, this has nothing to do with the laziness of the people living in this region; it is entirely a matter of their lifestyle. The Yörük and Turkmen peoples, who have embraced a nomadic way of life in the ancient Anatolian region where they have lived for thousands of years, continue to maintain this traditional way of life even in the Kaş region, located on the southwestern slope of the Taurus Mountains. Although the transportation tools and living spaces they use for migration have changed, the seasonal migrations to highlands and the coast—still deeply ingrained in their DNA—continue from generation to generation. As can be understood from these migrations, during their travels they viewed the mountains as if they were their own gardens and the plants growing there as crops within those gardens; they gathered them in season and developed the traditional recipes we use today, ensuring they were consumed and prepared in the most appropriate way. In nomadic culture, the most sought-after quality is not the abundance of possessions, but rather the versatility of the items carried—their ability to serve multiple purposes and functions.

As people familiar with this culture well know, the round, oval-shaped metal sheets we refer to as “sac” are manufactured not as flat surfaces but as oval, domed structures. Baking flatbread, bazlama, and similar products on this sac ensures controlled cooking through the even distribution of heat. When we flip the sac over, the wide, concave side becomes a cooking pan. Thanks to this simple yet highly practical kitchen tool—which we might call a marvel of industrial engineering—we can easily prepare the various types of “shepherd's roast” (sac kavurma) that we've mentioned.

As can be seen from the dishes I've named and partially described, we've barely mentioned the oven, a stationary cooking appliance. The Yörük and Turkmen peoples, who are constantly on the move, have developed cooking techniques suited to their lifestyle. For this reason, oven-cooked dishes are rarely found in Yörük and Turkmen culture. Instead, we frequently encounter recipes cooked in cast-iron and copper pots—moist, nutritious dishes heavy on vegetables and herbs, blended with the flavorful parts of animal-based ingredients.

Of course, when it comes to ovens, the Yörük people have a practical method for this purpose: a cooking technique achieved by placing two baking trays face-to-face and burying them in ashes serves as a high-temperature oven. The most famous example of this is tray bread. The ash-burying technique is not only used for bread but is also one of the preferred methods for cooking vegetables such as potatoes, eggplant, onions, and garlic. In our region, the use of hammered copper pots is more widespread than that of earthenware. The reason for preferring copper kitchenware is that it serves as a precaution to prevent breakage during frequent migrations. For this reason, it is common to find people in the region who have taken up the trades of coppersmith or tinsmith and have