
TRABZON'UN
GASTRONOMİSİ

TRABZON'UN
GASTRONOMİSİ



Trabzon, yüzyıllardır yalnızca tarihî zenginlikleriyle değil, aynı zamanda damaklarda iz bırakan eşsiz mutfağıyla da anılan bir şehir olmuştur. Bu eşsizlik, doğanın sunduğu nimetlerle yoğrulan; emeğin ve geleneğin harmanlandığı bir kültürün ürünüdür. Sizlere sunduğumuz bu özel dergi, Lezzet Trabzon adıyla yalnızca tariflerin yer aldığı bir kitapçık değil; aynı zamanda bir bellektir. Nesilden nesile aktarılan, evlerin mutfağında başlayan ama sofralarda paylaşılan bir kültürel mirastır.

Amacımız; Trabzon'un coğrafi işaretli ürünlerinden yöresel pişirme tekniklerine, tandır kültüründen balığın bin bir türlü haline kadar uzanan bu renkli mutfağını, bu topraklarda yaşayanlara ve şehrimize yolu düşen misafirlere özgün bir bakış açısıyla sunmaktır Bugün gastronomi, şehirlerin kimliğini ifade etmenin, kültürünü paylaşmanın ve insanları bir araya getirmenin güçlü yollarından biridir. Lezzet Trabzon, geçmişten bugüne uzanan bu birikimi; herkesin dokunabileceği, deneyimleyebileceği ortak bir zeminde buluşturmayı amaçlamaktadır.

Bu dergi yalnızca sayfalarda kalmamakta; dijital içeriklerle zenginleştirilmiş yapısıyla, tariflerin mutfakta adım adım uygulanabileceği bir deneyime dönüşmesini sağlamaktadır. Asıl kıymet ise, bu tariflerle birlikte aktarılan kültürel mirasın korunmasında, yaşatılmasında ve hep birlikte geleceğe taşınmasındadır. Bu kültürü birlikte yaşatma arzusuyla.

Ahmet Metin GENÇ
Trabzon Büyükşehir Belediye Başkanı

For centuries, Trabzon has been renowned not only for its historical richness but also for its unique cuisine that leaves a lasting impression on the palate. This uniqueness is the product of a culture shaped by nature's bounty and a blend of hard work and tradition. The special publication we present to you—*Lezzet Trabzon*—is more than just a recipe booklet; it is a repository of memory. It represents a cultural heritage passed down through generations, originating in home kitchens and shared around the dining table.

Our aim is to showcase Trabzon's vibrant culinary world—ranging from products with geographical indications to local cooking techniques, and from *tandır* (clay oven) traditions to the myriad ways fish is prepared—offering a unique perspective to both local residents and visitors to our city. Today, gastronomy serves as a powerful means of expressing a city's identity, sharing its culture, and bringing people together. *Lezzet Trabzon* seeks to unite this accumulated heritage on a common platform where everyone can engage with and experience it.

This publication goes beyond the printed page; enriched with digital content, it transforms into an interactive experience where recipes can be followed step-by-step in the kitchen. Yet, its true value lies in preserving and sustaining the cultural heritage conveyed through these recipes, and in carrying that legacy into the future together.

Ahmet Metin GENÇ
Trabzon Büyükşehir Belediye Başkanı

GastroTrabzon:
Trabzon'un Gastronomi Vizyonu

Trabzon bir şehirden fazlasıdır...

Zorlu doğasıyla insanını terbiye eden, emeği sabırla işleyen ve üretimi mevsimin ritmine bırakan bir yaşam biçimidir Trabzon. Bu şehirde mutfak, geçmişle geleceğin arasında kurulan en güçlü köprüdür.

Bu köprü; doğanın sunduğu imkânlarla insan emeğinin birleştiği bir hafızaya dayanır. Hayat burada kolay ilerlemez; sabır ister disiplin ister mevsimi doğru okumayı ister. Üretim doğayla uyum içinde sürdürülür; bolluk saklanır, kıtlık paylaşılır. Sofra ise bu emeğin en somut karşılığıdır.

Trabzon'da mutfak yalnızca pişirme alanı değil; dayanıklılığın, paylaşmanın ve sürekliliğin en görünür anlatısıdır. Her yemek, ardında bir mevsimin izini, bir üreticinin emeğini ve kuşaktan kuşağa aktarılan bir bilgiyi taşır. Karadeniz'in hırçın dalgalarıyla sabaha merhaba diyen balıkçının, yaylada süt sağan ninenin emeği, taş fırında pişen ekmeğin kokusu, soba üzerinde kaynayan lahananın kokusu... Hepsi aynı kültürel bütünün parçalarıdır.

Bu nedenle Trabzon'da gastronomi, lezzetten önce bir kimlik meselesidir...

GastroTrabzon, işte bu hikâyeyi doğru, sistemli ve bilinçli biçimde kayıt altına almak için doğdu...

Trabzon Büyükşehir Belediyesi ile Trabzon Gastronomi Derneği'nin iş birliğiyle hayata geçen bu yayın; kentimizin gastronomik mirasını yalnızca tarifler üzerinden değil, kültürel, akademik, ekolojik ve turistik boyutlarıyla ele almayı amaçlamaktadır. Çünkü biz biliyoruz ki bir şehrin mutfağı; o şehrin hafızasıdır. Ve hafıza korunmadığında kimlik zayıflar.

Bu ilk sayımızın temasını "balık" olarak belirledik. Çünkü balık, Trabzon'un yalnızca tabağında değil, karakterinde vardır. Hamsi bir tür olmanın ötesinde bir semboldür. İstavrit, mezgit, kalkan, palamut ve diğer türler bu denizin bereketini taşır. Balık; mevsimiyle, avcılığıyla, saklama kültürüyle ve pişirme teknikleriyle Trabzon'un üretim disiplinini yansıtır. Bu sayıda şeflerimiz kendi reçeteleriyle mutfağın uygulama boyutunu ortaya koyarken; akademisyenlerimiz ve yazarlarımız balığı sağlık, sürdürülebilirlik, çocuk beslenmesi, stok yönetimi ve gastronomi turizmi perspektifleriyle değerlendirdiler. Amacımız balığı yalnızca bir lezzet olarak değil; ekosistemin, ekonominin ve kültürel sürekliliğin bir parçası olarak ele almaktı.

GastroTrabzon yılda üç sayı yayımlanacak ve her sayı bir mevsimi, bir üretim döngüsünü ve bir temayı merkeze alacak. Bahar sayımızda Trabzon'un otları, sebzeleri ve meyveleri; üçüncü sayımızda ise kış hazırlıkları, saklama kültürü ve üretimin sürekliliği ele alınacak. Böylece mutfağı parçalı değil, döngüsel bir sistem içinde anlatmayı hedefliyoruz. Çünkü Trabzon mutfağı ancak mevsimiyle birlikte anlaşılabilir.

Bu derginin temel hedefi; Trabzon mutfağını doğru aktararak gastronomi turizmine katkı sunmak, yerel şeflerimizi görünür kılmak, coğrafi işaretli ürünlerimizi bilinçli biçimde tanıtmak ve kentimizin kültürel kimliğini güçlendirmektir. Bu bir tanıtım çalışmasından öte; bir kültürel sorumluluk projesidir. GastroTrabzon, geçici bir heyecanın ürünü değildir. Kurumsal bir hafıza oluşturma iradesidir. Büyük projelerde, ulusal ve uluslararası platformlarda Trabzon'un güçlü bir gastronomi aktörü olarak yer almasını hedefleyen stratejik bir adımdır.

Bu süreçte bizlere güvenen ve iş birliği sağlayan Trabzon Büyükşehir Belediyesi'ne, Kültür ve Sosyal İşler Daire Başkanlığı'na, Turizm Şube Müdürlüğü'ne; yazıları, reçeteleri ve emekleriyle katkı sunan tüm şeflerimize, akademisyenlerimize ve yazarlarımıza gönülden teşekkür ediyorum. Bu yayın, kolektif bir emeğin ürünüdür.

GastroTrabzon bir başlangıçtır.

Bir şehrin lezzetini değil, kimliğini anlatma yolculuğudur.

Ve biz bu yolculuğu mevsim mevsim, tema tema büyüteceğiz.

Trabzon'un Gastronomi Derneği olarak; mutfağımızı koruyan, kültürümüzü büyüten ve bu şehrin gastronomisini hak ettiği yere taşıyan kararlı bir iradeyle çalışmaya devam edeceğiz.

Emre MURAT
Trabzon Gastronomi Derneği Yönetim Kurulu Başkanı
Avrasya Üniversitesi- Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Görevlisi

GastroTrabzon:
Trabzon's Gastronomy Vision

Trabzon is more than just a city...

It is a way of life shaped by its rugged nature, which disciplines its people; a life where labor is cultivated patiently, and production is left to the rhythm of the seasons. In this city, the kitchen is the strongest bridge between the past and the future.

This bridge is based on a memory where human effort meets the opportunities provided by nature. Life here does not progress easily; it demands patience, discipline, and the ability to read the seasons correctly. Production is carried out in harmony with nature; abundance is preserved, scarcity is shared. The dining table is the most tangible manifestation of this effort.

In Trabzon, the kitchen is not just a space for cooking; it is the most visible expression of resilience, sharing, and continuity. Every dish carries traces of a season, the labor of a producer, and knowledge passed down through generations. The work of the fisherman greeting the morning alongside the fierce waves of the Black Sea, the grandmother milking cows in the highlands, the smell of bread baking in a stone oven, the aroma of cabbage simmering on the stove... All of these are parts of the same cultural whole.

For this reason, gastronomy in Trabzon is a matter of identity before it is a matter of taste...

GastroTrabzon was born to document this story accurately, systematically, and consciously.

This publication, realized in collaboration with the Trabzon Metropolitan Municipality and the Trabzon Gastronomy Association, aims to approach the city's gastronomic heritage not only through recipes but also through cultural, academic, ecological, and touristic perspectives. We know that a city's cuisine is its memory. And when memory is not preserved, identity weakens.

We chose "fish" as the theme for this first issue. Fish is not only on Trabzon's plates but also in its character. Anchovy (hamsi) is more than just a species; it is a symbol. Horse mackerel (istavrit), whiting (mezgit), turbot (kalkan), bonito (palamut), and other species carry the abundance of this sea. Fish reflects Trabzon's production discipline through its seasonality, fishing, preservation culture, and cooking techniques. In this issue, our chefs showcase the practical side of the cuisine with their own recipes, while our academics and writers evaluate fish from the perspectives of health, sustainability, child nutrition, stock management, and gastronomy tourism. Our goal was to treat fish not merely as a flavor but as an integral part of the ecosystem, economy, and cultural continuity.

GastroTrabzon will be published three times a year, with each issue focusing on a season, a production cycle, and a theme. In the spring issue, we will highlight Trabzon's herbs, vegetables, and fruits; in the winter issue, we will focus on winter preparations, preservation culture, and production continuity. In this way, we aim to present the cuisine not as fragmented but as a cyclical system. Trabzon cuisine can only be fully understood in harmony with its seasons.

The primary goal of this magazine is to correctly convey Trabzon cuisine, contribute to gastronomy tourism, make local chefs visible, promote our geographically indicated products consciously, and strengthen the city's cultural identity. This is more than a promotional effort; it is a cultural responsibility project. GastroTrabzon is not the product of fleeting excitement. It is a strategic effort to build an institutional memory. It is a strategic step toward positioning Trabzon as a strong gastronomy actor on national and international platforms.

We sincerely thank the Trabzon Metropolitan Municipality, the Department of Culture and Social Affairs, the Tourism Branch Directorate, and all the chefs, academics, and writers who contributed with their articles, recipes, and efforts. This publication is the result of a joint effort.

GastroTrabzon is a beginning.

It is a journey not just to tell the flavor of a city, but to tell its identity.

And we will continue to grow this journey season by season, theme by theme.

As the Trabzon Gastronomy Association, we will continue to work with a determined will to preserve our cuisine, enrich our culture, and elevate the city's gastronomy to its rightful place.

Emre MURAT
President of the Board of Directors, Trabzon Gastronomy Association
Lecturer, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Avrasya University

DALGA DALGA SAĞLIK

WAVE BY WAVE: HEALTH

BÜŞRA DOKUZ MURAT



Suyun sesi, martıların çığlığı, tavada hamsinin cızırdaması...

Balık, bu coğrafyada yalnızca bir besin değil; kültürün, geleneğin ve gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Sofraya geldiğinde ise lezzetinin yanı sıra, bedenimize sunduğu katkılarla da bir hikâye anlatır. Bu yazıda, balığın bu çok katmanlı hikâyesini bilimin ışığında dinleyeceğiz.

Doğu Karadeniz mutfağında balık, mevsimlik bir tercih olmanın ötesinde, günlük yaşamın doğal bir bileşenidir. En bilinen örneğiyle hamsi, bölge mutfağında neredeyse bir kimlik öğesine dönüşmüştür. Ancak Karadeniz'in sunduğu zenginlik hamsiyle sınırlı değildir. İstavrit, Karadeniz somonu, mezgit, palamut, çinekop, lüfer, barbun, tirsi ve zaman zaman sofralara giren kalkan gibi türler hem besin değeri hem de pişirme olanakları açısından geniş bir çeşitlilik sunmaktadır. Bu çeşitlilik yalnızca kültürel değil, bilimsel açıdan da önemlidir. Farklı balık türleri, farklı yağ asidi profilleri ve mikrobesin ögelerinde çeşitlilikle beslenmeye katkı sağlamaktadır.

Balık, insanlık tarihinin bilinen en eski besinlerinden biridir. Buna rağmen insan sağlığı üzerindeki etkileri, her geçen gün yeni epidemiyolojik çalışmalar, biyokimyasal mekanizmalar ve klinik bulgularla daha net biçimde ortaya konmaktadır. Günümüzde balığı yalnızca sofradaki yeriyle değil; kalp-damar sisteminden sinir sistemine, bağışıklık yanıtından metabolik süreçlere ilgili etkileriyle değerlendirmek mümkündür.

Balığın besinsel değerini tek bir bileşen üzerinden açıklamak yetersiz kalır. Balık; yüksek biyoyararlanıma sahip protein, uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitleri, yağda ve suda çözünen vitaminler ile çeşitli minerallerin bir arada bulunduğu nadir besinlerden biridir. Özellikle Karadeniz'de yaygın olarak tüketilen küçük ve orta boy balıklar, omega-3 yağ asitleri açısından dikkat çekici düzeyde zengindir. Hamsi ve istavrit gibi türler, EPA ve DHA içeriği yüksek olmasının yanı sıra ağır metal birikimi açısından da görece daha güvenli bir profile sahiptir.

Balık, modern takviye anlayışından çok önce, insan beslenmesinde birden fazla besin ögesini birlikte ve doğal formda sunan temel bir kaynak olmuştur.

Balığın sağlık üzerindeki etkileri, "yararlı" ifadesinin ötesinde, belirli fizyolojik sistemler üzerinden daha net biçimde tanımlanabilmektedir. Düzenli balık tüketimi; kan trigliserid düzeylerinin düşürülmesi, damar elastikiyetinin

The sound of water, the cries of seagulls, the sizzle of anchovies in a pan...

In this region, fish is more than just food; it is an inseparable part of culture, tradition, and daily life. When it reaches the table, it tells a story not only through its taste but also through the benefits it provides to our bodies. In this article, we will explore this multi-layered story of fish in the light of science.

In the cuisine of the Eastern Black Sea, fish is more than a seasonal choice; it is a natural component of daily life. Anchovies, the most famous example, have almost become an identity marker in the region's cuisine. However, the richness of the Black Sea is not limited to anchovies. Horse mackerel, Black Sea salmon, whiting, bonito, bluefish, meagre, red mullet, sprat, and occasionally turbot—these species offer a wide variety both in nutritional value and culinary possibilities. This diversity is important not only culturally but also scientifically. Different fish species contribute to a balanced diet through diverse fatty acid profiles and micronutrient contents.

Fish has been one of the oldest known foods in human history. Yet, its effects on human health are increasingly clarified through epidemiological studies, biochemical mechanisms, and clinical findings. Today, fish can be evaluated not only for its place on the table but also for its effects on the cardiovascular system, nervous system, immune responses, and metabolic processes.

Explaining the nutritional value of fish through a single component is insufficient. Fish is one of the rare foods that naturally combines highly bioavailable protein, long-chain polyunsaturated fatty acids, fat- and water-soluble vitamins, and various minerals. Small and medium-sized fish commonly consumed in the Black Sea are particularly rich in omega-3 fatty acids. Species like anchovies and horse mackerel are not only high in EPA and DHA content but also relatively safer in terms of heavy metal accumulation.

Long before modern supplements existed, fish provided multiple nutrients together in their natural form, serving as a cornerstone of human nutrition.

The health effects of fish can be described more precisely through specific physiological systems. Regular fish consumption contributes to reducing the risk of cardiovascular diseases by lowering blood triglyceride levels, maintaining vascular elasticity, and suppressing inflammatory



korunması ve iltihaplanma süreçlerinin baskılanması yoluyla kalp-damar hastalıkları riskinin azaltılmasına katkı sağlamaktadır. Özellikle omega-3 yağ asitlerinden EPA'nın trombosit agregasyonunu azaltıcı, DHA'nın ise damar endotel fonksiyonlarını destekleyici etkileri bu koruyucu mekanizmanın temelini oluşturmaktadır. Palamut, lüfer ve çinekop gibi yağlı balıkların mevsiminde tüketilmesi, damar sağlığını destekleyen omega-3 alımını doğal yollarla artırma ve balığı yalnızca besleyici değil, aynı zamanda koruyucu bir besin hâline getirmektedir.

Balığın insan sağlığına katkısı kalple sınırlı değildir. Beyin dokusunun önemli bir bölümü yağdan oluşur ve bu yağın niteliği, bilişsel işlevler üzerinde doğrudan etkilidir. Balık tüketimi ile alınan DHA, EPA gibi yağ asitleride; bilişsel performansın korunması, hafıza süreçlerinin desteklenmesi ve yaşa bağlı bilişsel gerilemenin yavaşlatılması ile ilişkilendirilmektedir. Özellikle sinir hücre zarlarının yapısal bütünlüğünü koruması, sinaptik iletimi desteklemesi ve nöroinflamasyonu sınırlaması bu etkiyi açıklayan başlıca mekanizmalardandır. Ayrıca düzenli balık tüketiminin, duygu durum düzenlenmesi ve depresif belirtilerin azaltılmasıyla ilişkili olduğuna dair bulgular da giderek güçlenmektedir. Bu nedenle gebelik, çocukluk ve ileri yaş dönemlerinde yeterli alımı büyük önem taşımaktadır.

Balığın mikrobesin ögesi içeriği bu tabloyu tamamlayan bir diğer unsurdur. Karadeniz balıkları; vitamin D, B12, iyot ve selenyum açısından değerli kaynaklardır. Özellikle kış aylarında güneş ışığının sınırlı olduğu

processes. EPA from omega-3 fatty acids reduces platelet aggregation, while DHA supports endothelial function—these mechanisms form the basis of its cardioprotective effects. Consuming fatty fish like bonito, bluefish, and sprat during their season naturally increases omega-3 intake, making fish not only nutritious but also protective.

Fish's benefits are not limited to the heart.

A significant portion of brain tissue is composed of fat, and the quality of this fat directly affects cognitive functions. DHA and EPA obtained from fish consumption are associated with preserving cognitive performance, supporting memory processes, and slowing age-related cognitive decline. They maintain structural integrity of neuronal membranes, support synaptic transmission, and limit neuroinflammation. Evidence also suggests that regular fish consumption may aid mood regulation and reduce depressive symptoms. Therefore, adequate intake during pregnancy, childhood, and older age is highly important.

The micronutrient content of fish further completes this picture. Black Sea fish are valuable sources of vitamin D, B12, iodine, and selenium. Especially in winter, when sunlight is limited, fish consumption provides a natural source of vitamin D. This may explain why fish is traditionally consumed more frequently in the Black Sea during the winter, highlighting both economic and biological reasoning. Long before modern supplements, fish acted as a natural balancing mechanism provided by nature.

bölgelerde, balık tüketimi vitamin D alımına doğal bir katkı sağlamaktadır. Bu durum, geleneksel Karadeniz mutfağında balığın kış aylarında daha sık tüketilmesinin yalnızca ekonomik değil, biyolojik bir karşılığı olduğunu düşündürmektedir. Balık, bu yönüyle modern takviye anlayışından çok önce, doğanın sunduğu bir denge mekanizmasıdır.

Yöntem, yalnızca lezzeti değil, sağlık etkisini de belirler.

Balığın sağlık üzerindeki etkisini belirleyen temel unsurlardan biri de pişirme yöntemleridir. Karadeniz mutfağında yaygın olan tavada pişirme ve buğulama yöntemleri, doğru uygulandığında balığın besin değerini koruyabilmektedir. Ancak yüksek ısıda ve uzun süreli kızartma, özellikle omega-3 yağ asitlerinin oksidasyonuna yol açarak besinsel değeri azaltabilir. Fırınlama, buğulama ya da kontrollü ızgara gibi yöntemler ise balığın biyolojik değerini daha iyi muhafaza eder.

Balığın sağlık potansiyeli yalnızca türüne ve pişirme yöntemine bağlı değildir. Balıkla birlikte tüketilen besinler ve sofrada yapılan küçük dokunuşlar, içerdiği besin ögelerinin biyoyararlanımını doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle balık, tek başına değil; eşlikçileriyle birlikte değerlendirilmesi gereken bir besindir. Servis sırasında eklenen limon suyu, içerdiği Askorbik asit sayesinde balıkta bulunan demir ve çinko gibi minerallerin emilimini desteklemektedir. Aynı zamanda asidik ortam, protein sindirimini kolaylaştırarak amino asitlerin bağırsaklardan daha etkin emilmesine katkı sağlamaktadır.

1. Add Lemon at Serving
Vitamin C supports the absorption of iron and zinc in fish.

2. Pair with Salad
Leafy greens and olive oil enhance the absorption of vitamins and minerals.

3. Avoid Heavy Sauces
Simple preparation preserves the natural nutritional value of the fish.

One of the key factors influencing the health effects of fish is its cooking method. Common techniques in Black Sea cuisine, such as pan-frying and steaming, can preserve nutritional value if done correctly. However, high heat and prolonged frying may oxidize omega-3 fatty acids, reducing nutritional quality. Baking, steaming, or controlled grilling better retain the biological value of fish.

The health potential of fish also depends on accompanying foods and minor details at the table, which directly affect nutrient bioavailability. For instance, lemon juice added during serving enhances the absorption of minerals such as iron and zinc due to its ascorbic acid content. The acidic environment also aids protein digestion, facilitating more efficient absorption of amino acids in the intestine.

Raw vegetable-rich salads consumed with fish are another important complement for bioavailability. Leafy greens like arugula, parsley, and lettuce, with their vitamin



1. Limonu Serviste Ekleyin
C vitamini, balıktaki demir ve çinkonun emilimini destekler.

2. Salatayla Tamamlayın
Yeşil yapraklı sebzeler ve zeytinyağı, vitamin ve mineral emilimini artırır.

3. Ağır Soslardan Kaçının
Sade pişirme, balığın doğal besin değerini korur.

Balığın yanında tüketilen çiğ sebze ağırlıklı salatalar da biyoyararlanım açısından önemli bir tamamlayıcıdır. Roka, maydanoz ve marul gibi yeşil yapraklı sebzeler; C vitamini ve fitokimyasal içerikleriyle balıktaki mikrobesin ögelerinin emilimini desteklerken sindirim sürecini dengelemektedir. Zeytinyağı ile hazırlanan salatalar ise yağda çözünen vitaminlerin vücut tarafından daha etkin kullanılmasına katkı sağlamaktadır. Buna karşılık aşırı tuz kullanımı ve ağır soslar, balığın doğal besinsel avantajlarını gölgeleyebilir. Bu nedenle sade pişirme teknikleri ve taze eşlikçiler, balığın gerçek potansiyelini ortaya çıkarır.

Uluslararası beslenme rehberleri, sağlıklı bireyler için haftada en az iki porsiyon balık tüketimini önermektedir.

Balığın sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden yararlanabilmek için tüketim miktarı ve sıklığı da önemlidir. Uluslararası beslenme rehberleri, sağlıklı bireyler için haftada en az iki porsiyon balık tüketimini önermektedir. Bir porsiyon balık, pişmiş hâlde ortalama 100-150 gram olarak kabul edilmektedir. Bu miktar, omega-3 yağ asitleri başta olmak üzere balığın içerdiği temel besin ögelerinin yeterli düzeyde alınmasını sağlamaktadır.

Karadeniz mutfağında yaygın olan küçük balıkların tüketimi bu açıdan avantajlıdır. Hamsi ve istavrit gibi türler, porsiyon kontrolü sağlandığında hem besin yoğunluğu yüksek hem de düzenli tüketim için uygun balıklardır. Balık tüketiminde çeşitlilik sağlanması, farklı besin ögelerinden yararlanılmasına da katkı sunmaktadır.

Özel gruplar açısından değerlendirildiğinde; gebeler, emziren kadınlar ve çocuklar için balık tüketimi önemini korumakla birlikte, tür seçimine dikkat edilmelidir. Küçük ve kısa yaşam döngüsüne sahip balıklar, bu gruplar için daha güvenli bir tercih olarak öne çıkmaktadır.

C and phytochemical content, enhance the absorption of fish's micronutrients while balancing digestion. Salads prepared with olive oil improve the body's utilization of fat-soluble vitamins. On the other hand, excessive salt and heavy sauces can diminish fish's natural nutritional advantages. Therefore, simple cooking techniques and fresh accompaniments reveal the true potential of fish.

International dietary guidelines recommend that healthy individuals consume at least two servings of fish per week.

The benefits of fish depend on both the amount and frequency of consumption. International dietary guidelines recommend at least two servings of fish per week for healthy individuals. A serving is generally 100–150 grams of cooked fish, which ensures sufficient intake of essential nutrients, especially omega-3 fatty acids.

Small Black Sea fish offer advantages in this regard. Anchovies and horse mackerel are nutrient-dense and suitable for regular consumption when portion sizes are controlled. Diversifying fish species also helps obtain a broader range of nutrients.

For special groups, such as pregnant and breastfeeding women and children, fish consumption remains important, but species selection is crucial. Small, short-lived fish are safer choices for these populations.

Environmental considerations are also critical. Conserving fish stocks in the Black Sea is essential not only for the ecosystem but also for the region's right to healthy nutrition. Overfishing and off-season consumption negatively impact both species diversity and nutritional quality. Consuming local species like anchovies in season demonstrates the strong link between health and environmental sustainability.

In conclusion, fish in Trabzon and the Eastern Black Sea is not only a traditional taste but also a scientifically powerful food. Its health effects become even more meaningful when species selection, cooking methods, and consumption habits are considered. Small, fatty, and seasonal Black Sea fish have a broad range of impacts, from heart health to cognitive function, highlighting the culinary culture of the region. When consumed correctly, fish carries not only the heritage of the past but also the promise of a healthy future on Trabzon tables.

Balık tüketimi değerlendirilirken çevresel boyut da göz ardı edilmemelidir. Karadeniz'de balık stoklarının korunması, yalnızca ekosistem açısından değil, bölge halkının sağlıklı beslenme hakkı açısından da önemlidir. Aşırı avlanma ve mevsim dışı tüketim, uzun vadede hem balık çeşitliliğini hem de besin kalitesini olumsuz etkiler. Bu nedenle hamsi başta olmak üzere yerel türlerin mevsiminde ve bilinçli tüketilmesi, sağlık ile çevre arasındaki güçlü ilişkiyi görünür kılar.

Sonuç olarak balık, Trabzon ve Doğu Karadeniz mutfağında yalnızca geleneksel bir tat değil; bilimsel olarak da güçlü bir besindir. Sağlık üzerindeki etkileri, tür seçimi, pişirme yöntemi ve tüketim alışkanlıklarıyla birlikte değerlendirildiğinde daha da anlam kazanmaktadır. Karadeniz'in küçük, yağlı ve mevsimsel balıkları; kalp sağlığından bilişsel işlevlere uzanan geniş bir etki alanıyla, bu coğrafyanın mutfak kültürünü öne çıkarmaktadır. Balık, doğru tüketildiğinde Trabzon sofralarında yalnızca geçmişin değil, sağlıklı bir geleceğin de taşıyıcısıdır.



KAYNAKLAR

• Calder, P. C. (2022). Omega-3 fatty acids and inflammatory processes. Nutrients, 14(1), 1–23.

(PMC8756069)

• Zhang, Y., et al. (2025). Fish consumption, omega-3 fatty acids and human health: recent evidence. Frontiers in Nutrition, 12, 1564315.

• Guasch-Ferré, M., et al. (2021). Fish consumption, omega-3 fatty acids and cardiometabolic health. Food Chemistry, 346, 128902.

• Van der Wurff, I. S. M., et al. (2021). Fish intake and cognitive function across the lifespan. Nutrients, 13(8), 2625. (PubMed ID: 34311902)

• Li, X., et al. (2024). Bioavailability of nutrients from fish and seafood: effects of processing and consumption patterns. Trends in Food Science & Technology, 146, 104328.

REFERENCES

• Calder, P. C. (2022). Omega-3 fatty acids and inflammatory processes. Nutrients, 14(1), 1–23. (PMC8756069)

• Zhang, Y., et al. (2025). Fish consumption, omega-3 fatty acids and human health: recent evidence. Frontiers in Nutrition, 12, 1564315.

• Guasch-Ferré, M., et al. (2021). Fish consumption, omega-3 fatty acids and cardiometabolic health. Food Chemistry, 346, 128902.

• Van der Wurff, I. S. M., et al. (2021). Fish intake and cognitive function across the lifespan. Nutrients, 13(8), 2625. (PubMed ID: 34311902)

• Li, X., et al. (2024). Bioavailability of nutrients from fish and seafood: effects of processing and consumption patterns. Trends in Food Science & Technology, 146, 104328.

SÜRDÜRÜLEBİLİR DENİZ ÜRÜNLERİ:

TREND Mİ, ZORUNLULUK MU?

SUSTAİNABLE SEAFOOD:

TREND OR NECESSİTY?

DAMLA SARI



İnsanlık tarihi boyunca denizler, okyanuslar, tükenmez birer kaynak ve doğanın sunduğu sonsuz bir cömertlik sembolü olarak görülmüştür. Ancak 21. yüzyılın getirdiği nüfus baskısı ve kontrolsüz tüketim, bu "sınırsızlık" düşüncesini artık sona erdirdi.

Bugün market raflarında veya restoran menülerinde sıkça rastladığımız "sürdürülebilir" etiketi, pek çok tüketici için hala bilinçli bir yaşam tarzı tercihi ya da modern bir gastronomi trendi gibi algılanıyor. Oysa su altındaki dünya bize çok daha sert bir gerçeği fısıldıyor: Bir zamanlar "bolluk" içinde yüzen denizlerimiz, bugün biyolojik limitlerinin sınırına dayanmış durumda.

Kişi başı yıllık deniz ürünü tüketiminin rekor seviyelere ulaştığı günümüzde, bir akşam yemeğinde tercih ettiğimiz balığın hikayesi, düşündüğümüzden çok daha derin sulara uzanıyor. Sürdürülebilirlik artık sadece etik kaygılar taşıyan bir kitlenin takip ettiği "yeşil bir trend" değil; aksine milyarlarca insanın protein ihtiyacını karşılayan gıda sistemlerini ayakta tutmak için kaçınılmaz bir stratejik mecburiyettir. Eğer tabağımızdaki bu zengin mirası gelecek nesillere devretmek istiyorsak, deniz ürünlerini bir mutfak modası olmaktan çıkarıp yaşamsal bir "zorunluluk" olarak kabul etmeliyiz.

Şimdi sizleri denizlerin sunduğu bu kritik dengenin bir popüler kültür ögesi mi yoksa gezegenin geleceği için son çıkış yolu mu olduğunu analiz etmeye davet ediyorum. Yapacağımız bu analizle sürdürülebilirliği bir "trend" olmaktan çıkarıp neden bir "zorunluluk" haline geldiğini kanıtlayan dört temel başlık üzerinden aktaracağız.

1. Rekor Üretim ve "Mavi Dönüşüm" Zorunluluğu

FAO 2024 Dünya Balıkçılık ve Su Ürünleri Durum Raporuna göre, deniz ürünleri sektöründe tarihi bir dönüm noktasına gelinmiştir. Sürdürülebilirlik artık bir seçenek değil, gıda güvenliği için temel bir zorunluluktur.

2022 yılında toplam üretim 223,2 milyon ton ile tüm zamanların en yüksek seviyesine ulaşmıştır. Su ürünleri yetiştiriciliği (aquaculture), tarihinde ilk kez avcılık yoluyla elde edilen üretimi geride bırakmıştır. Bu durum, doğal stoklar üzerindeki baskıyı azaltmak için yetiştiriciliğin artık ana aktör olduğunu göstermektedir.

Mavi Dönüşüm (Blue Transformation), FAO, 2030 yılına kadar su ürünleri sistemlerini optimize etmek için bu stratejiyi benimsemiştir. Hedef; artan nüfusu beslemek için sürdürülebilir büyümeyi sağlamak, balık stoklarının %100'ünü etkili yönetim altına almak ve değer zincirlerini iyileştirmektir.

Throughout human history, the seas and oceans have been regarded as inexhaustible resources and symbols of nature's boundless generosity. However, the population pressures and uncontrolled consumption of the 21st century have put an end to this notion of "limitlessness."

Today, the "sustainable" label we often see on supermarket shelves or restaurant menus is still perceived by many consumers as a conscious lifestyle choice or a modern culinary trend. Yet the underwater world whispers a harsher truth: the seas that once teemed with abundance are now reaching the limits of their biological capacity.

At a time when per capita annual seafood consumption has reached record levels, the story of the fish we choose for dinner goes far deeper than we might imagine. Sustainability is no longer just a "green trend" followed by ethically conscious consumers; it has become an unavoidable strategic necessity to maintain the food systems that provide protein for billions of people. If we want to pass this rich maritime heritage on to future generations, we must stop treating seafood as a culinary fad and recognize it as a vital "necessity."

Now, I invite you to explore whether the delicate balance offered by the oceans is merely a pop culture element or the planet's last lifeline. In this analysis, we will examine four key areas that demonstrate why sustainability has moved beyond being a "trend" to become an essential "necessity."

1. Record Production and the Imperative of the "Blue Transformation"

According to the FAO 2024 State of World Fisheries and Aquaculture Report, the seafood sector has reached a historic turning point. Sustainability is no longer an option—it is a fundamental necessity for food security.

In 2022, total production reached 223.2 million tons, the highest level ever recorded. For the first time in history, aquaculture surpassed capture fisheries in production. This indicates that aquaculture has now become the main driver, relieving pressure on wild fish stocks.

The Blue Transformation, adopted by the FAO, aims to optimize seafood systems by 2030. Its goals are to ensure sustainable growth to feed the growing global population, bring 100% of fish stocks under effective management, and improve value chains.



Sürdürülebilir deniz ürünleri tartışmasının kalbinde yer alan 'Mavi Dönüşüm' (Blue Transformation), su ürünleri sistemlerini 21. yüzyılın karmaşık gıda güvenliği ve çevre krizlerine yanıt verecek şekilde çağdaşlaştırmayı hedefleyen bütüncül bir stratejidir. Bu kavram, deniz ürünlerini sadece bir besin kaynağı olarak değil; açlıkla mücadele eden, iklim krizine direnç sağlayan ve toplumsal refahı artıran anahtar bir sektör olarak konumlandırır. Geleneksel balıkçılık anlayışının sınırlarına dayandığı günümüzde, Mavi Dönüşüm bir tercih olmaktan çıkıp küresel bir zorunluluk haline gelmiştir. Bu dönüşümün üç temel sütunu bulunmaktadır:

Birincisi, sürdürülebilir su ürünleri yetiştiriciliğinin (akuakültür) küresel ölçekte genişletilmesidir. Artan dünya nüfusunun protein ihtiyacını sadece vahşi stoklarla karşılamanın imkansızlığı karşısında, çevresel ayak izi düşük, verimli ve teknoloji odaklı üretim sistemlerinin yaygınlaştırılması hayati önem taşır. İkincisi, tüm balıkçılık stoklarının etkin ve bilimsel bir yönetim altına alınmasıdır. Bu, aşırı avlanmanın önlendiği, yasa dışı balıkçılığın bitirildiği ve deniz ekosistemlerinin kendi kendini onarabildiği bir düzeni zorunlu kılar. Üçüncüsü ise su ürünleri değer zincirlerinin iyileştirilmesidir. Bu aşama, avdan tabağa kadar olan süreçte gıda kaybını ve israfını minimize etmeyi, izlenebilirliği sağlamayı ve deniz ürünlerinin besin değerini koruyarak pazar erişimini demokratikleştirmeyi hedefler.

At the heart of the sustainable seafood discussion, the Blue Transformation represents a comprehensive strategy to modernize seafood systems so they can respond effectively to the complex food security and environmental crises of the 21st century. This concept positions seafood not merely as a source of nutrition, but as a key sector that combats hunger, enhances climate resilience, and promotes social well-being. In an era where traditional fisheries are reaching their limits, the Blue Transformation has shifted from a voluntary choice to a global imperative.

The Blue Transformation rests on three main pillars:

1. Scaling up sustainable aquaculture worldwide. With the global population increasing, meeting protein needs solely through wild stocks is impossible. Expanding environmentally low-impact, efficient, and technology-driven production systems is vital.

2. Effective and science-based management of all fishery stocks. This ensures overfishing is prevented, illegal fishing is eliminated, and marine ecosystems can recover naturally.

3. Improving seafood value chains. This pillar focuses on minimizing food loss and waste from catch to plate, ensuring traceability, preserving nutritional quality, and democratizing market access for seafood.

In conclusion, the Blue Transformation represents a profound shift in mindset, recognizing our oceans not merely as "resource reservoirs" but as a safeguard for future generations. This strategy is the most concrete and necessary manifestation of a new blue economy, in which economic growth and ecological health advance hand in hand.

2. Stock Status and Fisheries Management

The clearest evidence for sustainability as a "necessity" is the health of fish stocks in our oceans. The proportion of marine fish stocks at biologically unsustainable levels has risen to 37.7%. This demonstrates that strengthening fisheries management is not a choice but a requirement to protect ecosystems.

Combating IUU (Illegal, Unreported, and Unregulated) Fishing: Eliminating illegal fishing is a critical step toward sustainability. The FAO Port State Measures Agreement (PSMA) is being implemented internationally with 78 parties to enforce this obligation.

3. Climate Change and Food Security

Seafood is not just a gastronomic trend—it is one of the planet's most climate-resilient protein sources. Compared

Sonuç olarak Mavi Dönüşüm, denizlerimizi sadece bir 'kaynak deposu' olarak görmeyi bırakıp, onları gelecek nesillerin yaşam sigortası olarak kabul eden köklü bir zihniyet değişimini temsil eder. Bu strateji, ekonomik büyüme ile ekolojik sağlığın bir arada yürüyebileceği yeni bir 'mavi ekonomi' düzeninin en somut ve zorunlu karşılığıdır."

2. Stokların Durumu ve Avcılık Yönetimi

Sürdürülebilirliğin "zorunluluk" kısmını en iyi açıklayan veri, denizlerdeki balık stoklarının sağlığıdır. Deniz balıkçılığı stoklarının biyolojik olarak sürdürülemez seviyelerde olanlarının oranı %37,7'ye yükselmiştir. Bu durum, avcılık yönetiminin sıkılaştırılmasının bir tercih değil, ekosistemi korumak için şart olduğunu kanıtlar.

IUU (Yasa Dışı, Kayıt Dışı ve Düzenlenmemiş) Balıkçılıkla Mücadele: Sürdürülebilirlik için yasa dışı balıkçılığı bitirmek kritik bir adımdır. FAO'nun Liman Devleti Tedbirleri Anlaşması (PSMA), bu "zorunluluğu" yerine getirmek için 78 taraf devletle uluslararası düzeyde uygulanmaktadır.

3. İklim Değişikliği ve Gıda Güvenliği

Deniz ürünleri, sadece bir gastronomi trendi değil, gezegenin iklim krizine karşı en dirençli protein kaynağıdır. Su ürünleri, kara hayvanlarına göre daha verimli bir protein kaynağıdır ve iklim eylemi (Climate Action) içinde anahtar rol oynar. Kişi başı deniz ürünü tüketimi yıllık 20,7 kg'a ulaşarak son 60 yılda iki katından fazla artmıştır. Bu talep artışı, "sürdürülebilir kaynak" yönetimini zorunlu kılmaktadır.

Üretimin yaklaşık %11'i gıda dışı amaçlarla (balık yağı, yem vb.) kullanılmaktadır. Sürdürülebilir bir gelecek için yan ürünlerin (baş, kemik, deri) çöpe atılması yerine gıdaya dönüştürülmesi bir zorunluluktur.

"Sürdürülebilirliğin 'zorunluluk' boyutu, sadece denizden ne kadar canlıyı kopardığımızla değil, elde edilen bu kıymetli kaynağın ne kadarını 'tam verimle' gıda sistemine dahil edebildiğimizle doğrudan ilişkilidir. Mevcut verilere göre, küresel üretimin yaklaşık %11'i halen doğrudan gıda dışı amaçlarla; yani balık yağı ve yem üretimi gibi endüstriyel alanlarda kullanılmaktadır. Ancak asıl kritik mesele, doğrudan insan tüketimine ayrılan kısmın işlenme sürecinde ortaya çıkmaktadır. Geleneksel balıkçılık ve gastronomi anlayışında 'değerli' kabul edilen sadece fileto kısmıdır; bu da balığın yaklaşık %30 ile %70 arasındaki kütlesinin 'atık' olarak görülmesine neden olmaktadır. Oysa deniz kaynaklarının biyolojik sınırlarına dayandığı, ekosistemlerin alarm verdiği bir çağda, yakalanan her bir canlıya bütüncül bir yaklaşımla bakmak artık etik bir tercihin ötesinde, stratejik bir mecburiyettir.



to terrestrial animals, seafood provides a more efficient source of protein and plays a key role in climate action. Per capita annual seafood consumption has reached 20.7 kg, more than doubling over the past 60 years. This surge in demand makes sustainable resource management imperative.

Approximately 11% of production is used for non-food purposes (fish oil, feed, etc.). For a sustainable future, by-products (heads, bones, skin) should be repurposed for human consumption rather than discarded.

The “necessity” of sustainability is not only about how much life we extract from the sea, but also about how efficiently this valuable resource is integrated into the food system. Current data indicate that about 11% of global production is still used for industrial purposes rather than direct human consumption, such as fish oil and feed production. However, the critical issue lies in processing for direct consumption. Traditional fisheries and culinary practices primarily value the fillet portion, resulting in 30–70% of the fish mass being discarded.

In an era where marine resources are reaching their biological limits and ecosystems are signaling distress, adopting a holistic approach to every individual organism caught is no longer an ethical option—it is a strategic necessity. Tradi-

Geleneksel olarak çöpe atılan baş, kemik, deri ve iç organlar gibi yan ürünler, aslında mikro besinler, kalsiyum, fosfor, kolajen ve omega-3 yağ asitleri açısından balığın en zengin bölümleridir. Bu yan ürünlerin gıda teknolojileri ve inovatif işleme yöntemleriyle toz, konsantre veya fonksiyonel gıda içerikleri olarak yeniden insan beslenmesine kazandırılması, 'doğadan daha fazlasını talep etmeden' protein ihtiyacını karşılamanın en rasyonel yoludur. Sürdürülebilir bir gelecek senaryosunda, gıda kaybını ve israfını minimize etmek, yeni balık stoklarını keşfetmekten çok daha etkili bir çözümdür. Dolayısıyla, deniz ürünlerinde sürdürülebilirlik; tabağımızdaki balığın sadece türünü seçmek değil, o canlının her bir zerresine saygı duyan bir döngüsel ekonomi disiplinini zorunlu kılmaktadır. Bu dönüşüm, küresel açlıkla mücadelede, kaynak verimliliğinde ve ekolojik ayak izinin düşürülmesinde bir trendin çok ötesinde, biyolojik ve ekonomik bir yaşam savaşıdır."

4. Gelecek Projeksiyonu ve Sosyo-Ekonomik Etki

2032 yılına kadar su ürünleri üretiminin %10 artarak 205 milyon tona ulaşması beklenmektedir. Bu büyümenin neredeyse tamamı su ürünleri yetiştiriciliğinden gelecektir. Sektör dünya genelinde 62 milyon kişiye doğrudan istihdam sağlamaktadır. Bu kadar büyük bir ekonomik ekosistemin çökmemesi için sürdürülebilirlik tek yoldur. Rapor, "kimseyi geride bırakmadan" daha iyi üretim, daha iyi beslenme ve daha iyi bir çevre için "Mavi Dönüşüm"ün hızlandırılması gerektiğini vurgular.

Gastronomi dünyasında sürdürülebilirlik, artık tabaktaki lezzetin ötesinde, şefin ve işletmecinin ekosisteme karşı üstlendiği etik bir imza haline gelmiştir. Geleneksel mutfak anlayışı uzun süre sadece 'en seçkin' balık türlerine ve bu canlıların sadece 'en kusursuz' kesimlerine odaklanırken; güncel gastronomi trendleri yerini derin bir sorumluluk bilincine bırakmaktadır. Mavi Dönüşüm'ün mutfaktaki yansıması, gastronomi profesyonellerini 'burundan kuyruğa' (nose-to-tail) felsefesini deniz ürünlerine uyarlamaya zorunlu kılmaktadır. Bu yaklaşım, sadece popüler balık türlerini değil, ekosistemde bolluk gösteren ancak mutfaklarda ihmal edilmiş türleri keşfetmeyi ve balığın kafa, kılçık ya da deri gibi 'atık' görülen kısımlarını yaratıcı tekniklerle gurme lezzetlere dönüştürmeyi kapsar. Şeflerin malzeme seçimindeki bu bilinçli değişimi, tüketicinin algısını şekillendiren en güçlü araçtır. Dolayısıyla gastronomi, sürdürülebilirliği bir pazarlama unsuru olmaktan çıkarıp, denizlerin sunduğu mirası koruyarak tabağa aktaran bir 'ekolojik sanat' formuna dönüştürmekle yükümlüdür.

tionally discarded by-products, such as heads, bones, skin, and internal organs, are actually the most nutrient-dense parts of fish, rich in micronutrients, calcium, phosphorus, collagen, and omega-3 fatty acids.

Through food technology and innovative processing methods, these by-products can be valorized into powders, concentrates, or functional food ingredients, contributing to human nutrition. This represents the most rational way to meet protein needs without overexploiting nature. In a sustainable future scenario, minimizing food loss and waste is far more effective than discovering new fish stocks.

Thus, sustainability in seafood is not just about selecting the right species on our plates; it requires a circular economy approach that makes use of every part of the fish. This transformation goes far beyond a trend—it is a biological and economic battle in the fight against global hunger, improving resource efficiency, and reducing ecological footprints.

4. Future Projections and Socio-Economic Impact

By 2032, seafood production is expected to increase by 10%, reaching 205 million tons, with nearly all of this growth coming from aquaculture. The sector currently provides direct employment to 62 million people worldwide. For such a vast economic ecosystem to remain resilient, sustainability is the only viable path forward. The report emphasizes that the Blue Transformation must be accelerated to achieve better production, better nutrition, and a healthier environment—without leaving anyone behind.

In the culinary world, sustainability has evolved beyond being merely about the flavors on the plate; it has become an ethical signature that chefs and restaurateurs leave on the ecosystem. While traditional culinary practices long focused only on the “most prized” fish species and the “perfect” cuts, contemporary gastronomy has given way to a deeper sense of responsibility. The culinary reflection of the Blue Transformation requires professionals to adopt a “nose-to-tail” philosophy for seafood.

This approach involves not only popular fish species but also underutilized yet ecologically abundant species, transforming parts traditionally considered “waste”—such as heads, bones, or skin—into creative gourmet dishes. This conscious shift in ingredient selection by chefs is one of the most powerful tools shaping consumer perception. Thus, gastronomy is tasked with turning sustainability from a marketing slogan into a true form of ecological art that preserves the ocean’s legacy on the plate.

Sonuç olarak, deniz ürünlerinde sürdürülebilirlik kavramı, modern dünyanın estetik bir 'tercihi' ya da gastronomi sahnesinin geçici bir 'akımı' olma aşamasını çoktan geride bırakmıştır. Veriler ve ekosistemin verdiği sinyaller net bir gerçeği ortaya koymaktadır: Mavi bir geleceğe giden yol, artık keyfi kararlardan değil, stratejik ve biyolojik bir 'zorunluluktan' geçmektedir. Mavi Dönüşüm'ün sunduğu vizyon, balıkçılığı sadece bir avcılık pratiği olmaktan çıkarıp, gezegenin en dayanıklı ve verimli protein sistemini inşa etme görevine dönüştürmüştür. Bugün her bir balıkçının, her bir şefin ve nihayetinde her bir tüketicinin tabağında verdiği karar; sadece o anki lezzeti değil, okyanusların derinliğindeki yaşam döngüsünü ve gelecek nesillerin gıda güvenliğini belirlemektedir. Denizlerin sınırsız olduğu algısından uyanarak, her bir deniz canlısına bütüncül bir saygıyla yaklaştığımız ve 'burundan kuyruğa' her zerreyi değerlendirdiğimiz ölçüde bu mavi mirası koruyabiliriz.

Unutulmamalıdır ki; denizlerimizi kurtarmak aslında kendimizi kurtarmaktır!

In conclusion, the concept of sustainability in seafood has long surpassed being a mere aesthetic choice or a temporary gastronomic trend. Data and signals from the ecosystem reveal a clear reality: the path to a blue future no longer relies on discretionary decisions but on strategic and biological necessity. The vision offered by the Blue Transformation elevates fisheries beyond simple harvesting practices, positioning them as a means to build one of the planet's most resilient and efficient protein systems.

Today, every decision made by a fisherman, a chef, and ultimately every consumer at the dining table affects not only the immediate taste experience but also the life cycles in the depths of the oceans and the food security of future generations. By awakening from the illusion of "infinite oceans" and approaching every marine organism with holistic respect—utilizing every part from nose to tail—we can safeguard this blue legacy.

It must be remembered: saving our oceans is ultimately saving ourselves.

KAYNAKLAR

Arslan, G., & Yıldız, P. O. (2021). "Türkiye su ürünleri sektörüne genel bakış." Menba Kastamonu Üniversitesi Su Ürünleri Fakültesi Dergisi, 7(1), 46-57.

Bahadır Koca, S., Terzioğlu, S., Didinen, B. I., & Yiğit, N. Ö. (2011). "Sürdürülebilir Su Ürünleri Yetiştiriciliğinde Çevre Dostu Üretim." Ankara Üniversitesi Çevrebilimleri Dergisi, 3(1), 107–113.

Becky Selengut (2021). Good Fish: 100 Sustainable Seafood Recipes from the Pacific Coast.

Birleşmiş Milletler (BM). Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SKA): Amaç 14 - Sudaki Yaşam & Amaç 13 - İklim Eylemi.

Bush, S., & Oosterveer, P. (2020). Governing Sustainable Seafood. 1st Edition, Routledge.

FAO (2024). The State of World Fisheries and Aquaculture 2024 (SOFIA): Blue Transformation in Action. Rome.

FAO (2022). Blue Transformation: Roadmap 2022–2030: A Vision for Better Production, Better Nutrition, a Better Environment, and a Better Life.

FAO (2016). Agreement on Port State Measures (PSMA) to Prevent, Deter and Eliminate Illegal, Unreported and Unregulated Fishing.

OECD-FAO (2023). Agricultural Outlook 2023-2032: Fish and Seafood Projections.

Toplu Yılmaz, Ö. (2021). "Türkiye'de Sürdürülebilir Mavi Ekonomi için Balıkçılık Desteklerinin Değerlendirilmesi." Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 14(3), 906–923.

Teixeira, C. M., & Silva, P. M. (2024). "The huge dilemma: how to increase seafood consumption for health benefits without impacting fisheries' sustainability?" International Journal of Food Science and Technology, 59(2), 661–672.

TÜDAV (Türk Deniz Araştırmaları Vakfı). Marine Aquaculture in Turkey. Editörler: Candan, A., Karataş, S., Küçüktaş, H., & Okumuş, İ.

TÜBA (Türkiye Bilimler Akademisi) (2024). Gıda, Su Kaybı ve İsrafı. Rapor No: 978-625-6110-08-3.

REFERENCES

Arslan, G., & Yıldız, P. O. (2021). "Türkiye su ürünleri sektörüne genel bakış." Menba Kastamonu Üniversitesi Su Ürünleri Fakültesi Dergisi, 7(1), 46-57.

Bahadır Koca, S., Terzioğlu, S., Didinen, B. I., & Yiğit, N. Ö. (2011). "Sürdürülebilir Su Ürünleri Yetiştiriciliğinde Çevre Dostu Üretim." Ankara Üniversitesi Çevrebilimleri Dergisi, 3(1), 107–113.

Becky Selengut (2021). Good Fish: 100 Sustainable Seafood Recipes from the Pacific Coast.

Birleşmiş Milletler (BM). Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SKA): Amaç 14 - Sudaki Yaşam & Amaç 13 - İklim Eylemi.

Bush, S., & Oosterveer, P. (2020). Governing Sustainable Seafood. 1st Edition, Routledge.

FAO (2024). The State of World Fisheries and Aquaculture 2024 (SOFIA): Blue Transformation in Action. Rome.

FAO (2022). Blue Transformation: Roadmap 2022–2030: A Vision for Better Production, Better Nutrition, a Better Environment, and a Better Life.

FAO (2016). Agreement on Port State Measures (PSMA) to Prevent, Deter and Eliminate Illegal, Unreported and Unregulated Fishing.

OECD-FAO (2023). Agricultural Outlook 2023-2032: Fish and Seafood Projections.

Toplu Yılmaz, Ö. (2021). "Türkiye'de Sürdürülebilir Mavi Ekonomi için Balıkçılık Desteklerinin Değerlendirilmesi." Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 14(3), 906–923.

Teixeira, C. M., & Silva, P. M. (2024). "The huge dilemma: how to increase seafood consumption for health benefits without impacting fisheries' sustainability?" International Journal of Food Science and Technology, 59(2), 661–672.

TÜDAV (Türk Deniz Araştırmaları Vakfı). Marine Aquaculture in Turkey. Editörler: Candan, A., Karataş, S., Küçüktaş, H., & Okumuş, İ.

TÜBA (Türkiye Bilimler Akademisi) (2024). Gıda, Su Kaybı ve İsrafı. Rapor No: 978-625-6110-08-3.

TRABZON'UN BALIKLARI

TRABZON'S FISHES

FUNDA KOBYA



Hamsi (Engraulis Encrasicolus)

Aralık ayının ana ürünü, Halde en yüksek hacim, Yağ oranı yüksek, et dolu, gırgır tekneleri ile avlanır. Karadeniz'de Aralık ayında avlanan hamsi balığı; ekolojik rolü, yüksek tüketim talebi ve besin değeri ile bölge balıkçılığının bel kemiğini oluşturmaktadır. Mevsimsel koşulların sağladığı avantajlar, bu dönemde avlanan hamsinin kalite ve piyasa değerini artırmaktadır.

Mezgit (Merlangius merlangus)

Hamsiden sonra en stabil ürün, Aralık ayında avlanan mezgit balığının et yapısı sıkı, rengi açık ve lezzeti dengelidir. Kış aylarının başlamasıyla birlikte Karadeniz'de su sıcaklıklarının düşmesi, mezgit balığının daha stabil ve derin alanlarda yoğunlaşmasına neden olur. Aralık ayında yoğunlaşır.

İstavrit (Trachurus trachurus)

Aralık ayında avlanan istavrit balığının et yapısı sıkı, tazeliği yüksek ve lezzeti dengelidir. Soğuk su koşulları, mikrobiyal faaliyetleri yavaşlatarak ürünün raf ömrünü olumlu yönde etkiler. İstavrit bol avlanan ekonomik değeri yüksek balıklardandır. Yoğun olarak avcılığı çevirme ağlarıyla yapılmaktadır. Karadeniz'de istavrit avcılığında başlıca yöntemler gırgır ve uzatma ağlarıdır. Aralık ayında sürü yoğunluğunun artması, kısa sürede yüksek miktarda av elde edilmesine olanak tanır.

Kalkan (Psetta maxima)

Aralık ayında Karadeniz'de gerçekleştirilen kalkan balığı avcılığı, biyolojik uygunluk , yüksek ürün kalitesi ve sürdürülebilirlik ilkelerinin kesiştiği özel bir dönemi temsil eder. Doğru yönetilen bir av sezonu, hem balıkçılar hem de tüketiciler için uzun vadeli bir kazanım yaratırken, Karadeniz'in hassas ekosisteminin korunmasına da katkı sağlar.

Barbun / Tekir (Mullus barbatus)

Karadeniz'de Aralık ayında avlanan barbun balığı, yüksek kalite özellikleri, lezzeti ve ekonomik değeri ile bölge balıkçılığında önemli bir yere sahiptir. Mevsimsel koşulların sağladığı avantajlar, bu dönemde elde edilen ürünün piyasada değer kazanmasını desteklemektedir.

Palamut (Sınırlı) (sarda sarda)

Palamut balığı, Karadeniz balıkçılığının en stratejik ve ekonomik türlerinden biridir. Özellikle sonbahar sonu ve kış başında gerçekleşen yoğun göç hareketleri, Aralık ayını palamut avcılığı açısından kritik bir dönem hâline getirir.

Anchovy (Engraulis encrasicolus)

The main catch of December, anchovies reach their highest market volume, are high in fat and meaty, and are primarily caught using purse seine vessels. Anchovies caught in the Black Sea during December form the backbone of the region's fisheries due to their ecological role, high consumer demand, and nutritional value. Seasonal conditions further enhance the quality and market value of the catch.

Whiting (Merlangius merlangus)

Whiting is the most stable product after anchovy. Caught in December, it has firm flesh, light color, and balanced flavor. With the onset of winter, dropping sea temperatures in the Black Sea cause whiting to concentrate in deeper areas, resulting in a more stable and high-quality catch during this month.

Horse Mackerel (Trachurus trachurus)

Horse mackerel caught in December has firm flesh, high freshness, and well-balanced flavor. Cold water conditions slow microbial activity, positively affecting shelf life. It is an economically valuable and abundant species, mainly caught using purse seines and trawl nets. The increased density of schools in December allows for the rapid capture of large quantities.

Turbot (Psetta maxima)

Turbot fishing in the Black Sea during December represents a special period where biological suitability, high product quality, and sustainability principles intersect. A properly managed fishing season creates long-term benefits for fishermen and consumers while helping to preserve the Black Sea's delicate ecosystem.

Red Mullet (Mullus barbatus)

Red mullet caught in December in the Black Sea has excellent quality, great taste, and high economic value, making it an important species in regional fisheries. Seasonal conditions further enhance its market value during this period.

Bonito (Sarda sarda)

Bonito, with limited availability in December, is one of the most strategic and economically important species in Black Sea fisheries. Its intense migratory movements in late autumn and early winter make December a critical period for fishing this species.

Zargana (Belone belone)

Zargana balığı, Karadeniz balıkçılığında özellikle kıyısal alanlarda avlanan, morfolojik yapısı ve lezzetiyle öne çıkan pelajik bir türdür. Her ne kadar avcılığı yaz aylarında daha yoğun bilinse de, Aralık ayında da belirli bölgelerde istikrarlı şekilde avlanabilmektedir. Karadeniz'de zargana avcılığında genellikle uzatma ağları ve küçük ölçekli kıyı balıkçılığı yöntemleri kullanılmaktadır.

Tırsi (Alosa fallax)

Karadeniz'de tırsi balığı avcılığında başlıca yöntemler gırgır ve uzatma ağlarıdır.Tırsi balığının yüksek bulunabilirliği, dengeli et kalitesi ve ekonomik değeri ile bölge balıkçılığında önemli bir yer tutmaktadır. Mevsimsel koşullar, bu dönemde elde edilen ürünün kalite ve pazar değerini desteklemektedir.



(https://denizli.tarimorman.gov.tr/Belgeler/Download/Lifletler/Su_Taze-Bayat%20Bal%C4%B1k.pdf)

Orta ve Doğu Karadeniz'de faaliyet gösteren balıkçılar için avcılığın omurgasını hamsi oluşturur. Hamsinin ardından istavrit, mezgit, kefal, palamut–torik, barbunya, lüfer ve zargana türleri bölgedeki toplam avın en büyük payını alır. Hamsiyle birlikte değerlendirildiğinde bu türlerin toplam av içerisindeki oranı yaklaşık %99,6 gibi son derece yüksek bir seviyeye ulaşmakta; diğer tüm balık türleri ise yalnızca binde 4'lük sınırlı bir paya sahip olmaktadır.

Küçük ölçekli tekneler açısından bakıldığında, en yoğun avlanan tür mezgit olup yılın büyük bölümünde avcılığı yapılabilmektedir. Buna karşın yaz aylarında mezgit avı belirgin şekilde azalır. Aynı teknelerle barbunya avcılığı en çok Mayıs ayında yoğunlaşırken, kefal avı Haziran ve Temmuz aylarında zirveye ulaşır. Lüfer avcılığı ise özellikle Samsun ve Sinop açıklarında sonbahar mevsiminde yapılmaktadır. Zargana, kış döneminde küçük teknelerle avlanırken; izmarit balığı trol avcılığıyla tüm av sezonu boyunca, küçük teknelerle ise ağırlıklı olarak ilkbahar aylarında avlanmaktadır.

Garfish (Belone belone)

Garfish is a pelagic species caught mainly in coastal areas, notable for its distinctive morphology and taste. While fishing is more intense during summer, garfish can still be caught consistently in certain areas in December. Typical methods include gillnets and small-scale coastal fishing techniques.

Shad (Alosa fallax)

Shad is mainly caught using purse seines and gillnets. The species is highly abundant, has balanced flesh quality, and holds significant economic value, making it an important part of regional fisheries. Seasonal conditions in December also enhance both its quality and market value.



(https://denizli.tarimorman.gov.tr/Belgeler/Download/Lifletler/Su_Taze-Bayat%20Bal%C4%B1k.pdf)

In the Central and Eastern Black Sea, anchovy forms the backbone of local fisheries. Following anchovy, horse mackerel, whiting, mullet, bonito, red mullet, bluefish, and garfish account for the largest share of the regional catch. When considered together with anchovy, the total share of these species reaches approximately 99.6% of the overall catch, while all other fish species account for only a very limited 0.04%.

From the perspective of small-scale vessels, whiting is the most frequently caught species and can be fished for most of the year. In contrast, whiting catches significantly decline during the summer months. Red mullet fishing peaks in May, while mullet catches reach their highest levels in June and July. Bluefish fishing is concentrated in autumn, especially off the coasts of Samsun and Sinop. Garfish is caught with small boats during the winter, while horse mackerel (izmarit) is fished using trawl nets throughout the season and with small boats primarily in spring.

HAMSİ

Yağ oranı yüksek olan bu balık, oda sıcaklığında dakikalar içinde aroma kaybına uğrayabilir. Profesyonel mutfaklarda ideal saklama sıcaklığı 0 – +2 °C aralığıdır. Hamsi, kırılmış buz üzerinde, balığın suyuyla temas etmeyecek şekilde muhafaza edilmeli; böylece et dokusu diri, aroması temiz kalmalıdır.

Ev tipi saklamada ise hamsinin aynı gün tüketilmesi esastır. Buzdolabında, hava almayacak şekilde kapatılmış bir kap içinde ve mümkün olan en soğuk rafta saklanmalı; 24 saati aşan beklemelerden kaçınılmalıdır. Daha uzun süreli muhafaza için dondurma bir seçenek olmakla birlikte, hamsinin yağlı yapısı nedeniyle −18 °C'de en fazla 2–3 ay saklanması önerilir. Çözdürülen hamsi kesinlikle tekrar dondurulmamalıdır.

MEZGİT

Mezgit, beyaz etli balıklar arasında nispeten dayanıklı olsa da gastronomik kalite açısından soğuk zincir disiplinine ihtiyaç duyar. Av sonrası ideal muhafaza sıcaklığı 0 – +2 °C aralığıdır. Balıklar kırılmış buz üzerinde, suyla temas etmeyecek şekilde saklanmalı; böylece et dokusu sıkı, aroması nötr ve temiz kalır.

Ev mutfağında mezgit, buzdolabında hava almayacak bir kap içinde 24–48 saat saklanabilir. Beyaz etli yapısı sayesinde dondurmaya hamsiye kıyasla daha uygundur; −18 °C'de 3–4 ay boyunca kabul edilebilir kaliteyi korur. Ancak gastronomik açıdan en iyi sonuç, taze mezgit ile elde edilir.

İSTAVRİT

İstavrit, avdan sonra hızlı soğutma gerektiren balık türleri arasında yer alır. Gastronomik kalite için ideal muhafaza sıcaklığı 0 – +2 °C'dir. Balıklar kırılmış buz üzerinde, eriyen suyla temas etmeyecek şekilde saklanmalı; böylece et dokusu diri, yağ aroması temiz kalmalıdır.

Ev mutfaklarında istavritin aynı gün tüketilmesi lezzet açısından en doğru tercihtir. Zorunlu durumlarda buzdolabında da hava almayacak bir kap içinde 24 saat bekletilebilir. Dondurma, istavrit için mümkün olmakla birlikte; orta yağlı yapısı nedeniyle −18 °C'de 2–3 ay ile sınırlandırılmalı, çözdürülen ürün tekrar dondurulmamalıdır.

Gastronomide istavritin tazeliği, ilk bakışta kendini belli eder. Gözler parlak ve canlı olmalı; matlaşma bayatlığın erken göstergesidir. Deri, gümüşi parlaklığını korumalı; pullar sıkı ve canlı görünmelidir. Karın bölgesinde yumuşama veya renk değişimi olmaması önemlidir.



Anchovy (Engraulis encrasicolus)

This high-fat fish can lose its aroma within minutes at room temperature. In professional kitchens, the ideal storage temperature is between 0 – +2 °C. Anchovies should be kept on crushed ice without direct contact with the melting water, ensuring firm flesh and a clean flavor.

For home storage, anchovies should be consumed on the same day. They must be placed in a sealed container in the coldest part of the refrigerator, and storage beyond 24 hours should be avoided. For longer preservation, freezing is an option; however, due to their fatty nature, anchovies should be stored at −18 °C for no more than 2–3 months. Once thawed, anchovies should never be refrozen.



KALKAN

Kalkan, iri yapısı ve yoğun et dokusu nedeniyle av sonrası muhafazada hızlı ve kontrollü soğutma gerektirir. Gastronomik kalite için ideal saklama sıcaklığı 0 – +2 °C'dir. Balık, tercihen bütün halde ve karın boşluğu açılmadan, kırılmış buz üzerinde; eriyen suyla temas etmeyecek şekilde muhafaza edilmelidir. Bu yöntem, et liflerinin sıkılığını ve aromatik bütünlüğünü korur.

Profesyonel mutfaklarda taze kalkan, bu koşullar altında 48 saate kadar yüksek kaliteyle işlenebilir. Ev mutfağında ise mümkün olan en kısa sürede, tercihen aynı gün veya ertesi gün tüketilmesi önerilir. Dondurma, kalkanın gastronomik değerini belirgin şekilde düşürdüğünden, nitelikli mutfaklarda tercih edilmez.

Taze kalkanın derisi mat değil; hafif nemli, diri ve kendine özgü pütürlü yapısını korur. Bastırıldığında etin hemen toparlanması, liflerin canlılığını gösterir. Gözler parlak ve dolgun olmalı; matlaşma ve çöküklük kalite kaybının erken işaretidir.

BARBUN

Barbun, hassas et yapısı nedeniyle avdan sonra çok hızlı kalite kaybına uğrayabilen bir balıktır. Gastronomik kaliteyi korumak için ideal muhafaza sıcaklığı 0 – +2 °C'dir. Balıklar, kırılmış buz üzerinde, suyla temas etmeyecek

Whiting (Merlangius merlangus)

Whiting, a white-fleshed fish, is relatively resilient but still requires strict cold chain management for optimal gastronomic quality. The ideal post-catch storage temperature is 0 – +2 °C. Fish should be kept on crushed ice without contact with melting water, ensuring firm texture and neutral, clean flavor.

In home kitchens, whiting can be stored in a sealed container in the refrigerator for 24–48 hours. Its white flesh makes it more suitable for freezing than anchovies, and it can maintain acceptable quality at −18 °C for 3–4 months. However, the best gastronomic results are always achieved with fresh whiting.

Horse Mackerel (Trachurus trachurus)

Horse mackerel is among the fish species that require rapid cooling after catch. The ideal storage temperature for maintaining gastronomic quality is 0 – +2 °C. Fish should be placed on crushed ice without contact with melting water to keep the flesh firm and preserve its clean, natural flavor.

In home kitchens, horse mackerel is best consumed on the same day. If necessary, it can be stored in a sealed container in the refrigerator for up to 24 hours. Freezing is possible; however, due to its medium-fat content, storage should be limited to 2–3 months at −18 °C, and thawed fish should never be refrozen.

Freshness indicators: eyes should be bright and lively, the skin silvery and shiny, scales firm, and the belly should show no softening or discoloration.

Turbot (Psetta maxima)

Turbot, with its large size and dense flesh, requires rapid and controlled cooling after catch. The ideal storage temperature is 0 – +2 °C. Preferably, the fish should be kept whole, with the belly cavity intact, on crushed ice without contact with melting water. This preserves the firmness of the flesh and aromatic integrity.

In professional kitchens, fresh turbot can be processed up to 48 hours under these conditions. At home, consumption on the same day or the next day is recommended. Freezing significantly reduces the gastronomic quality and is generally avoided in professional kitchens.

Freshness indicators: skin should be slightly moist, firm, and textured, and the flesh should spring back immediately when pressed. Eyes should be bright and full, and any dullness or sinking indicates early quality loss.

şekilde ve tercihen tek sıra halinde muhafaza edilmelidir. Eriyen buz suyunun barbunla temas etmesi, et dokusunda yumuşamaya ve aroma kaybına neden olur.

Profesyonel mutfaklarda barbun, bu koşullar altında en fazla 24–36 saat içinde işlenmelidir.

PALAMUT

Palamut, yağ oranı yüksek bir balık olduğu için saklama koşullarına son derece duyarlıdır. Gastronomik kaliteyi korumak adına ideal muhafaza sıcaklığı 0 – +2 °C aralığıdır. Balık, tercihen bütün halde veya kalın dilimler hâlinde, kırılmış buz üzerinde ve eriyen suyla temas etmeyecek şekilde muhafaza edilmelidir. Bu yaklaşım, etin lif yapısını ve karakteristik yağ aromasını korur.

Profesyonel mutfaklarda taze palamut 24–48 saat içinde işlenmelidir. Ev mutfağında ise aynı gün veya ertesi gün tüketim en iyi sonucu verir. Dondurma mümkündür; ancak yağlı yapısı nedeniyle −18 °C'de 2–3 ay ile sınırlandırılmalı, çözdürülen palamut tekrar dondurulmamalıdır.

Taze palamutta gözler parlak ve dolgun; deri gergin ve canlı renktedir. Karın bölgesinde gevşeme veya akışkanlık olmaması önemlidir.

ZARGANA

Zargana, ince et yapısı nedeniyle avdan sonra hızla işlenmesi gereken balıklar arasındadır. Gastronomik kalite için ideal muhafaza sıcaklığı 0 – +2 °C'dir. Balıklar kırılmış buz üzerinde, tercihen tek sıra hâlinde ve eriyen suyla temas etmeyecek şekilde saklanmalıdır. Uzun gövdesi nedeniyle kasalarda sıkışma olmaması, et dokusunun zarar görmemesi açısından önemlidir.

Profesyonel mutfaklarda zargana, bu koşullar altında en fazla 24 saat içinde pişirilmelidir. Ev mutfağında da aynı gün tüketim en doğru yaklaşımdır.

TIRSİ

Tirsi, yağlı balıklar sınıfında yer aldığı için muhafaza koşullarına hassastır. Gastronomik kaliteyi korumak adına ideal saklama sıcaklığı 0 – +2 °C'dir. Balıklar kırılmış buz üzerinde, eriyen suyla temas etmeyecek şekilde muhafaza edilmeli; mümkünse bütün halde saklanmalıdır. Bu yaklaşım, yağın oksidasyonunu yavaşlatır ve aromatik bütünlüğü korur.

Profesyonel mutfaklarda tirsi 24–48 saat içinde işlenmelidir. Ev mutfağında ise aynı gün veya ertesi gün tüketim en iyi sonucu verir. Dondurma mümkündür; ancak yağlı yapısı nedeniyle −18 °C'de 2–3 ay ile sınırlandırılmalı, çözdürülen ürün tekrar dondurulmamalıdır.

Red Mullet (Mullus barbatus)

Red mullet has delicate flesh and can lose quality quickly after catch. The ideal storage temperature for maintaining gastronomic quality is 0 – +2 °C. Fish should be placed on crushed ice, in a single layer, avoiding contact with melting water, which can soften the flesh and reduce aroma.

In professional kitchens, red mullet should be processed within 24–36 hours under these conditions.

Bonito (Sarda sarda)

Bonito is a high-fat fish and extremely sensitive to storage conditions. The ideal storage temperature for gastronomic quality is 0 – +2 °C. Fish should be kept whole or in thick fillets, on crushed ice without contact with melting water to preserve flesh structure and characteristic fat aroma.

In professional kitchens, fresh bonito should be processed within 24–48 hours. At home, consumption on the same day or the next day is ideal. Freezing is possible, but due to its fatty nature, storage should be limited to 2–3 months at −18 °C, and thawed fish should never be refrozen.

Freshness indicators: eyes should be bright and full, skin tight and vibrant, and the belly should show no softening or fluid accumulation.

Garfish (Belone belone)

Garfish has thin flesh and requires rapid processing after catch. The ideal storage temperature is 0 – +2 °C. Fish should be kept on crushed ice, preferably in a single layer, without contact with melting water. Long, slender bodies should not be crowded in containers to prevent damage to the flesh.

In professional kitchens, garfish should be processed within 24 hours. At home, it is best consumed the same day.

Tirsi (Alosa fallax)

Tirsi belongs to the fatty fish category and is sensitive to storage conditions. The ideal storage temperature for gastronomic quality is 0 – +2 °C. Fish should be kept on crushed ice without contact with melting water, preferably whole. This slows fat oxidation and preserves aromatic integrity.

In professional kitchens, tirsi should be processed within 24–48 hours. At home, consumption on the same day or the next day is ideal. Freezing is possible, but due to its high-fat content, storage should be limited to 2–3 months at −18 °C, and thawed fish should never be refrozen.

DAĞ İLE DENİZİN BULUŞTUĞU SOFRA:

TRABZON'UN ZENGİN GASTRONOMİSİ

THE TABLE WHERE MOUNTAİNS MEET THE SEA:

THE RİCH GASTRONOMY OF TRABZON

GÜLSELI EVLİYAOĞLU





Coğrafya ve Tarihsel Arka Plan

Trabzon, Türkiye'nin kuzeydoğusunda, Doğu Karadeniz Dağları ile Karadeniz'in masmavi sularının kesiştiği benzersiz bir coğrafyada yer alır. Engebeli dağlar ile kıyı arasındaki dar alanda farklı mikroklimalar oluşur. Bu durum yüksek nem ve bol yağış ile karakterize edilen Karadeniz iklimini ortaya çıkarır. Yıl boyu süren yağış ve ılıman hava, bölgenin zengin bitki örtüsüne ve tarımsal çeşitliliğine zemin hazırlamıştır. Özellikle çay, fındık ve mısır gibi ürünler Trabzon'un verimli vadilerinde geleneksel olarak yetiştirilen başlıca tarımsal ürünlerdir.

Coğrafi yapının getirdiği sınırlı düzlükler ve parçalı tarım alanları, Trabzon'da büyük ölçekli endüstriyel tarım yerine aile işletmeleri düzeyinde küçük ölçekli üretimi yaygın kılmıştır. Dağların denize paralel uzanışı, kıyı boyunca yerleşimleri sıkıştırırken iç kesimlerdeki vadiler köy yaşamına ve tarıma olanak tanır. Bu nedenle Trabzon mutfağının hammaddeleri, büyük ölçüde yerel iklim ve topoğrafyanın dikte ettiği ürünlerden oluşur. Mısır, karalahana, fasulye, patates gibi dayanıklı ürünler yüzyıllardır bölge sofralarının temelini oluşturmuştur. Öte yandan, zengin su kaynakları ve akarsuların bolluğu, tarihsel olarak su değirmenlerinin kurulmasına fırsat vermiş, bu da mısır unu ve buğdayın Trabzon mutfağındaki önemini artırmıştır. Bölgenin geniş

Geography and Historical Background

Trabzon is located in the northeastern part of Türkiye, in a unique geography where the Eastern Black Sea Mountains meet the deep blue waters of the Black Sea. The narrow area between the rugged mountains and the coast creates different microclimates. This results in the Black Sea climate, characterized by high humidity and abundant rainfall. The year-round precipitation and mild weather have fostered rich vegetation and agricultural diversity in the region. Products such as tea, hazelnuts, and corn have traditionally been cultivated in Trabzon's fertile valleys.

The limited flatlands and fragmented agricultural areas shaped by the geography have made small-scale, family-run production more common than large-scale industrial farming. The parallel alignment of the mountains along the coast compresses settlements along the shoreline, while the inland valleys allow for village life and farming. As a result, Trabzon cuisine relies heavily on ingredients dictated by the local climate and topography. Durable products such as corn, kale, beans, and potatoes have been staples of the region's tables for centuries.

Furthermore, the abundance of rivers and streams historically allowed for the establishment of water mills, increasing the importance of cornmeal and wheat in Trabzon cuisine. The region's extensive forests provided wood, wild mushrooms, and

orman varlığı ise odun, yabani mantar ve otlar gibi doğal kaynaklarla hem yakacak hem gıda takviyesi sağlamış, ormanlardan toplanan karayemiş, ısırgan, kaldirik gibi bitkiler yöresel tariflere lezzet katmıştır.

Trabzon'un binlerce yıla yayılan tarihsel birikimi de mutfak kültürünü şekillendiren önemli bir faktördür. Antik çağda Miletoslular tarafından kurulan Trapezus (Trabzon), Karadeniz ticaret kolonilerinin stratejik bir limanı olarak pek çok kültürün etkileştiği bir merkezdi. Helenistik, Roma ve Bizans dönemlerinde Karadeniz üzerinden tahıl, zeytinyağı, şarap, tuz gibi gıda maddeleri Trabzon limanına ulaştı ancak yerel coğrafyanın farklı koşulları nedeniyle bu dış ürünler birebir aynen değil, yerel ürünlerle harmanlanarak kullanılabildi. Bu sayede Trabzon mutfağı erken dönemlerden itibaren dış etkileri kendi malzemeleriyle sentezleyen özgün bir karakter kazandı. 1461 yılında Osmanlı egemenliğine giren kent, eyalet merkezi olarak saray mutfağı ve Osmanlı mutfak gelenekleriyle dolaylı temas kurdu. Kent sofrasına yeni baharatlar ve pişirme teknikleri girmeye başlasa da kırsalda geleneksel beslenme düzeni devam etti. Sonuç olarak Trabzon mutfağı, yüzyıllar içinde coğrafya ile tarihsel etkileşimlerin harmanladığı, kendine has malzeme ve tekniklerle zenginleşen bir kültürel miras alanı haline gelmiştir.

Yerel Üretim ve Sofra Kültürü

Trabzon'da mutfak kültürü büyük ölçüde kendi kendine yeterli yerel üretim pratikleri üzerine kuruludur. Tarihsel olarak zor ulaşım koşulları ve dağınık yerleşimler nedeniyle kırsal kesimde insanlar yiyeceklerini pazardan ziyade kendileri üretmiş, ev ekonomisine dayalı bir beslenme sistemi geliştirmişlerdir. Bu durum, mutfak bilgisinin kuşaktan kuşağa günlük yaşam pratikleri içinde doğal olarak aktarılmasını sağlamıştır. Sofra kültürü, Trabzon'da yemek yemenin salt beslenme olayı olmaktan çıkıp sosyal bir paylaşıma dönüşmesini ifade eder. Aile bireyleri ve misafirlerin bir arada oturup ortak kaplardan yemesi, tek sofra etrafında toplanma geleneği bu kültürün bir yansımasıdır. Bu paylaşım odaklı yaklaşım, kıt kaynakların daha verimli kullanılmasını sağlarken yemek yeme eylemini aynı zamanda bir dayanışma ve iletişim fırsatı haline getirmiştir.

Yerel üretime dayalı mutfak, ekonomik ve doyurucu olma önceliğiyle şekillenmiştir. Uzun süre saklanabilen veya her mevsim bulunabilen malzemeler öne çıkar, bu yüzden Trabzon mutfağında mevsim fazlası ürünleri değerlendirmek için kurutma, salamura ve fermantasyon gibi yöntemler sıkça kullanılmıştır. Örneğin balık bolluğunun yaşandığı

herbs, contributing both fuel and supplementary food; wild plants such as blackberries, nettles, and wild herbs added flavor to local recipes.

Trabzon's culinary culture has also been shaped by thousands of years of historical accumulation. In ancient times, Trapezus (Trabzon), founded by the Milesians, was a strategic port of the Black Sea trade colonies and a center influenced by multiple cultures. During the Hellenistic, Roman, and Byzantine periods, foodstuffs such as grain, olive oil, wine, and salt arrived at Trabzon's port, but local geographic conditions meant these external products were adapted and combined with local ingredients. Thus, Trabzon cuisine gained a unique character early on by synthesizing foreign influences with local ingredients.

After coming under Ottoman rule in 1461, the city, as a provincial center, had indirect contact with palace cuisine and Ottoman culinary traditions. New spices and cooking techniques entered the city table, but rural areas largely maintained traditional dietary practices. Consequently, over centuries, Trabzon cuisine has evolved into a cultural heritage enriched by the interplay of geography and history, with unique ingredients and techniques.

Local Production and Table Culture

Trabzon's culinary culture is largely based on self-sufficient local production practices. Historically, difficult access and dispersed settlements meant that people in rural areas produced their own food rather than relying on markets, developing a household-based nutrition system. This allowed culinary knowledge to be naturally passed down through daily life practices.

Table culture in Trabzon goes beyond simply eating; it is a social practice. Family members and guests gather around a common table, sharing food from communal dishes. This sharing-centered approach not only allows scarce resources to be used efficiently but also turns meals into opportunities for solidarity and communication.

Local production-focused cuisine emphasizes economy and nourishment. Ingredients that can be stored for long periods or are available year-round are prioritized. Thus, traditional preservation techniques like drying, pickling, and fermenting are widely used in Trabzon cuisine to make the most of seasonal surpluses. For example, during periods of abundant fish, anchovies were salted; vegetables were dried in summer; and cabbage was pickled to prepare for winter. These techniques were cultural adaptations developed in response to mountainous terrain and long winters.

dönemde hamsi tuzlanarak saklanır, sebzeler yazın kurutulur, lahana turşusu kurulup kış aylarına hazırlanır. Bu geleneksel muhafaza teknikleri, dağlık arazi ve uzun kış koşullarına karşı geliştirilmiş kültürel uyarlamalardır. Sofralarda servis edilen her yemek, aslında ardında büyük bir emek, sabır ve bilgi birikimi barındırır. Misafir ağırlarken ikram edilen yöresel yemekler, ev sahibinin cömertliğinin ve elinin becerisinin göstergesi sayılır. Trabzon'da sofra kavramı bu nedenle maddi gıdanın ötesinde, toplumsal kimliği ve aidiyeti besleyen bir simgedir.

Coğrafi İşaretli Yöresel Ürünler

Trabzon mutfağının özgün değerleri, son yıllarda coğrafi işaret tescilleriyle ulusal ve uluslararası düzlemde tanınır hale gelmiştir. Coğrafi işaret, belirli bir yörenin ürününün adını ve niteliğini koruyan, o ürüne has üretim tekniklerini ve coğrafi bağlantıları güvence altına alan yasal bir tescil sistemidir. Trabzon ili, mutfak kültürüne ait birçok ürününü tescil ettirerek hem ekonomik hem kültürel kazanımlar elde etmektedir. Bu tescilli ürünler, bir yandan yöresel lezzetlerin standardını korumaya yardımcı olurken diğer yandan geleneksel üretim bilgisinin gelecek kuşaklara aktarılmasını sağlamaktadır.

Vakfıkebir ekmeği, Trabzon denince akla ilk gelen lezzetlerden biridir. Büyük boyutlarda, sert kabuklu ve geç bayatlayan bu ekmek, geleneksel taş fırınlarda ekşi maya ile pişirilir. Tarihsel olarak uzun süre taze kalabilmesi sayesinde kırsal yaşamın kısıtlı koşullarında temel besin kaynağı olmuştur. Vakfıkebir ekmeğinin 2017 yılında coğrafi işaret tescili alması, yöredeki tahıl üretimi ve fırıncılık geleneğinin kurumsal olarak tanınması anlamına gelir. Bu sayede hem ekmeğin ünü korunmakta hem de üretimde geleneksel yöntemlerin sürdürülmesi teşvik edilmektedir.

Akçaabat köftesi, Trabzon'un et ürünleri alanında öne çıkan ve mahreç işaretiyle tescillenmiş bir lezzetidir. 1930'lardan itibaren Akçaabat ilçesinde geliştirilen bu köfte, dana etinin kıyma haline getirilip ekmek içi ve sarımsakla yoğrulmasıyla hazırlanır. En önemli özelliği katkı maddesi ya da yoğun baharat içermemesi, böylece etin doğal lezzetinin ön planda olmasıdır. Geleneksel odun kömürü ateşinde pişirilerek kendine has is kokusunu alan Akçaabat köftesi, günümüzde de hem yerel halkın hem de ziyaretçilerin en çok tercih ettiği yemeklerdendir. 2009 yılında coğrafi işaret belgesi alarak resmen tescillenen bu köfte, Trabzon'un yerel ustalık bilgisini yansıtan bir marka değerine dönüşmüştür.



Every dish served at the table carries considerable effort, patience, and accumulated knowledge. Serving local dishes to guests is a display of the host's generosity and skill. In Trabzon, the concept of the table is therefore a symbol that nourishes not only physical sustenance but also social identity and belonging.

Geographically Indicated Local Products

The unique values of Trabzon cuisine have recently been recognized nationally and internationally through geographical indication (GI) registration. GI protects the name and characteristics of a product from a specific region, ensuring traditional production methods and geographic connections. Trabzon has registered many of its culinary products, gaining both economic and cultural benefits.

Vakfıkebir bread, one of Trabzon's iconic foods, is large, hard-crusted, and slow to go stale, baked traditionally with sourdough in stone ovens. Historically, its long shelf life made it a primary food source in rural conditions. GI registration in 2017 officially recognized this bread, safeguarding traditional milling and baking methods.

Akçaabat Meatballs, developed in the Akçaabat district since the 1930s, consist of minced beef mixed with breadcrumbs and garlic. Their distinctive feature is the absence of additives



Hamsiköy sütlacı, Doğu Karadeniz'in yaylalarıyla özdeşleşmiş bir tatlı olarak Trabzon mutfak kültüründe özel bir yere sahiptir. Trabzon'un Maçka ilçesine bağlı Hamsiköy'de yüz yılı aşkın süredir yapılan bu fırın sütlacı, yüksek yayla rakımında otlayan ineklerin yağlı sütüyle hazırlanır. Pirinç ile sütün buluştuğu bu tatlıya ekstra kıvam verici kullanılmaz. Geleneksel tarifinde sadece pirinç, süt ve şeker bulunur. Üzeri hafifçe fırınlanarak alttaki yoğun kıvamlı sütlacın üzerinde kızarmış bir tabaka oluşturulur. 2017 yılında coğrafi işaret tescili alan Hamsiköy sütlacı, Trabzon'un tatlı kültürünün ne denli güçlü olduğunu ve basit malzemelerle bile ayırt edici bir lezzet yaratılabildiğini kanıtlamıştır. Tarçın veya fındık ile servis edilen bu tatlı, damakta bıraktığı zengin tat ile ün kazanmıştır.

Sürmene pidesi, Trabzon'un bir diğer coğrafi işaretli hamur işidir. 150 yılı aşkın geçmişiyle Sürmene ilçesinde ortaya çıkan bu pide türü, yuvarlak açılan hamurun üzerine bol tereyağı ve Sürmene'ye özgü tuzlu peynir konularak hazırlanır. Geleneksel adı Trabzon yağlısı ya da peynirli olan bu pideler, odun fırınında kenarları kızarana dek pişirilir. Tereyağının hamura kattığı aroma ve özel peynirinin eriyip hamura nüfuz etmesi, Sürmene pidesine eşsiz bir lezzet profili kazandırır. 2022 yılında coğrafi işaret tesciliyle koruma altına alınan ürün, Trabzon'un hamur işi geleneğinin simgelerinden biri haline gelmiştir. Bugün şehir merkezindeki

or strong spices, highlighting the natural flavor of the meat. Grilled over traditional charcoal, they acquire a unique smoky aroma. GI registration in 2009 transformed Akçaabat meatballs into a branded symbol of local craftsmanship.

Hamsiköy Rice Pudding, originating in the Maçka district, has been prepared for over a century with rich milk from highland cows. The recipe uses only milk, rice, and sugar, baked to form a lightly browned top layer. GI registration in 2017 recognized it as a symbol of Trabzon's dessert culture, demonstrating how simple ingredients can create distinctive flavors.

Sürmene Pide, a flatbread from the Sürmene district with over 150 years of history, is prepared with butter and local salty cheese, baked until the edges are golden. GI registration in 2022 protects this staple of Trabzon's pastry tradition.

Tonya Butter, produced from highland cows and churned traditionally, is recognized for its deep golden color and unique aroma. Registered in 2018, it plays a crucial role in regional dishes like kuymak, elevating flavors beyond ordinary cooking fats.

GI products in Trabzon not only provide economic benefits but also preserve cultural memory. Workshops, festivals, and promotional events raise awareness among both producers and consumers about the heritage behind these foods. GI registration creates an institutional framework that protects tradition while supporting Trabzon cuisine in the modern gastronomic world.

Traditional Trabzon Dishes

Trabzon cuisine shines through its traditional dishes, made with a few abundant local ingredients and passed down through generations. The seasonality, preparation methods, and serving styles all carry cultural meaning.

Kuymak: The Union of Cornmeal and Dairy

Kuymak combines cornmeal, butter, and melted cheese, producing a rich and flavorful dish from humble ingredients. Cooked slowly in a copper pan, the dish's texture and butter "pockets" are indicators of a well-made kuymak. Traditionally eaten at breakfast, it provides high energy suitable for field or highland work, embodying both taste and communal enjoyment.

Collard Green Dishes: Climate on the Plate

Collard Green thrives in the rainy climate and is a staple in soups, stuffed dishes, and stews. Its versatility and nutritional value make it central to Trabzon's winter tables.

fırınlarda da yapılarak tüm ülkeye tanıtılan Sürmene pidesi, basit malzemelerden ustalıkla yaratılan bir lezzet abidesidir.

Trabzon tereyağı da 2018'de tescillenen ve ilin mutfak kimliğini yansıtan temel ürünlerden biridir. Yüksek rakımlı yaylaların otlarıyla beslenen ineklerden sağılan sütlerle geleneksel yayık yöntemiyle elde edilen Tonya tereyağı, yoğun altın sarısı rengi ve kendine has aromasıyla diğer tereyağlarından ayrılır. Trabzon mutfağında tereyağı, bir pişirme yağı olmanın ötesinde neredeyse her yemeğe karakter veren bir unsurdur. Özellikle kuymak gibi efsanevi bir yemeğin başarısı, kullanılan tereyağın kalitesiyle doğrudan ilişkilidir. Coğrafi işaret tescili, Tonya tereyağının geleneksel üretim tekniklerinin korunmasına ve taklitlerinin önlenmesine yardımcı olurken üreticilere de katma değer sağlamaktadır.

Trabzon'da coğrafi işaret tescilli ürünler, ekonomik faydanın yanı sıra kültürel belleğin korunmasına da hizmet etmektedir. Her tescilli ürün, yöresel üretim tekniklerinin kayıt altına alınmasına ve genç nesillere aktarılmasına olanak tanır. Böylece yöre insanının asırlardır sürdürdüğü ustalıklar kaybolmadan yaşatılır. Örneğin tescilli ürünlerin üretimine dair düzenlenen atölyeler, festivaller ve tanıtım etkinlikleri sayesinde hem üreticiler bilinçlenmekte hem de tüketiciler bu ürünlerin arkasındaki kültürel değerin farkına varmaktadır. Coğrafi işaretler, Trabzon mutfağının gelenekselliğini korurken onu modern gastronomi dünyasında rekabetçi ve saygın kılan kurumsal bir zemin yaratmaktadır.

Geleneksel Trabzon Yemekleri

Trabzon mutfağının asıl gücü, yörede bol bulunan birkaç temel malzemeyle hazırlanıp kuşaktan kuşağa aktarılan geleneksel yemeklerinde ortaya çıkar. Bu yemekler gösterişten uzak fakat besleyici ve lezzet doludur. Tariflerin içerikleri kadar, hangi mevsimde yapıldıkları, hangi tekniklerle pişirildikleri ve nasıl servis edildikleri de önem taşır. Yani her yemek, Trabzon'da sadece damak zevkini değil, aynı zamanda doğayla uyumu, üretim biçimlerini ve toplumsal alışkanlıkları yansıtan birer kültürel belgedir. Aşağıda Trabzon mutfağının öne çıkan bazı geleneksel lezzetleri ve özellikleri sıralanmaktadır:

Kuymak : Süt ve Tahılın Buluşması

Kuymak, Trabzon denince akla ilk gelen yöresel yemeklerin başında gelir. Mısır unu, tereyağı ve eriyen peynirin (genellikle kolot veya tel peynir) birleşimiyle hazırlanan kuymak, malzeme listesi son derece mütevazı olmasına rağmen inanılmaz yoğunlukta bir lezzete sahiptir. Bakır bir sahanda tereyağının eritilip mısır unuyla kavrulduğu,

Anchovy Delights: Bounty from the Sea

Anchovies appear in countless recipes: hamsi pilaf, pan-fried hamsi, hamsi kuşu, and hamsi pancakes with nettles. Anchovies are appreciated for their freshness, versatility, and role in sustainable local cuisine.

Cornbread and Cereal Culture: The Table's Foundation

Cornbread, dense and long-lasting, serves as a staple alongside soups and main dishes. Corn-based dishes like kuvedra or corn soup are mostly homemade, reflecting a household-centered food culture.

Highland Culture and Trabzon Cuisine

Highland pastoralism contributes high-quality dairy products and food preservation methods. Milk from highland cows is richer and more aromatic, producing distinctive butter, cheese, and cream. Preserved foods, including dried vegetables and cheeses, ensure year-round nutrition. Highland life instilled resourcefulness and simplicity in cooking, prioritizing maximum flavor from minimal ingredients.

Gastronomy Tourism and Sustainability

Trabzon cuisine attracts local and international tourists, combining natural beauty with authentic Black Sea flavors. Festivals and culinary tours offer immersive experiences, like tasting kuymak made with village butter on a misty highland morning.

Sustainability challenges include overemphasizing a few popular dishes and the rise of fast-food culture, which may reduce interest in traditional recipes. GI protection, education, and supporting local producers are essential to maintaining authenticity, preserving culinary diversity, and sustaining Trabzon cuisine for future generations.

In conclusion, Trabzon cuisine is a dynamic blend of heritage and adaptation. It is more than a list of dishes—it is a way of life and an expression of identity. Preserved and promoted responsibly, it will thrive for generations and earn its place in the global gastronomic scene.

REFERENCES

T.C. Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2026). Trabzon Gastronomisi. Trabzon Valiliği Kültür Portalı. (Erişim: 27 Aralık 2025).

Güçlücan, Z. (2023). Trabzon'un Coğrafi İşaretli Ürünler Listesi. Harbi Yiyorum Blog. (Erişim: 15 Ocak 2026).

Şen, M. A. (2020). Gastronomi turizmi kapsamında Trabzon mutfağına özgü bir ürün "Kuymak". Karadeniz İncelemeleri Dergisi, 15(29), 251-268.

Yıldırım, M. (2025). Akademisyenin gözünden Trabzon mutfak kültürünün anlatıldığı eser ödül getirdi. Anadolu Ajansı Kültür Haberleri.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021). Bölgesel Tarım Verileri – Trabzon. Ankara: TÜİK Yayınları.

Orman Genel Müdürlüğü. (2012). Doğu Karadeniz Bölgesi Bitki Örtüsü Envanteri. Ankara: OGM Yayınları.



ardından peynir eklenerek ağır ağır pişirildiği bu yemek, özünde bir ustalık işidir. Tereyağının yüzeye çıkıp yağ gözleri oluşturduğu kıvam, iyi bir kuymağın göstergesidir. Gelenekte genellikle kahvaltıda veya günün erken saatlerinde tüketilse de aslında kuymak, içerdiği yüksek enerji nedeniyle her öğünde yenebilecek doyuruculukta bir yemektir. Özellikle yayla yaşamında ve tarla işlerinde çalışanlar için kuymak, gün boyu gereken kaloriyi sağlayan pratik bir öğün olarak görülmüştür. Tel tel uzayan peyniriyle paylaşmanın keyifli hale geldiği kuymak, Trabzon sofralarında hem lezzetin hem de birlikte yemenin simgesi haline gelmiştir.

Karalahana Yemekleri: İklimin Mutfaktaki Karşılığı

Karalahana, yıl boyu süren yağışlı iklimin bir armağanı olarak Trabzon mutfağının vazgeçilmez sebzesidir. Nemli topraklarda kolaylıkla yetişen ve soğuğa dayanıklı olan karalahana, farklı pişirme teknikleriyle çok çeşitli yemeklere dönüşür. En bilinenlerinden karalahana çorbası, mısır yarması ve fasulye ile zenginleştirilen doyurucu bir çorbadır. Karalahana sarması (lahana dolması) ise haşlanmış lahana yaprağına pirinç, bulgur veya mısır unu ile hazırlanan iç harcın sarılmasıyla yapılır, etli ya da zeytinyağlı versiyonları mevcuttur. Bunun yanı sıra karalahananın kavurması, pancar adıyla da anılan yemekleri, Trabzon sofralarında sıkça yer alır. Lahananın yüksek besin değerini, az miktarda et veya kuru fasulye ile birleştiren bu yemekler hem ekonomik hem sağlıklıdır. Karalahana yemeklerinin yaygınlığı, bölge insanının doğayla uyumlu beslenme anlayışını gösterir: İklim ne veriyorsa sofraya o gelir. Uzun kış aylarında bağışıklığı güçlendiren, kalabalık aileleri doyuran karalahana, Trabzon mutfağının mütevazı ama güçlü bir kahramanıdır.

Hamsili Lezzetler: Denizden Gelen Bereket

Karadeniz'in incisi hamsi, Trabzon mutfağında adeta başrolde oynar. Denizlerde balık bolluğunun sembolü olan hamsiyle yapılan yemeklerin çeşitliliği, yöre halkının yaratıcı zekâsını da yansıtır. En bilinen hamsili yemeklerden hamsili pilav, pirinçle buluşan hamsinin fırında pişirilmesiyle hazırlanır. Bu yemekte deniz ve toprak adeta aynı tencerede kucaklaşır. Hamsi tava, unlanmış hamsilerin tavada çıtır çıtır kızartılmasıyla elde edilen klasik bir tattır. Hamsi kuşu ise hamsinin iki parçaya ayrılıp içine ince bir harç konduktan sonra kapatılıp kızartılmasıyla yapılan, kuş gözü andıran özgün bir tariftir. Ayrıca ısırgan otuyla yapılan hamsili kaygana (bir tür omlet-pankek karışımı) gibi yaratıcı birleşimler de mevcuttur. Hamsinin bu kadar sevilmesinin nedeni yalnızca bol bulunması değildir. Aynı zamanda hamsi, taze tüketildiğinde kılçığının bile yumuşak olmasıyla, çeşitli malzemelerle uyum sağlayabilen çok yönlü bir balıktır. Trabzonlular "Hamsinin girmediği yemek



yoktur" derken abartmazlar. Çorbasından ekmeğine kadar hamsi, mutfakta sınır tanımayan bir esneklik sunar. Bu seçici ve sürdürülebilir yaklaşım, denizle iç içe yaşayan Trabzon halkının, doğanın verdiklerini israf etmeden değerlendirme kültürünün de bir parçasıdır.

Mısır Ekmeği ve Tahıl Kültürü: Sofranın Temel Taşı

Tahıl üretimine pek elverişli geniş ovaları olmayan Karadeniz Bölgesi'nde mısır, geçmişte buğdayın yerini alarak temel besin kaynağı haline gelmiştir. Mısır ekmeği, Trabzon'da ekmek denince ilk akla gelen, kepeği ayrılmamış mısır unundan yapılan tok bir ekmektir. Geleneksel taş fırınlarda ağır ağır pişirilen mısır ekmeği, sert kabuğu ve yoğun dokusuyla uzun süre tazeliğini korur. Çorbalara doğranır, ana yemeklerin yanında mideyi doyurur ve hatta tek başına bir öğün yerine geçebilir. Mısır ekmeğinin yanı sıra mısır unuyla hazırlanan kuvedra gibi diğer hamur işleri ve mısır çorbası da yörede yaygındır. Bu ürünlerin ortak özelliği, büyük ölçüde evlerde üretilip tüketilmeleridir. Yani ticari amaçtan ziyade ailenin sofrasını doyurma düşüncesiyle yapılırlar. Bu durum, Trabzon mutfağının özünde yatan ev mutfağı geleneğini gösterir: Her ev kendi ekmeğini, yemeğini yapar, fazlasını komşusuyla paylaşır. Toprakla verilen mücadelenin ve ürünün kıymetinin bilindiği bu kültürde, mısır ekmeği sadece bir gıda değil, alın terinin ve dayanışmanın simgesidir.

Trabzon'un geleneksel yemekleri, sadece karın doyurmak için değil, aynı zamanda sosyal bağları güçlendirmek, ortak bir kültürü yaşatmak içindir. Sofraya konan her tabak, mevsimsel döngülerin, üretim emeğinin ve ortak geçmişin bir temsilidir. Bu nedenle Trabzon'da geleneksel yemek tarifeleri yaşayan birer miras olarak görülmeli, her biri geçmişten bugüne aktarılmış bilgi hazinesinin yansıması olarak değerlenmelidir.

Yayla Kültürü ve Trabzon Mutfağı

Trabzon gastronomisinin şekillenmesinde yayla kültürü merkezi bir role sahiptir. Yüzyıllardır Doğu Karadeniz'de uygulanan yaylacılık, yaz aylarında hayvan sürüleriyle yüksek rakımlı yaylalara göç edilerek yürütülen bir hayvancılık ve üretim geleneğidir. Bu yaşam biçimi, Trabzon mutfağına iki önemli katkı sağlamıştır: Birincisi, yüksek kaliteli süt ve süt ürünleri, ikincisi ise gıdaların uzun süre saklanmasına yönelik teknikler. Yazın serin yaylalarda otlayan ineklerin sütleri daha yağlı ve aromatik olur. Bu sütten üretilen tereyağı, peynir ve kaymak gibi ürünler Trabzon mutfağını diğer yörelerden ayırt eden özel tatlar barındırır. Özellikle Trabzon tereyağı, yaylanın kokusunu ve bitki örtüsünü adeta içinde taşır. Bu nedenle Trabzon'da yayla tereyağı yemeklere sıradan bir yağdan ziyade bir kimlik kazandırır.

Yayla yaşamı, beraberinde gıda saklama ve hazırlama tekniklerinde de özgün yöntemler geliştirmiştir. Yaylada yaz boyunca elde edilen bolluk, kış aylarına hazırlık için işlenip saklanır. Tereyağı tuzlanarak küplerde saklanır (yayık tereyağının dayanıklılığını artırmak için), peynirler tulum içinde olgunlaştırılır ya da kurutulur, artan süt kaymak tutularak muhafaza edilir. Yine yaylada toplanan mantarlar kurutulur, yiyecekler tütsülenir veya kavanozlanır. Bu pratikler, yayla-kışlak döngüsünün mutfaktaki karşılıklarıdır: Yazın üretilen nimetler kışın tüketilmek üzere bir kenara ayrılır. Örneğin meşhur kurutulmuş fasulye kavurması veya lahana çorbası, yazın kurutulan sebzeler sayesinde kış sofralarını renklendirir. Böylece yayla kültürü, Trabzon mutfağının mevsimsel sürekliliğini sağlayan bir sigorta görevi görür.

Yaylada hayat şartları nispeten sade ve zorludur. Bu da mutfak uygulamalarına da yansımıştır. Kısıtlı malzemeyle besleyici yemek çıkarma becerisi, yayla mutfağının temelini oluşturur. Kuymak, yaylada ağır iş gücü harcayan insanlar için enerji deposu olarak görülmüş, mısır unundan yapılan yağlaş gibi pratik yemekler veya içinde un kavrulup şerbetle yapılan herle tatlısı, hep bu pratikliğin ürünüdür. Yaylada ateş üzerinde, sacda veya basit ocaklarda pişirilen yemekler, az malzemeyle maksimum lezzet elde etme felsefesini doğurmuştur. Bu yalın pişirme anlayışı günümüzde Trabzon'un şehir mutfağında da kendini gösterir. Karmaşık teknikler yerine malzemenin özüne odaklanan sade tarifler yaygındır. Örneğin tereyağı, peynir ve un üçlüsüyle ortaya çıkan kuymak tarifi, modern mutfak ekipmanlarıyla dahi değişmeden sürdürülmektedir.

Yayla kültürünün bir diğer katkısı da Trabzon mutfağında et ve süt ürünlerinin ağırlığını artırmış olmasıdır. Yaylalarda beslenen büyükbaş hayvanlar hem gübreleriyle tarımı desteklemiş hem de et ve süt ihtiyacını karşılamıştır. Her yayla dönüşü, köylüler yanlarında peynirlerini, tereyağlarını, kurut ve keş gibi süt ürünlerini getirerek kışın gıda stoğunu oluşturmuştur. Bu yüzden Trabzon mutfağında et tüketimi az ama değerlidir. Çoğunlukla kurban veya özel günlerde tüketilen et dışındaki protein ihtiyacı süt ürünleriyle ve deniz ürünleriyle sağlanır. Yaylada yapılan minci (süzme yoğurttan yapılan çökelek) ve kurutulmuş çökelek gibi tatlar, kahvaltı sofralarından eksik olmaz. Kısacası, yayla Trabzonlu için bir üretim alanı olduğu kadar, kültürel hafızanın da mekânıdır: Orada öğrenilen teknikler ve tatlar, kuşaktan kuşağa aktarılarak bugüne ulaşmıştır.

Günümüzde teknolojik ve ekonomik değişimler nedeniyle yaylacılık faaliyeti eski yoğunluğunda olmasa bile, yayla kültürünün Trabzon mutfağındaki etkileri yaşamaya devam ediyor. Son yıllarda yaylalara turistlik geziler ve festivaller düzenlenmekte, bu etkinliklerde ziyaretçilere yayla usulü



yemek pişirme deneyimi sunulmaktadır. Özellikle yayla şenlikleri sırasında kurulan ortak sofralar, şehir hayatından uzakta geleneksel tatların tadıldığı özgün anlar yaşatır. Bu da gösteriyor ki yayla kültürü, geçmişin bir anısı olarak kalmaktan ziyade bugünün gastronomi dünyasında da Trabzon'un özgün kimliğini temsil eden bir unsur olmayı sürdürüyor.

Gastronomi Turizmi ve Sürdürülebilirlik

Trabzon mutfağı, köklü mirası ve doğal zenginlikleri sayesinde son yıllarda gastronomi turizmi alanında dikkat çekici bir yükseliş yaşıyor. Yerli ve yabancı ziyaretçiler, kentin doğal güzelliklerini görmenin yanı sıra, otantik Karadeniz lezzetlerini yerinde tatmak için Trabzon'a akın etmeye başladılar. Bu ilgi sonucunda yerel yönetimler ve işletmeler, Trabzon mutfağını doğal, otantik ve yerel nitelikleriyle tanıtarak bir cazibe unsuru haline getirme çabasına girdiler. Yayla turizmi, kültür turizmi ve eko-turizm etkinlikleri, bölgenin yemek kültürüyle birleştirilerek ziyaretçilere unutulmaz deneyimler sunuluyor. Örneğin turistler, sisli bir yayla sabahında köy tereyağı ile yapılmış sıcak kuymak yiyerek veya tarihi bir konakta kurulan Trabzon sofrasında hamsili pilav tadarak kentin ruhunu hissedebiliyor. Bu tür bütüncül deneyimler, Trabzon'un gastronomik markalaşmasına büyük katkı sağlıyor.

Ancak gastronomi turizmindeki bu canlanma, beraberinde bazı riskler ve soruları da getiriyor. Öncelikle, talebe cevap vermek isteyen bazı ticari işletmeler en popüler birkaç yemeği ön plana çıkarıp sürekli onları sunma eğiliminde olabiliyor. Bu da Trabzon mutfağının aslında oldukça geniş olan çeşitliliğinin gölgede kalması riskini doğuruyor. Oysa kentin mutfak kültürü sadece kuymak, hamsi tava veya Akçaabat köftesinden ibaret değildir. Bunların yanında pek çok yerel ot yemeği, çorba, tatlı ve hamur işi de vardır. Turistik işletmelerin menülerinde dengeli bir şekilde bu çeşitliliğe yer vermesi, mutfak mirasının bütüncül tanıtımı açısından önem taşıyor. Aksi halde Trabzon mutfağı denince insanların aklında sadece sınırlı sayıda yemek kalması ve zengin kültürel birikimin eksik temsil edilmesi söz konusu olabilir.

Modernleşme ve hızlı tüketim trendleri de Trabzon mutfağını etkileyen bir diğer boyuttur. Fast-food kültürünün yaygınlaşması, genç nesillerin geleneksel yemeklere ilgisinin azalmasına yol açabilir. Geleneksel tariflerin hazırlanması emek ve zaman istediği için, pratik hazır gıdalar karşısında da geri planda kalma tehlikesi vardır. Nitekim eskiden evlerde düzenli yapılan birçok yemek, günümüzde ancak özel günlerde veya restoranlarda bulunur hale gelmiştir. Bu noktada Trabzon mutfağının sürdürülebilirliği için eğitim ve farkındalık çalışmaları büyük önem taşır. Akademik araştırmalar, yemek festivalleri, atölyeler ve gastronomi müzeleri gibi girişimler, genç kuşaklara bu kültürel mirası aktarmanın yollarıdır. Özellikle kentin üniversitelerinde gastronomi ve turizm programları aracılığıyla yöresel mutfak değerlerinin bilimsel olarak incelenmesi ve tanıtılması teşvik edilmektedir.

Trabzon mutfağını koruma çabasının bir parçası da coğrafi işaretli ürünlerin denetimi ve üreticilerin desteklenmesidir. Yöresel ürünlere talep arttıkça taklit ve kaliteden ödün verme riskleri belirebileceğinden, tescilli ürünlerde standartların uygulanması kritik hale gelir. Bu amaçla yerel yönetimler ve meslek odaları, örneğin Akçaabat köftesi üreten ustalara eğitimler vermekte, Vakfıkebir ekmeği fırınlarını denetlemekte, Tonya tereyağı üreticilerini kooperatif çatısı altında toplamaya çalışmaktadır. Üreticinin emeğinin karşılığını alması, geleneksel üretimin devamlılığı için şarttır. Aksi halde genç nesiller tarım ve hayvancılıktan kopar, yerel malzeme temini zorlaşır ve mutfağın özgünlüğü tehlikeye girer.

Sonuç olarak Trabzon mutfağı, geçmişten devraldığı mirası yaşatan fakat aynı zamanda günün koşullarına uyum sağlayabilen dinamik bir yapıya sahiptir. Bu mutfağı geleceğe taşımak, sadece nostaljik bir görev değil, aynı zamanda kültürel çeşitliliği ve sürdürülebilir kalkınmayı destekleyen bir gerekliliktir. Sorumlu bir gastronomi yaklaşımıyla hem çevresel hem kültürel boyutta sürdürülebilirlik sağlanabilir: Doğal ürünlerin mevsiminde kullanılması, küçük üreticinin desteklenmesi, geleneksel bilgiye saygı duyulması bu yaklaşımın temel prensiplerindendir. Trabzon mutfağı bir yemek listesi olmaktan öte, bir yaşam pratiği ve kimlik ifadesidir. İyi korunup doğru tanıtıldığı takdirde, nesiller boyu yaşayacak ve dünya gastronomi sahnesinde hak ettiği değeri bulacaktır.

KAYNAKLAR

T.C. Trabzon İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2026). Trabzon Gastronomisi. Trabzon Valiliği Kültür Portalı. (Erişim: 27 Aralık 2025).

Güçlücan, Z. (2023). Trabzon'un Coğrafi İşaretli Ürünler Listesi. Harbi Yiyorum Blog. (Erişim: 15 Ocak 2026).

Şen, M. A. (2020). Gastronomi turizmi kapsamında Trabzon mutfağına özgü bir ürün "Kuymak". Karadeniz İncelemeleri Dergisi, 15(29), 251-268.

Yıldırım, M. (2025). Akademisyenin gözünden Trabzon mutfak kültürünün anlatıldığı eser ödül getirdi. Anadolu Ajansı Kültür Haberleri.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021). Bölgesel Tarım Verileri – Trabzon. Ankara: TÜİK Yayınları.

Orman Genel Müdürlüğü. (2012). Doğu Karadeniz Bölgesi Bitki Örtüsü Envanteri. Ankara: OGM Yayınları.



ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE BESLENME:

SAĞLAM TEMELLER, SAĞLIKLI YARINLAR

NUTRİTİON İN CHİLDHOOD:

STRONG FOUNDATİONS, HEALTHY FUTURES

MERVE SAMANCI



Çocukluk dönemi, hayatın en hızlı büyüme ve gelişme evresidir. Bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları yalnızca bugünü değil, yetişkinlikteki sağlık durumunu da doğrudan etkiler. Yeterli ve dengeli beslenen çocuklar; daha güçlü bir bağışıklık sistemine, daha iyi bilişsel gelişime ve sağlıklı bir vücut kompozisyonuna sahip olurken, yetersiz veya dengesiz beslenme; büyüme geriliği, öğrenme güçlükleri ve ileri yaşlarda kronik hastalık riskini artırabilir.

Bu nedenle çocukların tabağında protein, sağlıklı yağlar, vitamin ve minerallerden zengin besinlerin düzenli olarak yer alması büyük önem taşır. İşte bu noktada, besin değeri oldukça yüksek olan balık, çocuk beslenmesinde ayrıcalıklı bir yere sahiptir.

Çocuklar İçin Balığın Önemi

Balık; Yüksek kaliteli protein, Omega-3 yağ asitleri (DHA ve EPA), D vitamini, İyot, selenyum ve B12 vitamini içeriğiyle çocukların hem fiziksel hem de zihinsel gelişimini destekler. Özellikle omega-3 yağ asitleri, beyin gelişimi, öğrenme kapasitesi ve görme fonksiyonları açısından kritik rol oynar. Yapılan çalışmalar, düzenli balık tüketen çocuklarda dikkat süresi ve bilişsel performansın daha iyi olabileceğini göstermektedir.

Childhood is the period of life with the fastest growth and development. The eating habits established during this time affect not only the present but also health in adulthood. Children who eat sufficient and balanced diets benefit from stronger immune systems, better cognitive development, and a healthy body composition. Conversely, inadequate or unbalanced nutrition can lead to growth delays, learning difficulties, and an increased risk of chronic diseases later in life.

For this reason, it is crucial that children's plates regularly include foods rich in protein, healthy fats, vitamins, and minerals. In this context, fish, which has a high nutritional value, holds a special place in children's diets.

The Importance of Fish for Children

Fish supports both the physical and mental development of children due to its high-quality protein, omega-3 fatty acids (DHA and EPA), vitamin D, iodine, selenium, and vitamin B12 content. Omega-3 fatty acids, in particular, play a critical role in brain development, learning capacity, and visual function. Studies have shown that children who consume fish regularly may have longer attention spans and better cognitive performance.

Ne Sıklıkla ve Ne Kadar Balık Tüketilmeli? Önerilerine göre:

• 2–3 yaş: Haftada 1–2 gün, porsiyon başına yaklaşık 30–50 g
• 4–10 yaş: Haftada 2 gün, porsiyon başına 50–70 g
• 11 yaş ve üzeri: Haftada en az 2 gün, porsiyon başına 70–100 g
Çocuklar için ızgara, fırın, buğulama veya köfte gibi yöntemler kızartmaya göre çok daha sağlıklı seçeneklerdir. Ayrıca kılçık problemi ve balık kokusu nedeniyle balık yemekte zorlanan çocuklar için balık köftesi, hem pratik hem de oldukça sevilen bir alternatiftir.

Çocuklar İçin Lezzetli ve Besleyici: Balık Köftesi Tarifi

Malzemeler (4–5 adet köfte için):

• 200 g kılçıksız beyaz etli balık (mezgit, levrek veya somon)
• 1 küçük rendelenmiş patates
• 1 küçük rendelenmiş havuç
• 1 adet yumurta
• 2 yemek kaşığı tam buğday unu veya yulaf unu
• 1 yemek kaşığı zeytinyağı
• 1 tatlı kaşığı dereotu veya maydanoz (ince kıyılmış)
• (1 yaş altı için tuz eklenmez, daha büyük çocuklar için çok az eklenebilir)

Yapılışı:

1. Balığı haşlayın veya buharda pişirin, ardından iyice didikleyin.
2. Tüm malzemeleri derin bir kapta karıştırın.
3. Karışımdan küçük köfteler şekillendirin.
4. Fırın tepsisine yağlı kâğıt serin ve köfteleri dizin.
5.180°C fırında 20–25 dakika pişirin (yarı sürede çevrilebilir).
6. Yoğurt veya ev yapımı yoğurtlu sos ile servis edebilirsiniz.
Köftelerin içine az miktarda rendelenmiş kabak eklemek hem lif içeriğini artırır hem de yumuşak bir doku sağlar.

How Often and How Much Fish Should Be Consumed? Recommendations:

• Ages 2–3: 1–2 days per week, approximately 30–50 g per serving
• Ages 4–10: 2 days per week, approximately 50–70 g per serving
• Ages 11 and older: At least 2 days per week, approximately 70–100 g per serving
For children, cooking methods such as grilling, baking, steaming, or making fish patties are much healthier options compared to frying. Additionally, for children who have difficulty eating fish due to bones or strong smell, fish patties are both practical and highly popular alternatives.

Delicious and Nutritious Fish Patties for Kids

Ingredients (makes 4–5 patties):

• 200 g boneless white fish (whiting, sea bass, or salmon)
• 1 small grated potato
• 1 small grated carrot
• 1 egg
• 2 tablespoons whole wheat flour or oat flour
• 1 tablespoon olive oil
• 1 teaspoon dill or parsley (finely chopped)
• (No salt for children under 1 year; for older kids, a very small amount can be added)

Instructions:

1. Boil or steam the fish, then flake it thoroughly.
2. Mix all ingredients in a deep bowl.
3. Shape the mixture into small patties.
4. Line a baking tray with parchment paper and place the patties on it.
5. Bake at 180°C (350°F) for 20–25 minutes (flip halfway through).
6. Serve with yogurt or homemade yogurt sauce.
Tip: Adding a small amount of grated zucchini increases fiber content and gives the patties a soft texture.

KAYNAKLAR

World Health Organization (WHO). Healthy diet.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats.

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER), 2022. T.C. Sağlık Bakanlığı.

FAO/WHO. Fish and human nutrition.

Teisen MN, Vuholm S, Niclasen J, Aristizabal-Henao JJ, Stark KD, Geertsen SS, Damsgaard CT, Lauritzen L. Effects of oily fish intake on cognitive and socioemotional function in healthy 8-9-year-old children: the FiSK Junior randomized trial. Am J Clin Nutr. 2020 Jul 1;112(1):74-83. doi: 10.1093/ajcn/nqaa050. PMID: 32529206.

Demmelmair H, Øyen J, Pickert T, Rauh-Pfeiffer A, Stormark KM, Graff IE, Lie Ø, Kjellevold M, Koletzko B. The effect of Atlantic salmon consumption on the cognitive performance of preschool children - A randomized controlled trial. Clin Nutr. 2019 Dec;38(6):2558-2568. doi: 10.1016/j.clnu.2018.11.031. Epub 2018 Dec 22. PMID: 30598384.

REFERENCES

World Health Organization (WHO). Healthy diet.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats.

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER), 2022. T.C. Sağlık Bakanlığı.

FAO/WHO. Fish and human nutrition.

Teisen MN, Vuholm S, Niclasen J, Aristizabal-Henao JJ, Stark KD, Geertsen SS, Damsgaard CT, Lauritzen L. Effects of oily fish intake on cognitive and socioemotional function in healthy 8-9-year-old children: the FiSK Junior randomized trial. Am J Clin Nutr. 2020 Jul 1;112(1):74-83. doi: 10.1093/ajcn/nqaa050. PMID: 32529206.

Demmelmair H, Øyen J, Pickert T, Rauh-Pfeiffer A, Stormark KM, Graff IE, Lie Ø, Kjellevold M, Koletzko B. The effect of Atlantic salmon consumption on the cognitive performance of preschool children - A randomized controlled trial. Clin Nutr. 2019 Dec;38(6):2558-2568. doi: 10.1016/j.clnu.2018.11.031. Epub 2018 Dec 22. PMID: 30598384.





TRABZON MUTFAĞI VE BALIKLAR

TRABZON CUİSİNE AND ITS FİSH

ÖZLEM TEKİNBAŞ

Trabzon mutfağı ve kültürü oldukça geniş bir yelpazeye sahiptir. Denizinden, yaylasından, kültüründen ve üretilen ürünlerinden beslenir. Trabzon mutfağının bilinenlerinin aksine, bilinmeyen yönleri de fazladır. Öyle ki Trabzon mutfağı denince akla genellikle kuymak, lahana çorbası, turşu ve sütlaç gibi ürünler gelir; fakat Trabzon mutfağı bunlardan çok daha fazlasıdır.

Trabzon mutfağı, yokluktan doğmuş bir mutfaktır. Ekilen lahanasından, mısırından, fasulyesinden; denizinden çıkan hamsisinden ve diğer balıklarından; yaylasında beslenen hayvanların sütünden ve yoğurdundan beslenir. Trabzon, hırçın denizi ve zorlu coğrafyasına rağmen üretime her zaman devam etmiş bir memlekettir.

Bugünkü konumuz, Trabzon'un hırçın denizinin bu topraklara armağan ettiği ürünlerden biri olan balıklardır. Trabzon'un denizi, doğası kadar bereketlidir. Trabzon şehri ve mutfağıyla özdeşleşen ürünümüzle başlayalım: Hamsi. Hâlâ hoş bir şekilde tartışılır; hamsi balık mıdır, değil midir diye. Ancak hamsi hamsidir. Bir kültürdür, bir duruştur. Şehrimizde çok büyük bir etkiye sahiptir ve sembol olarak da kullanılmaktadır. Yaylalara ve yemeklere ismini vermiş özel bir üründür.

Elbette denizimizden çıkan ürünler yalnızca hamsiyle sınırlı değildir. Karadeniz somonu, yaylalarında yetişen kırmızı benekli alabalık, palamut, istavrit, çipura ve levrek gibi birçok balık çeşidi denizimizde bulunmaktadır. Karadeniz'in sıcak bir deniz olması sebebiyle pek çok balık türüne rastlamak mümkündür.

Bundan 50–60 yıl öncesine kadar yaşam daha çok kırsal alanlarda, köylerde ve yaylalarda sürmekteydi. Mutfak genellikle tarım ürünlerine dayalıydı; ancak sebzenin yanında balık da oldukça fazla tüketilmekteydi. Hatta günümüze kıyasla balıklar daha taze ve toplu şekilde alınır, bazen yavru olarak alınıp göletlerde ya da barajlarda büyütüldükten sonra avlanarak tüketilirdi.

Günümüz modern mutfağında balıklar farklı teknikler ve soslarla çok çeşitli reçetelere dönüştürülebilmektedir. Ancak hem şehrimizde hem de ülke genelinde kabul görmüş, klasikleşmiş ve değişmeyen ünlü bir reçetemiz ve tekniğimiz vardır: Hamsi tava. Trabzon'un köylerinde yetişen mısırların yel değirmenlerinde öğütülmesiyle elde edilen mısır unu ve hırçın dalgalara rağmen avlanan hamsinin, mısır ununa bulanarak tavada kızartılmasıyla oluşan bu lezzet, içinin sululuğu

Trabzon cuisine and culture cover a wide spectrum. It is nourished by the sea, the highlands, its culture, and the products it produces. Contrary to what is commonly known, Trabzon cuisine has many lesser-known aspects as well. When people think of Trabzon cuisine, dishes like kuymak, cabbage soup, pickles, and rice pudding usually come to mind; however, it is much more than these.

Trabzon cuisine is a cuisine born out of scarcity. It draws from its cultivated cabbage, corn, and beans; from anchovies and other fish harvested from the sea; and from the milk and yogurt of animals raised in its highlands. Despite its rough seas and challenging geography, Trabzon has always continued production.

Today, our focus is on one of the gifts of Trabzon's fierce sea: fish. The Black Sea is as abundant as Trabzon's nature. Let's begin with the product most closely associated with the city and its cuisine: the anchovy. It is still a topic of lighthearted debate—whether the anchovy is truly a fish or not. But an anchovy is simply an anchovy. It is a culture, a stance. It has a profound influence in our city and is even used symbolically. It is a special product that lends its name to both highland pastures and local dishes.

Of course, the sea provides more than just anchovies. Black Sea salmon, red-spotted trout from the highlands, bonito, horse mackerel, gilthead seabream, and sea bass are among the many fish species found in these waters. The Black Sea's relatively warm temperature allows for a wide variety of fish to thrive.

Fifty to sixty years ago, life was mostly rural, in villages and highlands. The cuisine largely depended on agricultural products, but fish was also widely consumed. Fish were fresher, often bought in bulk, and sometimes young fish were grown in ponds or reservoirs before being harvested and eaten.

In modern kitchens, fish can be transformed into countless recipes using different techniques and sauces. Yet, both locally and nationally, one classic recipe and method remain widely accepted and unchanged: pan- fried anchovies (hamsi tava). The anchovies, caught despite the fierce waves, are coated in cornmeal obtained from corn grown in Trabzon's villages and milled in windmills, then fried to golden perfection. The result is legendary: crispy on the outside, juicy on the



ve dışının çıtırlığıyla adeta bir efsanedir. Yanındaki salatası ve ardından gelen helvasıyla tam bir lezzet şöleni sunar.

Bu teknik yalnızca hamsiyle sınırlı kalmaz; istavrit, çipura, alabalık ve Karadeniz somonu gibi balıklarla da uygulanır. Diğer önemli reçetelerimizden biri ise buğulama tekniğidir. Sayılan balıkların buğulaması da yöremizde oldukça meşhurdur. Özellikle dışarıdaki soğuğa inat, soba üzerinde, odun ateşinde pişen buğulama; hem bedeni hem de yüreği ısıtan bir lezzet olarak öne çıkar.

Başta da söylediğimiz gibi, Trabzon mutfağı kültüründen; kültürü de Trabzon mutfağından beslenir. Trabzon mutfağı bir emektir. Fırtınada avlanan balıkların, eğimli arazilerde ekilen ürünlerin, zorlu topraklarda kesilen ağaçların odun ateşiyle buluştuğu; sobaların üzerinde pişen, hem karnı hem yüreği doyuran bir mutfaktır.

Trabzon mutfağı her ne kadar ülkemizde yeterince değer görmese de, bir kültürün, bir medeniyetin ve mücadele eden Karadeniz insanının yansımasıdır. Kısacası Trabzon mutfağı tek kalemde anlatılacak bir mutfak değildir. Yukarıda anlatılanlar yalnızca görünen kısmıdır; bu mutfağı anlamak için tek tek incelemek, anlatmak ve yaşamak gerekir.

inside, often served with a fresh salad and followed by traditional halva, creating a true feast.

This technique is not limited to anchovies; it is also applied to horse mackerel, seabream, trout, and Black Sea salmon. Another important method is steaming (sizzling anchovies). Steamed fish of the varieties mentioned above is quite famous in the region. Especially against the cold outside, steaming over a wood fire stove produces a warmth that nourishes both body and soul.

As we mentioned earlier, Trabzon cuisine is nourished by its culture, and the culture itself is nourished by its cuisine. Trabzon cuisine is the product of hard work. It is a kitchen where fish caught in storms, crops planted on steep terrain, and wood gathered from difficult lands meet the fire; where food cooked over stoves satisfies both the stomach and the heart.

Although Trabzon cuisine is not sufficiently appreciated in our country, it reflects the culture, civilization, and resilience of the people of the Black Sea. In short, Trabzon cuisine cannot be described in a single paragraph. What is described above is only the visible part; to truly understand it, one must examine it closely, describe it, and, most importantly, live it.



















TRABZONLU ŞEFLERDEN

Tarifler

ZİYA **BİRİNCİ**



KARALAHANALI TUZDA SOMON

Malzemeler

- 1 tane kılçıksız somon
- 1 bağ karalahana
- 2 diş sarımsak
- 1 yk un
- 1 yk tereyağı
- 1 çk tuz
- 1 paket tuz
- 5 tane yumurta beyazı
- 100 ml süt
- 100 gr kaşar peyniri
- 1 soğan

Yapılışı

Önce somonu güzelce temizliyoruz. Sonra yumurta beyazı ile yoğuruyoruz. Karalahanaları blenc ediyoruz. Kremitimizin üzerine yoğurduğumuz tuzun yarısını yayıp blenc ettiğimiz karalahanadan seriyoruz. Üzerine balığı koyup tekrar üzerine karalahana koyup kapatıyoruz. Tuzdan üstüne kapatıyoruz. 180° fırında alt üst turda üzeri nar gibi olana kadar pişiriyoruz.

Servis için

Kalan karalahanalarımızı soğan ve sarımsak ile kavurup üzerine 1 yk un ekleyip biraz daha kavurup sütümüzü ve peyniri de ekleyip peynir eridikten sonra toprak güvecimizin altına karalahanalı beşamelimizi, panemizin üzerine de tuzda balığımızı ve en sonunda üzerine kırmızı yağ gezdiriyoruz.

SALMON BAKED IN SALT WITH COLLARD GREENS

Ingredients

- 1 boneless salmon
- 1 bunch collard greens
- 2 cloves garlic
- 1 tbsp flour
- 1 tbsp butter
- 1 tsp salt
- 1 package salt (for the salt crust)
- 5 egg whites
- 100 ml milk
- 100 g grated kashar cheese (or mozzarella as a substitute)
- 1 onion

Preparation

First, clean the salmon thoroughly. Then coat it with the egg whites. Blend the collard greens. Spread half of the prepared salt mixture onto a baking dish. Layer the blended collard greens over the salt. Place the salmon on top, then cover it with more collard greens. Cover everything completely with the remaining salt. Bake in a preheated oven at 180°C (350°F), top and bottom heat, until the top is nicely golden.

For Serving

Sauté the remaining collard greens with chopped onion and garlic. Add 1 tablespoon of flour and cook a little longer. Then add the milk and cheese. Once the cheese has melted, spread this collard green béchamel on the bottom of a clay serving dish. Place the salt-baked salmon on top and drizzle with red oil (paprika-infused oil) before serving.



OSMAN **KOTAN**



SOMON ŞÖLENİ

Malzeme Listesi:

- 150 Gr Somon
- 100 Gr. Tereyağ
- 3 Adet Patates
- 5 Adet Orta Boy Mantar
- 5-6 Yaprak Roka
- 2 Adet Köy Biberi
- 2 Kapya Biber
- 80 Gr. Karides
- Birer Çay Kaşığı Kırmızı Toz Biber,Kara biber, Pul Biber ve Tuz

Hazırlanışı

Somonumuzu güzelce yağlayıp ve tuzlayıp ızgaraya atıyoruz. Daha sonra, Somon yatağında kullanılacak patates püresini hazırlıyoruz. Bunun için patatesleri 20 dakika haşlıyoruz. Sonra süt, Yumurta,Tereyağ ve tuz ilave ederek krema haline gelinceye dek çırpma teriyle çarpıyoruz. Somonun ic dolgusu icin tereyağ, mantar, kapya biber,köy biberi ve baharatları belirtilen sırada yaklaşık 5-6 dakika soteliyoruz. O esnada ızgarada pişen somonumuzu kurutmayacak şekilde pisiriyoruz. Aynı zamanda karideslerimizide soslayip 5 dakika ızgarada pisiriyoruz. Son olarak önce püremizi tabağımıza serip üzerine somonlarımızı piramit şeklinde dizdikten sonra hazırladığımız mantar soteyi üzerine yavaşça döküyoruz. Tabağımızın etrafını roka ve karideslerle süsleyerek tabagımızı hazır hale getiriyoruz.

SALMON FEAST

Ingredients:

- 150 g salmon
- 100 g butter
- 3 potatoes
- 5 medium mushrooms
- 5–6 arugula leaves
- 2 green peppers (village-style)
- 2 kapia peppers
- 80 g shrimp
- 1 tsp red pepper flakes
- 1 tsp black pepper
- 1 tsp chili flakes
- 1 tsp salt
- 50 ml milk (for mashed potatoes)
- 1 egg (for mashed potatoes)

Instructions:

Preheat the grill. Generously brush the salmon with butter and season with salt, then place it on the grill. Cook carefully so it doesn't dry out. For the mashed potato bed, boil the potatoes for 20 minutes until tender. Mash them with milk, egg, butter, and a pinch of salt until creamy and smooth. Set aside. Prepare the filling: sauté butter, mushrooms, kapia peppers, village peppers, and seasonings in the order listed for 5–6 minutes. Grill the shrimp for 5 minutes while sautéing, seasoning lightly as desired. To assemble: spread the mashed potatoes on the plate. Arrange the grilled salmon on top in a pyramid shape. Carefully spoon the mushroom and pepper sauté over the salmon. Garnish the plate with arugula and grilled shrimp around the edges for an elegant presentation.





NİZAM **BÜLBÜL**

ISIRGAN OTLU RİZOTTO YATAĞINDA HAMSİ TEMPURA

Malzemeler:

- Taze hamsi 90 gr
- Tempura unu 60 gr
- Soda 80 ml
- Yumurta 1 adet
- Sıvı yağ 5 ml
- Mayonez 10 gr
- Chili garnic 10 gr
- Sriracha sos 5 gr
- Risotto pirinci 40 gr
- Kuru soğan 10 gr
- Krema 20 gr
- Parmesan 15 gr
- Taze ısırgan otu 20 gr
- Kaya tuzu 2 gr
- Karabiber 2 gr
- Lolorossa 5 gr
- Roka 5 gr

Hazırlanması:

İnce kıyılmış soğanlar sıvı yağ ile sotelenir. Risotto pirinci eklenir, biraz sotelenir ve ardından su ilave edilir. Pirinçler yumuşayıncaya kadar ara ara su ilavesi yapılır. Krema, tuz, karabiber ve parmesan peyniri ile bağlanır. Üzerine haşlanmış ısırgan otu eklenir. Tempura unu, soda, sıvı yağ ve yumurta sarısı ile karıştırılarak sos kıvamına getirilir. Kılçığından ayıklanmış hamsiler önce una, ardından hazırlanan sosa batırılarak yağda kızartılır. Risotto tabağa alınır. Üzerine kızartılmış tempura hamsiler dizilir. Ekşi krema, tempura sosu ve Akdeniz yeşilliği ile servis edilir.

ANCHOVY TEMPURA ON A BED OF NETTLE RISOTTO

Ingredients:

- Fresh anchovy – 90 g
- Tempura flour – 60 g
- Soda water – 80 ml
- 1 egg
- Vegetable oil – 5 ml
- Mayonnaise – 10 g
- Chili garlic – 10 g
- Sriracha sauce – 5 g
- Risotto rice – 40 g
- Onion – 10 g
- Cream – 20 g
- Parmesan cheese – 15 g
- Fresh stinging nettle – 20 g
- Rock salt – 2 g
- Black pepper – 2 g
- Lollo rosso – 5 g
- Arugula – 5 g

Preparation:

Finely chopped onions are sautéed in vegetable oil. Add the risotto rice and sauté briefly, then add water. Continue cooking, adding water gradually until the rice is tender. Finish with cream, salt, black pepper, and Parmesan cheese. Fold in the blanched nettle leaves. Prepare the tempura batter by mixing tempura flour, soda water, vegetable oil, and egg yolk until smooth. Coat the cleaned and deboned anchovies first in flour, then dip them into the batter and deep-fry until golden and crispy. Place the risotto on a serving plate. Arrange the fried anchovy tempura on top. Serve with sour cream, tempura sauce, and Mediterranean greens.



OSMAN **SALİ**



SOMONLU YOMRA ELMA DOLMASI

Malzemeler

- 3 adet Yomra elması
- 150 Gr somon
- 200 Gr pirinç
- 25 Gr kuş üzümü
- 25 Gr dolmalık fıstık
- 1 adet orta boy soğan
- 50Gr tuz
- 30Gr karabiber
- 500 Gr tomara
- 30 Gr mısır unu
- 1 adet yumurta
- 100 Gr sıvı yağ
- Bir tutam dere otu

Yapılışı

Soğanı ince bir şekilde doraya lim bir tencerede kavuralim sonra pirinç ekleyelim biraz kavuralim kuş üzümü ve fıstık tuz ve karabiber ekleyelim karıştıralım suyunu ilave edelim ve kapağını kapatıp cektirelim cektikden sonra dere otunu ilave etip karistiralim ve kenara alalım daha sonra elmaları yıkayalım üst kısmını yuvarlak bir şekilde keselim ve bı kenara koyalım bir tatlı kaşığıyla elmanın içini iyicene boşaltalım sonra hazırladığımız içi dolduralım ve ayırdığımız üst kısmı kapak olarak kapatalım fırın tepsisine alalım 200 derece ısıtılmış fırına koyalım yaklaşık 15..20 dakika pişirelim haslamis oldugumuz tomarayi bir KAP'a alalım tuz karabiber mısır unu ve yumrtayi ekleyelim karıştıralım birtavaya sıvı yağ koyalım sonra hazırladığımız tomaraayi her iki tarafını kozartalim kizarttikdan bir tabağa alalım fırında pişen elma dolmamizi üzerine koyalım.

SALMON-STUFFED YOMRA APPLES

Ingredients

- 3 Yomra apples
- 150 g salmon
- 200 g rice
- 25 g currants
- 25 g pine nuts
- 1 medium onion
- 50 g salt
- 30 g black pepper
- 500 g tomara (a local edible plant from Trabzon)
- 30 g cornmeal
- 1 egg
- 100 g vegetable oil
- A pinch of fresh dill

Method

Finely chop the onion and sauté in a saucepan until translucent. Add the rice and cook briefly, stirring. Stir in the currants, pine nuts, salt, and black pepper. Add enough water to cover, then cover with a lid and cook until the liquid has been absorbed. Once done, fold in the chopped dill and set aside to cool slightly. Wash the apples. Slice off the tops horizontally and reserve them as lids. Using a teaspoon, carefully hollow out the centers. Fill each apple with the prepared stuffing, then replace the tops. Transfer to a baking tray and bake in a preheated oven at 200°C (390°F) for approximately 15–20 minutes. Meanwhile, place the boiled tomara (a traditional edible plant native to Trabzon) in a bowl. Add salt, black pepper, cornmeal, and the egg, mixing well to combine. Heat the vegetable oil in a frying pan and fry the tomara mixture on both sides until golden brown. Transfer to a serving plate. Place the baked stuffed apple on top of the fried tomara and serve warm.



ÖZGÜR
ÇETİNKAYA



DENİZDEN TOPRAĞA

YÖRESEL HARMONİ LEVREK KULESİ

Malzemeler

- levrek 1 adet,
- patates 3 adet,
- tomara 6 adet,
- domates 200 gr,
- krema 150 gr,
- roka 1/4 bağ,
- maydonoz 1/6 bağ,
- dereotu 1/6 bağ,
- mısır ekmeği 1 dilim,
- ısrgan otu 1 bağ,
- soğan 50 gr,
- sarımsak 1 diş,
- limon 1/4 adet,
- barbunya fasulye 10 gr,
- çeri domates 20 gr,
- ayçiçek yağı 60 gr,
- tuz 5 gr,
- karabiber 2 gr,
- kırmızı toz biber 5 gr,
- pul biber 2 gr.
- Balzamik glaze 5 gr.

Yapılışı

İsırgan otları hafif haşlandıktan sonra soğan ve sarımsak ile sotelenir. Mısır ekmeği dilimi tavada tereyağ ile lezzetlendirilir. Limon ile krema çırpılarak ekşi krema yapılır. Barbunya fasulyesi haşlanır, Çeri domates kızartılır ve bu malzemelerden yöresel bir bruschetta yapılır. Patateslerin iki ucu kesilerek fırında pişirilir ve silindir şeklinde kesilir. Haşlanmış olan Tomara sapları tavada hafif yağda kızartılır. Domates sarımsak sıvı yağ tuz ve karabiberden pomodoro sos yapılır. Roka maydonoz dereotu ile yeşil yağ yapılır. Toz biber ve pulbiber ile kırmızı yağ yapılır. Levrek altı eşit parçaya bölünür ve ızgara da kızartılır.

Sunum

balzamik Glaze ile tabagin ortasına üçgen çizilir. İçerisine sıcak krema dökülür kremanın üzerine yeşil ve kırmızı yağ damlatılır. Üçgenin bir kenarına mısır ekmeği bruschetta konulur. Diğer kenarına tomaralar dizilir ve üzerine patatesler konulur. Boş kalan diğer tarafa levrekler yerleştirilir. Levreğin üzerine pomodoro sos dökülür. Ve en son şifonat maydonoz ile süslenir.

FROM SEA TO EARTH

REGIONAL HARMONY SEA BASS TOWER

Ingredients

- 1 sea bass
- 3 potatoes
- 6 Tomara stems
- 200 g tomatoes
- 150 g cream
- 1/4 bunch arugula
- 1/6 bunch parsley
- 1/6 bunch dill
- 1 slice cornbread
- 1 bunch Stinging nettle
- 50 g onion
- 1 clove garlic
- 1/4 lemon
- 10 g borlotti beans (barbunya)
- 20 g cherry tomatoes
- 60 g sunflower oil
- 5 g salt
- 2 g black pepper
- 5 g paprika powder
- 2 g chili flakes
- 5 g balsamic glaze

Preparation

Lightly boil the nettle, then sauté with onion and garlic. Flavor the cornbread slice in a pan with butter. Whip cream with lemon to make a tangy cream. Boil the borlotti beans and fry the cherry tomatoes to prepare a regional-style bruschetta. Trim the ends of the potatoes, bake them in the oven, and cut into cylinders. Lightly fry the boiled Tomara stems in a pan with a little oil. Prepare a pomodoro sauce with tomatoes, garlic, oil, salt, and black pepper. Make green oil with arugula, parsley, and dill. Make red oil with paprika powder and chili flakes. Divide the sea bass into equal portions and grill.

Presentation:

Draw a triangle in the center of the plate with balsamic glaze. Pour hot cream inside the triangle and drop green and red oils on top. Place the cornbread bruschetta on one side of the triangle. Arrange the Tomara stems on the other side, topped with the potatoes. Place the sea bass on the remaining side and pour the pomodoro sauce over it. Finish by garnishing with chiffonade parsley.




TRABZON'UN
GASTRONOMİSİ