



Trabzon Mutfağının Vegan/Vejetaryen Beslenme Açısından Değerlendirilmesi

An Assessment of Trabzon Cuisine from Vegan/Vegetarian Perspective

Zeynep BAKKALOĞLU¹

¹Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan

• zeynep.bakkaloglu@erzincan.edu.tr • ORCID > 0000-0002-8250-8478

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/Received: 15 Aralık/December 2025

Kabul Tarihi/Accepted: 31 Aralık/December 2025

Yıl/Year: 2026 | **Cilt-Volume:** 4 | **Sayı-Issue:** 1 | **Sayfa/Pages:**73-94

Atıf/Cite as: Bakkaloğlu, Z. "Trabzon Mutfağının Vegan/Vejetaryen Beslenme Açısından Değerlendirilmesi"
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Karadeniz Turizm Araştırmaları Dergisi, 4(1), Ocak 2026:73-94.

TRABZON MUTFAĞININ VEGAN/VEJETARYEN BESLENME AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

ÖZ

Bu çalışmada tarımsal faaliyetin coğrafi etkenlerden ötürü daha sınırlı kaldığı Trabzon iline ait geleneksel yemeklerin vejetaryen/vegan beslenme türü açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi kullanılmıştır. Yapılan içerik analizinde daha önce derlenmiş veriler olarak bilinen ikincil verilerden faydalanılmıştır. İkincil veri kaynağı olarak “Gelenekten Geleceğe Trabzon Mutfağı” isimli kitaptan yararlanılmıştır. Kitapta yer alan Trabzon yöresel yemeklere (çorba, ana yemek, yabancı otlar ve mantar yemekleri, pilav, hamur işleri ve diğer ürünler) ve besin içeriklerine ulaşarak vegan vejetaryen beslenme özelliklerine göre içerik analizi yapılmıştır. Çıkan sonuçlar Trabzon yöresel yemeklerinin hazırlanmasında bitkisel bazı besinlerin yoğun kullanımı olsa da hayvansal gıda malzemeleri ile birlikte kullanımların fazla olması sebebiyle en çok lakto vejetaryen beslenme tipine uygun olduğu belirlenmiştir. Süt ve süt ürünlerinin özellikle çorbada sıklıkla kullanılması bu beslenme tipine uygunluğu arttırmıştır. Özellikle yağ olarak hayvansal kaynaklı bir ürün olan tereyağı, bölgede yemeklerinin yapımında sıklıkla kullanılmaktadır. Bu kullanım vegan beslenme türünün uygunluğunu tek başına engellerken lakto vejetaryen ve ovolakto vejetaryenler için bir engel teşkil etmemektedir. Sonuç olarak Trabzon mutfağı vejetaryen tipi beslenmenin türlerinden biri olan lakto vejetaryen tipi beslenmeye uygun olup, vegan beslenme için tereyağı içeriğinin ürünlerde kullanılmaması durumunda tercih edilebilecektir.

Anahtar Kelimeler: Lakto Vejetaryen, Yöresel Yemekler, Tereyağı.



AN ASSESSMENT OF TRABZON CUISINE FROM VEGAN/VEGETARIAN PERSPECTIVE

ABSTRACT

The aim of this study is to evaluate the traditional dishes of Trabzon province, where agricultural activities are more limited due to geographical factors, from the perspective of vegetarian and vegan diets. Content analysis, one of the qualitative research methods, was used to evaluate Trabzon cuisine in terms of vegan and vegetarian diets. Secondary data, known as previously collected data, were used in the content analysis. The book “Trabzon Cuisine from Tradition to the Future” was used as the secondary data source in this study. Content analysis was condu-

cted based on vegan and vegetarian dietary characteristics by accessing Trabzon regional dishes (soups, main dishes, wild herb and mushroom dishes, rice dishes, pastries, and other products) and their nutritional content presented in the book. The results showed that although some plant-based foods are used intensively in the preparation of Trabzon regional dishes, the frequent use of animal-based food ingredients means that they are most suitable for a lacto-vegetarian diet. The frequent use of milk and dairy products, particularly in soups, increases the suitability of these dishes for this type of diet. Butter, an animal-based fat, is frequently used in regional dishes. While this practice prevents suitability for a vegan diet, it does not pose an obstacle for lacto-vegetarians and ovo-lacto vegetarian diets. In conclusion, Trabzon cuisine is suitable for lacto-vegetarian diets, one of the types of vegetarian diets, and may also be adapted for vegan diets if butter is excluded from the recipes.

Keywords: Lacto-Vegetarian, Local Dishes, Butter.



GİRİŞ

Vejetaryen kelime olarak etyemez şeklinde Türk Dil Kurumu sözlüğünde yer almaktadır. Et ve etten elde edilen ürünleri tüketmeyen kişiler olarak adlandırılan vejetaryenler bir beslenme türü olan vejetaryenliği benimsemişlerdir (Türk Dil Kurumu, 2025). Vejetaryen beslenmede temel, hiçbir hayvansal etin diyet-te yer almaması iken günümüzde çeşitlendirilerek farklı beslenme prensipleri oluşturulmuştur. Bu bağlamda vejetaryenlik; laktoovo vejetaryenlik, lakto vejetaryenlik, ovo vejetaryenlik, pesko-vejetaryenlik, polo-vejetaryenlik ve semi-vejetaryenlik olarak sınıflara ayrılmıştır (Sevim ve Derli, 2022).

Lakto vejetaryenlik, et ve yumurta tüketilmeyen fakat diğer hayvansal ürünlerin (süt, bal gibi) tüketildiği beslenme biçimi iken ovo vejetaryenlik; bitkisel ürünler ve yumurta hariç hiçbir hayvansal ürünün tüketilmediği vejetaryen beslenme türüdür (Göbel ve Şanher, 2021). Laktoovo vejetaryenlikte ise et tüketilmemekle beraber diğer hayvansal ürünler (yumurta, süt, bal gibi) tüketilebilir. Pesko-vejetaryenlik beslenme tipinde et ve tavuk tüketilmezken balık ve diğer deniz canlıları tüketilebilmektedir. Polo vejetaryen beslenme tipinde ise sadece kümes hayvanlarının eti tüketilir. Semi vejetaryenlik ise sınırlı şekilde yapılan tavuk ve balık tüketimini kapsayan ancak yumurta, süt ve süt ürünlerinin tüketilmediği beslenme biçimidir (Balcı ve Gökaş, 2023). Ancak bu sınıf içerisinde yer alan vejetaryen beslenme çeşitlerinden semi, pesko ve polo vejetaryenlik Vejetaryen Derneği (Vegetarian Society) tarafından hayvansal et tüketildiği gerekçesi ile vejetaryenliğin bir sınıfı olarak kabul edilmemektedir (Tunçay, 2018; Vejetaryen Derneği, 2025).

Veganlık ise hayvansal ürünlerin (et, bal, süt, yumurta, deri ceket, ipek şal) ve hayvanlar üzerinde test edilmiş ürünlerin (kozmetik ve temizlik ürünleri) tamamının tüketimine karşı bir tutumu ifade etmektedir. Veganlığı kendi içerisinde üçe ayırmak mümkündür. Bunlar; sadece tohum, meyve ve fıstık tüketilen frutitarianlık (früsitist, meyvecilik), yalnızca işlenmemiş ve çiğ gıdaların tüketildiği rawist (çiğ vegan beslenme) ve tahıl, sebze, meyve ve kuru baklagillerin tüketildiği zenmakrobiyotik beslenme tipidir. Veganlık kavramı içerisindeki bu beslenme tutumları gezegenin kaynaklarının ve canlı ekosisteminin korunması gibi etik bir davranışı kendine ilke edinmiştir (Tunçay ve Bulut, 2016). Ancak vejetaryenliğin ilk ortaya çıkışının M.Ö. 500'lü yıllara dayandığı bilinmektedir. Toplumda dini, kültürel ve ailevi sebeplerle büyük gruplar tarafından uygulanan bu beslenme tarzının Hinduizm, Budizm, Hristiyanlık gibi dinlerde geniş çapta yer aldığı görülmüştür. Vejetaryenliğin bir beslenme tarzı olarak değerlendirilmesi ise 1800'lü yıllarda başlamıştır. Günümüzde ise ekonomik ve çevresel faktörler nedeni ile hayvansal gıda tüketiminin azalması ve sağlık temelli kaygılar nedeni ile vejetaryen tipi beslenme popülaritesini arttırmıştır (Seçim, Akyol ve Kaya, 2022).

Türkiye coğrafyası ise vejetaryen tipi beslenme için zengin sayılabilecek bir mutfaka sahiptir. Genel beslenme düzenine bakıldığında hanelerde büyük ölçüde tahıllar (çoğunlukla buğday) ve sebzelerden oluşan öğünler tercih edilmektedir. Buna ek olarak Türkiye'de günlük protein miktarının %66,4'ü bitkisel ürünlerden, %33,6'sı ise hayvansal ürünlerden sağlanmaktadır (Akbaş, 2018). Özellikle Ege, Akdeniz ve Karadeniz kıyıları çok çeşitli hayvansal gıda içermeyen yemeklere sahiptir. Bu yemeklerden zeytinyağlı taze fasulye ve ot kavurmaları başı çekmektedir. Çalışma kapsamında literatürde yapılan incelemede Batı Karadeniz Bölgesi (Alçıçek ve Özer Altundağ, 2025) ve Giresun (Sezgin ve Ayyıldız, 2019) vegan/vejetaryen yemek kültürü açısından incelenmiştir. Bu bölgelerde yapılan incelemeler Trabzon'a yakın yerler olması nedeni ile önemli görülmüştür. Bununla birlikte Erzincan (Özdokur, 2022), Malatya (Özdemir ve Özbay, 2023), Gaziantep (Yalanız ve Parlak, 2018) ve Kuzey Kıbrıs (Akagündüz ve Altun, 2023) gibi yerlerde de mutfak kültürleri vegan/vejetaryen beslenme yönünden çalışılmıştır. Ancak yapılan incelemeler sonucunda Trabzon iline ait bir çalışma olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışma ile hem Doğu Karadeniz mutfak kültürü hem de daha önce çalışılmamış olan Trabzon ilinin mutfak kültürü vegan/vejetaryen beslenme yönünden incelenecektir. Bu inceleme sayesinde bölgeye gelen ve vegan/vejetaryen tipi beslenmeye sahip turistler için restoran menülerinde bu yemeklere yer verilmesine kapı açılacak ve bölgede turizm ekonomisi desteklenecektir.

MATERYAL VE METOD

Trabzon mutfağının vegan/vejetaryen beslenme açısından değerlendirilmesi amacı ile yapılan çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi kullanılmıştır. Yapılan içerik analizinde daha önce derlenmiş veriler olarak bilinen ikincil verilerden faydalanılmıştır. Bu çalışmadaki ikincil veri kaynağı olarak “Gelenekten Geleceğe Trabzon Mutfağı” isimli kitaptan yararlanılmıştır (Şen, 2024). “Gelenekten Geleceğe Trabzon Mutfağı” kitabı Trabzon’a ait geleneksel yemekleri en güncel ve kapsamlı haliyle içermesi nedeni ile tercih edilmiştir. Kitap içerisinde yemeklerin çorba, ana yemek, yabani otlar ve mantar yemekleri, pilav, hamur işleri, tatlılar ve diğer ürünler şeklinde sınıflandırılması çalışmada bu sınıflandırmanın kullanılmasına örnek teşkil etmiştir. Ayrıca yemeklerin sınıflandırmasında gastronomi ve beslenme alanında uzman akademisyenlerin görüşleri alınarak kodlar oluşturulmuştur. Çalışmada ulaşılan kodlar iki farklı araştırmacı tarafından bağımsız olarak yapılmış, araştırmacılar arasındaki uyum değerlendirilmiştir. Kaynak kitap ve uzman görüşleri doğrultusunda elde edilen veriler üzerinden yapılan kodlamaların güvenilirliğini artırmak için kodlayıcılar arası güvenilirlik analizine tabi tutulmuştur. Analizde Cohen Kappa katsayısından faydalanılmıştır. Araştırma sonucunda kodlayıcılar arası güvenilirlik katsayısı $\kappa = 0.857$ olarak belirlenmiştir. Bu değer, yerel yemeklerin sınıflandırmasında, mükemmel düzeyde uyum bulunduğunu göstermektedir (Bilgen ve Doğan, 2017). Tablo 1’de vegan/vejetaryenlik kavramının anlamına yönelik kodlama şeması belirtilmiştir.

Tablo 1. Kodlama Şeması

Beslenme Kategorisi	Örnek Kodlar
Vegan	Sadece bitki bazlı ürün içeren, hayvansal ürün içermeyen
Lakto vejetaryenlik	Tüm hayvanların etlerini, süt ve süt ürünlerini içermeyen, bitki bazlı ürün içeren
Laktoovo vejetaryenlik	Tüm hayvanların etlerini içermeyen, fakat yumurta, süt, bal gibi diğer hayvansal ürünleri ve bitki bazlı ürün içeren.
Ovo vejetaryenlik	Tüm hayvanların etlerini, süt, süt ürünleri ve yumurta içermeyen, bitki bazlı ürün içeren

Sınıflandırmanın ardından kategorilerine ayrılan yemekler, besin içeriklerine bakılarak vegan/vejetaryen beslenme özelliklerine göre içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analiz yöntemi metinlerden çıkarılan bilgilerin yorumlanmasını içermektedir (Weber, 1989). Çalışmada vegan/vejetaryen sınıfları olarak vegan beslenme içerisinde yer alan türler ve vejetaryen beslenme türlerinden semi, pesko ve polo vejetaryenlik sınıfları kullanılmamıştır. Bunun nedeni semi, pesko ve polo vejetaryenliğin Vejetaryen Derneği (Vegetarian Society) tarafından kabul görmemesidir. Bununla birlikte vegan beslenme genel olarak ele alınmıştır. Bu kapsamda

Trabzon mutfağına ait yöresel yemekler altı kategoriye ayrılmıştır. Kategorik olarak ayrılan yemekler; 20 adet çorba, 34 adet ana yemek, 13 adet yabancı ot ve mantar yemeği, 17 adet pilav ve hamur işi, 28 adet tatlı ve 32 adet diğer yemekler olmak üzere toplam 144 adet yemek reçetesi üzerinden incelenmiştir.

Nitel yöntemler kullanılarak yapılan araştırmalarda, sınırları belirlenmiş bir konunun detaylı olarak anlaşılma çabası vardır (Karataş, 2015). Bu çalışmada sınırlılık, Trabzon mutfağına ait geleneksel yemeklerin yer aldığı tek bir kitabın kaynak olarak kullanılmasıdır. Bu durum Trabzon'a özgü yöresel mutfakların tamamının temsil edilememesine neden olabilmektedir. Bununla beraber kaynak kitap son yıllarda yayınlanmış olsa da güncel olmayan tarifler içerebilmektedir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmada yapılan içerik analizinde incelenen 20 çorba arasında vegan beslenme tipine uygun çorbaya rastlanmamıştır. Ancak çorbaların yapımında kullanılan hayvansal besin içerikli olarak tereyağı üç çorbanın yapımında kullanılmaktadır. Bu çorbalarındaki tereyağı bitkisel yağlarla değiştirilmesi durumunda bu çorbalar vegan beslenmeye uygun olacaktır. Ayrıca çorbaların %60'ının süt ve süt ürünleri içeriğine sahip olması lakto vejetaryen ve laktoovo vejetaryenlik için uygun olduğunu göstermektedir. Çorbalarda kullanılan iç yağı ise yine tereyağı gibi bitkisel kaynaklı yağlar ile değiştirilmesi halinde vejetaryen beslenmeye uygun hale getirilebilir (Tablo 2). Bu sonuçlar Batı Karadeniz bölgesindeki yöresel yemeklerin vegan/vejetaryen yönünün değerlendirilmesi için yapılan çalışmada yer alan çorbalar için elde edilen verilerle paralellik göstermesi açısından önemli bulunmuştur (Alçiçek ve Özer-Altundağ, 2025).

Trabzon mutfak kültüründe tereyağının sıklıkla kullanımı bölgede bitkisel ürünlerden elde edilen yağların bulunmamasından kaynaklanmaktadır. Trabzon'da Rum toplulukların yaşadığı dönemde zeytinyağı kullanımından da bahsedilmektedir. Ancak ilerleyen dönemlerde savaş ve kıtlık gibi nedenlerle zeytinyağı üretimi sınırlı kalmıştır. Bununla birlikte bölgede hayvancılığın yaygın olması tereyağı ve iç yağ kullanımını arttırmıştır. Günümüzde ise ulaşım ve pazar imkanlarının genişlemesi ile yemeklerde çeşitli bitkisel ve hayvansal yağlar tercih edilmektedir (Şen, 2024).

Tablo 2. Trabzon Mutfağı Yöresel Çorbalarının Vegan ve Vejetaryen Beslenme Tiplerine Göre Dağılımı

Çorbalar (Soups)	Malzemeler (Ingredients)	Hayvansal Gıda İçeriği (Non vegetarian content)	Beslenme Tipi (Diet type)
Arpa Çorbası	Çorbalık Arpa, Mısır Yarması, Barbunya, İç Yağ, Tereyağı, Zaguda	İç Yağ, Tereyağı	
Ayran Çorbası	Çorbalık Arpa, Mısır Yarması, Ayran, Buğday Unu, Yumurta, Tereyağı, Kuru Zaguda, Tuz	Yumurta, Tereyağı	Laktoovo vejetaryen
Balık Çorbası	Balık, Soğan, Patates, Havuç, Yeşil Biber, Defne Yaprağı, Tereyağı, Tuz	Balık, Tereyağı	
Gendime Çorbası	Gendime, Barbunya, Tereyağı, Kuru / Taze Nane, Yoğurt, Tuz	Tereyağı, Yoğurt	Lakto vejetar- yen, laktoovo vejetaryen
Kabak Çorbası	Bal Kabağı, Barbunya, Tereyağı, Pırasa Yaprağı, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetar- yen, laktoovo vejetaryen
Karalahana Çor- bası (Geçmişte)	Karalahana, Mısır Çorbalığı, Barbunya, Tuzlu İç Yağı, Tereyağı, Kuru Kırmızı Yakar Köy Biberi, Mısır Unu, Kabak (Bal Kabağı veya Kestane Kabağı)	Tuzlu İç Yağı, Tereyağı	
Karalahana Çorbası (Günü- müzde)	Karalahana, Çorbalık Mısır, Barbunya, Donmuş İç/Kuyruk Yağı, Ayçiçeği Yağı, Kuru Kırmızı Yakar Köy Biber, Mısır Unu, Kuru Soğan, Kabak (Bal Kabağı veya Kestane Kabağı, Tuz	Donmuş İç/Kuyruk Yağı	
Kavut Malezi	Kavut, Tereyağı, Kuru Zaguda, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetar- yen, laktoovo vejetaryen
Kokiya Çorbası	Pustuklu Mısır, Kuru Fasulye, Bal Kabağı, Mısır Unu, Tuzlu İç/ Kuyruk Yağı, Zeytinyağı, Kuru Soğan, Kuru Kırmızı Yakar Köy Biberi, Tuz	Tuzlu İç/Kuyruk Yağı	
Kurut Sulu Çorba	Gendime, Kurut, Tereyağı, Soğan, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetar- yen, laktoovo vejetaryen
Malez (Sütlü Kabak)	Bal Kabağı, Süt, Tuz	Süt	Lakto vejetar- yen, laktoovo vejetaryen

Mısır (Korkoto) Çorbası	Barbunya, Mısır Yarması, Taze veya Kuru Kemikli Et, Tuzlu İç Yağı, Tereyağı, Kuru Zaguda, Süt / Yoğurt, Tuz	Kemikli Et, Tuzlu İç Yağı, Tereyağı, Süt / Yoğurt	
Oğmaç	Buğday Unu, Süt, Tuz	Süt	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Pırasa Çorbası	Renkli Fasulye (Barbunya), Tuzlu İç Yağı, Pırasa Yaprağı, Acı Biber, Mısır Unu	Tuzlu İç Yağı	
Pirinç Çorbası	Pirinç, Yoğurt (Çırpılmış), Kuru Nane, Tereyağı, Tuz	Yoğurt, Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Sütlü Bulgur (Şehriye) Çorbası	Bulgur, Süt, Tuz	Süt	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Sütlü Korkoto Çorbası	Korkoto, Süt, Tuz	Süt	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Şurva	Korkoto, Barbunya, Tereyağı, Pırasa Yaprakları, Kırmızı Yakar Biberi, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Tarhana Çorbası	Tarhana, Tereyağı, Sarımsak, Acı Biber, Tuz	Tarhana, Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Tirma	Buğday / Mısır Unu, Ekşitilmiş Yoğurt, Tuz	Ekşitilmiş Yoğurt	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen

Trabzon mutfağında, ana yemek kategorisinde incelenen 34 ana yemek arasında vegan beslenme tipine uygun üç (%8,8) ana yemeğe rastlanmıştır. Ana yemeklerin %73,5'i omnivor beslenme tipine (hem et hem otlarla beslenen) uygundur. Ayrıca ana yemek kategorisinde tereyağı kullanımı ile vegan beslenmeye uygun olmayan ancak lakto vejetaryen ve laktoovo vejetaryen beslenme için uygun yalnızca altı yemek (%17,6) çeşidi bulunmaktadır (Tablo 3). Çorbalarda olduğu gibi ana yemeklerde de tereyağı kullanımı sık görülmektedir. Ana yemeklerin balık ve kırmızı et ürünleri temel alınarak hazırlanan yemeklerden oluşması da vegan/vejetaryen beslenme tipine uygunluğu sınırlandırmaktadır. Bulgular, Batı Karadeniz bölgesinde ve Giresun ilinde yapılan çalışmalarla kıyaslandığında benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Alçıçek ve Özer Altundağ, 2025; Sezgin ve Ayyıldız, 2019).

Tablo 3. Trabzon Mutfağı Yöresel Ana Yemeklerinin Vegan ve Vejetaryen Beslenme Tiplerine Göre Dağılımı

Ana Yemekler (Main Courses)	Malzemeler (Ingredients)	Hayvansal Gıda İçeriği (Non vegetarian content)	Beslenme Tipi (Diet type)
Balık Kızartma	Temizlenmiş Balık, Mısır Unu, Zeytinyağı, Tuz	Balık	Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen
Biber Dolma	Dolmalık Biber, Pirinç, Domates, Soğan, Tuz, Salça, Ayçiçeği Yağı, Nane, pul Biber, Karabiber		
Ekşili	Tuzlu Hamsi/Palamut, Patates, Soğan, Maydanoz, Domates, Limon, Tereyağı	Tuzlu Hamsi/Palamut, Tereyağı	
Guliyâ	Kurutulmuş Kemikli Et, Barbunya, Mısır Yarması, Karalahana, Tuzlu ve Kuru İç Yağı, Bütün Acı Biber, Bulgur, Patates, Tereyağı	Kemikli Et, Tuzlu ve Kuru İç Yağı, Tereyağı	
Güveç	Kuzu Eti, Kuru Soğan, Sivri Biber, Domates, Patates, Bezelye, Havuç, Sarımsak, Tereyağı, Pul Biber, Karabiber, Tuz	Kuzu Eti, Tereyağı	
Güveçte Kuru Fasulye	Kuru Fasulye, Tereyağı, Soğan, Kuşbaşı Et, Salça Tuz	Tereyağı, Kuşbaşı Et	
Hamsi Çıtlatma	Temizlenmiş Taze Hamsi, Zeytinyağı, Tuz	Hamsi	
Hamsi Kızartma	Temizlenmiş Taze Hamsi, Mısır Unu, Zeytinyağı, Tuz	Hamsi	
Hamsili Pilav	Pirinç, Soğan, Çam Fıstığı, Kuş Üzümlü, Tereyağı, Kılçıksız Taze Hamsi, Ayçiçeği Yağı, Pul Biber, Karabiber, Tuz	Tereyağı, Hamsi	
Karalahana Kavurma	Karalahana, Fasulye, Soğan, Tereyağı, Kırmızı Yakar Biber, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Karalahana Sarma (Mısır Yarmalı)	Karalahana, Mısır Yarması, Kuşbaşı Et, Kuşbaşı Kuyruk Yağı, Soğan, Kaburga, Tuz	Kuşbaşı Et, Kuyruk Yağı, Kaburga	
Karalahana Sarma (Patatesli)	Karalahana, Patates, Pırasa, Pazı Yaprağı, Mısır Unu, Tereyağı, Kuru Soğan, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen

Karalahana Sarma (Pirinçli)	Karalahana, Pirinç, Kıyma, Maydanoz, Soğan, Tuz, Domates, Pul Biber, Karabiber, Nane, Ayçiçeği Yağı	Kıyma	
Karalahana Yemeği (Geçmiş)	Karalahana, Soğan, Çorbalık Mısır, Tuzlu İç/Kuyruk Yağı, Kırmızı Yakar Köy Biberi	Tuzlu İç/Kuyruk Yağı	
Karalahana Yemeği (Günümüz)	Karalahana, Soğan, Tereyağı, Salça, Çorbalık Mısır, Kırmızı Yakar Köy Biberi	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Kiremitte Hamsi	Taze/Salamura Hamsi, Tuz	Hamsi	
Köfte	Sığır Eti, İç Yağı, Sarımsak, Bayat Trabzon Ekmeği, Tuz	Sığır Eti, İç Yağı	
Közde Hamsi	Taze Hamsi, Tuz	Hamsi	
Midye Tava	Midye	Midye	
Pilekide Hamsi	Hamsi, Kereviz, İç Yağı, Sarımsak, Bayat Trabzon Ekmeği, Tuz	Hamsi, İç Yağı	
Sarambula	Pırasa, Fırın Kuru Yarması, Tuzlanmış İç/Kuyruk Yağı, Soğan, Salamura Hamsi, Taze Nane Yaprakları	İç/Kuyruk Yağı, Hamsi	
Sebzeli Kebap	Kuşbaşı Et, Tereyağı, Soğan, Patates, Havuç, Domates, Maydanoz, Tuz	Kuşbaşı Et, Tereyağı	
Simira	Taze Fasulye, Patates, Sarımsak, Tereyağı, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Somon Şiş	Somon Fileto, Çarliston Biber, Ayçiçeği Yağı, Tuz	Somon Fileto	
Sülfan	Sülfan, Fırın Kuru Yarması, Kurutulmuş Tuzlu İç/Kuyruk Yağı, Patates, Kuru Soğan, Tuz	İç/Kuyruk Yağı	
Şaşlık	İri Kuşbaşı Koyun Eti, Tuz	İri Kuşbaşı Koyun Eti	
Taze Fasulye	Taze Fasulye, Kuru Soğan, Ayçiçeği Yağı, Salça, Tuz		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen
Tereyağlı labalık	Kırmızı Benekli Alabalık, Tereyağı, Tuz	Alabalık, Tereyağı	
Trabzon Haşlaması	Dana İncik, Havuç, Patates, Soğan, Maydanoz, Çarliston Biber, Tereyağı, Tuz	Dana İncik, Tereyağı	
Tuzlu Hamsi/Balık	Tuzlu Hamsi/Balık, Zeytinyağı	Tuzlu Hamsi/Balık	

Üzüm Yaprağı Sarması	Üzüm Yaprağı, Pirinç, Soğan, Maydanoz, Pul Biber, Karabiber, Nane, Kimyon, Tuz, Zeytinyağı, Limon		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen
Yağlı-Ballı	Buğday Gendimesi, Tereyağı, Şeker, Kuru Soğan, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Yahni	Kemikli Et (Kemiği az), Kuru Soğan, Tereyağı, Patates, Sivri Biber, Tuz	Kemikli Et, Tereyağı	
Zulufu Fasulye	Zulufu Fasulye, Tereyağı, Soğan, Kırmızı Yakar Biber, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen

Trabzon mutfağında yer alan yabani ot ve mantar yemekleri bölgede yetişen yabani ot ve mantarların işlenmesi ile elde edilmektedir. Evelik otu, ısırgan otu, lahniza otu, damar otu, karga soğanı (sakarca), zımilanga, kaz ayağı, tamara, külür, hoşkiran ve kuzu kulağı gibi birçok yabani ot yemeklerin yapımında kullanılan ana malzemelerdir (Şen, 2024). Mantarlar ise bölgenin nemli havası nedeni ile birçok türde elde edilerek yemeklerde kullanılmaktadır (Sezgin ve Ayyıldız, 2019). Halen bölgede yeni mantar türleri keşfedilmektedir. Şişerümcek mantarı da bölgede son yıllarda keşfedilen ve zehirli olduğu tespit edilen bir mantardır (Sesli 2023). Bölgedeki adları ile tırmıza (rimida, tirmit), mufaga, guguvak, yumurta sarısı, lahçi, tavuk ayağı, anakena ve süt mantarı zehirsiz olup doğal ortamlarından toplanan mantar çeşitleridir (Şen, 2024). İçerisinde 13 adet yabani ot ve mantar yemeği reçetesi içeren bu kategori vegan/vejetaryen beslenme kapsamında incelendiğinde; yemeklerin %69,2'si hem lakto vejetaryen hem de laktoovo vejetaryendir. Ancak yalnızca %15,3'ü ovo vejetaryen beslenme tipine uygunluk göstermiştir. Diğer yandan yabani ot ve mantar yemekleri içerisinde yer alan sadece bir ürün vegan beslenme açısından uygun bulunmuştur. Genel olarak bitkisel ürünlerle hazırlanan bu yemek kategorisinde vegan beslenmeye uygun olan yemek sayısının bir ile sınırlı kalmasının sebebi ise yemeklerde kullanılan tereyağıdır. Bu kategoride yer alan üç yemek (%23) ise vegan ve vejetaryen beslenme için uygun bulunmamıştır. Bunun nedeni içeriklerinde bulunan yağ bileşeninin kuyruk/iç yağı olmasından kaynaklanmaktadır (Tablo 4).

Tablo 4. Trabzon Mutfağı Yöresel Yabani Ot ve Mantar Yemeklerinin Vegan ve Vegetaryen Beslenme Tiplerine Göre Dağılımı

Yabani Ot ve Mantar Yemekleri (<i>Local wild herb and mushroom dishes</i>)	Malzemeler (<i>Ingredients</i>)	Hayvansal Gıda İçeriği (<i>Non vegetarian content</i>)	Beslenme Tipi (<i>Diet type</i>)
Evelik Dolması	Evelik Yaprağı, Bulgur, Taze Tuzsuz Minzi, Tarhun, Süt Kaymağı, Tuz	Taze Tuzsuz Minzi, Süt Kaymağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Evelik Yemeği	Kuru Evelik, Buğday Gendimesi, Tereyağı, Sarımsak	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
İlista	Isırgan Otu, Mısır Yarması, Mısır Unu, Kuru Soğan, Sarımsak, Kuyruk Yağı, Tereyağı	Kuyruk Yağı, Tereyağı	
Isırgan Çorbası	Kuru Isırgan Otu, Fırın Kuru Unu, Tereyağı, Kaymak, Süt, Tuz	Tereyağı, Kaymak, Süt	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Isırgan Kuru Yemeği	Süt, Mısır Unu, Isırgan Otu, Çorbalık Mısır, Nane, Tuz	Süt	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Isırgan Kuymağı	Isırgan Otu, Pazi Yaprağı, Taze Fasulye, Sarımsak, Tereyağı, Mısır Unu, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Lahniza Yuğma	Lahniza, Renkli Fasulye (Barbunya), Pazi, Pırasa, Karalahana, Mısır Yarması, Bütün Acı Biber, Bulgur, Tuzlu İç Yağı	Tuzlu İç Yağı	
Mantar Kavurması	Mantar, Kuru Soğan, Tereyağı	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Ot Dolması	Yabani Ot, Fırın Kuru Mısır Yarması/Bulgur, Kuru Soğan, Tereyağı, İç Yağı, Kuşbaşı Et, Pul Biber, Karabiber	Tereyağı, İç Yağı, Kuşbaşı Et	
Ot Kavurması/Mıhlaması	Yabani Otlar, Tereyağı, Taze/Kuru Soğan, Yumurta, Tuz	Tereyağı, Yumurta	Laktoovo vejetaryen
Ot Kayganası	Yabani Ot, Mısır Unu, Yumurta, Tuz, Ayçiçeği Yağı	Yumurta	Ovo vejetaryen
Ot Turşusu Kavurması	Yabani Ot Turşusu, Kuru Soğan, Tereyağı	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Otluk Tavası	Ot Yaprakları, Barbunya (Haşlanmış), Bal Kabağı, Pırasa, Taze/Kuru Soğan, Taze Nane, Fırın Kuru Mısır Unu, Ayçiçeği Yağı, Tuz		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen

Diğer bir kategori olan yöresel pilav ve hamur işleri Türk mutfağında olduğu kadar Trabzon mutfağında da önemli bir yere sahiptir. Vegan/vejetaryen açısından değerlendirildiğinde ise Trabzon mutfağına ait 17 pilav ve hamur işi yemeğinden 12'si (%70,5) laktoovo vejetaryen, dokuzu (%52,9) lakto vejetaryen ve sadece iki tanesi (%11,7) vegan beslenme tipine uygunluk göstermektedir (Tablo 5). Hamur ve pilavlardan beş tanesi (%29,4) ise vegan ve vejetaryen beslenme için uygun bulunmamıştır.

Bu sınıf içerisinde yer alan yemeklerin içeriklerine bakıldığında 15'inde (%88,2) tereyağı kullanıldığı görülmektedir. Bu oran diğer kategorilere kıyasla oldukça yüksektir. Bu nedenle yemeklerdeki tereyağı içeriği; ayçiçeği, mısır, zeytin veya fındık gibi bitkisel içerikli yağlarla ikame edilerek vegan beslenmede daha fazla tercihin ortaya çıkması sağlanabilir. Tereyağı dışında pilav ve hamur işlerinin içeriğinde yer alan süt ve süt ürünlerinin varlığı da yemeklerin vegan/vejetaryen tüketimini sınırlandırmaktadır. Ancak çorba ve ana yemeklerdeki orana kıyasla vegan tüketim için daha yüksek bir uygunluğa sahip olduğu görülmektedir. Literatürdeki çalışmalarda pilav ve hamur işleri kategorileri içerisinde yer alan yemekler incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmaktadır (Alçıçek ve Özer Altundağ, 2025; Özdokur, 2022; Sezgin ve Ayyıldız, 2019).

Tablo 5. Trabzon Mutfağı Yöresel Pilav ve Hamur İşlerinin Vegan ve Vejetaryen Beslenme Tiplerine Göre Dağılımı

Pilav ve Hamur İşleri (<i>Local rice dishes and pastries</i>)	Malzemeler (<i>Ingredients</i>)	Hayvansal Gıda İçeriği (<i>Non vegetarian content</i>)	Beslenme Tipi (<i>Diet type</i>)
Bakla Pilavı	Taze Fasulye, Fırın Mısırları, Yarması, Tereyağı, İç/Kuyruk Yağı, Soğan, Tuz	Tereyağı, İç/Kuyruk Yağı	
Bulgur Pilavı	Bulgur, Tereyağı, İç/Kuyruk Yağı, Soğan, Tatlı/Acı Sivri Biber, Domates, Kuru Nane, Pul Biber, Karabiber, Tuz	Tereyağı, İç/Kuyruk Yağı	
Çürek	Buğday Unu (Has Un), Ekşi Maya, Tuz, Su		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen

Den Pilavı	Buğday Gendimesi, Barbunya, Tuzlu İç Yağı, Tereyağı, Kuru Zaguda	Tuzlu İç Yağı, Tereyağı	
Fasulye Diblesi	Taze Fasulye, Pirinç, Tereyağı, Soğan, Tuz, Domates	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo veje- taryen
Hamsi Suyu	Fırın Kuru Yarması, Salamura Hamsi, Tereyağı, Soğan, Salamura Suyu	Salamura Hamsi, Tereyağı	
Kabak Pilavı	Bal Kabağı, Pirinç, Tereyağı, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo veje- taryen
Kabaklı Börek	Un, Nişasta, Kabak, Tereyağı, Zeytinyağı, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo veje- taryen
Kesme Makarna	Kesme Makarna, Tereyağı	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo veje- taryen
Kete	Kaymak, Süt, Buğday Unu, Yumurta, Ayçiçeği Yağı, Tereyağı, Maya, Tuz	Kaymak, Süt, Yu- murta, Tereyağı	Laktoovo veje- taryen
Kıymalı Siron	Siron, Tereyağı, Soğan, Kıyma, Domates, Yoğurt, Sarımsak, Tuz	Tereyağı, Kıyma, Yoğurt	
Kuru Yufka Böreği	Kuru Yufka, Minzi, Maydanoz, Tereyağı	Minzi, Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo veje- taryen
Lahanya	Karalahana, Tereyağı, Pırasa Yaprakları, Bulgur, Patates, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo veje- taryen
Otlı Börek	Un, Pırasa, Pazı, Isırgan, Fasulye Yaprakları, Ebe Gümeci vb., Pirinç, Tereyağı, Yumurta Sarısı, Tuz	Tereyağı, Yumurta Sarısı	Laktoovo veje- taryen

Pirinç Pilavı	Pirinç, Tereyağı, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Su Böreği	Buğday Unu, Yumurta, Tuz, Tereyağı, Minzi, Maydanoz	Yumurta, Tereyağı, Minzi	Laktoovo vejetaryen
Ziliktar	Buğday Unu, Maya, Tuz, Sıvı Yağ		Vegan, lakto veje- taryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen

Hamur işleri kısmından ayrı bir kategoride değerlendirilen Trabzon mutfağının yöresel tatlıları genel olarak meyve ve şerbetli tatlı içeriğinden oluşmaktadır. Geçmişte yörede şekere ulaşımın zor olması ile tatlı ihtiyacı meyvelerden karşılanmıştır. Hamur işi tatlılarda şerbet olarak bal ve yine meyvelerden elde edilen pekmez kullanılmıştır. Bu kategoride incelenen vegan/vejetaryen kapsamında 28 adet tatlı reçetesi incelenmiştir (Tablo 6). Yapılan inceleme sonucunda tatlıların tamamının (%100) laktoovo beslenme tipine uygun olduğu tespit edilmiştir. Kategoride vegan/vejetaryen beslenme tipi dışında kalan reçeteye rastlanmamıştır. Bununla birlikte tatlı reçetelerinin %28,5'inin vegan ve %82,1'inin lakto vejetaryen beslenme tipine uygundur. Bu verilere bakıldığında Trabzon mutfak kültürüne ait tatlıların yer aldığı bu kategorinin vegan/vejetaryen beslenme kültürüne en uygun kategori olduğu söylenebilir.

Trabzon mutfağında tatlı kültüründe laktoovo vejetaryen ve lakto vejetaryen beslenmeye uygunluğun sonuçların yüksek olması değerlendirildiğinde, bölgedeki birçok yemekte kullanılan tereyağının bu kategoride de 16 (%57,1) tarifte kullanıldığı görülmektedir. Dolayısı ile tereyağının bitkisel kaynaklı yağlarla değiştirilmesi ile bu kategori vegan beslenme için daha tercih edilebilir duruma getirilebilir.

Tablo 6. Trabzon mutfağı yöresel tatlılarının Vegan ve Vegetaryen Beslenme Tiplerine Göre Dağılımı

Tatlılar (Desserts)	Malzemeler (Ingredients)	Hayvansal Gıda İçeriği (Non vegetarian content)	Beslenme Tipi (Diet type)
Aşure	Aşurelik Buğday, Nohut, Fasulye, Kuş Üzümlü/Kuru Üzüm, Kuru Kayısı, Kuru İncir, Pirinç, Şeker		Vegan, lakto vegetaryen, laktoovo vegetaryen, ovo vegetaryen
Bal Lokması	Buğday Unu, Maya, Şeker, Ayçiçeği Yağı, Tuz		Vegan, lakto-vegetaryen, lakto-ovo vegetaryen, ovo vegetaryen
Ballı Helva	Buğday Unu, Tereyağı, Bal	Tereyağı, Bal	Lakto vegetaryen, lakto-ovo vegetaryen
Burmali	Buğday Unu, Kaymak, Süt, Yumurta, Limon Suyu, Nişasta, Fındık, Tuz, Tereyağı, Şeker	Kaymak, Süt, Yumurta, Tereyağı	Laktoovo vegetaryen
Ekmek Makarnası	Bayat Ekmek, Şeker, Tereyağı	Tereyağı	Lakto vegetaryen, laktoovo vegetaryen
Elma Fişfişi	Elma		Vegan, lakto vegetaryen, laktoovo vegetaryen, ovo vegetaryen
Fındıklı Baklava	Buğday Unu, Kaymak, Süt, Yumurta, Limon Suyu, Nişasta, Fındık, Tuz, Tereyağı, Şeker	Kaymak, Süt, Yumurta, Tereyağı	Laktoovo vegetaryen
Kabak Tatlısı	Kestane Kabağı, Şeker		Vegan, lakto vegetaryen, laktoovo vegetaryen, ovo vegetaryen
Kadayıf Tatlısı	Kuru Kadayıf, Tereyağı, Limon, Şeker, Su, Fındık/Ceviz Tozu	Tereyağı	Lakto vegetaryen, laktoovo vegetaryen
Kavut Haşılı	Kavut, Tereyağı, Şeker	Tereyağı	Lakto vegetaryen, laktoovo vegetaryen
Kayısı Tatlısı	Bütün Kuru Kayısı, Şeker, Fındık, Tereyağı	Tereyağı	Lakto vegetaryen, laktoovo vegetaryen
Kaymaklı	Şeker, Yumurta Beyazı	Yumurta	Laktoovo vegetaryen, ovo vegetaryen
Kesme Makarna Tatlısı	Kesme Makarna, Tereyağı, Şeker, Su, Fındık veya Ceviz İçi	Tereyağı	Lakto vegetaryen, laktoovo vegetaryen
Krema Tatlısı	Süt, Şeker, Yumurta, Nişasta	Süt, Yumurta	Laktoovo vegetaryen
Kuru Yufka Tatlısı	Kuru Yufka, Tereyağı, Fındık İçi, Şeker, Su	Tereyağı	Lakto vegetaryen, laktoovo vegetaryen
Laz Böreği	Buğday Unu, Kaymak, Süt, Yumurta, Şeker, Yoğurt, Limon, Tereyağı, Tuz, Nişasta	Kaymak, Süt, Yumurta, Yoğurt, Tereyağı	Laktoovo vegetaryen

Macun	Kara Kabak, Armut Hoşafı, Şeker		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen
Mısır Unu Helvalı Baklava	Buğday Unu, Mısır Unu, Süt, Şeker, Tereyağı, Tuz	Süt, Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Siron Tatlısı	Siron, Fındık, Tereyağı, Şeker, Limon	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Süt Muhallebisi	Süt, Şeker, Buğday unu, Tuz	Süt	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Sütlaç	Süt, Pirinç, Şeker, Tuz	Süt	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Şıra Kuymağı	Kokulu Üzüm, Şeker, Mısır Unu		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen
Tatlı Kuymak	Şeker, Buğday Unu, Nişasta, Tereyağı, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Termon	Kokulu Üzüm, Kurutulmuş Süt Mısırları, Barbunya, Nohut, Şeker, Tuz		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen
Tırnaklı Tatlısı	Tırnaklı ekmek, Tereyağı, Şeker, Fındık/Ceviz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Yağlı Bişi	Un, Tuz, Tereyağı, Şeker	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Zerde	Kırık Pirinç, Şeker, Nişasta, Safran, Kuş Üzümleri, Çam Fıstığı		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen
Zumur	Mısır Ekmeği, Tereyağı, Şeker	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen

Trabzon mutfağında ana yemekler dışında tüketilen 32 adet diğer yöresel yemekler de vegan/vejetaryen beslenme kapsamında değerlendirilmiştir. Bu yemekler ana yemekler kadar işlem gerektirmeyen ve kısmen pratik olarak hazırlanmaktadır. Kimi zaman atıştırmalık ve keyif vermesi amacıyla da tüketilen bu yemekler günümüzde ara sıcak olarak menülerde yer alabilecek içeriğe sahiptir. Vegan/vejetaryen açısından değerlendirildiğinde ise bu gruba ait 32 yemekten sadece üçü (%9,3) vegan/vejetaryen beslenmeye uygun değildir. Bu oranın düşük olması ile birlikte vegan beslenme için sekiz (%25) yemek bulunmaktadır. Bu kategoride dikkat çeken ise 29 (%90,6) yemeğin laktoovo vejetaryen ve 27 (%84,3) yemeğin ise lakto vejetaryenlik beslenme tipi için uygun olmasıdır. Bu sonuçla beraber tüm kategoriler içerisinde vegan/vejetaryen beslenme açısından en uygun yemeklerin bu kategoride olduğu söylenebilir (Tablo 7).

Bu kategoride yer alan yemeklerin vegan/vejetaryen beslenmeye daha uygun bulunmasının nedenlerine bakıldığında; yemeklerin hazırlanmasında bitkisel kay-

naklı ürünlerin çok fazla işlem görmemesi, tek başlarına kullanılması ve sadece pişirme yöntemlerinde değişikliğe gidilmesidir. Bir diğer etken ise yemeklerin hazırlanmasında kullanılan sıvı yağların bitkisel kaynaklı (zeytinyağı) olmasıdır.

Tablo 7. Trabzon Mutfağında Yapılan Diğer Yöresel Yemeklerin Vegan ve Vejetaryen Beslenme Tiplerine Göre Dağılımı

Diğer Yemekler (Other dishes)	Malzemeler (Ingredients)	Hayvansal Gıda İçeriği (Non vegetarian content)	Beslenme Tipi (Diet type)
Ayran/Süt Malezi	Ayran/Süt, Mısır Unu, Tuz	Ayran veya Süt	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Bezerganaşı	Mısır Ekmeği Kabuğu, Minzi, Rimis Peynir, Tereyağı	Minzi, Rimis Peynir, Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Elma Tavası	Patates (Elma), Mısır Unu, Kuru Soğan, Ayçiçeği Yağı, Tuz		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen
Fırında Patates	Patates, Kıyma/Köy Peyniri, Kuru Soğan, Tereyağı, Tuz	Kıyma/Köy Peyniri, Tereyağı,	
Galazoş	Tandır Ekmeği, Yayık Ayranı, Tereyağı, Sarımsak, Zaguda, Tuz	Yayık Ayranı, Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Hamsi Kuşu	Mısır Unu, Hamsi, Maydanoz, Ayçiçeği Yağı	Hamsi	
Kabak Felisi	Kabak (Kestane, Kara)	Kabak (Kestane, Kara)	Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen
Karalahana Çiçeği Tavası	Karalahana Çiçeği, Soğan, Mısır Unu, Yumurta, Tereyağı, Tuz	Yumurta, Tereyağı	Laktoovo vejetaryen
Kaygana	Mısır Unu, Buğday Unu, Yumurta, Tuzlu Hamsi, Maydanoz	Yumurta, Tuzlu Hamsi	
Kaymak Kuy- mağı	Kaymak, Mısır Unu, Kolot Peyniri, Yoğurt veya Süt, Tuz	Kaymak, Kolot Peyniri, Yoğurt/ Süt	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Kazkaldıran	Tereyağı, Kolot peyniri, Mısır Unu, Tuz	Tereyağı, Kolot peyniri	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Koliva	Taze Mısır (Kuturlu)		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen
Közde Mısır	Taze Mısır (Kuturlu)		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen

Kuru Fasulye Kavurması	Kuru Fasulye/Barbunya, Pırasa Yaprağı, Tereyağı, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Kuymak	Fırın Kuru Unu, Tereyağı, Aho Peyniri, Su	Tereyağı, Aho Peyniri	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Lapa	Fırın Kuru Yarması, Tereyağı, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Lokum	Tereyağı, Kaymak, Süt, Tam Buğday Unu, Şeker, Yumurta	Tereyağı, Kaymak, Süt, Yumurta	Laktoovo vejetaryen
Malahta	Patates, Mısır Unu, Pırasa Yaprağı, Pazı Yaprağı, Tereyağı, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Mayrifiika	Kara Kabak, Barbunya, Tereyağı, Tuz, Toz Şeker	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Melovudoro	Tereyağı, Bal veya Pekmez	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Mirolozim	Süt, Kaymak, Mısır Unu, Taze Zaguda, Tuz	Süt, Kaymak	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Patates Kavurması	Süt, Kaymak, Mısır Unu, Taze Zaguda, Tuz	Süt, Kaymak	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Patates Lapası	Patates, Soğan, Tereyağı, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Pilaveş	Barbunya, Patates, Tereyağı, Sarımsak, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Sebze Tavaları	Fasulye/Bezelye/Patlıcan/Kabak, Mısır Unu, Ayçiçeği Yağı, Tuz		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen
Süt Kuymağı	Süt, Buğday Unu, Mısır Unu, Zaguda, Tuz	Süt	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Tösme	Kuru Fasulye, Mısır Unu, Sarımsak, Tereyağı, Tuz	Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Trabzon Piyazı	Şeker Fasulyesi , Soğan, Marul, Zeytinyağı, Tuz, Limon		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen
Troklostin	Mısır Unu, Tereyağı, Kolot Peyniri, Tuz	Tereyağı, Kolot Peyniri	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Turşu Kavurması	Turşu, Zeytinyağı, Kuru Soğan		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen
Yağlaş	Yayık Ayranı, Telli Peynir, Mısır Unu, Tereyağı, Tuz	Yayık Ayranı, Telli Peynir, Tereyağı	Lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen
Zeytinyağlı Domates	Domates, Zeytinyağı, Tuz		Vegan, lakto vejetaryen, laktoovo vejetaryen, ovo vejetaryen

Trabzon mutfağında kategorilendirilen 144 yemeğin farklı vegan/vejetaryen beslenme tiplerine uygunluğu incelendiğinde, en yüksek uyumun lakto-ovo vejetaryen (100 yemek, %69,4) tipinde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 8). Tüm kategorilerde en düşük uyum ise vegan (22 yemek, %15,2) beslenme tipinde görülmektedir. Kategorik olarak; çorbaların çoğu süt, yağ veya yoğurt içerdiğinden vegan beslenme tipine uygunluğu bulunmamaktadır. Bununla birlikte lakto/laktoovo vejetaryen beslenme tiplerine yüksek uyum göstermektedir. Ana yemeklerde et ve hayvansal yağ kullanımının yüksek olması, yabani ot ve mantar yemeklerinde bitkisel ağırlıklı bir kategori olmasına rağmen tereyağı veya yoğurt ekleme geleneği, pilav ve hamur işlerinde tereyağı ve yumurta kullanımı vegan beslenme tipi için uygunluğu bozarken, lakto-ovo vejetaryen tipi beslenme için uygunluk yüksek bulunmuştur. Tatlılar ve diğer yemekler kategorilerinde ise yumurta ve süt kullanım oranı oldukça yüksek olsa da bitkisel yağ kullanımının fazla olması diğer kategorilerle kıyaslandığında vegan beslenme tipine uygunluğu nispeten arttırmaktadır.

Tablo 8. Trabzon Mutfağında Yapılan Yöresel Yemeklerin Vegan/Vejetaryen Beslenme Tipine Uygunluğu

Yemek Kategorileri (Food Groups)	Beslenme Tipi (<i>Diet type</i>)			
	Vegan	Lakto-vejetaryen	Laktoovo vejetaryen	Ovo-vejetaryen
Çorba (<i>Soups</i>) (20 adet)	-	12 (%60)	13 (%65)	-
Ana Yemekler (<i>Main courses</i>) (34 adet)	3 (%8.8)	9 (%26.4)	9 (%26.4)	3 (%8.8)
Yabani Ot ve Mantar Yemekleri (<i>Wild herbs and mushroom dishes</i>) (13 adet)	1 (%7.6)	9 (%69.2)	9 (%69.2)	2 (%15.3)
Pilav ve Hamur İşleri (<i>Rice dishes and pastries</i>) (17 adet)	2 (%11.7)	9 (%52.9)	12 (%70.5)	2 (%11.7)
Tatlılar (<i>Desserts</i>) (28 adet)	8 (%28.5)	23 (%82.1)	28 (%100)	8 (%28.5)
Diğer yemekler (<i>Others</i>) (32 adet)	8 (%25)	27 (%84.3)	29 (%90.6)	8 (%25)
Toplam (<i>Total</i>) (144 adet)	22 (%15.2)	89 (%61.8)	100 (%69.4)	23 (15.9)

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Trabzon mutfağının vegan ve vejetaryen beslenme tipleri açısından kapsamlı bir içerik analizini sunmuş ve bölgedeki geleneksel yemeklerin beslenme tercihlerine göre nasıl sınıflandırılabileceğini ortaya koymuştur. Çalışma kapsamında Trabzon mutfağındaki 144 yemeğin farklı vejetaryen ve vegan beslenme tiplerine uygunluğu incelenerek bölgesel gastronominin alternatif beslenme türleriyle uyum düzeyi değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, Trabzon mutfağının özellikle lakto vejetaryen ve laktoovo vejetaryen beslenme tiplerine oldukça uygun olduğunu göstermektedir. Çorba (%60 lakto vejetaryen, %65 laktoovo vejetaryen), ana yemek (%8,8 vegan, %26,4 lakto vejetaryen, %26,4 laktoovo vejetaryen, %8,8 ovo vejetaryen), pilav ve hamur işleri (%11,7 vegan, %52,9 lakto vejetaryen, %70,5 laktoovo vejetaryen, %11,7 ovo vejetaryen) ve yabani ot-mantar (%7,6 vegan, %69,2 lakto vejetaryen, %69,2 laktoovo vejetaryen, %15,3 ovo vejetaryen) kategorilerinde tereyağı ve süt ürünlerinin yoğun kullanımı, lakto vejetaryen uyumluluğunu artırırken, vegan beslenme tipine uygun yemek seçeneklerini sınırlamaktadır.

Çalışmanın dikkat çeken bir bulgusu da çorbalarda ve vegan seçenek olması beklenen sebze içerikli yabani ot ve mantar yemeklerinde, vegan seçenek sayısının düşük olmasıdır. Bunun temel nedeni tereyağı ve iç/kuyruk yağı kullanımının yaygın olmasıdır. Bu durum, Trabzon mutfağının tarihsel olarak hayvansal yağlarla pişirme geleneğini koruduğunu göstermektedir. Ancak bu yağların ayçiçeği, zeytin, mısır ve fındık yağı gibi bitkisel kaynaklı alternatiflerle kolayca değiştirilebilir oluşu, vegan ve vejetaryen beslenme açısından önemli bir fırsat sunmaktadır.

Tatlı kategorisi ise diğer yemek gruplarından farklı olarak vegan ve vejetaryen beslenmeye en uygun kategori olarak öne çıkmaktadır. Meyve, pekmez ve şeker kullanımı tatlıların büyük bölümünü zaten doğal olarak vejetaryen kılmakta, farklı yağ alternatifleri ile yapılacak küçük değişikliklerle vegan seçeneklerin sayısının artırılması mümkün görünmektedir.

Genel olarak Trabzon mutfağı, vegan beslenen bireyler için sınırlı seçenek sunmasına karşın, reçetelerin çoğunun küçük uyarlamalarla vegan hale getirilebilecek yapıda olması nedeniyle turizm sektöründe “vegan/vejetaryen dostu mutfak” yaklaşımının geliştirilmesi için oldukça uygun bir potansiyel taşımaktadır. Ayrıca Trabzon mutfağının lakto ve lakto-ovo vejetaryen beslenme açısından sahip olduğu yüksek uygunluk oranı, bölgenin vejetaryen turist pazarı için önemli bir fırsat sunduğunu göstermektedir. Bu bağlamda; yiyecek-içecek işletmelerinin menülerinde, özellikle lakto ve lakto-ovo vejetaryen etiketli yöresel yemeklere daha görünür şekilde yer verilmesi, geleneksel tariflerde yaygın olarak kullanılan tereyağı, iç yağı ve kuyruk yağının, talep doğrultusunda zeytinyağı veya ayçiçeği yağı gibi bitkisel yağlarla ikame edilerek vegan alternatifler oluşturulması bölgeyi ziyaret eden vegan/vejetaryen turistler için menülerde alternatifler sunulması, hem desti-

nasyonun cazibesini artıracak hem de yerel gastronomi turizmine ekonomik katkı sağlayacaktır.

İşletmelerde yapılması önerilen bu düzenlemeler dışında bu konuda akademiye düşen sorumluluk ise geleneksel tariflerin korunarak modern yorumlarının besin ögesi yeterliliği, sürdürülebilirlik ve kabul edilebilirlik boyutlarıyla incelenmesinin sağlanmasını araştırmaktır. Bununla birlikte yapılacak bu faaliyetlerin yerel mutfak kültürü üzerindeki etkilerinin sosyokültürel açıdan ele alınması gereken görevlerdendir.

Sosyokültürel yapının korunması ve gastronomi turizminin vegan/vejetaryen gibi sürdürülebilir beslenme politikalarıyla bütünleştirilebilmesi için bir diğer sorumluluk paydaşı da yereldeki ve ulusaldaki kamu kurum ve kuruluşlarıdır. Bu kapsamda; bölgesel gastronomi tanıtımlarında vejetaryen ve vegan dostu yöresel yemeklerin öne çıkarılması, restoranlar için vegan/vejetaryen menü geliştirme teşvikleri sağlanması, bununla ilgili sertifikasyon programlarının oluşturulması ve yerel üreticilerin bitkisel gıda üretimini destekleyen tarım politikalarının teşvik edilmesi önerilmektedir.

Elde edilen bulgular Trabzon mutfağının tam anlamıyla vegan bir mutfak olmamakla birlikte, vegan/vejetaryen beslenme trendlerine uyum sağlayabilmesi için büyük bir potansiyel taşıdığını göstermektedir. Trabzon mutfağı, yemeklerde kullanılan doğal ürünlerin bolluğu, bitkisel malzeme çeşitliliği ve tarif uyarlanabilirliği sayesinde sürdürülebilir gastronomi turizmine katkı sağlayabilecek güçlü bir gastronomik yapıya sahiptir. Sonuç olarak, Trabzon mutfağı geleneksel yapısını korurken farklı beslenme tiplerine uyum sağlayabilecek esnekliğe sahiptir. Bu avantaj, ile sürdürülebilir turizm ve gastronomi çeşitliliği açısından önemli bir fırsat sunmaktadır ve bu fırsat değerlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Akagündüz, H., & Altun, Ö. (2023). Vegan/Vejetaryen Lezzetleri: Kuzey Kıbrıs' ta Faaliyet Gösteren Restoranlar Örneği. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 417-431.
- Akbay, C. (2018). Household Nutrition Habits And Food Consumption in Turkey. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tarım ve Doğa Dergisi*, 21, 67-79.
- Alçıçek, E., & Özer-Altundağ, Ö. (2025). Batı Karadeniz Bölgesi Yöresel Yemeklerin Vejetaryen-Vegan Yönünün Değerlendirilmesi. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(2), 484-511.
- Balci, T. N., & Göktaş, Z. (2023). Türkiye'de Yaşayan Vegan-Vejetaryen Bireylerin Beslenme Durumlarının Kıyaslanması Üzerine Pilot Bir Çalışma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 51(1), 50-60.
- Bilgen, Ö. B., & Doğan, N. (2017). Puanlayıcılar Arası Güvenirlik Belirleme Tekniklerinin Karşılaştırılması. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 8(1), 63-78.
- Göbel, P., & Şanlıer, N. (2021). Vejetaryen Beslenme Türleri ve Sağlık Üzerine Etkisi. *Türkiye Klinikleri Nutrition and Dietetics-Special Topics*, 7(1), 9-18.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-80.
- Özdemir, A., & Özbay, G. (2023). Sürdürülebilirlik Çerçevesinde Malatya Mutfak Kültürü: Vegan-Vejetaryen Yemekler Üzerine Bir Araştırma. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 465-479.

- Özdokur, S. (2022). Erzincan Yöre Mutfağının Vejetaryen Mutfağı Kapsamında İncelenmesi. *Tourism and Recreation*, 4(2), 72-80.
- Seçim, Y., Akyol, N., & Kaya, M. (2022). Vejetaryen Beslenme Türleri. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(1), 66-82.
- Sesli, E. (2023). *Cortinarius bovinus* (Şişörümcek mantarı): Türkiye Mikotası İçin Yeni Bir Kayıt. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tarım ve Doğa Dergisi*, 26(6), 1443-1446. 10.18016/ksutarimdog.vi.1242499
- Sevim, Y., & Derli, G. (2022). Vejetaryen Diyetlerde Besin Tüketimleri ve Beden Kütle İndeksi Farklılıkları. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 965-986.
- Sezgin, A. C., & Ayyıldız, S. (2019). Gastronomi Alanında Vejetaryen/Vegan Yaklaşımı; Giresun Yöre Mutfağı'nın Vejetaryen Mutfak Kapsamında İncelenmesi. *Siyasi Sosyal ve Kültürel Yönleriyle Türkiye ve Rusya*, 1(1), 505-53.
- Şen, M. A. (2024). Gelenekten Geleceğe Trabzon Mutfağı. Trabzon: Trabzon Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları.
- Tunçay G.Y., Bulut M, (2016). Bir Yaşam Tarzı Olarak Vejeteryan ve Vejeteryanlık. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 831-843.
- Tunçay, G. Y. (2018). Sağlık Yönüyle Vegan/Vejetaryenlik. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 25-29.
- Türk Dil Kurumu (2025). Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 27.11.2025.
- Weber R. P. (1989). *Basic Content Analysis*. London: Sage.
- Vejetaryen Derneği (2025). Vejetaryenlik, <https://vegsoc.org/eating-veggie/why-eat-veggie/> Erişim tarihi: 23.11.2025.
- Yalanız, F., Parlak, K. (2018). Et Kültürü ile Tanınan Gaziantep Mutfağının Vejetaryen Yönü, *International Gastronomy Tourism Studies Congress*, 20-22 Eylül 2018, Kocaeli, Türkiye.