astana yayınları

BİLSEL CONGRESS



II. BİLSEL ULUSLARARASI ASPENDOS BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR KONGRESİ

KONGRE KİTABI

29-30 HAZİRAN 2024 ANTALYA

https://bilselkongreleri.com

CONGRESS ID

CONGRESS TITLE

2. BİLSEL INTERNATIONAL ASPENDOS SCIENTIFIC RESEARCHES CONGRESS

DATE and PLACE

29-30 June, 2024

ANTALYA/ TÜRKİYE

GENERAL COORDINATOR

Dr. Bahar ALTUNOK

EDITOR

Doç. Dr. Ahmet USLU

ORGANIZING COMMITTEE

Chairman of the Organizing Committee

Doç. Dr. Ahmet USLU

University Academician Representative

Prof. Dr. Aitkul MAKHAYEVA/Abai Kazakh National Pedagogical University
Doç. Dr. Adem DOĞAN/Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi
Doç. Dr. Fatih KOÇYİĞİT/Dicle Üniversitesi
Dr. Ayten CANTAŞ BAĞDAŞ/Pamukkale Üniversitesi
Dr. Derya KARATAŞ/Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi-Türkiye
Dr. İbrahim PINARCI/Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi
Dr. Merdin DANIŞMAZ/Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Türkiye
Dr. Şermin KOÇYİĞİT/Dicle Üniversitesi

Members

Prof. Dr. Hassan ZARIOUH
Prof. Dr. Manole Cojocaru
Prof. Dr. Venelin TERZIEV
Doç. Dr. Ali AROUS
Doç. Dr. Rozina Khattak
Doç. Dr. Uğur DURAN
Dr. Ayesha Malik
Dr. Cansın CEYLAN
Dr. Ivan Pavlovic
Dr. S. Serdar PAZARLIOĞLU
Dr. Vo Trung Hau

PARTICIPANTS COUNTRY

Albania/Algeria/Azerbaijan/ Hungary/Georgia/India/Indonesia
İran/ Morocco/Nigeria/Moldava/Pakistan/Romania/Serbia/

ORGANIZATION

BİLSEL

https://bilselkongreleri.com

All rights of this book belong to ASTANA PUBLICATIONS. Authors are responsible both ethically and juridically

Release Date: 19 JULY 2024

Bu kitabın tüm hakları ASTANA YAYINLARI yayınevine aittir. Kitap ticari bir kar amacı gütmemektedir.

Yayın Tarihi: 19 TEMMUZ 2024

ISBN: 978-625-6501-92-8

SCIENTIFIC COMMITTEE

Prof. Dr. Hassan ZARIOUH
Mohammed I University, Oujda Morocco
Prof. Dr. Kiril Postolov
University Ss. "Cyril and Methdoius", Macedonia
Prof. Dr. Manole Cojocaru
Titu Maiorescu University, Romanya
Prof. Dr. Özgür ALPARSLAN
Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Vatan KAVAK
Dicle Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Venelin TERZIEV
Russian Academy of Natural History, Moscow, Russia
Prof. Dr. Zariouh Hassan
Mohamed I University, Maroc
Doç. Dr. Adem DOĞAN
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Ali AROUS
Djilali Bounaama University, Algeria
Doç. Dr. Bekir GÜRBULAK
AtatürkÜniversitesi, Türkiye
Associate Professor Daniela Matušíková
University of Prešov, Slovakia
Doç.Dr. Emine DAĞTEKİN
Dicle Üniversitesi, Türkiye
Doç.Dr. Ergün AKTÜRK
Atatürk Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Fatih KOÇYİĞİT
Dicle Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Fuat LEBE
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
Assoc.Prof. Gergana Gozanska
Plovdiv University Paisii Hilendarski, Bulgaria
Doç. Dr. Halil İbrahim CEYLAN
Atatürk Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Hüseyin BOZ
Atatürk Üniversitesi- Türkiye
Doç. Dr. Ihor Ponomarenko
State University of Trade and Economics,Ukrayna
Associate professor Irina Manolescu
Alexandru Ioan Cuza University of Iasi, Romania
Doç. Dr. Kadir DELİGÖZ
Atatürk Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Mehmet ILKIM
İnönü Üniversitesi-Türkiye
Doç. Dr. Mehmet Veysi BABAYİĞİT
Batman Üniversitesi, Türkiye
Associate Professor Naseem Akhter
Shaheed Benazir Bhutto Women University, Pakistan
Doç. Dr. Recep BÜYÜKTOLU
Çankırı Karatekin Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Rozina Khattak
Shaheed Benazir Bhutto Women University, Pakistan
Associate Profesor Šambronská Krıstína
University of Presov, Slovak Republic
Doç. Dr. Semra AY
Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Tuba Erkaya KOTAN
Atatürk Üniversitesi-Türkiye
Doç. Dr. Uğur DURAN
İskenderun Teknik Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Yavuz Selim Kafkasyalı
Kafkas Üniversitesi-Türkiye
Doç. Dr. Yonca ALTINDAL
Balıkesir Üniversitesi, Türkiye
Prof. Ass. Dr. Venet SHALA
University of Prishtina "Hasan Prishtina",Kosova
Dr. Ananda Majumdar
Antarctic Institute of Canada, Canada
Dr. Andrea Imperia
Sapienza University of Roma, Italy
Dr. Anita Neziri
Universitety of Tirana, Albania
Dr. Anitha Rajasekaran
Bharathi womens College, Indıa
Dr. Ayesha Malik
Government College University Faisalabad, Pakistan
Dr. Ayten CANTAŞ BAĞDAŞ
Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
Assistant Professor Beloufa NABIL
National Polytechnic School Oran, Algeria
Dr. Cansın CEYLAN
Kırklareli Üniversitesi, Türkiye
Dr. Chems Eddine Boukhedımı
University of Tizi Ouzou, Algeria
Dr. Chaimaa
University Ain CHOK, Morocco
Dr. Çağdaş Salih MERİÇ
Gaziantep Üniversitesi, Türkiye
Dr. Derya KARATAŞ
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi-Türkiye
Dr. Ghanshyam Barman
Uka Tarsadia University, India
Dr. George Triantafyllou
Hellenic Mediterranean University, Greece
Dr. Hamid GADOURI
University of Djillali Bounaama-Khemis Miliana, Algerie
Dr. Hasbi KIZILHAN

Süleyman Demirel Üniversitesi, Türkiye
Dr. Ivan Pavlovic
Scientific Institute of Veterinary Medicine of Serbia, Serbia
Dr. İbrahim PINARCI
Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Türkiye
Dr. Le Thi Minh
Thu Dau Mot University, Vietnam
Dr. K.R. Padma
Sri Padmavati Mahila Visvavidyalayam (Women's) University Tirupati, Indıa
Dr. Merdin DANIŞMAZ
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Türkiye
Dr. Mehmet Senan YILMAZ
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye
Dr. Mohammed BENTAHAR
University Moulay Tahar of Saida, Algeria
Associate Professor Mohammad Jaafar Chamankar
Urmia University, Iran
Dr Mohammed BENTAHAR
University Moulay Tahar of Saida, Algeria
Dr. Muhammad Faısal
Allama Iqbal Open University, Pakistan
Dr. Muhammad Umar Bello
Abubakar Tafawa Balewa University, Nigeria
Dr. Muhammet Yasin ELİTOK
Çankırı Emniyet Müdürlüğü
Dr. Nabila Sher Mohammad
Khyber Girls Medical College, Pakistan
Dr. Niyazova Gulzhan
Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Kazakhstan
Dr. Nurten Ebru ÖZDEMİR
Bitlis Eren Üniversitesi, Türkiye
Dr. Pıus Nyatırımoh Ezekıel
Federal Unıversıty Wukarı Taraba State, Nıgerıa
Dr. Ristina Siti Sundari
University of Perjuangan Tasikmalaya, Indonesia
Dr. Samira Boumous
Souk ahras university, Algeria
Dr. S. Serdar PAZARLIOĞLU
Marmara Üniversitesi, Türkiye
Dr. Şermin KOÇYİĞİT
Dicle Üniversitesi, Türkiye
Dr. Vo Trung Hau
HUTECH University, Vietnam
Dr. Yasmına Kellouche
Djilali Bounaama University, Algeria

2. BİLSEL INTERNATIONAL ASPENDOS SCIENTIFIC RESEARCHES CONGRESS

29-30 June, 2024
ANTALYA/TÜRKİYE

CONGRESS PROGRAM

Join Zoom Meeting ID: 840 8955 5711

Passcode: 708690

Join Zoom Meeting

https://us06web.zoom.us/j/84089555711?pwd=zn9mBk676J8TbjWmILpbhzc6JgAv8A.1

PARTICIPATING COUNTRIES

Albania/Algeria/Azerbaijan/ Hungary/Georgia/India/Indonesia
İran/ Morocco/Nigeria/Moldava/Pakistan/Romania/Serbia/

NUMBER OF INTERNATIONAL PARTICIPANTS: 102
NUMBER OF TURKEY PARTICIPANTS: 92
TOTAL NUMBER: 194

Before you login to Zoom indicate hall number and your surname
Zoom'a girişte sırayla salon numarasını ve ad soyadınızı yazınız
(Örnek: Session-1, Hall-1, Azat KALİ)

30.06.2024
TÜRKİYE Local Time: 16:00-17:30

HEAD OF SESSION: Dr., Güney AKINOĞLU

SESSION-2 HALL-17

AUTHORS	AFFILIATION	TOPIC TITLE
Mustafa Özkasap *Prof. Dr. Süleyman AKBULUT*	*İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi,*	*FARKLI SICAKLIK VE FOTOPERİYOD KOŞULLARININ Torymus sinensis Kamijo (HYMENOPTERA:TORYMIDAE)'İN ERGİN YAŞAM SÜRELERİNE ETKİSİ*
Yüksek Lisans Öğrencisi Yeşim ÖZKALAY *Dr. Öğr. Üyesi Özlem ATEŞ DURU*	*İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi,*	*ANKARA BEYPAZARI İLÇESİNİN GASTRONOMİK AÇIDAN CİTTASLOW HAREKETİ ÇERÇEVESİNDE İNCELENMESİ*
Arş. Gör. Elif Altın *Doç. Dr. Dilek Dülger Altıner*	*İstanbul Galata Üniversitesi, Kocaeli Üniversitesi,*	*KUZEY AVRUPA MUTFAĞININ GASTRONOMİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ*
Arş. Gör. Dr., Güney AKINOĞLU *Dr., Songül RAKICIOĞLU* *Doktora Öğrencisi, Zerrin CİVELEK*	*Ondokuz Mayıs Üniversitesi,*	*DOMATESTE ÇİÇEK BURNU ÇÜRÜKLÜĞÜ*

İÇİNDEKİLER//CONTENTS

THE EFFECT OF WEB-BASED EDUCATION IN OBSTETRICS AND GYNECOLOGY NURSING SKILLS PRACTICES 12

DOĞUM VE KADIN HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ BECERİ UYGULAMALARINDA WEB TABANLI EĞİTİMİN ETKİSİ 13

FORENSIC NURSING IN WOMEN'S HEALTH 19

KADIN SAĞLIĞINDA ADLİ HEMŞİRELİK 20

COVID-19 SÜRECİNDE ÜREME SAĞLIĞI VE AİLE PLANLAMASI HİZMETLERİ DURUMUNUN İNCELENMESİ 25

MİYOKARD ENFARKTÜSÜ GEÇİRMİŞ BİREYLERİN SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 31

INTRODUCTION 33

ÖZ YETERLİLİK DESTEĞİNİN HİPERTANSİYON HASTALARININ İLAÇ UYUMU VE ÖZ YETERLİLİK DÜZEYLERİNE ETKİSİ: RANDOMİZE KONTROLLÜ ÇALIŞMA * 43

Tİ3C2 BİLEŞİĞİNİN YAPISAL, ELEKTRONİK, MEKANİK VE OPTİK ÖZELLİKLERİNİN ARAŞTIRILMASI 59

INVESTIGATION OF STRUCTURAL, ELECTRONIC, MECHANICAL AND OPTICAL PROPERTIES OF Ti_3C_2 COMPOUND 60

HİDROJEN DEPOLAMA MALZEMESİ $BaMgH_4$'ÜN YAPISAL, ELEKTRONİK, OPTİK VE MEKANİK ÖZELLİKLERİNİN ARAŞTIRILMASI 67

INVESTIGATION OF STRUCTURAL, ELECTRONIC, OPTICAL AND MECHANICAL PROPERTIES OF A HYDROGEN STORAGE MATERIAL $BaMgH_4$ 68

WATER FOOTPRINT 77

SU AYAK İZİ 78

SOIL FOOTPRINT 84

TOPRAK AYAK İZİ 85

LAZER SÜRÜCÜSÜNÜN FOTOAKUSTİK SİNYAL ÜZERİNDEKİ PARAZİT ETKİSİNİN ANALİZİ VE BU ETKİNİN AZALTILMASI 91

DOĞAL DİL İŞLEME TABANLI DUYGU ANALİZİ İÇİN TOPLULUK SINIFLANDIRMA ALGORİTMALARININ KARŞILAŞTIRMALI PERFORMANS ANALİZİ 92

DOĞAL DİL İŞLEME VE DESTEK VEKTÖR MAKİNELERİ İLE DUYGUSAL TAHMİN ANALİZİNİN İNCELENMESİ: GÜÇLÜ BİR TAHMİN MODELİ 101

YAPAY GÖRMEYLE MEKAN AYDINLATMASI 109

FOTOVOLTAİK ENERJİ DÖNÜŞÜMDE ADA ALGILAMA TEKNİKLERİNİN İNCELENMESİ 118

RESEARCH OF ISLAND DETECTION TECHNIQUES IN PHOTOVOLTAIC ENERGY CONVERSION 119

DETERMINING THE FACTORS AFFECTING CONSUMERS' INTENT TO PURCHASE ORGANIC PRODUCTS: THE EXAMPLE OF GUMUSHANE PROVINCE 728

2019 DAN GÜNÜMÜZE TÜRKİYE'DE ENFLASYONU TETİKLEYEN NEDENLER..... 738

MINIMIZING SIDE EFFECTS AND MAXIMIZING EFFICIENCY OF DERIVATIVE COMPOUNDS739

SYNTHESIS, CHARACTIZATION AND BIOLOGICAL ACTIVITIES OF NOVEL THIAZOLE DERIVATIVES..... 740

NEUROPROTECTIVE AGENTS, NATURAL PLANT HERBS & DRUGS IN ISCHEMIC STROKE: A REVIEW..... 742

MİTOKONDRİYEL DİSFONKSİYONUN MKN45 HÜCRE HATTINDA KANSER KÖK HÜCRE VE MEZENKİMAL ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ..... 743

HGC-27 HÜCRE HATTINDA MİTOKONDRİ İZOLASYONU VE TRANSFERİ 745

ÖZNE VE İKTİDAR İLİŞKİSİ ÇERÇEVESİNDE KEN LOACH SİNEMASI 746

YENİ İLETİŞİM DİLİ OLARAK YAPAY ZEKA VE SANAT ÇERÇEVESİNDE BİR DEĞERLENDİRME 768

AN ASSESSMENT WITHIN THE FRAMEWORK OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND ART AS A NEW LANGUAGE OF COMMUNICATION 769

CONSERVATIVE-SECULAR REPRESENTATION IN TURKISH TV SERIES; THE CASE OF KIZILCIK ŞERBETİ 780

YASEMİN SAKALLIOĞLU'NA AİT "BİANCA STELLA BOYA" REKLAM FİLMİNİN GÖSTERGEBİLİMSEL ÇÖZÜMLEMESİ 814

***ŞEFFAFLIK TOPLUMU*'NDA TIKTOK PAYLAŞIMLARI ÜZERİNE BİR TARTIŞMA..... 828**

İNTERNET ORTAMINDA DELIL TOPLAMANIN TEMEL HAKLAR BAKIMINDAN DEĞERLENDIRILMESI 829

EVALUATİON OF INTERNET EVİDENCE COLLECTİON İN TERMS OF FUNDAMENTAL RİGHTS 831

LATİN AMERİKA'DA KURTULUŞ TEOLOJİSİ..... 833

FARKLI SICAKLIK VE FOTOPERİYOD KOŞULLARININ *Torymus sinensis* Kamijo (HYMENOPTERA:TORYMIDAE)'İN ERGİN YAŞAM SÜRELERİNE ETKİSİ..... 845

ANKARA BEYPAZARI İLÇESİNİN GASTRONOMİK AÇIDAN CİTTASLOW HAREKETİ ÇERÇEVESİNDE İNCELENMESİ 847

INVESTIGATION OF ANKARA BEYPAZARI DISTRICT FROM A GASTRONOMICAL POINT OF VIEW WITHIN THE FRAMEWORK OF THE CITTASLOW MOVEMENT 848

KUZEY AVRUPA MUTFAĞININ GASTRONOMİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ 849

DOMATESTE ÇİÇEK BURNU ÇÜRÜKLÜĞÜf..... 867

ECONOMIC AND CULTURAL RELATIONS BETWEEN IRAN AND THE ISLANDS AND PORTS OF THE INDIAN OCEAN IN THE ANCIENT PERIOD 883

ENLIGHTENMENT OR NATIONAL AWAKENING? İNTELLECTUAL HİSTORY OF CARPATO-

KUZEY AVRUPA MUTFAĞININ GASTRONOMİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Arş. Gör. Elif Altın[1,2]
ORCID: 0009-0000-9225-3491
elif.altin@galata.edu.tr
[1]İstanbul Galata Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye

Doç. Dr. Dilek Dülger Altıner[2]
ORCID: 0000-0002-7043-2883
dilek.dulger@kocaeli.edu.tr
[2]Kocaeli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Kocaeli, Türkiye

Özet

İyi yemek ve beslenmeyi konu alan gastronomi birçok bilim dalı ile çalışan, yeme içme kaynaklarının nasıl kullanılması gerektiği, bölgeye ait kültürel, sanatsal bilgileri içeren sosyal ve bilimsel çalışmaların bir bütünüdür. Özel bir bölge mutfağına veya orada yaşayan bir topluma ait yemek kültürünün anlaşılmasında gastronomiden faydalanılmaktadır. Bu çalışmada ele alınan Kuzey Avrupa mutfağı, coğrafi, tarihi ve kültürel çeşitliliklerin harmanlanmasıyla oluşmuş zengin bir gastronomi mirasına sahip bir mutfaktır. Bu bölge, Danimarka, İsveç, Norveç, Finlandiya, İzlanda İngiltere, İrlanda, Estonya, Litvanya ve Letonya gibi çeşitli ülkeleri kapsamaktadır. Bölgenin mutfağı, taze ve yerel malzemelerin birlikte kullanımı ile sağlıklı ve lezzetli yemekler sunmaktadır. Kuzey Avrupa'da günlük öğünler genellikle üç ana öğünden oluşmaktadır. Kahvaltılar doyurucu olup, peynir, şarküteri ürünleri ve yulaf lapası gibi yiyeceklerden oluşmaktadır. Öğle yemekleri genellikle hafif atıştırmalıklardan ibaret olup, akşam yemekleri daha zengin ve kapsamlı şekilde hazırlanmaktadır. Bu mutfağın önemli diğer gıdaları süt ürünleri ve kök sebzelerden yapılmaktadır. Peynir, süt ve tereyağı günlük beslenmede yaygın olarak kullanılmaktadır. Patates, havuç ve pancar gibi kök sebzeler çorba, güveç ve yan yemeklerde sıkça yer almaktadır. Özellikle Danimarka'da popüler olan açık sandviçler çeşitli malzemelerle zenginleştirilerek tüketilmektedir. Kuzey Avrupa mutfağı, bölgenin kültürel ve tarihi dokusunu yansıtan, yüzyıllar boyunca şekillenen ve gelecek nesillere aktarılacak zengin bir gastronomi mirasına sahiptir. Bu çalışma, ikincil veri kaynakları kullanılarak yapılmış bir derleme çalışması olup, Kuzey Avrupa Mutfağına ait gastronomi ile ilgili zenginlikleri kapsamlı bir şekilde ele almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kuzey Avrupa Mutfağı, Gastronomi, Beslenme

EXAMINING NORTHERN EUROPEAN CUISINE IN THE CONTEXT OF GASTRONOMY

Abstract

Gastronomy, which is about good food and nutrition, is the whole of social and scientific studies that work with many branches of science, how food and drink resources should be used, and cultural and artistic information about the region. Gastronomy is utilized to understand the culinary culture of a specific region or community. The Northern European cuisine discussed in this study is a rich gastronomic heritage formed by the blending of geographical, historical, and cultural diversities. This region includes countries such as Denmark, Sweden, Norway, Finland, İceland, England, Ireland, Estonia, Lithuania and Latvia. The cuisine of the region offers healthy and delicious meals through the combined use of fresh and local ingredients.In Northern Europe, daily meals typically consist of three main meals. Breakfasts are nutritive and consist of foods such as cheese,delicatessen products, and oatmeal. Lunches usually comprise light snacks, while dinners are more elaborate and comprehensive. Other important foods in this cuisine are dairy products and root vegetables. Cheese, milk, and butter are commonly used in daily diets. Root vegetables like potatoes, carrots, and beets frequently appear in soups, stews, and side dishes. Particularly popular in Denmark are open sandwiches enriched with various ingredients. Northern European cuisine reflects the cultural and historical fabric of the region, having evolved over centuries and carrying a rich gastronomic heritage for future generations. This study, based on secondary data sources, is a review that comprehensively addresses the richness related to the gastronomy of Northern European Cuisine.

Keywords: Northern European Cuisine, Gastronomy, Nutrition

Giriş

Kuzey Avrupa mutfağı, coğrafi, tarihi ve kültürel çeşitliliklerin harmanlanmasıyla ortaya çıkan zengin bir gastronomi mirası sunmaktadır. Birleşmiş Milletler'e göre Danimarka, Estonya, Finlandiya, İzlanda, İrlanda, Letonya, Litvanya, Norveç, İsveç ve Birleşik Krallık olmak üzere toplam 10 ülke Kuzey Avrupa'da yer almaktadır (United Nations Statistics Division, 2024). Bölgenin sahip olduğu iklim ve coğrafi şartlarının etkisiyle Kuzey Avrupa'da bulunan ülkelerin beslenme alışkanlıkları şekillenmiştir. Denizlere kıyısı olan ülkelerde balık ve deniz ürünleri ağırlıklı bir mutfak görülürken, iç kısımlarda et ve süt ürünleri daha fazla tüketilmektedir. İskandinav ülkelerinde geleneksel olarak balık, patates ve kepekli ekmek gibi besinler yaygın olarak bulunmaktadır. Kuzey Avrupa'nın yemek kültürü, bölgenin vahşi doğası ve denizle sınırlı coğrafyasından etkilenmiştir. İngiliz mutfağı, doyurucu tuzlu turtaları ve herkesçe sevilen balık ve patates kızartmasıyla öne çıkarken, Danimarka mutfağı ise açık sandviç tarzında sunulan smørrebrød ile tanınmaktadır. İsveç'in köfteleri ve Finlandiya'nın somon çorbası, İskandinav lezzetlerinin özgün tatlarını yansıtmaktadır. İzlanda, eşsiz bir şekilde fermante edilmiş köpekbalığı olan hákarl gibi ilginç yemekler sunarken, Norveç'in kıyıları rakfisk gibi geleneksel fermente deniz ürünleriyle bilinmektedir. Litvanya'nın cepelinai gibi içi dolgulu patates köfteleri, bölgenin derin ve topraksı lezzetlerini vurgulamaktadır (Recipica, 2024).

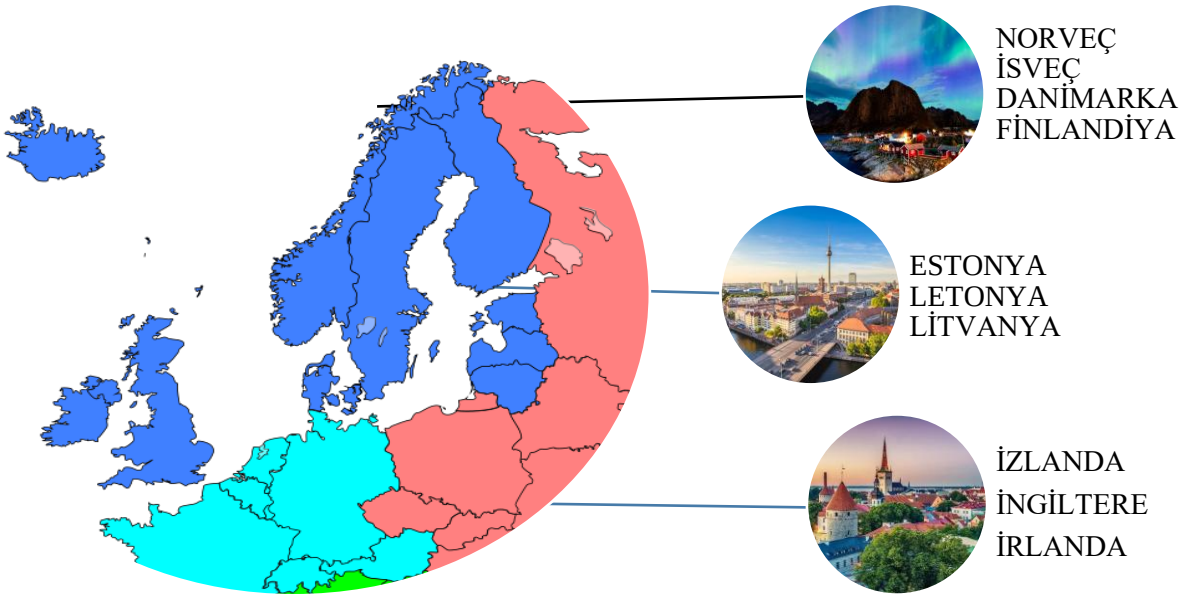
Kuzey Avrupa mutfağı, taze ve yerel malzemelerin ustaca kullanımıyla sağlıklı ve lezzetli yemekler sunmaktadır. Aynı zamanda, bu bölgenin kültürel ve tarihi dokusunu yansıtan bir gastronomik mirası temsil etmektedir. Kuzey Avrupa, çeşitli ülkeleri ve özellikleriyle dikkat çeken bir bölgedir. Bu bölgedeki ülkelerin tarım, nüfus, ekonomi ve iklim gibi önemli özellikleri, bölgenin genel yapısını belirlemektedir. Tarım açısından, Danimarka ve İsveç'in güneyinde hayvancılık, buğday, arpa ve patates yetiştiriciliği önemli bir yer tutmaktadır. Norveç'in güney bölgelerinde ve İzlanda'da koyun ve keçi yetiştiriciliği belirgin bir yer tutarken, Baltık ülkelerine bakıldığında da tarım genellikle tahıl, patates ve şeker pancarı üretimi ile büyükbaş hayvancılığa odaklanılmıştır. Nüfus dağılımı, genellikle güneydeki düzlük ve ılıman iklimli kıyı bölgelerinde yoğundur. Kuzey Avrupa ülkelerinin toplam nüfusu ve nüfus yoğunluğu genellikle düşüktür. Ekonomik açıdan, sanayinin ana hammaddeleri demir ve odun gibi kaynaklardır. Denizden elde edilen doğal gaz ve balık ile hidroelektrik enerjisi üretimi de önemli ekonomik faaliyetler arasındadır. Bölge, zengin yer altı kaynaklarına sahip olup, demir, uranyum, bakır, kurşun ve çinko gibi madenler bol miktarda bulunmkatadır. Ayrıca, büyükbaş hayvancılık da bölgenin ekonomisinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. İzlanda ve Norveç'in kıyılarında sıcak Atlantik akıntıları nedeniyle ılıman ve nemli bir iklim görülürken, iç bölgeler daha soğuk ve karasal iklim şartlarına sahiptir. Kuzey Avrupa'nın bu genel özellikleri, bölgenin ekonomik ve sosyal yapısını şekillendiren

önemli faktörlerdir ve bölgenin benzersiz kültürel ve coğrafi yapısını belirlemektedir (Wikipedia, 2024e; Şen, 2019).

Bu çalışmanın amacı, Kuzey Avrupa mutfağının çeşitli ülkelerinin coğrafi, tarihi ve kültürel çeşitliliği içinde nasıl şekillendiğini ve bu bölgenin gastronomi mirasının zenginliğini ortaya koymaktır. Danimarka, İsveç, Norveç, Finlandiya, İzlanda, İngiltere, İrlanda, Estonya, Litvanya ve Letonya gibi ülkelerin beslenme alışkanlıkları ve yemek kültürleri üzerinden bölgenin çeşitliliği ve özellikleri vurgulanmıştır. İklim ve coğrafi koşulların bu kültüre etkileri, özellikle balık ve deniz ürünlerinin yoğun tüketildiği deniz kıyısındaki ülkeler ile iç bölgelerde et ve süt ürünlerinin öne çıktığı yerlerdeki beslenme alışkanlıkları üzerinde durulmuştur. Bu çalışma ikincil veri kaynakları kullanılarak hazırlanmış bir derleme çalışmadır. Veri toplamak için yerli, yabancı kaynaklar ve veri tarama araçları kullanılmıştır.

KUZEY AVRUPA ÜLKELERİNİN MUTFAĞI

Bu bölümde Kuzey Avrupa'da yer alan ülkelerin mutfakları, besleneme alışkanlıkları, yerel yiyecekleri incelenmiştir.



Şekil 1. Kuzey Avrupa Ülkeleri (Fotoğraf kaynakları; Wikipedia, 2009; Webtekno, 2022; Wise, 2024; Hopi, 2024)

NORVEÇ

Norveç mutfağı, tarihsel ve kültürel birikimiyle zenginleşmiş ve çeşitli lezzetleri barındıran önemli bir gastronomik mirasa sahiptir. Temel Norveç kahvaltısı, ekmek, peynir ve sütten oluşmaktadır. Geleneksel olarak bu öğünde grøt adı verilen bir yulaf ezmesi bulunmaktadır (Laurence, 2007). Çoğu Norveçli, hafta içi öğle yemeklerinde genellikle basit açık sandviçleri tercih etmektedir. Kafeteryalarda ise genellikle salataların olduğu bölümler, sıcak yemek seçenekleri ve İskandinav süzme yoğurdu(skyr), yoğurt ve krem peynir(kvarg) gibi süt ürünleri bulunmaktadır. Norveçte insanlar çoğunlukla akşam saat 16:00 ile 19:00 arasında yemek yeme alışkanlığına sahiptirler. Bu öğün, günün en önemsenen öğünüdür ve çoğunlukla patates gibi karbonhidrat içeriği yüksek besinler ile balık veya kırmız et gibi protein içeriği yüksek yiyeceklerden oluşur. (Wikipedia, 2024h). Norveç mutfağına özgü yemek ve gıdalara bakıldığında; Tørrfisk, tuzsuz balık olarak bilinen, doğal olarak güneş ve rüzgârın etkisiyle kurutulan veya (daha az sıklıkla) özel kurutma tesislerinde kurutulan balıktır (Wikipedia, 2023e). Fiskepudding, nişasta (patates unu, ekmek, mısır unu), süt, baharatlar, koruyucular ve daha fazlası gibi çeşitli olası ilavelerle, esas olarak kıyılmış balıktan yapılan bir gıda ürünüdür (Wikipedia, 2022). Brunost, mysost, gjetost, mesost, myseost ve Braunkäse gibi farklı isimlerle bilinir ve bu kahverengi peynirlerin hepsi, yoğunlaştırılmış peynir altı suyundan üretilir. Bu peynirlerin üretiminde peynir altı suyu, süt ve/veya krema ile birlikte büyük ölçüde buharlaştırılarak yapılır ve %80 civarında bir katı madde içeriğine sahiptir (Skeie ve Abrahamsen, 2017). Bu peynir kahverengi, açık veya koyu karamel renginde ve genç çedar peynirine benzeyen yumuşak, kremamsı bir yapıya sahiptir. Peynir altı suyuna bağlı olarak hafif ekşi olabilir, ancak ana tadı sütsü ve hafif tatlıdır (Cho, 2021).

Krumkake, Norveç'in geleneksel bir kurabiyesidir. İnce, tereyağlı ve narin krumkakeler, karmaşık tasarımlarla süslenmiş iki taraflı demir bir tavada pişirilir. Kurabiye pişirildikten ve hala sıcakken, krumkake'nin karakteristik şeklini alması için soğurken, koni şeklindeki bir formun etrafına sarılmaktadır (Kristi, 2023). Fårikål, Norveç'in geleneksel bir yemeği ve ülkenin ulusal yemeğidir. Kemikli koyun eti parçaları, lahana, bütün karabiber ve bazen bir miktar buğday unundan oluşmaktadır. Bu malzemeler güveçte birkaç saat pişirilmekte ve geleneksel olarak haşlanmış patatesle servis edilmektedir (Wikipedia, 2024b). Røkt laks, bir diğer adıyla Norveç füme somonu, antik çağlara kadar uzanan zengin bir kültürel ve tarihi mirasa sahiptir. Başlangıçta bir koruma yöntemi olarak kullanılan somon tütsüleme, zamanla Norveç mutfağının ünlü bir geleneği haline gelmiştir (Terry Selection Inc., 2024).

İSVEÇ

İsveçlilerin beslenme alışkanlıklarına bakıldığında günde üç ana öğün tükettikleri bilinmektedir. Kahvaltı genellikle İsveçliler için çok elzem olmamakla birlikte; asıl önem verdikleri öğünler öğlen ve akşam yemekleridir. Kahvaltıda, İsveçliler genellikle ekmek veya tahıl gevreği gibi kahvaltılık gıdalarla birlikte meyve veya peynir de tüketirler ve kahve veya çay içmektedir. İsveç'in zengin göl ve nehir kaynaklarından dolayı, kahvaltıda balık içeren tariflere sıkça rastlanmaktadır. Özellikle alabalık, somon ve diğer tatlı su balıkları, genellikle soslarla hazırlanarak tercih edilen kahvaltılıklar arasındadır. Tatlılar da kahvaltı sofralarında önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle üzümlü ekmeğe sürülen yaban mersini reçeli, İsveçlilerin favori lezzetlerindendir. Genellikle öğlen ve akşam yemeklerinde ekmek yerine patates tercih edilmektedir. İsveçliler öğlen öğününü evde veya dışarıda sıcak olarak tüketmekte ve bu yemek çoğunlukla kırmızı veya beyaz etin yanında haşlanmış sebzelerden oluşmaktadır. Akşam yemeği, İsveç mutfağında genellikle çeşitli ekmekler, peynirler, salamura balıklar ve salam çeşitlerinin yanı sıra köfte, et yemeği veya patatesten oluşan tek bir ana yemekle servis edilmektedir (Güldemir, 2018).

İsveç mutfağına özgü yemek ve gıdalar incelendiğinde; Gravlax, somonun tuz, şeker ve dereotu ile marine edilerek hazırlanmasıyla yapılan bir yemektir. Bu yöntem, antik İsveç döneminden beri uygulanmaktadır (Güldemir, 2018). Kanelbulle, 1920'lerde ortaya çıkan tipik bir İsveç fırın ürünüdür (Österlund, 2012; Akt. Ukkola, 2017). Mayalı, tereyağı açısından zengin, şekerli ve kakule aromalı hamurdan yapılır ve içi tarçın, tereyağı ve şekerli bir karışımla doldurularak pişirilmektedir (Tasteatlas, 2024a). Ärtsoppa, sarı bezelyeden yapılan bir çorbadır. İsveç'te kış mevsiminde çokça tüketilmektedir (Güldemir, 2018). Köttbullar, genellikle gravy sos, patates püresi ve İsveç kirazı sosu ile servis edilen İsveç köftesidir. İsveç mutfağında özel bir yere sahip olan bu sevilen yemek, özenle hazırlanan ev yapımı versiyonlarıyla İsveç genelinde birçok evde sıkça tüketilmektedir (Swedish Institute, 2024). Sylt lingon, isveçe özgü isveç kirazı reçelidir. Şekerli veya şekersiz olarak hazırlanan bu reçel, yulaf lapası, patates, ekmek, krep, inek ve ren geyiği sütü, ringa balığı, köfte ve biftek gibi çeşitli yiyeceklerle tüketilebilmektedir (Janick, 2001). Kropkakor, çoğunlukla soğan ve etle doldurulmuş, geleneksel bir haşlanmış İsveç mantısıdır. Tereyağı (eritilmiş), İsveç kirazı reçeli veya krema ile servis edilmektedir (Wikipedia, 2024d). İsveç kültürünün önemli bir parçası olan "fika", günlük yaşamın stresinden kurtulmak ve bir fincan kahve veya çayın tadını çıkarmak için alınan kısa bir mola olarak adlandırılmaktadır. Sadece kahve veya çay içmekle kalmaz, genellikle yanına çörek, kurabiye veya açık sandviç gibi bir atıştırmalık da eşlik etmektedir (Annamaria, 2023).

DANİMARKA

Danimarka'nın temel kahvaltısı genellikle kahve veya çay ile servis edilen çavdar ekmeği, beyaz ekmek veya peynirli ve reçelli ekmeklerden oluşmaktadır. Hafta içi mısır gevreği, müsli veya yulaf ezmesi gibi çeşitli tahıllar genellikle kahvaltıda sadece soğuk süt ve şekerle tüketilmektedir. Yulaf ezmesi ve Øllebrød olarak adlandırılan geleneksel yerel yulaf lapası gibi gıdalarda insanların çalıştığı günlerde tercih ettiği kahvaltılıklardır. Danimarkalıların çoğu, öğle yemeğini işyerinde veya okulda varsa kafeteryada veya daha sıklıkla paketli yemek şeklinde veya evden getirdikleri bir açık sandviç şeklinde tüketmektedirler. Akşam yemeği genellikle tek bir ana yemekten oluşmakta, genellikle patatesli bir et yemeği ve sebze veya salata içermektedir. Eğer yemekten sonra tatlı varsa, genellikle dondurma veya meyve tabağı tercih edilmektedir. Hafta sonları, özel günler veya misafirlerin davet edildiği zamanlarda daha zengin ve doyurucu akşam yemekleri sunulmaktadır (Wikipedia, 2024a). Danimarka mutfağına özgü yemek ve gıdalar incelendiğinde; Smørrebrød, Danimarka'nın ünlü açık sandviçlerine verilen ad olup, kelime anlamı "tereyağlı ekmek"tir. Bu sandviçler, genellikle koyu kahverengi, mayalı çavdar ekmeği kullanılarak hazırlanmakta ve üzerine biraz tereyağı sürülerek tüketilmektedir. Ardından ekmeğin üzerine istenen malzemeler eklenerek, iştah açan bir sunum elde edilmektedir (Güldemir, 2018). Hyldeblomst, Mürver çiçeği likörü, çoğunlukla rafine şeker ve su çözeltisi kullanılarak yapılan bir içecektir ve Avrupa mürverinin (Sambucus nigra L.) çiçeklerini içermektedir. İçmek için genellikle su veya maden suyu ile seyreltilir, ancak tonik, soda veya cin de tercih edilen içecekler arasındadır (Wikipedia, 2023b).

Danish, birçok ülkede bilinen ve Danimarka'da "Vienna ekmeği" veya "Wienerbrød" olarak adlandırılan ünlü bir hamur işidir. İçinde reçel veya marmelat bulunan kabarık bir çörek türüdür (Güldemir, 2018). Kransekage, fırınlanmış badem ezmesinden yapılan bir halka pastadır. Büyükten küçüğe sıralanmış koni şeklindeki halkaların bir araya getirilmesiyle oluşturulmaktadır. Bayraklardan krakerlere kadar çeşitli malzemelerle süslenen bu pasta, Noel, düğün ve vaftiz gibi özel günlerde tüketilmektedir (Güldemir, 2018). Stegt flæsk, Danimarka'ya özgü bir yemektir ve genellikle patates ve maydanoz sosu (persillesovs) ile servis edilmektedir. Bu yemekte kızarmış domuz göbeği kullanılır ve bazen "domuz eti şeritleri" veya "çıtır kızarmış domuz eti dilimleri" olarak da adlandırılmaktadır (Wikipedia, 2024ı). Risalamande, Noel yemeği ve julefrokost (Noel öğle yemeği) sırasında sunulan geleneksel bir Danimarka tatlısıdır. Çırpılmış krema, şeker, vanilya ve kıyılmış bademle karıştırılmış sütlaçtan yapılmaktadır Soğuk vişne sosu (kirsebærsovs) ile servis edilir, isteğe bağlı olarak sıcak veya soğuk olarak sunulmaktadır (Wikipedia, 2023d).

FİNLANDİYA

Finlandiya'da kahvaltılarda genellikle açık sandviçler tüketilmektedir. Sandviçler sert peynir, soğuk etler, lezzetli soslarla hazırlanmaktadır. Yoğurt veya süt ürünleri de sıkça tüketilir; genellikle mısır gevreği, müsli gibi tahıllarla birlikte ve bazen şeker, meyve veya reçel ile bir kâsede tüketilmektedir. Kahvaltıda sıkça tüketilen üçüncü yiyecek ise yulaf ezmesinden yapılan ve bir parça tereyağı, süt veya meyve veya reçelle yenilen yulaf lapasıdır. İçecekler arasında süt, meyve suyu, çay veya kahve bulunmaktadır. Öğle saatlerinde yenilen yemek genellikle sıcak bir yemektir, ancak bazı kişiler daha hafif bir seçenek olarak sandviç veya salata tercih edebilirler. Birçok işyerinde öğle yemeği için yemekhane bulunmaktadır. Akşam yemeğinde yemekler genellikle tek bir çeşittir ve bir tür et (domuz eti, kuzu eti, tavuk, sığır eti) ile patates, pirinç veya makarna gibi yan yemeklerle servis edilebilmektedir. Çorbalar, özellikle bezelye çorbası veya balık çorbası gibi, yalnızca başlangıç olarak değil, öğle veya akşam yemeği için ana yemek olarak da sunulabilir ve genellikle büyük porsiyonlar halinde servis edilmektedir (Wikipedia, 2024c). Fin mutfağına özgü yemek ve gıdalar incelendiğinde; Karjalanpiirakka, aslen Karjala'dan gelir ancak Finlandiya genelinde popülerdir, çavdar ve pirinç ununda hazırlanan bir Fin böreğidir. Çavdar unuyla hazırlanan hamurun içerisine pirinç lapası doldurularak fırında pişirilir. Tereyağıyla karıştırılmış haşlanmış yumurtayla birlikte tüketilmektedir (Ahvenainen vd., 2015). Mämmi, paskalyada tüketilen geleneksel bir Fin tatlısıdır. Genellikle su, çavdar unu, öğütülmüş maltlı çavdar, tuz ve kurutulmuş, öğütülmüş Sevilla portakal kabuğundan yapılmaktadır. Bu karışım doğal olarak tatlandırılarak hazırlanır ve daha sonra fırında Maillard reaksiyonuyla renk ve lezzet kazanana kadar pişirilmektedir. Pişirme işleminden sonra mämmi, servis edilmeden önce üç ila dört gün boyunca soğutulur (Wikipedia, 2023c).

Leipäjuusto, geleneksel olarak ineğin kolostrum sütünden yapılan taze bir Fin peyniridir. Süt kesilir ve yuvarlak bir disk oluşturacak şekilde iki ila üç santimetre kalınlığında peynir şekillendirilmektedir. Daha sonra peynir, kendine özgü kahverengi izlerini kazanması için fırınlanır, ızgaralanır veya doğrudan ateşte pişirilmektedir (Wikipedia, 2023a). Sima, geleneksel olarak bal ve su çözeltisinin fermantasyonuyla üretilen bir tür fermente içecektir. Bu içecek genellikle bal likörü olarak adlandırılmaktadır. Sima'nın tipik malzemeleri arasında limon, aktif kuru maya ve kuru üzüm yer alır. Ayrıca içerisine şeker, esmer şeker, beyaz şeker, bal veya bunların bir kombinasyonu genellikle eklenir (Wikipedia, 2024i). Poronkäristys, patates püresinin yanında servis edilen sotelenmiş ren geyiğidir, tüm yıl boyunca ülke genelinde yenen bir Fin yemeğidir (Visit Finland, 2024). Kalakukko, alabalık ve yağlı domuz etinin kalın kabuklu bir ekmeğin içerisine katman katman olacak şekilde konulup fırında en az dört ila beş saat pişirilmesiyle yapılmaktadır. Piştikten sonra sıcak ve yumuşak olması için önce bir havluya sarılıp sonra tüketilmektedir (Güldemir, 2018; Salonen, 2003).

İZLANDA

İzlanda mutfağının temel unsurlarına bakıldığında et, süt ürünleri ve balık olduğu görülmektedir. Uzun bir süre boyunca, İzlandalılar yeşil sebze ve meyve yetiştirememişlerdir. Elma ve portakal gibi meyveler, yalnızca Noel gibi büyük kutlamalar sırasında ülkeye getirilen lüks ürünlerdi. Geçmişte, İzlanda'da yiyeceklerin uzun süre dayanması gerektiği için, İzlandalılar yaratıcı saklama yöntemleri geliştirmişlerdir. Bu nedenle yemekler genellikle fermente edilerek, tütsülenerek, tuzlanarak ve kürlenerek hazırlanmıştır. Hatta yiyecekler, jöle içinde bile saklanarak yenilebilir halde kalması sağlanmıştır (Arctic Adventures, 2022).

İzlanda mutfağı, tarih boyunca yerel kaynaklardan elde edilen besinlerle şekillenmiştir. Beslenme alışkanlıkları genellikle yerel hayvanlar ve deniz ürünleri üzerine odaklanmıştır. Svið, koyun kafasının ikiye bölünüp, beyninin çıkarılarak dışındaki kürkün yakılıp temizlendiği ve ardından bir saat veya daha uzun süre kaynatılarak pişirilen geleneksel bir İzlanda yemeğidir. Pişirilen kafa, genellikle şalgam püresi veya patates püresi ile servis edilir. Svið, en çok İzlanda'nın kış ortası festivali olan Þorrablót'ta tüketilmektedir (Atlas Obscura, 2024).

Kar tavuğu, deniz kuşu yumurtaları, yabani somon ve alabalık gibi doğal kaynaklar, geleneksel İzlanda besinleri arasında yer almaktadır. Balık, genellikle kurutulmuş ve tuzlanmış olarak tüketilen önemli bir besin kaynağıdır. Hákarl adlı geleneksel yemekte ise köpekbalığı eti, belirli bir fermantasyon ve kurutma sürecinden geçirilerek hazırlanır. Ayrıca, bazı bölgelerde deniz yosunu gibi diğer doğal kaynaklar da çorba ve yulaf lapası gibi yiyeceklerin hazırlanmasında kullanılmaktadır (Şahingöz, 2020).

Koyu kahverengi rengiyle tanınan rúgbrauð, yalnızca çavdar unuyla yapılan, zengin ve yoğun bir İzlanda ekmeğidir. Eskiden İzlanda'da yakacak odun bulunmadığı için, İzlanda'nın birçok gayzerinin yakınındaki yer altı çukurlarında buharla pişirilirmiştir. Bu çukurlar, buharlama için gerekli ısıyı sağlamaktaydı (Taste Atlas, 2024b). Skyr adlı yoğurt kıvamında bir süt ürünü, İzlanda mutfağının geleneksel bir öğesidir ve genellikle meyve ile tüketilmektedir. Yaban mersini ve çilek gibi yabani meyveler de çokça tüketilen meyveler arasındadır. İzlanda mutfağı, yerel şartlara ve tarihi gelişmelere bağlı olarak gelişmiş ve çeşitlenmiştir (Şahingöz, 2020).

ESTONYA

Ilıman iklim özelliklerine sahip Estonya'da, yüzyıllar boyunca Danimarka, Rusya, Almanya ve İsveç gibi farklı kültürlerin mutfağına ait izler görülmektedir. Ülke mutfağının temel bileşenleri arasında etli güveç (seljanka), çeşitli kızartma yemekleri, lahana, patates, domuz eti ile somon ve alabalık gibi su ürünleri bulunmaktadır (Sezgin, 2019). Estonya mutfağında, yemek öncesinde sunulan soğuk mezeler oldukça ünlüdür. Örneğin, patates salatası ile servis edilen et veya sosis, pancar kökü, et ve ringa balığından yapılan rosolje bu soğuk

mezelere örnektir. Mevsimlere göre Estonya'da tüketilen yemekler değişiklik göstermektedir. Kış mevsiminde genellikle patates, domuz eti ve çorba tercih edilirken, yaz mevsiminde ise mangalda pişirilen yemekler, çeşitli salatalar, yeşil sebzeler, çilek ve çitlembik gibi yiyecekler daha sık tüketilmektedir (Berfendber, 2013).

Estonya mutfağı zengin deniz ürünleri ve geleneksel tatlarla tanınmaktadır. Tütsülenmiş ve salamura edilmiş alabalık, marine edilmiş yılanbalığı ile domuz dili ezmesi keel hernestega gibi özel lezzetler öne çıkmaktadır. Leib adlı esmer ekmekleri ve lor peyniri çorbaları sık tüketilen geleneksel yiyecekler arasındadır. Kahvaltılarda ringa balığı ve tereyağı sandviçleri ile fasulye, yumurta ve reçel içeren tostlar tercih edilir. Estonya mutfağı ayrıca mulgikapsas (arpa, incikli arpa ve ekşi lahana ile domuz yahnisi) gibi sıcak yemeklerle de zenginleşmektedir. Estonya yemek kültüründe çorbalar genellikle tatlı olarak tüketilmektedir. En popüler çorba çeşidi çırpılmış krema ve kuru üzümlü ekmekle (Leivasupp) yapılan çorbadır. Ayrıca bal ve fındıkla tatlandırılan, çeşitli meyvelerle yapılan berry çorbaları da oldukça ünlüdür. Estonya'nın en meşhur alkollü içkisi ise Vana Tallinn likörüdür. Estonyalılar genellikle bu likörü kahve ile veya soğuk ve buzlu olarak tüketmektedirler (Advist Eu, 2021).

LİTVANYA

Litvanya mutfağı, ülkenin tarihi ve kültürel mirasını yansıtmaktadır. Diğer Baltık ülkelerine benzemekle birlikte Doğu Avrupa ülkeleri olan Polonya ve Belarus'un kültürlerinden de etkilenmiştir (Burneika, Skorupskas, Charzyński, & Świtoniak, 2015). Litvanya mutfağı zengin çeşitliliğe sahiptir ve yerel gelenekleri ile bölgesel etkileri bir araya getirmektedir. Kahvaltıda sıkça tüketilen ürünler arasında süt, yoğurt, lor peyniri ve siyah ekmek ile yulaf gibi tahıllar bulunmaktadır. Ayrıca, Şaltibarščiai adlı soğuk pancar ve fermente süt çorbası ile Žemaičių blynai adlı patates ve un pankekleri kahvaltı sofralarında sıkça yer almaktadır. Öğle yemeğinde Litvanya mutfağının vazgeçilmezleri çorbalar ve et yemekleri ile dikkat çekmektedir. Pancar çorbası ve mantar çorbası en çok tercih edilen çorba çeşitlerindendir. Et yemeklerinde ise domuz eti, dana eti ve tavuk kullanılarak kugelis, cepelinai ve skilandis gibi geleneksel yemekler hazırlanır. Bu yemekler genellikle patates ile servis edilir. Akşam yemeğinde de çeşitlilik göze çarpar; öğle yemeğine benzer ancak daha hafif yemekler tercih edilir (Sezgin, 2019).

Baltık Denizi'nin yakınlığından dolayı balık, özellikle marineli ringa balığı, füme alabalık ve tatlı su balıkları akşam yemeklerinde sıkça yer alır. Tatlılar arasında ise şakotis, fritters ve tatlı patates pankekleri gibi lezzetler, Litvanya mutfağının tatlı bir finalini oluşturmaktadır (International Horizons, 2021). Kuzu ve sığır etine nazaran domuz eti daha yaygın bir şekilde tüketilmektedir. Ünlü cepelinai köfteleri, patates ve et veya süzme peynirle yapılır ve ekşi krema ile servis edilir. Çeşitli çorbalar arasında kefir veya pancar suyuyla yapılan soğuk borscht

öne çıkmaktadır. Süt ve süt ürünleri arasında en çok tüketilen gıdalar süzme peynir ve kefirdir. Geleneksel bir alkollü içki olan Krupnik ise bal ve baharatlarla yapılmaktadır (Sezgin, 2019).

LETONYA

Letonya mutfağı, Litvanya mutfağına benzer nitelikler taşımaktadır. Ana malzemeler olarak tahıl ürünleri, süt ürünleri, sebzeler, et yemekleri, dondurma, çeşitli ekmekler ve tatlılar öne çıkmaktadır. Tütsülenmiş domuz eti, sosis, sucuk ve hem tütsülenmiş hem de çiğ balık favori yiyeceklerdir. Letonya yemeklerinde peynir, ekmek ve frenk kimyonu tohumu sıkça kullanılır. Kimyon, Letonya mutfağında neredeyse her yemekte yer alan önemli bir baharattır (Sezgin, 2019).

Letonya'da kahvaltıda genellikle sandviç veya omlet gibi pratik ve hafif yiyecekler tercih edilir ve yanında da genellikle süt içilmektedir. Öğle yemeği, Letonya'da günün en önemli öğünü olarak kabul edilmektedir. Bu öğünde genellikle çorba, ana yemek ve tatlı gibi çeşitli yemekler tüketilmektedir. Öğle yemeğinden sonra akşam yemeğine kadar olan zaman diliminde "launags" denilen küçük bir öğün alınabilmektedir. Bu öğünde atıştırmalıklar, taze meyve, tatlı veya küçük bir tuzlu yiyecek tercih edilebilmektedir. Son yıllarda hazır veya dondurulmuş yemeklerin tüketimi artmış durumdadır. Gece yatmadan önce ise "naksniņas" adı verilen bir başka küçük atıştırmalık yapılmaktadır (Sezgin, 2019; Wikipedia, 2024f).

Letonya mutfağı, komşu ülkelerden büyük ölçüde etkilenmiştir. İsveç'ten yaban mersini çorbası, patates pankekleri ve lahana dolması gibi tarifler alınmıştır. Almanya'dan tavşan yahnisi, kızarmış ciğer ve çavdar ekmeği tarifleri gelmiştir. Rusya'dan sebzeli ringa balığı salatası (Shuba Salad) ve lor peynirli güveç tarifleri eklenmiştir (Kocere & Garda, 2021). Piragi, mayalı hamurdan içine domuz pastırması (bacon) konularak hazırlanan geleneksel Letonya çöreğidir (Latvian eats, 2014). Orijinal adı Skābeņu zupa olan kuzukulağı çorbası, Letonya'nın geleneksel lezzetlerinden birisidir. Bu çorba, sığır suyu, doğranmış kuzukulağı yaprakları, arpa, soğan, patates ve limon suyu ile hazırlanmaktadır. Çorbanın içine çoğunlukla rendelenmiş havuç ve füme domuz kaburgaları eklenir. Garnitür olarak ise haşlanmış yumurta ve ekşi krema kullanılmaktadır (Taste Atlas, 2024c). Sklandrausis, çavdar unu ve tereyağlı turta hamuruyla yapılan bir tür turtadır. İçinde patates, havuç, şeker ve yumurta bulunan sebzeli bir dolgu ile doldurulur. Ayrıca AB Komisyonu tarafından tescillenen Letonya'nın ilk TSG (Geleneksel Coğrafi İşaret) ürünü olma özelliğini taşımaktadır (Bardone & Spalvēna, 2019).

İNGİLTERE

İngiliz mutfak kültürüne bakıldığında önemli bir yere sahip olan ve dünyaca ünlü İngiliz kahvaltısında bacon, sosis, yumurta, mantar, domates ve kızarmış ekmek gibi besleyici unsurlar bulunmakta ve özellikle Amerikan fast-food lokantalarına benzer işçi kafelerinde sunulmaktadır (Jones, 2003). Çalışan İngilizler öğle yemeğini çoğunlukla pub gibi atıştırmalıkların sunulduğu mekanlarda yemeyi tercih etmektedir. Publarda tüketilen yiyecekler arasında daha çok taze ekmeğin yanında peynir, sosis, domuz eti, salata ve turşu gibi seçenekler bulunmaktadır. Ayrıca, Fish and chips öğle yemeği için tercih edilen veya paketlenerek satın alınan bir seçenektir. Bu mekanlarda ayrıca alkollü içecekler ve atıştırmalıklar arasında çörekler, kekler, pasta, reçeller ve hamburgerler gibi çeşitli seçenekler de bulunmaktadır (Elevli, 2001).

İngiltere'nin akşam yemeği, kahvaltısı kadar zengin seçeneklere sahiptir. İskoç usulü füme somon, Colchester bölgesinde yetişen istiridyeler ve tereyağında baharatlarla pişirilmiş kaplı karides gibi lezzetlerle bir menüye başlanabilmektedir. Taşra tarzında tavuklu veya domuz ciğerli paneyle devam eden menüde fırında biftek ve Yorkshire pudingi de bulunabilmektedir. Tuzlu Yorkshire pudingi, krepten daha yoğun bir hamurun fırında muffin kalıbında pişirilerek yapılmaktadır. Bu puding, dana veya tavuk rostosuyla birlikte kızarmış patates ve gravy sosla tüketilen popüler yemekler arasındadır. Ayrıca, fırında nane soslu dana rosto ve elma soslu kuzu pirzola gibi seçeneklerde akşam yemeği menülerinde oldukça tüketilmektedir (Kurnaz, 2018).

İngiltere'nin beş çayı ünlüdür. Geleneksel ikindi çayı, zarif sandviçlerden oluşan bir seçki, krem peynir ve reçelle servis edilen scones'ları içermektedir. Kekler ve pastalar da sunulmaktadır. Hindistan veya Seylan'da yetiştirilen çay, gümüş çaydanlıklarla kemik porselen fincanlara konularak servis edilmektedir. Ancak günümüzde, ortalama bir İngiliz evinde, ikindi çayı genellikle bir bisküvi veya küçük bir pasta ve bir poşet çay kullanılarak yapılan bir fincan çaydan ibaret olmaktadır (Johnson, 2015).

İngiliz mutfağına özgü yemek ve gıdalara bakıldığında; Marmite, bira mayalanması sırasında ortaya çıkan maya özütünden yapılan, ekmeğe sürülerek tüketilen, umami bir tat olan İngiliz gıda ürünüdür (Wikipedia, 2024g). Shepherd's pie, kıymanın üzerine patates püresi konularak fırınlanmasıyla yapılan lezzetli bir yemektir. Trifle bir kat meyve ve kek, bir kat muhallebi ve üst kat kremadan oluşan soğuk bir İngiliz tatlısıdır (Cambridge Dictionary, 2024). Fish and chips, balık filetolarının un, süt ve yumurta karışımına batırılarak kızartılması ve yanında patates kızartmasıyla servis edilmesiyle meşhur bir İngiliz yemeğidir (Kurnaz, 2018). Yorkshire puding, İngiliz mutfağının köklü bir parçasıdır. Yumurta, un ve süt ile yapılan bu puding, diğer tatlı pudinglerin aksine başlangıç yemeği veya pazar yemeklerinde ana yemeğin yanında servis edilmektedir (Sarıbaş, 2020).

İRLANDA

Kuzeyde bir ada ülkesi İrlanda'nın mutfağı, zengin olmamakla birlikte temel olarak patates, tahıl (çoğunlukla yulaf) ve süt ürünlerine dayanmaktadır. İrlanda mutfağında süt ve süt ürünleri geniş bir yer kaplamaktadır. Faiscre grotha, tanach, grus, tath, maethal, milsen, mulchan ve mullahawn gibi peynirler katı, kuru, yumuşak, çok sert ve yarı sıvı gibi farklı yapısal özelliklere sahiptir ve geleneksel olarak üretilmektedirler. İrlandalılar et olarak domuz ve sığır eti ile tuzlanmış salamura çeşitleri tüketmektedirler. Bu yiyecekler genellikle güveçlerde uzun süre pişirilerek hazırlanmaktadır. İrlanda gulaşı ve Coddle bu yemeklere örnektir. İrlanda'nın ada olması sebebiyle somon, ıstakoz, midye, istiridye ve tarak gibi birçok deniz ürünü de yemeklerde çokça tüketilmektedir (Mac Con Iomaire, 2014).

İrlanda'nın iklimi meyve ve sebze yetiştiriciliği için ideal olmasa da şalgam, domates, salatalık, havuç, marul, lahana, brokoli, kereviz, maydanoz, tere ve yeşil soğan gibi yeşil yapraklı sebzeler yetiştirilmektedir. Bu sebzeler yılın her mevsiminde bulunabilmektedir (Yetimoğlu, 2020). Kahverengi bir renge sahip olan tam buğday unu ve yayık altı suyundan (buttermilk) yapılan taze soda ekmeği, ulusal bir yiyecek olarak öne çıkmaktadır (Carrigy, 2024). İrlandalılar günlük olarak çayı büyük miktarlarda tüketirler. Bunun yanı sıra, İrlanda kahvesi ve viskisi de popüler içecekler arasındadır. Klasik İrlanda kahvaltısında genellikle sosis, pastırma, soda ekmeği, peynirli krep, yumurta ve patates püresi gibi yiyecekler bulunmaktadır. Modern kahvaltıda ise genellikle taze meyve suyu, sütlü kahve veya çayın yanında yulaflı kek, çikolatalı puding ve çörek gibi sade seçenekler mevcuttur. Öğle yemekleri genellikle hafif atıştırmalıklarla ve soda ekmeği ve çorba ile tercih edilir. Akşam yemeğinde ise sığır, domuz veya kuzu etiyle hazırlanan güveçler ve çorbalar yaygındır. Gece öncesinde ise geleneksel olarak süt ile tereyağlı ekmek tüketilir (Yetimoğlu, 2020).

SONUÇ

Kuzey Avrupa mutfağı, bölgenin soğuk iklimine ve tarihine uygun olarak, doyurucu ve besleyici yemeklerden oluşmaktadır. Bu mutfak kültürü, günlük yaşamın ritmine ve mevsimlerin getirdiği zorluklara uyum sağlayacak şekilde gelişme göstermiştir.

Kuzey Avrupa'da beslenme alışkanlıkları genellikle günde üç öğünle sınırlıdır. Kahvaltılar basit ve doyurucu olup, öğle yemeği hafta içi hafif geçerken, akşam yemekleri et ağırlıklıdır ve sebzeler genellikle garnitür olarak sunulmaktadır. Süt ürünleri, özellikle peynir, süt ve tereyağı günlük beslenmenin temelini oluşturmaktadır. Kök sebzeler sıkça kullanılmaktadır. Temel besinler arasında ekmek, peynir, süt ürünleri ve deniz ürünleri ön plana çıkmaktadır. Geleneksel yemeklerde ise her ülkenin kendine özgü lezzetleri bulunmakla birlikte, deniz ürünleri ve tütsülenmiş et gibi pişirme yöntemleri birçok ülke tarafından benimsenmiştir. Farklılıklar ise özellikle

kullanılan ana besinlerde, pişirme yöntemlerinde ve baharatlarda ortaya çıkmaktadır. Örneğin, pişirme yöntemlerinde bazı ülkeler uzun süreli pişirme ve tütsüleme gibi geleneksel tekniklere odaklanırken, diğerleri daha hafif ve hızlı pişirme yöntemlerini tercih etmektedirler. Tatlar ve baharat kullanımı da her ülkenin geleneksel lezzetlerinde belirgin farklılıklar göstermektedir. Bu çeşitlilikler, her ülkenin kendi coğrafi, kültürel ve tarihi özelliklerine dayalı olarak beslenme alışkanlıklarını ve yemek kültürlerini şekillendirmesine olanak tanımaktadır. Kuzey Avrupa mutfağı, bu zengin miras ve çeşitlilikle beslenen geniş bir yelpazeye sahip olup, her ülkenin mutfak kimliğini ve benzersiz lezzetlerini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, her ülkenin coğrafi, kültürel ve tarihi özelliklerine göre şekillenen Kuzey Avrupa mutfağı, zengin mirası ve çeşitliliğiyle geniş bir yelpazeye sahiptir. Kültür farklılıkları, coğrafi konum, yeme-içme alışkanlıkları, gelenekler vb. nedenler ile yöresel bölgesel farklılıklara sahip değişik mutfaklar ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada, Kuzey Avrupa Mutfağı anlatılırken o bölgede bulunan ülkelerde yaşayan insanların beslenme şekilleri, yiyecek içecek servis ve hazırlama şekilleri, kullandıkları mutfak ekipmanları ve hammaddeleri vb. konulardan bahsedilmiştir. Gelecek çalışmalarda Dünya Mutfaklarında çalışan şeflerin deneyimlerinin ve gastronomiye bakış açılarının anlaşılması için nicel veya nitel analizlerin yapılması tavsiye edilmektedir.

KAYNAKÇA

Advist Eu. (2021). *Estonya mutfağı ve yemek kültürü nasıldır?.* 24.06.2024 tarihinde Advist Eu sitesi: https://advist.eu/estonya-mutfagi-ve-yemek-kulturu-nasildir/ adresinden alındı.

Ahvenainen, T., Franzon, P., Hämäläinen, S., Koho, M., Malvela, P., Ollikainen, M. M., & Pieviläinen, S. (2015). *Tandem Cookbook: On the Tip of the Tongue. Kouvola*. Publications of Kymenlaakso University of Applied Sciences Series A. No: 68

Arctic Adventures. (2022). *Icelandic food.* 23.03.2024 tarihinde Artic Adventures sitesi: https://adventures.is/blog/icelandic-food/ adresinden alındı.

Atlas Obscura. (2024). *Svið (sheep's head)- Iceland*. 24.06.2024 tarihinde Atlas Obscura sitesi: https://www.atlasobscura.com/foods/svid-sheeps-head-iceland adresinden alındı.

Bardone, E., Spalvēna, A. (2019). 'European Union food quality schemes and the transformation of traditional foods into European products in Latvia and Estonia'. *Appetite, 135*, 43-53.

Berfendber. (2013). *Estonya mutfağı (Estonian cuisine).* 24.06.2024 tarihinde Berfender Ber sitesi: http://berfendber.blogspot.com/2013/02/estonya-mutfag-estonian-cuisine.html adresinden alındı.

Burneika, D., Skorupskas, R., Charzyński, P., & Świtoniak, M. (2015). *Cultural tourism in Lithuania–experiencing culinary heritage in regional feasts.*, Torun: Nicolaus Copernicus Library

Cambridge Dictionary. (2024). *Trifle.* 21.03.2024 tarihinde Cambridge Dictionary sitesi: https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/trifle adresinden alındı.
Carrigy, A. (2024). *Irish food.* 24.06.2024 tarihinde Visit Dublin sitesi: https://www.visitdublin.com/guides/irish-food adresinden alındı.
Cho, K. (2021*). Brunost – A delicious valorization of whey*. 24.03.2024 tarihinde Science Meets Food sitesi: https://sciencemeetsfood.org/brunost-whey-cheese/ adresinden alındı.
Diaspora Scholarship. (2023). *The Hungarian cuisine*. 23.03.2024 tarihinde Diaspora Scholarship sitesi:https://diasporascholarship.hu/en/news/the-hungarian-cuisine/ adresinden alındı.
Elevli, N. (2001). *İngilizin Pub Kültürü.* 20.06.2024 tarihinde Milliyet sitesi: https://www.milliyet.com.tr/pazar/ingilizin-pub-kulturu-5293584 adresinden alındı.
Güldemir, O. (2018), İskandinav ve Rus Mutfağı, Ed. H. Yılmaz içinde, *Dünya Mutfakları 1.* (s. 120-147) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
Hopi. (2024). *Bu kış görmen gereken masalsı şehir: Tallinn*. 22.06.2024 tarihinde Hopi sitesi: https://hopi.com.tr/gez-kesfet/bu-kis-gormen-gereken-masalsi-sehir-tallinn adresinden alındı.
International Horizons. (2021). Culinary specialties in Lithuania. 24.06.2024 tarihinde International Horizons sitesi: https://international-horizons.com/culinary-specialities-in-lithuania?lang=en adresinden alındı.
Janick, J. (2001*). Horticultural reviews* (Vol. 27). New York: John Wiley & Sons, Inc.
Jones, R. (2003). 'The new look--and taste--of british cuisine'. *The Virginia Quarterly Review, 79*/2 (2003), 209-23. https://www.proquest.com/scholarly-journals/new-look-taste-british-cuisine/docview/205335579/se-2
Kocere, V., & Garda, I. (2021). *The impact of different nations and cultures on the development of latvian cuisine.* Tbilisi: Association Society for Intercultural Relations. Academy of Gastronomic Science and Culture
Kristi. (2023). *Krumkake*. 21.03. 2024 tarihinde True North Kitchen sitesi: https://true-north-kitchen.com/krumkake/ adresinden alındı.

Kurnaz, A. (2018), İngiliz ve Balkan Mutfağı, Ed. H. Yılmaz içinde, *Dünya Mutfakları 1.* (s. 82-118) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
Latvian Eats. (2014). *Piragi*. 24.06.2024 tarihinde Latvian eats sitesi: https://latvianeats.com/piragi/ adresinden alındı.
Laurence, J. (2007). *The Food and Cooking of Norway: Traditions, Ingredients, Tastes, Techniques and Over 60 Classic Recipes.* London: Aquamarine.
Lonely Planet. (2016). *The World's Best Street Food: Where to Find it & How to Make it, "Langos"*. 23.03.2024 tarihinde Lonely Planet sitesi: https://books.google.com.tr/books?id=Wat9BAAAQBAJ&pg=PT95&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false adrsinden alındı.
Mac Con Iomaire, M. (2014). Gastro-Topography: Exploring Food-Related Placenames in Ireland. *The Canadian Journal of Irish Studies*, *38*(1/2), 126–157.
Recipica. (2024). *Northern European cuisine*. 24.06.2024 tarihinde Recipica sitesi:https://www.recipica.org/p/northern-european-cuisine.html adresinden alındı.
Salonen, E. (2003). 'Here We Come, World! Food Trends in Finland'. *Gastronomica*, *3*/2(Bahar 2003), 101-103. https://doi.org/10.1525/gfc.2003.3.2.101
Sarıbaş, Ö. (2020). *İngiltere mutfağı*. 21.03.2024 tarihinde Online Türkiye Turizm Ansiklopedisi sitesi: https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/ingiltere-mutfagi adresinden alındı.
Sezgin, A. C. (2019). *Baltık ülkeleri mutfağı*. 23.06.2024 tarihinde Online Türkiye Turizm Ansiklopedisi sitesi: https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/baltik-ulkeleri-mutfagi adresinden alındı.
Skeie, S., & Abrahamsen, R. K. (2017). 'Brown Whey Cheese'. In Cheese (pp. 1117–1132). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-417012-4.00045-4
Swedish Institute. (2024). *Swedish meatballs*.06.06.2024 tarihinde Sweden Sverige sitesi: https://sweden.se/culture/food/swedish-meatballs adresinden alındı.
Şahingöz, S. A. (2020). *İzlanda mutfağı.* 24.06.2024 tarihinde Online Türkiye Turizm Ansiklopedisi sitesi: https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/izlanda-mutfagi adresinden alınmıştır.
Şen, M. A. (2019). *Kuzey Avrupa mutfağı.* 14.06.2024 tarihinde Online Türkiye Turizm Ansiklopedisi sitesi: https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/kuzey-avrupa-mutfagi adresinden alındı.
TasteAtlas. (2024a). *Kanelbulle,* 05.06.2024 tarihinde Taste Atlas sitesi: https://www.tasteatlas.com/cinnamon-roll adresinden alındı.
TasteAtlas. (2024b). *Rugbrød*. 24.06.2024 tarihinde Taste Atlas sitesi: https://www.tasteatlas.com/rugbrau adresinden alındı.
TasteAtlas. (2024c). *Skābeņu zupa*. 24.06.2024 tarihinde Taste Atlas sitesi: https://www.tasteatlas.com/skabenu-zupa adresinden alındı.
Terry Selection Inc. (2024). *Norwegian smoked salmon*. 06.06.2024 tarihinde Terry Selection sitesi:https://terryselection.com/seafood-caviar/norwegian-smoked-salmon#:~:text=Norwegian%20smoked%20salmon%20has%20a,a%20celebrated%20tradition%20in%20Norway adresinden alındı.
Ukkola, E. (2017). *Kanelbullar, korvapuusti och örfilar: En jämförelse och en struktur- och genreanalys av bakningsrecept* (Yüksek lisans tezi). Uleåborgs Universitet. 05.06.2024 tarihinde Oulu Repository sitesi: https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/8544/nbnfioulu-201704131492.pdf?sequence=1 adresinden alındı.
United Nations Statistics Division. (2024). *Standard country or area codes for statistical use (M49)*. 24 Haziran 2024 tarihinde United Nations Statistics Division sitesi: https://unstats.un.org/unsd/methodology/m49/ adresinden alındı.
Vatan, A. (2013). "Kuzey Avrupa Mutfağı", Uluslararası Gastronomi, Ankara: Detay Yayıncılık.

Visit Finland. (2024). *Finnish Food Culture*. 21.03.2024 tarihinde Visit Finland sitesi: https://www.visitfinland.com/en/articles/finnish-food-culture/ adresinden alındı.

Webtekno. (2022). *[İskandinav Ülkeleri ve Özellikleri]*. 21.03.2024 tarihinde Webtekno sitesi: https://www.webtekno.com/iskandinav-ulkeleri-hangileri-ozellikleri-h130289.html adresinden alındı.

Wikipedia. (2023a). *Bread Cheese*. 22.03.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://en.wikipedia.org/wiki/Bread_cheese adresinen alındı.

Wikipedia. (2024a). *Danish Cuisine.* 21.03.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://en.wikipedia.org/wiki/Danish_cuisine#Drinks adresinden alındı.

Wikipedia. (2023b). *Elderflower cordial.* 21.03.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://en.wikipedia.org/wiki/Elderflower_cordial#cite_note-Schofield-1 adresinden alınmıştır.

Wikipedia. (2024b). *Fårikål.* 21.03. 2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://en.wikipedia.org/wiki/Fårikål adresinden alındı.

Wikipedia. (2024c). *Finnish Cuisine.* 21.03.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://en.wikipedia.org/wiki/Finnish_cuisine adresinden alındı.

Wikipedia. (2022). *Fiskepudding.* 21.03.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://no.wikipedia.org/wiki/Fiskepudding adresinden alındı.

Wikipedia. (2024d). *Kroppkaka.* 21.03.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://en.wikipedia.org/wiki/Kroppkaka adresinden alındı.

Wikipedia. (2024e). *Kuzey Avrupa.* 14.06.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://tr.wikipedia.org/wiki/Kuzey_Avrupa adresinden alındı.

Wikipedia. (2009). *Kuzey Avrupa [Harita]*. 24 Haziran 2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://tr.wikipedia.org/wiki/Kuzey_Avrupa#/media/Dosya

.svg adresinden alındı.

Wikipedia (2024f). *Latvian Cuisine.* 24.06.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://en.wikipedia.org/wiki/Latvian_cuisine adresinden alındı.

Wikipedia. (2023c). *Mämmi.* 21.03.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://en.wikipedia.org/wiki/Mämmi sitesinden alındı.

Wikipedia. (2024g). *Marmite.* 22.03.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://tr.wikipedia.org/wiki/Marmite adresinden alındı.

Wikipedia. (2024h). Norwegian Cuisine. 21.03.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://en.wikipedia.org/wiki/Norwegian_cuisine#cite_note-1 adresinden alındı.

Wikipedia. (2023d). *Risalamande.* 21.03.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://en.wikipedia.org/wiki/Risalamande sitesinden alınmıştır.

Wikipedia. (2024i). *Sima (mead).* 21.03.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://en.wikipedia.org/wiki/Sima_(mead) adresinden alındı.

Wikipedia. (2024ı). *Stegt flæsk.* 21.03.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://en.wikipedia.org/wiki/Stegt_flæsk adresinden alındı.

Wikipedia. (2023e). *Tørrfisk.* 21.03.2024 tarihinde Wikipedia sitesi: https://no.wikipedia.org/wiki/Tørrfisk adresinden alınmıştır.

Wise. (2024). *Almanya'da Yaşamak.* 20.06.2024 tarihinde Wise sitesi: https://wise.com/tr/blog/almanya-yasamak adresinden alındı.

Yetimoğlu, S. (2020). *İrlanda mutfağı*. 20.06.2024 tarihinde Online Türkiye Turizm Ansiklopedisi sitesi:https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/irlanda-mutfagi adresinden alındı.

CERTIFICATE

of participant

This certificate is presented to:

Res. Asst. Elif Altın

In oral and technical presentation, recognition and appreciation of research contributions to

"2. BİLSEL INTERNATIONAL ASPENDOS SCIENTIFIC RESEARCHES CONGRESS"

29-30 JUNE, 2024 ANTALYA/ TÜRKİYE

with the paper entitled

"EXAMINING NORTHERN EUROPEAN CUISINE IN THE CONTEXT OF GASTRONOMY"

Dr. Bahar ALTUNOK
General Coordinator

Assoc. Prof. Dr. Ahmet USLU
Head of Organization Committee

2. BİLSEL ULUSLARARASI ASPENDOS BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR KONGRESİ

KONU: AKADEMİK TEŞVİK 05.07.2024

İLGİLİ MAKAMA

2. BİLSEL ULUSLARARASI ASPENDOS BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR KONGRESİ, Antalya/TÜRKİYE, 29-30 Haziran 2024 tarihleri arasında Türkiye dahil 15 farklı ülkeden **(Türkiye/Albania/Algeria/Azerbaijan/Hungary/Georgia/India/Indonesia/İran/Morocco/Nigeria/Moldava/Pakistan/Romania/Serbia/)** (Türkiye; 91 ve diğer ülkeler; 102, Toplam: 193 bildiri) akademisyen/araştırmacıların katılımı ile gerçekleşmiştir. Kongre, 16 Ocak 2020 Akademik Teşvik Ödeneği Yönetmeliğine getirilen ‘’ Tebliğlerin sunulduğu yurt içinde veya yurtdışındaki etkinliğin uluslararası olarak nitelendirilebilmesi için Türkiye dışından en az 5 ülkeden farklı tebliğ sunan konuşmacının katılım sağlaması ve tebliğlerin yarıdan fazlasının Türkiye dışından katılımcılar tarafından sunulması esastır. ‘’ değişikliğine uygun düzenlenmiştir.

Bilgilerinize arz edilir.

Saygılarımla

Dr. Bahar ALTUNOK
General Coordinator of
BİLSEL Congresses

KONU: Bilimsel Toplantı Uygunluk Belgesi

05.07.2024

İLGİLİ MAKAMA

29-30 Haziran, 2024 tarihinde gerçekleşen "**2. BİLSEL Uluslararası Aspendos Bilimsel Araştırmalar Kongresi, ANTALYA/TÜRKİYE**", Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Genel Kurul Kararlarının 15.06.2023 Tarihli, 2023.10.183 Kararı doğrultusunda Bilimsel Toplantı "b" bendinde belirtilen "Diğer uluslararası/ulusal bilimsel toplantıda sunulan tam metni/özeti, basılı elektronik olarak yayımlanmış çalışma (Diğer uluslararası/ulusal bilimsel toplantının düzenleme komitesinde, kurum/tüzel kişilik/karar organı tarafından resmi olarak görevlendirilmiş üniversite/enstitü/bilimsel kurum/branş derneği akademisyen temsilcisi bulunması zorunludur.)" karara uygun olarak düzenlenmiştir.

Bilgilerinize arz edilir.

2. BİLSEL Uluslararası Aspendos Bilimsel Araştırmalar Kongresi Düzenleme Kurulu Üniversite Akademisyen Temsilcileri

Adı Soyadı	Üniversite	Ülke
Prof. Dr. Aitkul MAKHAYEVA	Abai Kazakh National Pedagogical Unv.	Kazakistan
[1]Doç. Dr. Adem DOĞAN	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi	Türkiye
[2]Doç. Dr. Fatih KOÇYİĞİT	Dicle Üniversitesi	Türkiye
[3]Doç. Dr. Yavuz Selim KAFKASYALI	Kafkas Üniversitesi	Türkiye
[4]Dr. Derya KARATAŞ	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi	Türkiye
[5]Dr. İbrahim PINARCI	Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi	Türkiye
[6]Dr. Merdin DANIŞMAZ	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi	Türkiye

Dr. Bahar ALTUNOK
General Coordinator of
BİLSEL Congresses

[1] Belge Doğrulama Kodu: BSENZNJ1EF Pin Kodu :45672 Belge Takip Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/sutcu-imam-universitesi-ebys
Evrak Tarih ve Sayısı: 13.09.2023-242532
[2]Belge Doğrulama Kodu:*BSD0FYU7N2* Pin Kodu: 14762 Belge Takip Adresi: https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5539&eD=BSD0FYU7N2&eS=624827
Evrak Tarih ve Sayısı: 267/12/2023- 6254385270
[3] Belge Doğrula Kodu: 847A83BFXB, Belge Takip Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/kafkas-universitesi-ebys
Evrak Tarih ve Sayısı: 07.06.2024 - 20309
[4] Belge Doğrulama Kodu: BSFNZMJZ5V Pin Kodu :30503 Belge Takip Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/sutcu-imam-universitesi-ebys
Evrak Tarih ve Sayısı: 19.09.2023-243553
[5] Doğrulama Kodu: BSR58UFR2B Pin Kodu :67562 Belge Takip Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/bilecik-seyh-edebali-universitesi-ebys
Evrak Tarih ve Sayısı: 15.09.2023-199782
[6] Belge Doğrulama Kodu:8B6D4243-7FA7-477B-AF0C-2954D2E432E7 Belge Takip Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/kaeu-ebys
Evr.Tarih ve Sayı : 1.02.2024/E-49868755-903.07-00000607712