

## Safranbolu Halk Kültüründe Ritüellerin Önemli Gastronomi Unsuru: Zerde Tatlısı

Berrin Sarıtunç<sup>1</sup>

### Özet

Safranbolu Batı Karadeniz bölgesinde yer alan bir ilçedir. Önceleri Zonguldak'a bağlı iken 1994'te il olma özelliği kazanmış olan Karabük iline bağlanmıştır. “Korumanın Başkenti” sloganıyla 1995'te ise UNESCO dünya miras listesiyle koruma altına alınan Safranbolu, sadece evleri ve lokumu ile değil aynı zamanda Osmanlı mutfağının izlerini taşıyan yemek kültürüyle de önemli bir merkezdir.

Ülkemizde sınırlı alanda yetiştirilen, kendi ağırlığının bin katını boyayabilen ve pek çok mutfak kültüründe veya tıp alanında kullanılan safran bitkisi, Safranbolu'da da yetiştirilmektedir. İlçede her yıl bu isimle bir kültür festivali düzenlenmektedir. Bu festivalde kazanlarla zerde yapılıp dağıtılmakta, safranın ilçeye olan ekonomik katkısı ve tıbbi anlamda kullanımına dair söyleşiler yapılmakta, safran ile yapılan yemek yarışmaları düzenlenmektedir. Safran, ilçede lokum, kolonya ve kahve gibi pek çok yerde kullanılmakla beraber ilçedeki en köklü geleneği olan kullanımı özel günlerde hazırlanan zerde tatlısıdır. Bilindiği üzere insan hayatı doğum, evlilik, ölüm gibi evrelerden oluşmaktadır. Bu dönemlere halk kültüründe geçiş dönemleri adı verilmektedir. Bu dönemler etrafında şekillenen bir mutfak kültürünün de oluştuğu söylenebilir.

Çalışmanın konusunu oluşturan zerde, Safranbolu'da düğün, bayram gibi sevinçli günlerde yapılmakta olan safran ile harmanlanan nişastalı bir tatlıdır. Çalışmada öncelikle safran bitkisinden bahsedilmiş, ardından safran bitkisinin mutfak kültüründe kullanımına değinilmiştir. Ayrıca Safranbolu'da ana maddesi safran olan zerde tatlısı ritüelleri incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırma bir derleme makalesidir. Bu çalışmanın amacı Unesco tarafından koruma altına alınmış olan Safranbolu'nun sadece evleri ve lokumuyla değil gastronomik kimliğinin de var olduğunu ve bu kimlik etrafında gelişen ritüelleri kayıt altına almaktır.

1 Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Dil Eğitim-Öğretim Uygulama ve Araştırma Merkezi, Türkiye, berrinsaritunc@subu.edu.tr

## 1. Giriş

Karadeniz bölgesinin batısında yer alan denizden yaklaşık 65 km içerde bulunan ve Karabük'e bağlı Safranbolu, kent merkezine 8 km mesafededir. Safranbolu, coğrafi açıdan Bartın (Ulus), Kastamonu (Araç) ve Karabük (Merkez, Ovacık, Eflani) ile komşudur. Yazları sıcak geçen ilçede kışları soğuk, baharları ise ılıktır. Ayrıca Karadeniz ve İç Anadolu iklim özelliklerini bir arada taşımaktadır. Kış ve sonbahar aylarında oldukça yağış alan ilçede ilkbahar ve sonbahar oldukça uzun geçmektedir. Yıllık ortalama yağış miktarı 500 mm. ve nem oranı ise %60 civarındadır (Aksoy ve Kuş, 1996: 8). Kadim pek çok kent gibi Safranbolu'nun hangi dönemden bu yana yerleşim yeri olarak kullanıldığı hakkında net bir bilgi bulunmamakla beraber, jeolojik yapısı ve topografik görüntüsü bakımından ise Safranbolu'nun yerleşim merkezi olmadan önce sularla kaplı olduğu kabul edilmektedir (Ulukavak, 2007: 1).

Safranbolu ilçesi coğrafi açıdan engebeli bir arazi üzerinde yer alır. Safranbolu'nun yüzölçümü 1013 km<sup>2</sup> olup bunun önemli bir kısmı ormanlık alanlardan oluşmaktadır. Safranbolu'nun doğal güzellikleri arasında ormanlar, yaylalar, kanyonlar ve mağaralar gösterilebilir. Şehrin en düşük kesiminin rakımı 300, en yüksek noktası ise 1.750 metre ile Sarı Çiçek Tepesi olarak bilinen lokasyondur. İlçenin merkezinde en düşük yer 400 metre ve en yüksek ise yaklaşık 600 metre olup ortalama yükselti ise 500 metredir. Bunların haricinde su miktarı sınırlı olan ve büyük kanyonlardan meydana gelen çok sayıda küçük dereler vardır (Aksoy ve Kuş, 1996: 5).

Bunlardan Araç Çayı, Soğanlı Çayı ile bir araya gelerek Filyos Çayı üzerinden Karadeniz'e dökülür. İlçenin önemli yaylaları Sarıçiçek Yaylası ile Uluyayladır. Safranbolu'ya yaklaşık 8 kilometre mesafede olan Sarıçiçek Yaylası kamp ve dağcılık gibi sporlar açısından uygun özellikler taşır. İlçe merkezine 50 kilometre mesafede yer alan Uluyayla'nın ortasında bir gölet ve bunun içinde yeraltı nehri bulunan ayrı bir mağara bulunmaktadır. İlçenin jeolojik özellikleri arasında uzun ve dik kanyonlar ile derinlikleri kilometrelere ulaşan mağaraları yer almaktadır. Bu kanyonlar arasında en dikkat çekenleri İncekaya, Sakaralan ve Düzce kanyonlarıdır (Yaşar, 2004: 23-24).

Bulak bir diğer bilinen adıyla Mencilis Mağarası 6,5 km uzunluğu ile Türkiye'nin dördüncü büyük mağarası olup 400 metrelik bölümü ışıklandırılarak turizme hizmet etmeye başlamıştır. Ağzıkara Mağarası (Harmancık Köyü) sarkıt ve dikitleri açısından ilgi çekicidir. Bağlar (yüksekte) ve Çarşı alanı arasındaki ısı farklılıkları dikkat çeker. İlçe sakinleri tarafından Bağlar bölümü yazlık, Çarşı ise kışlık yaşam alanları olarak kullanılmaktadır.

Emecen (2008) İslam ansiklopedisinin Safranbolu maddesinde ilçenin adının nereden geldiğini şöyle açıklamaktadır: “Orta çağ eserlerinde geçen Dadibra adlı antik merkezin Safranbolu olduğu konusunda ortak görüş oluşmuştur. Türkler bu bölgeye Zalifre adını vermişler Dadibra/Zalifre kelimelerinin benzerliği Dadibra savını güçlendirmiştir. Ancak ilçenin bugünkü adı olan Za‘feran/Safran’ın Zalifre ile bir bağlantısı bulunmamaktadır. Yazıcıoğlu Ali’nin (XV. yüzyıl müellifi) Selçuknâme tercümesinde Zalifre/Zilifre’ye Burglu/Burgulu olarak kullanıldığı belirtilir. İbn Battûta ise XIV. yüzyılın ikinci çeyreğinde bölgeyi Borlu adıyla anlatmıştır. Osmanlı döneminde ise Borlu veya Taraklıborlu olarak bilinmiştir. Za‘feranborlu adı XVI. yüzyılın sonları ile XVII. yüzyılın başlarında ortaya çıkmıştır. Kâtib Çelebi’nin Cihannümâ’sının ilâveli neşrinde XVII. yüzyılda bölge Za‘feranborlu olarak anlatılmaktadır” (Emecen, 2008: 481-483).

Tunçözgür (1999: 128) çalışmasında ilçenin Osmanlı devleti zamanında stratejik nokta olma özelliğini koruyarak uzun süre sancak beyliği olduğunu, Sultan III. Selim’le beraber Safranboluluların sadrazamlık dahil üst düzey makamlarda vazifeler aldıklarını belirtmektedir.

Safranbolu, önceleri Zonguldak’a bağlı iken 1995’te Karabük’ün il olmasıyla beraber Karabük iline bağlanmıştır. İlçenin öne çıkıp dikkat çekmesini sağlayan olan 1994 yılında Unesco tarafından “Dünya Miras Listesi”ne girmesidir. İlçenin en önemli turizm unsuru 18. ve 19. yüzyılda inşa edilmiş, cumbalı, birbirinin güneşini kapatmayan, ahşap evleridir. Bu evler geleneksel Türk mimarisinin izlerini taşımakla beraber Türk aile yapısının da en güzel mikro örneklerinden biridir. Her bir oda bir ailenin hayatını idame ettirecek şekilde tasarlanmıştır. İlçenin yerleşim şekli bir çanak gibi düşünülebilir. Yazlık (Bağlar) denilen kısım çanağın üst kısmında geniş bahçeleri ve havuzlarıyla yaz sıcaklarında gidilen yer iken kışlık (Eski Çarşı) kısmı karasal iklime sahip ilçenin soğuk kış günlerinde daha korunaklı bir yaşam sürmesini sağlamak üzere konumlandırılmıştır.

İlçe, geleneksel evleri dışında pek çok tarihi ve doğal güzellikleriyle de turizm destinasyonlarında yer almaya başlamıştır. İki kanyonu birleştirerek su aktarılmasını sağlamak için yapılmış olan İncekaya Su Köprüsü ve etrafındaki cam kristal terası, kanyonlarda yürüyüş parkurları, zipline gibi aktiviteler ile turistlerin uğrak yerlerinden biri olmuştur. Yeni Hamam, Eski Hamam, İpek Yolu güzergahında yer alan ve kervanların uğrak yerlerinden Cinci Hanı, Osmanlı sadrazamlarından Köprülü Mehmet Paşa tarafından yaptırılan ve bahçesinde Osmanlı dönemine ait 95 güneş saatinden birinin yer aldığı Köprülü Mehmet Paşa Camii, Sadrazam İzzet Mehmet’in doğduğu yer olan İstanbul Nuruosmaniye’deki caminin bir küçük benzerini yaparak inşa

ettirdiği mihrabının üzerinde dönemin padişahı 3. Selim'in tuğrasının yer aldığı İzzet Paşa Camii, ahilik geleneğinin yaşatıldığı çarşıları, debbağlığın yaşayarak gezilebildiği 800 yıllık tabakhane dericilik müzesi, Hıdırlık Kalesi ile tarih, kültür ve doğa sevenlerin tercih ettiği yerlerden biri olmuştur.

Şehrin çevresinde Roma ve Bizans dönemine ait bulunan kaya mezarlar, tümülüsler, kabartmalar bulunmakta ve bölgeye ilgi gittikçe artmaktadır. Bununla ilgili film festivalleri ve şenlikler de düzenlenmektedir.

*Resim 1. Safranbolu'da her yıl düzenlenen altın safran festivalinin davetiyelerinden bir örnek*



*Kaynak: (Uluslararası Altın Safran Belgesel Film Festivali, 2023).*

Bu çalışma Unesco tarafından sit altına alınan konakları ve lokumuyla tanınan yaşayan açık hava müzesi olarak adlandırılan Safranbolu ilçesinin farklı bir yönünü özelde gastronomik kimliğini ve bu kapsamda gelişen ritüelleri mercek altına almıştır. Çalışma bir derleme makalesidir. Derleme, akademik çalışma olup araştırma makalelerine benzer bir süreç içerisinde hazırlanır. Derleme çalışmasının amacı ve araştırma soruları, bilgiyi elde etmede sistematik yöntemleri olup giriş, sonuç ve bulgulardan oluşur. Derleme kitaplardan daha çok araştırma makalelerine yakındır (Özer ve Görgülü: 4).

Derlemelerde veri olarak ikincil kaynaklar kullanıldığı için ciddi bir literatür taraması yapılır. İnternet bu açıdan araştırmacılara önemli olanaklar sağlıyor olsa da bu aşamada sadece veri tabanlarına odaklanmak da önemli bir kaynağı göz ardı etme riskini ortaya çıkarabilir (Callahan, 2014: 271). Bu açıdan tarama noktasında ulaşılan her eserin kaynakçası mercek altına

alınmalıdır. Callahan (2014: 275) bu durumu bir bakıma kartopu örneklem gibi görmüştür. Zira derlemelerde literatür, veri tabanlarıyla birlikte kitaplardan, devlet arşivlerinden veya editör eserlerinden de oluşabilir (Aaron, 2008: 185; FernándezRíos ve Buela-Casal, 2009: 329; LaRochelle vd., 2011: 790). Özetle detaylı bir araştırma için farklı tarama yöntemleri bir arada kullanılmalıdır.

Bu kapsamda veritabanları, tez merkezleri, devlet arşiv ve kütüphaneleri taranmış, alanla ilgili temel literatür kaynakları incelenmiştir. Bu süreçte geçiş dönemleri, safran, Safranbolu, zerde, özel gün tatlıları, gastronomik kimlik, gastronomi turizm kavramları üzerinde yoğunlaşarak çalışmanın genel çerçevesi oluşturulmuştur.

Kültür genel olarak bir toplumun yaşantısının tümü, diğer kültürlerden farklı yönleri ve sonraki nesillere aktardığı değerlerin toplamıdır. Bu yönüyle Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en önemli unsur olan yeme, içme ve onun etrafında şekillenen inanç ve uygulamalar elbette ki kültürün baş öğeleri arasında yer alacaktır.

Küreselleşme ile meydana gelen dünyanın küçük bir köy haline gelmesi ve kelebek etkisiyle binlerce kilometrede meydana gelen bir olayını, akımın her yerde görülüp hissedilmesi tek tipleşme karşıtlığı, yereli koruma çabalarını ortaya çıkarmıştır. Bu anlamda popüler kültüre karşı duruş sergileyen ve toplumsal hafızamızın aktarılmasını sağlayan kültürel mirasın korunması ve nakli oldukça önem arz eden bir konudur.

Akmeşe, Ataman ve Aras'ın (2018) çalışmasında somut olmayan kültürel (yaşayan) miras olarak dil, ahlak, din, unsurların olduğunu belirtmiştir. Araştırmada yediğimiz yiyeceklerden, tatil anlayışımıza, inanç dünyamızdan, anlatılan hikayelere kadar her birinin bu kapsamda değerlendirilmesi gerektiği de ifade edilmiştir (Akmeşe vd., 2018:3601).

Türk mutfak kültürüne bakıldığında Orta Asya bozkırlarından gelen unsurların Selçuklu Osmanlı ve hâkim olunan üç kıtanın kültürel kodlarının harmanlandığı göze çarpmaktadır. Bu zengin mutfak kültüründe tatlıların her zaman önemli ve özel bir yeri olmuştur. *“Tatlı yiyip tatlı konuşmak”* ilkesinden hareketle doğum, ölüm, evlilik, sünnet, bayram, hac, askerlik gibi özel günlerin bu çerçevede şekillendiği görülmektedir.

### Safran bitkisi

Semitik kökene sahip kelime olan safran “sarı renk” anlamını taşır ve Türkçeye Arapça za'fran زعفران kelimesinden geçmiştir (Paşayeva, 2014: 11) “Kırmızı Altın / Red Gold / Golden Condiment” olarak adlandırılan

safran, yetiştiriciliğinin çok zor olması, makineli tarımı kabul etmemesi tamamen insan gücüne dayalı bir üretimle elde edilebilmesi, iklim bakımından da nadir floraya sahip yerlerde yetişebilmesi sebebiyle dünyanın en pahalı baharatları arasında yer almaktadır. Kendi ağırlığının yüz bin katını boyayabilen baharatın bu nadir üretimi maliyetini artırmıştır.

*Resim 2: Safran*



*Kaynak: (Kastamonu Köy Pazarı, 2023).*

Safran sadece bir baharat olmayıp ilaç sanayisinde, kozmetikte, boya maddesi olarak halk kültüründe de çeşitli tedavi yöntemleri ve yemeklerinde kullanılmaktadır. Özellikle 2010'dan bu yana yapılan araştırmalarda safranın antioksidan, antigenotoksik, antihipertansif, antikonvulzif, antiinflamatuvar, sitotoksik, antidepresan, antikanser etkilerinin olduğu belirlenmiştir (Abdullaev, 2006: 339). Safranın içerik zenginliği, hastalıklar konusunda farklı unsurların etki etmesi ve etkin dozda düşük toksisite etkisi göstermesi nedeniyle yeni ilaç geliştirmek için doğal kaynak olduğu kabul görmektedir (Caiola ve Canini, 2010: 1).

Safran sadece şifa kaynağı olarak değil, edebiyatta da mazmun olarak sıkça kullanılmıştır. Zâferân konusunda Divan edebiyatçılarının en önemli saptamalarından birisi de neşe verici ve mutlu edici özelliği ile antidepresif bitkisel ilaçlardan birisi olmasıdır. Darüşşifâlarda özellikle melankoli hastalarına yönelik hazırlanan ilaç karışımlarına eklenen zâferânın, hastalara koklatıldığı bilinmektedir. Bu açıdan psikolojik sorun içerisinde olan hastanın mutlu olması sağlanırdı. Onay (1992) çalışmasında düğünlerde genellikle safranlı pilav yapılmasının, eski İstanbul medreselerinde ise haftada iki



kez zerde pişirilmesinin morali yüksek tutmak adına yapılan bir uygulama olduğundan bahseder (Onay, 1992: 442). Özetle bu bitkinin depresif sorunları tedavi edici özelliği bulunmaktadır.

Yurdumuzda safran üretiminin en yoğun olduğu yerlerden biri aynı zamanda Altın Safran ismiyle kültür sanat film festivallerinin düzenlendiği Safranbolu'dur. İlçe bu kapsamda her yıl binlerce kişiyi ağırlamaktadır. Günümüzde İran başta olmak üzere safran üretimi yapan ülkeler ve üretim miktarları Tablo 1'de verilmiştir.

*Tablo 1. Dünyada safran üretim miktarı (2019-2020)*

Ülkeler	Ton bazında Üretim miktarı	Oransal dağılım
İran	404	85.05
İspanya	25	5.26
Afganistan	23	4.84
Hindistan	9	1.89
Yunanistan	8	1.68
Fas	3	0.63
İtalya	2	0.42
Çin	1	0.21
<b>Toplam</b>		

*Kaynak: Afganistan'da Safran Üretiminin Ekonomik Analizi, Rahmani P.M, Akdeniz Üniversitesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi (2021).*

## Safranın Önemi ve Kullanım Alanları

Safranın çok eski bir baharat olması nedeniyle birçok alanda değerlendirilmeye çalışılarak kullanım alanları oldukça çeşitlilik kazanmış ve yaygın bir kullanım alanına sahip olarak günümüze ulaşmıştır. Neredeyse dört bin yıldır tıbbi alanda kullanıldığı belirtilen safran bitkisinin 90 hastalığın tedavisinde kullanıldığı belirtilmektedir (Mousavi ve Bathie, 2011).

Safranın pahalı ve özel bir baharat olması sebebiyle birçok ülkede özel günlerde tercih edilmektedir. Safranın gıda kullanımlarına bağlı olarak en büyük tüketicisinin Araplar olduğu söylenmektedir. Small (2016) "Saffron (Crocus Sativus) the Eco-Friendly Spice" adlı çalışmada safran kullanılarak yapılan bazı özel yemeklere Hindistan'da Chicken Biani, Gulab Jamun, Jilebi, Almanya'da Schwenkfelder Cake'i örnek vermektedir. Alonso vd. (2012) "Saffron" çalışmasında ise Fransa'da Bouillabaisse, İspanya'da Arroz

con Pollo, Bacalao a la Vizcaina, Zarzuela, İtalya'da Risotto Milan Style örnek verilmiştir.

*Resim 3. Chicken Briani*



*Kaynak: (Tara, 2023).*

*Resim 4. Schwenkfelder Cake*



*Kaynak:(The Spelt Kitchen, 2022).*



Resim 5. Risotto Milan Style



*Kaynak: (Fariello, 2023).*

Serdaroğlu (2004: 394) çalışmasında özel günlerde tatlı ikram edilmesinin Türklerin tatlıya verdiği ehemmiyetin bir göstergesi olduğunu, zerde, baklava, aşure, helvanın olmadığı bir düğün ve taziye evinin, sünnet cemiyetinin olmadığını belirtmektedir.

Tezcan çalışmasında tatlının birleştirici işlevine değinmektedir. Özel ve anlamlı günlerde tatlı ikram etmek veya hediye olarak götürmek en yaygın gelenekler arasındadır. Bir işin tatlı ile başlaması öyle devam etmesi için bir temenni niteliğindedir. Tezcan, bunu aynı zamanda tatlı ikramının diğer tüm yemeklerden azade olarak servis edilebilme kolaylığına, gıda takviyesi hususunda da önemli bir unsura sahip olmasına bağlamaktadır (Tezcan, 2000: 98).

Kaymağı ile meşhur Afyon'da doğumdan sonra ziyarete geleneklere kaymaklı ekmek kadayıfı ikram edilirken, bebek ilk dişini çıkardığında yapılan "diş gölgesi"nde fındıklı, bademli, narlı, nişastalı gibi besleyici öğelerden tatlı verilir (Çınar, 2018: 564). Aynı uygulama Konya'nın Ilgın ilçesinde de görülmektedir. Işık vd. (2017) çalışmasında bebek doğduğunda iyi temenniler için hediyelerle ziyarete gidildiğinde konuklara içeceğin yanında tatlı yiyeceklerin ikram edildiğini, söz nişan törenlerinde de yeni yuva kuracak çiftlerin evlilikleri mutlu ve huzurlu olsun diye baklava, lokum verildiğini bölgede de buna lokum yeme dendiğini ifade etmektedir (Işık vd., 2017:90).

Baysal (1984) çalışmasında baklava, helva, aşure gibi tatlıların Türk yemek kültüründe önemli olduğuna bu tatlıların özellikle kışın tüketildiğine ve ayrıca düğün, nişan zamanlarında gelin evinden damat evine ve karşılığında da damadın evinden gelinin evine sinilerle baklavaların gönderildiğine işaret etmektedir (Baysal, 1984: 52-53).

Bu gelenek Safranbolu'da da devam etmektedir. Safranbolu'da da düğün günü yatak odasına bir sini baklava bırakılmaktadır (Sarıtunç, 2021:130). Bu sininin tam ortasındaki dilim damat tarafından yenir, diğer kalan kısımlar ise düğünün ertesi gün el öpmeye giden gelin tarafından oğlan evine götürülür. Bu geleneğin devamı olarak bölgede ailelerin kaynaşması amacıyla düzenlenen varma-gelme yemeğidir. Düğünden bir hafta sonra ve genellikle pazartesi günü önce oğlan tarafı olmak üzere ailelerin birbirlerinin evinde misafir edilmesi söz konusudur (Sarıtunç, 2021: 133).

### Zerde

Osmanlı mutfak kültüründen bugüne gelen geleneksel tatlılardan biri olan zerde, safranla pişirilen ve altın sarısı rengini bu şifalı baharattan alan bir pirinç tatlısıdır (Pakalın, 2004: 653). Emevî halifesi ve Hz. Muhammed'in kâtibi Muaviye zerdeyi bulan kişi olarak bilinir. Muaviye, bu açıdan zerdecilerin ustası olarak görülür. O dönemde Hz. Hamza'nın şehit edilmesi sonucu sunulan ritüel yemeğinde kanı çağrıştıran safranla renklendirilen bu tatlı yapılmıştır. Ancak Osmanlı döneminde matemden daha çok önemli ve kutsal günlerin tatlısı haline gelmiştir. Önemli zaferlerden sonra, Ramazan ayında, sünnet ve düğünlerde, bayramlarda ve cuma günleri yapılmıştır. Buna bir gerekçe olarak da bitkinin güneş ve altına benzeyen sarı rengi gösterilebilir (Işın, 2009: 281-282).

Osmanlı devleti zamanında şekerin temininin zor ve pahalı olması nedeniyle tatlandırıcı olarak daha çok pekmez ve bal gibi doğal maddelerle yapılan zerde gibi tatlılar tercih edilmiştir (Samancı, 2016 :61).

Safran Selçuklu ile Osmanlı dönemlerinde en çok tüketilen baharatlar arasında yer gösterilmektedir (Çetin, 2008; Erdoğan, 2010; Faroqhi, 2006; Gürsoy, 2004, 90-91; Tezcan, 1982). Sarayda yaşayanların yeme olanağı olan zerdenin ana maddeleri şeker, pirinç ve nişastadır. Ayrıca Selçuklular ve özellikle Beylikler döneminde zerdeye belirli oranda gül suyu eklendiği bilinmektedir (Gizerler, 2004: 30). Osmanlı döneminde renk açısından safranla beraber öğütülmüş fındık ve badem kullanılmıştır (Bilgin, 2008a: 103). Evliya Çelebi Seyahatnamesinde bu tatlının ballı bademli, karanfilli ve tarçınlı olduğundan bahsetmektedir (Işın, 2009: 283).

Fatih döneminde zerde bugünkü gibidir. Safran, pirinç, şeker yerine eskiden bal veya pekmez ve su ile pişirilir. İmaret aşhanesinden cuma gecelerinde akşam pişer ve ekseri dane pirinç ile verilir. Softa taifesi, külliye talebesinin zerdeleri başka kazanda pişirilir. Ramazan gecelerinde pirinç ve zirbaç ile beraber dağtılır. Hatırlı misafirlerin sofrasına da misafirhanede lazım oldukça zerde konur. Fatih'in Eyübsultan vakfiyesinde Bayram ve

Mevlidi Nebevi günlerinde daima zerde verilir. Zirbaç da beraberinde sunulur (Ünver, 1952:27).

Genel bir yaklaşımla zerdenin pilavla birlikte ya da peşi sıra sunma uygulaması 15. yüzyıldan itibaren görülür (Işın, 2010: 412). Rodos'un fethi kutlamalarında (16. yüzyılın başları) bademli zerde ikram edilmiş, ayrıca Sultan Süleyman'ın şehzâdelerinin sünnet töreninde de sütlü zerde ikram edilmiştir (Işın, 2009: 282). Ayrıca III. Ahmet'in şehzâdelerinin düğününde ise 14 günde yaklaşık olarak 10 bin kişilik pilav ve zerde ikram edilmiştir (Gürsoy, 2004: 133-134). Kanunî döneminde, zafer kazanan askerlere zerde, pilav ve yahni ikram edilirdi. İlerleyen dönemde padişahlar ordunun yanında savaşa gitmediğinde askere, ulûfenin dağıtıldığı gün çorba, pilav ve zerde dağıtırdı (Pakalın, 2004: 149).

Kanuni Sultân Süleyman, elde edilen zaferlerden dolayı askerler için ödül olarak pilav, zerde ve yahniden oluşan ziyafet verdimiştir. Bu uygulama sonraki padişahlar tarafından da gelenek haline getirilmiştir (Tayyar-zâde Ata, 2010:320).

Anadolu'nun pek çok yöresinde zerde yaygın şekilde ikram edilmektedir. Çınar (2019) araştırmasında Kütahya'da zerdeli pilavın verilmesi yeni gelinin oğlan evine ve kendi yuvasına bereket, huzur ve ağız tatlılığı getirmesinin bir temennisi olduğunu belirtmektedir. Aynı şekilde Uşak, Manisa ve Manisa'da yeni evli çiftlerine evliliğinin bereketli olması, ağızlarının tatlı olması için zerde ikram edilmektedir (Çınar, 2019: 72). Gazelci (2021) çalışmasında Antalya ili Döşemealtı ilçesinde de düğün yemeklerinde zerde yapıldığını belirtmektedir.

### Safranbolu'da Özel Gün Tatlılarından Zerde

Yöresel ürünler bölgenin kültürel kimliğin bir parçasıdır. Bu bakımdan yöresel mutfak kültürünü merak eden seyahatçiler bir bakıma yerel kültür hakkında da bilgi sahibi olmaktadır (Lee, 2014: 20). Bu kişiler kültür turisti olarak görülmektedirler (Yüncü, 2010: 29). Bir coğrafyadaki mutfak kültürü o bölgedeki yerleşik yaşamla birlikte ortaya çıkan ve yüzyıllar boyunca birikerek devam eden ve yaşatılan bir kültürel mirastır. Yemek kültürü, geçmişten bugüne yaşanan topraklardaki gelenek, inançlar, görenek, sosyal ve ekonomik koşullar ve dini inanışlar gibi birçok unsur tarafından ortaya çıkar (Wahlqvist ve Lee, 2007: 2). Yemek kültürü, kişinin kimliğini ve ait olduğu kültürü hakkında önemli bilgiler sunar (Delind, 2006: 136).

Safranbolu tarihinin MÖ 3000 yıllarına uzanan köklü bir geçmişinin olması, kültürel turizm faaliyetleri açısından değerlendirilebilecek olan birçok turizm çeşidini içerisinde barındırdığı gibi özellikle yöresel yemek kültürü

bakımından da önemli bir yere sahiptir. Safranbolu genel olarak sayılı ana malzemeden oluşan ancak tarihi köklerinin zenginliklerini mutfağında da yansıtan kıymetli ve leziz bir gastronomik destinasyondur. Zengin sosyo-ekonomik yaşamı ve zengin fiziki çevresi ile tarihi boyunca gelişmiş bir konuma sahip olan Safranbolu, bugün UNESCO Dünya Miras Listesi'nde yer almaktadır (Canbulat, 2017). Safranbolu yemekleri incelenirken iki ayrı grupla karşılaşılmaktadır. Bir yanda 10. yüzyıldan beri bölgede varlığını sürdüren Türkmen mutfağı, diğer yanda Anadolu mutfağı bulunmaktadır. İlçe aynı zamanda ipek yolu kervan güzergahında yer alması, Osmanlı döneminde pek çok sadrazamın bölgeye katkı sunması, mübadeleye şahit olması gibi sebeplerle çeşitli mutfak kültürlerini bünyesinde toplamıştır (Canbulat, 2017).

Safranbolu'nun öne çıkan yemekleri arasında tereyağı ile pişirilerek ve genellikle bölgenin *nağza* olarak bilinen fasulyesiyle dilimlenmeden yapılan uzun fasulye yemeği, evde açılıp kurutulan yufkalarla yapılan ispanaklı ve kıymalı iç malzemelerden oluşan sin çöreği, torba yoğurdu ve kurutulmuş nane ile iç harcının hazırlandığı üçgen şeklindeki mantıya benzer yemek olan perohi, bol cevizli ve tereyağı kırk kattan oluşan ev baklavası, etli dolma ve zerde sayılabilir.

İlçe bazı ürünlerine coğrafi işaret olarak tescillendirmiştir. Bunlar lokum, safran, maniye domatesi, çavuş üzümü ve Safranbolu ktırıdır. İlçenin lokum ve yemeklerinde öne çıkan en önemli unsur olan safran dünyanın en pahalı baharatları arasında yer almakta ve kendi ağırlığının yüz bin katını boyayabilmektedir.

Anadolu geçiş dönemlerindeki yemek kültürüne baktığımızda kültürel kodlar bakımından olumlu yiyeceklerle çerçvelendiğini görürüz. Ekmek, tatlı gibi bolluğu bereketi, mutluluğu sembolize eden yiyecekler bir anlamda mesaj verir niteliktedir. Kastamonu'da kız istemeye giderken erkek tarafınca boş bir çanta götürülür. Kız tarafı eğer olumlu ise görücüleri uğurlarken çantaya ekmek koyarlar. *Ekmek umma* diye adlandırılan bu davranış kızın verildiğinin müjdecisidir (Açıkgöz, 2018: 46).

Bolluğu, bereketi simgeleyen bir diğer yiyecek de aşuredir. Aşure aynı zamanda dini bir anlamı da bulunan ve Safranbolu gibi Anadolu'nun pek çok yerinde Muharrem ayının on birinci günü çeşitli çerezlerin, baharatların karışımıyla yapılan bir tatlıdır. Safranbolu'da özel günlere ve bugün de verilen yemeklere çok önem verilir. Bu yemeklerde tatlı bulunmasına özellikle önem verilmektedir. İlçede özellikle nişan törenlerinde damat tarafının kaç adet beşi bir yerde taktığı önemli görülür. Çünkü takılan beşi bir yerde karşılığında kız evi de o kadar tepsi baklava yaptırılacaktır (Sarıtuñç, 2021: 125).

İlçede baklava kadar önemli ve özel bir diğer yiyecek ise zerededir. Safranbolu ev baklavası da kırk kattan oluşması, tereyağı bol cevizle pişirilmesiyle oldukça maliyetli olmasına rağmen zerde de ana maddesi safranın oldukça pahalı olması sebebiyle özel günlerin önemli tatlısının başında gelmektedir. 1 gram safran yaklaşık olarak 100 liradır (Int 1).

Ramazan da ilçede önem verilen zaman dilimlerinden birisidir. İftar sofralarında ve diğer özel günlerde verilen tören yemeklerinde pirinç çorbası, et yemeği pilav, bamya veya fasulyenin ardından tatlı olarak zerde ikram edilmektedir. Bununla birlikte zerde sünnet ve düğün törenlerinde de baklava yerine yapılan tatlılardır. Özellikle düğünün bitmesinin ardından iki ailenin kaynaşması için yapılan *varma gelme*de gösterişli sofralar kurulur ve mutlaka zerde tatlısı yapılır. Hacılar döndüklerinde de kesilen kurban etlerinden yapılan yemeğin yanında zerde tatlısı kaselerde ikram edilmektedir. Canpulat, Safranbolu'da aşçılık yapan veya Safranbolu'da doğmuş büyümüş kadınlarla yaptığı mülakatlardan oluşan *Safranbolu Şehir Yemekleri* adlı kitabında ilçede zerdenin sünnet törenlerinde de sıkça ikram edildiğini belirtir. (Carpulat, 2007: 35). Canpulat'ın *Safranbolu Şehir Yemekleri* adlı kitabı ve BAKKA tarafından hazırlanan *Batı Karadeniz Mutfağı* kitabı bölgenin gastronomik mirasının kayıt altına alınması için önemlidir (Int 2).

*Resim 6. Safranlı zerde tatlısı*



*Kaynak: (Türkiye Kültür Portalı, 2023).*

**Safranbolu'da zerde tatlısının yapımı şu şekildedir:**

- 1 Su Bardağı Buğday Nişastası
- 2 Yemek Kaşığı Toz Şeker
- 3 Su Bardağı Safran Tepeciği
- 4 Tel Su 3 Su Bardağı

**Yapılış Aşamaları**

1. İlk olarak safran ılık suya koyularak rengi çıkana kadar bekletilir.
2. Diğer taraftan pirinçler yıkanıp süzildükten sonra bir tencereye alınıp haşlanır.
3. Pirinçlerin haşlanmasına yakın safranlı su pirinçlerin üzerine eklenir.
4. Küçük bir kâsede nişasta su ile açılır ve tencereye eklenir.
5. 2-3 dakika daha kaynatılıp önceden hazırlanan kaselere aktarılır ve dinlendirildikten sonra servise hazır hale gelir.
6. İsteğe göre üzerine kuş üzümü, ceviz, fındık eklenebilir.

**Sonuç**

Safranbolu ilçesi, Roma ve Bizans dönemi dahil pek çok uygarlığın izlerini taşıyan, ipek yolu üzerinde yer alan, Osmanlı Devleti zamanında sadrazamların camiler, hanlar inşa ettirdiği, mübadele döneminin izlerini taşıyan ve sahip olduğu bu köklü mirası korumak üzere dünya miras listesine alınmış önemli bir destinasyondur. İlçe, yemek kültürü ile de bunu yansıtmaktadır. Yörede yemeye içmeye yedirmeye misafir ağırlamaya çok kıymet verilmektedir. Osmanlı imparatorluğunun sadrazamlarının yaşadığı bu ilçede Osmanlı mutfağı ile Anadolu mutfağının harmanlandığı görülmektedir. İlçede ülkemizde pek az yerde yetişen nadide bir baharat olan safran bitkisi yetiştirilmekte her yıl eylül ayında festivali ekim ayında da hasadı yapılmaktadır.

Safranbolu sadece evleriyle değil, mutfak kültürüyle de gastronomi turizminde hak ettiği yeri alması gereken destinasyonlardan birisidir. Birçok şehir doğal güzellikleri bakımından öne çıkmaktadır. Ancak Covid-19 pandemisi sonrası yaşanan tüm gelişmeler insanların tatil anlayışını değiştirmiştir. İnsanlar tatili artık sadece deniz, kum, güneş olarak algılamamakta farklı kültürleri tanımak, farklı lezzetler tatmak istemektedir. Bu kapsamda pek çok yerde tadım şenlikleri yapılmakta ve gastronomi festivalleri düzenlenmektedir. Değişen trendler ile insanlar burada bölgenin



gastronomik kimliğini daha yakından tanıma imkânı bulmaktadır. Bununla beraber turizm amaçlı gidilen yerlerdeki en önemli harcamanın yiyecek içecek sektöründe olması ve bunun en temel ihtiyaç oluşu buradaki pazarı da artırmaktadır. Safranbolu, Amasra ve Kastamonu mutfak kültürü bakımından bir yarış halindedir. Oysaki Amasra balık ürünleriyle, Kastamonu ise etli ekmek, pastırma ve çekme helvasıyla öne çıkmaktadır. Çalışmanın konusunu oluşturan zerde ve ham maddesi olan safran Safranbolu'ya aittir. İlde son iki yılda düzenlenen Yöresel Lezzet Şenliğinde Safranbolu yemeklerine de yer verilmekle birlikte Safranbolu gibi Unesco tarafından koruma altına alınmış ve kendine ait birçok coğrafi işareti olan bir ilçenin gastronomik anlamda çalışmalar yürütmesi gerekmektedir. İlçede *Çikolata ve Kalve Müzesi* yıllardır var iken *Safran ve Lokum Evi* ancak 2022'de açılmıştır. Bu kapsamda yemeklerin tanıtımıyla birlikte çevresinde oluşan ritüellerin de anlatılması noktası üzerinde durulması gerekmektedir. Safran ve zerde tatlısı köklü bir geleneği olan tıpta, edebiyatta, tarihte karşımıza çıkan ve çevresinde belli uygulamaların geliştiği iki yiyecektir. Ancak Safranbolu çarşısını gezen bir turistin zerdeye pek az yerde rastlayabilmesi, ilçenin tanıtım organizasyonlarında, yapılan akademik çalışmalarda pek yer verilmemesi gastronomik kimliğin oluşmasında bir eksiklik olacağı gibi, somut olmayan kültürel mirasın aktarılmasında da kopmalara sebep olacaktır.

## Kaynakça

- Aaron, L. (2008). Writing a literature review article. *Radiologic Technology*, 80(2), 185–186.
- Abdullaev F. (2006). Biyolojca Properties And Medicinal Use Of Saffron (*Crocus Sativus L.*). In: *II International Symposium On Saffron Biology And Technology*, 339-345.
- Açıkgöz H. (2018). Evlilik geçiş dönemi geleneklerinde göstergeler: ekmek umma örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 37-53.
- Akmeşe, H., Ataman, D. ve Aras, S. (2018). Somut kültürel mirasın turizm açısından değerlendirilmesi: Mardin ili örneği. *Journal of Social And Humanities Sciences Research*, 5(29): 3598-3607.
- Aksoy M. ve Kuş A. (1996). *Müze Kent Safranbolu*. Safranbolu: Safranbolu Hizmet Birliği Kültür Yayını.
- Alonso, G.L., Zalacain, A., & Carmona, M. (2012). Saffron. (K.V. Peter, ed.). *In Handbook of Herbs and Spices*. Cambridge: Woodhead Publishing.
- Bakka Kütüphane. (2023). *Zonguldak Yemekleri*. <http://bakkakutuphane.org/dokuman/zonguldak-yemekleri/134> Erişim Tarihi: 07.10.2023
- Batı Karadeniz Kalkınma Birliği. (2023). Coğrafi İşaretli Ürünler. <https://www.bakab.gov.tr/kategori/cografi-isaretli-urunler/>. Erişim Tarihi: 08.10.2023
- Baysal, A. (1984). Geleneksel Türk tatlıları ve beslenme değerleri. *Ankara, Geleneksel Türk Tatlıları Sempozyumu*. Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayını-51, 45-55.
- Caiola, M. G., & Canini, A. (2010). Looking for saffron's (*Crocus sativus L.*) parents. *Functional Plant Science and Biotechnology*, 4(2), 1-14.
- Callahan, J. L. (2014). Writing literature reviews. *Human Resource Development Review*, 13(3), 271-275.
- Canbulat, İ. (2017). Safranbolu şehir yemekleri. T.C. Karabük Valiliği. Online: [https://www.researchgate.net/profile/IbrahimCanbulat/publication/341205948\\_Safranbolu\\_Sehir\\_Yemekleri/links/5eb3fb7392851c-bf7fadf98a/Safranbolu-Sehir-Yemekleri.pdf](https://www.researchgate.net/profile/IbrahimCanbulat/publication/341205948_Safranbolu_Sehir_Yemekleri/links/5eb3fb7392851c-bf7fadf98a/Safranbolu-Sehir-Yemekleri.pdf).
- Çetin, A. (2008). Karahanlı-Selçuklu-Memlük çizgisinde Türk mutfağı. A. Bilgin ve Özge Samancı (Eds.). *Türk Mutfağı içinde*, Ankara: TC Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Çınar Z. (2019). *Geçiş Dönemlerinde Mutfak Kültürü ve Yöresel Mutfak Uygulamaları: Ege Bölgesi'nde Nitel Çalışma*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çınar Z., Sormaz Ü. (2018). Sürdürülebilir Turizm Kapsamında Yöresel Mutfak, Uygulamaları: Afyonkarahisar'daki Geçiş Dönemlerinde Yöresel Mutfak Örneği, Afyon: 19. *Ulusal Turizm Kongresi*.

- Delind, L. B. (2006). Of bodies, place, and culture: Re-situating local food. *Journal of Agricultural and environmental ethics*, 19, 121-146.
- Emecen F. (2008). *Safranbolu Maddesi*, TDV İslam Ansiklopedisi, 35. Cilt, 481-483.
- Eralp Erdoğan, (2010). *Türkiye Selçukluları Mutfağı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fariello, F. (2023). Risotto alla milanese (Milanese-Style Risotto) - Memorie di Angelina. <https://memoriediangelina.com/2011/01/23/risotto-alla-milanese/> Erişim Tarihi: 06.10.2023
- Faroqhi, Suraiya ve Neumann, Christoph K (2006). *Soframız Nur, Hanemiz Mamur*. (Çeviren: Zeynep Yelçe). İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Fernández-Ríos, L., & Buela-Casal, G. (2009). Standards for the preparation and writing of psychology review articles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(2), 329-344.
- Gazelci S. C. (2021). *Gastronomi Turizmi Kapsamında Tören Yiyecek İçeceklerinin Tespiti: Antalya Döşemealtı Örneği*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gizerler M. (2004). *Türk Mutfağı ve Edirne'den Yemek Kültürümüz*. Edirne: T.C. Edirne Valiliği.
- Gürsoy D. (2004), *Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürümüz*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Işık, N., Kılıçarasan, A., Güldemir, O., Derin, D. Ö. ve Barı, N. (2017). Ilgın mutfak kültürü ve yemekleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017(38), 86-94.
- Işın, P. M. (2009). *Gülbeşeker; Türk tatlıları tarihi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Karabük Net Haber (2023). Safranbolu Safranı Avrupa Birliği Yolunda. <https://www.karabuknethaber.com/safranbolu-safrani-avrupa-birligi-yolunda>. Erişim Tarihi: 07.10.2023.
- Kastamonu Köy Pazarı (2023). Safranbolu Safranı. <https://kastamonukoypazari.com/urun/safranbolu-safrani-3-gr/>. Erişim Tarihi: 06.10.2023.
- Kuzu, O. (2022). Safranbolu Lokumu ile Safranın Tarihi Müzede Anlatılıyor. <https://www.aa.com.tr/tr/kultur/safranbolu-lokumu-ile-safranin-tarihi-muzede-anlatiliyor/2737444>. Erişim Tarihi: 06.10.2023.-
- LaRochelle, J. M., King, A. R., Tanas, M., Day, K., Marshall, H. M., & Tyler, A. M. (2011). Writing a review article. *American Journal of Health-System Pharmacy*, 68(9), 790-793. <https://doi.org/10.2146/ajhp100235>.
- Lee, K.H. (2014). *The importance of food in vacation decisionmaking: Involvement, lifestyles and destination activity preferences of international slow food members*. (Doctoral Thesis). Queensland University.

- Mousavi, S. Z., & Bathaie, S. Z. (2011). Historical uses of saffron: identifying potential new avenues for modern research. *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 1(2), 57-66
- Onay A. T. (1992). *Eski Türk edebiyatında mazmunlar*. Hazırlayan: Cemal Kur-naz, Ankara: TDVY.
- Özer, A. ve Görgülü, Z. (2021). Bir bilimsel derlemenin planlanması ve yazımı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 698-713.
- Pakalın M.Z. (2004). *Osmanlı Tarih Deyimleri ve Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: MEB Yayınları.
- Pakalın, A.G.E., “Baklava Alayı”, C. 1, 149.
- Paşayeva, L. ve Tekiner, H. (2014). Türk-İslam tıbbında safranın yeri. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 4(3), 11-15.
- Rahmani P.M. (2021). *Afganistan’da Safran Üretiminin Ekonomik Analizi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Safranbolu Lezzetleri (2023). *Safranbolu Safranı*. <https://www.safranbolulezzetleri.com/Safran-1-gr->. Erişim Tarihi: 16 07.10.2023
- Özer, A., & Görgülü, Z. (2021). Bir bilimsel derlemenin planlanması ve yazımı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 698-713.
- Samancı, Ö. (2016). Osmanlı mutfağı. A. Bilgin ve S. Önçel (Eds.). *Osmanlı Mutfağı İçinde* (ss.50-70). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Sarıtuç B. (2021) *Safranbolu İlçesi Halk Kültürü*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Serdaroğlu, Ş. V. (2004). Zâtî’nin gazellerinde şeker ve şekerli mamüller Yahut Zâtî’nin ‘şeker’li şiirleri. *Journal of Turkish Studies*, 28, 393-406.
- Sevimli, Y. ve Sönmezdağ, A. S. (2017). Özel gün tatlıları: Kültür turizmi açısından önemi. *Uluslararası Kırsal Turizm ve Kalkınma Dergisi (IRTAD)*, 1(2), 18-28.
- Small, E. (2016). 52. Saffron (crocus sativus) the eco-friendly spice. *Biodiversity*, 17(4), 162-170.
- Tara (2023). Italian & Italian-American Recipes <https://www.sipandfeast.com/risotto-alla-milanese/> Erişim Tarihi: 06.10.2023.
- Tayyazâde Atâ (ö. 1297/1880). (2010). *Osmanlı saray tarihi=tarih-i Enderun*, (hızr. Mehmet Arslan), İstanbul: Kitabevi.
- Tezcan M. (1982), Türklerde Yemek Yeme Alışkanlıkları ve Buna İlişkin Davranış Kalıpları. *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri* (31 Ekim-1 Kasım 1981), Ankara.
- Tezcan M. (2000). *Türk yemek antropolojisi yazıları*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.

- The Spelt Kitchen (2022). Swedish Saffron Cake (Saffranskaka) Gluten Free. <https://www.thespeltkitchen.com/gluten-free-swedish-saffranskaka-saffron-cake/> Erişim Tarihi: 06.10.2023.
- Tunçözgür Ü. (1999). *Dünü ve bugünü ile Safranbolu*. Ankara: Meteksan Yayınları.
- Türkiye Kültür Portalı. (2023). Geleneksel Mutfak Safranlı Zerde - Karabük <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/karabuk/neyenir/safranli-zerde> Erişim Tarihi: 08.10.2023
- Ulukavak K. (2007). *Bir Safranbolulunun penceresinden Safranbolu*. Ankara: Bizim Büro Yayınları.
- Uluslararası Altınsafran Belgesel Film Festivali. (2023). <https://www.altinsafiran.org/> Erişim Tarihi: 08.10.2023
- UNESCO Türkiye Milli Komisyonu (2023). UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listeleri. <http://www.unesco.org.tr/Pages/126/123/>.
- Ünver S. (1952). *Fatih devri yemekleri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Tarihi Enstitüsü.
- Wahlqvist, M., & Lee, M.S. (2007). Regional food culture and development, *Asia Pac J Clin Nutr*. 16(1), 2-7.
- Yaşar M. (2004). *Asaletin ve Sağduyunun Kenti Safranbolu*. İstanbul: Melisa Matbaacılık.
- Yazıcıoğlu H. (2001). *Safranbolu tarihine ait belgeler ve kaynaklar; Safranbolu, 1998, ve küçük Osmanlı'nın öyküsü Safranbolu tarihi*. İstanbul: Şa-To Yayınları.
- Yüncü, H.R. (2010). Sürdürülebilir turizm açısından gastronomi turizmi ve perşembe yaylası. *10.Aybastı-Kabataş Kurultayı*, 11(27-34). Ankara.