



Lezzet Durakları

Türkiye



T.C.
İSPARTA VALİLİĞİ
İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

İÇİNDEKİLER

ISPARTA MUTFAĞI.....	4
DAVRAZ KIŞ TURİZMİ ve KAYAK TURU	8
KIRAZ, ELMA ve ÜZÜM HASADI TURU.....	9
AROMATİK BİTKİLER TURU	10



EĞİRDİR GÖLÜ TURU	12
PINAR PAZARI TURU	13
AZİZ PAUL YOLU	14
TARİH ve KÜLTÜR TURLARI	16
BOL OKSİJENLİ KIZILDAĞ TURU.....	18
YÖRÜK KÜLTÜRÜ ve YAYLA ŞENLİKLERİ TURU	18
DOĞA SPORLARI ETKİNLİKLERİ	19



YALVAÇ



GELENDOST



ŞARKIKARAAĞAÇ

EĞİRDİR GÖLÜ



EĞİRDİR



AKSU



YENİŞARBADEMLİ



SÜTÇÜLER



**Lezzet
Durakları**

ISPARTA MUTFAĞI

Isparta mutfağı tarihten gelen kültürel birikiminin yanısıra İç Anadolu, Ege ve Akdeniz Bölgesine olan komşuluk nedeniyle çevresel lezzetlerden mutfağını zenginleştirmiştir.

Isparta'ya geldiğinizde meşhur Fırın Kebabı yemeden gitmeyin. Eski bir Isparta geleneği olan fırın kebabı, şişlere dizilmiş oğlak ve kuzu etinin, çalı köküyle ısıtılan taş fırınlarda hazırlanır. Taze pide eşliğinde servis edilen fırın kebabının yanında karanfilli üzüm hoşafını içebilirsiniz.





ŞİŞ KÖFTE

Isparta Lezzetleri

- ☑ Fırın Kebabı
- ☑ Isparta Şiş Köfte
- ☑ Kabune Pılavı
- ☑ Banak
- ☑ Keskek
- ☑ Sazan Dolması
- ☑ Göl Levreği
- ☑ Uzun Kabak Yemeği
- ☑ Çakal Helvası
- ☑ Tosmankara
- ☑ Güllaç
- ☑ Samsa Tatlısı
- ☑ Peynir Baklavası
- ☑ Sarı Burma
- ☑ Kabak Tatlısı
- ☑ Zerde
- ☑ Gül Reçeli, Lokumu Dondurması ve Çayı
- ☑ Lavanta Lokumu, Balı, Dondurması Çayı
- ☑ Nokul



KABUNE

Yörede “gıbone/kabune” ya da “düğün pilavı” denilen etli ve nohutlu pirinç pilavı, çam fıstıklı irmik helvası, tahinli kaba-kak tatlısı Isparta’ya gelenlerin ağızında nefis tatlar bırakır. Kabune Pilavı Isparta yöresinde genellikle düğünlerde pişirilen bütün halk tarafından sevilerek yenen meşhur bir pilavdır. Ayrıca yemeğin herkes tarafından bilinen bir hikayesi vardır; ‘Geçmiş zamanların birinde bir gelin ve kayınvalidesi aynı evde yaşarlarmış. Kayınvalide bir gün çarşıya gidecekmış. Geline, ben gelene kadar yemek pişir demiş. Evde de fazla bir malzeme yokmuş. Sadece haşlanmış et, soğan ve nohut varmış. Gelin bu üç malzemeyi karıştırarak pilav yapmış. Kayınvalide eve dönüp de tencerenin kapağını açınca şaşırılmış ve yöresel bir şiveyle; Gı-bu-ne? deyivermiş...’ Değiş o deyiş ... Zamanla bu ifade “Kabune” olmuş. Isparta’da düğün yemeğinde önce çorba, arkasından Kabune Pilavı ve kuru fasulye gelir, son olarak irmik helvası yenir.

DÜĞÜN YEMEĞİ



DAVRAZ KIŞ TURİZMİ ve KAYAK TURU

İl merkezine 26 km uzaklıktaki Davraz Dağı Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgesi, sahip olduğu coğrafi özellikleri ve konaklama tesisleri ile kış ve spor turizmi bakımından kar kalitesi ile hem amatör hem de profesyonel her seviyeden kayakçıya ev sahipliği yapar. Kış mevsiminde katılacağınız bu turda un tarhanası ve top tarhana çorbası ile kahvaltı yapabilirsiniz. Bölgenin üzümlerinin işlenmesiyle yapılan pekmez, haşhaş tohumu ve un eklenerek yapılan Çakal Helvası, Tosmankara, tahin helvası gibi doğal ve özgün atıştırmalıklarla enerji depolayabilirsiniz.



TOZ TARHANA ÇORBASI



ÇAKAL HELVASI

KIRAZ, ELMA ve ÜZÜM HASADI TURU

Keçiborlu, Uluborlu, Senirkent, Eğirdir ve Gelendost ilçelerimizde Mayıs - Eylül dönemini kapsayan kiraz ile başlayıp üzüm ile son bulan yoğun bir hasat dönemi yaşanır.

Eğirdir ve Gelendost'ta elma hasadı zamanında bahçelerde dalından elma toplayıp tadına bakmayı, Eğirdir Gölü kıyısında balık yemeyi unutmayın.

Ziyaretiniz sırasında Isparta'nın düğün yemeklerinin yanı sıra Uluborlu, Senirkent yöresine ait Banak ve Kuyruğu Sulu Böreğini ve üzüm pekmezini tatmadan dönmeyin.



BANAK



ÜZÜM BAĞI

AROMATİK BİTKİLER TURU

Kiraz Çiçeği, Zambak, Gül ve Lavanta

Antik çağdan günümüze uzanan geçmişı ile tarihi bir kent olan Uluborlu'da, Uzakdoğulu turistlerin 'Sakura Bayramı' olarak adlandırdıkları kiraz çiçeğinin açma dönemi Nisan ayıdır. İlçede bu görsel şölen eşliğinde Banak ve Kuyruğu Sulu lezzetlerini tadabilirsiniz.

Kozmetik sektörünün en önemli hammaddesi olan gülyağı, Isparta'da Mayıs - Haziran döneminde açan güllerden elde edilmektedir. Isparta, Dünya gülyağı rekoltesinin % 65'ini karşılamaktadır.



KIRAZ ÇİÇEĞİ (SAKURA)



KUYRUĞU SULU BÖREĞİ



GÜL KAHVALTISI



LAVANTA BAHÇESİ

Gönen İlçesi ve Güneykent Kasabası; Keçiborlu İlçesi'nin Senir Kasabası, Kılıç ve Ardıçlı köyleri, gül bahçelerinin yoğun olduğu bölgelerdir.

Sabahın erken saatlerinde gül toplanmakta, gül suyu ve gül yağının çıkarılma işlemini izleyebilirsiniz. Isparta gülünden yapılan gül reçeli ve yörenin diğer doğal meyveleriyle yapılan reçelleriyle kahvaltı yapılabilir. Gül reçeli Isparta'ya yolu düşen herkesin tatması gereken ve sevdiklerine hediye olarak götürmesi gereken bir lezzettir.

Lavantada çiçeklenme ve hasat zamanı Haziran - Ağustos ayları boyunca devam eder. Lavanta bahçelerinde kahvaltı keyfi yapılabilir ve meşhur lavantamızın gazozunu, dondurmasını, çayını ve balını tadabilirsiniz.

EĞİRDİR GÖLÜ TURU

Eğirdir Gölü, günün değişik zamanlarında farklı renkler alan, gün batımında seyrine doyum olmayan, etrafı elma ve şeftali bahçeleriyle çevrili, berrak plajlarıyla ünlü, Türkiye'nin dördüncü büyük doğa harikasıdır.

Eğirdir İlçesi'ne geldiğinizde lezzetli bir balık yemek isterse-
niz sazan dolması yiyebilirsiniz. Hazırlanan özel baharatlarla
pilavlık bulgur sazan balığının içi doldurularak pişirilir ve ser-
vis yapılır. Diğer yerlerde sade yapılan peynirli pide Eğirdir'de
şekerli olarak yapılır. Göl levreği, Eğrez kurma balık, Sazan
havyarı, Elma ürünlerinden yapılan elma kurusu, elma reçeli,
elma çorbası, şokelma, elma sirkesi ürünlerini satın alabilir-
siniz.



SAZAN DOLMASI



EĞREZ KURMA BALIK

PINAR PAZARI TURU

Türklerin Göller Yöresine geldiği 800 yıllık süreden beri yazın üretilen ürünlerin kış öncesi pazarlandığı yer olan Pınar Pazarı her yıl Temmuz - Ekim ayları boyunca sadece pazar günleri kurulmaktadır.

Bu ziyaretiniz sırasında köylünün kendisi için üretip de fazlasını satmak için pazara getirdiği doğal ürünleri satın alabileceğiniz gibi bulmakta zorlandığınız her türlü aromatik bitkiyi temin edip şifaları hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Ayrıca pazara mahsus kurulan kaburga kebabı fırınları da pazara ayrı bir cazibe katmaktadır.



PINAR PAZARI



KABURGA KEBABI

AZİZ PAUL YOLU

500 km uzunluğu ile Türkiye'nin işaretlenmiş ikinci en uzun yürüyüş yolu özelliğine sahip olan Aziz Paul Yolu, Antalya Perge'den başlayıp 100 km yüründükten sonra, Isparta sınırlarında Sütçüler ve Eğirdir'den geçerek Yalvaç'ta sona ermektedir.

Yol boyunca; ya Eğirdir Yeşil Ada'da, ya da Akpınar Yörük köyünde 7 renkli göl manzarası eşliğinde kahvenizi yudumlayın. Elma bahçeleri içinden geçerken de dalından elma koparıp yemenin zevkini çıkarın.



ELMA BAHÇELERİ



DUT AğACI

Sütçüler'de bulunan Yazılı Kanyon'un içilebilir suyu içinde yüzmeyi ve bu sulara üretilen Avrupa'nın hemen hemen her sofrasında yer alan alabalığı gelmişken tadabilirsiniz. Bunu yanısıra Sütçüler'in meşhur dut ve dut pekmezini tatmayı ihmal etmeyin.

Aziz Paul'un ilk vaazını verdiği mekan olan Pisidia Antiokheia'nın bulunduğu güzide ilçemiz Yalvaç, köklü mutfak kültürüne sahiptir. Bu kapsamda kadınlar tarafından çalıştırılan taş fırınlarda Yalvaç'ın en güzel ekmekleri, hamursuz olarak adlandırılan börekleri, Yalvaç keşkeki pişirilir. Yalvaç'a gittiğinizde tamamen farklı ve kesmik peynirden yapılan, lezzetine doyum olmayan Yalvaç güllacı, su böreği lezzetini tadabilirsiniz.



HAMURSUZ



GÜLLAÇ

TARİH ve KÜLTÜR TURLARI

Tarih boyunca sürekli yerleşim gören “Göller Bölgesi” Pisidia olarak adlandırılmıştır. Isparta’da Lidyalılar, Frigler, Persler, Helenler, Romalılar, Bizanslılar, Selçuklular ve Osmanlılar hüküm sürmüşlerdir. Bizanslılar ile Türkler arasında 1176 yılında yapılan Miryokefalon Savaşı, Isparta topraklarında olmuştur.

Yalvaç, Helenistik Dönemde kurulan Antiokheia, Pisidia Bölgesinin başkenti olmuş, Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı medeniyetlerine ev sahipliği yapmış, bu nedenle zengin bir mutfak kültürüne sahip olmuştur. Sabah kahvaltısında kuru etten (pastırma) yapılan bulamaç çorbası, keşkek, su böreği, hamursuz, peynir baklavası, güllaç, haşhaş ezmesi ve ekmeğini yemeden, asırlık çınar ağacı altında çay içmenin tadını çıkarın.

Sütçüler, Helenistik Dönemde kurulan Adada Antik Kenti’nden Antalya’ya giden tarihi “Kral Yolu”nun da geçtiği kanyon, tapınak ve kaya yazıtları ile tarihi önem arz etmektedir. Yazılı Kanyon’u gezip, kanyonun serin sularını içtikten sonra alabalık üretim tesislerinde en güzel ve taptaze alabalıklardan yiyebilirsiniz.

Aksu Zindan Mağarası’nı, Kybele ve Eurymedon Kutsal Alanı’nı, Roma Köprüsü’nü görmeden, Aksu Çayı’nın soğuk sularında üretilen alabalıklardan tadına bakabilirsiniz.

Atabey’in Bayat Köyü’nde Seleukeia Sidera Antik Kenti’ni, Selçuklu kumandanı Mübarizeddin Ertokuş tarafından 1224 yılında yaptırılan Atabey Ertokuş Medresesi’ni ve İslamköy’de Süleyman Demirel Müzesi’ni gezdikten sonra İslamköy Ekmeği’ni almayı unutmayın. Lezzeti ve geç bayatlaması özelliği ile Isparta ve çevresinde çok tanınan yöresel bir ekmektir.



İSLAMKÖY EKMEĞİ



BULAMAÇ ÇORBASI

Eğirdir Gölü kenarında, tarihin en önemli ticaret yollarından biri olan İpek Yolu üzerindeki önemli hanlardan olan Gelen-dost Ertokuş Kervansarayı'nı gezerken elma bahçelerinden dalından elma toplayıp yemenin tadını çıkarın.

Prostanna Antik Kenti, Eğirdir Kalesi, Hızırbey Camisi, Dündarbey Medresesi, Eğirdir Kervansarayı'nı görmeden, kerevitleri ile Starking ve Golden elmalarını Eğirdir'de yemeden ayrılmayın.

Beyşehir Gölü kıyısında yeralan Kubad-ı Abad Sarayı'nı, Türkiye'nin en uzun mağarası Pınargözü Mağarası'nı gezerken Yenişarbademli'de bahar aylarında kuzu göbeği mantarı toplamayı ve yöresel tarhana çorbasını içmeyi unutmayın.

Beş bin yıllık bir tarihi geçmişe sahip olan Uluborlu, asırlar boyunca birçok medeniyete beşiklik etmiştir. Frig döneminden Bizans dönemi sonuna değin "Apollonia" adıyla anılmıştır. Uluborlu Kalesi, tarihi evler, Sultan Alaaddin Keykubat zamanında yapılan Alaaddin Camisi, tarihi hamamı, Sallanan Minareyi görmeden, Uluborlu'da Banak ve Kuyruğu Sulu'yu yemeden dönmeyin.



KEŞKEK

BOL OKSİJENLİ KIZILDAĞ TURU

Türkiye’de sadece Şarkikaraağaç sınırları içerisinde yer alan Kızıldağ Milli Parkı, mavi sedir ağaçlardan oluşmaktadır. Astım ve nefes darlığı olan hastalar için şifa kaynağıdır. Günübirlik veya konaklamalı ziyaret eden misafirlerimiz bungalow evde, çadırda veya otelde konaklayabilir. Bu ziyaret sebebiyle bölgeye gelen misafirlerimize ilçeye özgü tahin, köpük ve susamlı helva lezzetini tatmalarını tavsiye ederiz.



KIZILDAĞ MİLLİ PARKI MAVİ SEDİR ORMANI

YÖRÜK KÜLTÜRÜ ve YAYLA ŞENLİKLERİ TURU

Yörüklerin yaşadığı Şarkikaraağaç, Yenişarbademli, Eğirdir ve Aksu İlçeleri’nde halen yaylaya çıkılmaktadır. Yaz aylarında, ortalama olarak üç ay yaylada, keçi kılından yapılan çadırlarda veya yayla evlerinde kalınmaktadır. Yörük çadırlarına misafir olduğunuzda en güzel ayrıntı içebilir, kekik kokusuyla karışmış dağ havasının ciğerlerinize dolduğunu hissedebilirsiniz. Yörük kültürünü tanıtılması, yaşatılması, gelecek nesillere aktarılması, Yörük yemeklerinin tanıtılması amacıyla her yıl Mayıs - Ağustos ayları arasında Yörük şenlikleri düzenlenmektedir.



YÖRÜK ÇADIRI



DOĞA SPORLARI ETKİNLİKLERİ

Dedegöl Dağı, 2998 m. yüksekliği ile Orta Toroslar'ın en yüksek tepesidir. Yılın on bir ayı kar bulunur. Bu dağda bulunan Karagöl görülmeye değerdir. Dağ yürüyüşü, kamp, tırmanma için imkanlar sunar. Pınargözü Mağarası'nın üstünde bulunan Melikler Yaylası'na Türkiye'nin değişik yörelerinden gelen yüzlerce dağcı kamp kurarak, Dedegöl Dağı'na çıkarlar. Melikler Yaylası ve Dedegöl Dağı'nın çevresi endemik bitki yönünden oldukça zengindir. Kızıldağ Milli Parkı Kuzukulağı Doğa Sporları Festivali Temmuz ayında yapılmaktadır. Ülkemizin birçok bölgesinde yapılan ölçümler sonucunda, 1700 rakımlı Melikler Yaylası gökyüzü gözlemlerinin yapılabileceği en karanlık noktalardan birisi olup Dedegöl Karanlık Gökyüzü Gözlem Şenliği'ne ev sahipliği yapmaktadır.



ISPARTA GÜLÜ



Coğrafi İşaretler

İnce Isparta Hasgül El Halısı, Isparta Gülü, Gül Yağı, Isparta Kabune Pilavı, Uluborlu Banağı, Uluborlu Kirazı, Senirkent Banağı ve Yalvaç Hamursuzu Isparta'nın Coğrafi İşaretli ürünleridir.



T.C.
ISPARTA VALİLİĞİ
İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü
www.isparta.gov.tr
isparta.ktb.gov.tr • iktm32@ktb.gov.tr
f @ t v IspartaKulturTurizm

