



VakıfBank Kùltür Yayınları: 0341  
Çocuk Kitaplığı: 045

**TÜRKİYE'DE YAŞIYORUM, NE YEDİĞİMİ BİLİYORUM!**  
**PEYNİR**

Yayın Danışmanı  
**Ekrem Demirli**

Proje Editörü & Son Okuma  
**Hande Kayhan**

Yazan  
**Berrin Bal Onur**  
**Neşe Aksoy Biber**

Resimleyen & Sayfa Uygulama  
**Elif Onur**

Fotoğraf  
**Merve Ece Özer**

Görsel Tasarım Danışmanı &  
Kapak Tasarımı  
**Hande Özgeldi Büyüktopbaş**

Uzman Psikolog  
**Zeynep İrem Çeven**

**VakıfBank Kùltür Yayınları**  
İnkılap Mah. Akyaka Plaza,  
Dr. Adnan Büyükdeniz Cd. No: 7 A1 Blok, Kat: 13  
34768 Ümraniye / İstanbul  
Telefon: 0 216 285 9571  
www.vbky.com.tr – info@vbky.com.tr  
Sertifika No: 40141

© Vakıf Pazarlama San. ve Tic. A.Ş., 2025  
© Berrin Bal Onur, 2025  
© Neşe Aksoy Biber, 2025  
© Elif Onur, 2025  
© Merve Ece Özer, 2025

ISBN 978-625-6647-60-2

*Kitabın tüm yayın hakları VakıfBank Kùltür Yayınları'na aittir. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak sınırlı alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz. Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.*

Baskı  
**İmak Ofset Basım Yayın A. Ş.**  
Akçaburgaz Mh. 137. Sk. No:12  
34522 Esenyurt / İstanbul / Türkiye  
Tel: +90 212 800 13 13  
Sertifika No: 71320

1. Baskı: Ocak 2025  
2. Baskı: Nisan 2026

Türkiye’de yaşıyorum, ne yediğimi biliyorum!

# PEYİNİR

Yazan  
Berrin Bal Onur  
Neşe Aksoy Biber

Resimleyen  
Elif Onur



Merhaba, ben Berrin.

Ben Neşe.

Biz, peynirin izini süren iki arkadaşız.  
Peynir merakımızın üzerine gittik, araştırdık ve  
peyniri yapıldığı yerlerde görerek yakından tanıdık.





2000 yılında küçük bir dükkân açtık. Bu dükkânda yerel-geleneksel peynirlerimizi öne çıkarmayı hedefledik. Türk peynirlerini bir değer hâline dönüştürme hayali kurduk. Yola çıktık ve Türkiye'nin 7 bölgesinde 200'den fazla peynir çeşidinin yapıldığı köyleri, kasabaları, şehirleri gezdik.

Yerel-geleneksel ürünlerin kadın emeği, küçük aile üretimleri ve birlikte iş yapmanın gücünü ortaya koyan kooperatifçilik çalışmaları ile üretilmesi çok önemli. Bu çalışmalar yapıldıkça gıda ve tarım faaliyetlerini kapsayan "agro-turizm" denilen seyahat anlayışı da geliyor.



Mesela biz, neredeyse 25 yıldır Dünya'nın çevresini 2 kere dönecek kadar yol yaptık. Yani 80.000 km! Bu kadar yolculuk sonunda peynirle ilgili araştırmalarımızı, keşiflerimizi anlattığımız kitaplar yazdık...

Bu kitabı da sizler için hazırladık. Belki ileride siz de peynir için yollara düşer ve asırlardır süren peynir mirasının bir parçası olmaya karar verirsiniz.

**Şimdi,  
kahvaltılarımızdan eksik olmayan peyniri  
yakından tanıma zamanı!**





# Sütün Armağanı Peynir

Süt doğanın mucize içeceği.

Koyun, keçi , inek ve mandanın yavruları için verdiği süt, dünyanın en eski yiyeceklerinden biri ve peynirin ana maddesi.

Yaklaşık 10 bin yıl önce ilk çiftçi atalarımız, doğada serbestçe yaşayan memeli hayvanlardan faydalanmayı akıl ettiler. Yaşam alanlarında koyun ve keçilere yer açıp, onları evcilleştirdiler.

Sütün kendileri için de besleyici olduğunu anladıklarında, daha sonra tüketmek için sütü korumak istediler. Sağılan süt, açıkta beklediğinde tadı değişti, ekşidi, yoğunlaşarak içinde katılaşmış tortular oluştu.

Bu tortuların lezzetini farkedene tarihin ilk çiftçileri, peynirin de mucidi oldular.

İnsanlık binlerce yıldır, farklı ülkelerde, yerli hayvanların sütleriyle çeşitli peynirler üretmeye devam ediyor: *Tulum peyniri, beyaz peynir, sepet peyniri, otlu peynir, delikli, sert, yumuşak... Farklı biçim, tat ve renkte peynirler...*

Günümüzde Dünya'da 2000'in üzerinde peynir çeşidi olduğundan söz ediliyor.

Ülkemiz toprakları süt ve süt hayvancılığının doğduğu, geliştiği büyük bir coğrafya.

Türkiye'deki farklı iklim, toprak, bitki örtüsü ve hayvan ırklarının çeşitliliği ile ülkemizde 200'den fazla peynir türü karşınıza çıkabilir.

İnsanlık keşfettiğinden beri peynir en temel gıdalarımızdan biri olmaya devam ediyor.

**Haydi gelin sütün armağanı peynirin izini sürelim.  
Doğduğu topraklardan başlayarak birlikte  
lezzetli bir keşfe çıkalım...**



# Peynirin Hikâyesi

Peynir, bilinen Dünya tarihinin en eski yiyeceklerinden biridir. Geçmiş 9-10 bin yıl öncesine dayanan bu lezzetli gıda, hayvanların evcilleştirilip sütlerinin kullanılmaya başlanması ile hayatımıza girdi.

Sütteki biyolojik değişimlerin farkına varan insanoğlu, gözlem yaparak sütün dönüşümünden farklı ürünler elde etmeyi denedi... **ve BAŞARDILAR!**

Ortaya çıkan ürünün tadını çok sevdiler  
ama onu nasıl saklayabilirlerdi?

Toprak kapları denediler. **İŞE YARADI!**

Böylece karşımıza peynirin ilk örnekleri çıktı!



İnsanlar için sütü peynire dönüştürmeyi öğrenmek zaman aldı. Peynir hakkında araştırmalar yapan arkeolog ve antropologlar eski yerleşimlerde bulduklarını inceleyerek farklı bölgelerde ilk kez ne zaman elde edildiği konusunda çeşitli tahminlerde bulunuyor.





# PEYNİRİN YOLCULUĞU

Uygarlıklar beşiği Mezopotamya ve Bereketli Hilal'in kuzeyini oluşturan Anadolumuz, sütün peynire ilk kez dönüştüğü tahmin edilen topraklardır.

## Anadolu

göçlerle zenginleşen, farklı kültürlerle iç içe gelişen bir coğrafya.

Mezopotamya, Anadolu'yu da içine alan büyük bir bölge.

İlk şehirlerden biri de Konya'da yer alan Çatalhöyük!

Çatalhöyük yerleşiminde (MÖ. 7000) koyun ve keçilerin evcilleştirildiğini tarihî kayıtlardan öğreniyoruz.

Arkeologlar Çatalhöyük'te yağ, peynir, yoğurt ve mayalı ekmeğin üretildiğini söylüyorlar.



Milattan önce burada kurulan pek çok uygarlık, çok sayıda peynir çeşidi geliştirdi. Akadlar, Babilliler, Asurlular, Hititler, Persler, ilk Yunanlar ve Roma İmparatorluğu!

## MEZOPATAMYA

Fırat

Dicle

EREKETLİ HİLAL

Rivayete göre Allah, melekleri aracılığıyla Hz. İbrahim'e (as) ekşi sütün yapılışını öğretmiş. Bu da daha sonra babadan oğula geçen bir meslek sırrına dönüşmüş. Hz. İbrahim'in günümüz Urfası yakınındaki Harran'da yaşamış olduğu söylenir.

### PEYNİR

yüz yıllar boyunca  
kahramanların gıdası,  
soyluların  
yiyeceği oldu!

