

TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN TARİHSEL GELİŞİMİNDE YAŞANAN DEĞİŞİMLER

Özgür KIZILDEMİR*
Emrah ÖZTÜRK**
Mehmet SARIŞIK***

CHANGES OF TURKISH CUISINE CULTUR IN THE HISTORICAL DEVELOPMENT

Öz

Tarih sahnesine konargöçer bir toplum olarak çıkan Türkler, geçmişten günümüze kadar yeme ve içmeye büyük önem vermişlerdir. Gelişen tarihsel süreç içerisinde Türklerin yaşam şekilleri, yaşadıkları coğrafya ve etkileşim halinde oldukları medeniyetler, yeme-içme alışkanlıklarını ve yemek kültürlerini etkilemiştir. Bu kapsamda araştırmanın amacı, Türklerin tarih sahnesinde yer almalarından itibaren, yemek ve mutfak kültürlerinde yaşanan değişimleri ve bu değişimlerin nedenlerini incelemektir. Bu değişimler yaşadıkları coğrafya, göç ettikleri bölgeler, etkileşim içinde buldukları medeniyetler ve devletler kapsamında değerlendirilmiştir. Bu konu üzerine yazılan kaynaklardan elde edilen bilgiler çerçevesinde literatür çalışması yapılmıştır. Araştırmanın genel sonucu Türklerin sahip olduğu kültürel zenginliğin, Türk mutfak kültürünün de zenginleşmesinde etkili olduğunu göstermesidir.

Anahtar Kelimeler: Türk Mutfağı, Beslenme Kültürü, Tarihsel Gelişim

Abstract

Turks who the stage of history as a nomadic community, have attached great importance to eating and drinking from the past up to the present day. Emerging in the historical process of Turks way of life, their geography and their civilizations have interacted, eating and drinking habits and food culture has affected. In this context, the purpose of research, take place in Turks starting from the stage of history, and the changes in food and cuisine culture is to examine the

* Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, e-posta: o.kizildemir@gmail.com

** Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, e-posta: emrahozturk@duzce.edu.tr

*** Prof. Dr. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, e-posta: msariisik@sakarya.edu.tr

causes of these changes. This changes the geography in which they live, they migrated regions, civilizations and states in which they interact, are included. Articles on the subject information obtained from sources that are made within the framework of literature. The overall results of the study of the cultural richness of Turks, Turkish cuisine in the enrichment culture also shows that effective.

Keywords: Turkish Cuisine, Nutrition Culture, Historical Development

Giriş

Bir toplumun sahip olduğu kültürel değerler, toplumların yaşam biçimlerinde ne kadar etkiliyse yeme içme alışkanlıklarında da bir o kadar etkilidir (Şar, 2013; Tezcan, 2008). Dolayısıyla bir toplumun yeme içme alışkanlıkları, yaşadığı yörenin coğrafik, tarımsal ve sosyo-kültürel özelliklerinin yanı sıra başka toplumlarla olan etkileşiminden de etkilenmektedir (Baysal, 2001).

Farklı toplumların farklı yeme içme alışkanlıkları olduğu günümüzde de görülmektedir. Türkler, tarihte yer almaya başladıkları andan itibaren, beslenmeye önem vermişler, yeme içme sosyal hayatlarında her zaman önemli bir faktör olmuştur. Bundan dolayıdır ki Türk idarecileri, halkını aç ve çiplak bırakmamayı ana ilke olarak görmüşlerdir (Talas, 2005).

Türkler Cilalı Taş devrinde Orta Asya'ya gelip yerleştikten sonra Ural ve Altay dağları arasındaki (Doğdubay ve Giritlioğlu, 2011:443), Asya'nın geniş bozkırlarını yurt edinmişlerdir. Dolayısıyla İslamiyet'ten önce Türklerin tarihi sadece Orta Asya ile sınırlı olmayıp, Kafkaslar, Karadeniz'in kuzeyi ve hatta Macaristan ovalarına kadar uzanan geniş bölgeleri de kapsamaktadır (Taşagıl, 2013). Türklerin 10. yüzyıldan sonra İslamiyet'i kabul etmesiyle, İslam ülkeleri ile olan temasları artmış, bu da Türklerin Batı'ya, İran'a, Anadolu'ya gelmelerine neden olmuştur (Mercan, 2003; Yolalıcı, 2008). Bu bağlamda Türklerin İslamiyet'ten önce ve İslamiyet'ten sonra kurdukları devletler şu şekilde özetlenebilir. Hunlar (MÖ 220-MS 216), Tabgaçlar (216-394), Avarlar (394-552), Göktürkler (552-745), Uygurlar (745-940), Karahanlılar (940-1040), Büyük Selçuklular (1040-1157), Anadolu Selçukluları (1157-1308), Çağataylılar (1308-1335), İlhanlılar (1335-1370), Timurlular (1370-1447), Osmanlılar (1447-1922) ve son olarak Türkiye Cumhuriyeti (1923- ...) (Eravsar 2008; Kanlıdere, 2013).

Yukarıda da görüldüğü gibi MÖ 200'lü yıllardan günümüze kadar birçok değişik coğrafyada, birçok devlet kuran Türkler, çok fazla medeniyetle

etkileşim içinde olduğundan kültürel yapısı bakımından da hayli zengindir. Dolayısıyla bu zenginlik yeme-içme alışkanlıklarına ve mutfak kültürlerine de yansımıştır (Güler, 2008; Ertaş ve Karadağ 2013).

Türk mutfak kültürü Orta Asya'dan M.Ö 200'lü yıllardan 21.yy'a kadar uzanıp, Asya ve Anadolu topraklarının zengin ürün çeşitliliğiyle ve tarihsel süreç içerisinde diğer kültürlerle olan etkileşimle yoğrulup zaman içinde bazı değişimler yaşamış ve günümüze kadar ulaşmıştır. Bu çalışmada ise Türk mutfak kültürünün, Türklerin yaşadığı göçebe yaşamdan, 21.yy'ın ilk çeyreğine kadar olan süreçte geçirdiği yeme içme konusu kapsamında olan değişimler ve zenginlikler ele alınmıştır. Bu bağlamda etkili olan coğrafi konum değişikliği, diğer kültürlerden etkilenme ve Türk mutfağına etki eden diğer faktörler değerlendirilmiştir. Konu Türk mutfağına zenginliğini ve zenginliğinin kaynaklarını ortaya koyma açısından önem taşımaktadır.

1. Türk Mutfak Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları

Türklerin tarih sahnesine çıkışları Orta Asya bölgesinde başlamaktadır. Bu bölgede daha çok konar göçer yaşam tarzını benimseyen Türkler daha sonra Anadolu topraklarına ulaşarak mutfak kültürlerinin hem zenginleşmesine hem de yeme içme alışkanlıklarının bazı değişimler geçirmesine sebep olmuştur.

Türk Mutfağına oluşumunda Orta Asya Türkleri, Selçuklu ve Osmanlı İmparatorluğu döneminin etkisi büyüktür. Ayrıca günümüz Türk mutfağına şekillenmesinde ve zenginleşmesinde, Türkiye'de yaşamış olan uygarlıkların da etkisi büyüktür (Güler ve Olgaç, 2010).

Bu aşamada Türk mutfak kültürünün yapısını dört dönemde incelenebilir. İlk olarak, İslam öncesinde ve İslam etkisinde Orta Asya Türk mutfağı, Selçuklu mutfağı, Osmanlı mutfağı ve son olarak da Cumhuriyet Dönemi mutfağı olarak bu çalışmada incelenmiştir.

1.1. İslam Öncesinde Orta Asya Türk Mutfağı

Türkler, Cilalı Taş Çağında Orta Asya'ya yerleştikten sonra, Ural Dağları ile Altay Dağları arasındaki stepleri anayurt olarak seçmişlerdir. Dolayısıyla atlı göçebe kültürü burada doğmuş ve gelişmişti (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008).

Türkler İslam öncesinde Orta Asya bölgesinde daha çok tarım ve hayvancılıkla uğraşmışlardır. Yemeklerde en çok buğday ve buğday unu ile yapılan yağlı hamur işleri ön plana çıkmıştır. Yaşadıkları coğrafi bölgenin de etkisiyle beslenmelerini ağırlıklı olarak hayvansal ürünlerden sağlayan Orta Asya Türkleri, önem sırasına göre at, koyun, keçi ve diğer büyükbaş hayvan etlerini mutfaklarında kullanmaktaydılar. Darıdan yapılan boza, Orta Asya Türklerinin ilk gıdaları arasında yer almaktadır. Orta Asya Türklerinde, “av hayvanları” önemli bir yer teşkil etmektedir (Alpargu, 2008: 24; Argıllı, 2005; Erdi ve Tuğba, 2005: 600).

Pastırma ve sucuk göçebe hayatın bir ihtiyacı olarak üretilmiş Türk besinlerinden biridir. Eti uzun süre korumanın yolunu keşfeden Türkler, pastırma ve sucuk gibi bugünün nerdeyse aynısı olan besinleri göç ve sefer sırasında genellikle at sırtında tüketmekteydiler (Bilgin ve Samancı, 2008: 18). Orta Asya Türkleri bakımının zor olması ve konargöçer yaşantıya dayanamadıklarından büyükbaş hayvancılık fazla yaygın olmamasına rağmen büyükbaş hayvancılık her zaman Türklerin kültüründe yeri vardır (Közleme, 2012: 104).

Türkler arasında süt ve süt ürünlerinin önemli bir yeri bulunmaktaydı. Özellikle hayvancılıkla uğraşan Türkler için yağ temel besin maddesi olarak görülmekteydi. Tereyağı süttten ziyade yoğurttan elde edilirdi. Tereyağından başka iç ve don yağı da kullanılmaktaydı (Ögel, 2000: 14).

Konargöçer yaşamdan yerleşik yaşama geçilmesiyle birlikte tarımla uğraşmaya başlayan Türklerin yetiştirdiği başlıca ürünler, buğday, çavdar, arpa ve darıdır. Buğdayı zamanla bir temel besin olarak gören Türkler, genellikle ekmeklerini buğdaydan yapmaktaydılar (Közleme, 2012: 105).

Öte yandan Orhun Abidelerinde anlatılan balık avları, masallarımızda rastlanılan balıkçılık motifleri tatlı su balıkçılığının Anadolu'dan önce de Türkler tarafından bilindiğini göstermektedir (Çevik, 2014).

Orta Asya Türkleri Çin'in temel besin kaynağı olan ve etkisiyle pirinci yetiştirmeyi öğrenen Türkler eski zamanlardan beri kullanmaktaydılar (Gürsoy, 2005: 77). Ayrıca sebze olarak Türklerin kullandığı yiyecekler, kabak, pancar, pırasa, havuç, soğan, sarımsak, şalgam, turp, patlıcan, dağ ıspanağı, salatalıktır. Ancak Türklerin sebzelere olan ilgisinin o dönemde az olduğu da söylenmektedir. Meyve ve kuruyemişlere de Türklerin ilgi gösterdiği bilinmektedir. En çok kullanılan meyve ve kuruyemişler, erik, kayısı, şeftali, elma, kavun, karpuz, şeftali, iğde, dut, fıstık, armut, üzüm, fındık ve ceviz gibi ürünlerdir. Ayrıca üzümünden pekmez, sirke ve şarap yapılmaktaydı (Alpargu, 2008; Kılıç ve Albayrak, 2012). Türklerin “burçak” diye adlandırdığı ve batıya göç ettikleri vakit bürülce olarak

ismini alan baklagiller arasında bakla, fasulye, bezelye, mercimek ve nohut bulunmaktadır (Gürsoy, 2005: 78).

Orta Asya Türkeri'nin en çok kullandığı içecek kımız olarak görülmektedir. Kımızın hazırlanışı, taze kısrak sütü ve bu sütün üçte biri oranında önceden hazırlanmış mayalıklı kımız deri torbaya doldurulur. Deri torba içinde ılık bir yerde saklanan bu kımız, torbanın ağzından bir sopa ile sıkı sık dövülür, 12 veya 24 saat sonra kımız içilecek hale gelmektedir (Ögel, 2000: 173). Yine o dönemde kımızın yanı sıra, bazı hububat türlerinin alkole çevrildiği ve halkın içtiği, ayrıca üzümünden şarap elde edilerek içildiği ve Marko Polo'ya göre de at kanının yenilip içildiği İslam öncesinde Türk Kültüründe bazı kaynaklarda bahsedilmektedir (Gürsoy, 2005: 83).

Eski Türk kültüründe konargöçer yaşamın da etkisiyle yoğurdun önemli bir yeri bulunmaktadır. Tamamen Türklerin ürünüdür ve dünyaya da aynı isimle yayılmıştır. Çeşitli yemeklerinde yapımında yoğurt kullanılmaktadır. Ayrıca kurut da yine koyun sütünden yapılan yoğurdun kurutulmasıyla oluşan bir çeşit peynirdir. Kurut savaşlara giderken erzak olarak kullanılan bir üründür (Gürsoy, 2005: 20; Yılmaz, 2000).

Orta Asya Türklerin çadırlarında mutfakın her zaman yeri olmuştur. Ayrıca mutfakta kullanılan eşyalar Kaşgarlı Mahmud'un Divanü Lugat'it Türk'te bahsedilmektedir. Bunlar, bardak, selçi bıçak (aşçı bıçağı), etlik (et çengeli), ıvrık (ibrik), tewsi (tepsi), kova, saç, şiş, soku (havan) ve susgak (susak) bulunurken; küp, çanak, çömçe, kaşuk, tekne, tuzluk, yasgaç (yasdıgaç) gibi toprak ve ahşap eşyalar; sanaç (dağarcık), sarnıç (su tulumu), tagar (dağarcık), tulkuk (tuluk) gibi deriden yapılan mutfak eşyalarıdır (Genç, 2008: 4).

Tüm kültürlerde olduğu gibi mutfak kültürü de, iklim ve çevre, dini inanışlara göre şekillenmiştir. Türk mutfak kültüründe de Orta Asya'da İslam öncesinde ve İslam etkisinde mutfak kültüründe değişimlerden söz edilebilir.

İslam etkisiyle beraber Orta Asya Türk mutfak kültüründe, İslamiyet'in yasakladığı yiyecek ve içeceklerin Türk mutfak kültüründe artık kullanılmamaya başladığı görülür. İşte bu dönem mutfak kültürünü şekillendiren en önemli olgudur. İslam'ın kabul edilmesiyle Türklerin mutfak kültürleri devam etmiş ancak dini yasaklar ve dinin gerekliliği uygulanmaya başlanmıştır.

Türkler arasında ekmeğin göçebe hayattan yerleşik hayata geçtikten sonra, özellikle İslam dininin bölgede yayılmasıyla birlikte önem kazanarak kutsal bir mahiyete büründüğünü, bu yüzden israfının ve yerlere

atılmasının “günah sayıldığını” da belirtmek gerekmektedir (Közleme, 2012: 109). Ayrıca yemek adabıyla ilgili olarak yemeğe besmele ile başlanır ve yemek sonunda sofraya dua yapılmaya başlanmıştır (Arat, 1947). İslam etkisinde Türklerin yiyecek ve içecekleri, etli yemekler, balık yemekleri, süt ürünlerinin kullanıldığı yemekler, buğday ve buğday unundan yapılan yemekler, hamur işleri (erişte ve şehriye), tutmaç, pirinç yemekleri, sebze yemekleri, darı yemekleri, üzüm, elma, armut, şeftali, kayısı, erik, ayva, dut, iğde, fıstık, ceviz, Şaraplar (içki), boza, kırmızı ve kumalak veya bal şarabı bu dönemin kaynaklarına yansıyan yiyecek ve içecekleri arasında bulunmaktadır. Ancak İslam etkisiyle at kanı haram sayıldığı için vazgeçilmiş olup bazı içkilerin içilmesine (kırmızı ve şarap) devam edilmiştir (Aykut, 2004: 466; Altan, 2008: 31). Dolayısıyla İslam etkisinde Türk mutfağı bugünkü mutfak kültürümüzün ana hatlarını oluşturduğu ve Anadolu’da bu kültürlerin bazılarının devam ettiğini gözlemleyebiliriz.

1.2. İslami Dönem ve Selçuklu Mutfağı

Büyük zorluklarla Anadolu’yu fetheden Selçuklular, bu topraklarda Milli ve İslami damgalı zengin bir kültürün oluşmasını sağlamışlardır. Bu kültürün en uzun devam eden ve en önemli kollarından birini de mutfak kültürü oluşturmaktadır. Geleneksel Türk mutfağının bir devamı olan Selçuklu mutfak kültürü ile ilgili günümüze kalan yazılı kaynaklardan belli bir fotoğraf çizmek mümkün olmaktadır (Közleme, 2012: 114).

Selçuklu mutfağında İslami anlayışın etkisiyle beraber, geleneksel gıda maddelerinin kullanımının ve israftan kaçınmanın getirdiği bir kısıtlama ve sadelik göze çarpmaktadır (Gürsoy, 2004: 94-112).

Selçuklu devri, Türk tarihi, İslam tarihi hatta dünya tarihi bakımından bir dönüm noktası olmuştur. Türkler şimdi olduğu gibi Selçuklu devrinde de yiyeceklerini hayvanlardan ve bitkilerden sağlamaktalardı. Dolayısıyla büyükbaş ve küçükbaş hayvanların sütleri, etleri, kümes hayvanları, tarımsal bitkiler, yabancı otlar, ağaçlar ve meyveler ile besleniyorlardı (Şanlı vd, 2012:154).

Öte yandan Türk Mutfak kültürü Selçuklular döneminde yemek çeşitlerinin yansırı yemek pişirme ve muhafaza teknikleri ile de gelişimine devam etmiştir. Selçuklularda kuşluk ve akşam (zevale) yemeği adı verilen iki öğün bulunmaktadır. Kuşluk, sabahla öğlen arasında yapılmaktadır (Doğdubay ve Giritlioğlu, 2011). Yağlı ve hamur işi gibi tok tutan yemekler tercih edilmektedir. Akşam yemeğinde ise çeşit

boldur ve hava kararmadan yenmektedir. Selçuklular döneminde et, un ve yağ yemek alışkanlığının simgesi olarak görülmektedir. Kuzu, erkek, keçi, at ve tavuk en çok eti yenen hayvandır. Bunlara kuşlar ve balıklar ilave edilebilir. Kesilen hayvanın sakatatının çok tüketildiği Selçuklularda, sebze yemekleri pek tercih edilmemesine rağmen az da olsa bulunmaktadır (Gürsoy, 2004: 89; Çetin, 2008; Güler, 2008: 4).

Selçuklu mutfağında her yemeğin yanında ekmeğin ana besin kaynağı olarak tüketilmesi, eski Orta Asya Türk mutfağından temel bir farkı olarak ortaya çıkmaktadır (Közleme, 2012: 115). Eski adetlerin devam ettiği bu dönemin mutfağında, kırıntıların yere dökülmemesi için yere bir örtü yayılırdı. Onunda üzerine 40 cm yükseklikte bir altlık yerleştirilir ve üzerine de sini konurdu. En çok tahta kaşıklar kullanılır ve sulu yemekler bunlarla yenilirdi. Tam olarak elle yemek yemenin olmadığı dönemin mutfağında yufka ekmeği de bazen kaşığın yerine kullanılmaktaydı. Görgü kuralları ise, önce yemeğe büyüklerin başlaması, herkesin kendi önünden yemesi, elin yemeğin içine girmesinin hoş karşılanmaması, yemekten önce ve sonra ellerin yıkanması, yemeğin sağ el ile yenilmesi ve sofrada artık bırakılmaması, “besmele” ile başlanıp “Hamd” ile bitirilmesi İslami etkinin var olduğunu gösteren başka bir kanıt olarak gösterilebilir (Sürücüoğlu, 2008: 69; Genç, 2014).

Selçuklu mutfağında kullanılan yiyecek ve içecekler tahıllar; buğday, arpa, çavdar, mısır, pirinç baklagiller; fasulye, mercimek, nohut sebzeler; pırasa, soğan, sarımsak, ıspanak, patlıcan, biber, kereviz, nane, marul, haşhaş, havuç, hıyar, kabak, tere, turp meyveler; ayva, nar, elma, armut, şeftali, üzüm, dut, kayısı, incir, kavun, karpuz, keçiboynuzu, kestane, ceviz, badem, fındık, fıstık, turunçgiller ve hurma baharatlar; safran, kimyon, susam, şeker, tuz süt ürünleri; yoğurt, tereyağı, peynir, hamur işleri; ekmeğe, yufka, simit, çörek ve börek olarak sıralayabiliriz (Tezcan, 1992: 118; Gürsoy, 2004, 90-91; Çetin, 2008; Erdoğan, 2010).

Selçuklu mutfağının en meşhur yemekleri; *tutmaç* (buğday unu ve et ile yapılır), *herise* (keşkek), *kalye* (patlıcan, kabak ve kıyma ile yapılan sebze yemeği), *borani* (ıspanak ve pirinç ile yapılır), *tirit* (et suyuna doğranmış ekmeğe aşı), *pilav*, *çorbalar* (en önemlisi tarhana), *kebaplar* (şiş kebab), *yahni*, *kelle-paça*, *bulamaç* (un, Şeker ve yağ ile pişirilir), *pastırma*, *balık* ve *av yemekleri* olarak sıralayabiliriz (Tebardar vd., 1998: 145; Tezcan, 2000: 23; Merçil, 2000: 146; Gürsoy, 2004: 93).

Bu dönemde tatlı olarak en çok tüketilen yiyecekler; *gülbeşeker* (gül, bal, limon ile yapılır), *işlenmiş şeker* (badem şekeri), *helva* (şeker, yağ ve fıstık ile hazırlanır), *pekmez*, *bal* ve *paluze* (nişasta ve şekerle yapıp

soğuk yenen pelte) olarak kaynaklarda geçmektedir (Merçil, 2000, Şahin, 2008: 50). Selçuklu dönemi en çok tüketilen içecekleri ise; *şarap, kırmızı boza, şerbet, ayran ve hoşaf* (Oral, 1957; Çetin, 2008).

Selçuklu döneminde kullanılan başlıca mutfakta eşyaları; bıçak çatal, kaşık, kepçe, sini-tepsi, kâse, tas, tencere – kazan, havan, etlik (et asmaya yarayan çengel), güveç, testi, küp, sürahi, ibrik, maşrapa, sağrak – kadeh, susak, tabak, tekne, elek ve kalbur şeklinde sıralanmaktadır (Erdoğan, 2010; Doğdubay ve Giritlioğlu, 2011).

Selçuklu mutfağı, gerek sahip olduğu gelenek, gerekse göç ettiği Anadolu'nun kendilerine kazandırmış olduğu avantajları İslam dininin seçici eleğinden geçirerek oldukça zenginleşmiştir. Göçebe geleneğinin devamı olarak eskiden beri Türkler arasında yaygın olarak tüketilen et, süt ve süt ürünleri, bunların yanı sıra tahıllı ve unlu mamuller, değişik türde sebzelerden elde edilen yemekler, oldukça zengin meyve kültürü, tatlılar, şerbetler, turşular dönemin mutfağının ana malzemelerini oluşturmuştur (Şahin, 2008; Közleme, 2012: 125).

1.2. Osmanlı Mutfağı

Selçuklu Türklerinin Anadolu'ya geldikleri XII. yüzyıldan sonra oluşmaya başlayan Türk mutfağı, XIV. ve XV. yüzyılda gelişmiş, XVI. Ve XVII. yüzyıllarda Osmanlılar döneminde saray ve konaklarda ihtisaslaşma yolu ile gelişerek dünyanın sayılı mutfakları arasında yerini almıştır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008:1302). Böylece Osmanlı İmparatorluğu zamanında Türk Mutfak kültürü daha da gelişmiş ve en görkemli çağlarını yaşamıştır. O devirde, Osmanlılara ziyarete gelen yabancı devlet adamları yedikleri Türk yemeklerinden aşırı derecede etkilenerek aşçıların yetişmesi için Türk aşçılarının yanına göndermişlerdir (Şanlı vd, 2012:154).

Türk mutfak kültürünün dünyanın en zengin mutfaklarından birisi olmasında hem eskiye dayanması hem de Osmanlı İmparatorluğunun çok uluslu oluşu etkili olmuştur (Toygar, 1993). Bunun yanı sıra; padişahın hoşuna gidecek yemekleri üretmek, saraylarda verilen ziyafetleri daha gösterişli yapmak için aşçılar birbiri ile yarışarak Türk mutfağının zenginleşmesine katkıda bulunmuşlardır (Ertaş ve Karadağ 2013). Böylece Osmanlı mutfağı Çin ve Fransız mutfaklarıyla birlikte dünyanın ilk üç mutfaklarından birisini oluşturmuştur (Belge, 2000: 141). Osmanlı mutfağını oluşumunu etkileyen dört temel unsur sıralanabilir. Bunlardan birincisi, Orta Asya'da ki et ve süt ürünlerine dayalı mutfak ikincisi, Arap

ve İran kültürlerinin etkisi üçüncüsü, Anadolu'da yetişen ürünler ve bu topraklarda bulunan yerli kültürlerin (Roma, Bizans) etkisi son olarak ise, İslam kültürünün etkisidir (Bilgin, 2008).

Osmanlı mutfağı, saray mutfağı ve halk mutfağı olarak ayrılmaktadır (Güler, 2008). Saray mutfağı, örgütlenme, damak zevkindeki incelik, çeşitlilik ve beslenme kültürü açısından Osmanlı mutfağının zirvesi olmuştur (Közleme, 2012: 131). Ayrıca Padişah, Valide Sultan ve Divan halkı için hazırlanmış gösterişli sofralardır. Kalabalık saray çevresini doyurabilmek için aşçılar yeni yeni yemekler icat etmişlerdir. 1200'e varan kadrosuyla sadece saray çevresini değil aynı zamanda gelen konukların yemek ihtiyaçlarına da cevap vermeye çalışmışlardır (Yılmaz 2002). Osmanlı saray mutfak kültüründe baklava, kadayıf, zerde, muhallebi, zülbiye, lokma ve halkiçini gibi tatlılara rastlamak mümkündür. Yine helvahane içerisinde o zaman bilinen bütün meyvelerin reçelleri yapılırdı. Bunların yanında kızılıçık, ayva, mesir, deva-i misk ve cevâriş gibi onlarca tür macunda sarayın diğer tatlıları arsında bulunuyordu (Gürsoy, 2004: 98-100). Saraydaki içecekler sadece su, limon suyu (ab-ı Limon), boza, kahve, hoşaf ve şerbetlerden ibaretti. Alkollü içkilerin bulunmadığından bir hayli zengin hoşaf ve şerbet kültürü oluşmuştur (Bilgin, 2008).

Osmanlı'nın saray mutfağı 15. yy'dan itibaren gelişmeye başlamıştır (Yerasimos, 2005). Özellikle Fatih Sultan Mehmet'in 1453 yılında İstanbul'u fethetmesiyle saraydaki Osmanlı yemeklerinde büyük değişiklikler yaşanmıştır. Deniz ürünlerinin tüketimi bu dönemde oldukça artmıştır. Yine bu dönemde Fatih Kanunnamesi ile Osmanlılarda ilk defa yemek yeme kuralları uygulanmaya başlanmıştır (Güler, 2008:5).

Tablo 1. Fatih Sultan Mehmet'in Saray Mutfağında Tüketilen Malzemeler

Yiyecek türü	Yiyecek
Baklagiller ve Tahıllar	Bulgur, pirinç, un, mercimek, buğday nişastası, nohut
Sebzeler	Pırasa, lahana, ıspanak, pazı, şalgam, hıyar, soğan
Yağlar	Zeytinyağı, kuyruk yağı, sadeyağ
Otlar ve Baharatlar	Misk, safran, zeytin, maydanoz, hardal, sarımsak, kişniş, nane, kimyon, Eflak tuzu, sakız, sirke, fülül (karabiber), tarçın, karanfil, anber
Hayvansal gıdalar	Yumurta, tavuk, peynir, süt, yoğurt, kaymak, istiridyeye, karides, paça, kaz, sığır işkembesi, bal, av kuşları, balık

Kaynak: Güler Sibel, (2010), *Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26, 24-30.

Halk yemek kültüründe ise, konaklar, imarethaneler, aşevleri ve orduda Saray yemek yeme alışkanlıklarında büyük farklılıklar yoktur. Günde iki kez, kadın erkek ayrı ayrı düzende yemek yenmektedir. Konaklarda yemekleri mutfaktan sofraya taşıyan iç oğlanlar (garson) yoktur ama onların yerine aşçı yamakları bulunmaktadır (Yerasimos, 2005: 41).

Osmanlı mutfağında en çok tüketilen *baklagiller ve tahıllar*, bulgur, pirinç, un, mercimek, buğday nişastası, nohut; *sebzeler* pırasa, lahana, ıspanak, pazı, şalgam, hıyar, soğan; *yağlar* zeytinyağı, kuyruk yağı, sadeyağ; *otlar ve baharat*, misk, safran, zeytin, maydanoz, hardal, sarımsak, kişniş, nane, kimyon, eflak tuzu, sakız, sirke, fülül (karabiber), tarçın, karanfil, anber; *Hayvansal gıdalar* yumurta, tavuk, peynir, süt, yoğurt, kaymak, istiridyeye, karides, paça, kaz, sığır işkembesi, bal, av kuşları, balık olarak sıralanabilir (Faroqhi, 2006: 38).

17. yy.'dan itibaren Osmanlı mutfaklarında hiç görülmeyen portakal, mandalina, muz, ananas ve domates gibi ürünlerin tüketimi yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu ürünlerin yaygınlaşmasındaki neden Avrupa'yla olan ticari ilişkilerin artması olarak gösterilebiliriz (Samancı, 2008). Bu kapsamda 19. yy.'a gelindiğinde Batı etkisinin artmasıyla beraber masa ve sandalye kullanarak yemekler yenmeye başlanmıştır. Ancak Batı'nın sembolü olan domuz eti asla Osmanlı mutfağına girmemiştir (Gürsoy, 2004: 137).

Osmanlıda yemek yiyecek olanlar sininin etrafında, ya sağ dizleri dik sol dizleri yatık bir biçimde bağdaş kurar ya da ayaklarını sininin altına uzatarak otururlardı. Sininin üstünde ne örtü, ne de çatal-bıçak olurdu (Yar, 2008:6). Yabancı devlet temsilcilerine verilen ziyafetler hariç tutulursa, sofralarda genellikle lüks ve gösterişten kaçınılıyordu. Yemek süresi kısaydı. Sarayda altın, gümüş ve porselen tabaklar da kullanılıyordu. Fakat bunlar ancak seçkin zümrenin sofralarında yer alıyordu (Bilgin, 2008).

Osmanlı sofra adabında ana yemekler gelmeden önce, sininin üzerine misafir sayısınca kaşık, ekmek parçaları, salata, zeytin, reçel ve çeşitli turşularla dolu küçük tabaklarda iştah açıcı yiyecekler yer alırdı. Yemekte su içilmediği için su takımı konulmaz yemek sonrasında şerbet veya hoşaf içilirdi. Yemekler kapaklı sahanlar içerisinde sininin ortasında servis edildikten sonra kapaklar açılır, herkes bu sahanlardan yemeğini yerdi. Yemekler çeşitliydi ve sofraya peş peşe hiç ara verilmeden gelirdi. Bu yemeklerden sadece iki-üç kaşık alınır diğerine geçilirdi. Genellikle konuşulmadan yenen yemeğin ardından siniler ve sahanlar kaldırılır ve eller yıkanır (Ak, 2007: 5).

Osmanlı sofra adabında bazı hoş sayılmayan kurallardan bahsedilmektedir (Bey, 1995: 276):

- Yemeğe ev sahibinden önce oturmak, ondan evvel kalkmak,
- Ev sahibinden önce yemeğe başlamak,
- Ekmek ve yemeği büyük lokmalar halinde almak,
- Yemek yerken kaşığı sonuna kadar ağza sokmak,
- Yemekte eliyle ekmek ufaklarını toplamak,
- Sofrada durmadan şunun bunun gözüne bakmak,
- Herkes yemekten elini çektiği halde yine yemeğe uzanmak,
- Kahveyi içerken ağzıyla ses çıkarmak,
- Suyu çok hızlı, şerbeti sonuna kadar içmek.

Osmanlıda ramazan, düğün ve diğer kutlamalarda oldukça abartılı ziyafetler verilirdi. Ziyafetlerde verilen yemeklerin çeşidi mevsime bağlı olarak, çorba, kebab, köfte ve pilav çeşitleri, baklava, lokma, kadayıf ve sütlü tatlılardan oluşan menüler sunulurdu (Ciğerim, 2001). Bu kutlamalar genellikle, dönemin Avrupa'sında görülen surlar içerisinde saraylılara mahsus olmayıp, halka açık meydanlarda, saray ile halkın kaynaştığı zamanlar olurdu (Közleme, 2012). Yine Osmanlıda bu özel gün ve kutlamaların dışında, aile sofrası, konuk sofrası, toplu yemek sofraları, sayılı gün sofraları, düğün ve sünnet sofraları, ramazan sofraları, muharrem ayı sofraları, hamam sofraları, saray sofraları gibi değişik sofra türleri de bulunmaktadır (Araz, 2009).

Sonuç olarak 17. yüzyılın sonlarından itibaren yeni bir mutfak, özellikle bugün Osmanlı mutfağı olarak tanıdığımız mutfak ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu mutfak, yeni kültürel katkıların ve yeni ekonomik şartların sentezi olarak, 18. yüzyıl boyunca gelişmiştir. Bu yüzyılın ikinci yarısından itibaren ise Yeni Dünya'dan gelen ürünlerin etkisinde kalmıştır. Bunların bir bölümünü, özellikle domates ve yeşilbiberi tamamıyla, patates ya da mısır gibi ürünleri ise ilk başta kısmen benimsemiştir. Değişim ve gelişim sürecindeki Osmanlı mutfağı 19. yüzyıldan başlayarak da Batı etkilerine açılmıştır. 18. yüzyılda nüfusu yedi yüz bine varan bir şehrin yaratıcılığı, iktisadi zorunluluklardan ve çok kültürlülüğten yola çıkarak, yeni senteze varmak üzere, Antik, İran ve Arap etkilerini (İslam hariç) taşıyan eski alışkanlıklarından pek çoğunu geride bırakmıştır (Yerasimos, 2005: 51).

1.4. Cumhuriyet Dönemi Mutfağı

Cumhuriyet mutfağını temel olarak iki kısımda incelemek yerinde olacaktır. Bunlardan birincisi İstanbul mutfağı, ikincisi ise Anadolu mutfağıdır. İstanbul'un tarih boyunca önemli devletlere başkentlik yaparak çok uluslu kültüre sahip olduğunu anlayabiliriz. Bu bağlamda İstanbul'un bu çeşitliliği mutfak kültürüne de yansımış olup zenginliğin nedeni olmuştur.

İstanbul mutfağının temel özellikleri olarak, sofraya gelen yemekler hem doyurucu hem de hafiftir, ayrıca göz zevkine de hitap eder. Büyük bir ticari merkez olan İstanbul' a çok çeşitli gıda ürünleri mevcuttur (Ünsal, 2003: 130). Osmanlı'nın mirasından ve göçlerle birlikte Anadolu'nun dört bir yanından izler taşıyan İstanbul mutfağı, mükemmel bir şehir modeli olarak bütün ülkeyi ve hatta komşu ülkeleri etkilemeye devam etmektedir (Közleme, 2012: 164).

Anadolu mutfağında ise, sofraya düzeni, pişirme yöntemleri, kışa hazırlık için hazırlanan yiyecekler olarak çok zengin bir mutfak olduğunu görmekteyiz. Yani homojen bir mutfak kültüründen bahsetmek mümkün değildir (Halıcı, 1973). Anadolu mutfak kültürü ve yemek anlayışı halk mutfağını oluşturur. Halk mutfağı da şehir ve kırsal kesim olarak ayrılabiliriz. Kırsal kesimde sofraya adabı hala yerde sini üstünde devam etmektedir. Ancak şehir kısımlarında masa üzerinde yemekler tüketilmektedir.

Günümüzde Anadolu'da hala yaşamakta olan bir Türk mutfağı mevcuttur. Mercimek, bulgur, kebab, yahnı, ayran, yufka, kavurma, tutmaç, katmer, helva, pilav, zerde, baklava ve börek gibi ürünler eski Türk mutfağının yiyeceklerini hala daha kullanıldığının ispatıdır (Gökay, 1973). Anadolu mutfağının da yörelere göre farklılık gösterdiği ancak batılılaşma hareketiyle beraber fast food ürünlerinin yaygınlaşmasına engel olunamamıştır. Ayrıca eskiden iki öğün olan yemek yeme alışkanlıkları günümüzde üç öğüne ulaşmıştır. Hayvani yağlar artık sağlık endişesinden kullanımı azalmış olup, daha çok Ayçiçek, margarin ve zeytinyağı kullanılmaktadır.

Anadolu mutfağının simgesi olan ve çok tüketilen bazı yiyecekler, döner, pide, lahmacun, simit, gözleme, börek, dürüm, köfte, yahnı, tandır, kebaplar, balık çeşitleri, pastırma, sucuk, çeşitli peynirler, zeytinler ve bazı sakatatlar ülkemizde bol miktarda tüketilmektedir. Anadolu mutfağında dünyada kullanılan tüm meyve sebzeleri görmek mümkündür. Bakliyat olarak ise mercimek, nohut, pirinç en meşhur olanlarıdır. Yine Anadolu'da bulunan Çorba çeşitleri, mercimek, ezogelin, tarhana,

işkembe, tuzlama ve domates çorbaları ülke genelinde tüketilmektedir. Tatlı çeşitliliği bu dönemde artmış olup, muhallebi, baklava, kadayıf, sütlaç, tulumba, lokma, lokum, yaş pasta ve çeşitli kurabiyeler ülkemizde çok fazla tüketilen ürünler arasındadır. İçecek olarak tüketilen ürünlerin başında ayran bulunmaktadır. Ancak küreselleşmenin etkisiyle beraber kola gibi içecekler ve alkollü ürünlerinin üretiminin serbest kalmasıyla rakı, şarap, bira, votka, konyak, cin gibi içeceklerde tüketilmektedir. Ayrıca deniz ürünleri, kırmızı et, beyaz et ülkemizde bölgelere göre tüketilen ürünler arasındadır. Domuz eti İslami etkiyle ülke insanı tarafından tüketilmemekte ancak ülkenin turizm potansiyeli açısından gelen turistlere bazı işletmelerde sunumu yapılmaktadır.

Ülkemizde bölgelere göre besin tüketim durumu incelendiğinde 1994 yılı Hane Halkı Tüketim Harcamaları ve Gelir Dağılımı Araştırması'na dayanılarak yapılan çalışmalardan elde edilmektedir. Buna göre (Ertaş ve Karadağ 2013);

- En yüksek meyve tüketimi Ege bölgesinde,
- Güneydoğu Anadolu bölgesinde yoğurt tüketimi süt tüketiminden daha fazla,
- En yüksek balık tüketimi Karadeniz bölgesinde,
- En düşük balık tüketimi Güneydoğu Anadolu bölgesinde,
- Kümes hayvanı tüketimi sadece Ege Bölgesinde koyun ve kuzu eti tüketiminden fazla,
- İç Anadolu ve Doğu Anadolu bölgelerinde kümes hayvanı tüketimi ve balık tüketimi yüzdeleri eşit
- Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerinde sıcak içecekler (özellikle çay) kola tüketiminden daha fazla,
- En yüksek kola tüketimi Akdeniz bölgesinde,
- Bütün bölgelerde meyve suyu tüketimi sıcak içecek tüketiminin daha aşağısında bulunmuştur.

1.5. Türk Mutfağının Özellikleri

Türk mutfağı zengin bir yapıya sahip olmasıyla birlikte kendine has bir bazı özelliklerinin olmasıdır. Bu kapsamda Türk mutfağının genel özellikleri ana hatlarıyla şu şekilde sıralanabilir (Arlı, 1982; Doğdubay ve Giritlioğlu, 2011:446):

- Türk yemekleri genel olarak tarım ve hayvansal ürünlere dayanır
- Yemeklerimiz halkımızın yaşadığı coğrafi bölgelere göre değişiklik göstermektedir

- Türk yemekleri tarihi gelişimi içerisinde sosyal yapıya göre de değişiklikler göstermektedir
- Türk yemekleri özel günler ve törenlere göre değişiklikler göstermektedir
- Gelenek ve görenekler ile dini inanç yemek çeşitlerini etkilemiştir
- Türk mutfağında, yemeklerde alışkanlıklar önemli rol oynar,
- Ekmek çok önemli bir yere sahiptir,
- Tereyağı, İç yağı, Kuyruk yağı, Zeytinyağı özellikle Ege bölgesinde önemli miktarda kullanılmaktadır,
- Yemek çeşitleri çok olmasına rağmen, hamur işleri başta gelir,
- Bulgurun yeri önemlidir,
- Yoğurt, Türk mutfağında çok önemlidir,
- Çeşitli kebaplar olmasına rağmen, yahni adı verilen sulu et yemekleri vardır,
- Soğan, yemeklerin hazırlanmasında kullanıldığı gibi, salata malzemesi olarak da kullanılır,
- Sebze çeşidi çok olmasına rağmen, etle birlikte soğanlı, salçalı ya da domatesli pişirilmesi yaygındır,
- Yemeklerde baharatların, maydanoz, dereotu ve nane gibi otların kullanımı yaygındır,
- Türk mutfağında yemeklerde süslemeye fazla önem verilmez. Yemeklerin görünüşünden çok lezzetli olmasına özen gösterilir. Ancak son dönemlerde tabak süsleme ve boyama sanatı yeni yeni gelişmeye başlamıştır,
- Sos kullanımı Türk mutfağında yer almamaktadır. Sos yerine salça ve besinlerin kendi suları kullanılmaktadır
- Türk mutfağında yemeklerin meyve ya da meyve kurusuyla tatlandırılır, çoğu kez bu meyveler yağda pişirilip yemek olarak tüketilir,
- Tatlılarda tatlandırıcı olarak pekmez kullanılmaktadır.

Görüldüğü gibi Türk mutfak kültürü, Türklerin ilk tarih sahnesine çıkmalarından itibaren günümüze gelinceye kadar birçok etkiye bağlı olarak değişim ve gelişim yaşadığı ortaya çıkmaktadır. Tüm bu etkilerin ve değişimlerin sonucunda zengin bir yapıya sahip olan Türk mutfağı sahip olduğu kendine ait özellikleriyle de birçok ulusun yeme-içme alışkanlıklarını da etkilemiştir.

3.Türk Mutfak Kültürünün Oluşumuna Etki Eden Faktörler

Geçmişten günümüze Türk mutfağının yaşadığı değişimlerin çeşitli nedenlerden kaynaklandığı görülmekte ve değişimler devam etmektedir. Türklerin yeme içme alışkanlıkları incelenirken aşağıdaki faktörlerin etkili olduğu görülmektedir (Güler, 2010:26):

- Tarımsal Yapı ve Göçebe Kültürünün Etkisi
- Başka Toplumların Etkisi
- Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşma
- Türklerdeki Davranış Kalıpları
- Yemeklerin Bölgelere Göre Farklılık Göstermesi
- Toplu Yemek Yeme Geleneği

Belirtilen bu etkilerin yanında coğrafi keşifler, günümüzdeki kitle iletişim araçlarının etkisi ve gıda endüstrisinin gelişimi gibi etmenler de Türk mutfak kültürünün değişiminde ve gelişiminde etkili olmuştur.

Sonuçlar

Toplumların beslenme kültüründe yaşadığı çevrenin çok önemli bir etkisi bulunmaktadır. Ticaret, savaşlar, göçler ve teknolojik gelişmeler yeni yiyecek çeşitlerinin yayılmasında ve tanınmasında çok etkili olmuştur. Bu etkileşim toplumların yemek kültürlerinde de değişikliğe yol açmıştır (Güler, 2007:22). Dolayısıyla Türklerin yemek kültürlerinin oluşumunda genel olarak Türklerin yerleşik yaşama geçmeleri, İslamiyet’i kabul etmeleri ve Anadolu’ya gelmeleri etkin rol oynamaktadır. Bu temel süreçlerde Türklerin yeme-içme kültürlerinde değişimlerin yaşandığı görülmektedir.

Öncelikle Türklerin göçebe yaşamdan yerleşik yaşama geçmeleri, onların hayvansal ürünlerin dışında tahıl ve bitkilerle tanışmasına neden olmuştur. Öte yandan ihtiyaç duydukları bu bitkilerin etrafına yerleşip, bunların üretmeyi öğrenmişlerdir.

İslamiyet’i seçen Türkler, dinin yasakladığı yiyecek ve içeceklerden uzak durmaya çalışmışlardır. Özellikle at, eşek ve domuz eti yemeyi, kımız ve şarap içmeyi İslam dininin etkisiyle terk etmişlerdir. Öte yandan Müslümanlığı seçen Türkler Arap kültüründen ve yeme-içme alışkanlıklarından etkilenmişlerdir. Böylece Arap kültürüne ait birçok yiyecek ve içecek de Türk mutfak kültüründe yerini almıştır.

Türklerin özellikle Selçuklu devleti zamanında Anadolu’yu yurt edinmeye başlamalarıyla, Orta Asya’dan getirdikleri yeme-içme alışkanlıklarını,

Anadolu'nun zengin kültürüyle birleştirerek Türk mutfağının daha da zenginleşmesini sağlamışlardır.

Orta Asya göçebe insanının et ve mayalanmış süt ürünleri, Mezopotamya'da yetişen tahıllar, Akdeniz çevresinin sebze, meyveler ve deniz ürünleri, Güney Asya'nın baharatı ile birleşerek zengin bir Türk yemek kültürü ortaya çıkmıştır (Şanlıer vd, 2012). Dolayısıyla Türk mutfağı, bir taraftan bozkır kültürünün esintilerini, diğer taraftan Akdeniz coğrafyasının elverişli çeşitliliğini sofralarında bulundurmanın ayrıcalığına sahip olmuştur. Buna göre, faydalı olan unsurları alıp, yine faydalı olan bazı eski alışkanlıkları yitirmeden bunları sentezleyerek yeni ürünler ortaya çıkarmak Türk mutfağının diğer mutfaklardan ayrı bir yere ve haklı bir üne sahip olmasının en temel sebebidir (Talas, 2005).

Bugün, yemek sanatının her dalında birbirinden zengin örnekler veren Türk mutfağı; pişirme teknikleri, sofraya düzeni, kendine has servis şekilleri ile Fransız ve Çin mutfakları ile birlikte dünyanın sayılı üç mutfağından biridir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Bu bağlamda çok farklı alanları içine alan, geniş bir coğrafyaya yayılmış olan Türk toplumu, uzun tarihsel geçmiş nedeniyle çok zengin bir kültüre sahiptir. Dolayısıyla bu zengin kültür içerisinde de zengin bir mutfak kültürü yer almaktadır. Bu zengin mutfak kültürü Orta Asya'dan başlayıp Anadolu'ya gelinceye kadar süren göçün, fethedilen ülkelerin mirasçıları olması sonucu meydana gelmiştir (Albayrak, 2013). Bu da gösteriyor ki zengin mutfak kültürünün, zengin bir kültür birikimi ve diğer toplumlarla olan etkileşimler sonucunda meydana gelmektedir.

Kaynaklar

- Ak, Kamuran (2007). “Osmanlı'dan Günümüze Türk Yemek Kültüründe Seramik Yemek Kapları”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Albayrak, Aslı, (2013). *Alternatif Turizm*, (1. Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Alpargu, Mehmet, (2008). “12. Yüzyıla Kadar İç Asya'da Türk Mutfak Kültürü” *Türk Mutfağı*, Ed: Arif Bilgin ve Özge Samancı, Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Araz, Nehize, (2009), *Osmanlı Mutfağı, İçinde Hüsnü Beğendi, 700 Yıllık Mutfak Kültürü*, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.

- Argıllı, Elif (2005). *Elif'in Mutfağından Ağzınıza Layık 400 Tarif*. Omega Yayınları, İstanbul.
- Arlı, Mine, (1982), “Türk Mutfağına Genel Bir Bakış içinde, Türk Mutfağı” Sempozyumu Bildirileri, 31 Ekim-1 Kasım, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Arslan, Perihan, (1997), *Toplumun Geleneksel Yemek Kültürünün Değişimi-Hızlı Hazır Yemek Sistemine (Fast Food) Geçiş, içinde; Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*; Ankara: Türk Halk Kültürü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Baysal, Ayşe (2001). *Türk ve Çin Mutfağının Karşılaştırılması, İçinde; Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar 2000*, Ankara: Türk Halk Kültürü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Belge, Murat, (2001), *Tarih Boyunca Yemek Kültürü, İstanbul: İletişim Yayınları*.
- Bilgin, Arif, (2008). “Klasik Dönem Osmanlı Saray Mutfağı”, *Türk Mutfağı* Ed: Arif Bilgin ve Özge Samancı, Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Ciğirim, Nevin, (2001), Batı ve Türk Mutfağının Gelişimi, Etkileşimi ve Yiyecek –İçecek Hizmetlerinde Türk Mutfağının Yerine Bir Bakış, İçinde; *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar 2000*, Ankara: Türk Halk Kültürü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Çetin, Altan, (2008). “Karahanlı-Selçuklu-Memlük Çizgisinde Türk Mutfağı” *Türk Mutfağı*, Ed: Arif Bilgin ve Özge Samancı, Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Çevik, Nihal Kadioğlu. (1997), “Türk Mutfağının Akdeniz Mutfak Kültürünün Genel Özellikleri Yönünden Değerlendirilmesinin Önemi”. *V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi*, Maddi kültür bölüm bildirileri, Ankara, 194-199.
- Çevik, Nihal Kadioğlu. “Akdeniz’de Bir Mutfak Geleneği” *Turkish Cuisine*,
http://www.turkishcuisine.org/article_details.php?p_id=4&Pages=Articles (07.05.2014’te Erişildi).
- Doğdubay, Murat ve Giritlioğlu, İbrahim (2011), *Mutfak Turizmi*, (Editörler: Necdet Hacıoğlu ve Cevdet Avcıkurt), *Turistik Ürün Çeşitlendirmesi*, 2. Baskı, Ankara: Nobel yayıncılık.
- Eralp Erdoğan, (2010). “*Türkiye Selçukluları Mutfağı*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.

- Eravsar Hamza (2008), *Avrupa'daki Çocuklarımız İçin Türk Tarihi*, Almanyaya; Yumak, Eğitim ve Kültür Hizmeti.
- Erdoğan Merçil (2000). *Türkiye Selçuklularında Meslekler*, TTK Yayınları, Ankara.
- Ertaş Yasemin ve Karadağ Gezmen Makbule (2013), "Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri", *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1) 117 -136.
- Faroqhi, Suraiya ve Neumann, Christoph K (2006). *Soframız Nur, Hanemiz Mamur*. (Çeviren: Zeynep Yelçe). Kitap Yayınevi, s.38, İstanbul.
- Genç, Reşat. "XI. Yüzyılda Türk Mutfağı" Turkish Cuisine, <http://www.turkishcuisine.org/pages.php?ParentID=1&PagingIndex=0> (07.05.2014'te Erişildi.)
- Genç, Reşat, (2008) "XI. Yüzyılda Türk Mutfağı", *İçinde: Yemek Kitabı; Tarih-Halkbilimi-Edebiyat*, Ed: Sabri Koz, İstanbul: Kitabevi Yayınları, Cilt. I, s. 4.
- Güler Sibel (2010), "Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları", *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, 24-30.
- Güler, Sibel (2008). "Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları", *Cognitive Approaches to the Concept of Food in the Mediterranean*. Girne Amerikan Üniversitesi, Girne, KKTC, 7-8 Mayıs.
- Güler, Sibel ve Olgaç Serkan, (2010), "Lisans Düzeyinde Eğitim Gören Öğrencilerin Türk Mutfağının Tanıtım Ve Pazarlanmasına İlişkin Görüşleri" (Anadolu Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği Yüksekokulu Örneği), *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 28, 227-238.
- Güler, Sibel, "Türk Mutfağının Değişim Nedenleri Üzerine Genel bir Değerlendirme" *I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler*, Dedeman Oteli, Antalya, 04/05/2007.
- Gürsoy, Deniz (2004), *Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürümüz*, Oğlak Yayıncılık, İstanbul.
- Gürsoy, Deniz, (2005), "Yemek Üzerine Denemeler", *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*, Ed: Kamil Toygar ve N. Berkok Toygar, Ankara: THKATV Yayınları. 12.
- Halıcı, Nevin. (1997), "Anadolu Bayramlarında Beyaz Renkler", *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*, Ankara: Türk Halk Kültürü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.

- Kanlıdere, Ahmet, (2013). *Orta Asya Türk Tarihi*, 4. Baskı, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Kaşgarlı Mahmud, (2005) *Divânü Lûgati't-Türk*, Çev: Seçkin Erdi ve Serap Tuğba Yurtsever, İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 600.
- Kılıç, Sami ve Albayrak, Ali (2012), “İslamiyetten Önce Türklerde Yiyecek ve İçecekler”, *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic*, 7(2), 707-716.
- Közleme, Olgun (2012) “*Türk Mutfak Kültürü ve Din*”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mercan, İsmail Hakkı (2003), “Türk Tarihinin Kaynaklarından Olan Bazı Menakıb-Name ve Gazavatnameler Hakkında”, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 108-130.
- Mutfaktürk, *Türk Mutfağı Geleneksel Türk Mutfağı*, <http://www.mutfakturk.net/p/ayn-dosyas.html>, (10.05.2014'te Erişildi).
- Oral, Mehmet Zeki, (1957). “Selçuk Devri Yemekleri II”, *Türk Etnografya Dergisi*, 2, 73-76.
- Ögel Bahaeddin, (2000). *Türk Kültür Tarihine Giriş*, Cilt IV, Ankara: TTK Yayınları.
- Sürücüoğlu, Metin Saip ve Özçelik, Ayşe Özfer (2008). Türk Mutfak Ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi. 38. İcanas Kongresi. (10-15 Eylül 2007/Ankara). Bildiriler Maddi Kültür III. Cilt.Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları:4/3. s.1289-1310, Korza Yayıncılık Basım San. ve Tic. Ltd. Şti. Ankara.
- Sürücüoğlu, Metin Saip, (2008). “Selçuklularda Beslenme ve Mutfak Kültürü”, *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*, Haz: Kamil Toygar ve Nimet Berkok Toygar, Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Şanlıer Nevin, Cömert Menekşe ve Özkaya, Fügen Duru. (2012), “Gençlerin Türk Mutfağına Bakış Açısı”, *Millî Folklor*, 24(94), 152-161.
- Şar, Sevgi (2013). “Tarihi Süreç İçerisinde Türk Mutfak Kültürüne Kısa Bir Bakış” *Lokman Hekim Journal 2013; Supplement VIII. Lokman Hekim Days 22 - 25 May 2013 Ninth Session: Poster Session*.

- Talas, Mustafa (2005). "Tarihi Süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mehmet Eröz'e Göre Türk Yemekleri". *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 18, s.273-283, Konya.
- Taşagıl, Ahmet (2013), "Türk Tarihinin Başlangıcı", *Orta Asya Türk Tarihi* (Ed: Ahmet Kanlıdere), 4. Baskı, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Tebardar, Esra, Aras, Bendegül, Barı, Nimet, (1998). "Konya Yöresi Yemeklerinin Özellikleri ve Besin Değerlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma", *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*, Ankara.
- Tezcan, Mahmut (1982), "Türklerde Yemek Yeme Alışkanlıkları ve Buna İlişkin Davranış Kalıpları", *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri* (31 Ekim-1 Kasım 1981), Ankara s. 118
- Tezcan, Mahmut (2000). *Türk Yemek Antropolojisi Yazıları*, TC. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Tezcan, Mahmut. "Türklerde Yeme İçme Alışkanlıkları ve Buna İlişkin Davranış Kalıpları". http://www.turkish-cuisine.org/article_details.php?p_id=22&Pages=Articles (30.04.2014'te Erişildi).
- Toygar Kamil, (1993), *Mutfak Dostları Yurdaer Kalaycı'nın Sevdası*, Ankara, Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar.
- Ünsal, Artun (1991). *Osmanlı Mutfağı*. Yemek Kitabı, İstanbul.
- Yar, Hülya Serpil (2008), "*Osmanlı Sarayında Mutfak Kültürü ve Sofra Gelenekleri*", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yerasimos, Marianna (2005). *500 Yıllık Osmanlı Mutfağı*. Boyut Yayın Grubu, İstanbul.
- Yılmaz Aydın, (2002). *İşyerimiz Mutfak Mesleğimiz Aşçılık Sanatımız Pişirmek*, İstanbul.
- Yolalıcı M. E. (2008), "Türk Tarihinin Kaynaklarına Genel Bir Bakış", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 471-484.
- Yusuf Has Hacib, (1947). *Kutadgu Bilig*, Haz: Reşit Rahmeti Arat, Ankara: TTK Yayınları.