



**Türk Halk Mutfağı Ekseninde Beslenme
Alışkanlıklarının Bozuk İşlevleri Üzerine Bir
Değerlendirme¹**

Ash BÜYÜKOKUTAN TÖRET²



ÖZET

Halk bilimi malzemesinin nerede ve ne zaman ortaya çıktığından ziyade, o kültür içinde üstlendiği görevi araştırmaya değer olarak gören işlevsel teori, halk bilimi çalışmalarında yaygın olarak kullanılan teorilerden birisidir. İşlevselci teorisyenlerin çalışmalarında dikkat çeken en önemli nokta, işlev ile fayda arasında kurulan ilişkidir. Diğer bir ifadeyle, bir toplumsal pratik ya da kurumun işlevinden kasıt, o pratik ya da kurumun topluma sağladığı yararın çözümlenmesidir. Oysaki işlev, topluma sadece fayda sağlayan bir anlam taşımamaktadır. Toplumdaki uyumu ve bütünlüğü azaltan ya da bozan, işlevselci teorisyenler tarafından “bozuk işlev” olarak adlandırılan işlevler de söz konusudur. Ancak halk bilimi malzemesiyle araştırmacı arasında kurulan duygusal bağ, bozuk işlevleri gündeme getirmeye engel olmaktadır.

Makalede, yapısal işlevselcilerin folklorun bozuk işlevi hakkında verdikleri bazı temel bilgilere dayanarak, Türk halk mutfağının birey ve toplumun sağlıklı beslenme alışkanlıklarını pekiştirici tarzda üstlendiği olumlu işlevlerinin yanı sıra sağlığa zarar veren olumsuz etkileri konusunda tespit ve değerlendirmelerde bulunulmuştur. Bu çerçevede, zengin bir yemek kültürüne sahip Türk mutfağının beğenilerek yenilen yemeklerinin birtakım bozuk işlevleri de olduğu görülmüş ve bazı çözüm önerileri sunulmuştur. Halk bilimi ürünlerine nesnel bir mercekten yaklaşmayı gerektiren bu tür yapısal çözümlerlerin artması, toplumun aynada kendisini daha gerçekçi görmesini sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Türk halk mutfağı, beslenme alışkanlıkları, yapısal işlevselcilik, bozuk işlev.

An Evaluation About Dysfunctions of Dietary Habits in the Axis of Turkish Public Cuisine

ABSTRACT

The functional theory, which deems the task of culture folkloric material in that culture as being research-worthy rather than where and when it was appeared, is one of the theories commonly used in folkloric studies. The most important point drawing attention in the functionalist theorists' study is the relationships that is established between function and utility. In other words, what intended with the function of a social practice or social function is analyzing the benefit provided by that practice or benefit. However, function not only include a meaning of providing social benefit. The functions called as “dysfunctions” by functionalist theorist, decreasing or disrupting social harmony and integrity in society, are also available. However, the emotional connection between folkloric material and the researcher prevents dysfunctions to revive.

Based on some basic information given by structural functionalists on folkloric dysfunction, in addition to the positive functions of the Turkish public cuisine that reinforce healthy dietary habits of the individual and the community, determinations and evaluations on the adverse effects that damage the health was made in this article. In this frame, it was seen that the favorite food of the Turkish cuisine which has a rich food culture have some dysfunctions, and some solution proposals were offered. The increase of such kind of structural analysis requiring to approach to folkloric products with a objective magnifying glass will provide society to look at itself from a realistic perspective.

Keywords: Turkish public cuisine, dietary habits, structural functionalism, dysfunction.

¹ Bu makale, 04-06 Temmuz 2017 tarihlerinde Prag/Çek Cumhuriyeti'nde düzenlenen Uluslararası Doğunun Batısı Batının Doğusu Konferansı (International Conference The West Of The East, The East Of The West)'nda sunulan bildirinin genişletilmiş ve düzenlenmiş hâlidir.

² Yrd. Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, e-posta: abuyukokutan@hotmail.com

1. Giriş

İşlev (fonksiyon) kavramının birçok disiplin tarafından kullanıldığı bilinmektedir. Buna rağmen “işlev” terimi, birden fazla kavramı ima etmesi ve açık bir şekilde işaret ettiği ile özdeşleştirilmeden kullanılması nedeniyle, karmaşıktır (Abrahamson, 1990: 39). Böylelikle, işlev kelimesi, statü, mevki, meslek, uğraş, iş karşılığı olarak kullanılır. Matematikte işlev ise iki ya da daha fazla unsur arasındaki ilişkiyi ifade eder. İşlev teriminin biyolojik anlamı da vardır. Örneğin; karaciğerin tüm organizmaya, insan bedenine ilişkin bir işlevi vardır (Dönmezer, 1984: 172). Karşılıdığı birden fazla anlam söz konusu olmakla birlikte işlev, özellikle sosyal bilimlerde, bir unsurun kültürel ya da sosyal sisteme sağladığı “katkı” anlamında kullanılmaktadır.

İşlev ve yapı bazı yerlerde iç içe geçmekte ve “yapısal işlevselcilik” ya da “yapısal fonksiyonalizm” olarak kullanılmaktadır (Parsons, 1951: vii). Bunun nedeni, herhangi bir yapıyla bağlantılandırılmadan sadece işlevden söz etmek, işlevi kaynaklandığı ve yöneldiği yapıdan kopartarak ele almak, yapılacak değerlendirmelerin havada kalmasına yol açacağı içindir (Çelebi, 2007: 200-201). Bir diğer ifadeyle, işlevselciliğe “yapısal” sıfatının eklenmesi, tek başına işlevin toplumun, toplumsalın ya da sosyalin açıklanmasında yeterli olmadığını gördüğümüz neticesinde gerçekleşir (Colomy, 1986: 4).

Yapı-işlev ilişkisinde asıl olanın yapı mı yoksa işlev mi olduğu konusunda da bir karmaşıklık, uyuşmazlık söz konusudur. Mark Abrahamson (1990: 12), bu sorunun bazı yönlerden civciv ve yumurta ikilemini akla getirdiğini belirterek, “*yapı mekânda örgütlenme ise, işlev de zamanda örgütlenmedir*” der. Nilgün Çelebi’ye (2007: 200-201) göre, yapısal işlevselcilikte asıl olan işlevdir. Yapı, işleve yardımcı unsur olarak eklenmiştir. Emre Kongar (2008: 145), “*Her yapı, bir işlev sahibi olduğu için gelişir. Yoksa yapılar var olduğu için belli işlevler ortaya çıkmaz. Bir başka ifadeyle, işlevler, yapılardan önce ortaya çıkar ve kendilerini yerine getirecek yapıların yaratılmasına yol açarlar. Yapılar işlevleri değil, işlevler yapıları yaratırlar*” şeklinde açıklamaktadır. E. Kallen ise başlangıçta, işlevsel yaklaşımda “yapı ve biçim”, “işlev”e öncelikli kavramlar, daha sonra bu durumun tersine döndüğünü ifade etmektedir (Özdemir, 2000: 8).

Yapısal işlevselciliğin söz konusu yaklaşımına karşılık, Bronislaw Malinowski’nin temsil ettiği bireyci işlevselcilikte; sosyal örgütlenmenin temelinde biyolojik kökene, bireysel ihtiyaçlara vurgu söz konusudur. Burada sosyal kurumların bireysel ihtiyaçları tatmin etmek işlevine sahip olduğu varsayılır (Abrahamson, 1990: 25-28). Malinowski’nin işlevselciliğinde, sosyal/kültürel sistem, bireyi merkeze alırken (Oring, 1973: 68), Emile Durkheim ve Vilfredo Pareto tarafından temsil edilen toplumsal işlevselcilik; bireyi değil toplumsal olanı analiz birimi haline getirir. Odaklandığı kavram sosyal olgulardır. Çünkü sosyal olguların analizi ancak toplumsal olguların birbirleriyle olan nedensel ilişkileri çerçevesinde anlaşılabilir (Abrahamson, 1990: 22-24). Bu iki farklı görüş, toplumun yaşayan bir organizma olarak kabul edilmesi noktasında kesişir. Birey, sosyal organizmanın “özne”sidir. Toplum, birey ve bireyin organlarının görevini yerine getirebileceği “yapı”ları düzenleme görevini üstlenir (Yoldaş, 2007: 23).

İşlevsel kuramcıların öncelikle üzerinde durdukları temel konu, toplumsal düzenin veya toplumsal sistemin uyumlu bütünlüğünün ve devamlılığının sağlanmasıdır. Bu denge ve bütünleşme ise, toplumdaki mevcut norm ve değer yargısı sistemiyle uzlaşma ve birleşmeyle mümkün olmaktadır (Oskay, 1983: 18). Bu nedenle, işlev kavramının sıklıkla kullanılan anlamlarından birisi de, “yararlı aktivite”dir (Martindale, 1960: 444-445). Buna karşılık, Robert King Merton’a (1967: 51) göre, sistemin uyumuna ve bütünleşmesine katkıda bulunan işlevler olduğu gibi, bu uyum ve bütünleşmeyi azaltan hatta bozan, yok eden işlevler

de olabilir. İşlevselci teorisyenler için oldukça değerli olan insan, yani kaynak kişi (Doğanç, 1982: 6-7) ve ondan derlenen halk bilimi malzemesi, toplumsal sisteme daima fayda mı sağlar? “Bozuk işlev”leri yok mudur? Yoksa halk bilimi malzemesiyle araştırmacı arasında kurulan duygusal bağ, bozuk işlevleri gündeme getirmeye engel mi olmaktadır? Bu noktada, bildiri konusu edilen, Türk halk mutfağının birey ve toplumun sağlığına zarar veren bozuk işlevlerine geçmeden önce Merton’un görüşlerinden hareketle bozuk işlev üzerinde kısaca durmakta fayda vardır.

II. Bozuk İşlev

İşlevselcilerin, toplumu, “birbirleriyle ilişkili kısımlardan oluşan bir sistem” olarak görmeleri hususu Merton için de geçerlidir. Emile Durkheim ve Talcott Parsons gibi, o da toplumu, kültürel ve toplumsal yapıların iyi bütünleşmiş olup olmadığı açısından çözümlemekte, âdetlerin ve kurumların toplumların devamlılığına katkılarıyla ilgilenmektedir (Abrahamson, 1990: 80-81). Ancak Merton (1967: 80), Parsons’ın çalışmalarında görülen, “toplumsal sistemin tüm parçalarının yeterli derecede bir harmoni ve iç tutarlılıkla işlediği yani çözümlenmeyecek ve düzenlenmeyecek çatışmaların olmadığı bir durum” şeklindeki bir tutumu benimsemediğini belirtmektedir. Bir diğer ifadeyle Merton, bir grup için “işlevsel” (yani grubun bütünleşme ve uyumunu sağlayan) olanın başka bir grup için “bozuk işlevsel” (grubun çözülmesine yol açan) olabileceğine dikkat çekmektedir.

Evrensel işlevselciliğin, “tüm standartlaşmış toplumsal veya kültürel formların pozitif işlevlere sahip olduğu” yönündeki görüşüne karşılık Merton; pozitif işlevi olduğu kadar bozuk işlevi olduğunu da öne sürer. Kültürel öğelerin, pozitif ve negatif işlevlerinin her ikisini de göz önünde bulundurarak işlevsel sonuçların kesin dengesine göre düşünülmesi gerektiğini önerir (Poloma, 2007: 57). Bu açıdan bakıldığında, Durkheim’in “artık” ve “sapma” olarak adlandırdığı işlevleri anımsatmaktadır. Topluma yararı olmayan işlevleri “artık” olarak değerlendiren sosyolog, “sapma” şeklinde görülenlerde dahi olumlu bir taraf bulunabileceğini belirtir.

Merton, işlevin “kimin için iyi veya bozuk” olduğu konusu üzerinde de durulması gerektiğini belirtir. Kendisinin “bozuk işlev”lerden kastı, yerine getirdiği işlevlerin önemi nedeniyle toplumun temel yapı taşlarından olan aile ve evlilik gibi kurumlar üzerinden örneklenmektedir. Buna göre, bireyler genel olarak bu kurumların toplumun sağlığı için çok önemli olduğunu düşünürler. Ancak evlilik ve aile hayatı, bazı tipler için sağlıklı işlev görmeyebilir. Bu gibi kişiler, bazı topluluklara katılmak, bekârlar için inşa edilmiş olan apartmanlarda yaşamak, evlenmemiş çiftler olarak bir arada yaşamak suretiyle daha mutlu olabilirler. Evliliğin ve aile hayatının kötü işleyen tarafları anlaşılabilir bu seçeneklerin neden geliştikleri ve devam etmekte oldukları açıklanabilir (Wallace ve Wolf, 2004: 58-59).

Halk bilimi malzemesiyle araştırmacı arasında kurulan duygusal bağ, mevcut uyum ve bütünlüğü azaltan ya da bozan “bozuk işlev”leri gündeme getirmeye engel olmaktadır.³ Bu çerçevede, zengin bir yemek kültürüne sahip Türk mutfağının beğenilerek yenilen yemeklerine, nesnel bir mercekle yaklaşılarak birtakım bozuk işlevlerinin de olduğunu göstermek ve bazı çözüm önerileri sunmak bu bildirinin amacıdır. Bu bağlamda, Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü’ne ait, “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu” veri kaynağı olarak kullanılacaktır. Bunun yanı sıra, Beslenme ve Diyet uzmanları Melis Zоргör Gürakın ve Betül Oruçoğlu ile Çocuk Sağlığı Hastalıkları Ana Bilim Dalı Gastroenteroloji alanında öğretim üyesi Doç. Dr. Sezin Akman’ın konuyla ilgili vermiş

³ Folklorlarda örtük ve bozuk işlev konusunda bir yazı için bk. Aça ve Yolcu, 2017: 49-60.

oldukları bilgilerden yola çıkılacaktır. Ancak, Türk halk mutfağı ekseninde beslenme alışkanlıklarının bozuk işlevlerine geçmeden önce Türk mutfağının tarihsel çizgisine kısa da olsa değinmek yerinde olacaktır.

III. Türk Mutfağının Tarihsel Çizgisi

Her biri farklı ilgi ve ihtiyaca sahip bireylerin birliği olan toplum; varlığını sürdürebilmek için üyelerinin bireysel beklentilerini dengelemeyi başarmak durumundadır (Haviland vd., 2006: 135). Bu noktada beslenme, aynı toprağı, dili ve kültürü paylaşan bireylerin, ortak temel ihtiyaçlarından biridir. Öyle ki antropologlar, iyi işleyen bir kültürde, insanların iyi beslendiklerine dikkat çekmektedirler (Haviland vd., 2006: 138). Yiyeceklerin üretimi, hazırlanması ve tüketimi bağlamında beslenme kültürü, toplumun önemli kültürel kodlarını içinde barındıran hususlardandır (Talas, 2005: 274-275).

Bütün toplumlarda insanlar acıkır ve açlıklarını gidermek için yemek yerler ancak söz konusu durumu bertaraf etme şekilleri farklılık gösterir. Kültürel görecelilik olarak adlandırılan bu davranış biçimleri, var olan açlığı ne şekilde, ne zaman ve hangi yiyeceği tercih ederek gidereceği olgusudur. (Haviland vd., 2006: 136-139). Bu durumda Türk mutfağından kasıt, Türkiye'de yaşayan insanların beslenmesini sağlayan yiyecek ve içecekler; bunların hazırlanması, pişirilmesi, korunması; bu işlemler için gerekli araç-gereç ve teknikler ile yemek yeme adabıdır (Bekar ve Sürücü, 2017: 577). Yapılan araştırmalar, Türk mutfağının, Çin ve Fransız mutfakları ile birlikte anılan dünyanın üç önemli mutfağından biri durumunda olduğunu göstermektedir (Aktaş ve Özdemir, 2007: 23).

Uzun bir tarihsel geçmiş, yaşanan coğrafya, din, sosyal, kültürel ve ekonomik nedenlerle birlikte yaşadıkları ya da komşu oldukları diğer toplumlarla münasebetleri, şüphesiz Türklerin mutfağı üzerinde de etkili olmuştur. Orta Asya'dan Anadolu'ya göç eden Türkler, beraberlerinde beslenme alışkanlıklarını da getirmişlerdir. Anadolu'daki farklı din, dil ve ırktaki kişilere aktararak ve aynı şekilde onların beslenme alışkanlıklarını da görerek kendi yaşam tarzları, damak zevkleri ve İslam dininin gereklilikleri çerçevesinde bir sentez yoluna gitmişlerdir (Ertaş ve Gezmen-Karadağ, 2013: 119). Bu bağlamda İslamiyet, Türk mutfağı üzerinde etkin rol oynamıştır (Tezcan, 1997: 141). İslam dininin yasakladığı domuz eti ve tek tırnaklı hayvanların eti ve sütü ile sürüngen, kurbağa, tilki gibi hayvanların etleri Türk halk mutfağında yer almamıştır. İslam dininin etkisiyle Arap beslenme kültürü, Türk mutfağı üzerinde hissedilmeye başlamıştır. Güneydoğu bölgesi yemeklerinde baharatın ve acı biberin kullanımı bu etkinin örneklerindedir (Güler, 2010: 25).

Osmanlı İmparatorluğu'nun geniş bir coğrafi alana hâkimiyeti ve bunun sonucunda farklı kültürlerle tanışması ve etkileşimi de Türk mutfağının zenginliğinin sebeplerindedir (Güler, 2010: 25). Osmanlılarda mutfak, sarayın önemli bir parçasıdır. Padişah ve yakın çevresinin aynı sofraya etrafında toplanmayı bir gelenek hâline getirmiş olmaları, saray mutfağının yeniliklere açık olmasını gerektirmiştir. Padişahın hoşuna giden yemekleri yapmak ve ziyafetleri daha gösterişli kılmak adına aşçılar yeni lezzet arayışlarına gitmişlerdir (Çiğirim, 2001: 56). Bu bağlamda, Türk kültüründe yemek, sofrayı; sofraya da "toy" geleneğini akla getirmektedir (Karabulut, 1997: 214). Oğuz Kağan Destanı'ndan Dede Korkut Hikâyelerine uzanan çizgide Türk yöneticileri toy düzenleyerek, "tepe kadar et", "göl kadar kırmızı" yığdırıp aç olanı doyurmayı, çıplak olanı giydirmeyi bir erdem olarak görmüşlerdir (Yörükân, 2013: 70-74; Duymaz, 1999: 187-198). Eski Türklerde "potlaç" olarak bilinen, yağmalı toylar, doğum, ad koyma, ilk av, düğün-evlenme toyları, Türklerin yaygın toy ve yeme-içme anlayışlarını göstermesi açısından önemlidir (Ögel, 2001: 275-280). Bugün de özellikle imecelerde, evlenme ve ölüm törenlerinde, Hıdırellez kutlamalarında, adaklarda

Türk halk mutfağının zenginlikleri gözler önüne serilir, topluca yenilir, o anın mutluluğu ya da üzüntüsü paylaşılır.

İstanbul'un fethiyle saraydaki Osmanlı yemeklerinde büyük değişiklikler yaşanmıştır. Devamlı olarak kayıt altına alınan mutfak defterlerinden edinilen bilgilere göre, deniz ürünlerinin tüketimi bu dönemde artmıştır. Yine bu dönemde Fatih Kanunnamesi ile Osmanlılarda ilk defa yemek yeme kuralları uygulanmaya başlanmıştır (Ünver, 1952: 42). 19. yüzyılda Batı ile ilişkilerin ilerlemesi, mutfak kültürü üzerinde de etkili olmuştur. Günümüz açısından bakıldığında ise, Türk mutfağının, hızlı sanayileşme ve kentleşmenin, küresel anlamda egemen olan hızlı hazır yemeklerin, ayaküstü yiyeceklerin etkisi altında kaldığı açıktır.

Türk mutfak kültürü ve gelişimi üzerine yazılı kaynaklardaki bilgileri aktarmak ve bunlar üzerine açıklamalarda bulunmak, elbette mümkündür. Kanaatimizce, bunca zenginliğe sahip Türk mutfak kültürüyle ilgili açıklamaları, Türk mutfağının birey ve toplumun sağlıklı beslenme alışkanlıklarını pekiştirici tarzda üstlendiği olumlu işlevlerinin yanı sıra sağlığa zarar veren olumsuz etkileri üzerinden sürdürmekte yarar vardır.

IV. Beslenme Alışkanlıklarının Bozuk İşlevleri

Toplumların, yeni dönemin şartlarına ve gereklerine uygun yaşam kalitesine ulaşabilmeleri sürecinde, bireylerin sağlıklı beslenmelerinin rolü büyüktür. Sağlıklı beslenmeden kasıt, vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır (KK-4)⁴. Bu bağlamda, Sağlık Bakanlığı olanakları ile Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi işbirliğinde yürütülen Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA)-2010 verileri, Türk toplumunun beslenmeye dair, bilgi tutum ve alışkanlıkları hakkında bilgi vermektedir. Bilimsel nitelikli ve güncel olan söz konusu veriler, bireylerin sağlığının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi açısından işlevseldir. Bunun yanı sıra yaşam kalitesini bozan beslenme alışkanlıklarının tespit edilerek en aza indirilmesi ya da ortadan kaldırılması, hatalı beslenmeye bağlı birtakım hastalıkların (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri, diyabet vb.) önlenmesi adına önemlidir.

Bu açıdan Türk halk mutfağında mevcut olan ve Türk toplumunun sofralarında sıkça yer alan birtakım yemekleri; pişirme, kızartma, haşlama, saklama gibi açılardan ele alarak, bilimsel veriler ve uzmanların görüşleri ışığında değerlendirmek faydalı olacaktır. Zengin bir yemek kültürüne sahip Türk mutfağındaki yemekleri, ayrıntılı şekilde sınıflandırmak elbette mümkündür ancak biz burada özellikle hatalı beslenme alışkanlıkları üzerinde duracağımız için belli yemekler üzerinden hareket edeceğiz. Bu bağlamda yemekleri; “çorbalar”, “et yemekleri”, “etli sebze yemekleri”, “kurubaklagil yemekleri”, “pılav/makarnalar” ve “tatlılar” şeklinde altı grupta ele alacağız.

Çorbalar, sabah kahvaltısı da dâhil olmak üzere her öğünde yenilebilen ve ana yemeğe geçilmeden önce sıcak olarak tüketilen bir yiyecektir. Türk halk mutfağında çorbalar, ağırlıklı olarak, haşlanmış et ve tavuk suyuna yapılan çorbalar ile unlu, taneli ve süzme-ezme çorbalar şeklinde yer almaktadır (Ertaş ve Gezmen Karadağ, 2013: 120). Beslenme açısından

⁴ Çalışma içerisinde kaynak kişiler (KK-1, KK-2, KK-3 ...) şeklinde belirtilmiştir. Kişiler hakkındaki ayrıntılı bilgilere (adı, soyadı, doğum yeri ve tarihi, mesleği, görev yeri, görüşme tarihi) makalenin sonunda yer verilmiştir.

değerlendirmek üzere, unlu çorbalara tarhana ve domates çorbaları; taneli çorbalara işkembe ve ezogelin çorbaları; süzme-ezme çorbalara ise mercimek ve sebze çorbaları örnek verilecektir. Her yörede farklı şekillerde yapılırsa da tarhana çorbasının ana malzemeleri arasında; yoğurt, domates, kırmızıbiber, un ve nane bulunmaktadır. Beslenme ve Diyet Uzmanı Melis Gürakın, bu yönüyle tarhananın besin değeri yüksek, dengeli bir karışım oluşturduğunu ve bireyin sağlığını pekiştirici tarzda olumlu bir işlev yüklediğini belirtmektedir. Ancak Gürakın, yoğurt temelli bir yiyecek olan tarhananın, hamur hâline getirildikten sonra kuruması için doğrudan güneş ışığının altına serilmesi aşamasında, içerisindeki C vitamini ve B grubu vitaminlerin kaybolduğunu açıklamaktadır. Betül Oruçoğlu da, tarhananın güneş ışığında kurutulması aşamasında, bitkisel ve hayvansal ürünlere renk veren bileşikler olan karatenoidlerin oksijen ve ışığa maruz kalarak okside olduğunu ifade etmektedir. Bunun yanı sıra Oruçoğlu, tarhananın temel bileşenlerden yoğurttaki süt yağının oksidasyonunun gerçekleştiğini güneşte kurutma sonrası % 85' e kadar B2 vitamini yani riboflavin kaybı yaşandığını açıklamaktadır. Gürakın, bugün un değirmenleri olmadığı için mutfaklarda kullanılan beyaz unların fabrikalarda beyazlatıldığına ve içerisindeki tüm vitamin, mineral ve proteinlerin ayrıştırıldığına, geriye sağlık açısından hiçbir faydası olmayan bir unun kaldığına dikkat çekmektedir. Üstelik beyazlatma işlemi sırasında, içine beyazlatıcı kimyevi maddeler de girmekte ve dolayısıyla bireyin sağlığını “olumsuz” etkilemektedir. Gastroenteroloji uzmanı Sezin Akman da, günümüz mutfaklarında karıştırıcıların sıkça kullanılması nedeniyle, tarhananın daha ince yapılmaya başlandığını, dolayısıyla besin değerinin düştüğünü ifade etmektedir. Gürakın, Oruçoğlu ve Akman, içinde karbonhidrat, protein ve bir miktar yeşil sebze de içeren tarhananın bugün tek başına yöresel bir çorba olarak tüketildiğinde bireye pek bir fayda sağlamadığını belirterek şu çözüm önerilerinde bulunmaktadır: “Tarhana direkt güneşin altında değil de gölgede ve havadar bir yerde kurutulmalıdır. Tarhana hamuru biraz büyük parçalar hâlinde hazırlanmalıdır. Pişirilirken içine kepekli un, rüşeym eklenmelidir. Piştikten sonra da yoğurt, yumurta, süt ya da peynir eklenerek besin değeri artırılmalıdır”.

Domates çorbasının temel malzemesi olan domatesin içinde yüksek miktarda A ve C vitamini, potasyum ve ayrıca kanser riskini düşüren likopen adlı madde bulunmaktadır. Taze olarak tüketildiğinde, domatesin içindeki vitaminler her ne kadar kendisini korusa da domates, zeytinyağı veya herhangi bir yağ ile pişirildiği zaman, vücudun likopen moleküllerini emmesi daha kolay olmaktadır. Ancak domates ve diğer sebze çorbalarında, sebze yüksek ısıyla birleştiği zaman vitamin, mineral kaybına uğramaktadır. Kabuğu soyulan ya da rendelenen sebzelerin, yağda pembeleşinceye kadar kavrulmuş un karışımına eklendikten sonra pişirilmesi besin değerinin azalmasına neden olmaktadır (KK-3). Konuyla ilgili olarak Akman, “Türk halk mutfağındaki bütün yemeklerde, yağ ile un, domates gibi maddeler birlikte kavrulur. Ancak yağ kızdırılıp yiyecekler içine atıldığı zaman oksidan maddeler açığa çıkar ki bu da insan sağlığı için zararlıdır” demektedir. Sağlığa zarar veren bu olumsuz etkiyi ortadan kaldırmak için kavurma işleminin süresinin azaltılması ve sebzelerin rendenin en ince yerinden ya da tamamen karıştırıcıdan geçirilmeden yani iyice parçalanmadan hazırlanması gerektiği vurgulanmaktadır. Türk halk mutfağında sebze, mercimek, ezogelin gibi çorbaların tamamen pürüzsüz olmasına özen gösterildiği ancak sağlık açısından pütürlerin de olmasının daha doğru olduğu açıklanmaktadır (KK-2). Yine Türk mutfağında, çorbaların genellikle normal tencerede yapıldığı ancak vitamin ve mineral kaybının daha az olması adına, düdüklü gibi basınçlı bir tencerede pişirilmesi gerektiği belirtilmektedir (KK-1).

İşkembe çorbasında bulunan çinko, bağışıklık sistemini güçlendirici bir işleve sahiptir. Üzerine eklenen sirke ve limon, çorbaya lezzet katmasının yanı sıra bağışıklık sistemini güçlendiren etkisini de arttırmaktadır. Ancak işkembe çorbası genellikle et ve kemik suyula

yapılmaktadır. Bu noktada, eğer et ve kemik suyu, doğru yapılmıyorsa insan sağlığına zarar verir. Günümüz kent toplumları açısından bakıldığında, eti ve kemiği yenen hayvanların, GDO'lu (genetiği değiştirilmiş organizmalar), iğneli, antibiyotikli oldukları görülmektedir. Söz konusu kimyasal ilaçlar, hayvanların kemiklerine işlemektedir. Dolayısıyla bugün kemik suyu yapılırken, ilaç ve zirai kalıntılar da suyun içine katılmaktadır. Bunun yanı sıra günümüz mutfaklarında, kemik suyu iki saat gibi kısa bir sürede yapılmaktadır ki sağlıklı olan çok kısık ateşte yirmi dört saat pişirilmesidir. Çünkü kemik ancak bu sürede içerisindeki mineral ve aminoasitleri ortaya çıkartabilir. Yani kemik suyu yanlış elde ediliyorsa, bu çorba da bireye herhangi bir fayda sağlamayacaktır (KK-1). Ezogelin, mercimek ve sebze çorbaları da besleyici içeriğe sahiptirler. Söz konusu çorba çeşitlerinde; yumurta sarısı, süt veya yoğurt kullanılarak hazırlanan terbiyeler dikkat çekmektedir. Bu terbiyeler, çorbaların protein değerinin artmasını sağlamaları açısından olumlu bir işleve sahiptir. Ancak Türk halk mutfağındaki çorba tariflerinde, terbiye ile birlikte çorbanın bir taşıma kaynatılması gerektiği belirtilir. Oysa çorba, kaynar durumdayken terbiyesinin içine konulması, protein değerinin azalmasına ve vitamin kaybına yol açmaktadır. Yüksek ısıda protein, denatürasyona uğrar. Yani proteinin doğallığı bozulur, özelliği değişir. Bu nedenle, sağlıklı bir beslenme adına terbiye, çorba ateşten indirildikten sonra yapılmalıdır (KK-1, KK-2, KK-3).

TBSA-2010'a (2014: 111) göre, Türk halkının % 15.2'si çorbalarda tereyağı, % 4.9'si de sert margarin kullanmaktadır. Koroner kalp hastalıkları riskini arttıran, LDL kolesterol düzeyini yükselten söz konusu doymuş ve trans yağ asitlerinin tüketilmesi birey sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (KK-2). Bu noktada, mutfaklarda tereyağının, özellikle de sadeyağın kullanılması gerektiği belirtilmektedir. Bütün yağlar, yüksek ısıda pişirildiğinde trans yağa dönüşecekleri için çorbalar da dâhil olmak üzere bütün yemeklerin çok kısık ateşte ve uzun sürede pişirilmesi ya da yağın en son eklenmesinin sağlıklı olduğu ifade edilmektedir (KK-1). Konuyla ilgili olarak Akman, "Ayçiçeği, mısır ve soya fasulyesi yağında GDO fazla olduğu için çorba ve diğer yemeklerde, katkılı olmayan tereyağı, sadeyağ ve zeytinyağı kullanılmalıdır. Ancak tamamen katı yağların kullanılması da sağlık için zararlıdır. Kalp ve damar hastalıklarına sebep olur. Bu nedenle yarı yarıya sadeyağ ile zeytinyağı kullanılmalıdır" şeklinde açıklamaktadır.

Türk halk mutfağında, et yemekleri önemli yer tutmaktadır. Et yemek türlerine uygulanan pişirme yöntemleri arasında; çevirme, kızartma, ızgara, tavada pişirme, kavurma, buğulama, kapama, haşlama yöntemleri en sık karşılaşılanlardandır. TBSA-2010'a (2014: 114) göre, Türk halkının % 39.4'ü kırmızı eti az veya çok suda pişirme/buğulama yöntemiyle pişirirken, % 34.7'si kavurma, % 12.6'sı kızartma, % 12.1'i köz/mangal gibi direkt ateşte pişirme yöntemini tercih etmektedir. Yağda kızartma ve kavurma gibi uygulamalar, besinlerin yağ miktarını artırıcı etki göstermektedir. Bunun yanı sıra yağ, yüksek ısıda kızdırıldıktan sonra et, yağın üzerine atıldığı takdirde yağ, zaten trans yağa dönüşmüş olacağı için vücuda trans yağ alınmış olmaktadır (KK-1). Gürakın, özellikle Doğu ve Güneydoğu illerinin mutfaklarında, yağlı ve kalorili beslenmeye yatkın bir mutfak kültürü olduğu için kavurma ve kızartmanın sıkça tercih edildiğini ve etlerin yağlı kısımlarının sevildiğini belirtmektedir. Kırmızı etin yoğun olarak tüketildiği bu bölgelerde, iç yağı ve kuyruk yağının yemeklerde kullanımı da beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkilemektedir. Akman, Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden gelen hastalarda obezite ve karaciğer yağlanması oranının bu yüzden çok yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bunun yanı sıra et ürünleri köz/mangal gibi direkt ateşe 15 cm'den daha yakın mesafede tutularak pişirildiği takdirde, etlerde güçlü bir karsinogen madde olan nitrozamin oluşumu görülmektedir (KK-1, KK-2, KK-3). Türk halkının % 26.6'sının uyguladığı ızgara yöntemi de, etlerdeki B2, B12 ve folik asit kaybına neden olmaktadır. Et yemekleri denince, köfte ilk akla gelenler arasındadır. Kıyım ve soğan, sarımsak, maydanoz, yumurta, un gibi çeşitli malzemelerin

karıştırılmasıyla yapılan köftelerin yanında özellikle Güneydoğu, Doğu ve Akdeniz bölgelerinde ince bulgur ile hazırlananlar da bulunmaktadır. Kıyma ile söz konusu malzemelerin karıştırılarak; fırınlama, haşlama ya da buğulama usulüyle pişirilmesi sağlıklı uygulamalardır. Ancak, yukarıda söz edildiği nedenlerle, kavurma, köz/mangal gibi direkt ateşte, yağda kızartma yöntemleri sağlığa zararlıdır (KK-1, KK-2, KK-3).

Türk hak mutfağında önemli bir yere sahip bir diğer et yemeği çeşidi de etli sebze yemekleridir. Sebzeli tava, silkme, sebzeli et kavurması, sebzeli bastı, musakka ve oturtma, kıymalı sarma ve dolma gibi yemekler bu gruptadır. TBSA-2010'a (2014: 114) göre, Türk halkının % 79.4'ü etli sebze yemeklerini az veya çok suda pişirme/buğulama, % 8.8'i buharda, düdüklü ve basınçlı tencerede pişirme yöntemleriyle pişirmektedir ki sağlıklı uygulamalardır. Ancak % 31.0'ı kavurma, % 9.8'i yağda kızartma, % 8.4'ü haşlayıp süzdürme (suyunu dökme) yöntemini uygulamaktadır. Öyle ki sebzeli tava yemeklerinde, patlıcan, biber veya kabak doğrudan veya unla birlikte bol sıvı yağda kızartılmaktadır. Aynı şekilde, kıymalı harç kullanılarak yapılan karnıyarık ve musakka yemeklerinde de sebzeler önce bol yağda kızartılır. Sebzelerin kızartılması enerji değerinin artmasına, dolayısıyla fazla kalori alınmasına sebep olur. Ayrıca sebzelerin tamamının aynı yağda kızartılması karsinojen maddelerin oluşumuna yol açar (KK-2). Bunun yanı sıra Türk mutfağında sebzeler, doğradıktan sonra genellikle bekletilmektedir ki bu durumda büyük oranda B ve C vitamini kaybı yaşanır. Yine sebze yemekleri, piştikten sonra taze olarak tüketilmiyor, bekletiliyorsa burada da B ve C vitamini kaybı çok fazladır. Etli sebze ya da diğer sebze yemekleri yapılırken genellikle yağ ile soğan yüksek ısıda kavrulup, diğer malzemeler üzerine eklenmektedir ki sağlık açısından zararlı bir uygulamadır. Çünkü bu durumda yağ, trans yağa dönüşmektedir. Doğru olan, ya soğanı suyla kavurup, yağın yemek piştikten sonra eklemek ya da iyice düşük ateşte yemeği pişirmektir. Sağlıklı beslenme için etli sebze yemekleri az suda pişirilmelidir. Çok suda pişirilip bu su döküldüğü takdirde, sebzelerin ve etin suya saldıgı vitamin ve mineraller çöpe gider, bize posası kalır (KK-1, KK-3).

Sebzeli ızgara kebaplar yaz aylarında özellikle Güneydoğu Anadolu bölgesinde kıyma ile yapılan et yemeklerindedir. Biyolojik değeri yüksek, iyi kalite protein kaynağı olan etler, A ve özellikle B grubu vitaminleri ile demir, çinko, fosfor ve magnezyum mineralleri bakımından da zengin oldukları için ızgarada düşük sıcaklıkta uzunca bir sürede pişirilmelidir. Yüksek sıcaklık derecesinde pişen etlerin protein ve bazı vitamin değerlerinde azalma meydana gelir. En çok zarar gören B1 vitamindir. Izgara yapılan etlerde, etten damlayan yağlarla B12 vitamini ve folik asit kayıpları da olur (KK-1). Eti neredeyse yanma noktasına gelene kadar pişirilmiş olarak tüketmeyi tercih eden Türk halkı, bu noktada, pişirme kurallarına uymadığı için etin, lezzetini kaybetmesine ve protein değerinin azalmasına sebep olmaktadır. Etlerin yanmış ve kararmış kısımlarında kanser yapıcı nitrozamin gibi zararlı kimyasallar oluşacağı için kararmış olan kısımlarının yenilmesi de doğru değildir (KK-1). Bunun yanı sıra uzmanlar, Türk halkının beslenme alışkanlıkları arasında balık tüketiminin yok denecek kadar az olduğuna dikkat çekmektedir. Öyle ki Dünya'da üretilen toplam proteinin % 6.5'i ve hayvansal proteinin de % 16.7'si balıklardan sağlanmaktadır. Türkiye'de ise aynı değerler % 1.6 ve % 5.3 yani neredeyse 1/4 oranında daha azdır (Sarıözkan, 2016: 16-18). Protein, A, K ve B vitaminleri ile iyot, fosfor ve çinko gibi mineraller bakımından zengin olan su ürünleri yerine kırmızı eti tercih eden Türk halkında koroner kalp hastalığının daha fazla görüldüğü belirtilmektedir. Protein içeren besinlerin çoğu, aynı zamanda yağ da içerdikleri için kırmızı et yerine, beyaz et tüketimine öncelik verilmesi gerektiği belirtilmektedir (KK-2). Balık tüketiminde de küçük balıklar tercih edilerek beslenme daha sağlıklı hâle getirilebilir. Çünkü küçük balıklarda kalsiyum ve fosfor oranı daha yüksektir. Bunun yanı sıra büyük balıklar daha derin denizlerde oldukları için ağır metalleri biriktirme durumları söz konusudur (KK-1, KK-3). TBSA-2010'a (2014 s.

114) göre, Türk halkının % 59.5'i balığı yağda kızartarak tüketmektedir ki doğru olan buğulama ya da fırınlama yöntemidir.

Kuru fasulye ve nohut gibi kuru baklagillerin yemekleri de Türk halkının beslenme ihtiyacının giderilmesinde önemli bir yere sahiptir. Kuru baklagillerin pişirilmesi sırasında yapılan birtakım yanlışlar, bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerinde olumsuz etkiye sebep olmaktadır. Kuru baklagil tanelerinin dışında fitik asit bulunur ve sindirimde, kalsiyum, demir, çinko gibi elementlerin ve proteinlerin emilimini azaltır. Fitik asidi çözmek için baklagilleri bol suda yıkadıktan ve ıslattıktan pişirmek gerekmektedir. Bu noktada, TBSA-2010'a (2014: 114) göre, Türk halkının % 63.6'sı ıslatma yöntemini uygulamaktadır. Ancak bu ıslatma işlemi genellikle 8 saat civarında tutulmaktadır ki bu süre yeterli değildir. Zararlı maddelerin kuru baklagillerden tamamen ayrılması için 48 saate çıkarılmalıdır. Bunun yanı sıra kuru baklagiller, aynı ıslatma suyunun içinde bekletilmemeli, bu su 6-8 saat arasında değiştirilmelidir. Bir de Türk mutfağında kuru baklagiller, daha taneli olsun diye, az pişirilmektedir ki bu durumda içindeki protein sindirilememektedir. Kuru baklagiller çok suda pişirildiği ve bu pişme suyu döküldüğü takdirde ise vitamin ve mineraller çöpe dökülmüş olmaktadır (KK-1).

Türk halk mutfağında pilav yapımında pirinç ve bulgur sıkça tercih edilmektedir. Öyle ki, TBSA-2010'a (2014: 116) göre, kırdan yaşayan Türk halkının % 34.3'ü bulguru evde üretmektedir. Su ve buğdaydan oluşan bulgur; protein, mineral, vitamin, posa ve lif açısından zengindir. Karbonhidrat değerinin düşük olması, sağlık açısından onu daha da değerli kılar. Buna karşılık pirinç, en fazla zirai bakteriyi bünyesinde tutan tahıllardan ve düzgün yıkanmadığı takdirde tarım ilaç kalıntıları vücuda alınır. Bunun yanı sıra, özellikle B grubu vitaminler açısından fakir olan pirincin, glisemik indeksi fazladır, obeziteye sebep olur (KK-1). Dolayısıyla bulgurla yapılan pilavların daha besleyici olmasına rağmen, Türk halkının genellikle pirinçle yapılanı tercih etmesi bu açıdan yanlış beslenme örneğidir (KK-2). Pilavlar pişirilirken de yüksek ısıda kavurma, vitamin ve protein kaybına neden olur. Yine Türk halk mutfağında sevilerek tüketilen makarna ve eriştelere, genellikle çok suda haşlanıp haşlama suyu döküldüğü için B grubu vitamin ve mineral kayıpları meydana gelmektedir (KK-1, KK-3).

Türk halk mutfağındaki tatlılar denince ilk akla gelen; hamur işi, şerbetli tatlılardır. Baklava, kadayıf, lokma, dilberdudağı gibi tatlılar, mayalı hamurun kızartılması ve üzerine şerbetinin dökülmesi şeklinde hazırlanmaktadır. Uzmanlar, protein ile karbonhidrat yüksek ısıda pişirildiği zaman akrilamid denen kanserojen bir madde oluştuğunu belirtmektedirler. Üzerine dökülen şerbette de şeker oranı çok yüksektir. Dolayısıyla bu tatlıların tüketilmesi, ciddi beslenme hatalarındandır. Vücuda yüksek miktarda alınan şeker; kalp damar hastalıkları, diyabet, obezite ve yağlanma gibi rahatsızlıkların nedenidir (KK-1, KK-2, KK-3). Bu açıdan, sağlıklı beslenme için Türk halk mutfağında yer alan sütlaç, muhallebi, güllaç, kazandibi gibi sütlü tatlılar tercih edilmelidir. Protein, kalsiyum ve özellikle B2 vitamini açısından zengin, yağ oranı düşük olan sütlü tatlılar, enerji ve besin değeri açısından dengelidirler. Bunun yanı sıra sütlü tatlılarda süt, 5 dakikadan fazla kaynatılınca vitamin ve mineral kaybı yüksek boyutlara ulaşmaktadır. Bu nedenle, fabrikasyon yöntemleriyle mikroplarından arındırılmış olan günlük süt kullanılmalıdır. Bu süt de çok az ısıtılarak tatlı yapılmalıdır. Sütlü tatlılara eklenecek olan tarçın, kan şekeri seviyelerini azaltan bir madde olan insülini dengelemesi açısından sağlıklıdır.

V. Sonuç

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması Sonuç Raporu ile beslenme ve diyet uzmanlarının verdiği bilgilerden hareketle; Türk halk mutfağı ekseninde yapılan folklor araştırmalarında, araştırmacıların malzemeye duygusal bir bağla yaklaştıklarını söylemek mümkündür. Öyle ki yapılan derleme çalışmalarında, yörelere göre farklılık gösteren yemek tarifleri verilmekte, Türk mutfağının dünya mutfakları arasındaki yerine, lezzetine ve çeşitliğine vurgu yapılmaktadır. Araştırmacıların özellikle kendi yaşadıkları ya da aile bağlarının bulunduğu yerleşim yerlerinden yaptıkları bu derlemeler, Türk mutfak kültürünün, toplum kimliğine sağladığı olumlu bir katkıdır. Ancak Türk toplumunun yemek türlerine uyguladığı pişirme, kızartma, haşlama, saklama gibi yöntemlere, nesnel bir bakış açısıyla yaklaşıldığında, beslenmeye dair, bilgi tutum ve alışkanlıklarının olumsuz etkileri de bulunduğu görülmektedir. Bireyin yaşam kalitesini bozan; kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri, diyabet gibi birtakım hastalıklara sebep olan bu durum, Türk halk mutfağı ekseninde beslenme alışkanlıklarının bozuk işlevlerinin de tespit edilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışma, folklor araştırmacılarının, “geleneksel olanı tamamen olumlama çabası içine girmemeleri gerektiğini” (Aça ve Yolcu, 2017: 58) göstermektedir ki aksi bilimsel değildir. Nasıl ki antropologlar, etnik merkezci yargılardan kaçınmak için her kültürü kendi ölçülerine göre ve kendi koşulları içinde incelemeyi öngören kültürel görecelik yaklaşımını benimsiyorsa (Haviland vd., 2006: 141) folklorcular da kendi toplumlarında mevcut olan folklor unsurlarının tamamının kültüre faydalı bir rol üstlendiği önyargısından uzak durmalıdırlar. Bu bağlamda işlevselciliği; belirsiz, ilkel ya da varsayımsal olarak nitelendiren birtakım analistler dahi işlevsel açıklamaları, “...hareketlerin istenmeyen neticelerine dikkat çekebilmeleri” açısından önemli ve ilginç bulmaktadırlar (Oring, 1973: 77). Türk folklor araştırmacılarının, işlev konusunda yapmış oldukları çalışmalarda bazen doğrudan bazen de dolaylı olarak esas aldıkları William Russel Bascom’un “Folklorun Dört İşlevi” başlıklı makalesine (Töret Büyükokutan, 2013: 90) bu açıdan da yaklaşabilmek folklor alanına yeni bakış açıları kazandıracaktır. Türkiye’deki halk bilimi çalışmalarında öne çıkarılan masal, efsane, fıkra, atasözü gibi halk edebiyatı ürünlerinin eğitim işlevi gibi topluma olumlu katkılarının yanı sıra olumsuz etkileri yani bozuk işlevleri yok mudur? Kültürel kodlara bu açıdan yaklaşabilmek, kanaatimizce, insan olgusu üzerine derinleşmeyi, sosyoloji, antropoloji bilgisini, disiplinlerarası çalışmayı gerektirir.

KAYNAKÇA

1. Sözlü Kaynakça

- KK-1: Melis Gürakın, Balıkesir 1989, Beslenme ve Diyet Uzmanı, Balıkesir Atatürk Devlet Hastanesi. (22.05.2017)
KK-2: Sezin Akman, Urla/İzmir 1966, Çocuk Gastroenteroloji Uzmanı, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi. (24.05.2017)
KK-3: Betül Oruçoğlu, Ankara 1987, Beslenme ve Diyet Uzmanı, İzmir Behçet Uz Çocuk Hastanesi. (03.06.2017)
KK-4: Ersin Töret, Sivas 1980, Çocuk Hematoloji-Onkoloji Uzmanı, Balıkesir Atatürk Devlet Hastanesi. (19.05.2017)

2. Yazılı Kaynakça

- ABRAHAMSON, M. (1990). *İşlevselcilik (Fonksiyonalizm)*. (Çeviren: N. Çelebi). Konya: Sebati Ofset.

- AÇA, M. ve YOLCU, M. A. (2017). "Folklorda Örtük ve Bozuk İşlev". *Folklor/Edebiyat*, 23(90), 49-60.
- AKTAŞ, A. ve ÖZDEMİR, B. (2007). *Otel İşletmelerinde Mutfak Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- BEKAR, A. ve SÜRÜCÜ, Ç. (2017). "Mutfak Profesyonellerinin Türk Mutfağı Uygulamalarına İlişkin Görüşleri". *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (39), 576-586.
- COLOMY, B. P. (1986). "Recent Developments in the Functionalist Approach to Change". *Sociological Focus*, April, Vol. 1, 1-23.
- CİĞERİM, N. (2001). "Batı ve Türk Mutfağı'nın Gelişimi, Etkileşimi ve Yiyecek-İçecek Hizmetlerinde Türk Mutfağının Yerine Bir Bakış". *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*. Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları, 49-61.
- ÇELEBİ, N. (2007). *Sosyoloji Notları*. Ankara: Anı Yayınları.
- DOĞANÇ, A. (1982). "Folklora İşlevsel Yaklaşım". *Türk Folkloru*, Mayıs, 34, 6-7.
- DÖNMEZER, S. (1984). *Sosyoloji*. Ankara: Savaş Yayınları.
- DUYMAZ, A. (1999). "Dede Korkut Kitabı'nda 'Hüner' ve 'Erdem' Kavramları Üzerine". *IV. Türk Dünyası Yazarlar Kurultayı Bildiriler (5-6 Kasım 1998)*. (ss. 187-198). Ankara: İLESAM Yayınları.
- ERTAŞ, Y., ve GEZMEN KARADAĞ, M. (2013). "Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri". *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 117-136.
- GÜLER, S. (2010). "Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları". *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, 24-30.
- HAVİLİLAND vd. (2006). *Kültürel Antropoloji*. (Türkçesi: İ. D. Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- KARABULUT, M. (1997). "Azerbaycan Toy Eğlenceleri Ve Türkiye Varyantları Üzerine Bir Değerlendirme". *V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi -Halk Müziği, Oyun, Tiyatro, Eğlence, Seksiyon Bildirileri*. (ss. 214-220). Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- KONGAR, E. (2008). *Toplumsal Değişme Kuramları ve Türkiye Gerçeği*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- MARTINDALE, D. A. (1960). *The Nature and Types of Sociological Theory*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- MERTON, R. K. (1967). *Social Theory And Social Structure*. New York: The Free Pres.
- ORING, E. (1973). "Three Functions of Folklore Traditional Functionalism as Explanation in Folkloristics". *American Folklore Society Meeting*, November, Nashville, Tennessee, 67-80.
- OSKAY, Ü. (1983). *Geçiş Dönemi Tipi Olarak Zonguldak Kömür Havzası Maden İşçisi İhsaniye ve Gelik Ocaklarında Çalışan Maden İşçileri Üzerine Bir Araştırma*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.

- ÖGEL, B. (2001). *Dünden Bugüne Türk Kültürünün Gelişme Çağları*. İstanbul: Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı Yayınları.
- ÖZDEMİR, C. (2000). *Fonksiyonalizmden Neofonksiyonalizme: Klasik Teorilerin Yeniden İnşası*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- PARSONS, T. (1951). *The Social System*. London: Routledge & Kegan Paul Ltd.
- POLOMA, M. M. (2007). *Çağdaş Sosyoloji Kuramları*. (Çeviren: H. Erbaş). Ankara: Eos Yayınevi.
- SARIÖZKAN, S. (2016). “Türkiye’de Balıkçılık Sektörü ve Ekonomisi”. *Turkish Journal of Aquatic Sciences*, 31(1), 15-22.
- TALAS, M. (2005). “Tarihi Süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mehmet Eröz’e Göre Türk Yemekleri”. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 18, 273-283.
- TEZCAN, M. (1997). “Yemek Kültürü Üzerine Dinsel Etkiler”. *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*. Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları, 139-146.
- TÖRET, BÜYÜKOKUTAN, A. (2013). “Türkiye’de Halkbilimi Ürünlerinin İşlevselliğine Odaklanan Çalışmalar Üzerine Bir Değerlendirme”. Editör M. Arslan, *Uluslararası Türk Dili ve Edebiyatı Kongresi Bildiri Kitabı: Cilt. 1. (ss. 87-99)*. Sarajevo: International Burch University Publication No: 22
- ÜNVER, A. S. (1952). *Fatih Devri Yemekleri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Tarihi Enstitüsü.
- WALLACE, R. A. ve WOLF, A. (2004). *Çağdaş Sosyoloji Kuramları*. (Çeviren: L. Elburuz ve M. R. Ayas). İzmir: Punto Yayıncılık.
- YOLDAŞ, Y. (2007). *İşlevsel-Yapısal Sistem Kuramı*. Bursa: Alfa Aktüel.
- YÖRÜKÂN, Y. Z. (2013). *Müslümanlıktan Evvel Türk Dinleri Şamanizm* (Notlarla ve Eklerle Yayına Hazırlayan: Turhan Yörükân). Ankara: Ötüken Yayınları.