

## BULGARİSTAN GÖÇMENLERİNİN YEME-İÇME KÜLTÜRÜ VE GÖÇ SONRASI BESLENME KÜLTÜRLERİNDEKİ DEĞİŞİMLER

Emre VATANSEVER\*

Ferah ÖZKÖK\*\*

Serdar SÜNNETÇİOĞLU\*\*\*

### Özet

Göç kavramı, çeşitli nedenlerle insanların bir bölgeden başka bir bölgeye hareket etmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu makale Bulgaristan göçmenlerinin yeme-içme kültürü ve göç sonrası beslenme kültürlerindeki değişimleri kültürel açıdan incelemeyi amaçlamaktadır. Bu makalede nitel araştırma yöntemine başvurulmuş ve 25 Bulgaristan göçmeni ile yüz yüze veya çevrimiçi olarak görüşülmüştür. Bulgulara göre göçmenlerin çoğu Türkiye'ye göç ettikten sonra yemek alışkanlıklarında çeşitli değişiklikler yaşamışlardır. Örneğin, zeytinyağlı ve sebze yemekleri daha çok tüketmeye başlamışlar, et tüketimleri azalmıştır. Göçmenler geleneksel yemeklerini gelecek nesillere aktarmak için çeşitli yollarla çaba göstermişlerdir.

*Anahtar Kelimeler: Göç, Göçmen, Mutfak, Kültür.*

*Jel Kodları: F22, Z13*

---

\* Yüksek Lisans Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları  
[emrevtnsvr40@gmail.com](mailto:emrevtnsvr40@gmail.com)

ORCID: 0000-0003-3002-2799

\*\* Prof. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, [fozkok@comu.edu.tr](mailto:fozkok@comu.edu.tr)  
ORCID: 0000-0002-7085-6117

\*\*\* Doç. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları  
[serdarsunnetcioglu@comu.edu.tr](mailto:serdarsunnetcioglu@comu.edu.tr)

ORCID: 0000-0003-0244-5874

Alındığı Tarih : 10.12.2023

Kabul Edildiği Tarih : 17.12.2023

Açık Erişim Tarihi : 26.12.2023

## Food and Drink Culture of Bulgarian Immigrants and Changes In Nutritional Culture After Migration

### Abstract

The concept of migration is defined as the movement of people from one region to another for various reasons. This article aims to culturally examine the changes in the food and eating culture of Bulgarian immigrants and their post-migration dietary habits. Qualitative research methods were employed in this study, and 25 Bulgarian immigrants were interviewed either face-to-face or online. According to the findings, after migrating to Turkey, many immigrants experienced various changes in their eating habits. For instance, they started consuming more olive oil and vegetable-based dishes, while their meat consumption decreased. Immigrants made efforts through various means to pass down their traditional dishes to future generations.

*KeyWords: Immigration, Immigrant, Cuisine, Culture.*

*Jel Codes: F22, Z13*

### Giriş

Göç kavramı ekonomik, siyasi, sosyal veya savaş gibi çeşitli nedenlerle bireylerin yaşadıkları bölgeleri terk ederek başka bölgelere yerleşmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Işkın, 2021: 259). Göçler, insan hayatının derinden etkileyen sosyal olaylardır. Bu etkiler her alanda kendini gösterdiği gibi beslenme kültürü üzerinde de büyük değişimlere neden olmuştur. Beslenme, insanların yaşamsal faaliyetlerinin sürdürülmesinin yanı sıra, kültürel bir boyuta da sahip olup insanlar arasında ilişkilerin oluşmasına ve bu kültürün gelecek nesillere aktarılmasına katkıda bulunur (Karyelioğlu, 2021: 2-3).

Bu çalışmada göçlerin beslenme kültürüne olan etkileri kültürel açıdan ele alınmıştır. Bunun için literatür çalışması yapılmış ve Bulgaristan göçmeni bireylerle görüşmeler yapılarak Bulgaristan göçmenlerinin yemek kültüründeki değişimler incelenmiştir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim yöntemi kullanılmıştır. 25 Bulgaristan göçmeni ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Konuyla ilgili taranan literatüre bakıldığında yapılan çalışmalarda (Kahraman, Güneş ve Kahraman, 2017; Sarı ve Tetik, 2019; Salı ve Mehmed, 2014) ağırlıklı olarak yemekler ve yemek tarifleri üzerinde durulmuştur.

Günümüzde, Bulgaristan göçmenlerinin mutfak kültürü, Türk mutfak kültürünün bir alt dalı olarak kabul edilebilmektedir. Bu durum, kültürel birleşme kuramına dayandırılabilir (Aydın ve Erdal, 2013: 41). Bu çalışmanın amacı Bulgaristan göçmenlerinin göç sonrası beslenme düzenlerinde yaşadıkları değişimlerin kültürel açıdan incelemektir.

Bu çalışmanın birinci bölümünde, göç olgusunun bireylerin beslenme kültürü üzerindeki etkilerini inceleyen önceki çalışmalara odaklanılmıştır. İkinci bölümde, göç kavramı ve tarihsel süreç içerisinde Bulgaristan'dan ülkemize yapılan göçler detaylı bir şekilde tanımlanmıştır. Üçüncü bölümde ise, bu çalışmanın gerçekleştirildiği görüşmelerden elde edilen bulgulara ayrıntılı bir şekilde yer verilmiştir. Sonuç bölümünde ise, elde edilen bulgular, literatürdeki çalışmalarla karşılaştırılarak belirli sonuçlar ortaya konmuştur. Bu sonuçların, sosyologlar ve kültür araştırmacıları için gelecekteki çalışmalara yönelik önemli bir referans kaynağı olabileceği düşünülmektedir.

## 1. Literatür Taraması

Kahraman, Güneş ve Kahraman (2017) 1989 göçü sonrası Bulgaristan göçmenlerinin yemek kültüründeki değişimleri tespit edebilmek amacıyla nitel bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada Bulgaristan'ın çeşitli bölgelerinden göç etmiş olan göçmenlere yemek alışkanlıkları ve yemek tarifleri ile ilgili sorular yöneltilmiştir. 50 kişiyle yapılan görüşmelerde tüketilen yemekler ve yeme alışkanlıkları farklı bölgelerden göç etmiş bireyler arasında farklılık göstermiştir. Araştırmanın sonucunda Bulgaristan göçmenlerinin Türkiye'ye geldikten sonra da malzemelerini bulabildikleri veya yapılması daha az zahmetli olan yiyeceklerin yapımını sürdürdükleri gözlemlenmiştir. Ayrıca Türk beslenme kültürünün de etkileriyle beslenme düzenlerine yeni tatlar eklendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Sarı ve Tetik (2019) yapmış oldukları çalışmada Bulgaristan göçmenlerinin yemek kültürünü gastronomi turizmi kapsamında incelemiştir. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmış ve kartopu örnekleme yoluyla 23 Bulgaristan göçmeni ile görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda genç neslin göçmen yemek kültürü hakkında yeterince bilgi sahibi

olmadığı ve göçmen yemeklerinin bilinirliğinin günden güne azaldığı belirtilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan göçmenler Bulgaristan’da tükettikleri yemeklerin aynılarını Türkiye’de yapsalar dahi aynı lezzeti alamadıklarını Bulgaristan’da tükettikleri halinin çok daha lezzetli olduğunu belirtmişlerdir.

Salı ve Mehmed (2014) yapmış oldukları araştırmada Bulgaristan göçmenlerinin kültürlerarası iletişimlerini incelemişlerdir. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmış ve 10 kişi ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda katılımcılar Bulgaristan’daki yemek kültürünün daha farklı olduğunu belirtmişlerdir. Bulgaristan’da daha et ağırlıklı bir beslenme olduğunu ve Türkiye’deki etlerin tadının daha farklı olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda Bulgaristan’daki yemeklerin daha lezzetli olduğu da belirtilmiştir.

Sağır ve Ülgen (2022) yapmış oldukları çalışmada göçmenlerin kendi mutfak kültürlerinin ve kimliklerinin göç ettikleri bölgenin kültürüyle birleşmesi sonucu ortaya çıkan melez mutfaklar kavramını incelemişlerdir. Araştırmada melez mutfaklar kavramı Çerkez mutfağı üzerinden incelenmiş ve 10 Çerkez ile derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda özellikle yaşça büyük olan Çerkezlerin değişime direnmeye çalıştıkları fakat değişimin kaçınmaz olduğu belirtilmiştir. Ayrıca yeni neslin geçmiş kuşak ile bağının zayıf olmasının bu değişimi hızlandırdığına da değinilmiştir.

Burns (2004) yapmış olduğu araştırmada Somali’den Avustralya’ya göç etmiş bireylerin göç sonrası gıda alışkanlıklarında yaşanan değişimleri araştırmıştır. Araştırmada Somali’den göç etmiş 45 kadın ile yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda Somalili kadınların beslenme alışkanlıklarını büyük ölçüde korudukları gözlemlenmiştir. Yalnızca gelişmiş bir ülkede bulunmanın etkisi nedeniyle geleneksel yöntemlerle üretilen gıdalar yerine alternatif hazır gıdaların tüketildiği belirtilmiştir.

Akbaba ve Özel (2020) yapmış oldukları çalışmada Suriye’den gelen göçün yerel mutfak kültürü üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma Kilis ilinde 410 kişi ile anket yapılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara Kilis mutfağı ve Suriye mutfağına ait yiyecekleri yedikleri, beğendikleri ve beğenmediklerine ilişkin ifadeler sorulmuştur. Araştırmanın sonucunda Kilis yemeklerinin bilinirlik düzeyinin yüksek olduğu fakat Suriye yemeklerinin bilinirlik düzeyinin artmasının bu duruma olumsuz etki edebileceği belirtilmiştir.

Bulgaristan göçmenlerinin beslenme kültürü ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde (Kahraman vd. 2017; Sarı ve Tetik, 2019) bireylerin göç öncesindeki beslenme alışkanlıklarının genellikle hamur işi ve et ağırlıklı olduğu gözlemlenmiştir. Bireylerin kahvaltılarında genellikle hamur işleri ve çorbalar tüketirken, akşam yemeklerinde ise genellikle et tükettikleri belirtilmiştir. Ayrıca süt ve süt ürünleri, konserve gıdalar, kompostolar ve turşuların da sıklıkla tüketildiği belirtilmiştir.

## 2. Kavramsal Çerçeve

Göç kavramı kabaca insanların bir ülkeden başka bir ülkeye giderek yeniden yerleşmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Bratram, Poros ve Monforte, 2017: 7). Göçler küçük topluluklar halinde veya savaş gibi durumlarda kitlesel olarak gerçekleşebilmektedir. Daha detaylı bir tanıma göre bireylerin daha iyi yaşam koşulları bulmak amacıyla yaşadıkları ülkeden ayrılıp başka ülkelere geçici veya kalıcı olarak yerleşmeleridir (Aksoy, 2012: 293). Göç, insan ve insana ilişkin pek çok şeyi etkileme potansiyeline sahip bir kavramdır (Ekici ve Tuncel, 2015: 20). Yaşanan göçler ile birlikte bireylerin beslenme düzenlerinde ve kültürlerinde de değişimler meydana gelmektedir (Sukan ve Akbulut, 2022: 78). Kültür insanı diğer canlılardan ayırıp hayatta kalmasını ve gelişebilmesini sağlayan yegâne unsurdur. Kültür kavramı insanın doğa dışında yarattığı ve ona eklediği maddi ve manevi olguların tümü şeklinde tanımlanabilir (Aydın ve Erdal, 2013: 25).

Göç olgusu aynı zamanda bir kültür aktarım aracı olarak görülebilmektedir. Göç eden bireyler beraberinde kendi kültürlerini de gittikleri bölgelere taşımaktadır. Getirilen bu kültür zamanla göç edilmiş bölgenin kültüründe kendisine yer edinmeye başlamaktadır (Arabacıoğlu, 2018; 83). Göçmenler göç ettikleri yerlerde kimliklerini sürdürebilmek için kültürlerini koruma mecburiyeti hissedebilmektedirler (Sağır ve Ülgen, 2022: 126). Mutfak kültürü ise korunması gereken en önemli değerlerden birisidir. Göç eden bireylerin mutfak kültürü yerel mutfak kültürü ile kaynaşmasıyla daha zengin ve güçlü bir mutfak kültürü ortaya çıkabilmektedir (Işkın, 2021: 59-60). Bulgaristan Türklerinin göç etmesiyle birlikte kültürel bütünleşmenin ortaya çıkmasından bahsetmek mümkündür. Kültürel bütünleşme kısaca diğer kültürlerin büyük kültür çatısı altında bütünleşmesi ve büyük kültürün birer alt-kültürü olarak varlığını sürdürmesi şeklinde tanımlanabilmektedir. Göçmen mutfağı kavramının Türk mutfak kültürünün bir alt dalı olarak kendine bir yer bulduğunu söylemek mümkündür (Aydın ve Erdal, 2013: 41).

Bulgaristan'dan Türkiye'ye gerçekleşen ilk büyük göç, 93 harbinin etkisiyle başlamıştır. 93 harbi ve hemen sonrasındaki süreçte Bulgaristan'dan Türkiye'ye yaklaşık 350 bin Türk göç etmiştir. Bulgaristan'ın bağımsızlığını kazanması ve Sovyetler Birliği'nin politikalarının da etkisiyle ülkedeki Türk nüfusu üzerinde baskı giderek artmaya başlamıştır (Çolak, 2013: 115-121). 1945 yılında Sovyetler Birliği'nin de etkisiyle Bulgaristan'da rejim değişikliği meydana gelmiştir. Bu rejim değişikliğinden sonra Bulgaristan'dan Türkiye'ye pek çok kitlesel göç dalgası yaşanmıştır. Rejim değişikliğinden son ilk büyük göç dalgası 1950-1951 yıllarında yaşanmıştır. Bu göç dalgasında 154.393 Türk Bulgaristan'dan Türkiye'ye göç etmiştir (Korkmaz ve Öztürk, 2017: 270). Bulgaristan'da Todor Jivkov döneminde 1980'lerde artan asimilasyon çalışmaları ile birlikte ülkedeki Türkler çeşitli zorluklar ve işkencelere maruz kalmalarına neden olmuştur. Ancak, 1989 yılında Bulgaristan yönetimi, Türkleri zorla tutmanın anlamsız olduğuna karar vermiş ve Türkiye'nin Bulgaristan Türklerine sınır kapılarını açmasıyla birlikte kitlesel bir göç hareketi başlamıştır (Gündüz, 2013: 2-4). Çeşitli asimilasyonlara maruz kalan 313.894 Bulgaristan Türk'ü 1989 yılında Türkiye'ye göç etmiştir (Çetin, 2008; 56).

### 3. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Araştırmanın evrenini mutfak kültüründeki değişimleri daha iyi anlatabilecekleri düşünüldüğünden Bulgaristan'da doğmuş ve göç olgusunu yaşamış bireyler oluşturmaktadır. Bu sebeple araştırmada olgubilim deseni kullanılmıştır. Olgubilim araştırmalarında veri kaynakları araştırmanın odaklandıkları olguyu yaşayan ve bu olguyu yansıtabilecek bireylerdir (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 71). Aynı zamanda araştırmada amaçlı örneklem yöntemlerinden kartopu örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Araştırma kapsamında 25 Bulgaristan göçmeni ile yüz yüze veya çevrimiçi olarak yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerde katılımcılara Bulgaristan'dan göç ettikten sonra beslenme düzenlerinde gerçekleşen değişiklikler, Türkiye'de yaptıkları geleneksel yemeklerde kullandıkları malzemeler ve bu malzemelerin temininde yaşadıkları sıkıntılar ve mutfak kültürlerini korumak amacıyla ne gibi uygulamalar gerçekleştirdikleriyle ilgili olarak yarı yapılandırılmış 13 soru yöneltmiştir. Elde edilen veriler betimsel ve içerik analizi yöntemleri ile analiz edilmiştir.

#### 4. Bulgular

Araştırmaya katılan katılımcıların 13'ü kendilerinin veya ailelerinin 1989 yılında göç ettiklerini belirtmiştir. 5 katılımcı 1978 yılınca, 3 katılımcı 1994 yılında, birer katılımcı ise 1932, 1951, 1968 ve 1973 yıllarında göç ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların 10'u Kırcaali'den, 4'ü Silistre'den, 4'ü Haskovo'dan, 2'si Burgaz'dan, birer katılımcı ise Dobriç, Smolyan, Deliorman, Razgrad ve Kuzey Bölgesinden göç ettiklerini belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan katılımcıların tamamı hala Bulgaristan'a seyahat ettiklerini belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan Bulgaristan göçmenlerinin vermiş oldukları yanıtlar incelendiğinde cevap verenlerin büyük kısmının (88%) Türkiye'ye göç ettikten sonra beslenme düzenlerinde değişiklikler yaşadıklarını belirttikleri görülmektedir. Sadece 3 kişi (12%) beslenmelerinde fazla değişiklik olmadığını belirtmiştir.

Beslenme kültüründe yaşanan en önemli değişim 10 katılımcının da (40%) belirtmiş olduğu göç sonrası zeytinyağlı gıdalar ve sebze tüketiminin artması olmuştur. En çok belirtilen bir diğer değişim ise 5 katılımcının (20%) belirtmiş olduğu göç sonrası yemek çeşitliliğinin artmasıdır. Katılımcılardan 5'i (20%) Türk mutfak kültürüne uyum sağladığını belirtirken 2 katılımcı (8%) ise et tüketiminin göç öncesine kıyasla azaldığını belirtmiştir.

**Tablo 1. Beslenme Kültüründe Yaşanan Değişimler**

Tema	Frekans	Yüzdelik Oran
Zeytinyağlı ve sebze tüketiminin artması	10	40%
Yemek çeşitliliğinin artması	5	20%
Türk mutfak kültürüne uyum sağlanması	5	20%
Et tüketiminin azalması	2	8%
Fazla değişiklik olmaması	3	12%

Bulgaristan göçmenlerinin hala yaptıkları geleneksel yemekler arasında en çok belirtilen yemek **kapama** olmuştur. Görüşülen 25 kişiden 19'u bu yemeği belirtmiştir. Kapama, tavuk,

kuzu veya hindi etinden yapılan ve fırında pişirilen bir yemektir. Kapamayı, 8 kişinin belirttiği **su böreği** takip etmektedir. Su böreği, hamur işi olarak bilinen ve peynirli veya kıymalı olarak yapılan bir yemektir. Aynı şekilde, 6 kişinin belirttiği **pide** de Bulgaristan hem de Türkiye’de yapılan ve farklı iç malzemelerle hazırlanan bir hamur işidir. Ayrıca, 5 kişinin belirttiği **keşkek** de hem Bulgaristan hem de Türkiye’de yapılan ve düğünlerde, bayramlarda veya özel günlerde servis edilen bir yemektir. **Keşkek**, buğday veya arpa ile etin birlikte pişirilmesiyle elde edilen bir yemektir. Diğer yaygın yemekler arasında “**Şopska salata**” ve “**Sütlü çorba**” (her ikisi de 3 kişi) bulunmaktadır. “**Musakka**”, “**Gulaş**”, “**Kifla**” ve “**Tarhana**” her biri 2 kişi tarafından belirtilmiştir. Geri kalan yemekler ise her biri birer kişi tarafından belirtilmiştir. Bu yemekler arasında çeşitli çorbalar, salatalar, börekler, tatlılar ve diğer geleneksel Bulgar yemekleri bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların %52’si (K2, K3, K4, K8, K10, K11, K12, K16, K17, K18, K19, K22, K25) yapmak istedikleri geleneksel yemekler konusunda çok fazla sorun yaşamadığını belirtmiştir. Katılımcıların %40’ı (K1, K5, K6, K7, K13, K14, K15, K20, K23, K24) ise bazı yemekleri yaparken çeşitli sorunlar yaşadıklarını belirtmişlerdir. En çok belirtilen yemekler kuzu çevirme ve baklava olmuştur. Her biri iki katılımcı tarafından belirtilmiştir. Yapımında sorun yaşandığı belirtilen diğer yemekler ise papara, su böreği, kaçamak, mantı, analı kızılı ve et yemekleri olup her biri bir katılımcı tarafından belirtilmiştir. 2 katılımcı ise (K9, K21) yemek yapımıyla ilgilenmediklerini veya sevmediklerini belirtmişlerdir.

Yapımında sorun yaşandığı belirtilen yemeklerin yapılamama sebepleri aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir.

**Maliyet:** Kuzu çevirme gibi yemekler, et ağırlıklı ve maliyetli yemeklerdir. Bu yemekleri yapamama sebebi, etin pahalılığı, gelir düzeyinin düşüklüğü, bütçe kısıtlılığı, zaman ve mekân sıkıntısı gibi nedenler olabilir. K1, K6 ve K15 kodlu katılımcılar bu sebebi belirtmiştir.

*“Bizim oraların belirli etkinliklerde kuzu çevirmemiz meşhurdur. Ama Türkiye’ye geldikten sonra şu andaki parasal durumlar açısından yüksek maliyetler nedeniyle bunları gerçekleştiriyoruz. Başka kapamalarımız vardır. Onları ev mutfağı içerisinde gerçekleştirebiliyoruz en azından.”* (K1)



**Malzeme Sıkıntısı:** Bireyler Bulgaristan'dan göç ettikten sonra eskiden yapmış oldukları yemekleri yaparken malzeme temininde bazı sıkıntılar yaşamışlardır. K7 ve K13 kodlu katılımcılar yemek yaparken malzeme sıkıntılarını yaşadıklarını belirtmişlerdir.

*“İri çekilmiş mısır unu bulmakta güçlük çekiyorum., Bulgaristan'a gidince kaşkaval, beyaz peynir ve sucuk getiriyoruz.” (K13)*

**Yapımı Zor Yemekler:** Baklava, su böreği, kaçamak, mantı ve analı kızlı gibi yemekler nispeten yapımı daha zor ve belirli bir el yatkınlığı isteyen yemekler olması sebebiyle bazı katılımcılar tarafından göç sonrasında yapılamadığı belirtilmiştir. K5, K14, K20, K23 ve K24 kodlu katılımcılar bu sebep üzerinde durmuşlardır.

“Baklava, yufka açmayı annemden öğrenemedim” (K14)

“Kaçamak. Karıştırarak gücü bulamıyorum kendimde, babam yapardı.” (K23)

“Var, mesela baklava. Yufka açmak zor geliyor” (K24)

Bulgaristan göçmenleri yapmış oldukları geleneksel yemeklerde en çok hayvansal gıdalar kullandıklarını belirtmişlerdir. 17 katılımcı (K1, K2, K3, K5, K7, K9, K11, K12, K13, K14, K16, K17, K18, K20, K22, K23 ve K24) geleneksel yemeklerini yaparken hayvansal gıdalar kullandıklarını söylemişlerdir. 11 katılımcı (K4, K9, K11, K13, K15, K17, K19, K21, K23, K24 ve K25) ise tahıl ürünlerini kullandıklarını belirtmişlerdir. 5 katılımcı (K3, K10, K11, K13 ve K25) ise geleneksel yemeklerinde sebzeleri kullandıklarını belirtmişlerdir. Son olarak 5 kullanıcı (K1, K2, K3, K6 ve K8) ise geleneksel yemeklerinde baharatlar kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tahıllar ve tahıl ürünleri arasında katılımcıların en fazla kullandıklarını belirttikleri ürün pirinç olmuştur. Tahıl ürünleri kullandıklarını belirten katılımcıların %42'si geleneksel yemeklerini yaparken pirinç kullandıklarını belirtmişlerdir. Geleneksel yemeklerinde hayvansal gıdalar kullandığını belirten katılımcıların en fazla belirttiği ürün ise et olmuştur. Bu temayı belirten katılımcıların %36'sı yemeklerinde et kullandıklarını ifade etmişlerdir. Sebzeler arasında %44 ile en fazla patates kullanılırken çubristsa ise %50 ile en fazla belirtilen baharattır.

**Tablo 2. Geleneksel Yemeklerde En Çok Kullanılan Malzemeler**

<b>Tema</b>	<b>Alt Tema</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
<b>Tahıllar ve Tahıl Ürünleri</b>	Pirinç	8	42.11
	Bulgur	1	5.26
	Un	5	26.32
	Mısır Unu	4	21.05
	Yufka	1	5.26
	<b>Toplam</b>		<b>19</b>
<b>Hayvansal Gıdalar</b>	Et	8	36.36
	Tavuk	1	4.55
	Kıyma	1	4.55
	Süt	4	18.18
	Beyaz Peynir	1	4.55
	Kaşkaval	1	4.55
	Yumurta	2	9.09
	Kaymak	2	9.09
	Tereyağı	2	9.09
	<b>Toplam</b>		<b>22</b>
<b>Sebzeler</b>	Soğan	2	22.22
	Sarımsak	1	11.11
	Patates	4	44.44
	Mantar	1	11.11
	Baklagiller	1	11.11
	<b>Toplam</b>		<b>9</b>
<b>Baharatlar</b>	Çeşitli Baharatlar	1	16.67
	Şarena Sol	2	33.33
	Çubritsa	3	50
	<b>Toplam</b>		<b>6</b>
<b>Genel Toplam</b>		<b>56</b>	<b>100</b>

Katılımcılar geleneksel yemeklerini yaparken en çok ahşap mutfak eşyalarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Toplam 5 katılımcı (K1, K6, K12, K15, K25) geleneksel yemeklerini yaparken çeşitli ahşap mutfak aletlerini kullandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar tarafından en çok belirtilen bir diğer tema ise tava ve tencereler olmuştur. Toplamda 4 katılımcı (K1, K4, K5, K9) yemeklerinde tava ve tencere kullandıklarını belirtmişlerdir. 6 katılımcı ise geleneksel yemeklerini yaparken özel herhangi bir mutfak eşyalarının olmadığını ifade etmiştir.

**Tablo 3. Geleneksel Yemekleri Yaparken En Çok Kullanılan Eşyalar**

<b>Tema</b>	<b>Alt Tema</b>	<b>Kod</b>	<b>Frekans</b>
<b>Tava ve Tencere</b>	Kavurma sac	K1	1
	Tava	K4, K9	2
	Düdüklü tencere	K5	1
	<b>Toplam</b>		<b>4</b>
<b>Tepsi</b>	Çevirme tepsi	K23	1
	Börek tepsisi	K18	1
	Yuvarlak tepsi	K24	1
	Tepsi		1
<b>Toplam</b>		<b>4</b>	
<b>Güveç</b>	Toprak güveç	K2, K16	2
	Saç güveç	K16	1
	<b>Toplam</b>		<b>3</b>
<b>Fırın</b>	Fırın	K4, K14	2
	Fırınlı soba	K13	1
	<b>Toplam</b>		<b>3</b>
<b>Ahşap Mutfak Eşyaları</b>	Oklava	K12, K25	2
	Tahta kaşık	K6, K15	2
	Ağaç ıspatula	K1	1
	<b>Toplam</b>		<b>5</b>
<b>Diğer Mutfak Eşyaları</b>	Et kıyama makinası	K8	1

	Rende	K17	1
	Krem karamel kasesi	K21	1
	Toplam		3
<b>Yok</b>	Yok	K3, K7, K10, K19, K20, K22	6
	<b>Toplam</b>		<b>6</b>

Katılımcılar geleneksel yemeklerini yaparken kullandıkları malzemelerin temininde yaşadıkları en büyük sorun olarak kullandıkları malzemeleri Bulgaristan'dan temin etmek olduğunu belirtmişlerdir. 6 katılımcı (K5, K12, K13, K16, K21, K23) geleneksel yemeklerini yaparken kullandıkları malzemeler ve eşyaları Bulgaristan'dan temin ettiklerini belirtmiştir. 2 katılımcı ise malzeme ve eşya temininde pahalılık nedeniyle sorun yaşadığını ifade etmiştir. Katılımcıların 18 kişilik (K3, K4, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K13, K14, K15, K17, K19, K20, K22, K24, K25) büyük bir bölümü ise malzeme ve eşya temininde zorlanmadıklarını belirtmiştir. K1 kodlu katılımcı ise istediği ağaç ürünleri bulamadığını ifade etmiştir.

*“Şu anda eski ürünleri çok bulamıyoruz daha modern olarak bulabiliyoruz. Ağaç ürünler yerine metal ürünler bulabiliyoruz. Bu da yemeklerde herhangi bir şeyi bozabiliyor bazen. Ama genelde şimşir ağacından yapılan kaşıklar, ispatulalar falan yemeklerde bambaşka lezzete dönüşebiliyor.”* (K1)

Araştırmaya katılan katılımcılar özel günlerinde yaptıkları çeşitli yemekler olduğunu belirtmişlerdir. Belirtilen bu yemekleri etli yemekler, hamur işleri, tatlılar, salatalar, sarmalar ve kahvaltılıklar şeklinde temalara ayırmak mümkündür. Bu temalar arasında en fazla yaptıkları yemeklerin et yemekleri olduğu görülmüştür.

**Etli Yemekler:** Etli yemekler, araştırmaya katılan 25 kişiden 20'sinin belirttiği bir tema olarak öne çıkmaktadır. Bu temanın altında, en çok belirtilen yemek **kapama**dır. Kapama, 17 kişi (K1, K2, K4, K5, K6, K8, K10, K11, K12, K13, K17, K18, K19, K20, K22, K23, K25) tarafından belirtilmiştir. Diğer belirtilen etli yemekler arasında **yahni** 3 kişi (K1, K3, K16), **keşkek** 2 kişi (K3, K16), **güveç, köfte ve musaka** (K5), **elbasan, kuru et ve kebabçe** (K13), **kaz ve patates oturtma** (K14) olmak üzere 1 kişi tarafından belirtilmiştir.

**Hamur İşleri:** Hamur işleri, araştırmaya katılan 25 kişiden 8'inin belirttiği bir tema olarak ikinci sırada yer almaktadır. Bu temanın altında, en çok belirtilen yemek **börek**tir. Börek,

4 katılımcı (K9, K13, K24, K25) tarafından belirtilmiştir. Diğer belirtilen hamur işleri arasında **su böreği** 2 kişi (K15, K19), **kıvrım böreği** 2 kişi (K3, K16), **kozanak** (K7), **tutmanik** (K13), **dolangaç** (K16) olmak üzere her biri 1 kişi tarafından belirtilmiştir.

**Tatlılar:** Tatlılar, araştırmaya katılan 25 kişiden 7'sinin belirttiği bir tema olarak üçüncü sırada yer almaktadır. Bu temanın altında, en çok belirtilen tatlı **baklavadır**. Baklava, 3 kişi tarafından belirtilmiş ve bu kişilerin kodları (K9, K10, K11) olarak verilmiştir. Diğer belirtilen tatlılar arasında **torta** (K12), **büzme tatlısı** (K16), **krem karamel** (K24), **revani tatlısı** (K25) olmak üzere her biri 1 kişi tarafından belirtilmiştir.

**Salatalar:** Salatalar, araştırmaya katılan 25 kişiden 4'ünün belirttiği bir tema olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu temanın altında, belirtilen salatalar **yoğurtlu salata** (K6), **börülce** (K13), **mamzana** (K13) ve **patates salatası** (K24) olmak üzere her bir salata, 1 kişi tarafından belirtilmiştir.

**Sarmalar:** Araştırmaya katılan 25 katılımcıdan 4'ü özel gün yemeği olarak sarma yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu temanın altında, belirtilen sarmalar **mısır unlu sarma** (K10), **un sarması** (K13), ve **zeytinyağlı yaprak sarma** (K15), **sarma** (K24) olmak üzere her bir sarma, 1 kişi tarafından belirtilmiştir.

**Çorbalar:** Çorbalar, araştırmaya katılan 25 kişiden 3'ünün özel günlerinde yaptıklarını belirttiği bir tema olarak ortaya çıkmaktadır. Bu temanın altında, belirtilen çorbalar **tarhana çorbası**, **tavuklu sütlü çorba** ve **fasulye çorbasıdır**. Her bir çorba, 1 kişi tarafından belirtilmiş ve bu kişilerin kodları sırasıyla (K1, K3, K13) olarak verilmiştir.

**Kahvaltılıklar:** Kahvaltılıklar, araştırmaya katılan 25 katılımcının 2'sinin özel günlerinde yaptıklarını belirttiği bir tema olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu temanın altında, belirtilen kahvaltılıklar **kaçamak**, **kaygana**, **patatnik** ve **kıkırtmadır**. Kaygana K16 kodlu katılımcı tarafından, kaçamak, patatnik ve kıkırtma ise K13 kodlu katılımcı tarafından belirtilmiştir.

Katılımcılara geleneksel yemeklerini gelecek nesillere aktarmak için neler yapıyorsunuz sorusu sorulduğunda büyük bir çoğunluk geleneksel yemeklerini yapmaya devam ederek genç nesillere aktarmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan 25 katılımcıdan 13'ü geleneksel yemeklerini yapmaya devam ederek aktarmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. 8 katılımcı ise sahip oldukları bilgileri paylaşarak geleneksel yemeklerini gelecek nesillere

aktarmaya çabaladıklarını belirtmişlerdir. K6 ve K23 kodlu katılımcılar ise geleneksel yemeklerini dernekler aracılığıyla aktarmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. K7, K21 ve K24 kodlu katılımcılar ise geleneksel yemeklerini gelecek nesillere aktarmak için özel bir çaba sarf etmediklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 4. Geleneksel Yemekleri Gelecek Nesillere Aktarma Araçları**

Tema	Kod	Frekans
<b>Geleneksel Yemekleri Yaparak Aktarma</b>	K2, K4, K5, K8, K9, K10, K13, K15, K16, K17, K20, K22, K25	13
<b>Bilgileri Aktarmak</b>	K1, K3, K11, K12, K14, K18, K19, K25	8
<b>Dernekler Vasıtasıyla Aktarma</b>	K6, K23	2
<b>Aktarma Çabası Göstermeme</b>	K7, K21, K24	3

Araştırmaya katılan bireylerin 15'i (K5, K6, K7, K8, K9, K13, K14, K15, K17, K20, K21, K22, K23, K24, K25) yaşadıkları çevrede geleneksel yiyeceklere ulaşabilecekleri işletmelerin bulunduğunu ifade etmişlerdir. İşletmelerin bulunduğunu belirten katılımcıların 6'sı (K5, K7, K13, K14, K22, K24) ise göçmenlerin sayısının fazla olduğu bölgelerde ikamet ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların en rahat ulaşabildikleri gıdaların ise 6 kişinin (K5, K6, K8, K21, K23, K25) belirtmiş olduğu **baniçka**, 3 katılımcının (K5, K23, K25) belirttiği **kifla** ve yine 3 katılımcının (K21, K23, K24) belirttiği **kebabçe** olduğu görülmüştür. Katılımcıların 10'u (K1, K2, K3, K4, K10, K11, K12, K16, K18, K19) ise yaşadıkları çevrede geleneksel yiyeceklerini tüketebilecekleri herhangi bir işletmenin olmadığını belirtmişlerdir.

Katılımcıların büyük çoğunluğu göçmen mutfak kültürünün korunması için yemek kültürünün tanıtılması ve yaygınlaştırılması gerektiğini belirtmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların 15'i (K3, K4, K5, K7, K9, K10, K11, K15, K16, K17, K21, K22, K23, K24, K25) bu temaya değinmişlerdir. Bu kültürün tanıtılması ve yaygınlaştırılması için göçmen mutfak kültürüne ait ürünler sunan işletmelerin artırılması (K15, K16, K17, K22, K23), mutfak kültürünün tanıtılmasında sosyal medyanın kullanılması (K3, K5, K7, K9, K10) ve göçmen

mutfağının tanıtılması amacıyla etkinlikler düzenlenmesi gerektiği (K4, K11, K24, K25) şeklinde fikirler belirtilmiştir.

Göçmen mutfak kültürünün devam ettirilebilmesi için belirtilen bir diğer tema ise göçmen mutfak kültürünün yemek yaparak devam ettirmek olmuştur. Katılımcıların 5'i (K2, K8, K13, K18, K20) bu temaya değinmişlerdir. Son olarak araştırmaya katılan kişilerin belirtmiş oldukları bir diğer tema ise yemek kültürünün öğrenilmesi ve öğretilmesi olmuştur. Yine 5 katılımcı (K1, K6, K12, K14, K19) bu temanın önemine değinmiştir.

### **Sonuç**

Bu araştırmada, göçün insanların yeme-içme kültürü üzerindeki etkisini Bulgaristan göçmenleri örneğinde incelenmektedir. Göç, insanların yaşadıkları toplumun mutfak kültürü ile kendi mutfak kültürlerini harmanlayarak yeni bir mutfak kültürü oluşturmalarına neden olabilmektedir. Bu süreç, kültürel birleşme kuramı ile açıklanabilir. Kültürel birleşme, farklı kültürlerin bir arada yaşayarak ortak bir kültür oluşturması anlamına gelmektedir. Bulgaristan göçmenleri, Türkiye'ye geldikten sonra hem kendi mutfak kültürlerini sürdürmeye hem de Türk mutfak kültürüne uyum sağlamaya çalışmışlardır.

Bulgaristan göçmenleri, göç sonrası beslenme düzenlerinde bazı değişiklikler yapmışlardır. Bu değişiklikler, Türkiye'nin coğrafi, iklimsel, ekonomik ve sosyal koşullarından etkilenmiştir. Örneğin, Türkiye'de zeytinyağlı ve sebze yemeklerinin daha yaygın olması, göçmenlerin bu tür yemekleri daha çok tüketmelerine yol açmıştır. Ayrıca, Türkiye'de et fiyatlarının yüksek olması, göçmenlerin et tüketimlerini azaltmalarına neden olmuştur.

Kahraman ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında, göçmenlerin, göç sonrası kolay yapılabilen ve kolay ulaşılabilir malzemelerle yapılan yemekleri yapmayı tercih ettikleri belirlenmiştir. Bu bulgular, katılımcıların geleneksel yemeklerini yapamama nedenlerini malzeme eksikliği ve yemeklerin yapım zorluğu olarak belirttikleri mevcut çalışmamızın sonuçlarıyla uyumludur. Ayrıca, bu çalışmada göçmenlerin Türk mutfak kültürüne uyum sağladıkları ve beslenme düzenlerine yeni tatlar ekledikleri gibi bir bulgu daha ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada elde edilen veriler, katılımcıların göç sonrası yemek çeşitliliğinin arttığını ve Türk mutfak kültürüne uyum sağladıklarını doğrulamaktadır. Bu bağlamda elde edilen sonuçlar kültür araştırmaları alanında yapılacak çalışmalara kaynak olabileceği düşünülmektedir.

Sarı ve Tetik (2019) yapmış oldukları çalışmada elde ettikleri verilere dayanarak genç neslin göçmen yemek kültürü hakkında yeterince bilgi sahibi olmadığı ve göçmen yemeklerinin bilinirliğinin gündün güne azaldığı belirtilmişlerdir. Mevcut çalışmada ise katılımcıların büyük bir kısmı beslenme kültürlerini gelecek nesillere aktarabilmek amacıyla geleneksel yemeklerini yapmaya devam ettiklerini, sahip olduklarını bilgileri aktarmaya çabaladıklarını ve dernekler aracılığıyla beslenme kültürlerini aktarmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir.

Bulgaristan göçmenlerinin beslenme kültürü ile ilgili yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde (Kahraman vd. 2017; Sarı ve Tetik, 2019) bireylerin göç öncesindeki beslenme alışkanlıklarının genellikle hamur işi ve et ağırlıklı olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular mevcut çalışmada katılımcıların büyük bir bölümünün en çok yaptıkları yemeklerin et yemekleri ve hamur işleri olduğunu belirtilmeleriyle uyumluluk göstermektedir. Bu bağlamda, elde edilen sonuçların özellikle gastronomi, beslenme bilimleri ve kültür araştırmaları gibi akademik alanlarda, göçmenlerin beslenme alışkanlıklarının anlaşılması ve bu alanda yapılacak gelecekteki araştırmalara katkı sağlamak amacıyla kullanılabilmesi düşünülmektedir.

Bu makalenin sonucunda, göçün insanların yeme-içme kültürü üzerinde hem koruyucu hem de değiştirici bir etkisi olduğu görülmektedir. Bulgaristan göçmenleri, Türkiye'ye geldikten sonra hem kendi mutfak kültürlerini sürdürmeye hem de Türk mutfak kültürüne uyum sağlamaya çalışmışlardır. Bu şekilde hem kendi kimliklerini hem de kültürel miraslarını yaşatmaya çalışmışlardır. Kendi yemek kültürlerinin ve Türk mutfak kültürünün harmanlanması ile birlikte ortaya daha zengin bir mutfak çıkabilmektedir. Bu çalışma, göç ve mutfak kültürü arasındaki ilişkiyi kültürel birleşme kuramı çerçevesinde inceleyen nitel bir araştırmadır. Bu alanda yapılacak kapsamlı ve derinlemesine çalışmalar, göçmen mutfak kültürünün zenginliğini ve çeşitliliğini daha iyi anlamamızı sağlayacaktır.

Bu araştırmanın sonuçları, çeşitli sektörler ve alanlar için faydalı olabilir. Öncelikle, sosyoloji alanında, göçmen topluluklarının yeme-içme alışkanlıklarının ve kültürlerinin analizi üzerine çalışan araştırmacılar, bu sonuçlarla göçmenlerin adaptasyon süreçlerini ve toplumsal etkileşimlerini daha iyi anlayabilirler. Aynı zamanda, turizm sektörü, göçmenlerin mutfak kültürlerini tanıtmaya ve turistik deneyimleri zenginleştirme konusunda potansiyel bir kaynak bulabilir. Kültür araştırmaları alanında, göçmenlerin kendi kültürlerini sürdürme çabaları ve farklı kültürler arasındaki etkileşimler konusunda daha derinlemesine çalışmalar yapılabilir.





Bu alanlarda yapılabilecek çalışmalar için öneriler;

1. Göçmen topluluklarının sosyal entegrasyon süreçlerini daha iyi anlamak amacıyla, sosyologlar göçmenlerin yeme-içme alışkanlıkları üzerine daha kapsamlı çalışmalar yapabilirler.
2. Göçmen mutfak kültürleri, turistik destinasyonlarda tanıtılabilir ve gastronomik turizmi destekleyen etkinlikler düzenlenebilir.
3. Göçmenlerin kültürel miraslarını koruma ve tanıtma amacıyla, kültür araştırmacıları derinlemesine incelemeler yapabilirler.

## Kaynakça

- Akbaba, M., & Gamze, Ö. (2020). Kilis İli Yöresel Yemeklerinde Suriye Göçünün Gölgesi (Shadow of Syrian Migration in Kilis Province Local Foods). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 8(2), 971-982.
- Aksoy, Z. (2012). Uluslararası Göç ve Kültürlerarası İletişim. *Journal of International Social Research*, 5(20).
- Arabacıoğlu, B. (2018). Göç Eden Kültür. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF), 2(2), 83-91.
- Aydın, S., Erdal, S. Y. (2013). *Antropoloji*. Anadolu Üniversitesi: Eskişehir.
- Burns, C. (2004). Effect of migration on food habits of Somali women living as refugees in Australia. *Ecology of food and nutrition*, 43(3), 213-229.
- Bratram, D., Poros, M. V., & Monforte, P. (2017). *Göç Meselesinde Temel Kavramlar*. Hece Yayınları ve Dergileri: Ankara.
- Çetin, T. (2008). Bulgaristan'daki Soydaşlarımızın Türkiye'ye Göç Etme Süreçlerini Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Dünyası İncelemeleri Dergisi*, 8(1), 55-75.
- Çolak, F. (2013). Bulgaristan Türklerinin Türkiye'ye göç hareketi (1950-1951). *Tarih Okulu Dergisi*, (14). 113-145.
- Ekici, S., & Tuncel, G. (2015). Göç ve İnsan. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 9-22.
- Gündüz, A. O. (2013). Bulgaristan'dan Türkiye'ye Türk göçü (1989 örneği).
- Işkın, M. (2021). Göç-Kültür Etkileşiminde Kadının Rolü: Mutfak Kültürü Bağlamında Bir Araştırma. *Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 258-274.
- Kahraman, C., Güneş, İ., & Kahraman, N. (2017). 1989 Göçü Sonrası Bulgaristan Göçmenlerinin Yemek Kültüründeki Değişim. *Göç Dergisi*, 4(2), 227-245.
- Karyelioğlu, S. (2021). Yemek ve Göç: Türkiye'ye Göç Etmiş Suriye'lilerin Yemek ile İlgili Kültürel ve İktisadi Deneyimleri. *Toplum ve Kültür Araştırmaları Dergisi*, (8).



- Korkmaz, N., & Öztürk, A. (2017). Bulgaristan Türklerinin Göç Süreci ve Göçmenlerin Türkiye'deki İskân ve İş Gücüne Dayalı Entegrasyonu. *Bölgesel Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 268-289.
- Sağır, A. ve Ülgen, E. Ş. (2022). Bir Yemek Sosyolojisi Denemesi Örneği Olarak Melez Mutfaqlar: Sakarya'da Göçmenlik Deneyimleri (Çerkez Mutfağı Örneği). *Sosyolojik Bağlam Dergisi*, 3(2), 123-139.
- Salı, J. B., & Mehmed, F. F. (2014). 1989 Bulgaristan Göçmenlerinin Kültürlerarası İletişim Pratikleri: Eskişehir Örneği. *Selçuk İletişim*, 8(3), 5-34.
- Sarı, D. B., & Tetik, N. (2019). Gastronomi Turizmi Kapsamında Bulgaristan Göçmenlerinin Yemek Kültürü. *Anasay*, (8), 73-88.
- Sukan, B., & Akbulut, G. (2022). Zorunlu Göçün Gıda Güvencesi ve Beslenme ile İlişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 50(3), 74-83.
- Yıldırım, A., & Simsek, H. (2016). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. *Seçkin Yayıncılık*: Ankara.