



## Kuzey Kafkasya Bölgesi Toplularının Mutfak Kültürleri Üzerine Bir İnceleme

Büşra Elem Yıldırım<sup>1</sup>, Yener Oğan<sup>2</sup>

### Öz

Kuzey Kafkasya Bölgesi, Karadeniz'in doğu kıyısından Hazar Denizine kadar olan geniş bir bölgeyi kaplamaktadır. Bölgede yaşayan toplumların dil ayrılıkları olmasına rağmen geçmişten gelen bir kültür birliği bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, Kuzey Kafkasya'da yaşayan etnik toplulukların mutfak kültürlerini incelemektir. Çalışmaya Kuzey Kafkasya Bölgesi'nde yer alan Çerkez, Abaza, Nogay, Karaçay-Malkar, Kabardey-Balkar, Oset, Çeçen-İnguş ve Dağıstan toplumları dâhil edilmiştir. Kuzey Kafkasya Bölgesi'nde tarımsal ve hayvancılık önemli bir geçim kaynağıdır. Bu durum mutfak kültürlerine hamur işi ürünler, süt ürünleri ve et ürünleri olarak yansımıştır. Bölge toplumlarının mutfağında sofrada misafir ağırlama önem verilen bir husustur. Bölgede yer alan yemek çeşitleri birbirine benzerlik göstermesine rağmen, her etnik toplum yemekleri kendi diliyle adlandırmaktadır. Yemeklerde haşlama, kızartma ve fırında pişirme yöntemleri ile baharat kullanımı sıklıkla tercih edilmektedir. Bölge mutfağında çeşitlilik ve gösterişten ziyade sadelik hâkimdir. Komşuluk ve akrabalık ilişkilerine bağlı olarak dayanışma ve yardımlaşma kültürü gelişmiştir. Çalışma kapsamında bölge mutfak kültürlerini araştıran saha çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Mutfak Kültürü, Etnik Mutfak, Kuzey Kafkasya Bölgesi.

**JEL Kodları:** L66, L83, N90

### A Study on the Culinary Cultures of the Societies of the North Caucasus Region

#### Abstract

The North Caucasus Region covers a vast region from the eastern coast of the Black Sea to the Caspian Sea. Although the communities in the region have linguistic differences, there is a cultural unity from the past. This study aims to examine the culinary cultures of ethnic communities living in the North Caucasus. Circassian, Abaza, Nogay, Karachay-Balkar, Kabardino-Balkar, Ossetian, Chechen-Ingush, and Dagestan communities in the North Caucasus Region were included in the study. Agriculture and livestock are essential sources of livelihood in the North Caucasus Region. This situation was reflected in culinary cultures such as pastries, dairy products, and meat products. Table manners and hosting guests are important in the regional communities' cuisine. Although the region's dish types are similar, each ethnic community names the dishes in its own language. Boiling, frying, baking, and using spices in meals are frequently preferred. The regional cuisine is dominated by simplicity rather than diversity and ostentation. A culture of solidarity and cooperation has developed depending on neighborhood and kinship relations. Field studies are recommended to investigate the region's culinary cultures in different studies.

**Keywords:** Culinary Culture, Ethnic Cuisine, North Caucasus Region.

**JEL Codes:** L66, L83, N90

<sup>1</sup> Lisans Öğrencisi, Artvin Çoruh Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, busraelemyildirim@gmail.com, ORCID: 0009-0001-6470-4002.

<sup>2</sup> Doç. Dr., Artvin Çoruh Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, ORCID: oganyener@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1523-8498.

## Giriş

Bir toplumun kimliğini oluşturan temel unsurlar arasında tarihsel geçmişi ve kültürel özellikleri yer almaktadır. Gastronomik kimliğin oluşumunda ise bir toplumun mutfağına ait özellikler önemli bir rol üstlenmektedir. Bilindiği üzere kültür, içerisinde birçok alt boyutu barındıran genel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Mutfak kültürü kavramı ise gastronomi biliminin bir unsuru olarak kültürün alt boyutlardan birini oluşturmaktadır. Mutfak kültürü içerisinde önemli bir yeri olan yemekler, özellikle de birey ve toplum bazında pek çok etkileyici unsuru bulduran kapsamlı bir kavramdır (Sarışık ve Özbay, 2015: 267). Çünkü yemekler, kültürün ayrılmaz bir parçasını oluşturmaktadır (Beşirli, 2010: 162). Bir toplumun mutfak kültürü; yiyecek ve içeceklerin hazırlanması, depolanması, saklanması ve tüketilmesinin yanı sıra toplumların mutfağında yer alan araç-gereçler, servis usulleri, pişirme teknikleri, ritüeller, tarımsal-hayvansal ürünler gibi çeşitli unsurları kapsamaktadır. Aynı zamanda toplumların sosyo-kültürel durumu, ekonomik yapısı, tarihsel gelişimi, inançları, yeme içme alışkanlıkları gibi pek çok özelliğe göre şekillenerek tarihsel ve kültürel bir süreci anlatmaktadır (Aşkın Uzel, 2018: 38). Mutfak kültürü üzerinde etkisi ve belirleyici olan önemli bir diğer unsur ise yaşanan coğrafyanın özellikleridir. Örneğin doğada kendiliğinden yetişen, temin etmesi kolay olan veya yetiştirilen ürünlerdeki çeşitlilik, mutfak kültürüne yön vermektedir. Dolayısıyla mutfak kültürleri üzerinde başta coğrafya olmak üzere tarih, ekonomi, üretim gibi pek çok husus etkili olmaktadır.

Etnik kavramı, birbirleriyle özdeşleşen benzer bir insan grubunu ifade etmektedir. Bu özdeşleşen unsurlar dil, din, tarih, kültür, gelenek-görenek, soy-sop gibi pek çok özellikten oluşmaktadır (Wikipedia, 2024a). Etnik mutfak kavramı ise yaşanan coğrafyanın kültürel mirasını ve coğrafi özelliklerini yansıtmaktadır. Etnik mutfaklar bir yöreye özgü ürünlerin hazırlanması, pişirilmesi, servis edilmesi ile pişirme tekniği, mutfak araç-gereçleri, ritüelleri olmak üzere pek çok unsuru içerisinde barındıran bir kavramdır. Kafkasya Bölgesi, farklı etnik toplulukları içerisinde bulunduran geniş bir coğrafi alanı kaplamaktadır. Kafkasya Bölgesi siyasi ve coğrafi açıdan “*Büyük (Kuzey) Kafkasya*” ve “*Küçük (Güney) Kafkasya*” olarak iki bölüme ayrılmaktadır. Güney Kafkasya Bölgesi’nde Azerbaycan, Gürcistan, Türkiye, İran ve Ermenistan ülkeleri yer almaktadır. Kuzey Kafkasya Bölgesi’nin büyük bir bölümü Rusya Federasyonu sınırları içerisinde kalmaktadır. Kuzey Kafkasya Bölgesi dil, din ve etnik köken bakımından karmaşık bir yapıya sahiptir (Yılmaz, 2017: 2). Kuzey Kafkasya Bölgesi’ni konu edinen ilgili çalışmaların daha çok bölgede yaşayan toplumlara ve bu toplumların özelliklerine yönelik olduğu görülmektedir (Eren, 2006: 163; Acar ve Karaosmanoğlu, 2019: 177; Karaca ve Güçlü Nergiz, 2020: 51; Oboturova vd., 2022: 69; Gapurov vd., 2023: 1). Dolayısıyla Kuzey Kafkasya Bölgesi’nin mutfak kültürünü bütüncül bir bakış açısıyla kapsamlı olarak ele alan çalışmalara rastlanılmamaktadır. Bölge toplumları mutfağının bir bütün olarak ele alınması mutfak kültürlerini derinlemesine incelenme ve diğer araştırmalara yön vermesi bakımından önemlidir. Ayrıca Kuzey Kafkasya toplulukların kültür, ekonomi, siyasi, inanç gibi pek çok açıdan benzer ve farklı özelliklerinin olması çalışmanın mutfak kültüründeki zenginliği ortaya çıkarması bir diğer önemli husustur. Dolayısıyla bölgenin mutfak kültürünü bütüncül bir bakış açısıyla incelenen bu çalışmada, Kuzey Kafkasya Bölgesi’nde yaşayan etnik toplulukların mutfak kültürü özelliklerini ortaya çıkarmak hedeflenmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, Kuzey Kafkasya’da yaşayan etnik toplulukların mutfak kültürlerini incelemektir. Çalışmaya

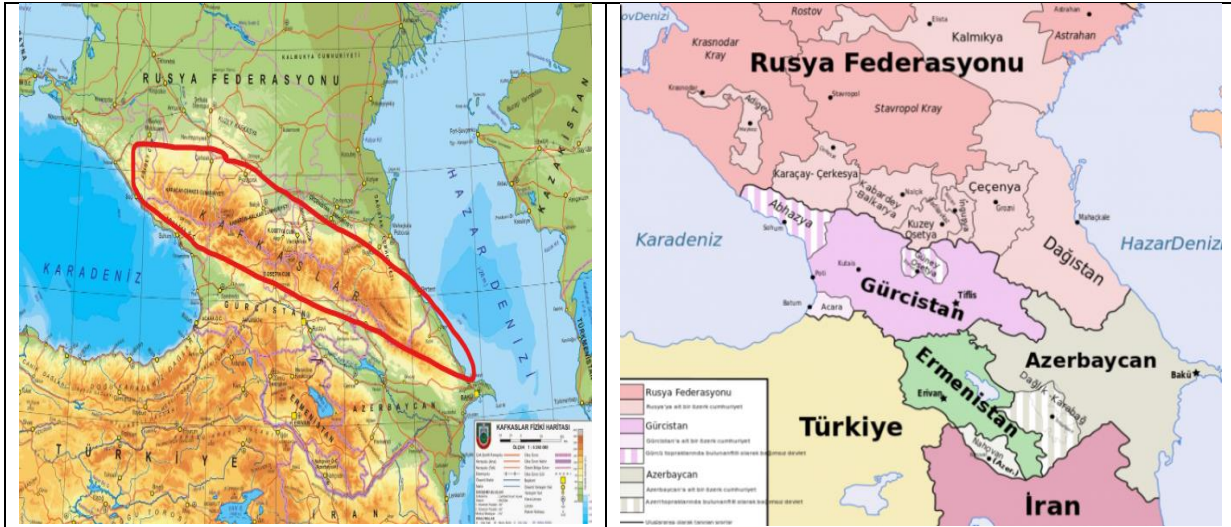
konu olan toplulukların sayısı, zaman kısıtlılığı ve veri toplamada karşılaşılabilecek güçlükler nedeniyle nitel bir araştırma süreci tercih edilmiştir. Bu nedenle çalışma kapsamında ikincil kaynaklardan elde edilen veriler derlenmiş ve konuya ilişkin geçerli ve güvenilir bilgiler toplanarak sistemli olarak düzenlenmiştir.

## 1. Kavramsal Çerçeve

### 1.1. Kuzey Kafkasya

Kafkasya Bölgesi, jeopolitik konumuna göre kuzeyde Rusya, güneyde İran, batıda Karadeniz ve Türkiye ile doğuda Hazar Denizi'nin yer aldığı geniş coğrafyadır. Tarih boyunca bu coğrafya, farklı topluluklara ev sahipliği yapmıştır. Antik çağlarda Hunlar ve İskitler, Orta Çağ'da Kıpçak, Selçuklu ve Osmanlı bölgede hüküm sürmüşlerdir. Kafkasya, farklı toplulukları içerisinde barındıran büyük ve derin bir etnik kültür çeşitliliğine sahiptir. Karadeniz ve Hazar Denizi arasında geniş bir alanı kaplayan Kafkas Dağları yaklaşık 1500 km uzunluğundadır (Özey, 2016: 4). Bu dağlar Kuzey (Büyük) Kafkasya ve Güney (Küçük) Kafkasya olmak üzere iki bölgeye ayrılmaktadır. Güney Kafkasya olarak adlandırılan bölgede Türkiye, Gürcistan, Ermenistan ve Azerbaycan ülkeleri bulunmaktadır. Kuzey Kafkasya Bölgesi'nde Rusya Federasyonuna bağlı olarak Dağıstan, Çeçenya, İnguşetya, Kabardey-Balkar, Osetya, Karaçay-Malkar, Çerkez, Abaza, Nogay olmak üzere toplam dokuz özerk cumhuriyet yer almaktadır. Ayrıca Krasnodar Kray ve Stavropol Kray olarak adlandırılan iki yöre bulunmaktadır (Tavkul, 2007: 12). Bölgenin fiziki ve siyasi görünümüne Harita 1'de yer verilmektedir.

**Harita 1:** Kafkasya Bölgesi Fiziki ve Siyasi Haritası



**Kaynak:** Kafkasya Haritası, 2024.

Kuzey Kafkasya Bölgesi kültürel özellikler ve yaşayan medeniyetler bakımından binlerce yıllık köklü geçmişe sahiptir. Özellikle bölgenin bir geçiş noktası üzerinde bulunması farklı kültür ve medeniyetlerin mücadele alanı olmasına sebep olmuştur. Dolayısıyla Kuzey Kafkasya, tarihsel süreçte stratejik ve politik olarak kendini koruyabilmiş önemli coğrafi bölgelerden biridir. Kuzey Kafkasya olarak adlandırılan bölgenin büyük bir bölümü Rusya Federasyonu sınırları içerisinde kalmaktadır. Dağıstan, Karaçay-Malkar, Çerkez, Kabardey-Balkar, Kuzey Osetya, Çeçen-İnguş, Nogay, Abaza olmak üzere farklı etnik topluluklar

yaşamaktadır (Arslan, 2013: 168). Bölgenin geniş bir alan kaplaması beşeri coğrafyasını etkilemiş ve farklı etnik topluluklar arasında ekonomik, sosyal ve kültürel farklılıkların oluşmasına sebep olmuştur. Batı kültürü ile Doğu kültürü arasında sınırların kesiştiği bir noktadadır. Bu yönüyle bölge, etnik farklılıkların ve bağımsızlık mücadelelerinin sıkça yaşandığı bir coğrafyadır (Margaritis, 2010: 64). Özellikle bölge, 1864 yılında Rusya himayesine girmesinden bu yana merkezi yönetimin baskıcı tutumları bu coğrafyada yaşayan etnik toplumların kendi dili ve kültürüne yönelik sürekli bir anlaşmazlık yaşanmaktadır (Arslan, 2013: 179).

Kuzey Kafkasya Bölgesi'nde homojen bir toplumsal bütünlüğün olmamasından kaynaklı bünyesinde onlarca farklı etnik grubu barındırmaktadır. Bölgede elliden fazla dil ve yüzden fazla da farklı lehçe kullanılmaktadır. Bu nedenle bölge, "*Diller Ülkesi*" adıyla da anılmaktadır. Bölge nüfusunun yaklaşık yarısı Rus ve Slav kökenli olup geri kalanı ise Azeri, Ermeni, Tatar, Türk, Kürt, Rum, Alman, Koreli vb. kökenli topluluklardan oluşmaktadır. Dolayısıyla Kuzey Kafkasya Bölgesi farklı dil, din, kültür özellikleriyle etnik köken bakımından zengin bir coğrafyaya sahiptir (Coene, 2009: 56). Bölge, orta ılıman iklim kuşağı içinde yer almakta olup kışları ılık, yazları sıcak ve bol yağışlı bir iklim hâkimdir. Karadeniz kıyılarına yakın olan bölgelerde subtropikal iklim tipi görülmektedir (Wikipedia, 2024b). Bölgenin nüfus dağılımını ise coğrafi şartlar şekillendirmiştir. Yüksek dağlık alanlarda yerleşim az iken verimli ovaların bulunduğu düz alanlarda yerleşim daha yoğundur. Kırsal ve kentsel yaşam bölgelere göre farklılık gösterse de kırsal yaşam daha yaygındır (Akhiyadov, 2020: 2).

## 1.2. Etnik Mutfak

İnsanların kendilerini ve diğer insanları tanıyabilmesi için sosyal etkileşimin gerçekleşmesi temel bir unsurdur. Sosyal etkileşimin bir sonucu olarak insanlara ait bilgiler ve toplumsal yapılar bir kimlik kazandırmaktadır (Hogg & Vaughan, 2014: 612). Örneğin bir kişi "*ben Türküm*", "*ben Trabzonluyum*", "*ben öğretmenim*" dediği zaman tüm bu tanımlamalar toplumdaki insanın kimlik yapısını ortaya koymaktadır. Toplumsal kimliği ise geçmişteki olaylar, şimdiki istekler ve gelecekteki beklentiler oluşturur (Klein & Azzi, 2001: 281). Toplumsal kimliğin oluşması durumu, süreklilik arz eden bir süreçtir. Toplumsal kimlik oluşturma sürecinde nesnel ve öznel unsular bulunmakta olup, toplumların kimlik oluşturma sürecinde ortak yaşam biçimi ve değerlerine sahip olması kaçınılmazdır. Ayrıca toplumlar bir taraftan kendi kimliklerini oluştururken aynı zamanda diğer toplumların kimliklerinin oluşmasında katkıda bulunurlar. Bu bağlamda toplumların kimliklerine ait unsurlar; dil, din, köken, tarih, toprak, simge, mit, örf, adet, gelenek olmak üzere somut ve somut olmayan öğeler olarak sıralanabilmektedir (Yayak, 2018: 779).

Yemek yapma ve yeme eylemi, insanlık tarihinin başlangıç noktası kadar geçmişe dayanmaktadır. Çünkü insanlar fizyolojik olarak hayatta kalmak için beslenmeye ihtiyaç duymaktadır. Günümüzde yemek yeme unsuru sosyalleşme, dayanışma ve bütünleşme aracıdır. Ayrıca eğlence, dostça diyalog, misafir ağırlama, düğün, nişan, bayram, dini tören ve diğer sosyal unsurlar olmak üzere kültürel etkileşimin oluşumuna katkı sağlamaktadır (Sağır, 2012: 2680). Mutfak kültürünün toplumsal tarihle iç içe olmasının temel nedeni, mutfak tarihinin insanlık tarihinin başlangıcı olmasıdır. Bir toplumun beslenme şekli ise kültür, gelenek-görenekler, tarih, coğrafya, ekolojisi ve ekonomik yapı olmak üzere pek çok unsurdan

etkilenebilmektedir. Yerleşik yaşama geçişle birlikte tarımsal ve hayvansal faaliyetler önem kazanmıştır. Bu durum insanlığın üretici bir kimlik kazanmasında etkili olmuş ve toplulukların büyümesini ve gelişmesini sağlamıştır. Bu durumun doğal bir sonucu olarak topluluklar belirli kurallara göre hareket etmek, yaşamak ve iş birliği yapmak zorunda kalmıştır. Dolayısıyla bu kurallar zamanla toplumların kendi yapılarına uygun gelenek, görenek, dinsel ve töreleriyle bütünleşerek kendi kültürlerine has bir mutfak kültürü ortaya çıkmasında etkili olmuştur (Daşdemir ve Tekin, 2018: 221). Kültürün temel unsurları arasında gelenek ve miras yer almaktadır. Bu iki kavram birbirini tamamlayan tanımlardır. Gelenek, geçmiş ile şimdiki zaman arasındaki sürekliliği sağlamak için bir grup veya toplum tarafından kabul edilen semboller, temsiller, kavramlar, teoriler ve uygulamalar ve tutumlar olarak sıralanabilmektedir. Geleneklerine bağlı ve bilinçli olarak nesilden nesile aktarılacak günümüze ulaştırılması durumu miras olarak ifade edilebilmektedir (Bessi re, 1998: 24). Bu bağlamda geleneklerini koruyabilmiş ve geçmişten günümüze ulaşabilen etnik mutfaklar kültürel bir miras özelliği taşımaktadır.

Etnik köken, bir grubun kendini diğer gruplardan ayıran ve ortak nitelikler temelinde birbirleriyle özdeşleşen bir grup insan olarak ifade edilebilmektedir (Wikipedia, 2024a). Bu nitelikler gelenek, soy, dil, tarih, toplum, kültür, ulus, din, fiziksel farklılık veya sosyal özellik içerebilir. Bir arada yaşayan insanların kendi öz kimliklerini bilmeleri ve sosyal ilişkiler kurmalarında etnik köken, sayesinde kolaylaşmaktadır. Etnik mutfak kültürü ise bir toplumun ait olduğu coğrafya ilişkin kültürel mirasını, yemeklerini ve mutfak uygulamalarını ifade etmektedir. Dolayısıyla belirli bir yöreye özgü mutfaklara ait gerek bir yemeğin hazırlanması gerekse de sunulması bakımından yöreselliği de içerisinde barındırmaktadır. Bir bölgenin coğrafyası, iklimi, siyasi olayları, ticari ilişkileri, dini inançları, etnik yapısı mutfak kültürünün gelişmesini etkilemektedir (Karaca ve Altun, 2017: 337). Bu bağlamda etnik mutfaklar yöresel mutfak özelliklerini taşımakta olup, bölgelerin ekonomik kalkınması, ürünlerin pazarlanması, unutulmaya yüz tutmuş lezzetlerin gastronomi turizmine kazandırılmasına ve sürdürülebilir bir mutfak yapısının oluşmasına katkı sunmaktadır (Çam ve Çılgınoğlu, 2021: 177).

## **2. Yöntem**

Bu çalışmada, Kuzey Kafkasya'da yaşayan etnik toplulukların mutfak kültürlerini incelemek amaçlanmaktadır. Çalışma nitel bir araştırma özelliği taşımaktadır. Çalışma kapsamında ikincil kaynaklardan elde edilen veriler derlenmiştir. Derleme makalelerde araştırılan konuya ilişkin belirlenen amaç doğrultusunda geçerli ve güvenilir bilgiler toplanarak sistemli olarak düzenlenmektedir (Polat, 1999: 11). Literatür türü derlemelerde ise kitap, makale, bildiri gibi bilimsel materyaller, derinlemesine incelenerek gerçekleştirilmektedir (Çavdar ve Mustafaoglu, 2023: 72). Bu özelliğiyle literatür derlemesi tekniği benimsenen çalışma, Kuzey Kafkasya'da yaşayan etnik toplulukların mutfak kültürleri ile sınırlandırılmıştır.

Çalışmada ilk olarak Kuzey Kafkasya Bölgesi'nde yaşayan ve çalışma konusunu oluşturan etnik topluluklar belirlenmiştir. Etnik toplumların belirlenmesinde ise belirli bir mutfak kültürüne sahip olmasının yanı sıra bölgede resmi olarak bir yönetim şeklinin olması, göz önünde bulundurma kriteri olarak yer almıştır. Bu kapsamda çalışmaya Çerkez, Abaza, Nogay, Karaçay, Kabardey-Balkar, Oset, Çeçen-İnguş ve Dağıstan toplumları dâhil edilmiştir.

Daha sonra belirlenen bu etnik topluluklar ile ilgili göz atma ve arama aşamasına geçilmiştir. Bu aşamada veri tabanlarında anahtar kelime olarak etnik topluluk adı (ethnic community name) ile mutfak kültürü (culinary culture) ve yemekler (dishes) kelimeleri Türkçe ve İngilizce dillerinde taranmıştır. Kuzey Kafkasya toplumlarının mutfak kültürleri incelemek amacıyla yapılan tarama sonucunda “*Mutfakların karakteristik özellikleri nelerdir?, Mutfaklarda kullanılan tarımsal ve hayvansal ürünler nelerdir?, Mutfaklara ait hangi yemekler vardır?, Mutfaklara özgü pişirme tekniği, servis yöntemi, ritüeller vb. uygulamalar nelerdir?, Mutfakların öne çıkan unsurları nelerdir?*” sorularına cevap aranmıştır. Son olarak çalışma kapsamında yapılan tarama ve araştırma soruları doğrultusunda elde edilen veriler, derleme tekniklerine uygun bir şekilde sınıflandırılarak içerik analizi yapılmıştır. İçerik analizinde Kuzey Kafkasya toplumlarının mutfağına özgü karakteristik özellikler, tarımsal ve hayvansal ürünler, yemekler, pişirme tekniği, servis yöntemi, ritüeller gibi öne çıkan unsurlar derlenerek sunulmuştur.

### **3. Bulgular**

Çalışmanın bu bölümünde Kuzey Kafkasya Bölgesi’nde yer alan toplumlardan “*Çerkez, Abhaz, Nogay, Karaçay-Malkar, Kabardey-Balkar, Oset, Çeçen-İnguş ve Dağıstan*” mutfak kültürüne elde edilen verilere yer verilmektedir.

#### **3.1. Çerkez (Çerkes) Mutfak Kültürü**

Karadeniz’den Hazar Denizi’ne kadar uzanan Kuzey Kafkasya topraklarında bulunan etnik bir topluluktur. Çarlık Rusya döneminde yapılan soykırımında hayatta kalanların büyük bir bölümü Türkiye, Suriye ve İsrail, Balkan ülkelerine sürgün edilmiştir. Dini inançların kaynaştırıcı bir yapıda olduğu bölgede, XVII. yüzyıldan itibaren İslamiyet hâkim olmasının yanı sıra Hristiyanlık ve Yahudilik inançları da görülmektedir (Arslan, 2013: 179). Çerkez mutfağı, Çerkezlere özgü yemek pişirme tarzını yansıtmakta olup yiyecek-içeceklerin hazırlanması ve pişirme tekniklerinin uygulanması bakımından Kafkasya Bölgesi’nin coğrafi şartlarının zorluğuna göre şekillenmiştir (Çağlar, 2021: 16).

Çerkezlerin mutfak kültürü gelişmiş ve zengin bir yapıdadır. Ünüvar ve Cesur (2023: 32-33), Çerkez mutfağında binden fazla yemek çeşidinin olduğundan bahsetmesi bu durumu desteklemektedir. Ancak bu yemeklerin büyük bir bölümü unutulmaya yüz tutmuştur. Ayrıca göçlerden sonraki kuşakların mutfak kültürü hakkında bilgilerinin önceki kuşaklara göre sınırlı olduğu veya bilmedikleri görülmektedir (Batman vd., 2022: 1242). Çerkez mutfağının yemeklerinde et, süt ve tahıl ürünleri ana malzemeler arasında yer almaktadır. Diğer bir ifadeyle Çerkez mutfağının temelleri tahıl ve hayvansal ürünlere dayanmaktadır. Bu durumun şekillenmesinde iklim şartları ve coğrafya belirleyici olmuştur. Tahıl ve et ürünlerinden hazırlanan yemeklere soğan, sarımsak, kırmızı pul biber, karabiber, maydanoz, kişniş, kekik ve dereotu gibi çok sayıda ürün baharat olarak kullanılır (Karaca ve Güçlü Nergiz, 2020: 54). Dolayısıyla Çerkez mutfağında yemekleri lezzetlendirmek amacıyla baharat kullanımı yaygındır. Bu sayede yemeklere özgün bir kimlik kazandırılmaya çalışılmaktadır.

Et ürünlerinin haşlanmış, kurutulmuş ve fırında pişirilmiş olanları Çerkez mutfağının sevilen ve sürekli tüketilen ürünleridir (Yılmaz, 2017: 2). Dolayısıyla Çerkez mutfağında haşlama, kızartma ve fırında pişirme yöntemleri sıklıkla tercih edilmektedir. Başlıca et ürünleri ise sucuk, salam, kavurma, söğüş et, et suyu şeklinde sıralanabilir. Mumbar dolmasına benzeyen “*corme*” olarak adlandırılan bağırsak kullanılarak yapılan sakatat yemeklerine rastlamak mümkündür. Ayrıca kırmızı et kadar olmasa da tavuk eti de tüketilmekte, yemeklerde mısır unu yaygın olarak kullanılmakta ve sebze yemekleri fazla tüketilmemekte, sebzelerden patates ve kabak yemeklerde en çok kullanılmaktadır (Karaca ve Güçlü Nergiz, 2020: 54; Batman vd., 2022: 1242). Çerkez mutfak kültüründe sebze tüketimi aile içinde daha sık karşılaşılmaktayken eve gelen misafirlere ağırlıklı olarak et ürünlerinden hazırlanan yemekler sunulmaktadır. Et ürünlerinden sonra en fazla tercih edilen gıdalar hamur işi ürünlerdir (Karaca ve Güçlü Nergiz, 2020: 54). Çerkez mutfağı yemeklerinde çeşit ve gösterişten ziyade sadelik hâkim olup, yemeklerin besin değeri ve lezzeti aranan en önemli özelliktir (İlhan ve Mesci, 2018: 300).

Haluj (mantı), ahul çapa (cevizli karalahana), geşigün (fasulye ezmesi), gınnış, agudırşışı (barbunya yemeği), şıpsı-pasta (çerkez tavuk yemeği), lepsi (et yahnisi), e’guaw (agova) çorbası (sütlü hamur çorbası), nakuüt jorma (işkembe sucuğu) öne çıkan yemeklerini oluşturmaktadır. Ayrıca Çerkez mutfağına özgü mantı, börek, helva, çörek, sütlaç gibi yemeklerde önemli bir yer tutmaktadır. Örneğin bilinen en önemli yemeklerden biri olan “*şıpsı paste veya pasta*” olarak adlandırılan mısır unu ve tereyağı kullanılarak elde edilen lapanın yanına genelde haşlanmış tavuk eti ile servis edilmektedir. Ayrıca Çerkez mutfağının öne çıkan ürünleri ise pırpılçıka (acıka), houben (akuska, kişniş tohumu), sarımsak, mısır unu, abısta (çerkez pastası-ekmek), şetes’ou (ekşi krema), araşı (ceviz yağı), t’hu (tereyağı) olarak sıralanabilir (Karaca ve Güçlü Nergiz, 2020: 57-63). Özellikle süt ürünlerinin yaygın olduğu Çerkez mutfağında krema, kaymak, tereyağı, peynir, yoğurt ürünleri yapılmakta ve tüketilmektedir (Kalaycı, 2015: 96).

Çerkez adı belirtilerek ünlenecek yemekler farklı toplumlar tarafından da bilinen yemeklerdendir. Örneğin haluj, Kuzey Kafkasya'nın en çok tüketilen hamur işi olup, adına ziyafet düzenlenen özel bir yiyecektir. Kafkasya'da bal üretiminde önemli bir yere sahiptir. Bu durum Çerkez mutfağında balın sade olarak tüketilmesinin yanı sıra yemeklerde kullanımı ve şerbet, boza gibi içeceklerde tüketimi olarak yansımıştır. Kalmuk çayı, ayran, bal suyu, üzüm suyu, limonata, maden suları da başlıca tüketilen içecek türleri arasında yer almaktadır. Çerkez mutfağında kuruyemişlerden ceviz, fındık ve badem kullanımı oldukça yaygındır. Meyveler ise taze veya kurutulmuş olarak tüketilmektedir (İlhan ve Mesci, 2018: 300).

Geleneksel Çerkez evlerinde mutfak evin bağımsız bir alanında olmaktadır. Geleneksel yemekler, “*çöven*” adı verilen her iki tarafında kulpu bulunan bakır tencerede pişirilir. Bu bakır tencereler pişirme ısısına göre yukarıdan ayarlanabilecek şekilde zincirlere asılmaktadır (Seçim ve Demiryürek, 2022: 24-25). Çerkezlerde misafirperverlik çok önemli bir yere sahip olup, misafirlerin en iyi şekilde ağırlanması ve rahat ettirilmesi sağlanmaktadır (Akdeniz Ar vd., 2022). Özellikle misafirlere yemek ziyafeti vermek, misafirperverliğin konuğa lezzetli ve çeşitli yemekler hazırlanması bakımından kültürün önemli bir parçasıdır. Sofra hazır olduğunda giriş kapısını karşısındaki onur köşesi, evin konduğu için ayrılmaktadır. Evin en yaşlı kişisi sofraya oturduktan sonra sağ taraftan yaş sırasına göre sırayla masa etrafındaki yerlerine

oturmakta, evin en yaşlı kişisi kadehini kaldırıp kısa bir konuşma yaptıktan sonra yemeği başlatmaktadır. Evin en küçüğü ise servisle ilgilenmektedir (Karaca ve Güçlü Nergiz, 2020: 54).

### **3.2. Abhaz (Abaza) Mutfak Kültürü**

Kuzey Kafkasya Bölgesi'nin yerli bir halkı olan Abhazlar, mutfak kültürünü geçmişten günümüze taşımayı başaramışlardır. Ancak pek çok farklı yemek çeşidinin bulunduğu mutfakta günümüze aktarılan bazı şeyler unutulmaya yüz tutmaktadır (Mesci ve Yavuz, 2022: 102). Yemek çeşitliliği bakımından önemli bir çeşitliliğe sahip olan Abhaz mutfağının temeli tarımsal ve hayvansal ürünlere dayanmaktadır. Özellikle hayvansal ürünlerin yanı sıra sebzelerin ve otların yoğun olarak kullanılmakta ve yemeklerin yanında sos kullanımı bulunmaktadır (Yılmaz, 2019: 20). Yine yemeklerde sarımsak, soğan, karalahana, kırmızıbiber, karabiber, kişniş ve fesleğen gibi ürünler yaygın olarak kullanılmaktadır. Çerkez mutfağıyla benzer özellikler gösteren Abhaz mutfağında kızartma, haşlama ve fırında pişirme tekniği yaygın olarak kullanılmakta olup, süt ürünleri ve mısır vazgeçilmez ürünler arasında yer almaktadır (Mesci ve Yavuz, 2022: 104-105).

Ünüvar ve Cesur (2023: 32) çalışmalarında, Abhaz mutfak kültüründe mısır, ceviz, bal, üzüm, süt ürünlerinin öne çıkan ürünler olduğunu belirtmiştir. Yine aynı çalışmada ekmek olarak mısır ekmeği yapılmakta, yemeklerde ceviz sıklıkla kullanılmakta, et olarak kırmızı et tercih edilmekte, tuz yerine sos, baharat ve acıka kullanılmakta iken, Ayçiçek yağı, sıcak içecekler ve su ürünlerine ise sınırlı düzeyde kullanımı ve tüketimi olduğundan bahsetmiştir. Abhaz mutfağında öne çıkan yemekler ise agudırşı (ezme fasulye), aktusızbal (abhaza tavuğu) (cevizli tavuk), harşıl (ısırgan otu yemeği), aphosa sızbal (ekşi erik yemeği), ahulçapa (karalahana yemeği, agost (kuru acıklı et), haluj (suda haşlama hamur), açaç (yağda kızarmış hamur), abista (mısır unu ekmeği), aktağh (acıklı çırpma yumurta), pırpılcıka-acuka (abaza salçası, abaza tuzu), ajirdzi (üzüm suyu) şeklinde sıralanabilir (Erbil, 2019; Wikipedia, 2024c).

Abhaz topluluğu, temiz ve düzenli olmalarıyla bilinmektedir. Bu durum mutfak kültürlerine yansımıştır. Mutfakta az malzeme kullanılmakta bu durum sade ve işlevsel bir mutfak kültürü yapısının ortaya çıkmasına katkıda bulunmuştur (Yılmaz, 2019: 20). Bölgedeki pek çok mutfak kültüründe olduğu gibi Abhaz mutfağında da sofrada nezaket yeri olarak bilinir. Örneğin yemeğin yavaş yenmesi, küçük lokmalar alınması, kibar davranmak, dikkatli yemek gibi unsurlara mutlaka dikkat edilmektedir. Geleneksel olarak sofralarda yemeklerden önce dua edilir, sofralar kadın, erkek ve çocuklar için ayrı hazırlanır evin küçükleri ise sofrada hizmet eder. Ayrıca misafirin büyüğü küçüğü olmaz misafirlere değer verilmektedir. Özellikle sofralar bir ziyafet edasıyla hazırlanır ve belirli bir oturma düzenine göre düzenlenir (Berkok ve Toygar, 1994: 13-19).

Abhaz kültüründe bayram, düğün, cenaze gibi özel günlerde yemekler önemli bir yer tutmaktadır. Bu özel günlerde akrabalık ve komşuluk ilişkileri gelişmiş olup dayanışma şeklinde gerçekleştirilmektedir. Gerontoloji kısaca yaşlılık bilimi olarak bilinmektedir. Bununla ilgili dünyada ilk Gerontoloji müzesine sahip olan Abhazyada 1970 yılının kayıtlarına göre yüz yaşından büyük bireylerin sayısı nüfusun %35'ini bulmaktadır. Bu müzenin en önemli amacı uzun yaşamın sırlarını keşfetmek ve sağlıklı beslenmeye dikkat çekmektir (Gerontoloji, 2024). Dolayısıyla Abhaz mutfağının insan sağlığına olumlu katkıları olan bir yapıda olduğunu



söyleyebilmek mümkündür. Bu durum kullanılan ürünler, tüketim alışkanlığı veya bölgede yetişen ürünlerin doğallığı gibi farklı özelliklerinden kaynaklanabilmektedir.

### **3.3. Nogay Mutfak Kültürü**

Kuzey Kafkasya Bölgesi'nde yaşayan etnik bir Türk topluluğu olan Nogaylar, bu bölgede yaşadıkları için Kafkasya halklarından kabul edilse de etnik ve kültürel açıdan buradaki diğer halklardan ayrılmaktadır. Çünkü Kafkas halkları iki bin yıldan fazla süredir bölgede yaşamakta iken, Nogaylar birkaç yüzyıl önce bu bölgeye yerleşmişlerdir (Ergönenç Akbaba, 2013: 234). Nogayların temel geçim kaynakları arasında tarım, hayvancılık ve ticaret bulunmaktadır. Nogay mutfak kültüründe et ve et ürünleri, hayvancılığa bağlı olarak önemli bir yere sahiptir. Koyun, kuzu gibi küçükbaş hayvancılığın yaygın olduğu Nogay mutfak kültüründe, misafire et ikram edilmesi önemli bir gelenektir (Alpargu, 2007: 206). Dolayısıyla diğer Türk topluluklarında olduğu gibi Nogay mutfak kültüründe de misafire değer verilmektedir.

Nogay mutfağında yemekler incelendiğinde hamur işi ürünlerin belirgin bir şekilde daha yaygın olarak yapıldığı görülmektedir. Uslu ve Kırmacı (2021: 293) çalışmalarında, hamur işi ürünlerden çığ börek, kulak börek, kalakay, kaşık börek, uvma kalakay, maylı kalakay, lokum, bavursak, kazan börek, sac böreği, gözleme, taba börek, cantık gibi yemek çeşitliliği bu durumu desteklemektedir. Dolayısıyla Nogayların ürünlerin sıklıkla hamur işi tükettiğinden bahsetmek mümkündür. Yemeğin bir sosyalleşme aracı olarak görüldüğü Nogay mutfağında, öne çıkan ürünler bulgur, mercimek, nohut, fasulye, üzüm, elma, armut, salatalık, biber, patlıcan, patates, kimyon, karabiber, nane, kekik vb. olarak sıralanabilir (Uslu ve Kırmacı, 2021: 293). Dolayısıyla bir Türk topluluğu olan Nogayların mutfağında kullanılan ürünler hali hazırda Türk mutfak kültürü özelliklerini de yansıtmaktadır. Örneğin düğün, doğum, sünnet, asker uğurlama, bayramlar olmak üzere özel günlerde çeşitli yeme-içme ritüelleri uygulanmaktadır (Uslu vd., 2022: 598).

Nogay mutfağında kazan, sac, fırın, köy ocağı, şömüş (kepçe), şolpu (kevgir), ayak (tas), tepşek (tabak), meşrepe (su bardağı), tuygiş (havan), eleken (hamur yoğrulmuş tekne), şöyün taba (tunç tava), tavşanayağı (fırça) kullanılan araç gereçlerdendir. Pişirme teknikleri olarak geleneksel olarak kuyuda pişirme ve tandırda pişirmenin yanı sıra haşlama, kavurma, kızartma, fırında, sacda olmak üzere farklı teknikler uygulanmaktadır. Yiyecekleri muhafaza etmek amacıyla da kurutma, tütsüleme, tenekelerde-kuyularda saklama tekniklerinden yararlanmışlardır (Uslu ve Kırmacı, 2021: 293).

### **3.4. Karaçay-Malkar Mutfak Kültürü**

Karaçay-Malkar, Kuzey Kafkasya Bölgesi'nin en büyük dağı olan Elbruz dağının doğu ve batısında kalan yüksek vadilerde yaşamaktadır (Adiloğlu, 2007: 32-33). Etnik bir Türk topluluğu olan Karaçay-Malkar toplumunun temel geçim kaynağı hayvancılık olup, tarımsal faaliyetlerin de önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu durum Karaçay-Malkar mutfağına da yansımıştır. Özellikle süt ve süt ürünlerinden kefir, peynir ve tereyağı sıklıkla yapılmakta ve yaygın olarak tüketilmektedir. Ayrıca diğer Türk topluluklarında olduğu gibi hamur işi ürünlerin önemli bir yeri bulunmaktadır (Seçim ve Kaya, 2020: 77).

Karaçay-Malkar evleri genellikle iki katlı olup mutfak bölümü evlerin alt katında bulunmaktadır. Türk kültüründe evlerin dışında özel bir alanda bulunan mutfak anlayışı zamanla gelişerek evlerin içerisinde yer alan ocaklara bırakmıştır. Diğer Kuzey Kafkasya topluluklarında olduğu gibi Karaçay-Malkar topluluğunda misafirperverlik önemli bir yere sahiptir. Daima temiz tutulan sofralarda, eskiyen sofraya tahtası veya örtü misafirin önüne konulduğunda ayıp olarak karşılanmaktadır. Misafirlere lezzetli ikramlarda bulunmak çok önemli sayılmakla birlikte her misafire ayrı ayrı sahanlarda yemekler servis edilmektedir (Berkok ve Toygar, 1994: 13-19). Ayrıca diğer Kuzey Kafkasya toplumlarında olduğu gibi sofraya adabı içerisinde sofraya birlikte oturma, sofradan birlikte kalma, servise büyüklerden başlama, yemekten önce dua etme şeklinde uygulamalar mevcuttur (Çalmaz ve Seçim, 2022: 81).

Karaçay-Malkar mutfağında düğün ve cenazelerde et ve patatesten yapılan börekler, salata çeşitleri, toy yemeği, urban bayramının üçüncü gününde eğlence tertip edilerek pilav ve salata ikramı yapılmaktadır. Unutulmaya yüz tutan yemekler arasında kak, lokum (şekerli pişi), basta, etli sarma ve dovga çorbası sayılabilir. Mutfakta kullanılan geleneksel araç-gereçler içerisinde kalak, çolpu, gardoşezgen ve herenkbehte yer almaktadır (Çalmaz ve Seçim, 2022: 75). Ayrıca Karaçay-Malkar toplumunda kuru üzüm, boza, sarımsak, yılan eti gibi çeşitli yiyecek ve içecekler hazımsızlık, kuduz, kan çıbanı gibi çeşitli hastalıkları tedavi amaçlı kullanılmıştır (Tavkul, 2007: 250).

### **3.5. Kabardey-Balkar Mutfak Kültürü**

Kabardey-Balkar Türk toplumu, Kuzey Kafkasya Dağlarının kuzeyinde yer alan Terek Irmağı Havzası yaşamaktadır. Kabardino-Balkarya Cumhuriyeti olarak anılan bu coğrafyada etnik yapının yarısından fazlasını Kabardeyler, %10-15 civarında Balkarlar ve geri kalanını Rus ve diğer toplumlar oluşturmaktadır. Dolayısıyla Türk ve Rus nüfus bir arada yaşamaktadır. Demografik özelliklerden kaynaklı Müslümanlık (%70) ve Hristiyanlık dinine sahip bir yapı söz konusudur (Mukojev, 2017: 319; Akhiyadov, 2020: 29).

Kabardey-Balkar topluluğunun ekonomik yapısı tarım ve hayvancılığa dayanmaktadır (İnsamer, 2024). Mutfak kültürü zengin bir yapıya olup mutfağın temelleri et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, tahıllar ve sebzelere dayanmaktadır. Et ürünlerinden koyun ve tavuk, süt ürünlerinden peynir ve yoğurt, hamur işi ürünlerden ekmek ve mantı, çorba çeşitlerinden mantar ve lahana çorbaları ön plana çıkmaktadır. Kabardey-Balkar mutfağında öne çıkan diğer ürünler ise şu şekilde sıralanabilir (Berkok ve Toygar: 1994: 13-19):

- Buğday unu, süt, yumurta ve hamur mayasıyla yapılan ev ekmeği,
- İç dolgusu olmadan yapılan yoğurt ve kırmızıbiberli tereyağlı hingel mantısı,
- Pirinç, bulgur ve suyla hazırlanan pirinç pastası,
- Mısır unuyla hazırlanan meramıse pastası,
- Buğday unu, yumurta ve kuru etle hazırlanan halamesırt,
- Kıymalı mantı çeşidi olan gedige halame ve kruzune,
- Patates harçlı mantı çeşidi olan psihalıve,
- Buğday unu, kuruk ve sarımsakla yapılan kelefaje,
- Kuzunun iç yağı ve mısır unuyla hazırlanan mejage,

- Kuru etli ekmek, karaciğerin bağırsağa doldurulmasıyla hazırlanan nekulh,
- Kuzu eti, kaymak ve kuru soğanla yapılan şatage gavaşinel,
- Koy japhe adında tavada peynir,
- Jemikoe, kuey japkha kümes hayvanıyla yapılan bir yemek,
- Deniz ürünüyle yapılan yiyecek tse şatege ğajave (kaymaklı balık),
- Sebze yemeği olarak madımak,
- Tatlı olarak kıaepie dağefo (kuruk yağı-bal), hasıta, gedige (yumurtalı tatlı), helva.

Kabardey-Balkar topluluğunda yemeklerin sınıflandırılması günlük, özel günler ve geleneksel olarak sunulan şekilde yapılabilir. Günlük yemek tek düze olarak ayran, kalmık çayı, peynir ve çörek gibi sade yiyeceklerden oluşmaktadır. Özel günlerde (bayram, şölen, düğün vb.) sofraya düzeni başta olmak üzere yemek çeşitliliği ön plandadır. Özellikle bu davetlerde diğer Kuzey Kafkasya toplumları gibi misafir etmeyi ve doyurmayı çok önemsemişlerdir. Dolayısıyla mutfak kültüründe misafirin önemli bir yeri bulunmaktadır. Geleneksel yemekleri ise herkes küçük yaşta öğrenmektedir. Örneğin kız çocuk yetiştirilmedeki en önemli kural milli yemekleri pişirmek ve usulüne göre sunmayı öğretmek olmuştur (Kabardey-Balkar, 2024). Bu durum mutfağın sürdürülebilirliğine ve geçmişten gelen alışkanlıkların devam ettirilmesine imkân sağlamaktadır. Ayrıca aç olduğunu dile getirmek, yemek konusunda cimrilik yapmak ya da başkasını kıskanmak hoş karşılanmamaktadır (Kabardey-Balkar, 2024).

### 3.6. Oset Mutfak Kültürü

Osetya Bölgesi, Kuzey Kafkasya sıradağlarının kuzey ve güney yamaçlarına yayılmış bir alandır. Bölge siyasi ve politik nedenlere bağlı olarak Kuzey Osetya ve Güney Osetya olarak iki bölüme ayrılmasına rağmen tarihsel ve kültürel açıdan bütünlük arz etmektedir. Oset topluluğunu bölgedeki diğer Kafkas topluluklarından ayıran en önemli özellik etnik köken olarak İran asıllı olmalarıdır (Akhiyadov, 2020: 24).

Oset mutfağının temeli diğer Kafkas toplumlarının pek çoğunda olduğu gibi tarım ve hayvancılık faaliyetlerine dayalıdır (Çağlar, 2021). Özellikle tahıllardan mısır, buğday, arpa ürünleri, süt ve süt ürünleri, sebze ve meyve yetiştiriciliği, sığır besiciliği ve şeker kamışı önemli bir yer tutmaktadır (Alan Vakfi, 2024). Oset mutfağında öne çıkan yemekler arasında hamur işi ürünler yer almaktadır. Bu hamur işi ürünlerden bazıları kartofcın, kartofgun, saharacın, zaharagun, uelibah, ahçin, naşcın, nasgun, kadurcın, kadorgun, kabuşkacın, kabuskagun, kadıncın, fıdcın, fitgun olarak sıralanabilmektedir. Bu hamur işi ürünler börek ve çörek gibi yapılmakta olup peynir, ıspanak, kıyma, patates gibi farklı iç malzemeleriyle hazırlanmaktadır. Bunun yanı sıra sığır veya kuzu etinden yapılan kebab (kabab), ficcın, gabın, velibah, tulen, khash adı verilen çorba türleri, lobio olarak adlandırılan fasulye yemeği ve et ızgara olarak bilinen shashlik diğer yemekler arasında yer almaktadır. Yine diğer Kafkas toplumlarında olduğu gibi sofraya düzeni, misafir ağırlama, ziyafetler gibi unsurlar Oset mutfak kültüründe önemli bir yer tutmaktadır (Folts, 2022: 106; Alan Vakfi, 2024; Oset Mutfağı, 2024; Oset Yemekleri, 2024).

### 3.7. Çeçen-İnguş Mutfak Kültürü

Çeçenistan veya Çeçenya, Kuzey Kafkas sıradağları boyunca uzanan Kuzey Osetya ve Dağıstan arasında kalan Rusya Federasyonu'na bağlı özerk bir bölgede yer almaktadır. Bölgede tarih boyunca bağımsızlık, var olma mücadelesi gibi unsurlarla uğraşmıştır. Nitekim Sovyetler Birliği döneminde ilk bağımsızlık hareketi burada ortaya çıkmış ve mücadele ederek bağımsızlığını kazanan ilk toplum olmuştur (Dağı, 2002: 184). İnguşetya, doğusunda Çeçenistan, batısında Kuzey Osetya bulunmaktadır. İnguşların tarihi geçmişi oldukça eskilere dayanmaktadır. Jeopolitik konumundan kaynaklı da tarih boyunca pek çok kez istilaya uğramıştır. Yaklaşık yüz yıl önce Çeçen-İnguş olarak anılan bu bölgenin büyük bir bölümünü Müslüman nüfus oluşturmaktadır (Akhiyadov, 2020: 13,17).

Çeçen-İnguş bölge mutfağında hamur işi ürünler, süt ve süt ürünleri ile kırmızı etin bol olarak tüketildiği yemekler sıklıkla yer almaktadır (Kurban vd., 2020). Bu yönüyle diğer Kuzey Kafkas Bölgesi toplumlarının mutfağıyla benzer özellik göstermektedir. Bu bölgede yaşayan her topluluk gibi yemekler benzerlik gösterse de yemekler kendi dillerine göre ifade edilmektedir. Örneğin Çeçen-İnguş mutfağında un, su ve tuz ile hazırlanan sert bir hamurdan elde edilen ve patates harcıyla doldurularak yapılan bir mantı türü kurzunuş yemeği bulunmaktadır. Buna benzer mantı türleri bölge toplumları tarafından içek, kıbın, kurze, hınkal, psihaluj, mataz gibi farklı isimlerle de ifade edilmektedir (Çeçen Kültürü, 2024).

Çeçen-İnguş toplumu için yemeklerin hep birlikte yenilmesi oldukça önemlidir. Genel olarak kalabalık olan sofralarda, bu konu ile alakalı "*Birlikte yemek tatlıdır*" biçiminde atasözleri bulunmaktadır (Özkan ve Yetim, 2018: 355). Yer sofrası kurulmak ve evin büyüğü sofraya oturmadan kimse oturmamaktadır. Çeçenlerde herkes aynı sofrada oturup yemek yemektir. Hatta bazen aynı tepside yemektedirler. Çeçen-İnguş mutfak kültüründe misafirperverlik önemli bir konu olup, misafirle ev sahibi ilgilenmektedir. Misafire yemek yer misin diye sorulması ayıp olarak karşılanmaktadır (Çalmaz ve Seçim, 2022: 81). Bu kapsamda Çeçen-İnguş mutfağında öne çıkan özellikler ise şu şekilde sıralanabilmektedir (Yıldır, 2012; Özkan ve Yetim, 2018: 356-358):

- Bitkisel ve hayvansal ürünlere dayanmaktadır
- Hamur ve et birlikte kullanılmaktadır.
- Sofrada kalabalık olmanın yanı sıra birlikte ve aynı anda yemek önemlidir.
- Şifalı otların önemli bir yeri bulunmaktadır.
- Yemeklerin sosyal bir sınıfı olmayıp herkese hitap etmektedir.
- Coğrafi özelliklere göre kısmen yemeklerde farklılık görülebilmektedir.
- Misafire önem verilmektedir.
- Özel gün ve törenlerde yemeklerin önemli bir yeri vardır.
- Kültürel ve inançlara bağlı bir mutfak yapısı bulunmaktadır.

### 3.8. Dağıstan Mutfak Kültürü

Dağıstan, Kuzey Kafkasya sıradağlarının doğusunda Hazar Denizi kıyısında yer alan Rusya Federasyonuna bağlı özerk bir cumhuriyettir. Dağıstan adı etnik bir topluluğu değil, coğrafi bir anlam ifade etmektedir. Bölgede otuzdan fazla etnik topluluk yaşamakta olup, büyük bir bölümünü Müslüman nüfus oluşturmaktadır (Akhiyadov, 2020: 11). Dağıstan mutfağında

öne çıkan yemekler arasında hamur işi ürünler yer almaktadır. Örneğin çudu ve zuraced adı verilen gözlemelerin yapılışında kıyma, peynir, patates gibi çeşitli iç malzemeler kullanılarak hazırlanmaktadır (Wikipedia, 2024d). Yine bölge toplumlarında benzerlik gösteren hamur işi ürünlerinden bir mantı türü olan hinkali (tek lokmalık hamur) bulunmaktadır. Bu mantı türü hangel, khinkali, hıngel, xıngal, hıngel/hengel gibi değişik isimlerle de bilinmekte olup Kafkasya Bölgesi'nde hemen hemen her topluluğun mutfak kültüründe benzer bir mantı türleriyle karşılaşmak mümkündür (Oğan vd., 2024: 187). Pişirme yöntemi olarak ise en fazla haşlama yöntemi ile kızartma yöntemi kullanılmaktadır. Binlerce yıllık bir geçmişi olan Dağıstan mutfağı sahip olduğu etnik çeşitlilik sayesinde Kafkasya'nın dağ ve bozkır halklarının yemek pişirmeleri, Orta ve Güney Asya, Karadeniz ve Avrupa ülkelerinin halklarının gastronomik lezzetleriyle birleştirmektedir (Eldarov vd., 2017: 66). Türk mutfak kültürünü içerisinde önemli bir yeri olan Dağıstan mutfağı bünyesinde pek çok etnik topluluğu barındırmaktadır. Bu bağlamda Dağıstan toplumunun mutfak özellikleri geniş bir yelpazeye sahip olduğu söylenebilir.

Eldarov ve diğerleri (2017: 66) çalışmalarında, Dağıstan mutfağının sınırlı malzemeler ve basit bir tariflerle benzersiz ve lezzetli çok sayıda yemeği olduğundan bahsetmiştir. Yine aynı çalışmada sağlıklı ve besleyici bir mutfak özelliğine sahip olduğuna değinmiştir. Kendilerine özgü yemeklerini günümüze taşımayı başarabilen Dağıstan topluluğu, özellikle kırsal alanlarda özel günlerde, davetlerde ve kutlamalarda geleneksel yemeklerin yapımını devam ettirmektedir. (Güçlü-Nergiz ve Karaca, 2021: 725). Dolayısıyla diğer Kuzey Kafkasya toplumlarında olduğu gibi misafirlğe önem verilmesi, özel günlerde ziyafetlerin düzenlenmesi ve mutfakta üretim sürecine herkesin dâhil olması önemli etnografik özellikler olarak karşımıza çıkmaktadır.

## **Sonuç**

Toplumların sosyo-kültürel durumu, ekonomik yapısı, tarihsel gelişimi, inançları, yeme içme alışkanlıkları gibi pek çok özellik mutfak kültürünün şekillenmesini sağlamıştır. Etnik açıdan farklılık gösteren toplumların mutfakları, birbirleriyle özdeşleşen dil, din, tarih, kültür, gelenek-görenek, soy-sop gibi unsurlara bağlı olarak değişebilmektedir. Bilindiği üzere Kuzey Kafkasya Bölgesi dil, din ve etnik köken bakımından etnik açıdan farklı bir yapıya sahiptir. Bu kapsamda çalışmada Kuzey Kafkasya Bölgesi'nde yaşayan etnik toplulukların mutfak kültürü özelliklerini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

Kuzey Kafkasya Bölgesi'nde yer alan Çerkez, Abaza, Nogay, Karaçay, Kabardey-Balkar, Oset, Çeçen-İnguş ve Dağıstan toplumlarının dâhil edildiği çalışmada, tarımsal ve hayvancılık faaliyetleri bölgenin önemli bir geçim kaynağını oluşturmaktadır. Bölgenin iklim ve coğrafi özelliklerine de bağlı olarak bölgede yaşayan etnik toplumların mutfak kültürlerinde hamur işi ürünlere, et ürünlerine ve süt ürünleri yaygın olarak yapılmakta ve tüketilmektedir. Çalışmada en dikkat çekici sonuçlar arasında mutfaklarda sofrada yer almaktadır. Bölgedeki etnik toplumların sofralarının özenle hazırlandığı, yemeğin bir sosyalleşme aracı olması, belirli bir düzene göre oturma düzeninin olması, evin küçüğünün hizmet etmesi, yavaş yemek yenilmesi, birlikte yemeğe başlama gibi nezaket kurallarına dikkat edilmektedir.

Kuzey Kafkasya Bölgesi'nde yaşayan toplumların tamamında misafire değer verildiği görülmektedir. Misafirlere yemek ikram edilmesi, yemeklerin misafirler için özenle hazırlanması gibi hususlar mutfak kültürünün önemli detayları olarak ifade edilebilmektedir. Etnik toplumların yemek çeşitleri birbirine benzerlik göstermektedir. Ancak her toplum yemek isimlerini kendi dillerinde adlandırmaktadır. Bu durum etnik toplumların mutfaklarında geleneksel özelliklerini korudukları şeklinde belirtilebilmektedir. Pişirme tekniği olarak haşlama, kızartma ve fırında pişirme yöntemleri yaygın olarak tercih edilmektedir. Bölgede komşuluk, akrabalık ilişkilerinin dayanışma kültürünün gelişmiştir. Dolayısıyla mutfak kültürlerinde üretim sürecine herkesin dâhil olması ve yardımlaşma önemli bir durum olarak ifade edilebilmektedir. Bölge toplumlarının mutfağında çeşit ve gösterişten ziyade sadelik hâkim olduğu görülmektedir. Düğün, bayram, cenaze gibi özel günlerde önem verildiği ve gelen misafirlere yemek ikramlarında bulunmaktadır.

Bu çalışma Kuzey Kafkasya Bölgesi'nde yer alan Çerkez, Abaza, Nogay, Karaçay, Kabardey-Balkar, Oset, Çeçen-İnguş ve Dağıstan toplumlarının mutfak kültürleri incelenmiştir. Çalışmada nitel bir araştırma süreci benimsenmiş olup ikincil kaynaklardan elde edilen veriler derlenmiştir. Bu özelliğiyle Kuzey Kafkasya'da yaşayan etnik toplulukların mutfak kültürleri ile sınırlandırılmıştır. Çalışmada, Kuzey Kafkasya Bölgesi'nde yaşayan toplumların mutfak kültürü bütüncül bir bakış açısıyla incelenmiştir. Ancak bölgede yaşayan toplulukların niceliksel özellikleri düşünüldüğünde saha çalışmalarında farklı sonuçların çıkması beklenmektedir. Örneğin bölge mutfağında unutulmaya yüz tutmuş bir lezzetin keşfedilmesi veya yeme-içme temalı bir ritüelin tespit edilebilmesi muhtemeldir. Bu nedenle bölgede yaşayan etnik grupların sayısı ve çeşitliliği düşünüldüğünde bölge mutfak kültürlerinin tek başına ele alınması sayesinde benzer ve farklı sonuçlara ulaşılabilir. Ayrıca bölge mutfak kültürlerini incelemenin dışında bölgede yer alan mutfak kültürlerini karşılaştırmak adına çalışmaların yürütülmesi de yararlı olabilir. Bu kapsamda bölge mutfak kültürünün derinlemesine araştırılması ve bu çalışmanın konuyla ilgili saha araştırması yapacak araştırmacılara kaynak teşkil etmesi öngörülmektedir.

### **Extended Abstract**

The essential elements that make up a society's identity include its historical past and cultural elements. The characteristics of a society's cuisine play an important role in forming gastronomic identity. Culinary culture constitutes a sub-dimension of culture as an element of gastronomy science. Culinary culture covers various elements such as tools and equipment, service methods, cooking techniques, rituals, and products in the kitchens of societies, as well as the preparation, storage, preservation, and consumption of food and beverages. Ethnicity can be defined as a group of people who identify with each other based on common characteristics that distinguish a group from other groups. Ethnic cuisines reflect the characteristics of a society's identity and cultural heritage. Ethnic cuisines have the characteristics of local cuisine and contribute to the region's economic development, the products' marketing, the introduction of forgotten flavors into gastronomy tourism, and the formation of a sustainable culinary structure.

The North Caucasus covers a vast region from the eastern coast of the Black Sea to the Caspian Sea. According to its geopolitical location, the Caucasus Region is a vast geography that includes Russia in the north, Iran in the south, the Black Sea and Turkey in the west, and the Caspian Sea in the east. Throughout history, this geography has hosted different communities. A large part of the region called the North Caucasus falls within the borders of the Russian Federation, and ethnic communities such as Dagestan, Karachay-Balkar, Circassian, Kabardino-Balkarian, North Ossetian, Chechen-Ingush, Nogay and Abaza live. Although the communities in this region have linguistic differences, there is a cultural unity from the past. The relevant studies on the North Caucasus Region mainly focus on the societies living in the region and the characteristics of these societies. There are no studies that comprehensively address the culinary culture of the North Caucasus Region from a holistic perspective. Therefore, this study, which examines the region's culinary culture from a holistic perspective, aims to reveal the culinary culture characteristics of the ethnic communities living in the North Caucasus Region. In this context, the study aims to examine the culinary cultures of the ethnic communities living in the North Caucasus.

The study has the characteristics of qualitative research. Within the scope of the study, data obtained from secondary sources were compiled. With this feature, the study adopted the literature compilation technique and was limited to the culinary cultures of the ethnic communities in the North Caucasus. Circassian, Abaza, Nogay, Karachay-Balkar, Kabardino-Balkar, Ossetian, Chechen-Ingush, and Dagestan communities in the North Caucasus Region were included in the study. The characteristic features of the cuisine of these ethnic societies, such as agricultural and animal products, dishes, cooking techniques, service methods, and rituals, are compiled and presented. In this context, data obtained from the culinary cultures of "Circassian, Abkhazian, Nogay, Karachay-Balkar, Kabardino-Balkarian, Ossetian, Chechen-Ingush, and Dagestan" societies in the North Caucasus Region were included.

As a result, agriculture and livestock are essential sources of livelihood in the North Caucasus Region. Due to this situation, pastries, meat products, and dairy products are widely made and consumed in the culinary cultures of the ethnic communities living in the region. The tables of the ethnic communities in the region are prepared carefully, and rules of courtesy, such as having a seating arrangement according to a particular order, having the youngest person serve, eating slowly, and starting to eat together, are observed. Issues such as offering dishes to guests and preparing meals carefully for guests can be expressed as essential details of culinary culture. Special occasions such as weddings, holidays, and funerals are given importance, and food is served to the guests. Although the region's dish types are similar, each ethnic community names the dishes in its own language. This can be stated as ethnic communities preserving the traditional features of their cuisine. Boiling, frying, baking, and using spices in meals are frequently preferred. A culture of solidarity, neighborliness, and kinship relations has developed in the North Caucasus Region. Therefore, everyone's involvement in the production process and cooperation are essential in culinary cultures.

Considering the number and diversity of ethnic groups living in the region within the scope of the study, it is recommended that field studies investigate the culinary cultures of the region. In this case, the study is expected to serve as a resource for researchers who will conduct field research.

---

**Çıkar Beyanı:** Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

**Etik Beyanı:** Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti hâlinde Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk çalışmanın yazarlarına aittir.

**Yazar Katkısı:** Yazarların katkısı aşağıdaki gibidir;

**Giriş:** 1. yazar, 2. yazar

**Literatür:** 1. yazar, 2. yazar

**Metodoloji:** 1. yazar, 2. yazar

**Sonuç:** 1. yazar 2. yazar,

1. yazarın katkı oranı: %50. 2. yazarın katkı oranı: %50.

---

**Conflict of Interest:** The authors declare that they have no competing interests.

**Ethical Approval:** The authors declare that ethical rules are followed in all preparation processes of this study. In the case of a contrary situation, Artvin Coruh University International Journal of Social Sciences has no responsibility, and all responsibility belongs to the study's authors.

**Author Contributions:** author contributions are below;

**Introduction:** 1. author, 2. author

**Literature:** 1. author, 2. author

**Methodology:** 1. author, 2. author

**Conclusion:** 1. author, 2. author

1st author's contribution rate: %50, 2nd author's contribution rate: %50.

---

## Kaynakça

- Acar, V. ve Karaosmanoğlu, K. (2019). Çerkes mutfak kültürünü deneyimlemeye yönelik bir tur önerisi: Düzce ili örneği. *International Journal of Contemporary Tourism Research*, 3(2), 177-197. <https://doi.org/10.30625/ijctr.580354>
- Adiloğlu, A. (2007). Karaçay-Malkar Türklerinin etnik oluşumunda Bulgar ve Sabir Hunlarının rolü. *Türk Dünyası Dil ve Edebiyat Dergisi* (24).
- Akdeniz Ar, A., Doğan, C. ve Bican Şen, A. (2022). Çerkez kültüründe yemek tüketim alışkanlıklarına yönelik fenomenolojik bir analiz. *Journal of gastronomy, hospitality and travel (Online)*, 5(1), 381 - 394. <https://10.33083/joghat.2022.138>
- Akhiyadov, M. (2020). *Kuzey Kafkasya Raporu: Kafkasya'da din, siyaset ve etnisite*. İstanbul: Pelikan Basım.
- Alan Vakfı, (2024). *Osetlerde Tarım ve Hayvancılık*. <https://alanvakfi.org.tr/oset-yemekleri> adresinden 26.06.2024 tarihinde alınmıştır.
- Alpargu, M. (2007). *Nogaylar*. Değişim Yayınları.
- Arslan, M. (2013). Kuzey Kafkasya coğrafyasında yaşanan etno-politik sorunların çözümünde Kumuk Türkçesinin önemi. *Türk Dünyası İncelemeleri Dergisi*, 13(2), 167-184.
- Aşkın Uzel, R. (2018). Geleneksel mutfak kültürü ve tarımsal ürün çeşitliliğinin, üniversite öğrencileri beslenme durumu üzerine etkisi. *Journal of Agriculture Faculty of Ege University*, 55(1), 37-44. <https://doi.org/10.20289/zfdergi.358701>
- Batman, O., Tekdemir, A. ve Duran, C. (2022). Kuşaklara göre Çerkes mutfağındaki değişim. *Journal of gastronomy, hospitality and travel (Online)*, 5(3), 1241 - 1251. <https://10.33083/joghat.2022.198>
- Berkok, N., & Toygar, K. (1994). *Kuzey Kafkas mutfak kültürü ve yemekleri*. Ankara: Birlik Matbaacılık.
- Bessièrè, J. (1998). Local development and heritage: traditional food and cuisine as tourist attractions in rural areas. *Sociologia Ruralis*, 38, 21-34.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Millî folklor*, 22(87), 159-169.
- Coene, F. 2009. *The Caucasus-an introduction*. Routledge.
- Çağlar, R.C. (2021). *Gastronomik kimlik açısından Çerkes mutfak kültürünün incelenmesi: Uzunyayla örneği* [Yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çalmaz, G. ve Seçim, Y. (2022). Kafkas Türkleri mutfak kültürü üzerine nitel bir araştırma. *1th International Conference on Culture and Civilization February*, 22-23, 2022 Mardin, Turkey.



- Çam, O. ve Çılgınoğlu, H. (2021). Yöresel mutfakların gastronomi turizmindeki önemi: Kastamonu mutfağı örneği. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 176-192. <https://doi.org/10.37847/tdad.885081>
- Çavdar, F. A. ve Mustafaoğlu, R. (2023). Derleme ve derleme türleri. Akgül, A., Birinci, T., & Sayın, İ. (Ed.) *Nitelikli Bilimsel Araştırma Makalesi Nasıl Yazılır?* (71-76). İstanbul: IUC University Press
- Çeçen Kültürü, (2024). Kurzunuş mantısı, <https://www.ankaracecen.org/cecen-kultur/> adresinden 26.06.2024 tarihinde alınmıştır.
- Dağı, Z. (2002). *Kimlik, milliyetçilik ve dış politika: Rusya'nın dönüşümü*. Boyut Kitapları.
- Daşdemir, İ. ve Tekin, S. (2018). Sosyal bilgiler ders kitaplarında Türk-Kültür öğelerinin kullanımı. *Türk Dünyası İncelemeleri Dergisi*, 18(1), 215-228.
- Eldarov, E. M., Gadzhiev, M. D., & Vagabov, M. M. (2017). Methods of study and practical analysis of culinary tourism in Dagestan. *International Journal of Sciences and Research*, 73(4), 65- 76.
- Erbil, K. (2019). *Kültürel kimlik bağlamında Sakarya mutfağı: Abhaz mutfağı incelemesi*, [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Eren, H. (2006). Anadolu'da Kafkasya Türkleri-II. Türk Dili araştırmaları yıllığı. *Belleten*, 52(2004/1), 163-249.
- Ergöncek Akbaba, D. (2013). Nogay adı ve Nogayların kökeni üzerine. *Tehlikedeki Diller Dergisi*, 2(2), 233-242.
- Folts, R. (2022). *The Ossetes modern-day Scythians of the Caucasus*. London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Gapurov, S. A., Bugaev, A. M., & Magamadov, S. S. (2023). *The peoples of the North Caucasus in the works of Russian writers of the first half of the 19th century*. 11th International Scientific and Practical Conference "Current Issues of Linguistics and Didactics: The Interdisciplinary Approach in Humanities and Social Sciences" (CILDAH-2022)00099, <https://doi.org/10.1051/shsconf/202316400099>.
- Gerontoloji, (2024). *Kuzey Kafkas kökenli topluluklarda halk hekimliği-beslenme ilişkileri*, <https://cerkesfed.org/kultur/mutfak-kulturu/kuzey-kafkas-kokenli-topluluklarda-halk-hekimligi-beslenme-iliskileri/> adresinden 18.06.2024 tarihinde alınmıştır.
- Güçlü Nergiz, H. ve Karaca, E. (2021). Turizmde çekicilik unsuru olarak Dağıstan mutfağı: Güneyköy örneği. *TroyAcademy*, 6(2), 712-732. <https://doi.org/10.31454/troyacademy.946328>.
- Hogg, M. A. ve Vaughan, G. M. (2014). *Sosyal psikoloji*. İ. Yıldız ve A. Gelmez, (Çev.). Ütopya. <https://doi.org/10.24010/soid.369906>.
- İlhan, R. ve Mesci, M. (2018). Gastronomi turizmi çerçevesinde Çerkez mutfağının incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 293-315. <https://doi.org/10.31454/usb.476886>.
- İnsamer, (2024). *Kabardey-Balkar ekonomisi*. <https://www.insamer.com/tr/ulke-profil-i-kabardey-balkar/> adresinden 25.06.2024 tarihinde alınmıştır.
- Kabardey-Balkar, (2024). *Kabardey-Balkarlarda yemek*. <https://www.turkishnews.com/tr/content/2021/10/14/kabartay-balkar-turklerinde-yemek-ve-konukgelenekleri> adresinden 25.06.2024 tarihinde alınmıştır.
- Kafkasya Haritası, (2024). <https://www.karsmanset.com/haber/kafkasya-ve-orta-asya-ticaretinde-hopa-limaninin-onemi-29719.htm> adresinden 14.06.2024 tarihinde alınmıştır.
- Kalaycı, İ. (2015). Tarih, kültür ve iktisat açısından Çerkesya (Çerkesler). *Avrasya Etüdleri*, 47(1), 71-111.
- Karaca, E., & Güçlü Nergiz, H. (2020). Yalova Çerkezlerinin mutfak kültürü. *Yalova SB Dergisi*, 10(20), 51-66.
- Karaca, E. ve Altun, İ. (2017). Toplumsal cinsiyetin geleneksel Türk mutfağına yansımaları. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 10(20), 335-342.
- Klein, O., & Azzi, A. E. (2001). The strategic confirmation of meta-stereotypes: How group members attempt to tailor an out-group's representation of themselves. *British Journal of Social Psychology*, 40(2), 279-293. <https://doi.org/10.1348/014466601164759>.
- Kurban, V., Fedakar, P., Uçkun, Ö. Ü. R., Beşikçi, A. G. S. Ö., Kureş, M. N., Çümen, N. ve Gül, B. (2020). *Tarihi, sosyo-kültürel yapısı ve siyasal yönleriyle Çeçenler*. İKSAD.

- Margaritis, C. (2010). Conflict in the Caucasus. *Res Publica-Journal of Undergraduate Research*, 15, 61-76. <https://digitalcommons.iwu.edu/respublica/vol15/iss1/10>.
- Mesci, Z., & Yavuz, A. (2022). A research on the cuisine culture of the Abhazs living in Düzce. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 19(1), 99-107. <https://10.24010/soid.1071134>.
- Mukojev, A. H. (2017). Sovyet yönetimi döneminde Kabardey-Balkar'da İslamiyet, *Yeni Türkiye*, XXIII(98), 309-325.
- Oboturova, N., Evdokimov, I., Kulikova, I., Bratsikhin, A., & Bogueva, D. (2022). *Traditional foods of the North Caucasus region*. Nutritional and Health Aspects of Traditional and Ethnic Foods of Eastern Europe (69-91), Academic Press, 69-91, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811734-7.00001-3>.
- Oğan, Y., Keskin, M. A., & Bulut, Z. (2024). A gastronomic product specific to the Caucasus region culinary: Khinkali (ხინკალი) & Hinkal. *Journal of Multidisciplinary Academic Tourism*, 9(2), 179-189. <https://doi.org/10.31822/jomat.2024-9-2-179>.
- Oset Mutfağı, (2024). *Oset çorbaları*. <https://www.lokantalarim.net/tag/oset-yemekleri/> adresinden 26.06.2024 tarihinde alınmıştır.
- Oset Yemekleri, (2024). *Oset Yemekleri*. <https://mad-edu.com/guney-osetya-meshur-yemekleri/> adresinden 26.06.2024 tarihinde alınmıştır.
- Özey, R. (2016). *Kafkasya ve Kafkas ülkeleri coğrafyası*. Pegem Yayınları.
- Özkan, M. ve Yetim, H. (2018). Çeçen Mutfak Kültürü ve Yeme Alışkanlıkları Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(3), 352-363, <https://10.21325/jotags.2018.286>.
- Polat, C. (1999). *Başlangıcından günümüze ülkemizde derleme çalışmaları*, [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sağır, A. (2012). Bir yemek sosyolojisi denemesi örneği olarak Tokat mutfağı. *Turkish Studies*, 7(4), 2675-2695. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.3834>.
- Sarışık, M. ve Özbay, G. (2015). Gastronomi turizmi üzerine bir literatür incelemesi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 26(2), 264-278. <https://doi.org/10.17123/atad.vol26iss218417>.
- Seçim, Y. ve Demiryürek, İ. (2022). Konya Çerkez mutfak kültürü. 2. *Baskent International Conference on Multidisciplinary Studies*, 24-25 February, 2022, Ankara, Turkey.
- Seçim, Y. ve Kaya, M. (2020). Karaçay Türkleri ve yemek kültürleri. *Gastoria: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 4(1), 70-85. <https://doi.org/10.32958/gastoria.667194>.
- Tavkul, U. (2007). *Kafkasya gerçeği*. İstanbul: Selenge Yayınları.
- Uslu, A.N. ve Kırmacı, H.A. (2021). Gastronomi turizmi çerçevesinde Nogay yemek kültürünün ve yemeklerinin incelenmesi: Konya örneği. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 275-295. <https://doi.org/10.37847/tdtad.996941>.
- Uslu, A. N., Kırmacı, H. A., & Yumuk, Y. (2022). Eating and drinking customs of Nogai Turks on special days. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 12(3), 597-613, <https://doi.org/10.37847/tdtad.996941>.
- Ünüvar, Ş. ve Cesur, G. (2023). Düzce mutfak kültürü üzerine bir çalışma. *Journal of Global Tourism And Technology Research*, 4(1), 29-39.
- Wikipedia, (2024). *Dağıstan mutfağı*. [https://tr.wikipedia.org/wiki/Kategori:Da%C4%9F%C4%B1stan\\_mutf%C4%9F%C4%B1](https://tr.wikipedia.org/wiki/Kategori:Da%C4%9F%C4%B1stan_mutf%C4%9F%C4%B1) adresinden 26.06.2024 tarihinde alınmıştır.
- Wikipedia, (2024a). *Etnik nedir?* [https://tr.wikipedia.org/wiki/Etnik\\_grup](https://tr.wikipedia.org/wiki/Etnik_grup) adresinden 14.06.2024 tarihinde alınmıştır.
- Wikipedia, (2024b). *Kafkasya Bölgesi*. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Kafkasya> adresinden 14.06.2024 tarihinde alınmıştır.
- Wikipedia, (2024c). *Abhaz mutfağı yemekleri*, [https://tr.wikipedia.org/wiki/Abhaz\\_mutf%C4%9F%C4%B1](https://tr.wikipedia.org/wiki/Abhaz_mutf%C4%9F%C4%B1) adresinden 14.06.2024 tarihinde alınmıştır.
- Yayak, A. (2018). Etnik kimlik algısının dört boyutu. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 778-788.
- Yıldır, E. (2012). *Yitik kule, Çeçen kültür yıllığı*. Aryan Basım.

Yılmaz, S. (2017). Kuzey Kafkasya analizi: Gölgeleyen savaşlar. *Iğdir University Journal of Faculty of Economics and Administrative Sciences*, (2), 1-20.

Yılmaz, A. (2019). *Sakarya'daki etnik çeşitliliğin mutfak kültürü fotoğraflarıyla temsili* [Doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.