

MAÜ
PRESS

Artuklu Tourism Studies

Günümüz Orta Doğu Yemek Kültürüne Bir Bakış

Nur BOSTANCI*  ^aVan Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Van, Türkiye

*Sorumlu Yazar, E-mail: dytnurbostanci@gmail.com

Geliş Tarihi/Submission	16 Eylül 2024
Kabul Tarihi/Acceptance	21 Kasım 2024
Yayın Tarihi/Publication	30 Kasım 2024

Atıf Bilgisi

Bostancı, N. (2024). Günümüz Orta Doğu yemek kültürüne bir bakış. *Artuklu Tourism Studies*, 1, 39-53.

Öz

Orta Doğu mutfağı, geniş coğrafyası ve zengin tarihi boyunca birbirinden farklı kültürlerin etkileşimiyle şekillenmiş olsa da genel olarak İslam dini etrafında şekillenmiş eşsiz bir lezzet mozaiğidir. Bu muhteşem mutfak geleneği, bölgenin her köşesinde kendine özgü tatlar ve tekniklerle kendini gösterir. Ortak unsurların yanı sıra, Orta Doğu mutfağının bölgesel çeşitliliği de dikkat çeker. Her bölgenin kendine özgü malzemeleri, pişirme teknikleri ve yemek kültürü bu mutfağın renkli ve çeşitli yapısını oluşturur. Yemek, Orta Doğu toplumlarında sadece bir ihtiyaç değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı ve kültürel bir ifade biçimidir. Sofralar, aile ve arkadaşlarla bir araya gelmenin, anıları paylaşmanın ve bağları güçlendirmenin bir simgesidir. Orta Doğu mutfağı, sadece bir yemek geleneği değil, aynı zamanda insanlığın ortak mirasının bir parçasıdır. Bu bağlamda Orta Doğu mutfak kültürünün dünya mutfağına önemi katkıları olmasından ötürü, bu çalışmada günümüz Orta Doğu mutfak kültürü ve belirli mutfak kültürleri kısaca değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Orta Doğu, Orta Doğu Yemek Kültürü, Yemek Kültürü, Arap Mutfak Kültürü, İran Mutfak Kültürü, İran Mutfak Kültürü, Azerbaycan Mutfak Kültürü.

An Overview of Contemporary Middle Eastern Food Culture

Nur BOSTANCI*  

^aVan Yüzüncü Yıl University, Faculty of Tourism, Gastronomy and Culinary Arts, Van, Türkiye

*Corresponding Author, E-mail: dytnurbostanci@gmail.com

Date of Submission 16 September 2024

Date of Acceptance 21 October 2024

Date of Publication 30 November 2024

Citation

Bostancı, N. (2024). Günümüz Orta Doğu yemek kültürüne bir bakış. *Artuklu Tourism Studies*, 1, 39-53.

Abstract

Although Middle Eastern cuisine has been shaped by the interaction of different cultures throughout its vast geography and rich history, it is a unique mosaic of flavors shaped around the Islamic religion. This marvelous culinary tradition manifests itself in every corner of the region with distinctive flavors and techniques. In addition to common elements, Middle Eastern cuisine is characterized by regional diversity. Each region's unique ingredients, cooking techniques and food culture make up the colorful and diverse nature of this cuisine. Food is not only a necessity in Middle Eastern societies, but also a way of life and a form of cultural expression. The table is a symbol of gathering with family and friends, sharing memories and strengthening bonds. Middle Eastern cuisine is not only a culinary tradition, but also part of the common heritage of humanity. In this context, due to the importance of the Middle Eastern culinary culture and its contribution to the world cuisine, this study briefly evaluates the contemporary Middle Eastern culinary culture.

Keywords: Middle East, Middle Eastern Food Culture, Food Culture, Arab Culinary Culture, Iranian Culinary Culture, Iranian Culinary Culture, Azerbaijan Culinary Culture.

Giriş

Orta Doğu, coğrafi konumunun etkisiyle Doğu ile Batı arasında köprü görevi gören Hint Okyanusu'yla Akdeniz'i, Rusya ile sıcak denizleri birbirine bağlayan önemli bir bölgedir. Bununla birlikte, bu bölge Doğu ile Batı arasındaki tüm ticari ve kültürel bağlantıların yoğun olarak gerçekleştiği bir merkezdir (Harunoğulları, 2017). Ayrıca Orta Doğu, jeopolitik açıdan son derece önemli bir bölge olup Suriye, Suudi Arabistan, Ürdün, Irak, Katar, Mısır, Umman, Kıbrıs, Lübnan, İran, Filistin, Sudan, Birleşik Arap Emirlikleri, Kuveyt, İsrail, Bahreyn, Yemen, Afganistan, Libya, Pakistan, Tunus, Cezayir ve Fas gibi birçok ülkeyi içine alan geniş bir coğrafi alana sahiptir. Bu ülkeler, bölgenin çeşitli kültürel, siyasi ve ekonomik dinamiklerini şekillendirirken aynı zamanda Orta Doğu'nun karmaşık ve zengin tarihine katkıda bulunmaktadır (İsrail Başkonsolosluğu, 2024).

Toplumların kültür ve kimliklerini yansıtan önemli bir unsuru da yemeklerdir. Yemek, bireysel ve toplumsal boyutları olan bir kültürel unsur olup, yaşanan fiziksel ve kültürel coğrafya üzerinde derin etkilere sahiptir (Berik ve Kahraman, 2009; Sitti, Hayta ve Yetim, 2009). Orta Doğu yemek kültürü bakımından çok zengin bir kimliğe sahiptir. Bunda en önemli etmen göç alıp aynı zamanda göç veren bir bölge olmasından dolayı bu bölgede insanların birbirlerini etkilemelerine veya göç ettikleri yerlere kendi yöresel yemek kültürlerini yaymalarına olanak tanır. Bu da toplumların beslenme alışkanlıklarının sürekli değişim göstermesine yol açar (Yurt, Yıldız, Kumlay ve Küçüköner, 2010).

Farklı ırkların yaşadığı Orta Doğu'da, bazı bölgelerdeki coğrafi ve iklim koşullarının etkisiyle birlikte kültürel çeşitlilik oluştursa da bölge genelinde belirgin bir kültürel birliktelik söz konusudur. Bu birlikteliğin temel nedeni, çoğunlukla Müslüman olan toplumların İslam'ın birleştirici rolünden kaynaklanmaktadır. Bu durum, mutfak kültüründe de kendini gösterir. Her bölge ve hatta her yöre kendi özgün mutfak anlayışına sahip olsa da Orta Doğu'nun genelinde domuz eti ve alkollü içeceklerin tüketimi konusunda genellikle benzer tutumlar sergilenir (Roger, 2000; Zubaide, 2009).

Orta Doğu mutfağı, belirli bir bölgenin yemek kültürünün ötesinde, insanlığın ortak kültürel mirasının önemli bir parçasıdır. Bu yüzden bu çalışma Orta Doğu mutfak kültürünün dünya mutfağına sağladığı katkıları göz önüne bulundurarak günümüz Orta Doğu mutfağının genel özelliklerini ve küresel etkilerini ele almıştır. Ayrıca Orta Doğu Bölgesinde yer alan belirli ülkelerin de mutfak kültürleri hakkında bilgiler de bulunmaktadır.

1. Kavramsal Çerçeve

Orta Doğu'nun mutfak kültürlerinin şekillenmesinde İslam dininin ve Akdeniz kültürünün etkisi önemlidir. Ancak asıl belirleyici faktör, arka arkaya gelen hanedan ve seçkinlerin oluşturduğu siyasi ve kültürel egemenliklerin birbirini izlemesi ve birbirini tamamlamasıdır. Bununla birlikte 20. yüzyılda küresel ticaretin ve iletişim teknolojilerinin gelişmesinin etkisiyle Orta Doğu mutfak kültürlerini yeni bir çağa taşımıştır (Zubaide, 2009).

Orta Doğu, tarımın ilk kez yapıldığı ve hayvanların evcilleştirildiği tarihî bir merkez olmasına rağmen günümüzde kendi gıda ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan bir bölgedir. Coğrafyanın, iklimin ve sosyo-ekonomik faktörlerin yanı sıra hızla artan nüfus da bu zorlukları daha da derinleştirmektedir. Mümbit Hilal'in bir parçası olan Türkiye, Irak, Suriye, Lübnan ve Ürdün gibi ülkeler bölgenin en verimli tarım bölgelerini oluşturur. Ancak geniş çöl alanları ve sınırlı tarım yapılabilir alanlar düşünüldüğünde, tarımsal üretim önemli zorluklarla karşı karşıyadır. Bu durum, Türkiye hariç diğer Orta Doğu ülkelerinin gıda ithalatına bağımlı olduğunu göstermektedir. Bölgede ithalat, ülke bütçelerini olumsuz

etkilerken aynı zamanda bölge mutfak kültürlerinde de yabancılaşmaya neden olmuştur (Allan 2009; Ertam, 1992).

İran'dan Fas'a, Yemen'den Orta Asya'ya uzanan bu geniş coğrafyada Orta Doğu'nun halkları ortak malzemeleri ve benzer pişirme yöntemlerini paylaşarak birbirlerinden etkilenmiş birçok mutfak geleneğini bünyesinde barındırır. Bölgede var olan onlarca devletin varlığına rağmen Türk, İran ve Mısır mutfakları tarihi derinlikleri, politik önemleri ve zengin lezzetleriyle öne çıkar. Diğer mutfaklar ise geniş bir çeşitlilik sunmalarına rağmen, benzerliklerinin fazla olması ve özgün bir kimlik geliştirememeleri nedeniyle genellikle Arap mutfağı çatısı altında değerlendirilir (Közleme, 2012). Buna rağmen Orta Doğu mutfağını daha iyi tanımak adına çalışmanın bundan sonraki bölümlerinde Orta Doğu bölgesinde yer alan belli başlı ülkelerin mutfak kültürlerine yakından bakılmıştır.

1.1. İran Mutfak Kültürü

İran'ın zengin yemek kültürü, binlerce yıllık tarihe göre şekillenmiştir. Pers İmparatorluğu'nun ilk dönemlerinden itibaren (MÖ 5000'lere kadar) Çin, Orta Asya ve Hindistan mutfak kültürlerinden etkilenmiş ancak her zaman kendi özgünlüğünü korumuştur. Pers ve Sasaniler dönemlerinde saraylarda büyük davetlerde sunulan ve gösterişli menülerin yer aldığı yemekler, altın ve gümüş kaplarda servis edilmiş ve pahalı örtülerin üzerine serilen halılar üzerinde yenmiştir. Bu yemeklerin vazgeçilmez bir parçası ise şaraptı. Şarap, İran kültüründe dini bir öneme sahipti ve Zerdüştlük inancında ayinlerde kurban edilen hayvanın kanının yerine geçirdi (Zubaide 2009; Roger, 2000; Boudan, 2006).

İran, kültürel olarak Reştî ve Irakî bölgeleri şeklinde iki ana bölüme ayrılmaktadır. Reştî bölgesi, başkent Tahran'ın kuzeyinde bulunurken Irakî bölgesi ise başkent güneyinde yer alır. Bu iki bölge arasındaki kültürel farklılıklar, mutfaklarına da yansımıştır. Reştî bölgesinde pirinç yaygın bir şekilde kullanılırken Irakî bölgesinde buğday daha yaygındır. Geçmiş yüzyıllarda kuzeyde buğday kullanımının arttığı, güneyde ise pirincin daha çok tercih edildiği gözlemlenmektedir (Bromberger, 2009).

İran mutfağında sağlık ve beslenme arasında sıkı ilişki vardır. Besinler sıcaklık ve nem gibi temel özelliklerine dayalı olarak tanımlanır. Besinler ve hastalıklar, sıcaklık ve nem dengesine göre sınıflandırılır; bu da kuru ve yaş gibi ikincil niteliklerle belirlenir. İran mutfağında, lezzetli yemekler sıcak ve soğuk içerikli besinlere dikkat ederek dengeli bir şekilde harmanlanarak hazırlanır. Her hastalık ya sıcak ya da soğuk içeriklere sahip olarak kabul edilir. Tatlı yiyecekler genellikle sıcak kabul edilirken, ekşi yiyecekler soğuk olarak sınıflandırılır. Kızartma veya kabartma gibi yemekler genellikle sıcak içeriklidir, bu nedenle bu tarz yemeklerin tedavisi için soğuk ve yaş nitelikli besinler önerilir. Üşütme veya grip gibi hastalıklar ise genellikle soğuk içeriklidir; bu durumda ise sıcak besinler tüketilmesi tavsiye edilir. Bu sağlık ve beslenme ilişkisi, Çin ve Yunan mutfağı gibi diğer ulusal mutfaklarda da görülebilir (Bromberger, 2009).

İran, çeşitli iklimlere sahip geniş bir ülke olup tarıma uygun alanlar sadece toplam yüz ölçümünün %8,6'sını kapsamaktadır. Ancak, geçmiş yüzyılda tarım üretimi, iç tüketimdeki artışla aynı hızda büyümemiş ve 1970'lerin başından itibaren temel tarım ürünlerinin ithalatına bağımlı hale gelmiştir. Geleneksel üretim yöntemlerinin modernize edilmemesi ve nüfusun artışı, bu ithalat bağımlılığının önemli bir faktörüdür. İran'ın diğer kültürel unsurları gibi geleneksel mutfağı da ithal edilen ürünlerden etkilenmiş ve değişikliklere uğramıştır (Ertam, 1992).

İran, iç tüketim ihtiyacını karşılamakta zorlanmasına rağmen, çeşitli iklimlere sahip geniş bir bitki örtüsüne sahiptir. Hazar Denizi kıyıları bol yağış alır ve taze sebzelerin yetiştiği bir bölge olarak bilinirken, Basra Körfezi boyunca aşırı sıcaklar, hurma ağaçlarının yetişmesine uygun bir ortam sağlar. Ülkede buğday, Hazar kıyıları hariç her yerde yetiştirilir ve çeşitli

meyve ağaçları da geniş bir yayılım gösterir. Örneğin çay; zeytin, şeftali, kayısı, nar, kavun, üzüm, Şam fıstığı ve ceviz. İran'ın ünlü güllerinden elde edilen gül suyu da önemli bir üründür. İran mutfağının kökenlerinden biri olan ıspanağın, birçok yemeğin yapımında kullanıldığı da belirtilmelidir (Roger, 2000).

İran mutfağı, yüzyıllar boyunca neredeyse hiç değişmemiş ve Orta Doğu'da yaygınlaşmamıştır. Bu özellik, tatlı ve ekşi unsurların bir arada kullanılmasından kaynaklanır ve Pers kültüründen günümüze kadar gelmiştir. Örneğin, kuzu yahnisi ıspanaklı ve kuru erikle, koyun ise nar suyu ve ballı pirinçle pişirilir; Sığır eti ıspanak ve sirke ile, ördek ise vişne veya nar sosuyla hazırlanarak yoğurt ve ceviz ezmesiyle sunulur. Günümüzde ise tavuk parçaları, öğütülmüş ceviz ve nar suyu şurubu kullanılarak yapılan fesencan gibi yemekler; İran mutfağının güçlü sembollerinden biri olarak kabul edilir (Roger, 2000; Fragner, 2009).

İran mutfağında pirinç, Güney Asya ve Doğu mutfağının basit hazırlık tarzının aksine karmaşık ve titiz bir sürece tabi tutulur. Aşçılar, pirinci hazırlarken ustalıklarını sergiler ve bu süreçte pirinci en mükemmel hale getirmek için çaba gösterirler. Yemek için kullanılacak pirinç önce iyice yıkanır ve birkaç saat suda bekletilir. Sonrasında dikkatlice durulanır ve tane tane olana kadar bol suda haşlanır. İyice süzildükten sonra büyük bir kaba alınarak içine eritilmiş yağ eklenir ve rafyadan yapılmış bir kapakla kapatılır. Pirinç bu şekilde demlenmeye bırakılır. Yaklaşık yarım saat sonra, o mükemmel lezzete ulaşılır. Bu yöntemle pişirilen yemeklere "cilav" veya "pilav" denir. Eğer demlenme sürecinde içerisine lezzet verici malzemeler eklenirse, bu pilav olur; sadece haşlanıp demlendikten sonra diğer yemeklerin yanında servis edilenine de "cilav" denir. İran mutfağı, pirinçle yapılan çeşitli nefis pilavları geleneğini sürdürmektedir (Közleme,2012).

Pirincin İran kültüründeki kutsal değeri; etli, baharatlı, tatlı, sebze ve diğer çeşitli hazırlanmış şekillerinde kendini gösterir. İslam öncesi dönemde olduğu gibi pirincin değeri katlanarak hep artmış ve kutsal bir öneme sahip olmuştur. Rivayete göre İslam dininin lideri Hz. Muhammed'e cennet gösterildiğinde şaşkınlıktan terlemiş ve yüzünde altı ter damlası ile birlikte uyanmıştır. Bu damlalardan biri düşüp toprağa karışarak pirinç tohumu olmuştur (Roger, 2000).

İran topraklarında keçi ve koyun yaygın olarak yetiştirildiğinden bu hayvanların etiyle birlikte sütleri de çok farklı şekillerde değerlendirilmektedir. Sütlerden yoğurt ve peynir gibi ürünler elde edilmektedir. Orta Asya mutfağından etkilenerek süt ürünlerinin kullanımını geliştirilmiş ve İran mutfağında beyaz peynir, taze yoğurt, öğütülmüş kuru yoğurt (keşk) ve yoğurt kuruları önemli yer tutmaktadır. Yoğurt; çoğunlukla yemeklerin yanında farklı meyve, otlar ve ceviz gibi malzemelerle süslenerek servis edilmektedir (Fragner, 2009).

İran'ın geleneksel mutfağı, Batı tarzına ve küresel tüketim anlayışına karşı direnç gösteren ancak zamanla belirli etkilenmelerden kaçınamayan mutfaklardan biridir. Bu değişimlerden biri ekmeğin tüketimindeki değişimdir. Geleneksel İran mutfağında ekmeğin, yemeği tutan bir tabak olarak sunulurken, günümüzde özellikle kıyı kesimlerde Batı tarzı bir yaklaşımla tüketilmeye başlandığı gözlemlenmektedir. İthal ürünlerin ve küresel tüketim baskılarının etkisiyle İran mutfağı geleneksel köklerinden beslenerek varlığını sürdürmeye çalışan bir mutfak geleneğidir. Bu süreçte, yerel malzemelerle yapılan yemeklerin yanı sıra, yeni geleneklerin ve tatların da mutfağa katıldığı görülmektedir (Roger, 2000).

1.2. Azerbaycan Mutfak Kültürü

Azerbaycan mutfağının zenginliği, tarihi İpek Yolu'nun etkisiyle şekillenmiş bir mozaik gibi görünür. Bu mutfak kültürü komşu Kafkas boylarından, Türkiye'den, İran'dan, Arap coğrafyasından, hatta Çin ve Hint mutfağından etkilenmiştir. Yıl boyunca bol miktarda taze sebze ve meyve bulunması, Azeri mutfağının zengin bir çeşitlilik sunmasını sağlar. Bu zenginlikte pişirme teknikleri ve kullanılan çeşitli kap kacaklarının rolü oldukça büyüktür.

Azerbaycan mutfağında, bu çeşitlilik ve yöntemlerle hazırlanan yemekler hem göz alıcı bir lezzet hem de kültürel bir simge olarak ön plana çıkar (Goldstein, 2005; Kashkay, 2015; Toygar ve Berkok, 1997).

Azeri mutfağı; genellikle et, sebze, süt ürünleri, hamur işleri, pilavlar ve çorbalar gibi geniş bir yelpazede sunulur. Zeytinyağlı yemeklerin yer almadığı bu mutfak kültüründe, aynı türden birçok çeşit bulunur. Örneğin, dolma ve sarma gibi geleneksel yemeklerin 30'dan fazla çeşidi ile pilavın 100'den fazla çeşidi bulunmaktadır. Bu çeşitlilik; et ve sebze yemekleri, çorbalar, hamur işleri, salatalar ve tatlılar için de mümkündür. Azerbaycan'da yemek pişiren kişilere "aşbaz" denir ve bu görev genellikle kadınlar tarafından üstlenilir. Aşbazlar, geleneksel olarak ustalık ve çıraklık ilişkisi içinde yetişirler (Ahmedov ve İsmayıloğlu, 2011).

Azeri yemeklerinde genellikle kuyruk yağı, ay çiçek yağı ve tereyağı tercih edilir. Et veya et suyu pek çok yemeğin temelini oluşturur ve bu nedenle neredeyse hiçbir yemek et olmadan hazırlanmaz. Özellikle etler, kavurma, kurutma veya pastırma şeklinde kış için özel olarak hazırlanır. Geleneksel Azeri mutfağında koyun eti genellikle başrolde olsa da "mal eti" olarak bilinen kanatlı hayvanların etleri ve sığır (dana) eti ile av kuşlarından yapılan yemekler de oldukça çeşitlidir. Bu çeşitlilik, Azerbaycan mutfağının zengin lezzet dünyasını yansıtır, her biri özenle hazırlanan yemekler sofraları süsler (Toygar ve Berkok, 1997).

Azerbaycan'da, evde tandırda pişirilen ekmekler oldukça popülerdir. Genellikle tandırda ekme yapılır ve bu ekmeğe "fetir" adı verilir çünkü çörek benzeri bir yapıya sahiptir. Ayrıca dayanıklı bir yufka ekmeği olan lavaş da belirli aralıklarla pişirilir ve kapalı bir sandıkta saklanır. Yemeğin yaklaşık on dakika öncesinde lavaş çıkarılır, üzerine su serpilerek yumuşatılır ve sonra yenmeye hazır hale getirilir. Bu ekmekler Azerbaycan mutfağının temelini oluşturur ve her öğünde lezzetli bir tamamlayıcı olarak yer alır (Ahmedov ve İsmayıloğlu, 2011).

Azerbaycan'ın misafirperver sofralarında, yemekler genellikle siyah çay ile başlar ve aynı çayla son bulur. Çayın yanında reçeller eşliğinde lavaş servis edilir, bu da sofranın başlangıcını lezzetli bir şekilde tamamlar. Daha sonra sırasıyla pilav, ızgara et veya balık, yoğun kıvamlı bir çorba gelir. Sofrada yer alan zengin çeşitliliğin yanı sıra yoğurt ve salata gibi taze ve hafif lezzetler de sunulur. Tatlılar genellikle fesleğen tohumları safran ve balla karıştırılan şerbetlerden oluşur, Böylece sofradaki tatlı anı güzel bir şekilde taçlandırır. Azeri kültüründe günde üç ana öğün vardır. Bunun yanında ara öğünler de önemlidir. Bu da sofradaki çeşitliliği ve lezzeti artırarak her öğünü bir ziyafete dönüştürür (Ahmedov ve İsmayıloğlu, 2011; Toygar ve Berkok, 1997).

Azerbaycan'da çay kültürü oldukça önemlidir. Çayla birlikte genellikle murabba adı verilen tatlılar, limon dilimleri, küp şeker ve kuruyemişler ile atıştırma sunulur. Murabba, reçele benzer bir tatlıdır ve çay ile birlikte tüketilir. Eğer çay murabba ile içilecekse, çayın içine bir kaşık murabba eklenerek içilir. Ayrıca Azerbaycan'da çay yemeklerden sonra içilir. Eğer birinin acelesi varsa çayı çay tabağına dökerek içmesine izin verilir. Bu ritüel, Azeri misafirperverliğinin bir parçasıdır ve çayın keyfini sakın bir ortamda çıkarmak için zaman ayrıldığını gösterir (Toygar ve Berkok, 1997).

1.3. Arap Mutfak Kültürü

Arap ülkelerinin çoğunda çöllerin bulunmasıyla birlikte genel olarak çöl yaşamına dayalı bir beslenme tarzı gelişmiştir. Bu ülkelerin %90'ı çöllerle kaplı olmasına rağmen her ülkede verimli araziler bulunmaktadır. Aynı zamanda bu bölge, uzun süre boyunca dünya ticaretinin ana arterleri olan Baharat Yolları gibi yollarda yer alması nedeniyle mutfağında önemli gelişmelere tanık olmuştur. Ancak İran ve Türk mutfağı kadar belirgin bir Arap mutfağı gelişmemiştir. Mısır mutfağı bu durumun dışında tutulursa son yıllarda Lübnan mutfağının

belirgin bir gelişim gösterdiği fark edilebilir. Lübnan, Orta Doğu ülkelerine nazaran küçük bir ülke olmasına rağmen çeşitli kültürlerin ve tarihi mirasın artılarını kullanarak kendi benzersiz mutfağını oluşturmuş ve bunu ustalıklı geliştirmiştir (Allan, 2009; Belge, 2001).

Arap mutfağı; Suriye'den Sudan'a, Fas'tan Umman'a kadar uzanan geniş coğrafyada kök salmış zengin bir kültürü temsil eder. Ancak geçmişten günümüze, çoğu Arap ülkesinde çöl yaşamının belirlediği bir anlayış hâkim olmuştur. Bu coğrafyanın tarihsel olarak Baharat Yolu gibi önemli ticaret yolları üzerinde bulunması nedeniyle Türkiye ve İran gibi komşu ülkelerin etkisiyle Arap mutfağı benzersiz bir kimlik kazanamamıştır. Günümüzde ise bu bölgelerde Türk mutfağının malzemeleri ve pişirme teknikleri sıklıkla kullanılmaktadır, bu da bölgenin mutfak kültüründe çeşitliliği ve zenginliği artırmaktadır (Şimşek, Soylu ve Durlu-Özkaya, 2020).

Arap ülkelerinde yaygın olarak benimsenen bir sofraya düzeni bulunmaktadır, ancak bölgeden bölgeye bazı değişiklikler görülebilir. Sofralar genellikle kadınlar ve erkeklerin ayrı oturduğu, basit bir düzene sahiptir. Yere serilen bir örtünün üzerine alçak bir sehpa veya sofraya yerleştirilir ve üzerine geniş bir tepsi konulur. Yemekler, tepsi ve tabaklardan sağ elin üç parmağıyla (baş, orta ve işaret parmakları) nazikçe alınarak yenir. Et ve sebze parçaları ekmeleğe ağza götürüldükten sonra lokmayı tutan parmaklar temizlenir. Genellikle çatal ve kaşık yerine ekmeleğe kullanılır çünkü ekmeleğe yaşamla bütünleşmiştir. Arap kültüründe, Mısır ve bazı diğer ülkelerde ekmeleğe için kullanılan "ays" kelimesi, hayatı temsil eder. Dolayısıyla Arap sofralarında ekmeleğe olmazsa eksiklik hissedilir. Yemeklerden sonra içilen sıcak kahve ve çay sofranın bir parçası olarak keyifle paylaşılır (Közleme, 2012; Şimşek, Soylu ve Durlu-Özkaya, 2020).

Arap mutfağında kullanılan baharatların yemeklere özgü belli bir standart kullanım şekli bulunmamaktadır; bu nedenle yemeklerle kullanılan baharatlar arasındaki uyumsuzluk hemen fark edilebilir. Nar, limon suyu, susam, sumak, maydanoz, rezene, yalancı safran, tarhun, koruk, çörekotu, demirhindi, karabiber, karanfil, kırmızı biber, yenibahar, kişniş, mahlep, vanilya, tarçın ve zencefil gibi tatlandırıcılar sıkça kullanılır. Hurma ise yerleşik ve göçebe halkın hayatlarının ayrılmaz bir parçasıdır ve bölgedeki mutfakların temel besin kaynağı olarak önem taşır (Közleme, 2012; Karaca ve Karacaoğlu, 2016).

1.4. Mısır Mutfak Kültürü

İnsanın toplum içindeki konumu, insanın kendini ifade etme biçimlerini çeşitlendirir. Mısır'da şehir hayatının başlaması, avcılık ve göçebe yaşamdan farklı bir beslenme tarzını zorunlu kılmıştır. Zaferleri kutlamak için kurulan şölen sofraları hem bu dünyadaki keyfi yaşamayı hem de öteki dünyadan beklentileri yansıttığı için bu durum Mısır'ın geleneksel mutfağının temellerini oluşturmuştur. Şölenlerde arpın büyüleyici nağmeleri, güzel kokular, tanrı armağanı olan şarap ve şiiir; şehirlili yaşam kültürünün nefse hitap eden yönlerini ortaya çıkarmıştır. Mısırlılar, MÖ 3000 yılından beri Nil nehrinin verimli kıyılarında tarım yapmaktadırlar. Nil'in varlığı, tarımın yapıldığı yerleri belirlerken, beslenmenin temelini de tahıl oluşturmuştur. Eskiden beri tarımla uğraşan diğer toplumlar gibi Mısırlılar da enerji ve besinlerini büyük ölçüde tahıllardan sağlamışlardır. Buğdayın kullanımıyla birlikte MÖ 3000 yılından beri ekmeleğe yapımı da yaygınlaşmıştır (Roger,2000; Fragner,2009; Gürsoy, 2004).

Mısır mutfağı geçmişten günümüze uzanan eşsiz bir devamlılık sergilemektedir. Mısır'a gelen ziyaretçiler, Nil ve Akdeniz'in bolluğundan geleneksel tariflerle hazırlanan balıkları tadabilirler. Mısır soylularının kır evlerinde popüler olan ızgara kuşlar ve üç bin yıllık maltız gibi geleneksel yemekler, modern şehir yaşamıyla bir bütün oluşturur. Günümüzde ise her kahvaltıda tüketilen ve eski Mısır dönemlerinden beri varlığını sürdüren "ful" adlı ekmeleğe, iç bakladan yapılan ve farklı malzemelerle zenginleştirilen bir lezzet olarak bilinmektedir. Bu bağlamda Mısır mutfağı hem tarihi köklerini koruyarak hem de modern yemek kültürüyle bütünleşerek zengin bir miras sunmaktadır (Bober, 2003).

Nil Vadisi ve Nil Deltası gibi tarıma uygun alanların sınırlı olması nedeniyle Mısır'ın toplam yüz ölçümünün sadece %4'ü ekilebilir arazi olarak kullanılabilir. Ancak modern tarıma geçiş sürecinde yaşanan zorluklar ve artan nüfusun etkisiyle 1960'ların başından itibaren Mısır, temel tarım ürünlerinin ithalatçısı konumuna gelmiştir. Artan nüfusla birlikte 1960'lardan itibaren Mısır mutfağındaki değişimler başlamış ve et tüketimi artmış buna bağlı olarak da ithalat miktarı artmıştır. Tarımda dışa bağımlılığın artmasıyla birlikte Batı menşeli ithal mutfaklar yaygınlaşmıştır. Ancak şehirdeki yerel halk, geleneksel yeme-içme alışkanlıklarını sürdürerek temel gıda maddelerine dayalı eski gelenekleri yaşatmaktadır (Artam, 1991).

1.5. Birleşik Arap Emirlikleri ve Bahreyn Mutfak Kültürü

Birleşik Arap Emirlikleri mutfağı, zengin ve çeşitli bir geçmişten beslenirken özellikle İran ve Lübnan mutfak kültüründen etkilenmiştir. Arap Mutfak kültüründe ekme, salata ve turşu gibi besinler özellikle Lübnan mutfağından izler bulunduklarında, baharatlı pirinç yemekleri ve benzeri tatlarda ise İran mutfağından esinlenmiştir. Pirinç, ekme çeşitleri ve geniş bir deniz ürünleri yelpazesi, Birleşik Arap Emirlikleri mutfağının temelini oluştururken bir yandan da bu lezzetler geleneksel ve modern mutfak arasında köprü görevi görmüştür. Domuz eti, İslam inancına göre haram olduğundan dolayı Birleşik Arap Emirlikleri'nde restoran menülerinde yer almaz. Baharatlar arasında soğan, sarımsak, kurutulmuş ihlamur, tarçın, kimyon, kişniş, kakule ve hindistan cevizi gibi çeşitli aroma vericiler bulunmaktadır. Ayrıca "bezar" adı verilen popüler bir baharat karışımı, kimyon, rezene, tarçın ve diğer baharatların harmanlanmasıyla elde edilir ve Birleşik Arap Emirlikleri mutfağında sıkça kullanılır (Közleme, 2012; Kılıçhan, 2018).

Bahreyn mutfak kültürü diğer Arap ülkelerinin mutfak kültürlerine benzemektedir. Yemekler genellikle diğer Arap ülkelerindeki gibi sağ el kullanılarak yenir ve misafirler genellikle cinsiyete göre ayrı oturtulur. Kahvaltıda tipik olarak sıcak bir içecek (çay veya kahve), ekme ve peynir veya yoğurt bulunur. Öğle yemeğinde ise mezeler, sebze yemeği, salata, pirinçli et veya balık, tercihe göre çay veya kahve ve tatlı servis edilir. Kahve şekersiz veya şekerli olarak tercih edilebilen en popüler içecektir (Kılıçhan, 2018).

1.6. Suriye Mutfak Kültürü

Arap kültürünün etkisiyle Suriye'de genel yaşam tarzında belirgin olarak Arap kültürünün izleri bulunmaktadır. Özellikle pişirme yöntemleri açısından Ürdün ve Lübnan mutfağıyla benzerlikler gözlemlenmektedir (Özbay, 2015). Bununla birlikte Suriye mutfağında Arap kültürünün etkisi belirgin olmasına rağmen yemek yeme alışkanlıkları Batı'nın etkisi altında şekillenmiştir. Bu duruma örnek verecek olursak Suriye'de çatal-bıçak kullanımı diğer Arap ülkelerine kıyasla daha yaygın olup, aynı zamanda kadınların ve erkeklerin birlikte yemek yedikleri sıkça görülmektedir (Jacob ve Ashkenazi, 2007).

Suriyeliler genellikle güne zengin bir kahvaltıyla başlamayı tercih ederler. Tipik bir Suriye kahvaltısı; çay, lavaş ekmeği, tereyağı, zeytin, bal, domates, salatalık, yumurta, reçel, kaymak ve beyaz peynir gibi çeşitli yiyeceklerden oluşur. Kahvaltı sofralarında çoğunlukla menemen, mercimek veya domates çorbası gibi yemekler de bulunabilir. Öğle yemeklerinde genellikle dört çeşit yemek içecek şekilde geniş bir seçenek sunan Suriye mutfağında, öğle öğünü saat 14.00'da yenilir. Akşam yemeği ise genellikle hafif kahvaltı türü yiyecekler seçilerek saat 22.00'da yenilir (Jacob ve Ashkenazi, 2007).

Suriye mutfağında et yemekleri genellikle köfteler, kebaplar, kuru fasulye ve tencere yemekleri şeklinde sınıflandırılır. Et, özellikle lahmacun kebab diye sunulan kebab türlerinde önemli bir bileşendir. Kebaplar çoğunlukla restoranlarda sunulan, ızgara yöntemiyle hazırlanan yemeklerdir. Döner kebab, bu türler arasında en popüler olanıdır. Köfteler ise kıyma, soğan, ekme içi ve çeşitli baharatlarla hazırlanıp pişirme yöntemleri arasında ızgara,

fırlama, kızartma veya sulu yemek yöntemlerinden biri ile pişirilir. Sulu et yemekleri arasında güveç, kâğıt kebabı ve çeşitli türlü ve yahni çeşitleri de bulunmaktadır (Güllü, 2022).

Suriye mutfağının öne çıkan lezzetleri arasında bol tahinli humus, babagannuş (patlıcan ezmesi), mutabbal (tahinli patlıcan salatası), muhammara, zahter salatası (taze kekikten yapılan), ejjeh (sebzeli omlet), yeşil zeytin salatası, mutabbak (soğanlı patlıcan yemeği), fattuş (yağda kızartılmış lavaş ekmeği parçaları, jibneh peyniri ve maydanozla servis edilen salata), rulo sucuk (sucuk harcı sürülmüş kızartılmış börek), müceddere (zeytinyağlı mercimekli bulgur pilavı) gibi yemekler bulunmaktadır. Ana yemeklerinde ise Güney Anadolu'ya benzerlik gösteren kebbe/kubbe/kıbbe (içli köfteler) ve çeşitli dolmalar da öne çıkan diğer lezzetler arasında yer alır (Amos, 2010).

1.7. Lübnan Mutfak Kültürü

Lübnan, tarih boyunca Doğu ve Batı ticaret yollarının kavşağında olması sebebiyle son derece zengin bir mutfak kültürüne sahiptir. Binlerce yıllık medeniyetlerin izlerini taşıyan bu coğrafyada Arap, Batı ve Doğu kültürleri bir araya gelerek zengin bir yemek kültürü oluşturmuştur. Orta Doğu mutfağı; Osmanlı, Arap ve Fransız mutfak kültürlerinin harmanlanmasıyla şekillenmiş zengin bir mutfak kültürüdür. Özellikle Lübnan mutfağı, Orta Doğu mutfağının merkezinde yer alır ve bu kültürün özünü taşır (Türkiye Turizm Ansiklopedisi, 2024). Acı, tatlı, bitki, baharat, zeytinyağı, şarap ve arak Lübnan mutfağında önemli bir yer tutar ve Lübnan mutfağının olmazsa olmazlarıdır. Başka bir ifadeyle Lübnan mutfağının tarzı; Güney doğu'nun (bulgur ve acı lezzetler), Arap dünyasının (sunum ve renkler) ve Ege-Akdeniz bölgesinin (zeytinyağı ve otlar) mutfak geleneğinin karışımından oluşur (Güllü, 2022).

Lübnan mutfağında, görsel estetik, aromaların büyümesi, benzersiz tatlar, mutfak sesleri ve dokunuşla hissedilen lezzetler son derece önemlidir. Bu sebeple, sumak, taze baharatlar, tatlı biber, kişniş, kimyon gibi çeşitli baharatlar; pekmez, nar, sirke çeşitleri ve zeytinyağı kullanılarak yemeklere çeşitlilik ve zenginlik katılmaktadır (Raad, 2015).

Lübnan mutfağı; patlıcan, bulgur, pirinç, kuru fasulye, nohut, tahin, yoğurt, limon, zeytinyağı ve samneh (eritilmiş tereyağı) gibi temel malzemelerle zenginleşir. En sık kullanılan baharatlar arasında ise tarçın, kimyon, karabiber, karanfil, kuru nane, yenibahar ve maydanoz bulunur. Samneh genellikle tencerede pişen et yemeklerinin hazırlanmasında ve haşlanmış sebzelerin üzerine dökülmesinde kullanılır. Yoğurt ise Lübnan'da ev yapımı olarak üretilir ve nesilden nesile aktarılan bir kültür olarak değerlendirilir. Lübnan mutfağının vazgeçilmez yemeklerinden olan zahter, kekik türü bir bitkidir, ancak daha aromatik ve lezzetlidir. Taze olarak salatalarda kullanılabilirken, kurusu zahterli pide malzemesi olarak kullanılır veya tozu susam unu ve zeytinyağı ile karıştırılarak ekmele tüketilir. Lübnan mutfağında ana yemekler genellikle nohut, bulgur, yoğurt ve fasulye ile hazırlanır. Falafel (kızarmış nohut ezmesi), Lebniye (nohutlu yoğurt çorbası), kibbelebniye (içli köfteyle yapılan çeşidi), ekşili yaprak sarma, maluf (fasulye ezmesi) ve tavuklu pilav bu mutfağın en tanınmış yemeklerindendir (Güllü, 2022).

Lübnan mutfak kültüründe kahve önemli bir yere sahiptir ve birçok kahve çeşidi bulunmaktadır. Kahveler farklı şekil, koku ve lezzetlerde sunulur. En bilinen ve sevilen kahve türleri arasında caféturc (kakuleli Türk kahvesi) öne çıkar. Kakuleli mirra ve daha hafif tatlılık isteyenler içinse caféblanc tercih edilir (Türkiye Turizm Ansiklopedisi, 2024).

1.8. Irak Mutfak Kültürü

Irak mutfağı, kökleri göçebe boylarına dayanan ve sadece taşınabilir gıdaları kullanarak beslenen çok eski bir geçmişe sahiptir. Babiller, Sümerler, Persler ve Yunanlar gibi eski uygarlıkların etkisiyle şekillenen mutfakları, İslamiyet'in ve Arap kültürünün katkılarıyla günümüzdeki çeşitliliğini kazanmıştır. Bağdat'ın İslami bir başkent olmasıyla birlikte ülkeye

gelen Müslümanlar ve uluslararası ziyaretçiler, Irak mutfağında çeşitli değişikliklere yol açmıştır: Örneğin Akdeniz bitkilerinin kullanımı gibi yenilikler getirmiştir. Ayrıca Osmanlı dönemi boyunca Irak mutfağı, Türk mutfağından da etkilenmiş ve birçok tarifleri bir araya getirip harmanlamıştır (Lezzetler, 2007).

Irak mutfağının ana yiyecekleri: buğday, pirinç, arpa, hurma ve sebzeler gibi temel besinlerdir. Patlıcan, domates, bamya, patates, barbunya, fasulye ve mercimek gibi çeşitli sebzeler sıkça tercih edilirken, et türleri arasında koyun, kuzu, sığır eti ve keçi öne çıkar ve bunları balık ile tavuk takip eder (Jacob ve Ashkenazi, 2007). Geleneksel olarak üç öğün beslenme yaygındır ancak bazı ailelerde ikinci sonrası Suriye kültüründe olduğu gibi hafif bir yemek geleneği de gözlemlenebilir. Öğle yemeği ise günün en önemli öğünü olarak kabul edilir ve genellikle tüm aile bireyleri bir araya gelir (Jacob ve Ashkenazi, 2007)

Irak mutfağında içecekler arasında çay, kahve meyve suları, ayran ve gazlı içecekler bulunur. Özellikle çay en çok tercih edilen içecek türüdür. Irak kültüründe misafirperverlik diğer Orta Doğu ülkeleri gibi önemli bir yer tutar ve misafirler için bolca ikram sunulur. Misafirlerin sunulan ikramları reddetmesi, ev sahibi tarafından olumsuz bir işaret olarak algılanabilir ve ev sahibi konuşunun kendisine kırılmış veya kızgın olduğunu düşünebilir. Bu nedenle, Irak'ta misafirlik kültürü, karşılıklı saygı ve samimiyet temelinde şekillenir (Lezzetler, 2007).

Bitkisel yağlar, zeytinyağı ve saf tereyağı (sadeyağ/sadeleştirilmiş yağ) üretimi Irak'ta oldukça yaygındır. Ancak yemekler genellikle katı yağlarla hazırlanır. Geleneksel olarak kullanılan katı yağlar, yemeklerin lezzetini ve dokusunu zenginleştirmek için tercih edilir. Bu yağlar, genellikle tencere yemeklerinde ve kızartmalarda kullanılmakta olup, yerel yemeklerin karakteristik tatlarını oluşturmada önemli rol oynamaktadır (Brittin, 2011).

Irak mutfağı, köklü geçmişi ve zengin kültürel mirasıyla öne çıkan çeşitli yemekler ve içecekler bulundurmaktadır. Küpe, özellikle Kuzey Irak'ta sevilen bir yemektir; işkembe içi dolma harç ile doldurularak pişirilir ve genellikle haşlanmış kelle paça ile servis edilir. “kubat el ruz” ve “kubat el burgul”, pirinç veya bulgur ile yapılan içli köftelerdir; farklı iç harçlarla doldurularak kızartılarak veya haşlanarak sunulurlar. “Afkhadh al-dijaj bil-teen”, incirli tavuk kanadı ise tavuk kanatlarının incir ve baharatlarla fırınlanmasıyla hazırlanan bir başka lezzettir. “samak mashwi bil-summaq” ise balığın sumaklı harç ile doldurularak fırınlanmasıyla yapılan geleneksel bir yemektir. Irak mutfağının tatlıları arasında “merket el mişmiş” ve “kileyce” öne çıkmaktadır; kayısı veya hurma bazlı tatlılar hem gündelik hem de özel günlerde tüketilir. İçecekler arasında ise ayran, meyve suları, çay ve sütlü çay gibi çeşitler bulunur. Özellikle çay, yoğun bir şekilde tercih edilir ve kültürel etkinliklerde önemli bir yer tutar. Irak mutfağı, tarihi kökenleriyle modern dönemin zenginliklerini harmanlayarak benzersiz bir yemek kültürü sunmaktadır (Güllü, 2022).

1.9. Katar Mutfak Kültürü

Katar, Basra Körfezi'nde yer alan bir yarımada ülkesidir ve nüfusunun büyük çoğunluğunu yerel halk dışında gelen yabancılar oluşturmaktadır. Yerel halk genellikle Şii ve Sünni Araplardan oluşurken ülkenin çeşitlilik gösteren nüfusu, Katar mutfağını da etkilemiştir. Geleneksel Katar mutfağı milli unsurların yanı sıra farklı kültürlerle ait lezzetleri de barındırmaktadır. Özellikle Fransız, Hindistan, Türk, İtalyan, Çin ve Japon mutfaklarının etkileri Katar mutfağında belirgin bir şekilde görülmektedir. Bu kültürel çeşitlilik Katar mutfağını zenginleştirerek farklı tatlar ve yemeklerin bir araya geldiği bir mutfak kültürü ortaya çıkarmıştır (Jacob ve Ashkenazi, 2007; Özbay, 2015).

Katar, tarım ve hayvancılık alanında zengin bir çeşitliliğe sahip olan bir ülkedir. Hurma, kavun, domates, karpuz gibi farklı meyveler ile tavuk, keçi, deve, koyun ve sığır gibi çeşitli hayvanlar, ülkenin tarım ve hayvancılık sektöründe öncü unsurları arasında yer almaktadır

(Brittin, 2011). Ülkenin denizlerle çevrili olması, Katar mutfağında balık ve deniz ürünlerinin de önemli bir yer tutmasını sağlamaktadır. Istakoz, yengeç, ton balığı ve karides gibi deniz ürünleri yerel mutfakta sıkça tercih edilen ve sevilen yiyecekler arasındadır. Geleneksel yemekler genellikle benzer pişirme yöntemleriyle hazırlanmasına rağmen farklı kültürlerden gelen özel pişirme teknikleri Katar mutfağını zenginleştirmiştir (Güllü, 2016). Katar mutfağının en popüler ve yaygın tüketilen yiyeceklerinden biri ise buğday unundan ve pirinçten yapılan farklı ekmek çeşitleridir (Jacob ve Ashkenazi, 2007).

Katar'ın öne çıkan özel bir yemek kültürü ise yabancı ziyaretçiler için otellerin sunduğu geniş çeşitlilikteki Cuma kahvaltısıdır. Bu kahvaltı, ülkedeki büyük beş yıldızlı otellerde sunulmakta olup yer bulabilmek için önceden rezervasyon yaptırmak gerekmektedir (World Travel Guide, 2016). Cuma kahvaltısı, Katar'da haftanın en gözde öğünü olarak kabul edilmekte ve ziyaretçilere yerel lezzetlerin yanı sıra uluslararası mutfağın da zengin bir kombinasyonunu sunmaktadır. Bu özel kahvaltı deneyimi otellerin titizlikle hazırladığı ve misafirlerin beğenmesine sunduğu geniş menülerle öne çıkmaktadır.

1.10. Yemen Mutfak Kültürü

Yemen; Aden Körfezi, Umman Denizi ve Kızıldeniz'e kıyısı olan bir ülkedir ve kuzeyde Suudi Arabistan, doğuda ise Umman ile sınırlıdır. Ülkenin güneyinde Aden Körfezi ve Umman Denizi bulunmakta olup yaklaşık 200 adadan oluşmaktadır (Açıklan, Coşkun ve Laçiner, 2010).

Yemen'in kendine özgü bir mutfağı vardır. Yemen'de iklim koşullarının elverişsizliği sebebiyle sulama imkanlarının geliştirilip tarımda önemli ilerlemeler kaydedilmesi sağlanmıştır. Bu durum mutfak kültürünün etkilenip şekillenmesine sebep olmuştur. Yemen, kıyı bölgeleri gelişmiş bir balıkçılık geleneğine sahiptir. Ayrıca hayvancılıkta da kendini geliştiren halk, özellikle küçükbaş hayvanlar ve kümes hayvanları üzerine odaklanmıştır. Yemen mutfağında en sık tüketilen hayvansal ürünler arasında deniz ürünleri, balık, sığır, keçi, kuzu, tavuk ve yumurta bulunmaktadır (Jacob ve Ashkenazi, 2007).

Yemen mutfağı, özgünlüğü ve çeşitliliğiyle dikkat çekmektedir. En ünlü yemeklerinden biri "saltah çorbası"dır. Ayrıca "samak mofa", "aseed", "fahsa", "lahm mandi", "thareed", "shafut", "fattah", "bint al sahn" ve "jachnun" gibi diğer popüler yemekler de Yemen mutfağının zenginliğini gösterir. Yemen'de ekmek çeşitleri de oldukça çeşitlidir ve genellikle taboon adı verilen tandırlarda pişirilir. "laxoox", "tawa", "kader", "malooga", "tameez", "oshar", "fateer", "rashoosh", "khamira", "kudam" gibi farklı ekmek çeşitleri bulunmaktadır. Yemen'de içecek olarak ise siyah çay, çay, qahwa (kahve), qishr (kahve), diba'a (ezilmiş nektar), karkadin ve naqe'eal zabib (soğuk kuru üzüm içeceği) gibi içecekler yaygın olarak tüketilir. Yemekler genellikle ailece, aynı kaptan ve sağ elle yenir; kadınlar ve erkekler geleneksel usule göre ayrı oturur ve erkekler genellikle kadınlardan önce yemek yer (Jacob ve Ashkenazi, 2007; Güllü, 2022).

1.11. Ürdün Mutfak Kültürü

Ürdün, jeopolitik konumunun zorluklarına rağmen Orta Doğu'nun öne çıkan ülkelerinden biridir ve ekonomisi büyük ölçüde hizmet sektörüne dayanmaktadır (Mollaveisoğlu, Sobutay ve Dinler, 2003). Özellikle turizm, Ürdün ekonomisi için önemli bir potansiyele sahiptir: Petro, Akabe ve Ölü Deniz gibi başlıca turizm merkezleri ülkenin turistik cazibe merkezleridir (Sobutay ve Dinler, 2003). Bu turizm merkezleri, Ürdün mutfağının da gelişmesine ve çeşitlenmesine katkıda bulunmuştur. Ürdün mutfağı, Akdeniz mutfağının etkisini taşıyan ve zengin bir lezzet çeşitliliğine sahip olan mutfaklar arasında yer almaktadır (Kılıç, 2010).

Ürdün mutfağı, verimsiz kurak toprakların ve yaygın hayvancılığın etkisiyle bol et içeren menüleriyle tanınır. Örneğin "mansaf" yemeği, kuzu etinin "cemid" adı verilen kurutulmuş

ekşi yoğurt birlikte pişirilmesidir. Bu yemek pilavla birlikte servis edilir ve üzerine cemid karışımı sos ve et suyu dökülerek yenilir. Ürdün mutfağının diğer önemli yemekleri arasında muskan, kadayıf ve baklava gibi tatlılar da bulunur (Türkiye Turizm Ansiklopedisi, 2024). Ürdün'ün batısında yer alan Ürdün Vadisi ise ülkenin en verimli tarım alanlarından biridir ve burada turunçgiller, zeytin, salatalık, domates, çilek gibi birçok tarım ürünü yetiştirilir (Yağış, 2011).

Ürdün mutfağında yaygın olarak tüketilen diğer gıdalar arasında zeytin, zeytinyağı, yumurta, beyaz keçi peyniri, süzme yoğurt yer alır; bu gıdalar neredeyse her öğünde salatalık ve domatesle birlikte sunulur (Jacob ve Ashkenazi, 2007). Ürdün'ün coğrafi olarak çeşitlilik gösteren bölgeleri ise hem verimli tarım alanları sağlar hem de yenebilir bitki örtüsü barındırır. Özellikle Rum Vadisi'nde yetişen bazı otlar hem gıda hem de bitki çayı olarak tüketilmektedir (Koçak, 2010).

Sonuç

Günümüz Orta Doğu yemek kültürü, köklü geçmişi ve derin kültürel bağlarıyla lezzetin ve tarihi mirasın buluşma noktasıdır. Gerek bulunduğu konum ile gerekse İslam dininin etlisiyle çok çeşitli lezzetlere ev sahipliği yapmaktadır. Bu muhteşem mutfak, çeşitliliği ve zenginliğiyle adeta bir lezzet serüvenine davet çıkarır. Her bir yemeğin ardında binlerce yıllık bir hikâye, bir coğrafyanın izleri ve bir toplumun mirası yatar. Sofralar, sadece yemek yemek değil, aynı zamanda paylaşmak, bir araya gelmek ve bağları güçlendirmek için bir araç olarak görülür. Orta Doğu mutfağının sağlık ve beslenme açısından da önemi büyüktür. Sağlıklı beslenme konusunda özellikle ülke olarak İran mizaca göre beslenme konusunda ön plana çıkmaktadır. Yine Orta Doğu mutfağında taze ve doğal malzemeler, çok çeşitli baharatlar ve sağlıklı pişirme yöntemleri, insan sağlığını korumaya ve besleyici bir yaşam tarzını teşvik etmeye yardımcı olur. Her lokmanın altında yatan kültürel derinlik, Orta Doğu mutfağını sadece bir yemek kültürü değil, aynı zamanda bir miras ve kimlik belirleyicisi yapar. Bu eşsiz lezzetlerin keşfi, bir coğrafyanın ve insanlığın hikayesini tatmak anlamına gelir. Orta Doğu mutfağı sadece bir sofraya değil, aynı zamanda bir geçmişin ve geleceğin ta kendisidir.

Orta Doğu mutfakları genellikle et, baharat tahıl, bakliyat ve zeytinyağı gibi temel gıda ürünlerine dayanır. Özellikle humus, falafel, kebab ve çeşitli pirinç yemekleri gibi yemekler bu kültürün simgelerindedir. Lübnan mutfağındaki mezeler, İran mutfağındaki baharatlı pilav çeşitleri bu kültürün çeşitliliğini yansıtır. Aynı şekilde, Orta Doğu mutfağının tarihi olarak baharat yolları üzerinde bulunması, mutfak kültürünün zengin baharat kullanımı ile ön plana çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bu mutfakların karakteristik özellikleri, bölgeye kültürel miras ve gastronomi turizmi açısından önemli katkılar sağlamaktadır. Özellikle sağlık açısından zeytinyağı ve zengin baharat kullanımı gibi unsurların yoğun yer alması, dünya mutfaklarına göre daha sağlıklı ve lezzetli bir seçenek sunmaktadır. Bu bağlamda, Orta Doğu mutfağının uluslararası alanda yiyecek-içecek sektöründe tanıtımı, gastronomi turizminin teşviki ve yerel gıda ürünlerinin ihraç edilmesi gibi stratejiler yer almalıdır. Gelecek çalışmalar, bu mutfakların sağlık yönlerinin daha detaylı incelenmesi, küreselleşmenin etkisiyle unutulmaya yüz tutmuş gıdaların korunması ve bölgesel mutfakların küresel pazarlara entegrasyonu üzerine odaklanabilir.

Makale Bilgileri / Article Information

Değerlendirme Evaluation	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme Two Outside Referees, / Double-Sided Blinding Bu çalışma Etik Kurul beyanı gerektiren çalışmalar kapsamına girmektedir.
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Ethical Consideration	This study does not fall within the scope of studies requiring an Ethics Committee declaration. It is hereby declared that scientific and ethical principles were followed during the preparation of this study and that all studies utilized were indicated in the bibliography.
Benzerlik Taraması Similarity Scan	Yapıldı Done
Etik Bildirim Ethical Statement	artuklutourismstudies@artuklu.edu.tr
Çıkar Çatışması Conflict of Interest	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir. No conflict of interest declared.
Finansman Financing	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır. No external funding was used to support this research.
Telif Hakkı & Lisans Copyright & License	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır. Authors own the copyright of their work published in the journal and their work is published under the CC BY-NC 4.0 license.

Kaynakça | References

- Açıklın, S. Coşkun, G. ve Laçiner, S. (2010). *Yemen dosyası: Fakirlik ve terör kaskacında bir ülke*. Uşak Yayınları, Ankara: Başak Matbaacılık.
- Ahmedov, A., İsmayilöğlu, C. (2011). *Azerbaycan Mutfak Ansiklopedisi*. Azemaşr yayınevi. Bakü.
- Allan, T. (2009). *Orta Doğu'da Yiyecek Üretimi, İçinde: Zubaide, Sami ve Tapper, Richard, Orta Doğu Mutfak Kültürleri*. Çev.: Ülkün Tansel. İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Amos, D. (2010). Foodlovers discover the joys of aleppo. <https://www.npr.org/2010/01/05/122058669/food-lovers-discover-the-joys-of-aleppo> (Erişim tarihi: 04/09/2024).
- Artam, A. (1991). *Sosyo-ekonomik Açından Orta Doğu Bölgesinde Gıda Güvenliği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Belge, M. (2001). *Tarih Boyunca Yemek Kültürü*, İstanbul: İletişim Yayınları.
- Berik N., Kahraman, D. (2009). *Asma Yaprağında Sardalya Balığı*. II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 27-29 Mayıs. 212-215.
- Bober, P. (2003). *Antik ve Ortaçağ Yemek Kültürü: Sanat, Kültür ve Mutfak (Eski Çağlardan 70 Yemek Tarifi)*, Çev: Ülkün Tansel, İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Boudan, C. (2006). *Mutfak Savaşı*, Çev: Yaşar Avunç, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Brittin, H.C. (2011). *The food and culture around the World handbook*. Prentice Hall: Upper Saddle River, New Jersey, USA.
- Bromberger, C. (2009). *Kuzey İran'da Yemek Alışkanlıkları ve Kültürel Sınırlar. İçinde: Zubaide, Sami ve Tapper, Richard, Orta Doğu Mutfak Kültürleri*, Çev: Ülkün Tansel, İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Ertam, A. (1992). *Sosyo-Ekonomik Açından Orta Doğu Bölgesinde Gıda Güvenliği*, İstanbul: Aydınlar Ocağı Yayınları.
- Fragner, B. (2009). *Kafkaslardan Dünyanın Damına: Bir Mutfak Serüveni*, İçinde: Zubaide, Sami ve Tapper, Richard, Orta Doğu Mutfak Kültürleri, Çev: Ülkün Tansel, İstanbul:

- Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Goldstein, D. (2005). *Cultures Culinaires d'Europe*. Avrupa konseyi. Ss. 67-74.
- Güllü, M. (2022). *Orta Doğu Mutfağı (Kısım 2 – Bölüm 6), Gastronomi ve Turizm (Kavramlar– Uygulamalar-Uluslararası Mutfaklar-Reçeteler)*. Ankara: Detay yayıncılık.
- Gürsoy, D. (2004). *Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürümüz*, İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Harunoğulları, M. (2017). Orta Doğu Jeopolitiği Ve Küresel Güçlerin Enerji Mücadelesi. *Humanitas-Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(9), 121-137. <https://doi.org/10.20304/humanitas.318517>
- İsrail Başkonsolosluğu-İstanbul (2024). Orta Doğu. <https://embassies.gov.il/istanbul/AboutIsrael/the-middle-east/Pages/the-middle-east.aspx#:~:text=Bu%20tan%C4%B1ma%20g%C3%B6re%20Orta%20Do%C4%9Fu.%2C%20Sudan%2C%20Fas't%C4%B1r.> (Erişim tarihi: 07.08.2024).
- Jacob, J. ve Ashkenazi, M. (2007). *The world cook book for student*. Westport/ABD: Greenwood press.
- Karaca, O.B., Karacaoğlu, S. (2016). Kültür, Din ve Yemek Etkileşimi Çerçevesinde Arap Mutfağının Kavramsal Olarak İncelenmesi:”Adana İli Örneği”, *Hittit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2) 561-584.
- Kashkay, K. (2015). *Food and Art of Azerbaijan*. ISBN 978-1906509927.
- Kılıç, N. (2010). *Türk mutfağının Ege-Akdeniz karakterinin kültürel ve turistik açıdan incelenmesi: Ayvalık örneği*. (Uzmanlık Tezi). T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Kılıçhan, R. (2018). Orta Doğu Mutfağı. <https://www.gastronomi-mutfaksanatleri.com/?pnum=173&pt=Orta+Do%C4%9Fu+Mutfak%C4%9F%C4%B1> (Erişim Tarihi: 29/06/2024)
- Koçak, T. B. (2010). *Ürdün'in turizm coğrafyası*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Orta Doğu Araştırmaları Enstitüsü, İstanbul.
- Közleme, O. (2012). *Türk Mutfak Kültürü ve Din*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lezzetler (2007). Irak Mutfak Kültürü. <https://lezzetler.com/irak-mutfak-kulturu-vt10272> (Erişim tarihi: 09/07/2024).
- Mollaveisoğlu, D., Sobutay, T. ve Dinler, A. (2003). Orta Doğu'nun yükselen pazarı Ürdün. *İtovyon Dergisi*, 1(10), 52-56.
- Özbay, G. (2015). *Orta Doğu mutfağı*. M. Sarıışık (Ed.), *Uluslararası gastronomi içinde* (269-301). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Raad, E. (2015). Lübnan mutfağı 5 duyuya hitap eder. www.haberturk.com/yasam/haber/1147372-lubnan-mutfagi-5-duyuya-hitap-eder (Erişim tarihi: 04/09/2024).
- Roger, D. (2000). The History and Culture of Food and Drink in Asia: The Middle East and South Asia, İçinde: *The Cambridge World History of Food*, Kenneth F. Kiple ve Kriemhild Conee Ornelas, Cambridge University, c. II, s. 1140.
- Sitti S., Hayta, M., Yetim, H. (2009). *Kayseri Mantısı: Hazırlanışı ve Kalite Nitelikleri*. II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 27-29 Mayıs 2009. 208-211.
- Sobutay, T. ve Dinler, A. (2003). *Ürdün ülke etüdü*. İstanbul: İstanbul Ticaret Odası Yayınları, Yayın No: 2003/4. Turizm Gazetesi.
- Şimşek, N., Soylu, A., Durlu-Özkaya, F. (2020). Osmanlı İmparatorluğu'ndan İtibaren Anadolu ve Arap Yarımadası'nın Mutfak Etkileşimleri. *Seyehat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*. (17)3.
- Toygar, K., Berkok, N. (1997). *Kardeş Mutfaklar; Türk Dünyası Yemeklerinden Örnekler Azeri-Kazak-Kırgız-Özbek-Türkmen*. Ankara: Takav Matbaacılık.
- Türkiye Turizm Ansiklopedisi. (2024). Ürdün Mutfağı. <https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/urdun-mutfagi> (Erişim tarihi: 05/08/2024).
- Türkiye Turizm Ansiklopedisi. (2024). Lübnan mutfağı.

- <https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/lubnan-mutfagi> (Erişim tarihi: 14/08/2024).
- World Travel Guide. (2016). Qatar Travel Guide. <https://www.worldtravelguide.net/guides/middle-east/qatar/> (Erişim Tarihi: 08/08/2024).
- Yağış, M. (2011). Ürdün ÷lke raporu. Ankara: T.C. Başbakanlık Dış Ticaret Müsteşarlığı İhracatı Geliřtirme Etüt Merkezi.
- Yurt, B., Yıldız, Ö., Kumlay, A.M., Küçüköner, E. (2010). *İğdir Yöresinde Tüketilen Bazı Hayvansal Kaynaklı Geleneksel Gıdalar*. 1. Uluslararası Adriyatik'ten Kafkaslar'a Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 15-17 Nisan 2010. 358-359.
- Zubaide, S. (2009). *Orta Doğu Yemek Kültürlerinin Ulusal, Yerel ve Küresel Boyutları*. Çev: Ülkün Tansel. İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları