

Türk Tarihinde Gastronomi Kültürü

Gastronomy Culture in the History of Turkish

Ali BATU¹

Emekli Öğretim Üyesi, Antalya, Türkiye



Öz

Bu makalede Türk tarihi ve kültürü üzerinden Türk mutfak kültürüne odaklanılmıştır. Gastronomi ve mutfak kültürü, dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de giderek daha profesyonel bir hal almaktadır. Gastronomi artık sadece güzel tatlar ve keyifli yemeklerle sınırlı kalmayıp bir "sanat dalı" olarak da kabul edilmektedir. Türk tarihinde gastronomi önemli bir yer tutmuştur ve Türkler yeme-içme kültürüne büyük önem vermişlerdir. Türk mutfak kültüründe unlu mamuller ve etin yeri çok önemlidir. Eski Türklerde et genellikle kavurma ve pastırma gibi şekillerde tüketilirken, günümüzde çeşitli yemeklerde ve ızgara olarak tüketilmektedir. Türkler, Müslümanlık dinini seçtikten sonra da domuz eti tüketmemişlerdir. Türk mutfak kültürü, hem Selçuklularda hem de Osmanlı İmparatorluğu döneminde saray mutfağı ve halk mutfağı olarak ikiye ayrılmıştır. Günümüz Türk mutfak kültüründe, kırsal kesimde evde yer sofralarında yemek yenirken, şehirleşmenin arttığı bölgelerde ise masada yemek yenmektedir. Evde yemek yeme geleneği önemli olsa da, günümüzde çalışan aileler bazen dışarıda yemek yemeyi tercih edebilmektedirler. Bu makale, Türk milletlerinin tarihi boyunca gastronomik değerlerin önemini vurgulayarak detaylı bir literatür araştırması yapmayı ve Türk tarihindeki gastronomik değerlerin belgelenmesini amaçlamıştır.

Anahtar Kelimeler: Türk tarihi, Mutfak kültürü, Gastronomi, Selçuklu, Osmanlı, Cumhuriyet dönemi

ABSTRACT

This article focuses on Turkish culinary culture through the lens of Turkish history and culture. Gastronomy and culinary culture are becoming increasingly professional in Turkey, as they are worldwide. Gastronomy is now recognized not only for its delicious flavors and enjoyable meals but also as an "art form." Gastronomy has held significant importance throughout Turkish history, with Turks placing great emphasis on food culture. Bakery products and meat hold a prominent place in Turkish culinary culture. While meat was traditionally consumed in forms such as roast and basturma by ancient Turks, it is now enjoyed in various dishes and grilled preparations. Even after adopting the Islamic faith, Turks refrained from consuming pork. Turkish culinary culture has been divided into palace cuisine and folk cuisine, both during the Seljuk and Ottoman Empire periods. In contemporary Turkish culinary culture, meals are eaten on the floor in rural areas, while in urbanized regions, dining at tables is more common. Although the tradition of eating at home remains significant, modern working families sometimes prefer dining out. This article aims to emphasize the importance of gastronomic values throughout Turkish history and to conduct a detailed literature review documenting the gastronomic values in Turkish history.

Keywords: Turkish history, Culinary culture, Gastronomi, Seljuk, Ottoman, Republican period

Geliş Tarihi/Received 16.02.2024
Kabul Tarihi/Accepted 03.09.2024
Yayın Tarihi/Publication Date 15.10.2024

Sorumlu Yazar/Corresponding author: Ali BATU

E-mail: alibatu42@gmail.com

Cite this article: Batu, A. (2024).
Gastronomy Culture in the History of
Turkish. *Gastro-World*, 4, 1-9.



Content of this journal is licensed under a
Creative Commons Attribution-NonCommercial
4.0 International License.

Giriş

Toplumlar kendi özgün kültürel değerlerine, yaşam tarzlarına ve yeme-içme alışkanlıklarına sahiptirler. Türk toplumunun yemek çeşitleri, lezzeti ve özellikleri bakımından diğer topluluklardan farklıdır (Tezcan, 1997). Türklerin yeme-içme ve beslenme kültürleri oldukça gelişmiştir. Ayrıca, Türkler, beslenme konusunu tıbbi bilgilerle birleştirerek, insan bedenine ve sağlığına uygun yiyecek ve içecekler hakkında bilgi veren aydınlatıcı kitaplar da yazmışlardır. Türkler, özellikle Müslüman olduktan sonra Helal beslenme değerlerine büyük önem vermişlerdir. Yeme ve içme, sosyal hayatta önemli bir faktör olduğundan, Türk mutfağı kültürü Orta Asya'dan günümüze kadar önemli ölçüde varlığını sürdürmüştür (Talas, 2005). Türk mutfağında çeşitliliği sağlayan en önemli faktörlerden biri, tarih boyunca Türklerin yaşadığı topraklarda yetişen ürünlerin çeşitliliğidir, özellikle Selçuklu ve Osmanlı saraylarında ve halk sofralarında yeni tatların ortaya çıkmasını sağlamıştır (Güler, 2010).

Orta Asya'da Türkler, hayvancılıkla uğraştıkları için göçebe bir yaşam sürüyorlardı. Bu nedenle, Türk mutfağı kültürü göçebe yaşam tarzından günümüze kadar çok gelişmiş ve olgunlaşmış durumdadır (Zeybek, 2015). Türkler, özellikle Orta Asya'dan Anadolu'ya göç ettiklerinde, karşılaştıkları kültürü Anadolu'daki yerel kültürlerle etkileşime sokarak yeme-içme alanında daha zengin bir kültürün oluşmasına katkıda bulunmuşlardır. Ancak, asıl yeme alışkanlıklarını ve damak tatlarını değiştirerek, tat alma duyularını geliştirmişlerdir (Kut, 2014). Türk Mutfağı, zengin yiyecek çeşitliliğiyle ve bu yemeklerin hem lezzetli hem de sağlıklı ve dengeli beslenmeye uygun olmasıyla ve ayrıca vejetaryen mutfağına örnek olabilecek nitelikte olmasıyla bilinir (Tayar, 2011). Beslenme, sosyal, siyasi ve kültürel yönleri olan medeniyet tarihinin temelini oluşturmuştur. Beslenmenin önemini kavrayan Türk toplulukları, yüzyıllar boyunca yaşam kaynağı olan yiyecek ve içecek kültürünü geliştirmiştir (Batu & Batu, 2018).

Türk Tarihinde Gastronomi

Türkler, tarih sahnesine Orta Asya'da çıkmışlardır. Bu nedenle, Türk Mutfağının oluşumunda Orta Asya'dan gelen kültürle birlikte, balkanlar ve hatta Ortadoğu mutfak kültürlerinden etkilenen Selçuklu ve Osmanlı İmparatorluğu mutfak kültürünün etkileri büyük önem taşımaktadır (Kızıldemir, Öztürk ve Sarıışık, 2014).

Toplumsal açıdan, Türk gastronomi kültürünün oluşmasında toy geleneği, eğlenceler, dini törenler,

festivaller, cenaze törenleri, sünnet düğünleri, doğum gibi pek çok toplumsal etkinlik, Türk mutfağının birleştirici özellikleri olarak öne çıkar. Türkler, her zaman her etkinlikte yeme-içme ve dolayısıyla beslenme kültürüne ayrı bir önem vermişlerdir (Sağır, 2012). Türk mutfak kültüründeki zenginlik, Orta Asya ve Anadolu topraklarının sunduğu çeşitlilikle birlikte, Türklerin tarihsel süreç boyunca Selçuklu ve Osmanlı İmparatorlukları gibi birçok kültürel etkileşimine ve bu imparatorlukların saray mutfaklarında gelişen yeni tatların etkisine bağlı olarak gelişmiştir. Türk mutfak kültürüyle ilgili ilk yazılı belgelere Orhun Yazıtlarında rastlanmıştır (Halıcı, 2009). Geyik ve tavşan etinden yapılan yemeklerin Göktürk yazıtlarında öne çıktığı, Selçuklular ve Beylikler döneminde ise, eski bir Türk yemeği olarak tanımlanan tutmaç, yufka, katma yufka (katmer), etmek (ekmek), yoğurt, ayran, kımız, çörek, pekmez, kavut (helva) vb. yiyeceklerin Divanu Lugati-t-Türk'te yer aldığı bilinmektedir. Dede Korkut hikayelerinde kaymak, yoğurt, peynir gibi katıklar ile süt, ayran, kımız gibi içecekler bulunmaktadır. Ayrıca, Mevlana'nın eserlerinde pekmez helvası, badem helvası, zerde gibi tatlı yiyeceklerin olduğu Kutadgu Bilig adlı eserde ise, yemeklerden ziyade yemek töreni, şölen ve sofranın yer aldığı belirtilmiştir (Batu, 2018). Kutadgu Bilig'de, "Kuru, yaş meyve veya gül balı, gül şurubu gibi meyve kökenli; şeker, helva, arpa, darı gibi bitkisel kökenli ve kımız, yağ, yoğurt ve peynir gibi hayvansal kökenli gıdaların tüketildiği" belirtilmektedir (Kobya, 2013).

Beslenme tarzları, milletlerin medeniyet seviyesini yansıtan önemli özelliklerden biridir. Türk gelenekleri, örf ve adetlerinde yiyecek ve içecek unsurları önemli bir yer tutar ve toplumun sosyal birliğinde önemli bir rol oynar (Avcıkurt & diğerleri, 2007). Türk Milleti, köklü bir tarihe ve zengin bir kültürel mirasa sahip olduğundan, bu zengin kültürün bir parçası olan beslenme kültürü de aynı derecede zengindir (Talas, 2005). Günümüzde Türk Mutfak Kültürü denildiğinde, ülke sınırları içinde yaşayan insanların beslenme alışkanlıklarını, yiyecek ve içeceklerin hazırlanması, pişirilmesi ve korunması için kullanılan araç-gereç ve teknikleri, ayrıca yemek yeme adabını ve inanışlarını kapsar. Hayvancılık, eski Türkler için belki de Türk tarihinin en önemli besin kaynaklarından biri olduğu için, günümüzde de et Türk sofralarında büyük bir ilgiyle tüketilen gıdalardan biridir (Batu, 2015).

Türklerde İslam Öncesi Gastronomi

Türkler, Orta Asya'da yaşadıkları dönemlerde genellikle tarım ve hayvancılıkla uğraşırlardı. Bu nedenle, yemeklerinde genellikle buğday ve buğday unundan yapılan yağlı hamur işleri öne çıkarken, beslenmelerini çoğunlukla

hayvansal ürünlerden sağlardı. Orta Asya Türkleri, mutfaklarında at, koyun, keçi ve diğer büyükbaş hayvan etlerini tüketmişlerdir. Eski Türklerin, hayvansal ürün olarak daha çok sucuk ve pastırma tercih ettikleri bilinmektedir. Özellikle savaş zamanlarında ordunun temel yiyeceklerinden biri olan pastırmanın, bozulmadan uzun süre dayanabilen ve yüksek protein içeriği nedeniyle çok doyurucu ve uzun süre tok tutucu olduğu düşünülmektedir (Kızıldemir, Öztürk ve Sarıışık, 2014).

Yiyecek ve içecek kültürü, yaşanan coğrafya ile doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda, eski Türklerin yaşam tarzı, inançları, gelenekleri ve yeme-içme alışkanlıkları, bozkır coğrafyasının etkisi altında şekillenmiştir (Kılıç, 2012; Batu, 2015). Ayrıca Orta Asya Türk mutfak kültüründe, avcılık ve av hayvanlarından elde edilen et, normal etin yanı sıra önemli bir yer tutardı. Sofra kültüründe hamur işlerinin yanı sıra özellikle Selçuklu döneminde pırasa, kereviz, ıspanak, fasulye, şalgam, soğan ve sarımsak gibi sebze çeşitleri de bulunurdu (Batu & Batu, 2018).

"Türkler İslamiyet'i kabulünden önce bile yedikleri gıdalara çok dikkat ederlerdi. Özellikle Batılı bazı araştırmacıların yapmış oldukları araştırmalara göre İslam'dan önce bile eski Türklerin hiç domuz eti tüketmedikleri belirtilmiştir. Bu durum Türklerin geleneksel inanç sistemiyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Buradan da Türklerin Müslüman olmadan önceleri bile İslami kültüre yakın bir hayat yaşadıkları anlaşılmaktadır" (Batu, 2015).

Türkler eti kavurarak tüketirlerdi ve genellikle kış için saklardı. Kavurmayı genellikle besledikleri hayvanların etlerinden yaparlardı ancak zaman zaman geyik ve tavşan gibi av hayvanlarının etlerinden de kavurma yaparlardı. Sofrada kullanılan etler genellikle kuzu, erkek koyun, oğlak, tavuk, kuş, balık ve koyun etlerinden oluşurdu. Ayrıca çorbalarda da et kullanılırdı ve etli çorbalar arasında bugünkü adıyla paça çorbasının yeri önemlidir. Türkler, tarih boyunca tarhana çorbasını tüketmişlerdir. Yemek genellikle çorba ile başlar ve günümüzde tarhana çorbası Anadolu'da sabahları ve kışın tüketilir. Çorbadan sonra et ve etli yemekler, börek, pilav ve tatlı sırasıyla gelir ve geleneksel beslenme düzeninin bir parçasıdır. Et, genellikle bulgur, pirinç, buğday, hamur gibi malzemelerle birlikte tüketilir. Döğülmüş buğdayla yapılan et yemeklerinden birisi de geleneksel Türk mutfağına ait olan "keşkek"tir (Oğuz, 2002). Yemek kültürü, açlık hissini gideren yiyecek ve içecek türlerini içeren yeme-içme geleneğidir ve her milletin kendisine özgü bir kültürel yapısı vardır. Türk yemekleri ve sofrası kültürü dünya genelinde önde gelen mutfaklar arasındadır. Bu zenginliğin oluşmasında, Türk kültürünün tarihsel olarak köklere dayanması ve zaman içinde farklı

coğrafyalar ve kültürlerle karşılaşmalar sonucunda farklı sentezlerin oluşması etkili olmuştur (Sağır, 2012).

Selçuklu Döneminde Gastronomi

Türkler, 1071 yılında Anadolu'ya gelerek yerleşik düzene geçiş yapmışlardır. Anadolu Selçuklu Devleti'ni kurarak Konya'yı başkent yapmış ve bu süreçte muhteşem bir mutfak kültürü geliştirmişlerdir. Dolayısıyla Selçuklular döneminde gastronomi çok önemli bir yer tutmuş ve Selçuklu sofrası kültüründe sadelik ön planda olmuştur (Batu, 2016). Sultanlar dahil olmak üzere, Selçuklularda insanlar şatafatlı sofralara veya ziyafetlere pek ilgi göstermemişlerdir. Selçukluların İslamiyeti kabulü, Anadolu Selçuklu mutfağının şekillenmesinde önemli bir rol oynamıştır. Türklerin Anadolu'ya gelmesiyle birlikte mutfak kültüründe önemli değişiklikler yaşanmış ve gastronomi kültürü daha yerleşik hayata dönük bir yapıya bürünmüştür (Batu, 2018). Türk mutfak kültürü içinde, Selçuklu lezzetleri ve mutfak kültürüyle, yemek pişirme ve saklama yöntemleriyle kendine özgü yeni bir gastronomi oluşturulmuştur. Selçuklularda genel olarak iki öğün yemek yenirdi: kuşluk ve akşam yemeği. Kuşluk, sabah ile öğlen arasında, akşam ise gün batımına yakın bir zamanda yapılırdı. Kuşluk öğününde daha tok tutan yemekler tercih edilirken, akşam yemeğinde çeşitlilik ve doyuruculuk ön plandaydı. Bu iki öğün arasında acıkanlar, ayran, şerbet gibi içecekler ve meyvelerle açlıklarını bastırırlardı (Tayar, 2011).

İslamiyet, Türk Mutfak kültürü ve gastronomisinde yeme ve içme alışkanlıkları ve gelenekler üzerine etkili olmuştur (Tezcan, 1997). Türkler Müslüman olduktan sonra muhtemelen dinin de etkisiyle mütevazı yer sofralarında yemeklerini yerlerdi. Bu yüzden yemeklerin başında ve sonunda kısa bir dua okunması çok yaygın bir gelenektir (Güler, 2010). Özellikle Türklerin İslama girişlerinden sonra Ramazanların haricinde muhteşem sofralara rastlanmaz ve kendi aralarında genellikle mütevazı yer sofraları kullanırlardı (Batu, 2015).

Türk inanç ve kültüründe ekmek, tartışmasız olarak önemli bir yere sahiptir. Zaman zaman ekmek üzerine yeminler edilmiş ve hatta günümüzde bile bazı insanlarımızın yeminlerinde ekmek kullanması yaygındır. Türk tarihinde olduğu gibi günümüzde de genellikle somun, bazlama ve yufka şeklinde ekmek tüketilmektedir. Ekonomik olarak zor durumda olan bölgelerde bile, ekmek bir ya da iki çeşit katkıla birlikte öğün olarak tüketilmektedir. Modern Türkiye'de bile, değişik isimler altında ekmek arası yiyecekler oldukça yaygındır. Sebzeli ve unlu yemekler genellikle kıymalı, kuşbaşı etli, salçalı ve sulu

olarak pişirilir. Hamur işleri arasında olan börek veya etli ekmek, Türklerin sevdiği yemekler arasındadır. Börekler bazen sebze, etli, kıymalı, hatta meyveli olarak kat kat yapılabilir (D'Ossan, 2013).

Yufka ve bazlamanın yanı sıra, ekmekler yerleşik düzenin bir göstergesi olarak tandır ve fırınlarda da yapılmaktadır (Halıcı, 2012). Mesnevi'de belirtildiğine göre, yiyecekler, içecekler, kullanılan kaplar ve mutfak kültürleri yaşanan bölgelere göre değişiklik gösterebilir. Mevlana'nın eserlerinde, paşa çorbasından patlıcan turşusuna kadar çeşitli yemek adları yer almaktadır. Ayrıca kebaplara serpilen sumak, kuru baklagillerden börülce, mercimek ve bakla çeşitli şekillerde ifade edilmiştir (Tayar, 2011).

Osmanlı Döneminde Gastronomi

Osmanlı İmparatorluğu dönemindeki Saray mutfağı, padişah ve divan halkı için hazırlanan gösterişli sofralardan oluşurdu. Aşçılar, saray erkanını sunabilmek için sürekli olarak yeni yemekler üretirlerdi, bu da genellikle çok sayıda kişiden oluşan kalabalık bir kadroyu gerektirirdi. Saray çevresini ve saraya gelen misafirlerin yemek ihtiyaçlarını karşılamak için 1200'e kadar varan geniş bir ekiple çalışılırdı (Yılmaz, 2002). Sofralar genellikle dört ile altı kişilik küçük sofralardan oluşurdu. Osmanlı döneminde, halkın çoğunluğunun evlerinde ayrı yemek odaları bulunmazdı ve yemekler genellikle herkesin ortak kullandığı odalarda yenilirdi. Yaz aylarında veya uygun hava koşullarında, köşklere veya bahçelerde sofralar kurulur ve yemekler burada yenilirdi. Yemeğin servis edilebilmesi için bakırdan yapılan kalaylı tablaların üstüne konulan büyük tepsi olan "sini" kullanılırdı ve bu işlem genellikle çok fazla zaman almazdı (Batu, 2016). Bazen sini yerine, yemek yenilen alanın temizliğini korumak için küçük sehpa'nın üstüne serilen beyaz veya desenli büyük örtüler kullanılırdı. Katılan kişi sayısı çok olduğunda ek bir sofraya daha kurulurdu, hatta gerektiğinde aynı alanda daha fazla sofraya bile oluşturulabilirdi (D'Ossan, 2013).

17. yüzyılda Zeynel-âbidin bin Halîl tarafından IV. Murad için yazılan "Şifâü'l-Fu'âd" başlıklı kitabın birinci bölümü, "yemek yemeye yönelik olan kavâidin beyanı" olarak tanımlanır ve beslenme kurallarından bahseder. Bu kitap, sağlıklı beslenme ile ilgili bilgiler içerir ve yemekten önce veya sonra yapılması gerekenler hakkında bilgi verir (Kut, 2014). İlk kural, midenin yemeğe hazırlanması için yemek öncesinde bir miktar hareket etmenin sağlanması gerektiğini belirtir. İkinci kural, az miktarda yemek yenmesi gerektiğini ve aşırı yemenin rahatsızlıklara neden olabileceğini vurgular. Üçüncü kural ise, yemekten sonra mutlaka biraz hareket edilmesi gerektiğini ancak aşırı

hareketin zararlı olabileceğini ifade eder (Özakbaş, 1996).

Osmanlı döneminde, mutfak kültürü İstanbul'daki saray ve konaklarda çalışan uzman aşçılar sayesinde gelişmiş ve sonuç olarak Türk mutfağı olarak kabul edilen İstanbul mutfağı ortaya çıkmıştır. Cumhuriyet döneminde ise özellikle lokanta ve otellerde batı mutfağı tarzları yaygınlaşmıştır. Türk halk mutfağı, klasik Türk mutfağının yanı sıra farklı bölgelerin yemeklerini de içeren bir mutfaktır. Halk mutfağında, bölgesel kültürlere göre mimari özellikler değişebilir. Örneğin, Konya'da, Osmanlı döneminde olduğu gibi hatta günümüzde bile mutfaklar genellikle güneş görmeyen bir oda olarak kullanılırken, evin herhangi bir yerinde ocak ve tandır bulunabilir (Atay, 2011).

Osmanlı mutfak kültüründe, Selçuklu döneminde olduğu gibi sofraya düzenleri genellikle yere yayılmış bir bezin üzerine kurulurdu. Yayılan bezin üzerine bir tabla, tahta veya metal malzemeden imal edilmiş geniş bir tepsi konularak yemek yenilirdi. Bu düzen, Osmanlı toplumunda yemek yeme eyleminin gerçekleştirildiği ve kurumsallaştığı bir kimliğe sahip olan mutfak kültürünün bir parçasıydı. Türk halk mutfağı, geniş bir coğrafyada yaşayan çeşitli Türk topluluklarının yerel özelliklerini kapsar (Alptekin, 2014). Bu mutfağın temel malzemeleri meyveler, sebzeler, baklagiller ve buğdaygillerdir ve tarımsal ürünlerin yanı sıra hayvansal ürünler de Osmanlı dönemi Türk halk mutfağının önemli bir parçasını oluşturur (Uludağlı, 2011). Halk mutfağında, kent mutfağındaki gibi kendini geliştirme isteği pek bulunmaz. Burada temel amaç, beslenme ihtiyaçlarını karşılamak ve yaşamsal fonksiyonları sürdürebilmektir. Bu nedenle, halk mutfağı daha geleneksel ve temel yemekleri barındırırken, kent mutfağı daha yenilikçi ve çeşitlendirilmiş yemekleri içerebilir.

Osmanlı dönemi Türk tatlı kültüründe lokum ve pekmezin yeri oldukça köklüdür. Lokum, iki üç yüz yıldan beri Osmanlı devletinde talep edilen ve sevilerek tüketilen bir tatlı olmuştur. Günümüzde de popülerliğini koruyarak sevilerek ikram edilen bir lezzettir (Batu & Kırmacı, 2006). Pekmez ise ülkemizde yüzyıllardan beri üretilmekte ve severek tüketilmektedir. Üretimi bölgeden bölgeye kısmen farklılık göstermekle birlikte içinde şeker olan birçok meyveden üretilbildiği gibi en çok bilineni üzüm pekmezidir. Pekmez, genellikle taze üzümden ve ihraç edilemeyen kuru üzümden üretilmektedir (Batu, 2001). Üzüm pekmezi kıvamına göre katı veya sıvı pekmez olmak üzere iki gruba, tat durumuna göre ise ekşi ve tatlı pekmez olarak iki gruba ayrılır. Katı üzüm pekmezi, açık kahverengi ile açık sarı arasında değişen renklere sahip olup kesildiğinde faz ayrılması olmayan ve akışkanlık göstermeyen bir yapıda olmalıdır. Katı pekmezler, Zile'de

“Zile pekmezi”, Balıkesir’de “Bulama” ve Gaziantep’te “Ağda” olarak isimlendirilir (Batu & Yurdagel, 1993).

Cumhuriyet Döneminde Gastronomi

Cumhuriyet dönemi Türk mutfağı, genel olarak Anadolu mutfağı ve İstanbul mutfağı olmak üzere iki ana kısımdan oluşmaktadır. İstanbul, tarih boyunca çok uluslu kültürleri barındırmış ve birçok devletin başkenti olmuştur. Bu çeşitlilik, İstanbul'un mutfak kültüründeki zenginliğinin temel kaynağını oluşturur. İstanbul mutfağı, sofraya sunulan yemeklerin hem doyurucu hem de göz zevkine hitap etmesiyle dikkat çeker. Ayrıca, İstanbul'un büyük bir ticaret merkezi olması nedeniyle çeşitli gıda ürünlerine kolaylıkla erişilebilir. Anadolu mutfağı ise, sofraya düzeni, pişirme yöntemleri, kış için hazırlanan gıdalar gibi birçok açıdan oldukça zengin bir içeriğe sahiptir. Anadolu mutfağında yöresel farklılıklar belirgindir ve her bölgenin kendine özgü lezzetleri bulunmaktadır. Günümüzde hala Anadolu'da Türk mutfağı kültürü yaşamaktadır ve geleneksel olarak tüketilen birçok yemeğin hala popüler olduğu görülmektedir. Mercimek, kebab, yufka, baklava, yahni, katmer, pilav, zerde, helva, kavurma, bulgur, ayran, tutmaç, pilav ve börek gibi gıdalar, eski Türk mutfağında tüketilen yemeklerin bugün bile sıkça tüketildiğini kanıtlar niteliktedir. Bu da Türk mutfağının köklü ve zengin bir geçmişe sahip olduğunu ve günümüzde hala önemini koruduğunu göstermektedir” (Kızıldemir, Öztürk ve Sarıışık, 2014).

Osmanlı İmparatorluğunun çöküşü ve Osmanlı İmparatorluğunun buldukları ülkelerden geri çekilmeleri sonucunda, bu ülkelerin mutfak kültürlerine çeşitli Osmanlı etkileri katılmıştır. Bu etkiler arasında çeşitli kebablar, sarmalar, yoğurtlu yemekler, zeytinyağlı yemekler, dolmalar, köfteler, küçük kurabiyeler ve şuruplu hamur tatlıları bulunmaktadır. Bu, Osmanlı mutfağının izlerinin, Osmanlı İmparatorluğu'nun gerilemesiyle etkilediği bölgelerde hala görülebilir olduğunu gösterir (Halıcı, 2012). 1923-1950 yılları arasındaki dönem, Türkiye'de cumhuriyetin dönüştürücü gücünün en fazla hissedildiği zamanlardan biridir. Batılılaşma süreci, Osmanlı tarihinde Tanzimat dönemiyle başlamıştır ve bu süreç, Pera Palas, Tokatlıyan ve Park Otel gibi batılı tarzdaki otellerin açılmasıyla İstanbul'un yaşamına batılı pencereler açılmaya başlamıştır. Türk mutfağında da birçok yabancı mutfak kültürüne rastlanmaya başlanmıştır. Özellikle resmi kabullerde ve üst düzey davetlerde görülmeye başlanan bu etki, Cumhuriyet'in ilanı ile birlikte yavaş yavaş toplumun geneline yayılmıştır (Ekşigil, 2020). Bu dönemde, lokantalardan evlerdeki yemeklere kadar birçok alanda, soslar, Rus salataları, krem bavarualar gibi gıdalar Türk

sofralarında yerini almıştır. Bu, Türk mutfağının, Batı tarzı etkilerin ve modernleşmenin etkisiyle dönüştüğünü göstermektedir (Halıcı, 2012).

1923'te Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulmasıyla birlikte, sosyal yaşamın değişmez unsurlarından biri olan sofraya kültürü de dönemin koşullarına göre evrilmiştir. Cumhuriyet dönemi sofraları, özellikle Gazi Mustafa Kemal'in liderliğindeki toplumsal değişimlerle birlikte, yeme-içme alışkanlıklarında dönüşüme uğramıştır. Cumhuriyetin ilk yıllarında, sofralarda Fransız ve Rus mutfak kültürlerinden etkilenmeye başlanmıştır. Ayrıca, daha önce Türk mutfağında yer almayan lokanta tabaklarındaki süslemeler, çeşitli soslar ve artan yemek kitaplarıyla birlikte yeni bir mutfak anlayışı ortaya çıkmıştır (Ekşigil, 2020).

Türk mutfağının en fazla geliştiği dönemlerden biri olan Osmanlı İmparatorluğu'nun çöküşünden sonra Cumhuriyet dönemi gelmiştir. Bu dönem, Tanzimat döneminden başlayarak devam eden batılılaşma çabalarının ve Atatürk devrimlerinin uygulandığı bir zaman dilimidir. Cumhuriyet döneminde, özellikle İstanbul basınında tirajı yüksek olan gazetelerde yemek köşeleri oluşturulmuş ve son yıllarda bu köşelerde beslenmeyle ilgili makaleler ve yemek tarifleri yayımlanmaya başlanmıştır. Cumhuriyet döneminde yemek tariflerini içeren kitaplar artmış ve bazı eserler yurtdışında da ilgi görmüştür. Televizyonun yaygınlaşmasıyla birlikte, her gün sabah kadın programlarında ve belirli saatlerde yemek tarifleri sunulmuş, bazı programlarda danışmanlar veya usta aşçılar eşliğinde mankenler tarafından tarifler sunulmuştur. Bu programlarda bazen sohbet, bazen de yemekler ön plandadır. Günümüzde, birçok şefin yer aldığı programlarda Anadolu'nun farklı bölgelerindeki lokantalar tanıtılmakta ve izleyicilere tavsiyelerde bulunulmaktadır (Halıcı, 2012). Bu şekilde, Cumhuriyet dönemi Türkiye'sinde yemek kültürü, medya aracılığıyla ve toplumsal değişimlerin etkisiyle sürekli gelişim göstermiştir.

Günümüzde Türk kültüründe kahvaltıda bile çorba içme geleneği hala yaygındır. Farklı bölgelere göre değişiklik gösterse de, tarhanadan yapılan tarhana çorbası, un çorbası, yoğurtlu çorba, pirinç ve mercimek çorbası ile kelle paça çorbası en çok tüketilen çorba çeşitlerindedir (Alptekin, 2014). Türk mutfağında, özellikle ızgara türü et yemeklerinin yanında sulu yemeklerin yeri ayrıdır. Çorba ve sulu yemekler genellikle ekmezsiz düşünülmez. Bu nedenle ekmeğin Türk yemek kültüründeki yeri oldukça önemlidir. Yemeğin hazırlanışı ve lezzeti kadar, sofradaki varlığı da önemlidir. Zamanla Türk mutfağındaki yemek çeşitleri ve lezzetleri de gelişmiştir. Günümüzde her mevsimde her tür gıda kolaylıkla bulunabilmektedir. Anadolu'da Türk halk mutfağı, geçmişten günümüze kadar yaşamını sürdürmekte

ve zengin çeşitliliğiyle Türk kültürünün önemli bir parçası olarak varlığını korumaktadır (Halıcı, 2009).

Günümüzde Türk mutfağında, İslami olarak caiz olmayan hayvan türlerinden elde edilen etler genellikle yer almamaktadır. İslam dininin etkisiyle, bu tür hayvan etlerini tüketmemeyi prensip edinen dindar insanlar, genellikle bu tip gıdaları mutfak kültürlerinde bulundurmamaktadır. Türklerin İslam'ı benimsemesinden sonra, Türk mutfak kültüründe Arap mutfağının etkisi daha belirgin hale gelmiştir. Ancak Osmanlı döneminde Saray mutfağı ve Cumhuriyet döneminde de Türk halk mutfağının, özellikle elit kesiminin, zamanla Batı mutfak kültürünün etkisiyle yenilenmeye başladığı görülmüştür. Geleneksel köfte çeşitlerinin yerini günümüzde gençlerin tercih ettiği "fast food" tarzı yiyecekler, özellikle hamburger ve benzeri ürünler almaktadır (Kut, 2014). Ancak Anadolu mutfağını temsil eden ve hala yaygın olarak tüketilen bazı yiyecekler arasında döner, lahmacun, tandır, pide, sakatatlar, sucuk, gözleme, çeşitli zeytinler ve peynirler, yahni, kebablar, dürüm, simit, pastırma, börek, köfte ve balık çeşitleri bulunmaktadır (Kızıldemir, Öztürk ve Sarıışık, 2014).

Kırsal Kesimde Yer Sofrasında Yeme Kültürü: Kırsal kesimde yemek kültürü genellikle hızlı tüketimi ve sessiz yeme alışkanlıklarını içerir. Yemeğin hızlıca yenilip sofradan kalkılması, işe daha fazla zaman ayırmanın ve başarılı olmanın bir işareti olarak görülür. Bu nedenle, yemek genellikle tek bir tabaktan kaşıkla yenir ve fazla zaman harcamadan tüketilir. Bu yaklaşımın temelinde, daha fazla iş yapma arzusu yatar. Kırsal kesimde, yemek sırasında konuşma ve eğlenme gibi sosyal etkinliklere pek yer verilmez. Yemekten sonra genellikle karnın doyduğuna şükredilir ve sessizce sofradan kalkılır. Öte yandan, kent kültüründe yemeğin zevk ve estetik gibi değerlerle birlikte karın doyurma amacının ötesinde ele alındığı görülür. Kentlerde yemek yeme genellikle daha uzun süre alır ve yemeğin tadını çıkarma, keyif alma önemlidir. Bu farklılık, kırsal ve kentsel yaşamın farklı dinamiklerine ve değer sistemlerine bağlı olarak ortaya çıkar.

Kırsal kesimde yemek yeme geleneği genellikle yer minderlerinde oturarak gerçekleşir. Yemekler genellikle tek bir tepsi veya sinide sunulur ve bu tepsi etrafında oturanlar, diz çökerek veya bağdaş kurarak yemeklerini yerler. Yer sofrasında yemek yendiğinde, önce zeminde bir sofra altı serilir, üzerine bir elek kasnağı yerleştirilir ve kasnağın üzerine de tepsi veya sininin konulmasıyla yemekler servis edilir. Son yıllarda, kırsal kesimde fırın ekmeği ve yufka ekmeği gibi hazır ekmeğin tüketimi yaygınlaşmıştır. Yer sofrasında oturanlar, daha fazla kişinin sofraya sığabilmesi için bir kişinin dizinin dik, diğerinin ise yatık olacak şekilde

oturur.

Ancak bazı köylerde, masalı oturma kültürüne geçiş yaşanmaktadır. Bazı aileler, evlerinde masa bulunmasına rağmen hala yer sofrasında yemek yemeyi tercih etmektedir. Masa genellikle evin bir köşesinde dekoratif bir obje olarak kullanılırken, yemek yeme alışkanlığı hala yer sofrasında devam etmektedir. Yer sofrasının kolay kurulabilmesi ve aile bireylerini daha fazla bir arada tutması nedeniyle tercih edildiği düşünülmektedir. Masalı yemek yeme kültürünün köylere girmesi ve masada yemek yemenin, kent kültüründeki ayrı çatal, bıçak, bardak ve tabak gibi öğelerle yemek yemenin yerini alması uzun bir süre alabilir (Sarı, 2017).

Osmanlı İmparatorluğu'nun son dönemlerinde, özellikle 1800'lerin sonlarına doğru, bazı Türk ailelerinde yemek yeme tarzında değişiklikler ve yenilikler ortaya çıkmaya başladı. Bu değişim süreci, 1900'lerin son çeyreğinden itibaren hız kazanarak 2000'li yıllara kadar devam etti ve birçok ailede yer sofralarının yerini yemek masaları aldı. Yemek masalarında Batılı yemek yeme kültüründen etkilenecek çatal ve bıçak kullanımı yaygınlaştı ve tek bir tabaktan yeme geleneği unutuldu. Bu uygulama ilk olarak zenginlerin konaklarında ve saraylarda görüldü, ancak daha sonra halk kesimine de yayıldı. 1950'lerden itibaren hatta 2000'li yıllarda bile bazı aileler hala geleneksel yer sofralarında yemek yeme geleneğini sürdürdü. Ancak günümüzde, özellikle eski Türk içeceklerinden olan şerbetler ve evde taze yapılan meyve suları dışında birçokunun unutulduğu ve onların yerini asitli veya özellikle kolalı içeceklerin aldığı görülmektedir (Kut, 2014). Bu süreçte yemeklerin yenilmesiyle ilgili adabın da önemli değişimler yaşandı. Yeme ve içme adabına göre dindar Türkler, İslam dininin bir geleneği olarak sağ el ile yemek yeme ve içmeye özen gösterdiler. Sağ elle yemek yeme geleneği, Peygamberin bu konudaki uyarıları ve öğretileri doğrultusunda sünnet kabul edildi (Batu, 2015).

Konaklar göz önüne alındığında, Türk mutfağı Cumhuriyetin ilk yıllarında evlerde ve konaklarda oldukça önemli bir yere sahipti. Konaklarda, üst düzey şahısların evlerinde ve lokantalarda Batı ve Fransız yemekleri oldukça popülerdi. Ancak orta tabakadaki halkın bu yemekleri benimsemesi biraz zaman aldı ve diğer kesimlere kıyasla daha yavaş bir şekilde yayıldı. Bu nedenle lokantalardaki etkileşim evlerden daha fazla oldu ve yeni yemek kültürü daha hızlı bir şekilde lokantalarda benimsendi. Evlerde korunan ve geliştirilen mutfak kültürü, günümüzdeki Türk mutfağını temsil etmektedir. Evlerdeki Türk mutfağında yemek eğitimi genellikle kayınvalideden gelinine veya anneden kızına aktarılarak geliştirilir ve sürdürülür. Bu

süreç, geleneksel tariflerin korunmasını ve yeni lezzetlerin keşfedilmesini sağlar. Bu şekilde, Türk mutfağı zengin bir miras olarak kuşaktan kuşağa aktarılır ve günümüzde hala önemli bir yere sahiptir (Halıcı, 2012).

Toplu Halde Yemek İkrâm Etme Geleneği: Türk toplumunda toplu yemek yeme geleneği, köklü bir tarihe dayanmaktadır ve günümüzde de hala sürmektedir. Doğum, sünnet, asker uğurlaması, kına gecesi, nişan, düğün ve cenaze gibi özel günlerde toplu yemekler düzenlenmektedir. Bu törenlerde yapılan yemek ikramları, Türk toplumunun bir araya gelerek birlik ve dayanışma içinde olduğunu gösterir. Dini ve resmi bayramlarda da özel yiyecek ve içecekler ikram edilir ve bu ikramların hazırlanması ve sunumu genellikle belirli geleneklere göre yapılır. Örneğin, Anadolu'da yeni doğan bebek ziyaretlerinde "Loğusa şerbeti" adı verilen bir şerbet ikram edilir. Bu şerbetin yanı sıra, gelen konuklara ayran, tavuklu pilav veya pide gibi yiyecekler sunulur. Ayrıca, bebeğin ilk dişi çıktığında da geleneksel olarak "hedik" veya "diş köllesi" adı verilen haşlanmış buğday ikramı yapılır. Bu gibi geleneksel uygulamalar, Türk kültüründe önemli bir yer tutar ve geçmişten günümüze kadar yaşatılmaya devam eder (Halıcı, 2012).

Asker uğurlama yemeği, Türk toplumunda askerliğin kutsal bir görev olarak kabul edilmesi ve geleneksel olarak askere giden gençlerin uğurlanmasını içeren bir adet haline gelmiştir. Askere gidecek olan kişinin belirlenen yer ve tarihine yakın bir zamanda ailesi ve yakınları tarafından düzenlenen bu yemek, onun bu önemli adıma hazırlanmasını ve moralini yükseltmeyi amaçlar. Bazı bölgelerde, asker uğurlama yemeği öncesinde toplu dua etmek için bir araya gelinir ve bu vesileyle yemek de yenilebilir (Kulturportali, 2020).

Cenaze yemeği ise geçmişten günümüze gelen ve hala devam eden bir gelenektir. Cenaze töreninin ardından, cenazenin mezarlığa taşınması görevini üstlenen kişilere ve cenazeye katılanlara, cenaze evinde yemek verilir. Bu yemek, genellikle kahvaltılık sofraya olabileceği gibi etli bulgur pilavı, salata ve ayran gibi çeşitler de içerebilir. Cenaze yemeği, dini bir ritüel olmanın yanı sıra, toplumsal olarak da kişinin vefatından sonra hatırlanmasını ve acıların hafifletilmesini amaçlar. Bu geleneğin Anadolu ve Türk kültürünün yaşandığı diğer bölgelerde de benzer şekillerde uygulandığı bilinmektedir (Ögel, 2001).

Yağmur duası, Türk kültüründe önemli bir gelenek olarak kabul edilir. Özellikle kurak dönemlerde, yağmur yağmayan zamanlarda topluluklar bir araya gelerek köy veya şehrin yüksek bir noktasına çıkarlar. Burada, köy hocaları veya din

görevlileri eşliğinde dua edilir ve Allah'tan yağmur istenir. Bu dualar genellikle Allah'ın rahmetini dilemek ve yağmura olan ihtiyacı belirtmek amacıyla yapılır. Yağmur duası etkinliklerinde özel gıdalar hazırlanır ve bazen kurban kesilerek et ve pilav dağıtılır (Gökbel, 2002; Sağır, 2012).

Aşure, Türk kültüründe önemli bir yere sahiptir. Muharrem ayının 10. günü pişirilen ve çevreye dağıtılan aşure, Hz. Muhammed'in torunu Hz. Hüseyin'in Kerbela'da şehit edildiği günü anmak için yapılır. Bu gelenek, toplumda birlik ve dayanışma duygularını pekiştirmek için önemli bir fırsat sunar (Bozkuğ, 2008; Sağır, 2012).

Hacca giden kişilerin etrafındaki yakınlarına yemek vermesi, mevlüt okutması gibi adetler; Ramazan ayında iftar yemeklerinin verilmesi gibi uygulamalar da Türk toplumunda yaygındır. Düğünlerde verilen yemekler, Türk mutfağının zenginliğini ve çeşitliliğini yansıtan önemli bir kültürel unsurdur. Günümüzde düğünler genellikle yemekli organizasyonlar şeklinde düzenlenirken, evde veya düğün salonlarında yapılan yemek ikramı geleneği hala devam etmektedir (Güler, 2010).

Tabldot Yemekler ve Serpme Kahvaltısı: Tabldot yemekler, yoğun iş temposu altında çalışanlar için pratik ve ekonomik bir seçenek olarak öne çıkar. Bu tür yemekler, özellikle okul, iş yeri, fabrika gibi yerlerde toplu yemek olarak sunulabilir ve genellikle öğle yemeği için tercih edilir. Tabldot yemeklerin hızlı servis edilmesi, düşük maliyetli olması ve kolay tüketilebilir olması avantaj sağlar. Özellikle büyük firmalar, çalışanları için tabldot yemek hizmeti sunarak bu pratik çözümden faydalanabilirler (Deryayemek, 2019). Öte yandan, aileler arasında hafta sonları yapılan ev kahvaltıları, giderek dışarıda kahvaltısı yapma geleneğine dönüşmüştür. Ancak bu durum bazı sorunları da beraberinde getirebilir. Serpme kahvaltısı kültürü, genellikle fazla miktarda yiyecek israfına neden olur. Ekmek, zeytin, peynir gibi kahvaltılık malzemelerin büyük bir kısmı tüketilmeden çöpe gidebilir. Benzer şekilde, beş yıldızlı otellerdeki açık büfe uygulamalarında da fazla seçenek sunulması ve tabakların gereksiz yere doldurulması, israfı artırabilir. Bu tür israfı önlemek için, işletmelerde ve evlerde küçük tabakların kullanılması önemlidir. Küçük tabaklar, daha kontrollü porsiyon almayı teşvik eder ve gereksiz yeme eğilimini azaltır (Tisva, 2024). Ayrıca, daha sağlıklı ve dengeli yiyeceklerin seçilmesi ve yeterli miktarda alınması, israfı azaltmanın bir başka yolu olabilir. Bu uygulamalar, israfı en aza indirerek daha sürdürülebilir bir tüketim alışkanlığı oluşturabilir.

Fast Food ile Sofra Kültürümüz Değişti: Fast food kültürünün yaygınlaşması, özellikle televizyonlarda sıkça

yapılan reklamların etkisiyle son yıllarda hızla artmaktadır. Bu durum, sağlık uzmanları arasında obezite, reklamların ve televizyon izleyiciliğinin fast food tüketimiyle ilişkilendirildiği düşüncesiyle endişe yaratmaktadır. Türkiye'deki birçok fast food zinciri özellikle çocuklara yönelik hediye oyuncak promosyonları düzenlemekte ve bu şekilde çocukların ilgisini çekmektedir. Ancak bu durum, obezite vakalarının artmasına neden olmaktadır. Fast food kültürünün yaygınlaşması, modernitenin getirdiği hızlı yaşam tarzıyla birlikte yeme-içme alışkanlıklarında da hızlanmayı beraberinde getirmiştir. Fast food restoranlarında hızlı bir şekilde ve çoğu zaman ayakta veya iş yerinde tüketilebilen yiyecekler, iş hayatının yoğunluğu içinde bile kolaylıkla tüketilmektedir. Ayrıca uygun fiyatlı olmaları nedeniyle milyonlarca kişi tarafından tercih edilmekte ve bu tip restoranlar dünyanın dört bir yanında çoğalmaktadır. Bu durum, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etme ve obezite gibi sağlık sorunlarını önleme çabalarını zorlaştırmaktadır (Aydın, 2012).

Turgut Özal dönemine kadar Türk mutfağında klasik Türk sofrası kültürü daha hakimdi. Ancak Özal döneminde Türkiye'nin dış dünyaya açılmasıyla birlikte her türlü yiyecek ithalatı arttı ve bazı fast food zincirleri çoğaldı. Bu durum Türk mutfağında küreselleşmeye yol açtı (Halıcı, 2012). Fast food tüketiminin artması ise özellikle köfte ve benzeri ürünlerin tercih edilmesinden dolayı obez bir nesil yetişmesine sebep oldu. Ayrıca Türk kültüründe yemek yere serilen sofrası bezi üzerinde yenilmekte iken bugün bu kültür hemen hemen kaybolmuştur. Ayrıca modern devrin hoş olmayan getirilerinden birisi de evlerde olan yemek odasının artık olmamasıdır.

Türk kültüründe yemeğin yere serilen sofrası bezi üzerinde yenilmesi geleneği zamanla kayboldu. Ayrıca modern yaşamın getirdiği bir diğer olumsuzluk ise evlerde artık yemek odalarının olmamasıdır (Batu, 2015). Hem erkek hem de kadının iş hayatında aktif olması evde yemek pişirme geleneğini azalttı ve dışarıdan yemek siparişi verme eğilimini artırdı. İşe yetişme kaygısı nedeniyle birçok insan kahvaltılarını hızlıca sokakta ya da ofiste atıştırmalıklarla geçiştirmeye başladı. Bu durum son yıllarda Türk aile yapısının temel etkinliklerinden biri olan evde yemek yeme faaliyetlerinin azalmasına yol açtı. Bu da hazır yemek ve fast food üreticilerinin işlerini büyütmesine neden oldu. Hazır yemek tüketimi arttıkça çocuklarımız geleneksel Türk yemeklerine ve içeceklere olan ilgilerini kaybetti. Hemen her köşe başında fast food firmaları açıldı ve bu da beslenme dengesinin bozulmasına yol açtı. Sonuç olarak, ailenin sofradaki sıcaklığı ve samimiyeti azaldı (Kut, 2014).

Sonuç

Sonuç olarak, Türk mutfağı göçebe kültüründen Anadolu'ya, Selçuklu ve daha sonra Osmanlı mutfak kültüründen etkilenerek günümüze kadar gelişmiş ve olgunlaşmıştır. Türk gastronomisine bakıldığında, Türklerin bağımsız bir tarihe sahip olmaları ve tarihi süreçteki göçleri sırasında geçtikleri ülkelerin mutfak kültürlerinden etkilenmeleri, günümüzdeki nefis Türk mutfağını oluşturmuştur. Bu nedenle Türk gastronomisi "coğrafik gastronomi" olarak da adlandırılabilir. Türk tarihi Orta Asya, Selçuklu, Osmanlı ve Cumhuriyet dönemleri içinde incelenebilir. Bugünkü Türk mutfağının temellerini Osmanlı Saray mutfağı oluştururken, zamanla Sultanların sofraları gittikçe zenginleşmiş ve çeşitlenmiştir. Klasik Türk Mutfağı, Osmanlı Saray mutfağından yola çıkarak oluşturulan çok zengin bir mutfak kültürüdür. Halk mutfağı ise Türkiye'nin çeşitli bölgelerinin yemek kültürlerinin yanı sıra, Türkiye sınırları içinde yaşayan çeşitli etnik kökenli toplulukların mutfak kültürlerinden oluşmuş bir karışımdır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek: Yazar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The author have no conflicts of interest to declare.

Financial Disclosure: The author declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

- Alptegin, A. (2014). *Türk mutfak kültürü*. Tarihte.Net. <http://tarihte.net/turk-mutfak-kulturu/>
- Atay, T. (2011). *Türk mutfağı, Türk mutfağında yemekler ve beslenme alışkanlıkları*. Kültürel bellek. Türk Kültürü Araştırmaları. <http://www.kulturelbellek.com/turk-mutfagi-yemekler-ve-beslenme-aliskanliklari/>.
- Avcıkurt, C., Sarioğlan M., & Girgin G.K. (2007). *Yiyecek-içecek olgusuna sosyolojik bir bakış 1*. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler, 2007 Antalya
- Aydın, M.Ç. (2012). Küresel bir kültür olarak fast food, Televizyon izleyiciliği, Reklamlar ve Obezite Sorunu. *Akdeniz İletişim Dergisi*, 6(5), 101-119.
- Batu, A. & Yurdagel, Ü. (1993). A study on production of a white hard raisin, pekmez, by using different gelling and bleaching agents. *Gıda* 3, 157-163.
- Batu, A. (2001). Pekmez üretim ve denetimindeki geleneksel problemler. *Dünya-Gıda*, 2, 78-81.
- Batu, A. & Kırmacı, B. (2006). Lokum üretimi ve sorunları. *Teknolojik Araştırmalar*. *GTED*, 3, 37-49.
- Batu, A. (2015). İslam kültüründe ve günümüzde dengeli, sağlıklı ve helal beslenmede Hz Muhammed öğretisi. *Turkish Studies. International Periodical For The Languages. Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(2), 69-100 DOI Number:

- <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies>.
- Batu, A. (2016). Kültür ve gastronomi turizmi bakımından Konya. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(10), 20-38.
- Batu, A. (2018). Konya (Turkey) gastronomy culture extending to Seljuk Empire. *Journal of Ethnic Foods*, 5(3), 184-193.
- Batu, A. & Batu, H.S. (2018). Historical background of Turkish gastronomy from ancient times until today. *Journal of Ethnic Foods*, 5(2), 76-82.
- Bozkuğ, M. (2008). Aşure günü, Muharrem matemi/orucu ve Sivas'ta aşure Uygulamaları. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XII(1), 33-61.
- Deryayemek. (2019). *Tabldot Yemek Nedir?*. <https://deryayemek.com.tr/tabldot-yemek-nedir/>
- D'Osson, M. M. (2013). *18. Yüzyıl Türkiyesinde örf ve adetler*. (Çev: Z. Yüksel), İstanbul: Tercüman 1001 Temel Eser.
- Eksiğil, H. (2020). *Cumhuriyet sofraları*. <https://iwsa.com.tr/yeme-icme-kulturu/gastronomi-kulturu/1-konu-1yazar/Sayfalar/1-konu-1-yazar-hulya-eksigil-cumhuriyet-sofralari.aspx>
- Gökbek, A. (2002). Gürün'de ziyaret yerleri. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, VI(2/3), 1-14.
- Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26, 24-25.
- Halıcı, N. (2009). *Türk mutfağı*. Oğlak Yayıncılık. s: 408.
- Halıcı, N. (2012). *Cumhuriyet dönemi Türk Mutfağı*. <http://www.turkishcuisine.org/-historical-development-1/republic-period-177/turkish-cuisine-in-republic-period-182.html>
- Kılıç, S. (2012). *Türk halk inanışlarında yiyecek ve içecekler*. Fırat Üniversitesi Yayınları. s.142.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., & Sarıışık, M. (2014). Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişiminde yaşanan değişimler. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), 191-210.
- Koby, E. Ş. (2013). Kutadgu Bilig'de yiyecek ve içecek adları. *Turkish Studies – International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(8), 823-833.
- Kulturportali. (2020). *Kırklareli askere uğurlama geleneği-Kırklareli*. <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/kirklareli/kulturatlas/askere-ugurlama-gelenegi>
- Kut, G. (2014). *Türklerde beslenme biçimi dünü-bugünü*. Çukurova Üniversitesi Türkoloji Araştırmaları Merkezi. <http://turkoloji.cu.edu.tr/HALKBILIM/51.php>.
- Oğuz, B. (2002). *Türkiye halkının kültür kökenleri*, I. Giriş - Beslenme Teknikleri. ISBN: 0000IDE395470. Anadolu Aydınlatma vakfı. s:954. İstanbul.
- Ögel, B. (2001). *Dünden bugüne Türk kültürünün gelişme çağları*. Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı Yayınları, ISBN 9757980063, İstanbul s:788.
- Özakbaş, A. (1996). Şifâü'l-Fu'âd li-Hazreti Sultân Murâd. *Journal of Turkish Studies:Türklük Bilgisi Araştırmaları*, 20, 146.
- Sağır, A. (2012). Bir yemek sosyolojisi denemesi örneği olarak Tokat mutfağı. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(4), 2675-2695.
- Sarı, İ. (2017). *Türklerde yemek kültürü*. Nokta-E-Book Publishing. Antalya. <http://www.noktakitap.net>
- Talas, M. (2005). Tarihi süreçte Türk beslenme kültürü ve Mehmet Eröz'e göre Türk yemekleri. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 18, 273-283.
- Tayar, M. (2011). Anadolu selçuklu mutfak kültürü. *Dünya Gıda Dergisi*, <http://www.dunyagida.com.tr/haber.php?nid=2615>
- Tezcan, M. (1997). *Yemek kültürü üzerine dinsel etkiler*. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları Yayın No:20, s. 139-146.
- Tisva. (2024). *İsraf Kültürü*. Serpme Kahvaltı. <https://israf.org/sayfa/Israf-Kulturu-Serpme-Kahvalti/562>
- Uludağlı, H. (2011). Türkiye'nin halk mutfağı. *Turkish Cuisine. Turkish Cultural Foundation*, <http://www.turkish-cuisine.org/pages.php?ParentID=4&FirstLevel=29>
- Yılmaz, A. (2002). *İsyerimiz mutfak, meslegimiz aşçılık, sanatımız pisirmek*. İstanbul.
- Zeybek, M. (2015). Fena meclisinde beka bulanlar – Anadolu'nun aykırı zümreleri üzerine bir inceleme. *Tarih Peşinde – Uluslararası Tarih ve Sosyallaştırmalar Dergisi*, 14, 299-336.