İmgelem | Sayı 16 | Temmuz 2025 | 475-492
Doi: 10.53791/imgelem.1567597
Derleme Makale/Review Article

Kırgız Yemek Kültüründe Yoğurt

Roza ABDYKULOVA*

Kishimjan ESHENKULOVA**

ÖZ

Orta Asya'nın en kadim halklarından biri olan Kırgız Türklerinin yemek kültürü yaşadığı coğrafi konuma ve göçebe yaşam tarzına göre şekillenmiştir. Bu yüzden de et ve süt ürünleri en önemli besin kaynağı olarak kabul edilmiş ve Kırgızların yemek kültürünün temelini teşkil etmiştir. Coğrafi şartlara göre yemek kültürü gelişen Kırgız-Türklerinde özellikle *ak* olarak bilinen süt ürünleri önemli bir yere sahiptir. Kırgız yemek kültürünün en temel ögesi olarak bilinen sütten elde edilen Kırgızca'da *ayran* ve *cuurat* olarak bilinen *yoğurt* hem bir yemek türü hem de *çalap, katık, kurut* gibi yemek türeten süt ürünü olarak da bilinmektedir. Ayrıca *yogurt* bir yemek türü olmanın yanısıra Kırgızların günlük yaşamında sağlık, saç yıkama, maske, deri işleme gibi birçok alanda kullanılagelmiştir. Makalede Kırgızların yemek kültüründe ve yaşam tarzında çok fonksiyona sahip olan yoğurdun önemi ve yeri kaynaklar çerçevesinde incelenecek ve tasnif edilecektir. Betimleyici ve yorumlayıcı yaklaşımla yoğurdun Kırgız kültüründeki rolü üzerinde durulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Kırgızlar, Göçebelik, Yemek Kültürü, Süt Ürünleri, Ak, Yoğurt, Ayran, Cuurat.

Başvuru / Kabul: 21 Ekim 2024 / 02 Şubat 2025

Atıf: Abdykulova, R., Eshenkulova, K. (2025). Kırgız Yemek Kültüründe Yoğurt, *İmgelem*, 16, 475-492.

Yogurt in Kyrgyz Food Culture

ABSTRACT

Geographical location and nomadic lifestyle shaped the food culture of Kyrgyz, one of the ancient peoples of Central Asia. Meat and dairy products were important sources of nourishment, laying the foundation of Kyrgyz's culinary culture. Given the geographic conditions, dairy products, known as *ak* for their color, hold a significant place among the Kyrgyz. The most fundamental element derived from milk is yogurt, known in Kyrgyz as *airan* and *juurat*. Yogurt gives rise to other dishes such as *chalap, katyk,* and *kurut*. Moreover, beyond being a type of food, yogurt has been utilized in various aspects of daily life, including health, hair washing, as a mask, and in leather processing. This article examines and classifies the importance and role of yogurt, which has multifaceted functions in Kyrgyz's food culture and lifestyle, within the framework of available sources. A descriptive and interpretative approach will be employed to highlight the role of yogurt in Kyrgyz culture.

Keywords: Kyrgyzs, Nomadism, Food Culture, Dairy Products, Ak, Yoghurt, Ayran, Cuurat.

Received / Accepted: 21 October 2024 / 02 February 2025

Citation: Abdykulova, R., Eshenkulova, K. (2025). Yogurt in Kyrgyz Food Culture, *İmgelem*, 16, 475-492.

*Yrd. Doç. Dr. Roza ABDIKULOVA, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Tarih Bölümü, Bişkek-Kırgızistan. E-mail: roza.abdykulova@manas.edu.kg, ORCID Numarası: 0000-0003-1584-1905, ROR ID: https://ror.org/04frf8n21

**Yrd. Doç. Dr. Kishimjan ESHENKULOVA, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Felsefe Bölümü, Bişkek-Kırgızistan. E-mail: kishimjan.eshenkulova@manas.edu.kg, ORCID Numarası: 0000-0001-5820-4805, ROR ID: https://ror.org/04frf8n21

GİRİŞ

Yemek kültürü her milletin yaşam tarzı, ekonomisi ve yaşadığı coğrafi koşullarla yakından ilişkilidir, buna göre de şekillenir ve gelişir. Türk halklarından biri olan Kırgızların yemek kültürü yerleşik ve göçebelik yaşam tarzlarına göre bir gelişim ve değişim içinde süregelmiştir. Kırgızlar asırlardır daha çok göçebelik hayat tarzını benimsediklerinden çiftçiliğe nazaran hayvancılığa daha çok önem vermişlerdir. Bu anlamda etnograf ve seyyah Fielstrup'a göre (Fielstrup 2002: 7), hayvancılık Kırgız ekonomisinin temelini oluşturmuştur, çiftçilik ise ikinci planda kalmıştır. Göçebelikle uğraşan Kırgızlar en güzel ve verimli tabiat içinde dört mevsime uygun bir şekilde *cazdoo, cayloo, küzdöö ve kıştoo'ya* yerleşmişler, yani diğer bir deyişle mevsime göre yer değiştirmişlerdir (Turdalieva 2009: 148). Böylece Kırgızlar süt ürünlerini ve sütten türeyen diğer yemekleri de mevsime göre kullanmışlardır. Örneğin, Kırgızlarda yemek kültürünün temelini hayvancılıktan elde edilen ürünler oluşturmuş, süt ürünleri de yaz mevsiminin en önemli yemeklerinden olarak kabul edilmiştir (Abramzon 1999: 100-101).

Kırgızların kültürü bu tip göçebe ve hayvancılık tarzıyla ilişkili olarak şekillenmiş, ekonomisini ve mutfak kültürünü de önemli ölçüde etkilemiştir. Et başta olmak üzere yoğurt, *cuurat, ayran, kımız, kaymak, kurut, tolto, sarı may* (tereyağ*), ecigey* ve peynir gibi süt ürünleri göçebe Kırgızların yemek kültürünün temelini teşkil etmiştir. İşte bu tür süt ürünlerine Kırgızlar ak olarak isimlendirmişlerdir. Süt ürünlerinden biri olarak asırlardır kullanılagelen, Kırgız-Türkçesinde *ayran* olarak adlandırılan yoğurt Kırgızların yemek kültüründe önemli bir yere sahiptir. Yoğurt Kırgızlarda en çok tüketilen süt ürünleri çeşidinden olmanın yanı sıra, yoğurttan çeşitli yemek türleri üretilmiştir. Yoğurdun yemek olarak kullanımının dışında günlük hayatta deri işleme, gümüşten yapılmış süsleri temizleme gibi birçok alanda kullanıldığı dolayısıyla işlevsel bir fonksiyona sahip olduğu bilinmektedir.

Kırgızlarda Ak Anlayışı

Ak (beyaz) kelimesi, süt ürünleri de dahil olmak üzere bir rengi ifade etmenin ötesinde Kırgızların kültüründe geniş alanda çok farklı anlamlarda kullanılan kavramsal özelliğe sahip kelimeler arasında yer alır. Ak kavramı ilk başta *teñir, kuday*, yani yaradan, Tanrı, *Allah, Hakk-ü Teâla* kelimesinin eş anlamlısı olarak kullanılır. Buna ilişkin olarak Arapçadaki Hak kelimesi Kırgızcaya *ak* şeklinde geçmiş olabileceğini tahmin etmek mümkündür. Bu bağlamda Kırgızcada Allah (*Tanrı*) dileğini versin, korusun anlamına gelen *teñir calga, kuday calga* cümlelerinin yanı sıra *ak calga*'nın da kullanıldığı bilinir. Örneğin, Kırgız folklorunda karşılaşan *Ak cazganın körömün, namısım üçün ölömün* (Tanrı ne yazdıysa görürüm, onurum

için ölürüm) gibi cümlelerden Ak'ın Tanrı anlamında kullanıldığı anlaşılmaktadır (Manas 1958: 114).

Ak bir kavram olarak *adalet, hakikat, gerçeklik gibi anlamlar taşır*. Kırgızlardaki *Ak iyilet, birok sınbayt* (adalet eğilir, ama asla kırılmaz) atasözü bunun en iyi örneklerindendir. Bununla birlikte Kırgız kültüründe doğru, doğruluk için *ak*, yalan için de *kara* kelimeleri kullanılmıştır. Örneğin, '*Caşı cetip ak-karanı acıratıp kalsa, öz colun taap ketet'* (Yalanı doğruyu ayırt edebilecek yaşa gelince kendi yolunu bulur). Ak, aynı zamanda günahsız, masum anlamında da kullanılır. Kırgız folklorunda karşılaşan *'Ak cerinen aydamak, adal cerden karmamak uşundaybı suragıñ?'* (masumu sürgüne göndermek, dürüstü tutmak bu mudur senin sorgulayışın/adaletin?) cümlesi buna örnek verilebilir. *'Adamga ölüm ak'* cümlesinde ise ak kelimesi, kaçınılmaz anlamındadır (Yudahin 1965: 37). Ak'ın bir diğer anlamı ise, insanı betimleyen sıfat olarak kullanılmasıdır. Örneğin, *ak sanatay* (iyi düşünceli), *ak coltoy* (uğurlu), *ak köñül* (iyi kalpli), *ak niyettüü* (iyi niyetli) v.s.

Kırgız dil bilimcisi Kusein Karasaev (1901-1998) ak kelimesinin yukarıda bahsedilen Hak, renk, gerçek ve adalet gibi olumlu anlamlarının yanısıra negatif anlamlarına da değinir. Negatif anlamda ak kelimesinin *yaramaz çocuk* veya *çocuğundan vazgeçmek, lanet* gibi anlamlarıyla da karşılaşmak mümkündür (Karasaev 2016: 50-51). *Kırgız Dilinin Sözlüğü*'nde ise ak kelimesinin renk, hakikat anlamları dışında fiil olarak *agartuu* (beyazlaştırmak) gibi kullanılış şekli de mevcuttur (2010: 63). Konstantin K Yudahin (1890-1975) de sözlüğünde ak kavramı üzerinde geniş açıklamalarda bulunur. Yukarıda bahsedilen renk, sıfat, Tanrı, hakikat, adalet, helal gibi anlamlarının yanısıra süt ürünleri, yumurta beyazı, katarakt hastalığı için ak kelimesinin kullanıldığından ve bunun geniş bir yelpazeye yayıldığından bahseder. Ayrıca ak kelimesinin '*uulun ak kıldı'* -oğlundan vazgeçti, '*düynödön ak öt'* -bu dünyadan iyilik görme gibi olumsuz anlamları ve fiil şekilleri üzerinde durur (Yudahin 1965: 37).

Ak kavramı aynı zamanda kutsallık ve uğur anlamını da taşır. Bu yüzden de uğurlu olsun anlamında ak ile ilişkili insan isimleri, hayvan isimleri veya eşya isimleri ile karşılaşmak mümkündür. *Manas Destanı*'nda Manas'a ait olan eşyaların veya hayvan isimlerinin kutsal anlamında ak kelimesiyle birlikte geçtiği şu şekilde örneklendirilebilir: *Akkula, ak örgöö, akolpok, akkelte, akbolot, ak ordo, akalbars, ak şumkar, ak kañkı, ak tinte, ak ingen (kuu ingen), ak kise* v.s. (ME 1995: 440). Bununla beraber ak kavramının Kırgızların kültüründe geniş yer edindiğine dair kıyafetlerde *ak kalpak, ak eleçek, ak cooluk* (örtü); otak için *ak ordo* veya *boz üy* gibi kullanımlar örnek verilebilir.

Ak kelimesinin iyilik, kutsallık, uğur anlamında kullanıldığı bilinmektedir. Bu yüzden de eskiden Kırgızlarda *ak* satılmazdı. Eve gelen misafire *ak* ikram edilirdi. Çünkü gerek kımız gerek ayran gerekse de diğer ak denilen süt ürünleri bir nevi kutsal sayılırdı. Örneğin, eve yılan girdiğinde hem yılana zarar vermemek hem de yılandan zarar görmemek için evin etrafına *ak* (süt ürünleri, un, tuz v.s.) dökülürdü. Bu yılan ile ev ahalisinin arasındaki bir barışı ve Ak'ın kutsallığını simgeliyordu. Bu tip özel durumlar hariç süt ürünlerini dökmemek ve israf etmemek için özen gösterilirdi. Ne yazık ki bu tür değerlerin kaybolmaya yüz tuttuğu, eskiden birine süt ürünleri satmak ayıp iken günümüzde ise o kutsallığın ve sembolik anlamların sıradanlaştığını görmek mümkündür (Manas 1958: 37).

Türk halklarında yedi, dokuz, kırk sayıları önemli sayılmıştır. Bunlar arasında yedi rakamına ilişkin bir gelenekten bahsetmek mümkündür. Bu sayılar, halk inançlarında, ritüellerde ve mitolojik anlatılarda sıkça yer bulmuş, derin sembolik anlamlar yüklenmiştir. Özellikle yedi rakamına ilişkin geleneklerden bahsetmek mümkündür. Türk mitolojisinde ve inanç sisteminde, yedi rakamı genellikle kutsallık, tamlık ve düzenin sembolü olarak görülmüştür. Örneğin, yedi kat gök, yedi günlük törenler veya yedi *ata* (baba, nesil). Bu bir ailenin yedi nesil boyunca kutsallığını ve bağını koruduğuna inanılan bir gelenekti. Ayrıca, halk inanışlarında kötü ruhlardan korunmak veya bolluk bereket dilemek için yedi taş, yedi çubuk ya da yedi farklı bitkinin kullanıldığı büyüsel pratikler ve ritüeller de yaygındı. Bu gelenekler, Türk halklarının kozmolojik düşüncelerine ve sosyal yaşantısına ışık tutmakta, yedi sayısının onların kültürel hafızasındaki önemini ortaya koymaktadır. Bir diğer örnek ise, yedi ekmek yaparak yanına pamuktan yapılmış ipe yoğurt başta olmak üzere süt ürünlerinin, yani ak serpme geleneği *Kuday* veya *Tülöö* adını taşımaktadır. Bunun dışında, göç sırasında kazıkların yerleştirildiği deliğe yoğurt ya da ak dökülmüştür. Göç esnasında kazık izi bırakan çukurlara ise yoğurt veya kımız dökülerek, o alanın "ak" olarak kalması sağlanmıştır (Fielstrup 2002: 185). Buradan da anlaşılacağı gibi, Kırgız kültüründe ve geleneğinde "ak" anlayışının önemli bir yer tuttuğu söylenebilir.

'Ak' kelimesi, Kırgız kültüründe sadece bir renk veya süt ürünleri anlamının ötesinde, saf, kutsal, adaletli ve doğru olanı simgeleyen önemli bir kavramdır. Eski zamanlarda sütün satılmaması ve israf edilmemesi, bu ürünlerin kutsal sayılmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum Kırgızların manevi dünyasında ve geleneklerinde önemli yer tutar ve günlük yaşamdan ritüeller kadar geniş bir yelpazede kendini göstermiştir. Ancak günümüzde ak'ın sembolik anlamlarının kaybolduğu ve değerlerin sıradanlaştığı gözlemlenmektedir.

Tarih Yazıcılığında Kırgızların Yemek Kültürü

Kırgızların yemek kültüründe *ak*'ın önemi hakkında çeşitli kaynaklardan bilgi edinmek mümkündür. Sözlü edebiyatta, Manas destanı başta olmak üzere Kırgız destanlarında, şiirlerde, masallarda ve atasözlerinde yemek kültürünün bir parçası olarak *ak* adını taşıyan süt ürünleri ve yoğurt hakkında yeterli bilgiler bulunmaktadır. Yazılı edebiyata gelince, sütten yapılmış yemek ürünleri hakkında bilgiler içeren eserleri eski tarihlere kadar götürmek mümkündür. Kaşgarlı Mahmud'un (Mahmud Al-Kaşgari 2005: 1005-1102) *Divan-ı Lügât'it-Türk* adlı eseri gibi birçok eser buna örnek gösterilebilir.

XVIII-XIX. yüzyıldan itibaren Orta Asya'yı ziyaret eden yabancı seyyahların, asker ve bilim adamlarının kaleme aldıkları eserlerinde Orta Asya halkının yaşam tarzlarına ve yemek kültürüne oldukça önem verdikleri anlaşılmaktadır. Özellikle XIX. yüzyıla ait seyahatnamelerde yemek kültürüne ilişkin detaylı bilgiler mevcuttur. Bunlara XIX ve XX. yüzyılın başında Orta Asya'ya gelen Arminius Vambery (1832-1913), Gabriel Bonvalot (1853-1933), Fedor A. Fielstrup (1889-1933) gibi Batılı ve Rus seyyahların günlükleri, seyahatnameleri, raporları örnek gösterilebilir. Örneğin, XIX. yüzyılda Orta Asya'yı ziyaret eden seyyah Vambery eserinde Kırgızları hiç yorulmadan, bıkmadan sıcak ve soğuğa bakmadan bir yerden diğer bir yere mevsime göre devamlı göç eden, sadece süt ve etle beslenen halk olarak tasvir eder (Vambery 1865: 183). Fransız seyyahı Bonvalot da Orta Asya'ya seyahatında Kancut bölgesine doğru yol alırken bir Kırgız ailesinin sofrasında yediği kaymağı çok beğendiğinden bahseder (Bonvalot 2011: 83).

Batılı ve Rus seyyahların yanısıra Osmanlı Devleti'nden gelen Adil Hikmet Bey (1887-1933) gibi Türk seyyahların yazdıkları eserlerde de dikkate değer bilgiler mevcuttur. Adil Hikmet Bey'in *Asya'da Beş Türk* adlı eserinde Orta Asya'ya gelen beş Osmanlı Türk'üne yerli halk tarafından koyun ve kuzu eti, süt, *yoğurt*, yağ ve ekmeğin ikram edildiğine ilişkin bilgiler bulunmaktadır (Adil Hikmet Bey 1999: 174). Bunun yanısıra Türk kültür bilimcisi Bahaeddin Ögel'in (1923-1989) eserlerinde de Kırgız Türklerinin yemek kültürü ve süt ürünleri hakkında yeterli bilgiler bulunmaktadır (Ögel 1985).

XX. yüzyıldan itibaren Kırgızların yemek kültürü üzerinde yapılan birçok araştırma ile karşılaşılmaktadır. Buna Saul Abramzon (1905-1977), Mukaş Aitbaev (1924-1978), Aydarbek Köçkünov ve Çolpon Turdalieva gibi bilim adamlarının çalışmaları örnek gösterilebilir. Yapılan araştırmalara göre, Kırgızlarda yemek kültürünün mevsime göre değiştiği anlaşılmaktadır. İlkbahar ve sonbaharda genelde süt ürünleri kullanılırken, kışın ise et

ürünlerinin daha çok kullanıldığı dikkat çekmektedir (Turdalieva 2009: 207). '*Enemdi açka sen koyduñ: kışta kızılın berbediñ, cayda agın berbediñ'* (Annemi sen aç bıraktın: kışın et vermedin, yazın ise süt ürünleri vermedin) cümlesi bunu tasdikleyici sıfattadır (Yudahin 1965: 37). Süt ürünlerine gelince, Aitbaev'in verdiği bilgiye göre, XIX. yüzyılın sonu XX. yüzyılın başında Kırgızlar inek ve koyuna mukayeseli olarak keçi sütünü daha çok tercih etmişlerdir. Bunun en önemli sebeplerinden biri de sütte yağın çok olmasından kaynaklanmaktadır (Aitbaev 1957: 59). Buradan da anlaşıldığı gibi et ve süt ürünleri Sovyet dönemine kadar Kırgız yemek kültürünün temelini oluşturmuştur.

Yoğurt Kelimesinin Kökeni

Türkiye Türkçesindeki *yoğurt* kelimesinin eski Türkçe kelime olduğu bilinmektedir. Bu konuda Nathanon Trachoo'nun verdiği bilgiye göre, yoğurt altı bin yıldan beri insanoğlu tarafından tüketilen yemek türlerinden olarak bilinmekte ise de yoğurt kelimesi VIII. yüzyılda ilk karşımıza çıkan Türkçe *yuğurt'tan* türetilmiştir (Trachoo 2002: 727). XI. yüzyılda yazılmış olan Kaşgarlı Mahmut'un *Divan-ü Lügat-it-Türk* adlı eserinde yoğurt kelimesi bir yemek çeşidi olarak geçmektedir. Yoğurt yani *yugurt* kelimesi eserde birçok yerde hem yemek ismi hem de türetilmiş fiil şeklinde karşımıza çıkar. Örneğin, *yugurt uzişdi, yugurt sutkirdi, yugurt kurlandi, yugurt kuyuldi* fiil şeklinde olan haline ise *yugurt – yoğurtmak*, birisine hamuru yoğurtmak anlamı da geçmektedir (Mahmud al-Kaşgari 2005: 204, 610, 655, 1886, 1068). Zamanla yoğurt kelimesinin Batı dünyasına kadar yayıldığı ve aynı anlamda yemek çeşidi için kullanıldığı görülmektedir.

Kırgız kültüründe sofranın güzelliği ve estetiği, yoğurdun hazırlanış ve sunumunda da kendini göstermektedir. Yoğurdun sofraya özel bir özenle konulması, çzellikle sıcak mevsimlerde yemek kültürünün en önemli adetlerinden biri olarak kabul edilir. Bu bağlamda, yoğurdun hazırlanışında geleneksel yöntemler dikkat çeker. Örneğin, yoğurdu ayrı bir tabakta sunmak için içerisine kırmız pancar dilimlenip eklenir ve üzerine sür ilave edilerek hazırlanır. Bu yöntem sofraya görsel bir zenginlik katarken aynı zamanda yoğurdun lezzetini de arttırır. Böyle geleneksel hazırlama şekli günümüz Batı dünyasında yaygın olan tatlı yoğurt çeşitlerini andırmaktadır.

Kırgız Türkçesinde her ne kadar yoğurda *ayran* dense de yoğurt kelimesiyle kökeni aynı olan *cuurat* (Kırgız Türkçesinde 'c' harfiyle başlayan kelimelerin çoğu Türkiye Türkçesinde 'y' harfiyle başlayan kelimelerdir. Örneğin, yastık-cazdık, yılan-cılan, yol-col) sözü de Kırgızlarda kullanılmaktadır (Karşılaştırmalı 1991 38, 992). Cuurat genelde koyun, keçi ve yak

sütünden yapılan yoğurda denmektedir. Kırgızlarda cuurat ile ilgili '*Üyündö bir kaşık ayranı cok, uulunun atı Cuuratbek*' (Evinde bir kaşık bile yoğurdu yok, oğlunun ismi ise Cuuratbek) şeklinde atasözü bulunmaktadır. Bunu Türk kültür tarihçisi Bahaeddin Ögel eserinde 'Evinde ayranı yok, kızının adını Yoğurt-Bey koymuş' şeklinde vermektedir ve Anadolu'da söylenen 'Ayranı yok içmeğe, gümüş köprü ister geçmeğe' sözüne benzetilir (Ögel 1985: 29).

Kırgız Dili Sözlüğü'nde *ayran* kelimesi sütten yapılan ekşi yemek olarak nitelendirilmektedir. Ayran yapımında kullanılan süte veya mayaya ise *ayrandık süt* denmektedir (Kırgız Tilinin Sözdüğü 2010: 50,56). Ayran kelimesinin etimolojik anlamda *ayırgan* veya *ayıran* fiilinden türediği ve böylece ayran yapımında tereyağını ayrandan ayırmayla direk bağlantılı olduğu belirtilmektedir. Aitbaev'e göre, ayran kelimesinin eş anlamı olarak *katık* kelimesi de kullanılmıştır (Aitbaev 1957: 59). Günümüzde Toktogul bölgesinde hala tereyağını sütten değil, ayrandan ayırarak alma usulü kullanılmaya devam etmektedir.

Yudahin'in *Kırgızca-Rusça Sözlük'*ünde *cuurat* kelimesi yağlı ekşi süt şeklinde açıklanmıştır ve '*baydın cuuratına toygonsup magdırap catat*' (zenginin cuuratına doymuş gibi rahat yatıyor) şeklinde deyim bulunmaktadır (Yudahin 1965: 271). Ögel, yoğurt kelimesinin *yoğurmak* fiiliyle ilişkili olduğunu dile getirmekle birlikte, Harezmşahlar döneminde yoğurda *yugrat* denildiğinden bahsetmektedir (Ögel 1985: 21). Burada *yuğrat* ile *cuurat* kelimesinin kökeninin aynı olduğu net bir şekilde anlaşılmaktadır. Ancak Karasaev'in verdiği bilgiye göre, *cuurat* Kırgız diline Fars dilinden geçmiş kelimedir ve kaymaklı sütten (buna Kırgızcada *ınak süt* denmektedir) yapılan ayrana denir. *Cuurat* Kırgızların hayat tarzında göçebelikle bağlantılı olmakla beraber ekonomik gelişmenin belirtisi olarak tasvir edilir. Bunu *cuurat* ile ilgili Kırgız halk şiirinden örneklerle açıklamak mümkündür:

Kırgızca	**Türkçe**
Bizdin uy, koy töldödü,	Bizim inek, koyun dölledi,
Ayran, *cuurat* köldödü.	Yoğurt, *yugurt* çoğaldı.
Bizdin beeler töldödü,	Bizim kısraklar dölledi,
Sabada kımız köldödü.	Tulumda kımız çoğaldı (Karasaev 2016: 308).

*Kırgız Dili Sözlüğü'*nde koyunun kaymaklı sütünden yapılan yoğurda *cuurat* denilmektedir (Kırgız Tilinin Sözdüğü 2015: 542). Ancak yukarıda adı geçen sözlükte yoğurt kelimesine *kefire* (bir çeşit fermente edilmiş süt ürünüdür ve probiyotik özellikler taşır) benzeyen ekşi sütten yapılan, vitamin ve meyveler eklenen yemek olarak açıklanmaktadır

(Kırgız Tilinin Sözdüğü 2015: 629). Dolayısıyla da yoğurt kelimesi Kırgızcada bu anlamda kullanılmaktadır. Ancak bazı araştırmacılar Kırgızlarda cuuratın yoğurttan daha çok önemi olduğunu dile getirmektedirler (Kırgız Elinin Salttuu Bilimderinin Negizderi 2014: 345). Ancak bir diğer açıklamalara göre, *cuurat* sadece koyun veya keçi sütünden yapılan yoğurt çeşidine denmektedir. *Ecigey* ise keçi sütünden yapılan Kırgızların en çok sevdiği yoğurt şeklidir ve genelde sütün bol olduğu yaz mevsiminde yapılmıştır (Aitbaev 2002: 309-310). Cuurat'ı ise Kırgızlarda alt sosyal tabakadakiler ekonomik durumlarından dolayı her gün kullanamamışlardır (Abramzon 1999: 100). G. Zagryajski ise yoğurdu tersine Orta Asya halklarının yemeklerinin arasında alt sosyal tabakadakilerin yemeği olarak açıklamaktadır (Zagryajski 1874: 42).

Kırgızlarda Yoğurttan Türeyen Yemekler

Yoğurt sütten yapılan yemeklerin içinden en çok kullanılan tür olarak bilinmektedir. Araştırmacı Aitbaev, yoğurdu göçebe Kırgızların yemeklerinin arasında en çok yaygın olan yemek türü olarak belirtmektedir (Aitbaev 2002: 308). Tüm Türk kökenli milletlerde olduğu gibi Kırgızlarda yoğurt bir yemek türü olmanın yanı sıra yemek türeten bir işleve de sahiptir. Bunlardan biri, Kırgızlarda yoğurda su eklenerek hazırlanan karışıma *çalap* denmektedir. Buna Türkiye Türkçesinde *ayran* adı verilmektedir. Böylece aynı dil kökeninden gelen iki dildeki söz hazinelerinde *tuzağa düşüren* kelimeler mevcuttur. Buna ayran, yoğurt kelimeleri birer örnektir. *Karşılaştırmalı Türk Lehçeleri Sözlüğü*'nde Türkiye Türkçesindeki *ayran* kelimesi Kırgızca'da *çalap* olarak geçmektedir. Türkçedeki *yoğurt* ise, Kırgızca'da *ayran* anlamındadır. Bundan dolayı iki dildeki aynı kelimelerin biraz farklı kullanım şekilleri aşağıdaki tabloda gösterilmeye çalışılmaktadır:

Tablo: 1. Kırgız ve Türkiye Türkçelerindeki Yoğurtla İlgili Tuzağa Düşüren Kelimeler

Kırgızca	**Türkçe**
ayran	yoğurt
cuurat	yoğurt
çalap	ayran
katık	katık veya yoğurt

Çalap kelimesi, *çal ve ab* kelimelerinden türeyerek, boz su anlamını verir. Konstantin Yudahin'in sözlüğünde *çalap* su karıştırılmış ayran olarak açıklanırsa *ayran* ise biraz su karıştırılmış ekşi süt şeklinde açıklanmaktadır (Yudahin 1965: 33). Pamirli Kırgızlarda soğuk

suya yoğurt veya süt ekleyerek yaptıkları meşrubat türüne çalap adı verilir (Dor 1993: 87). Kırgızların yaz mevsiminde sık kullandıkları meşrubat türlerinden birinin çalap olduğu başka kaynaklarda da geçmektedir (Abramzon 1999: 101). Bir başka bilgiye göre çalap, yoğurt veya *süzmeye* suyu karıştırarak (Türkçede ayrandır) yapılır ve bu genelde yazın, susayınca içilen meşrubat türüdür (Aitbaev 2002: 312).

Kırgızlarda, özellikle sözlü edebiyatta *ayran* (Türkiye Türkçesine göre *yoğurt*) ile ilgili deyimler ve atasözleriyle karşılaşmak mümkündür. Bununla ilgili olarak birkaç örnek aşağıdaki tabloda Türkiye-Türkçesindeki açıklamaları ile birlikte sunulabilir:

Kırgız Türkçesi	**Türkiye Türkçesi**
Ayran içken alsırayt,	*Yoğurt* yiyen halsizleşir,
Kımız içken kansırayt,	Kımız içen kansızlaşır,
Erke bala köç üstündö nan surayt.	Şımarık çocuk göç ederken ekmek sorar.
Ayran içken kutuluptur,	*Yoğurdu* içen kurtulmuş,
Çelek calağan tutuluptur.	Kovayı yalayan yakalanmıştır.
Ayran surap kelip, ayağıñdı caşırba.	*Yoğurt* sormaya geldiğinde ayağını gizleme.
Ayran surasañ, çeleğiñdi caşırba.	*Yoğurt* sorduğunda kovayı gizleme.
Cuurat tögülsö cuğu kalat	*Yoğurt* dökülürse kalıntısı kalır.
Ayranın attay körgön, kımızın töödöy köröt	*Yoğurdunu* at gibi algılayan, kımızını deve gibi kabul eder.
Cuurat içken kutulat, cuğundu içken tutulat.	*Yoğurt* yiyen kurtulur, kalıntısını yiyen yakalanır.
Ayran içken kutulat, ayağın calagan tutulat	*Yoğurt* yiyen kurtulur, sonunu yiyen yakalanır.
Ayranday bolup tögülgön.	*Yoğurt* gibi dökülen (pozitif anlamda)
Abiyiri *ayranda*y açıldı.	Namusu *yoğurt* gibi döküldü (negatif anlamda)

Bunların dışında tabağa konan yoğurda (ikinci adı *koutmak*) ekmek doğrayıp yeme geleneği hem günümüz Kırgızistan'da sıcak mevsimde hem de Pamir'deki Kırgızlarda kullanılmaktadır. Pamir bölgesinde eve misafir gelince önce yoğurt ikram edilir. Bundan dolayı bir yerden ikinci yere dolaşan insana *ayrançılap kalgan adam* (canı ayran isteyen insan) sıfatı kullanılır (Dor 1993: 87).

Yoğurdu kaymaklı sütten yapılan yoğurt ve kaymaksız sütten yapılan yoğurt olarak da ikiye ayırmak mümkündür. Yoğurt sadece inek sütünden değil koyun ve keçi sütünden de

yapılır. Keçi sütünden yapılan yoğurt genel olarak dağlı, kayalı keçi beslemeye uygun olan bölgelerde kullanılır. Bazı bilgilere göre Kırgızlar inek ve keçi dışında koyun, kısrak sütü, daha az oranda deve sütü kullanırlar (Kırgızı 2016: 217). Geçmişte Kırgızlarda koyun ve keçi sütünden yapılan yoğurtlar günlük hayatta sadece içecek olarak kullanılmış iken inek sütünden yapılan yoğurt çeşidi hem içecek hem de kurut ve süzme yapımında kullanılmıştır.

Yoğurt diğer yemekleri türeten yemek çeşidi olarak da bilinmektedir. Yoğurttan süzme türetmek (bir başka yemek çeşidi), *süzmeden* de *kurut* yapmak mümkündür. Bu şekilde yemekten diğer bir yemek çeşidini türeten fonksiyonu ortaya çıkmaktadır. Yogurttan türeyen *süzme* Kırgızların hayatında en pratik ve doyurucu yemek türü olarak kabul edilir. Kırgızlar eskiden ava çıkarken ya da savaşa giderken *kol çanaç* adını taşıyan kaba süzme koyarak sefere çıkmışlardır (Kırgız Elinin Salttuu Bilimderinin Negizderi 2014: 345). Süzme susayınca içecek türü olarak, aynı zamanda sıcak yemeklere karıştırarak (katık) kullanılmasıyla meşhurdur.

Et suları da (et çorbası) ekşi süt, *kurut, süzmö* (süzme) ve kımızla tatlandırılır. Örneğin, *kımız* (bazen yoğurt) ile tatlandırılmış et suyuna *ak serke, ala dön* veya *çığır* denmektedir (Kırgızı 2016: 220). Serke, sirke kelimesi Fars dilinden gelmiş olup, Türkiye-Türkçesindeki sirke ile aynı anlamdadır. *Ak serke* de Kırgızlarda, yoğurt veya süzme çorbaya eklenerek yapılan ekşi yemek türünü ifade eder. Bu, geleneksel bir hazırlama biçimi olup, yemeğe ekşi bir tat katmak için kullanılır. Çorbaya yoğurdun eklenmesi ile renginini beyazlaşmasından dolayı ak sirke adını almış olduğu büyük ihtimaldir. Bu başlangıçta ak sirkedir, ama zaman geçtikçe *ak serke* haline dönüşmüştür (Karasaev 2016: 51). Yukarıda da bahsedildiği gibi yoğurda su eklenerek yapılan içeceğe ise *çalap* denir. Yoğurda *talkan* (un gibi hale getirilen arpa, sulu veya buğday çeşidi) eklenirse *aş ayran* isminde bir içecek üretilir. Bir diğer çeşit ise yoğurt yapımı sırasında süte su eklenerek hazırlanan türdür. Bu yöntemde, öncelikle buğdayın veya arpanın kırılmış hali suda pişirilir ve ardından yoğurda eklenir. Bu tür yoğurdun adı *aşayran* olarak halk içinde bilinmektedir ve diğer yoğurt çeşitlerine mukayeseli daha sıvı olarak kullanılır (Aitbaev 2022: 308).

Kurutun kışın kurutulmuş halini ya da parçalanmış halini sıcak suya koyarak ve ezerek yapılan yemek türüne *ezme kurut* denmektedir (Abramzon 1999: 101). Bir diğer bilgiye göre yoğurdu ısıtma veya kaynatma yoluyla ayrı bir yemek türü olan günümüz peynir türüne benzeyen- *ecigey* elde edilmektedir (Kırgız Elinin Salttuu Bilimderinin Negizderi 2014: 346). Ögel'e göre yoğurt Türk yemeklerinin önemli bir katığıdır, adeta tuz yerine geçmiştir. Bunun için de çorba ile diğer yemeklere katılan yoğurda eski Türklerde *tuzluk* adı verilmiştir (Ögel 1985: 24). *Atala* ise Kırgızlarda yoğurtla un karışımından meydana gelen ve terbiyelenmiş bir

nevi çorbaya verilen isimdir. Bu yemek Türkiye-Türkçesinde yoğurtlu un çorbası adını taşımaktadır. Abramzon'a göre *atala* yemeği Kırgızistan'ın güney bölgesinde çok kullanılmakla beraber yapılış şeklinde mısır ununda yapılan çorbaya yoğurt veya tereyağ ekleyerek kullanmışlardır (Abramzon 1999: 102).

Koyun çobanları tarafından ağırlıklı olarak merada kullanılan bir *köörçök* içeceği vardır. K. K. Yudahin bu içeceğin tanımını şu şekilde vermektedir: *Köörçök,* koyun veya keçi sütünden *kımız* veya ayran ile fermente edilmiş koyun çobanlarının içeceğidir (Yudahin 1965: 426). Yoğurdun bir yemekten ikinci yemek çeşidini yapmada tranzit fonksiyonuna bir örnek olarak kabul etmek mümkündür.

Böylece süt, sütten yoğurt yapılması ve onun suyunu çıkardıktan, ayırdıktan sonra süzme yapımı ve ondan sonra da süzmeyi yuvarlak biçime getirerek kuruttuktan sonraki *kurut* adını taşıyan yeni yemeğin ortaya çıkışı da örnek getirilebilir. Bu tür yemek çeşitleri, sağlık açısından önemli bir yere sahiptir. Remi Dor'un verdiği bilgiye göre, Kırgızlar *kurutu* '*tütök'* hastalığına karşı kullanmışlardır (Dor 1993: 80). Zeland'ın belirttiğine göre de, *kurut* 'iskorbüt' (singa) hastalığına karşı kullanılmıştır (Zeland 1885: 18). Kaşgarlı Mahmut'a göre X. yüzyılda Türkler çorba çeşitlerine *kurutu* eklediği bilinmektedir. *Kurut* bozulmayacak bir şekilde kurutulmuş bütün süt çeşitlerini bildirmekle hem savaş zamanında hem de kış mevsiminde yiyecek olarak kabul edilmektedir. Remi Dor, *kurut* kelimesinin en eski terimlerden biri olduğunu belirtir ve bu kelimenin yalnızca Türkler arasında değil, Moğollar arasında da kullanıldığını ifade eder (Dor 1993: 80). Kırgızlarda süzme yaparken ekşi sütü veya yoğurdu sarı suyu çıkana kadar keregeye *(*bozüyün duvarı rolünde olan ağaçtan yapılan malzeme) asarlar. Sonbahar ve kış mevsiminde taze süt artık olmayınca yerine *süzme* kullanmışlardır (Aitbaev 2002: 309).

Yazın Kırgızlarda en çok kullanılan ve susuzluğu gidermekte yoğurt katılarak yapılan meşrubat türü *carmadır*. Carma günümüz Kırgızlarında da en çok kullanılan milli içecek türüdür. Kışın ise, üşütme ve hafif gribe kapıldığında yoğurt eklenerek yapılan çorbaya *kordo* denir ve bu suya pişirilen pirince yoğurt eklenerek yapılır, Türkiye mutfağındaki yoğurtlu pirinç çorbasına benzer, bunun tarihteki bir diğer adı *tovgadır*. Ayran beslenme ve susuzluğu gidermek için içilir. Bununla ilgili de *iki bardak kımız içen dertlidir, iki bardak ayran içen ise açgözlüdür* sözü geçmektedir. Yukarıda belirtilen sözler ayranla tasvir edilerek bir insanın karakterini veya anlık durumunu açıklamada kullanılan atasözlerine örnektir (Kırgız Makal-Lakaptarı 2020: 146).

Yoğurdun Diğer Fonksiyonları

Kırgızlarda yoğurdun kadınla bağlantılı tarafları da mevcuttur. Kırgız kadınları günümüzde kullanılan şampuan yerine saçını yıkama malzemesi olarak yoğurdu kullanmışlardır. Dikkat edilirse, saç ve deri sağlığı için en önemli vitaminlerden biri olan 'e' vitamininin yoğurt içerisinde bulunduğu bilinmektedir. Fergana bölgesinde on iki yıl boyunca yaşamış olan araştırmacı Nalivkin ve eşi Nalivkina, 'Fergana'nın Yerli Halkından Bir Kadının Hayatı Üzerine Deneme' adlı eserlerinde, Fergana'da yaşayan kadınların saçlarına katık (yoğurt türü) sürdüğünü ve bu geleneğin tüm Türkistan bölgesinde yaygın olduğunu belirtmişlerdir (Nalivkin 1886: 92). Ayrıca yoğut kadınlar tarafından yüzü besleyici ve ağartıcı anlamında yüz maskesi olarak da kullanılmıştır. Günümüzde bazı kırsal bölgelerde yoğurtla saç yıkama yöntemi ve yüz maskesi olarak kullanımı hala devam etmektedir.

Kırgız kadınlarının yoğurdu kadına has süs eşyaları temizlemede kullanmaları da dikkat çekmektedir. Kırgız kadınları süs eşyalarına bilezik, küpe, yüzük, *çaçpak* (saça takılan süs eşyası) örnek getirilebilir. Bu tür süs eşyaları hakkında alınan bilgilere göre, Kırgızlarda tür çeşitliliği bakımından farklılık gösteren süslü eşyalardan kulak küpeleri, tasarımlarına göre halkalı ve kancalı küpeler olarak ikiye ayrılmaktadır. Bunlardan ilki, halka şeklinde gümüş telden yapılmış *baldak küpe, zere baldak* ve *Kaşgar syrga* (küpe) gibi takıları içeriyordu. Bu küpenin alt kenarında, bol damarlı ve delikli bir telkâri eleman, iç kısmına lehimlenmiştir (Kırgızı 2016: 180). Böylece Kırgız kadınları eskiden beri altından daha çok gümüş takılara ve taşlara özen göstermişlerdir. Bundan dolayı onların süs eşyalarının çoğu genel olarak gümüşten yapılmıştır. Gümüş takıları temizlemede yoğurt kullanılmıştır. Temizlenmeye ihtiyaç duyulan gümüş takıyı Kırgız kadınları yoğurdun içine atarak, bir müddet sonra çıkararak keçeden yapılan ev eşyasına (mesela, *şırdak, şırdamal, kiyiz*) sürterek gümüş takıları temizlemeyi adet edinmişlerdir. Bu şekilde gümüş takılar temizlenerek yeni gibi parlak hale getirilmiştir.

Kırgızlarda yoğurdun diğer hayvancılığın ürünleriyle bağlantılı tarafları da vardır. En önemli ve sık kullanılan yöntemlerden biri yoğurdun *kelle-paçayı* temizlemede kullanılmasıdır. Kırgızlar hayvan kestikten sonra onun başı ile paçalarını (Kırgızca'da da aynı Türkiye Türkçesindeki gibi *kelle-paça* denmektedir) ateşe tüyünü iyice yaktıktan sonra, temizlemek için yoğurdu sürmüşlerdir. Önce yoğurtla iyice temizleyip suyla yıkadıktan sonra pişirmişlerdir. *Kelle-paçayı* bu şekilde temizleme yöntemi ve geleneği bazı bölgelerde hala da devam etmektedir.

Bir diğer kullanım şekli de yoğurdun *teri iylöö* veya *teri aştoo* (deriyi yumuşatma, biçimlendirme ve eşya yapmaya hazır hale getirme usulüdür) sırasındaki kullanımıdır. Coğrafi konumu ve yaşam tarzı itibariyle Kırgızlar daha çok göçebe hayatını benimsediklerinden doğal olarak kışın soğuk günlerinde dayanıklı olan deriden yapılmış giysileri tercih etmişlerdir. Bu yüzden de Kırgızlarda hayvan derisinden yapılmış *ton, içik, şım, tebetey, kur, maası, kepiç (*mont, pardesü, pantolon, baş giysi, kemer, ayakkabı çeşitleri*)* gibi giysilerin, *köökör, çanaç* (kımız kapı, yayık) gibi mutfak eşyalarının ve *köldölöñ, bostek* (döşek) gibi ev eşyalarının yapımı için hayvan derisini germede ve deri işlemed yoğurt en çok kullanılan malzemedir.

Resimde 1936 yıllarında Isık-Köl bölgesinde yaşayan Kırgızlarda deriye yoğurt sürme usulünden bir görüntü (Aitbaev 1957).

Kırgızlarda yoğurdun tıp ile bağlantılı tarafları bulunmaktadır. Üşütmüş olan insana pirinci suya pişirdikten sonra yoğurt ekleyerek vermek hastayı en kolay ve geleneksel yöntemle iyileştirmenin yolu olarak kabul edilmiştir. Bu gelenek hala bazı bölgelerde devam etmektedir. Ayrıca yoğurttan türetilmiş olan *kurutu* çorbaya ekleyerek üşütmüş olanların terlemesi için kullanma ya da genelde kış mevsiminde çorbaya ekleyerek içme usulu mevcuttur (Kırgız Elinin Salttuu Bilimderinin Negizderi 2014: 345).

Yoğurt sıcak günlerde susuzluğu gidermek için *çalap* yaparak içine kokulu otları atarak da kullanılmaktadır. Günümüzde yaz mevsiminde Kırgızlara has meşrubat türleri yaygın bir şekilde satılır. Bu tür meşrubatlar arasında *çalap* ve *carma* genelde en çok satılan türlerdendir. Bu tür yoğurttan türetilen yemek veya meşrubat çeşitleri yaz mevsiminde sıcaktan koruyucu, susuzluğu giderici ve tansiyonu dengeleyici olarak bilinmektedir.

Yoğurt veya süt çocuklara uyumadan önce verilen yemek çeşididir. Bu durum çocuğun rahat uyumasını sağlar. Ayrıca Kırgızlarda insan yemekten zehirlendiğinde ilk yardım olarak

bolca yoğurt yedirilmiştir. Buradan da anlaşılacağı üzere yoğurdun birçok fonksiyona sahip olduğu ortaya çıkmaktadır.

SONUÇ

Kırgız yemek kültüründe yoğurdun önemi yalnızca bir besin kaynağı olmanın ötesinde sosyolojik bir bağlamda oldukça anlamlıdır. Yoğurt ve diğer süt ürünleri Kırgız toplumunun günlük yaşamında derin bir kültürel ve sembolik yere sahiptir. Ak terimi sadece bir renk ya da sıfat olarak değil, aynı zamanda adalet, iyilik, uğur gibi soyut kavramları da ifade eder. Bu bağlamda yoğurt ve süt ürünlerinin ak olarak adlandırılması hem bu ürünlerin saf, temiz ve kutsal nitelikler taşıdığına duyulan inancı yansıtır hem de toplumun kültürel değerleriyle özdeşleşmiş bir sembol haline gelir.

Kırgız yemek kültürünün temelini oluşturan süt ürünlerinin, özellikle yoğurdun toplumsal yapıya ve yaşam tarzına etkisi büyüktür. Kırgızların göçebe yaşam biçiminde yoğurt yalnızca bir beslenme amacı değil, aynı zamanda kültürel ve fonksiyonel bir araç olarak da kullanılmıştır. Yoğurdun kadınlar tarafından güzellik ve temizlik amacıyla kullanılması, bu ürünün sadece bir gıda maddesi olmanın ötesinde günlük hayatta çok yönlü bir işlevselliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca yoğurdun deri işleme, giysi üretimi ve ev eşyalarının temizlenmesinde kullanılması Kırgızların geleneksel işçilik anlayışıyla ve doğayla olan bağlarıyla da paralellik göstermektedir.

Yoğurt aynı zamanda Kırgız toplumu için sosyal anlam taşımaktadır. Özellikle kırsal bölgelerde misafirperverlik ve toplumsal bağları pekiştirme, misafire ikramda bulunma ve kültürel kimliği sürdürme işlevi vardır. Bu bağlamda yoğurdun sadece bir besin değil, kültürün taşıyıcısı olarak da söylenebilir.

Sonuç olarak yoğurt Kırgız kültüründe sadece bir gıda maddesi değil, aynı zamanda toplumsal, kültürel ve fonsiyonel birçok rolü olan derin anlamlar taşıyan bir unsurdur. Gelişen dünyada bazı gelenekler zayıflasa da özellikle kırsal kesimlerde ve geleneksel yaşam biçimlerinde yoğurdun kullanımının devam etmesi, bu kültürün sürekliliğini ve toplumsal kimliğini korumasında öneli bir rol oynamaktadır.

EXTENDED ABSTRACT

The food culture of the Kyrgyz, one of the most ancient peoples of Central Asia, has been shaped by their geographic location and nomadic lifestyle. Meat and dairy products have historically constituted the primary sources of sustenance, forming the foundation of Kyrgyz food culture. Dairy products, collectively referred to as “ak” (white) hold particular importance,

not only for their dietary value but also for their symbolic significance. The term “ak” serves multiple purposes in Kyrgyz society, functioning as an adjective, color, and even as a reference to divinity. Furthermore “ak” carries profound symbolic connotations, including justice, goodness, and fortune. Although the contemporary usage of “ak” for dairy products has diminished, particularly in urban settings, it remains prevalent in rural areas and villages in Kyrgyzstan.

In the context of Kyrgyz food culture, there exists a wide variety of dairy-based foods, include ayran, yogurt, kurut, cream, butter, chalap, and katyk. Yogurt, known in Kyrgyz as ayran or zhuurat, is a central component of these dairy products. Derived from milk, yogurt serves as a base for numerous traditional foods such as chalap, katyk, and kurut. However, beyond its role as a food item, yogurt has played multiple roles in the daily lives of the Kyrgyz people throughout history. It has been employed in a range of applications, including health remedies, personal care (such as hair washing and facial masks), and leather processing.

Ayran, often referred to as “ak” and yogurt (zhuurat) are particularly significant within the Kyrgyz diet. While the term “ayran” is commonly used in Kyrgyz to describe yogurt, the word “zhuurat” is also employed, sharing an etymological root with the word “yogurt.” In general, yogurt made from sheep, goat, or yak milk is referred to as zhuurat, whereas cow’s milk yogurt is called ayran. The interchangeable use of these terms in some contexts reflects their deep cultural integration. Yogurt, a staple food in Kyrgyz cuisine due to both lifestyle and geographic conditions, serves not only as a food product but also as a base for numerous traditional food. These include chalap, katyk, carma, and kurut, each of which has its place in the seasonal diet. During winter, kurut is dissolved in boiled water, while in summer, chalap, made by mixing yogurt with cold water, and zharma, a traditional beverage consumed in hot weather, are popular drinks.

Since ancient times, yogurt has been used in a variety of non-culinary contexts in Kyrgyz culture. Women traditionally used yogurt for hair washing, as a facial mask, and even for cleaning such as earrings, rings and bracelet. Additionally, yogurt was used in the maintenance of leather, a material that held significant importance in nomadic Kyrgyz life, being employed in everything from clothing and household items to kitchen utensils. This multifunctional use of yogurt underscores its central role in Kyrgyz culture, both as a vital food product and as a key material in traditional practices such as leatherworking and personal care. Thus, yogurt occupies a prominent place not only in the diet but also in the broader cultural heritage of the Kyrgyz people.

KAYNAKÇA

Abramzon, S. M. (1999). *Kırgız cana Kırgızstan Tarıhı Boyunça Tandalma Emgekter*, Bişkek.

Adil Hikmet Bey. (1999). *Asya'da Beş Türk*, İstanbul: Ötüken Yayınları.

Aitbaev, M. T. (1957). *İstoriko Kulturnıye Svyazi Kirgizskogo i Russkogo Narodov. (Po Materialam İssık-Kulskoy Oblasti Kirgizskoy SSR)*, Frunze: İzdatelstvo Akademiya Nauk Kirgizskoy SSR.

Aitbaev, M. T. (2002). *İstoriko-Etnografiçeskiy Oçerk o Kırgızah Po Materaialam Severa Kırgızstana*, Bişkek: Nasionalno Akademiya Nauk Kirgizskoy Respubliki.

Bonvalot, G. (2011). *Puteşestviye Çerez Serdse Azii-Pamir-v İndiyu*, Bişkek: Erkin Too.

Dor, R. (1993). *Oogan Pamirindegi Kırgızdar*, Bişkek: Kırgızstan.

Fielstrup, F. A. (2002). *İz Obryadovoy Jizni Kirgizov Naçala XX veka*, Moskva: Nauka.

Karasaev, H. (2016). *Kamus Naama*, Bişkek: Salam.

Karşılaştırmalı Türk Leçheleri Sözlüğü. (1991). Ankara: Kültür Bakanlığı.

Kırgız Elinin Salttuu Bilimderinin Negizderi. (2014). Bişkek.

Kırgız Makal-Ilakap uçkul sözdörü. (2015). Derleyen: M. İbragimov. Bişkek: Karabalta.

Kırgız Makal-Lakaptarı, Uçkul Sözdörü. (2020). Bişkek.

Kırgız Tilinin Sözdüğü. (2010). Bişkek: Avrasya Press.

Kırgız Tilinin Sözdüğü. (2015). Bişkek: Avrasya Press.

Kırgızı. Narodı i Kulturı. (2016). Bişkek: Nauka.

Koyçumanov, C., Kadırov I. (2012). *Makal-Lakaptar. Nuska Sözdör. Zalkar Oylor*. Bişkek: Biyiktik.

Mahmud Al-Kaşgari. (2005). *Divan Lugat at-Türk*. Perevod, Predisloviye i Kommentarii Z.A.M. Auezovoy. İndeksı sostavlenı R. Ermersom: Dayk Press.

Manas Ensiklopediyası. *ME. (1995)*. Mamlekettik Til cana Ensiklopediya Borboru. Bişkek: Kırgız Ensiklopediyasının Başkı Redaksiyası.

Manas. (1958). Birinçi Bölük, I Kitep, Frunze: Kırgızmambas.

Nalivkin, V., Nalivkina M. (1886). *Oçerk Bıta Jenşinı Osedlogo Tuzemnogo Naseleniya Ferganı*. Kazan: Tipografiya İmperatorskogo Universiteta.

Ögel, B. (1985). *Türk Kültür Tarihine Giriş. Türklerde Yemek Kültürü*, IV. Cilt, Kültür ve Turizm Bakanlığı.

Trachoo, N. (2002). Yogurt: The Fermented Milk, *Songklanakarin Journal of Science and Technology*, 24(4).

Turdalieva, Ç. (2009). *Zapadnıye Puteşestvenniki i İssledovateli o Kırgızah i Kırgızstane (Vtoraya polovina XIX– naçalo XX vv.)*, Bişkek: Maxima.

Vamberi, A. (1865). *Puteşestviye po Sredney Azii*, Sanktpeterburg.

Yudahin K. K. (1965). *Kirgizsko-Russkiy Slovar. Kırgızça-Orusça Sözdük*, Sovetskaya Ensiklopediya.

Yudahin K. K. (1985). *Kirgizsko-Russkiy Slovar. Kırgızça-Orusça Sözdük*. Glavnaya Redaksiya Kirgizskoy Sovetskoy Ensiklopedii.

Zagryajski, G. S. (1874). Kara-Kirgizı (Etnografiçeskiy Oçerk), *Turkestanskiye Vedomosti*, №42.

Zeland, N. L. (1885). *Kirgizı. Etnografiçeskiy Oçerk*. Zapadno Sibirskogo Otdeleniya Russkogo Geografiçeskogo Obşestva, Omsk, Tipogr. Okruj. Ştaba.

Makale Bilgisi/Article Information

Etik Beyan:	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan edilir.	***Ethical Statement:***	It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Çıkar Çatışması:	Çalışmada kişiler veya kurumlar arası çıkar çatışması bulunmamaktadır.	***Conflict of Interest:***	The authors declare that declare no conflict of interest.
Yazar Katkı Beyanı:	Birinci yazarın makaleye katkısı %60, ikinci yazarın makaleye katkısı %40'dır.	***Author Contribution Declaration:***	The contribution of the first author to the article is 60% and the contribution of the second author to the article is 40%.
Mali Destek:	Çalışma için herhangi bir kurum veya projeden mali destek alınmamıştır.	***Financial Support:***	The study received no financial support from any institution or project.
Yapay Zekâ Kullanımı:	Bu çalışmada herhangi bir yapay zekâ tabanlı araç veya uygulama kullanılmamıştır.	***Use of Artificial Intelligence:***	This study did not utilize any artificial intelligence-based tools or applications.
İntihal:	Bu makalede intihal taraması yapılmış ve intihal içermediği teyit edilmiştir. – İntihal.Net	***Plagiarism:***	This article has been scanned for plagiarism and it has been confirmed that it does not contain plagiarism. – İntihal.Net