

TÜRK EFSANELERİNDE YİYECEK VE İÇECEKLER

Doç. Dr. İlker AYDIN, ilkaydin28@gmail.com

Özet

Efsaneler toplumdan topluma zamandan zamana bağlı olarak, bazı değişikliklerle nesilden nesile aktarılan genellikle sözlü geleneğe ait halk anlatıdır. Bu çalışmanın amacı efsane kavramı üzerinde durarak efsanelerde yer alan yiyecek ve içecekleri tespit etmek, yiyecek ve içecekleri Türk kültürü açısından değerlendirip yorumlamaktır. Araştırma nitel araştırma özelliği göstermektedir ve doküman incelemesi ile gerçekleştirilmiştir. Demir'in (2013) "*Türk Efsaneleri*", Helimoğlu Yavuz'un (2013) "*Diyarbakır Efsaneleri*", Sakaoğlu'nun (1976) "*101 Anadolu Efsanesi*" ve yine Sakaoğlu'nun (2003) "*101 Türk Efsanesi*" adlı eserleri çalışmanın materyalini oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanması belgesel tarama ile gerçekleştirilmiştir. Rakamlarla kodlama yapılarak veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Veriler önce yiyecek-içecek olarak ayrı bir sınıflamaya tabi tutulmuş, sonrasında ise yiyecekler farklı kategorilerde ele alınmıştır. Veriler bunlar üzerinden betimlenerek yorumlanmıştır. Çalışma kapsamında toplanan veriler betimsel analiz ile çözümlenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda yaklaşık 1246 efsaneden elde edilen bulgulara göre efsanelerde en fazla geçen içeceğin 693 kullanım sıklığıyla su, yiyeceğin de 142 kullanım sıklığıyla ekmeğin olduğu gözlemlenmiştir. Efsanelerde ekmeğin ve suyun temel anlamda kullanılmasının yanında; ekmeğin nimet, suyun da kutsal ve şifalı olduğuna değinilmiştir. Bundan hareketle Türklerde yemek kültürünün birçok alanda olduğu gibi efsanelerde de etkisini gösterdiği sonucuna varmak mümkündür.

Anahtar kelimeler: Türk kültürü, efsane, yiyecek, içecek.

FOOD AND BEVERAGE IN TURKISH LEGENDS

Abstract

Legends are folk narratives of the oral tradition that are handed down from generation to generation with some changes depending on time and society. The aim of this study is to determine the foods and beverages in legends by focusing on the concept of legend, to evaluate and interpret food and drinks in terms of Turkish culture. The research is qualitative research and carried out with document review. "*Türk Efsaneleri*" of Demir (2013), "*Diyarbakır Efsaneleri*" of Helimoğlu Yavuz (2013), "*101 Anadolu Efsanesi*" (1976) and "*101 Türk Efsanesi*" (2003) of Sakaoğlu are the materials of this study. The collection of research data was carried out by documentary scanning. Data collection was carried out by coding with numbers. The data were first classified as a food and beverage, and then the food was handled in different categories. The data have been interpreted through these descriptions. The data collected within the scope of the study were analyzed by descriptive analysis. As a result of the research, according to the findings obtained from approximately 1246 legends, it was observed that the most common beverage in the legends was water with 693 usage frequency and bread with 142 usage frequency of food. Besides the basic use of bread and water in legends; it is mentioned that bread is blessing and water is sacred and healing. From this point of view, it is possible to conclude that food culture in Turks shows its effect in legends as in many other fields.

Keywords: Turkish culture, legend, food, beverage.

1. GİRİŞ

'Efsane' kavramı üzerine

Folklor çalışmaları, bir kültürün geleneksel ifadelerine ve bu ifadelerin ürettikleri ilgili anlamların yorumuna odaklanmaktadır. Arkaik dönemlerden günümüze kadar gelen birçok edebi ürün bulunmaktadır. Bunlardan en anlamlıları kuşaktan kuşağa sözlü olarak aktarılan mit, destan, efsane ya da masalsı anlatılardır. Bu eserler ait oldukları topluma özgü duygu ve düşünceleri yansıtmakta, insan davranışlarının anlaşılması adına önemli bilgiler sunmaktadır (Nar, 2014: 56). *Efsane* sözcüğü latince; “okunmak zorunda olan” anlamına gelen ‘legenda’ sözcüğünden gelmektedir. İngilizcede ‘legend’, Fransızcada ‘légende’, Almancada ‘legende’ ve ‘sage’, İtalyancada ‘leggenda’, İspanyolcada ‘leyenda’, Yunancada ‘mitos-mit’ sözcükleriyle karşılır. Efsane, Farsça bir sözcük olup ‘fesane’ diye kullanılmaktadır. Arapçada efsane karşılığı olarak ‘ustûre’ ve ‘esâtir’ kelimeleri kullanılır. Türkçede efsane karşılığı ‘söylence’ sözcüğü önerilmiştir (Helimoğlu Yavuz, 2013: 1). Başlangıçta bu terim, manastır ya da kiliselerde halka açık olarak okunmak üzere yazılmış hikâyeleri çağrıştırmış; tarihsel bir bakış açısıyla, çok kesin olmamakla birlikte, bu edebiyat türü ahlaki ya da dinî bir niyeti ön plana çıkarmıştır. Zaman geçtikçe bu hassasiyetini yitiren ve fantastik özellik kazanan efsane sözcüğü, kurgusal olanlar da dahil olmak üzere, kendisini doğru ya da gerçeğe dayalı olarak sunan herhangi bir sözlü ya da yazılı anlatıya gönderimde bulunmaya başlamıştır. Efsane ya da söylence yıllarca gerçekten olmuş gibi kuşaktan kuşağa aktarılan doğruluğu tartışılır bir söylem türüdür. Efsanelerde anlatılan olaylar bazen doğaüstü olabilir ama çoğunlukla gerçek olaylara ve gerçekten yaşamış, kahramanca işler görmüş kişilere dayanır.

Gündelik dilde efsane sözcüğü, genellikle varlığı ya da gerçekliği kanıtlanamayan olgu ya da durumları karşılar. Efsaneler doğruyu söyleme işlevi yüklenmiş kısa, tek olaylık, klişeleşmiş halk hikâyeleridir (Jauhiainen 1982: 56–57). Kavrama ilk yaklaşanlardan Grimm’e göre masal daha şiirsel ve eğitseldir. Efsane daha kısa ve tarihidir; isimlendirilmiş insanlara ve yerlere bağlıdır (akt. Koski, Frog, Savolainen, 2016: 113). Masalların aksine efsaneler, kilit bir unsurla (bir karakter, yer ya da nesne) güçlü bir şekilde bağlantılıdır ve adı geçen bu unsurun, günlük yaşama ya da efsanenin ait olduğu topluluğun tarihine uyumu üzerine odaklanır. Efsane ve mit, belirli bir kültürü destekleme ve açıklama gerçeğini paylaşır. MaxLüthi (1961) masal ve efsaneyi iki temel anlatım olasılığı olarak görür. Her iki türün de insan ruhunun temel ihtiyaçlarının tezahürü olduğu varsayabilir. Bununla birlikte masal; derinliksiz, tek boyutlu iken efsane, derin ve çok boyutludur. Efsanede deneyimleyen kimse, efsane olayının çekirdeği olan deneyiminin etkisi altındadır. Efsanenin konusu sıra dışı, tamamen farklı, öteki dünyaya ait olan ile çarpışmadır. Lüthi (1961) inanma ve inanmamayı, iki tür arasındaki ayrım ilkesi olarak görmeyi bir hata olarak değerlendirir. İlk modern saha çalışması odaklı efsane araştırmacısı FriedrichRanke de efsaneyi masalla karşılaştırır. Ranke’ye (1925) göre efsane nesnel olarak doğru değildir, ancak doğru olduğunu iddia eder. Halk efsanesi nesnel olarak doğru olmayan, hayali içeriğe sahip popüler bir anlatıdır ve doğası gereği hem anlatıcı hem de dinleyici tarafından inanılmayı talep eder. Röhrich (1958) inancı efsanenin genel bir özelliği olarak görür ve Ranke’nin “efsane, anlatan ve dinleyiciden söylediklerinin gerçeğine inanmasını ister” söylemini yineler. vonSydow’a (1934) göre efsane, deneyim ve gözlemlerle yerleşmiş belirli inanç anlayışına dayanan tek bölümlü bir hikayedir. Bildirimini kanıtlarla açıklamaya ve doğrulamaya çalışır fakat bu halk anlatım sanatındaki gibi

özenli değildir. vonSydow'un yaklaşımında da "efsane doğrudur ama gerçek değildir" savı ortaya çıkmaktadır (akt. Dégh, 2001: 36-37; 41-42).

C. W. vonSydow (1948), aynı türden masalların farklı bölgelerde, yerel geleneklere ve zevklere uyarlanmış özel yerel formlar oluşturduğunu belirtir. İnanç efsanelerinde, doğüstü karakterler genellikle yerel olarak bilinen varlıklarla değiştirilir. Öte yandan çağdaş efsaneler, yerel çevrede önyargılar uyandıran etnik ya da sosyal azınlıkların yanı sıra ilgili güncel olaylara atıfta bulunacak şekilde düzenlenmiştir (Koski, Frog, Savolainen, 2016: 113). Başka bir deyişle anlatılar kültürün ve geleneklerinin ihtiyaçlarına uyarlanmıştır. Efsaneler tarihsel görünür çünkü yerel olarak doğrulanabilir topografik ve coğrafi özelliklere gönderimde bulunur ve kültürel olarak güvenilir karakterlere dayanır (Tangherlini, 1990: 377-379).Tangherlini (1990), özellikle doğüstü olaylarla ilgili efsane ve halk inancının, her ikisinin de tek taraflı bir biçimde diğerine bağımlı olmadan birbirlerini güçlendirdiğini vurgular. Yani efsane, inanılırlığının bir kısmını genellikle yansıttığı halk inançlarından alırken, halk inançları da efsane anlatıları tarafından desteklenmektedir. GotthilfIsler (1971) efsanenin arketiptik yönüne vurgu yapar. Her efsaneyi benzersiz olarak görür ve efsane anlatıcısının çabasını efsanenin altında yatan arketip olayı ortaya çıkarma çabası olarak yorumlar. Efsane anlatımı bir rivayet deneyimi değil, daha derin bir inanç işlevi görür. Isler'e (1971) göre ortak bilinçaltında bulunan arketiplerle birleştirilmiş olayların tuhaflığı, kuşkusuz efsanenin epizodik doğasını açıklar. Efsanenin oluşumunda deneyimler, bilinçaltının arketipleri ve halk inancının unsurları ile birleşir.

Efsane çoğunlukla tek olaylı, sanatsal niteliği olmayan, yalın, söylentiye dayalı ve genellikle kişisel bir deneyimle ilgili, biçimsel özellikleri hakkında çok az şey söylenmiş bir türdür (Dégh, 2001: 39). Efsane; yaygın hissedilen baskıların bir yansıması olarak hareket eden coğrafi ve sosyal ortamlarla ilişkili gerçek psikolojik sorunlara yöneliktir. Bununla birlikte sadece ele alınan korkular değil, aynı zamanda arzu ve isteklerdir. Halk anlatılarının çoğu, düşünmeye yöneten insan fantezilerine dayanır. Bu nedenle efsane hem aktif hem de pasif gelenek taşıyıcılarını etkileyen çevresel ve sosyal etmenlerle ilişkili korku ve istekleri ifade eden, ortak deneyimlerin ve inançların sembolik bir temsilidir(Tangherlini, 1990: 381). Her efsane hayata dair bir ileti barındırır. Bu ileti efsanenin odak noktasını oluşturur ve onu hedef kitleye iletmek temel amaçtır. Bu bağlamda efsanenin aldığı şekil, ilettiği mesaja bağlıdır. Masalın aksine genellikle biçimsiz, parçalanmış ve eksik olarak nitelendirilen bu esnek yapı, anlatı içeriğini dengeler. Her efsane, bilinen bir kişinin karşılaştığı olağanüstü ve açıklanamayan bir deneyim yoluyla bilgilendirir, açıklar, öğretir, uyarır ya da örneklendirir (Dégh, 2001: 98-99). Kısaca efsane, kişiden kişiye aktarılan ve doğduğu kültür için önemli bir anlam ya da sembolik bir değer içeren yarı gerçek bir hikayedir. Efsaneler genellikle bir doğruluk unsuru, kahramanca karakterler ya da fantastik yerler içerir; mitolojik nitelikli tarihi gerçeklere dayanır ve çoğunlukla dayandıkları kültürün manevi inançlarını kapsar.

Efsanelerin gerçeğe uygunluğu her zaman tartışılmalıdır. Efsanelerin yerel hayat için tarihsel gerçekliği ve ekotiplendirilmesi (ecotypification) yani farklı türe dönüştürülmesi uzun zaman gerçeğin bir ifadesi olarak yorumlanmış, efsanelerin içerdiği savlara daha sonra aşırı değer verildiği gözlenmiştir. Buna karşılık efsanelerin doğru ya da yanlış olarak yargılanabilecek savlar içerdiği görüşü öne sürülmüştür (Tangherlini 1990: 378-379).Oring'e (2008) göre efsane anlatıcıları, dinleyicileri, anlattıklarının gerçekliği hakkında ikna etmek için bir dizi strateji kullanır. Çünkü efsaneler genellikle olağanüstü iddialarda bulunur; özellikle efsanenin sözlü anlatımlarında

özel bir gerçek retoriği uygulanır. Efsaneler anlatıcıların ve dinleyicilerin kendi sınırları içinde olağanüstü, potansiyel olarak gerçek, sosyal gerçekliğe uygun olaylarla ilgilidir. Gündelik bilginin tutarlılığını tartışır ve bize gerçekliğin sınırlarını zorlayan rol yapma ya da inanma gibi bir fırsat sunar (Kinsella 2011: 18-19). Yeni bir tanım “efsane anlatımının, toplumsal sınırların toplumsal keşfi olduğunu” iddia eder (Ellis, 2003: 11).

Demir’e (2013: 15) göre, “Efsaneler, insan ile insanı, insan ile coğrafyayı, insan ile diğer varlıkları, insan ile maneviyatı birbirine gönül bağı ile bağlayan unsurlardır.” Efsaneye bir tür masal olarak yaklaşan Elçin’e (2016: 314) göre efsane; “İnsanoğlunun tarih sahnesinde görüldüğü ilk devirlerden itibaren ayrı coğrafya, muhit veya kavimler arasında doğup gelişen; zamanla inanç, âdet, anane ve merasimlerin teşekkülünde az çok rolü olan bir çeşit masal”dır. Boratav (2013) ise bir tanımdan ziyade efsane türünün genel çerçevesini çizmeye çalışır: “Efsanenin başlıca niteliği inanış konusu olmasıdır; onun anlattığı şeyler doğru, gerçekten olmuş diye kabul edilir. Bu niteliği ile efsane masaldan ayrılır, hikâye ve destana yaklaşır.” ifadeleriyle efsanenin inanışla olan ilişkisine; “Başka bir niteliği de düz konuşma diliyle ve her türlü üslup kaygısından yoksun, hazır kalıplara yer vermeyen kısa bir anlatı oluşudur.” ifadeleriyle de efsanenin biçim ve tür özelliklerine vurgu yapar. Boratav’a göre; “Bir destan parçası karmaşık ve uzun soluklu anlatı bütününden kopup kendine özgü üslup niteliklerini, sanatlık süslemeleri yitirince, sadece olağanüstü yönleriyle bir kişiyi ya da bir olayı bildirme göreviyle sınırlanınca efsane olur” (Boratav, 2013: 111).

Helimoğlu Yavuz’a (2013: 2-3) göre çoğunlukla olağanüstü olayları, insanüstü güçleri ele alan efsaneler, masallara göre daha eski ve insan hayatı üstünde, fakat mitolojiye göre insan hayatına daha yakındır. Hiçbir sabit kronolojiye dayanmaması bakımından da tarihten ayrılır Mitler ilkel kültürlerle özdeşleşirken, efsaneler günümüz toplumsal yaşamıyla daha uyum içindedir. Çünkü mitlerin kahramanları, çoğu durumda tanrı ya da yarı tanrıdır. Oysa efsanelerin kahramanları olağanüstü özellikler sergilemesine karşın, tanrısal ya da yarı tanrısal özellik göstermemektedir. Bu bağlamda, mitlerde bulunan fantastik öğelere efsanede çoğu kez rastlanmaz. Dolayısıyla efsanelerin, mitlere göre daha gerçekçi motiflerle donatıldığı söylenebilir (Seyidoğlu, 2005: 14; Sakaoğlu, 2009: 34).

Efsanelerin oluşum kökenine yönelik mitolojik, tarihsel, dinsel ve fantastik olmak üzere birden fazla unsur kaynaklık eder ve genel olarak efsanelerde dört ana özellik bulunur (Nar, 2014: 63):

1. Kişi, yer ve çeşitli olayları anlatırlar,
2. Anlatılanların inandırıcılık özelliği vardır,
3. Çoğunlukla şahıs ve olaylarda tabiatüstü olma (olağanüstülük) özelliği görülür,
4. Efsanelerin belirli bir biçimi yoktur. Kısa ve konuşma diline yer veren anlatımlardır.

Efsaneyi oluşturan unsurların güncel uyarlanmış hali de kısaca şöyle sıralanabilir:

1. Yabancı şey ya da unsurun varlığı,
2. Gerçek ve kurmaca iki dünyanın iç içe geçmesi,
3. Bazı batıl inançlara ya da inanışlara gönderim,

4. Yazıya aktarılmış sözlü dil,
5. Lehçeye özgü bazı kelimeler (yerel dil kullanımı),
6. Bazen safiyane bazen güvenilir bir ton,
7. Güldürmek ya da korkutmak için ara geçişler (Web 1).

Efsaneyi anlatanlar ve dinleyenler efsanede sözü geçen olayların bir şekilde gerçekleşmiş olabileceğine inanırlar. Seyidoğlu'na göre efsaneler; “gerçek ve doğru olduğu inancı üzerine kurgulanmıştır; bilinmeyen, esrarengiz olayları anlatırlar; bu nedenle olağanüstü unsurları konu edinirler, mitlerin modernleşmiş şekli olarak kutsal özellikleri bünyesinde barındırırlar; bir efsane mutlaka bir inanç üzerine kurulmakla birlikte, diğer unsurların hepsini taşımayabilir” (Seyidoğlu, 2005: 13, 22). MaxLüthi (1961), efsanenin gerçekten olmuş olayları anlatmakla birlikte gerçekten iki şekilde uzaklaştığını belirtir;

- a) Ağızdan ağıza anlatılırken, her anlatıcının özelliklerine göre değişikliklere uğramıştır;
- b) Şairler tarafından işlenirken de edebi-sanatsal katkılarla, yine değişikliğe uğramışlardır (akt. Helimoğlu Yavuz, 2013: 4).

Kısaca, efsanelerin en belirgin özelliği; inanılır nitelikte bir anlatım türü olması, konuşma diliyle anlatılması ve kişi, yer, olaylarla ilgili olağanüstülükler taşımasıdır. Bu özellikler, efsanenin benzer nitelik taşıyan masal, destan gibi diğer türlerden de ayırt edilmesini sağlar. Efsanelerde olağanüstü olaylar, toplumun beklentileri, inanışları, mücadeleleri ve arzulanan ideal kişilik(ler) bulunur. Bu anlatılanlar içerisinde ise biraz fantastik, biraz tarihi biraz da gerçeklik payı vardır (Ergun, 1997: 41-45).

Budapeşte Kongresi'nde benimsenen efsane tasnifi Pertev Naili Boratav tarafından bazı değişikliklerle Türk efsaneleri için yeniden düzenlenmiştir:

- I. Dünyanın yaratılışı ve sonu ile ilgili efsaneler.
- II. Tarihi efsaneler
 - A. Sınırlandırılmış tabii yerlerin menşeleri (Dağlar, göller, vs.)
 - B. Meskûn yerlerin menşeleri (Şehirler, köyler, vs.)
 - C. Büyük binaların menşeleri (Kiliseler, camiiler, köprüler, vs.)
 - D. Hazineler
 - E. Milletlerin, hükümdar sülalelerin ve içtimai sınıfların menşeleri
 - F. Felaketler
 - G. Tarihi olarak bilinen kahramanların yendikleri tabiatüstü güce sahip canavarlar
 - H. Savaşlar, fetihler, istilalar
 - I. Kurulu düzene başkaldırmalar
 - J. Diğer hadiseler ve üstün kişiler, medeniyet getiren kahramanlar bilginler, şairler
 - K. Aşk ve aile hayatı

L. Küçük bir topluluğun, tarihinin bir parçasını meydana getirdikleri ölçüde bilinen, ortak veya kişisel karakterde, çeşitli diğer kişilerle ilgili anlatmalar.

III. Tabiatüstü şahıslar ve varlıklar üzerine efsaneler

A. Alın yazısı

B. Ölüm ve ötesi

C. Tekin olmayan yerler

D. Tabiatın bir parçası olan yerler (orman, göl vs.) ile hayvanların sahipleri-koruyucuları

E. Cinler, periler, ejderhalar vb. tabiatüstü güçte yaratıklar

F. Şeytan

G. Hastalık ve sakatlık getiren varlıklar (albastı gibi)

H. Tabiatüstü güçleri olan kişiler (büyücü, üfürükçü, efsuncu gibi)

I. 'Mythique' nitelikte hayvan ve bitkiler (adamotu gibi) üzerine anlatmalar

IV. Dini Efsaneler (Boratav, 2013: 112-118).

Efsaneler, bir şekilde toplumun inanışlarıyla yakından ilintilidir; bir yönüyle de gerçek bir tarih ürünüdür; geçmişe ait bir yolculuktur. Diğer bir ifade ile efsaneler halka ait duyguların, düşüncelerin, tarihin, geleneklerin kısaca onların yaşam biçiminin bir parçasıdır. Öte yandan efsaneler, topluma ders vererek model olma, kültürün sürekliliğini sağlama ve bulunduğu ortama anlam kazandırma işlevini yerine getirirler. Bazı efsanelerde ise kutsallık motifi işlenerek inançları kuvvetlendirme ve ortak kimlik anlayışı öne çıkar (Nar, 2014: 64). Metin Ergun Türk efsanelerinde sıklıkla görülen 'şekil değiştirme' motifini 11 başlık altında ele almıştır (Ergun, 1997: 198):

A. Taşa Dönme (Taş kesilme)

B. Hayvana dönme

C. Bitkiye dönme

Ç. Dağa, tepeye ve toprağa dönme

D. Denize, göle, nehire ve pınara dönme

E. Uzay cisimlerine dönme

F. Tabiatüstü varlıklara dönme

G. Tabiat hâdiselerine dönme

Ğ. Madene dönme

I. İnsana dönme

İ. Eksik anlatılanlar

Anadolu efsanelerinin en yaygın motifi taş kesilme (taşa dönme, taşlaşma) ile ilgilidir. Büyüklerine saygısızlık, adağını hileli yollarla yerine getirme, beddua alma gibi çeşitli sebeplerle taş kesilmelere dair Anadolu'da pek çok efsane anlatılmaktadır. Bunlar arasında ekmek,

işkefe, yufka gibi hamurdan yapılan yiyeceklere; mukaddes sulara, süte ve benzerlerine yapılan saygısızlıklar da daima taş kesilme ile sonuçlanmaktadır (Sakaoğlu, 2003: 142).

Türk kültüründe efsanelerin oluşum aşamasında beslendiği birçok kaynak vardır. Bu kaynaklar arasında yiyecek-içecekler önemli bir yer tutmaktadır. Efsanelerde yer alan yiyecek ve içecekler farklı anlamlara gelebilmekte ve farklı gönderimlere sahip olabilmektedir. Necati Demir'in *Türk Efsaneleri* kitabında bu durum açıkça örneklendirilmiştir: Kadının biri ekmeği pişirmek üzere tandırı yakar ve ekmeği pişirir. Bu esnada burnuna kötü koku gelmeye başlar. Tandırın kenarına çocuğunun tuvaletini yapmış olduğu görür. Yapmış olduğu ekmeğten bir tane alarak o pisliği siler ve dışarı atar. O anda ekmeği dile gelir ve kadına beddua eder. Bunun üzerine kadın bugün bizim kaplumbağa dediğimiz hayvana dönüşür, ekmeğe saygısızlık yapmanın cezasını görür (Demir, 2013: 198).

2. Eski Türklerde Yeme Ve İçme Kültürü

Toplumların kültürel özellikleri bireylerin gündelik hayatını belirleyen önemli etmenlerdendir. Türk Milleti köklü bir tarihe ve zengin bir kültürel yapıya sahip olduğu için kültürün bir parçası olan beslenme de Türk toplumunda oldukça önemlidir. Türk mutfacı, Türk kültürünün önemli bir unsuru ve evrensel kültürün de sayılı mutfaklarından biridir. Kültürel zenginliğini; tarihi olaylara, coğrafi koşullara, kültürel ve ekonomik yapısına, gelenek ve göreneklerine, tarih boyunca diğer evrensel kültürlerle etkileşim içerisinde olmasına borçludur (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Türklerin yeme ve içme ile ilgili uygulamalarının, yetiştirdikleri hayvanların ve ekip-diktikleri bitkisel gıdaların ve çeşitli av hayvanlarının üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Türklerin yaşadıkları sosyo-ekonomik hayat göz önünde bulundurulduğunda, hayvansal yiyecek ve içeceklerin beslenme alışkanlıklarında önemli bir yere sahip olduğu bilinen bir gerçektir (Kafesoğlu, 1987: 106). Bozkırda yaşayan Türkler için en önemli besin kaynağını at ve koyun eti oluşturmaktaydı. Bozkır coğrafyası şartlarının yanı sıra Türklerin göçebe bir hayat yaşaması at ve koyunu ön plana çıkartmıştır. Bu hayvanlardan atın Türk tarihi ve kültürü açısından önemi çok daha büyüktür. Türkler 'atlı göçebe kültürü' olarak da bilinen 'Bozkır Türk Kültürü'nü at üzerinde kurmuşlar, atları ilk evcilleştiren kavim olarak çok geniş coğrafyalara hâkim olmuşlardır. Evcilleştirilen at ticaretinden önemli bir gelir elde eden Türkler, atın etinden de gıda olarak faydalanmışlardır. Göçebe şartlarına en uygun hayvan olan koyun ise etinin yanı sıra yününden ve derisinden giyim ihtiyacını karşılaması bakımından önemli bir konuma sahiptir (Kılıç ve Albayrak, 2012: 709). Türklerin beslenme alışkanlıklarında hayvansal yiyeceklerin yanında hayvansal içeceklerin de önemli bir yeri olduğu bilinmektedir. Özellikle etini yedikleri hayvanların sütünden ve süttten elde edilen ürünlerden yararlanmışlardır. Eski Türkler süttten tereyağı, kaymak, peynir ve yoğurt imal etmişler, bu ürünleri temel besin olarak kullanmışlardır.

Türklerin tüketim kültürlerinde bitkisel yiyecek ve içeceklerin de yer aldığı bilinmektedir. Hunlar, göçebe bir hayat yaşamalarının yanında tarımla da uğraşmışlardır. Bu amaçla su kanalları ve ekip dikilecek alanlar açmışlar; tarımda kürek, orak ve saban demiri, ürünü saklamak için açılan özel çukurlar, tahılı ezmek için taşlar kullanmışlardır (Ögel, 1988: 88-89). Çin kaynaklarına göre, eski Türklerin her birinin küçük de olsa ekili-dikili bir arazilerinin olduğu; buğday, arpa, darı, mısır, pirinç, burçak ektikleri; elma, üzüm, karpuz, kavun, dut yetiştirdikleri bilinmektedir (Gökalp, 1976; akt. Kılıç ve Albayrak, 2012: 713). Duvarcı'nın (2002) vurguladığı gibi Türk anlayışında ekmeği kutsal gıda kabul edilir ve 'dinin direği' sayılır. Hatta halk arasında ekmeğin önemini belirtmek için

“cami yapılmadan önce fırın yapılmıştır” denir. Ekmeksiz sofraya oturulmaz hatta bazen ‘yemek yemek’ yerine ‘ekmek yemek’ tabiri kullanılır. Türk kültüründe önemli bir yer tutan ekmek, buğday, arpa ve mısırdan yapılırdı. ‘Yuga’, ‘yuvga’ ya da ‘yupka’ adı verilen bir tür ince ekmek ise buğday ve arpa unundan yapılırdı. Bu ince ekmeğin yapımında darı unu kullanılmazdı. Buğday, un yapımında kullanıldığı gibi farklı şekillerde taneli olarak da kullanılıyordu. Tane olarak buğday, sertleşmeden önce ateşte ütülerek yenirdi. Sertleştikten sonra da suda pişirilerek ya da kavru olarak tüketilirdi. Kavru olan bu buğdaya ‘kogurmaç/kavurmaç’ denirdi. Bugün olduğu gibi pişirilmiş buğdaydan ‘yarma’, ‘bulgur’ ve ‘dövme’ de yapılırdı. Buğday ve etle pişirilen keşkek bazı kutlamaların önemli yemekleri arasındaydı. Ayrıca Türklerin en önemli bitkisel yemeklerinden biri de ‘tutmaç’ idi. Tutmaç, günümüzde de Türk toplumlarında sevilen mantı yemeğine çok benzeyen, oldukça besleyici ve uzun süre tok tutan bir yemektir (Bedirhan, 2009; Eröz, 1977; akt. Kılıç ve Albayrak, 2012: 713).

Türklerin yetiştirip tükettikleri başlıca sebzeler, patlıcan, fasulye, pancar, havuç, kabak, sarımsak, soğan, salatalık, turp, şalgam, biber, bakladır. Özellikle kabak, kabaklık adı verilen tarlalarda çokça yetiştirilir hem taze hem de kurutulmuş olarak tüketilirdi. Türkler çok çeşitli meyveleri de üretip yerlerdi. Elma, şeftali, kaysı, erik, armut, ayva, dut, üzüm, karpuz, kavun, ığde, fıstık, fındık, ceviz bunların başında geliyordu. Erik, şeftali, üzüm gibi meyveleri taze olarak tükettikleri gibi kurutulmuş olarak da yerlerdi. Kurutulmuş meyvelere genel olarak ‘kak’ ismi verilirdi. Ancak kurutulmuş üzüme ‘üskenteç’ denirdi. Üzümden pekmez (bekmes) ve sirke yapmayı da biliyorlardı (Bedirhan, 2009; Rasonyi, 1996; akt. Kılıç ve Albayrak, 2012: 713). Öte yandan, Türklerde bitkisel malzemelerden hazırlanan tatlılara ‘helva’ denilirdi. Helvanın un ve yağın kavrulmasıyla oluşan hammaddesine ‘kavut’ denilir ve üzerine bal, pekmez ya da şeker dökülerek yenilirdi. Eski Türklerde en önemli hayvansal içecek mayalanmış kımızdı. Kısırak sütünden hazırlanan fermente, alkol oranı düşük bir içki olan kımız, kalorisi yüksek olduğu için bir öğün yerine geçtiği gibi gün boyunca da tüketilmiştir (Ögel, 1991: 197). Eski Türklerde kımız gibi hayvansal içeceklerin yanında üzüm, arpa, buğday gibi çeşitli bitkilerden elde edilen içeceklerin de olduğu bilinmektedir.

Sürücüoğlu ve Özçelik’e (2008) göre yöreden yöreye farklılık gösteren beslenme biçimleri özel günlerde, düğün, sünnet gibi kutlamalarda ve dini törenlerde kutsal bir ritüele dönüşmektedir. Sadaka olarak fakirlere ekmek dağıtılması, yemek verilmesi, aşure gününde aşure yapılıp dağıtılması, mevlit yemekleri vb. yeme-içme uygulamaları dini gönderimler içeren sosyal eylemlerdir. Öte yandan, Gürhan’a (2017) göre kurban ve sadaka, şekil itibariyle beslenmeye yönelik bir ritüel olmakla beraber toplumsal dayanışmayı sağlayan ve sınıfsal eşitsizlikleri gidermeye dönük sosyal bir etkinlik olarak da değerlendirilebilir. Yiyecek ve içecekler hem sosyo-kültürel uygulamalar hem de dini ritüellerle ilişkili olduğu için her dinde yiyecek ve içecekler konusunda emir ve yasaklar vardır. Bu bağlamda, İslamiyet’in kabul edilmesiyle Türk mutfağında İslam’ın yasakladığı domuz eti, eşek, katır gibi tek tırnaklı hayvanların etleri, sürüngen ve tilki gibi hayvanların etlerine yemeklerde yer verilmemiştir (Ertaş ve Gezmen, 2013). Efsanelerde de bu durum gözlenmiştir.

Sonuç olarak Türklerin yeme ve içme ile ilgili uygulamalarının, yetiştirdikleri hayvanların ve ekledikleri bitkisel ürünlerin ve çeşitli av hayvanlarının üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu gıdaların da Türklerin yaşadığı coğrafya ve üretim kültürüyle belirlendiği anlaşılmaktadır. Atlı

göçebe kültürünün hâkim olduğu dönemde Türklerin ilk besinleri buğday, un, yoğurt ve süttten üretilen ürünler ile at ve koyun gibi hayvanların etleri; ilk içkileri de kıymızdan ibarettir. Üzümden yaptıkları sirke, pekmez ve şarap da bu dönemde Türkler tarafından tüketilmiştir (Kızıldemir, Öztürk ve Saruışık, 2017). Ayrıca Türkler süreç içinde patlıcan, biber, bakla gibi sebzeleri ve buğday, arpa ve darı gibi tahılları da üretip tüketmişlerdir. Türk mutfağında süt, aynı zamanda yağ, peynir, yoğurt, ayran, çökelek gibi süt ürünleri ve sütlü yoğurtlu yemek yapılarak ya da sütlü tatlıda kullanılarak da tüketilmiştir (Güler, 2010).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Demir'in (2013)"*Türk Efsaneleri*", Helimoğlu Yavuz'un (2013) "*Diyarbakır Efsaneleri*", Sakaoğlu'nun (1976)"*101 Anadolu Efsanesi*" ve Sakaoğlu'nun (2003)"*101 Türk Efsanesi*" adlı eserlerinde yer alan yiyecek ve içecek adlarını tespit etmek, yiyecek ve içecekleri Türk kültürü açısından değerlendirip yorumlamaktır.

Araştırmanın önemi

Türk kültüründe önemli bir yer tutan yiyecek ve içeceklerden, bugün bazılarının unutulmaya yüz tuttuğu ya da görmezden gelindiği bilinmektedir. Efsanelerde ilk örneklerinin sergilendiği yiyecek ve içeceklerin kültürümüze olan katkısını ortaya koymak ve bu değerlerimizi gelecek nesillere aktarmak önemlidir. Bu bağlamda, sözlü edebiyatın en önemli türlerinden olan efsanelerde yer verilen yiyecek ve içeceklerin bir envanterini ortaya koymak, bunları kayıt altına alarak gelecek kuşaklara aktarmak ve kültüre olan katkısını ortaya koymak çalışmanın önemini oluşturmaktadır.

3. Yöntem

3.1. Araştırma deseni

Araştırma nitel araştırma özelliği göstermektedir ve doküman incelemesi tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma, sosyal yaşamı ve insanla ilgili problemleri kendine özgü metodlarla sorgulayarak anlamlandırma süreci olarak ifade edilmiştir (Creswell, 1998). Doküman incelemesi ise; yazılı görsel malzemenin toplanıp incelenmesi olarak tanımlanabilir. Yazılı kaynaklar, kitaplar, dergiler, fermanlar, anılar, makaleler... Bunda önemli olan araştırmacının neyi, neden, niçin, nasıl ve nerede arayacağını bilmesidir (Sönmez ve Alacapınar, 2016:108).

3.2. Araştırmada örneklem alınan materyaller

Demir'in (2013) "*Türk Efsaneleri*", Helimoğlu Yavuz'un (2013) "*Diyarbakır Efsaneleri*", Sakaoğlu'nun (1976) "*101 Anadolu Efsanesi*" ve yine Sakaoğlu'nun (2003) "*101 Türk Efsanesi*" adlı eserleri çalışmanın örneklem materyalini oluşturmaktadır.

3.3. Veri toplama araçları

Araştırma verilerinin toplanması belgesel tarama ile gerçekleştirilmiştir. Var olan kayıt ve belgeleri inceleyerek veri toplamaya belgesel tarama denir ve bu belli bir amaca dönük olarak kaynakları bulma, okuma, not alma ve değerlendirme işlemlerini kapsar (Karasar, 2012: 183).

3.4. Verilerin toplanması

Rakamlarla kodlama yapılarak veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Tespit edilen yiyecek ve içeceklerin bulunmasını kolaylaştırmak amacıyla hem efsane numarası hem de efsanenin geçtiği

sayfa numarası belirtilmiştir. Çalışmanın akılda kalıcılığını sağlamak ve nesnel bir şekilde yorum yapabilmek amacıyla veriler önce yiyecek-içecek olarak ayrı bir sınıflamaya tabi tutulmuş, sonrasında ise yiyecekler farklı kategorilerde ele alınmıştır. Yiyecek sınıflaması şu şekildedir: Tahıllar, yemekler, etler, meyveler, sebzeler, unlu mamuller ve diğerleri. Veriler bunlar üzerinden betimlenerek yorumlanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Çalışma kapsamında toplanan veriler betimsel analiz ile çözümlenmiştir. Betimsel analizde amaç, elde edilen bulguları düzenlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde okuyucuya sunmaktır. Bu nedenle elde edilen veriler, önce sistematik ve açık bir biçimde betimlenir. Daha sonra yapılan bu betimlemeler açıklanır, yorumlanır, neden sonuç ilişkileri irdelenir ve sonuçlara ulaşılır (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 224).

4. Bulgular

4.1. "Türk Efsaneleri" Kitabından Elde Edilen Bulgular.

Tablo 1. *Türk Efsaneleri* Kitabında Yer Alan Yiyecek ve İçeceklerle İlişkin Bulgular

TÜRK EFSANELERİNDE YER ALAN YİYECEK VE İÇECEKLER					
Yiyecek/İçecek Adı	Cilt I Efsane Numarası	Yiyecek /İçecek Tekrar Sayısı	Cilt II Efsane Numarası	Yiyecek /İçecek Tekrar Sayısı	Toplam Tekrar Sayısı
Ahlat	349	3	18	1	4
Armut	31	9	69, 44	5, 4	18
Arpa	46, 155, 239, 331	1, 1, 1, 3	299	1	7
Arpa suyu	-	-	299	1	1
Ayran	160,162	1,1	27, 133, 196, 251, 292	3, 1, 3, 1, 3	15
Baklava	162	1	-	-	1
Bal	25, 39, 319	3, 3, 3	38, 76	5, 1	15
Balık	36, 37, 38, 84, 157, 158, 259	2, 2, 9, 2, 2, 5, 2	41, 52, 53, 226	8, 4, 2, 1	39
Bazlama	304	1	-	-	1
Börek	162, 359	1,1	258	1	3
Buğday	7, 46, 49, 60, 97, 104, 152, 155, 174, 176, 179, 197, 230, 239, 246, 282, 283, 284, 285, 302, 353, 363,	1, 1, 8, 7, 1, 2, 6, 4, 1, 1, 1, 2, 1, 1, 1, 1, 2, 7, 6, 5, 6, 6	23, 168, 172, 178, 316, 332, 352	2, 1, 4, 5, 2, 4, 1	90
Bulgur	-	-	331, 373	1,2	3
Burçak	-	-	163	2	2
Çavdar	155	1	-	-	1
Çay	-	-	85	1	1
Ceylan eti	-	-	258	1	1
Çilek	-	-	56	3	3
Çorba	285, 331	1, 1	215	5	7
Çökelek	178	1	-	-	1
Çörek	359	1	258, 334	1, 4	6
Domates	251	1	-	-	1
Dut	-	-	270	1	1
Ekmeç	49, 150, 152, 179, 197, 230, 250, 279, 287, 288, 297, 310, 313, 326	1, 2, 6, 1, 2, 1, 2, 5, 1, 1, 1, 1, 1, 5	11, 53, 92, 99, 107, 124, 136, 143, 163, 167, 170, 180, 206, 207, 219, 231, 275, 285, 305, 317, 322, 348, 353, 407, 415	2, 2, 2, 1, 2, 2, 1, 2, 1, 4, 5, 2, 3, 5, 1, 2, 1, 1, 10, 6, 4, 9, 3, 1, 7	109

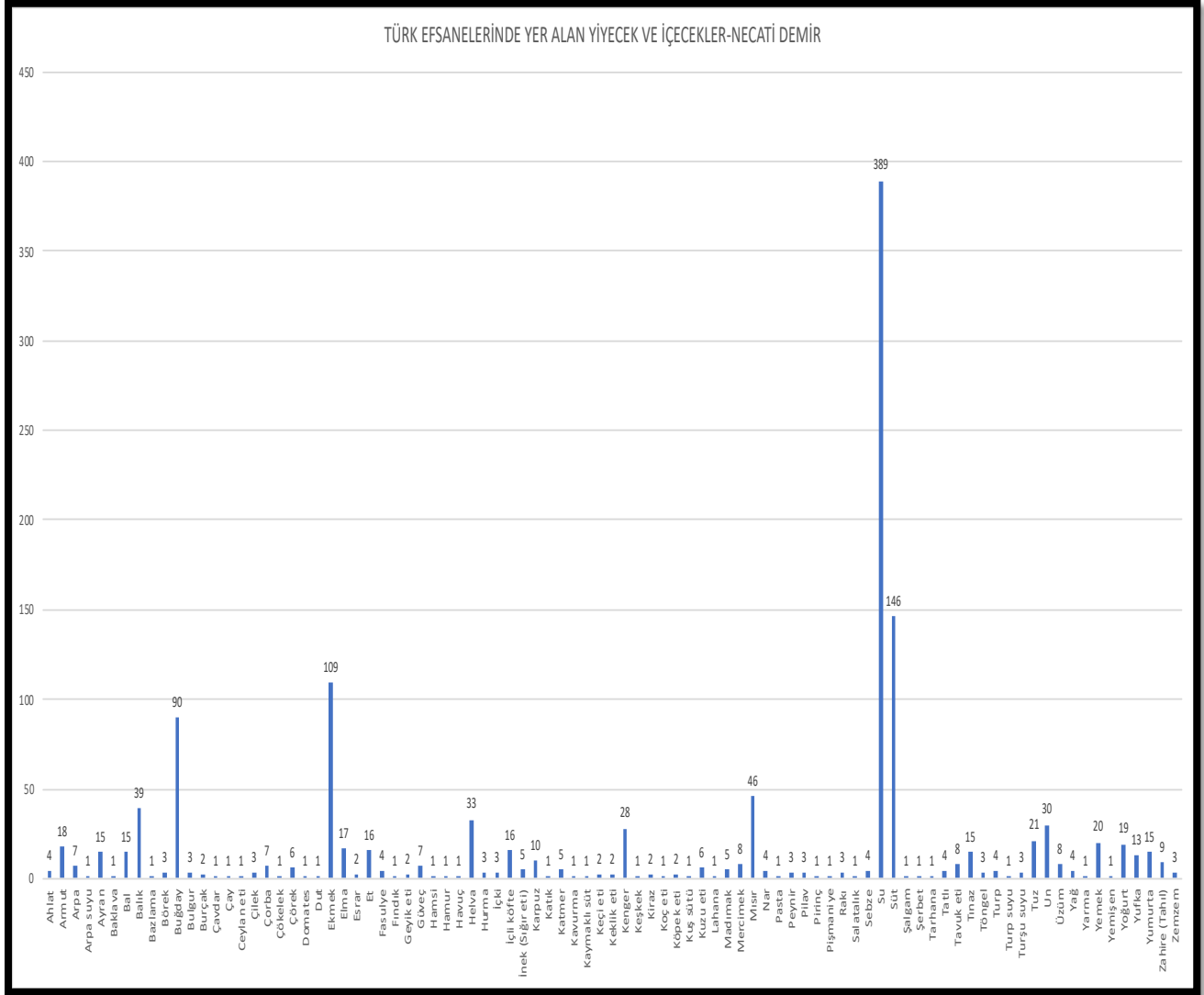
Elma	53, 357	7, 2	137, 386, 395	2, 1, 5	17
Esrar	-	-	412	2	2
Et	48,64, 148,	1, 1, 6	34, 48, 51, 199	3, 1, 3, 1	16
Fasulye	105,31	1, 1	335	2	4
Fındık	182	1	-	-	1
Geyik eti	23, 98	1,1	-	-	2
Güveç	-	-	171	7	7
Hamsi	-	-	348	1	1
Hamur	-	-	231	1	1
Havuç	321	1	-	-	1
Helva	111, 270	3, 5	13, 130, 223, 320, 398	4, 3, 4, 9, 5	33
Hurma	-	-	291	3	3
İçki	-	-	1, 374	2, 1	3
İçli köfte	212	8	271	8	16
İnek (Sığır eti)	320	1	221	4	5
Karpuz	-	-	126, 245, 275	7, 2, 1	10
Katık	-	-	375	1	1
Katmer	151	5	-	-	5
Kavurma	-	-	93	1	1
Kaymaklı süt	-	-	418	1	1
Keçi eti	97	1	373	1	2
Keklik eti	352	1	45	1	2
Kenger	144	3	57, 212, 323, 379	10, 5, 8, 2	28
Keşkek	297	1	-	-	1
Kiraz	62	2	-	-	2
Koç eti	63	1	-	-	1
Köpek eti	-	-	48	2	2
Kuş sütü	-	-	258	1	1
Kuzu eti	162, 279	1, 3	410	2	6
Lahana	321	1	-	-	1
Madımak	335	3	406	2	5
Mercimek	315	7	272	1	8
Mısır	46, 54, 56, 79, 97, 107, 239, 279, 282, 283, 284, 285, 288, 300,311, 313	1, 1, 1, 4, 1, 5, 1, 3, 3, 3, 2, 1,8, 4, 8	-	-	46

Nar	-	-	17	4	4
Pasta	-	-	258	1	1
Peynir	31, 160, 221	1, 1	-	-	3
Pilav	304, 331	1,1	373	1	3
Pirinç	246	1	-	-	1
Pişmaniye	-	-	265	1	1
Rakı	115	3	-	-	3
Salatalık	251	1	376		1
Sebze	-	-	259, 299, 330	1, 1, 2	4
			4, 5, 10, 14, 23, 52, 53, 54, 64, 65, 76, 84, 85, 91, 93, 96, 99, 101, 103, 104, 108, 111, 129, 132, 168, 174, 180, 182, 189, 203, 216, 225, 226, 234, 236, 238, 252, 255, 261, 272, 296, 298, 303, 327, 332, 359, 363, 364, 373, 374, 383, 387, 389, 394, 405, 407, 410, 418, 421, 422	2, 2, 6, 2, 1, 2, 3, 3, 3, 6, 7, 4, 2, 4, 6, 2, 1, 4, 5, 9, 2, 1, 2, 3, 5, 1, 1, 6, 2, 4, 1, 1, 3, 2, 2, 2, 5, 3, 5, 1, 1, 3, 3, 10, 3, 2, 4, 1, 4, 2, 4, 4, 4, 1, 3, 2, 2, 2, 4, 1	
Su	1, 9, 15, 28, 29, 39, 47, 50, 54, 64, 65, 77, 103, 118, 142, 147, 149, 151, 158, 163, 166, 168, 177, 187, 191, 200, 204, 205, 208, 218, 227, 229, 230, 233, 257, 258, 266, 272, 279, 286, 287, 290, 312, 316, 334, 340, 341, 349, 359	2, 8, 7, 2, 1, 2, 10, 2, 3, 1, 2, 1, 1, 1, 8, 5, 6, 1, 13, 6, 10, 2, 3, 6, 7, 4, 5, 2, 2, 2, 6, 3, 3, 8, 2, 5, 3, 3, 6, 6, 6, 1, 4, 5, 3, 2, 7, 4, 2			389
Süt	21, 22, 30, 75, 95, 109, 150, 160, 193, 221, 224, 232, 289, 290, 291, 307, 354, 355, 358	1, 2, 1, 5, 2, 5, 1, 2, 3, 1, 2, 2, 5, 4, 8, 6, 2, 4, 3	2, 52, 76, 92, 111, 118, 131, 173, 206, 208, 249, 279, 297, 309, 320, 342, 358, 359, 375, 416, 417, 420, 421, 423, 424, 425	1, 1, 1, 4, 1, 2, 2, 5, 3, 7, 3, 3, 5, 1, 4, 4, 4, 8, 1, 3, 4, 4, 3, 2, 4, 7	146

Şalgam	321	1	-	-	1
Şerbet	124	1	-	-	1
Tarhana	187	1	-	-	1
Tatlı	-	-	265	4	4
Tavuk eti	319	8	-	-	8
Tınav	60, 86, 351, 365	1, 1, 4, 3	23, 382, 385	3, 1, 2	15
Töngel	327	3	-	-	3
Turp	-	-	304	4	4
Turp suyu	-	-	304	1	1
Turşu suyu	-	-	296	3	3
Tuz	114,120, 185, 230	2, 3, 6, 2	181, 199, 206, 252	3, 1, 2, 2	21
Un	78, 174, 179, 197, 282, 285, 288, 300, 302, 332	1, 2, 1, 1, 1, 6, 1, 4, 1, 4	218, 332, 334, 348	2, 1, 2, 3	30
Üzüm	107, 141, 149, 230	2, 1, 1, 1	77, 275, 307	1, 1, 1	8
Yağ	-	-	243, 375	3, 1	4
Yarma	-	-	215	1	1
Yemek	130, 194, 241, 271	1, 1, 2, 2	139, 165, 179,198, 283	1, 5, 1, 4, 3	20
Yemişen	352	1	-	-	1
Yoğurt	30, 134, 151, 160, 162, 193, 221, 304,	1, 2, 5, 3, 1, 2, 1, 1	215, 297, 426	1, 1, 1	19
Yufka	250, 359	4, 8	135	1	13
Yumurta	83	2	112, 240, 252, 266, 316	3, 2, 1, 5, 2	15
Zahire (Tahıl)	54, 79, 97, 288	1, 2, 1, 4	232	1	9
Zemzem	-	-	206, 332, 370	1, 1, 1	3

Tablo 1'deki verilerin grafiğe uyarlanmış hali, Grafik 1'de verilmiştir.

Grafik 1. "Türk Efsaneleri" Kitabında Yer alan Yiyecek ve İçecekler



Yukarıda yer alan grafik verilerine göre Necati Demir'in *Türk Efsaneleri* eseri incelendiğinde en sık geçen yiyecek ve içeceklerin su (389), süt (146), ekmek (109), buğday (90), mısır (46), balık (39), helva (33), un (30), kenger (papatyagiller familyasından bir bitki) (28), tuz (21), yemek (20), yoğurt (19), armut (18), elma (17), et ve içli köfte (16), bal, tınaz (ekin yığını), yumurta ve ayran (15), yufka (13), karpuz (10) olduğu tespit edilmiştir.

Demir'in *Türk Efsaneleri* adlı eserinde, yiyecek ve içeceklerin kullanım sıklığı (frekans) incelendiğinde; ilk iki sırayı içeceklerin aldığı gözlenmektedir. 'Su' 389 kullanım sıklığıyla birinci sırada, 'süt' 146 kullanım sıklığıyla ikinci sırada yer almaktadır. Yiyecek olarak 'ekmek' 109 kullanım sıklığıyla birinci sırada ve onun hammaddesi 'buğday' 90 kullanım sıklığıyla ikinci sırada yer almıştır. Ekmeğin bir diğer hammaddesi olan 'mısır' 46 kullanım sıklığıyla üçüncü sırada yer almıştır. 'Balık' 39 kullanım sıklığıyla şaşırtıcı bir biçimde dördüncü sırada yer almıştır. Undan yapılan 'helva' 33 kullanım sıklığıyla beşinci sırada yer alırken 'un' 30 kullanım sıklığıyla altıncı sırada yer almıştır.

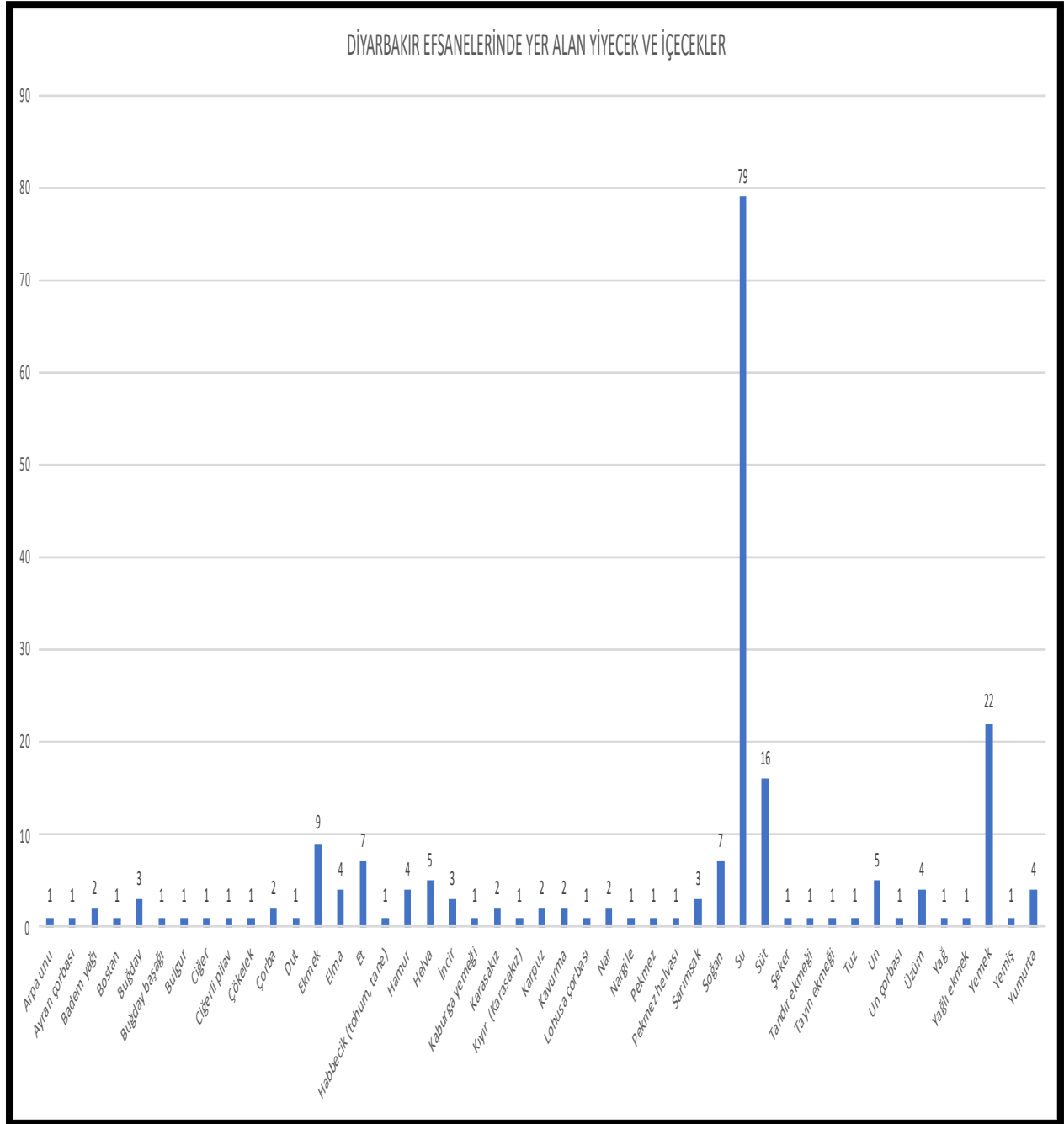
4.2. Diyarbakır Efsaneleri Kitabından Elde Edilen Bulgular.

Tablo 2. “Diyarbakır Efsaneleri” Kitabında Yer alan Yiyecek ve İçecekler

DİYARBAKIR EFSANELERİNDE YER ALAN YIYECEK VE İÇECEKLER					
Yiyecek/İçecek Adı	Cilt I Efsane Numarası	Yiyecek /İçecek Tekrar Sayısı	Cilt II Efsane Numarası	Yiyecek /İçecek Tekrar Sayısı	Toplam Yiyecek /İçecek Sayısı
Arpa unu	68	1	-	-	1
Ayran çorbası	34	1	-	-	1
Badem yağı	83	2	-	-	2
Bostan	14	1	-	-	1
Buğday	-	-	74	3	3
Buğday başağı	66	1	-	-	1
Bulgur	-	-	9	1	1
Ciğer	-	-	3	1	1
Ciğerli pilav	19	1	-	-	1
Çökelek	55	1	-	-	1
Çorba	60	1	16	1	2
Dut	30	1	-	-	1
Ekmek	37, 68, 103	1, 4, 1	63, 103, 128	1, 1, 1	9
Elma	29	4	-	-	4
Et	97	3	3	4	7
Habbecik (tohum, tane)	26	1	-	-	1
Hamur	-	-	87	4	4
Helva	96	5	-	-	5
İncir	34	2	57	1	3
Kaburga yemeği	44	1	-	-	1
Karasakız	47	1	79	1	2
Kıyır (Karasakız)	-	-	105	1	1
Karpuz	14	2	-	-	2
Kavurma	86	2	-	-	2
Lohusa çorbası	60	1	-	-	1
Nar	34	2	-	-	2
Nargile	95	1	-	-	1
Pekmez	60	1	-	-	1
Pekmez helvası	96	1	-	-	1
Sarımsak	43	3	-	-	3
Soğan	43	4	100, 128	2, 1	7
Su	3, 4, 12, 17, 22, 24, 25, 28, 50, 54, 55, 56, 62, 68, 85, 108, 109, 110, 111, 113, 114, 115	1, 1, 2, 2, 2, 2, 1, 1, 2, 1, 1, 1, 1, 2, 1, 2, 3, 7, 1, 4, 1, 2	12, 14, 34, 35, 77, 81, 89, 91, 99, 102, 112, 117, 122, 124, 125, 126, 128, 129	1, 1, 1, 2, 1, 2, 1, 1, 9, 1, 2, 2, 3, 2, 2, 1, 2, 1, 2, 3	79
Süt	34, 47, 55, 92	1, 1, 4, 2	12, 34, 112	6, 1, 1	16
Şeker	2	1	-	-	1
Tandır ekmeği	96	1	-	-	1
Tayın ekmeği	96	1	-	-	1
Tuz	-	-	128	1	1
Un	37, 60	2, 1	89	2	5
Un çorbası	60	1	-	-	1
Üzüm	34	2	9, 78	1, 1	4
Yağ	-	-	9	1	1
Yağlı ekmek	-	-	129	1	1
Yemek	6, 27, 29, 38, 44, 70, 81, 83	1, 1, 1, 1, 5, 1, 1, 6	14, 45, 55, 62, 67	1, 1, 1, 1, 1	22
Yemiş	-	-	66	1	1
Yumurta	75, 111	1, 1	15	2	4

Tablo 2’deki verilerin grafiğe uyarlanmış hali, Grafik 2’de verilmiştir.

Grafik 2. “Diyarbakır Efsaneleri “ Kitabında Yer alan Yiyecek ve İçecekler



Yukarıda yer alan grafik verilerine göre Muhsine Helimoğlu Yavuz’un *Diyarbakır Efsaneleri* adlı eseri incelendiğinde, en sık geçen yiyecek veya içeceklerin su (79), yemek (22), süt (16), ekmek (9), et ve soğan (7), un ve helva (5) olduğu tespit edilmiştir.

Grafik incelendiğinde ‘su’ 79 kullanım sıklığıyla birinci sırada, ‘yemek’ 22 kullanım sıklığıyla ikinci sırada, ‘süt’ 16 kullanım sıklığıyla üçüncü sırada, ‘ekmek’ 9, kullanım sıklığıyla dördüncü sırada, ‘et’ ve ‘soğan’ ise 7 kullanım sıklığıyla beşinci sırada yer almıştır.

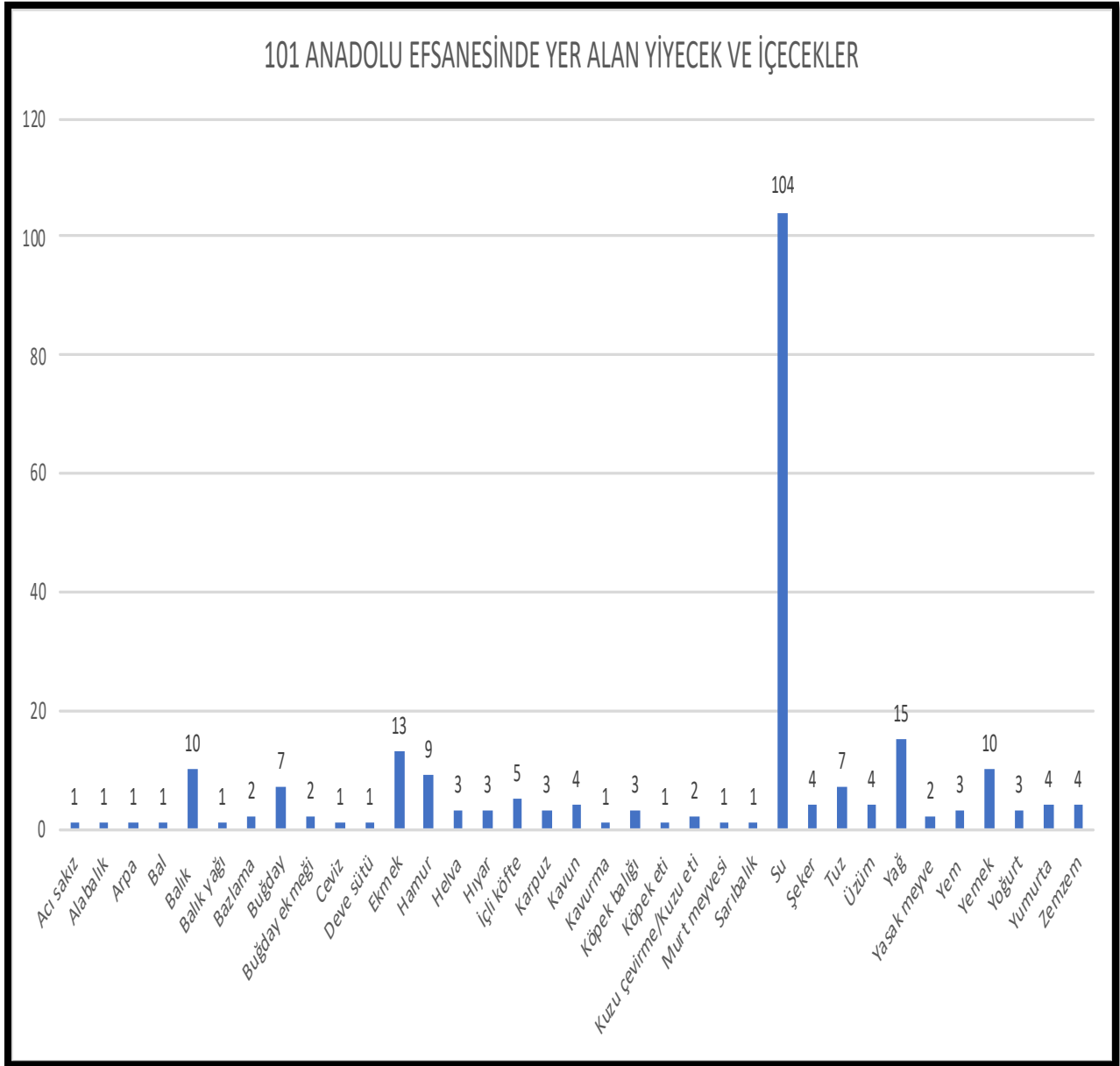
4.3. "101 Anadolu Efsanesi" Kitabından Elde Edilen Bulgular.

Tablo 3. "101 Anadolu Efsanesi" Kitabında Yer alan Yiyecek ve İçecekler

101 ANADOLU EFSANESİNDE YER ALAN YİYECEK VE İÇECEKLER					
Yiyecek/İçecek Adı	CİLT I-V Efsane Numarası	Yiyecek /İçecek Tekrar Sayısı	CİLT VI-X Efsane Numarası	Yiyecek /İçecek Tekrar Sayısı	Toplam Yiyecek /İçecek Sayısı
Acı sakız	V 4	1			1
Alabalık			VI 1	1	1
Arpa	I 13	1			1
Bal	IV 6	1			1
Balık	I 22, III 1	2, 1	VI 1, VIII 3, X 2	1, 1, 5	10
Balık yağı	III 1	1			1
Bazlama			VII 2	2	2
Buğday	I 13	3	VII 5	4	7
Buğday ekmeği	II 2	2			2
Ceviz			VII 2	1	1
Deve sütü	I 20	1			1
Ekmek	I 6, 20, II 2, V 3, 4	2, 2, 2, 3, 1	VI 1	3	13
Hamur	I 20, V 3	2, 7			9
Helva	IV 7	3			3
Hıyar/Hıyar çekirdeği	III 7	3			3
İçli köfte	IV 8	5			5
Karpuz			VIII 4	3	3
Kavun			VIII 4	4	4
Kavurma	II 3	1			1
Köpek balığı	III 1	3			3
Köpek eti	IV 10	1			1
Kuzu çevirme/Kuzu eti	II 3, IV 10	1, 1			2
Murt meyvesi	III 1	1			1
Sarıbalık			VI 1	1	1
Su	I 6, 7, 12, 22, II 2, 3, III 4, 8, 9, 15, 16, IV 1, V 1, 4, 10	5, 1, 2, 6, 8, 7, 4, 2, 3, 4, 1, 2, 6, 1, 6	VI 1, 2, 3, 5, 6, 7, VIII 5, IX 1, 2, X 1, 3, 4	3, 2, 4, 1, 5, 2, 4, 7, 1, 6, 7, 4	104
Süt	I 12, IV 1, 7	2, 2, 2	VII 4	3	9
Şeker	IV 9	4			4
Tuz	IV 9, V 1	6, 1			7
Üzüm	V 7	4			4
Yağ	III 8, IV 1	7, 1	VI 6, VII 2	1, 6	15
Yasak meyve			VII 8	2	2
Yem	I 14	3			3
Yemek	II 3, III 13, 14, IV 8, V 4, 8	1, 1, 1, 1, 1, 2	VI 6, VII 4, X 4	1, 1, 1	10
Yoğurt	IV 1	2	VI 6	1	3
Yumurta/ Yumurta akı	III 4, 16	3, 1			4
Zemzem	V 10	4			4

Tablo 3'teki verilerin grafiğe uyarlanmış hali, Grafik 3'te verilmiştir.

Grafik 3.101 Anadolu Efsanesi Kitabında Yer alan Yiyecek ve İçecekler



Yukarıda yer alan grafik verilerine göre Saim Sakaoglu'nun *101 Anadolu Efsanesi* adlı eseri incelendiğinde en sık geçen yiyecek ve içeceklerin su (104), yağ (15), ekmek (13), yemek ve balık (10), buğday ve tuz (7) olduğu tespit edilmiştir.

Grafik incelendiğinde 'su' 104 kullanım sıklığıyla birinci sırada, 'yağ' 15 kullanım sıklığıyla ikinci sırada, 'ekmek' 13 kullanım sıklığıyla üçüncü sırada, 'yemek' ve 'balık' 10, kullanım sıklığıyla dördüncü sırada, 'buğday' ve 'tuz' ise 7 kullanım sıklığıyla beşinci sırada yer almıştır.

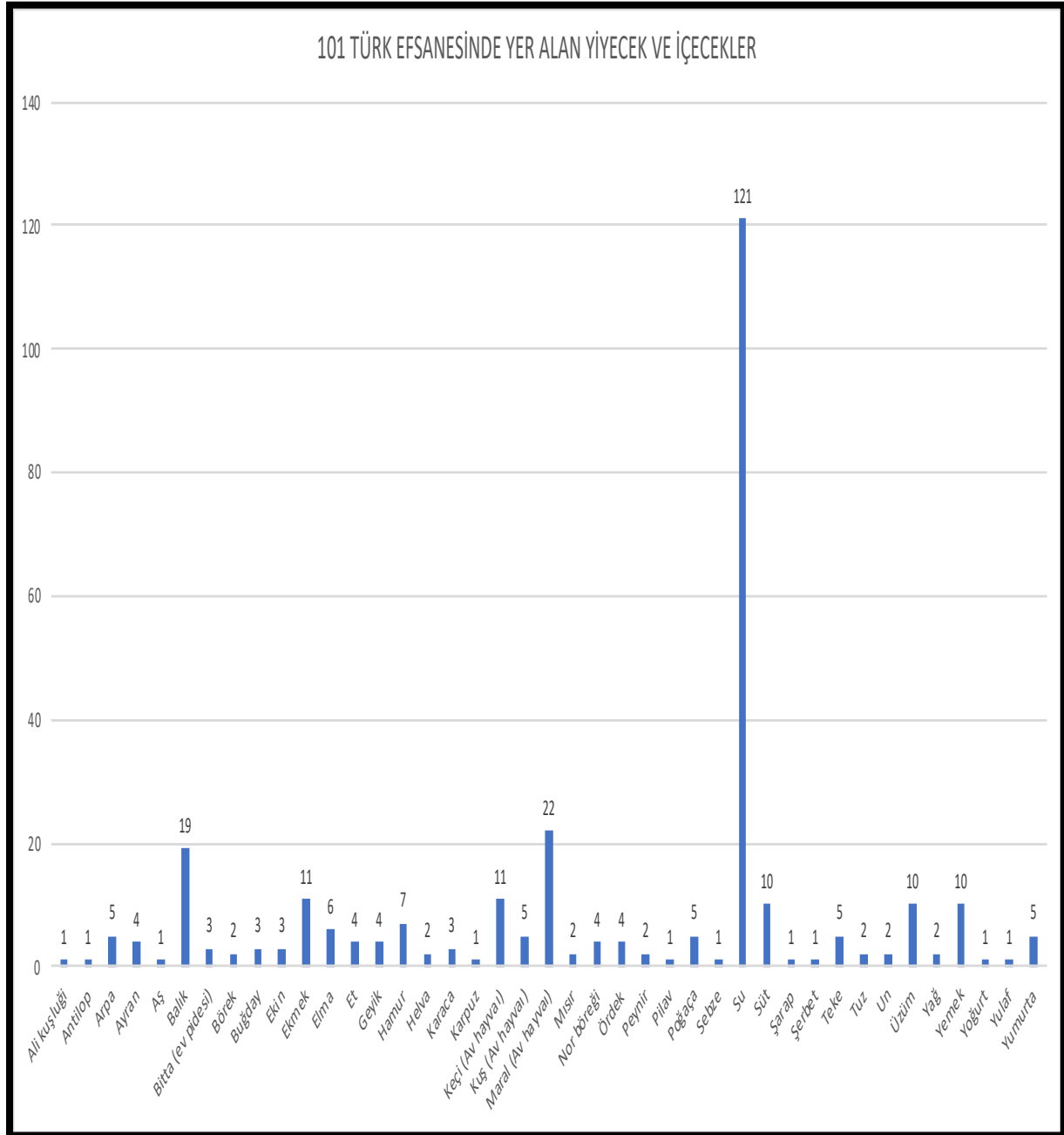
4.4. “101 Türk Efsanesi” Kitabından Elde Edilen Bulgular.

Tablo 4. “101 Türk Efsanesi” Kitabında Yer alan Yiyecek ve İçecekler

101 TÜRK EFSANESİNDE YER ALAN YİYECEK VE İÇECEKLER			
	Efsane Numarası	Yiyecek/ İçecek Tekrar Sayısı	Toplam Tekrar Sayısı
Ali kuşluğu	49	1	1
Antilop	3	1	1
Arpa	10, 35, 62	2, 2, 1	5
Ayran	61	4	4
Aş	32	1	1
Balık	69, 70, 101	2, 8, 9	19
Bitta (ev pidesi)	59	3	3
Börek	56	2	2
Buğday	20, 99	1, 2	3
Ekin	10, 22	1, 2	3
Ekmek	47, 54, 72, 76, 88	1, 6, 1, 2, 1	11
Elma	92, 99	3, 3	6
Et	3, 76	3, 1	4
Geyik	8	4	4
Hamur	54, 72, 93	2, 2, 3	7
Helva	48	2	2
Karaca	4	3	3
Karpuz	72	1	1
Keçi (Av hayvatı)	69	11	11
Kuş (Av hayvatı)	4, 6	1, 4	5
Maral (Av hayvatı)	37, 38	10, 12	22
Mısır	62	2	2
Nor böreği	56	4	4
Ördek	87	4	4
Peynir	10	2	2
Pilav	47	1	1
Poğaç	54	5	5
Sebze	76	1	1
	2, 3, 5, 10, 11, 12, 14, 18, 21, 25, 27, 32, 34, 35, 41, 43, 46, 47, 52, 58, 61, 62, 64, 70, 72, 74, 76, 77, 79, 80, 82, 87, 89, 94, 100	3, 1, 5, 1, 1, 1, 3, 2, 1, 3, 3, 3, 3, 6, 2, 3, 6, 2, 1, 7, 1, 3, 1, 1, 8, 4, 1, 3, 6, 3, 12, 2, 12, 3, 4	121
Su			
Süt	10, 49, 97, 99	3, 1, 4, 2	10
Şarap	52	1	1
Şerbet	60	1	1
Teke	89	5	5
Tuz	55	2	2
Un	72	2	2
Üzüm	55, 86	3, 7	10
Yağ	10	2	2
Yemek	3, 13, 21, 49, 55, 94	1, 1, 2, 1, 1, 4	10
Yoğurt	94	1	1
Yulaf	10	1	1
Yumurta	1	5	5

Tablo 4’teki verilerin grafiğe uyarlanmış hali, Grafik 4’te verilmiştir.

Grafik 4. “101 Türk Efsanesi “ Kitabında Yer alan Yiyecek ve İçecekler



Yukarıda yer alan grafik verilerine göre Saim Sakaoglu'nun *101 Türk Efsanesi* adlı eserinde en sık geçen yiyecek veya içeceklerin su (121), maral (av hayvanı) (22), balık (19) olduğu gözlenmiştir. Bunu keçi (av hayvanı) (11), ekmek (11), yemek (10), süt (10) yağ (10) gibi yiyecek ve içecekler takip etmiştir.

Grafik incelendiğinde 'su' 121 kullanım sıklığıyla birinci sırada, 'maral' (av hayvanı) 22 kullanım sıklığıyla ikinci sırada, 'balık' 19 kullanım sıklığıyla üçüncü sırada, keçi (av hayvanı) ve ekmek 11 kullanım sıklığıyla dördüncü sırada, yemek, süt ve yağ 10 kullanım sıklığıyla beşinci sırada yer almıştır.

SONUÇ

Sosyal hayatın izlerini taşıyan ve bir toplumun yaşantılarını gelecek nesillere aktaran efsaneler, gündelik yaşamdan izler taşır. Helimoğlu Yavuz'un (2013: 11) da belirttiği gibi efsaneler bir yandan ulusların tüm istek, duygu ve düşünce dünyalarını yansıtırken diğer bir yandan da dil, din, ulus, ülke sınırı tanımadan, tüm insanlığın ortak özelliklerini taşımakta ve ortak bir dünya kültürü oluşturmaktadırlar. Efsanelerin gelenek ve görenekleri korumak, insana ders vermek, geçtikleri yerlere anlam ve kutsallık kazandırmak, insanların yaşama umudunu ve sevincini artırmak gibi toplum yaşamında yararlı ve önemli işlevleri vardır. Ayrıca efsaneler inanç konusu oldukları için halkın umut ve umutsuzluklarını, özlemlerini ve dünya görüşlerini diğer halk edebiyatı ürünlerinden daha iyi yansıtmaktadırlar. Efsanelerin, olağanüstü özellikleri ve inanç konusu olmaları nedeniyle saçmadır, akıl dışıdır diye küçümsemek son derece yanlış bir değerlendirmedir. Onları halk arasında inanç konusu haline getiren ve insanların çoğu zaman çaresizlikten başvurabildikleri tek kaynak olmalarını hazırlayan sosyo-ekonomik nedenler araştırılmalıdır. Ayrıca efsaneler günümüz çağdaş sanatları için zengin bir kaynak oluşturmaktadır. Efsaneler aracılığıyla günümüzün pek çok sorunu, çağdaş bir anlatım biçimiyle dile getirilebilir (yeniden yorumlanabilir). Kısaca efsanelerin, toplumların hayatlarında, insanları iyiye ve güzele yönlendiren, zaman zaman kıssadan hisse çıkarmak yoluyla halka yararlı mesajlar veren, geleneksel değerleri koruyan yapıcı, yönlendirici bir işlevi vardır (Helimoğlu Yavuz, 2013: 22-23). Bu nedenle bir topluluğa ait efsanelerden ait olduğu toplumun sosyal, kültürel, dini ve tarihi dokularını bulmak mümkündür. Kültürel özellikler toplumların gündelik hayatlarını belirleyen önemli etmenler arasındadır. Türk Milleti hem köklü bir tarihe hem de zengin bir kültürel yapıya sahiptir. Zengin olan kültürün özel bir alanını oluşturan beslenme kültürünün de aynı oranda zengin olması beklenen bir durumdur. Kültür alanlarının ve kültürde etkileşimin en önemli göstergelerinden birinin beslenme ve yemek kültürü olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda Türk efsanelerinde geçen yiyecek ve içecekleri; 'tahıllar' (mısır, buğday, fasulye, mercimek, arpa, çavdar, yarma, pirinç, bulgur), 'yemekler' (çorba (ayran çorbası, un çorbası, lohusa çorbası), aş, keşkek, pilav, madımak, güveç, içli köfte, kaburga yemeği, yemek), 'etler' (kuzu eti, geyik eti, maral, ceylan eti, keçi eti, tavuk eti, keklik eti, balık, hamsi, inek (sığır) eti, koç eti, kavurma, ciğer, et), 'meyveler' (elma, armut, üzüm, kiraz, incir, karpuz, döngel, nar, çilek, hurma, dut, meyve), 'sebzeler' (soğan, sarımsak, kenger, turp, domates, salatalık, sebze), 'unlu mamuller' (ekmek (tayin ekmeği, tandır ekmeği), bazlama, yufka, börek (nor böreği), bitta (ev pidesi), poğaç, çörek, baklava, katmer, helva, hamur, pasta, un), 'içecekler' (su, süt, ayran, arpa suyu, turşu suyu, kuş sütü, zenzem, şerbet, çay, nargile, şarap, rakı) ve 'diğerleri' (yoğurt, bal, tuz, yumurta, peynir, çökelek, yağ, kuru fındık, pişmaniye, katık) olarak sınıflamak mümkündür.

Türk efsanelerinde tahıllar arasında kutsal kabul edilen ve en çok geçen buğdaydır. Çünkü Türkler yerleşik hayata geçtiğinden itibaren buğdayı yiyecek yapımında ana madde olarak kullanmışlar ve onu nimet olarak nitelendirmişlerdir. Diğer tahıllar mısır, fasulye, mercimek, arpa, çavdar, yarma, pirinç ve bulgur olarak sıralanmaktadır. Efsanelerdeki zengin insanların sofralarında yemeklerin isimleri belli ve çeşitli iken fakir insanların sofralarındaki yemeklerin isimleri

belirtilmemiş ve sadece ‘yemek’ olarak ifade edilmiştir. Efsanelerde genel ‘yemek’ ifadesinin diğer yemek türlerinden daha fazla geçtiği gözlenmiştir. Bunun dışında çorba, pilav, keşkek, madımak, güveç, içli köfte yemek olarak sıralanmaktadır.

Türk efsanelerinde en çok tüketilen yiyecek ettir. Bunun nedeni Türklerin geçmişte yarı göçebe hayat sürmelerinden ve hayvancılıkla uğraşmalarından kaynaklanmaktadır. Efsanelerde geyik (maral), balık ve keçi eti kutsal olarak sayılmıştır. Bazı efsanelerde ise etin türü belirtilmemiş sadece et olarak geçmiştir. En fazla geçen balık ve kuzu etidir. Bunların dışında tavuk eti, keklik eti, geyik eti, ceylan eti, keçi eti, koç eti, inek eti gibi etlere yer verilmiştir.

Efsanelerde meyve çok geçmemektedir. En çok geçen meyveler elma, armut, üzüm, nar, karpuz, çilek, kiraz, hurma, dut ve diğerleridir. Bazı efsanelerde ise türü belirtilmemiş sadece meyve olarak geçmiştir. Efsanelerde sebzeler de çok az yer tutmaktadır. Değinilen sebzeler arasında en fazla geçen ise kengerdur. Fasulye, domates, salatalık, soğan, turp diğer sebze türleridir. Bazı efsanelerde türü belirtilmeden sadece sebze olarak geçmektedir.

Efsanelerde en çok geçen ve kutsal sayılan unlu mamul ekmektir. Türkler ekmeği nimet olarak adlandırmış ve ona saygısızca davrananların sonunun kötü olduğunu anlatmışlardır. Bunun dışında yufka da ekmek gibi kutsal sayılmıştır. Bunlardan başka bazlama, börek, çörek, baklava, katmer, hamur, pasta, un unlu mamuller arasında sıralanmıştır.

Efsanelerde içecek olarak en çok su geçmekte, suyu süt izlemektedir. Su aynı zaman da hem kutsal hem de şifa kaynağı olarak görülmektedir. Benzer biçimde süt de kutsal sayılmış ve onun da şifasının olduğu söylenmiştir. Diğer içecekler ayran, turşu suyu, arpa suyu, zezem, çay, rakı, kuş sütü vb. olarak sıralanmıştır. Efsanelerde süt ürünü olarak en çok geçen yoğurttur. Yoğurt Türklerin bulmuş olduğu bir yiyecektir. Dünyanın her yerinde de yoğurt olarak geçmektedir. Bal da en fazla geçen yiyecek arasındadır. Tuz, yumurta, peynir, fındık, yağ, pişmaniyeve katık diğer yiyecekler arasında sıralanmaktadır.

Araştırma sonucunda, 1246 efsaneden elde edilen bulgulara göre efsanelerde en fazla geçen içeceğin su 693 ve süt 173, yiyeceğin de ekmek 142 ve buğday 103 olduğu gözlenmiştir. Efsanelerde ekmeğin ve suyun temel anlamda kullanılmasının yanında; ekmeğin nimet, suyun da kutsal ve şifalı olduğuna değinilmiştir. Bunun yanında Türklerin yaşadığı coğrafya da kültürlerindeki ve inanç sistemlerindeki olguların oluşmasında etkili olmuştur. Yaşanılan coğrafyadaki iklimözellikleri ve yer şekilleri Türklerin beslenme ve barınma gibi temel yaşam faaliyetlerini doğrudan etkilemiştir. Bu durum etkileri ise anlatılarda kendini göstermiştir. Karasal iklim şartlarının bölgede hâkim olması insanları iklime uygun ve dayanıklı ürünler yetiştirmeye sevk etmiştir. Buğday gibi tahıl ürünlerinin yetiştirilmesi ve bu ürünlerden un elde edilmesi bu durumun bir yansımasıdır. Ayrıca efsanelerde ekmek ve suyun üzerinde fazla durulmasının bir diğer nedeni de insanların yaşamı için gerekli temel besin kaynaklarından olmasıdır. Efsanelerde geçen yiyecek ve içeceklerin daha çok insanların yaşamının bir parçası olan ürünler olması Türk kültürü ve efsaneler arasındaki ilişkiyi açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Buradan hareketle Türklerde yemek kültürünün birçok alanda etkisini gösterdiği ve Türk efsanelerinde yaygın olarak işlenen yiyecek ve içeceklerin Türklerin sosyal, kültürel ve dini hayatlarında da oldukça etkili olduğu sonucuna varmak mümkündür.

KAYNAKLAR

- BORATAV, Pertev Naili (2013), *100 Soruda Türk Halk Edebiyatı*, Bilge Su, Ankara.
- CRESWELL, John W. (1998), *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, London.
- DÉGH, Linda (2001), *Legend and Belief: Dialectics of a Folklore Genre*, Indiana University Press, Bloomington.
- DEMİR, Necati (2013), *Türk Efsaneleri*, Edge Akademi, Ankara.
- DUVARCI, Ayşe (2002), "Türklerde Yiyecek İçecek Kültürü", <https://www.tarihtarih.com>, Erişim Tarihi: 21.04.2019.
- ELÇİN, Şükrü (2010), *Halk Edebiyatına Giriş*, Akçağ Yayınevi, Ankara.
- ELLIS, Bill (2003), *Aliens, Ghosts, and Cults. Legends We Live*, University Press of Mississippi/Jackson, USA.
- ERGUN, Metin (1997), *Türk Dünyası Efsanelerinde Değişme Motifi I-II*, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.
- ERTAŞ, Yasemin, GEZMEN-KARADAĞ, Makbule (2013), "Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri", *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi/Gümüşhane University Journal of Health Sciences*: 2 (1), s. 117-136.
- GÜLER, Sibel (2010), "Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları", *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, s. 24-30.
- GÜRHAN, Nazife (2017), "Yemek ve din: yemeğin dini simgesel anlamları üzerine bir inceleme", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), s. 1204-1223.
- HELİMOĞLU YAVUZ, Muhsine (2013), *Diyarbakır efsaneleri* (5. Baskı), Eğiten Kitap, Ankara.
- ISLER, Gotthilf (1971), *Die Sennenpuppe*, Krebs, Basel.
- JAUHAINEN, Marjetta (1982), "Uskomustarinat. In Irma-Riitta Jarvinen & Seppo Knuuttila (eds.)", *Kertomusperinne. Kirjoituksia proosaperinteiden lajeista ja tutkimuksesta*, Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki.
- KAFESOĞLU, İbrahim (1987), *Türk Bozkır Kültürü*, Türk Kültürünü Araştırma Enstitüsü, Ankara.
- KARASAR, N. (2012), *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- KILIÇ, Sami, ALBAYRAK, Ali (2012), "İslamiyetten Önce Türklerde Yiyecek ve İçecekler", *Turkish Studies-International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 7 (2), s. 707-716.
- KIZILDEMİR, Özgür, ÖZTÜRK, Emrah, SARIŞIK, Mehmet (2017), "Cumhuriyet Dönemi Türk Mutfak Kültürünün Özellikleri ve Yaşanan Değişimler", *VI. Ulusal II: Uluslararası Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu*, (14-15 Nisan 2017, Gaziantep), s. 349-356.
- KINSELLA, Michael (2011), *Legend-Tripping Online. Supernatural Folklore and the Search for Ong's Hat*, University Press of Mississippi/Jackson, USA.
- KOSKI, Kaarina, FROG, Mr, SAVOLAINEN, Ulla (2016), *Genre-Text-Interpretation: Multidisciplinary Perspectives on Folklore and Beyond*, University Library, Helsinki.
- NAR, M. Şükrü (2014), "Günümüz Toplumunda Mitler: Anadolu Halk Efsaneleri Üzerine Genel Bir Değerlendirme", *folklor/edebiyat*, 20 (79), s. 55-77.

- ÖGEL, Bahaeddin (1988),*İslamiyetten Önce Türk Kültür Tarihi*, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.
- ÖGEL, Bahaeddin (1991),*Türk Kültür Tarihine Giriş IV*, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- ORING, Elliott (2008). “Humor in Anthropology and Folklor”, In *The Primer of Humor Research*, ed. Victor Raskin, s. 183-210, Mouton de Gruyter, Berlin.
- SAKAOĞLU, Saim (1976),*101 Anadolu Efsanesi*, Damla Yayın Evi, İstanbul.
- SAKAOĞLU, Saim (2003),*101 Türk Efsanesi*, Akçağ, Ankara.
- SAKAOĞLU, Saim (2009),*Efsane Araştırmaları*, Kömen Yayınları, Konya.
- SEYİDOĞLU, Bilge (2005),*Erzurum Efsaneleri*, Erzurum Kitaplığı, İstanbul.
- SÖNMEZ, Veysel, ALACAPINAR, F. Gülderen (2016),*Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Anı Yayıncılık, Ankara.
- SÜRÜCÜOĞLU, M. Saip, ÖZÇELİK, A. Özfer (2008), “Türk Mutfak ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi”, 38. *İcanas Kongresi*, (10-15 Eylül 2007, Ankara), s. 1289-1310.
- TANGHERLINI, Timothy R. (1990). “It Happened Not Too Far From Here...”. A Survey of Legend Theory and Characterization. *Western Folklore* 49 (4), p. 371-390.
- VON SYDOW, C. W. (1948). *Selected Papers on Folklore Published on the Occasion of His 70th Birthday*. Ed. Laurits Bødker. Rosenkilde and Bagger, Copenhagen.
- YILDIRIM, Ali, ŞİMŞEK, Hasan (2011),*Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (8. Baskı), Seçkin Yayınevi, Ankara.
- Web 1: <https://www.enseignons.be/preparations/analyse-de-la-legende/> e.t. 21.04.2019.