

**FAST FOOD, SLOW FOOD AKIMLARI ARASINDA BİR TÜRK  
GASTRONOMİ LEZZETİ HAZIR ÇORBALARIN ATASI:  
TARHANA VE TARHANA MANİLERİ**

**A Turkish Gastronomy Taste Between Slow Food and Fast Food Trends**

**The Ancient of Ready Soups: Tarhana And Tarhana Poems**

Dr. Öğretim Üyesi Hakkı ÇILGINOĞLU

Kastamonu Üniversitesi, Turizm Fakültesi

hcilginoglu@kastamonu.edu.tr

Orcid ID: 0000-0002-6787-3397

Ülkü ÇILGINOĞLU

Kastamonu Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi

ulkucilginoglu@gmail.com

Orcid ID: 0000-0002-9662-439X

**Öz**

Birçok insanın severek tükettiği tarhana çorbası, içerisinde barındırdığı vitamin, mineral, aminoasitler açısından zengin bir çorba türüdür. Orta Asya'dan göçen Türkler sayesinde farklı toplumlar tarafından tanınmış ve tüketilmiştir. Türklerin gelenekselleşmiş olan çorbası, yüzlerce yıldır gelişerek, nesilden nesile aktararak günümüze kadar gelmiş ve kendine has bir yapı kazanmıştır. Türkiye'nin değişik bölgelerinde farklı ürünler ile farklı lezzetlerde üretilmesine rağmen fastfood ürünlerin yaşantımıza girmesi ve ayrıca kadının da çalışma hayatında yerini alması ile hazır gıda tüketimi artmaktadır. Özellikle gençler tarafından tüketilen hazır ve sağlıksız besinler, gıda güvenliğini bozmakta, yemek kültürümüzün değerli ürünlerinin unutulmasına ve gelecek nesillere aktarımına engel olmaktadır. Yapılan bu çalışma besleyici ve kültürel bir miras olan tarhananın bilinirliğinin artırılarak, tüketiminin çoğaltılmasını amaçlamaktadır. Ayrıca tüm dünyada önemli bir akım haline gelen Slow Food'un savunduğu önemli değerleri içeren bir zenginlik taşıması, Türk gastronomi kültürünün sürdürülebilirliğinin sağlanması açısından da önem arz etmektedir. Tarhana için kullanılan, "hazır çorbaların atası" kavramından yola çıkarak hazır çorba markalarının çeşitlendirilip yöresel izler taşıyan farklı tarhana türlerinin de üretimlerinin sağlanması çalışmanın sonuçları arasında sunulmaktadır. Ayrıca, unutulmaya yüz tutan manilerde tarhananın önemi ve Türk halkının tarhana çorbasına günlük hayatında verdiği değeri göstermektedir.

**Anahtar kelimeler:** Tarhana, Hızlı Yemek, Yavaş Yemek, Toprak Ana, Nuh'un Ambarı, Maniler

## Abstract

Tarhana soup, which is consumed by many people, is a type of soup rich in vitamins, minerals and amino acids. Thanks to the Turks who migrated from Central Asia, it is also consumed by different societies. The traditional Turkish soup has developed for hundreds of years, passed down from generation to generation, and has reached the present day and gained a unique structure. Despite the fact that different products and different flavors are produced in different regions of Turkey, the consumption of ready-made food is increasing with the introduction of fast food products into our lives and women taking their place in working life. Ready-made and unhealthy foods, especially consumed by young people, impair food safety and prevent the valuable products of our food culture from being forgotten and transferred to future generations. This study aims to increase the awareness of tarhana, which is both nutritious and a cultural heritage, and to increase its consumption. Based on the concept of "ancestor of instant soups" used for tarhana, it is presented as an important conclusion to suggest that instant soup brands should also be included in the production of various locally produced tarhana types. In addition, it shows the importance of tarhana in poems that are about to be forgotten and the value that Turkish people give to tarhana soup in their daily life.

**Key words:** Tarhana, Fast food, Slow Food, Terra Madre, Ark of Taste, Poem.

## Giriş

Her milletin, kendine ait yaşamsal döngüsünü yansıtan bir kültüre sahiptir. Öznesi insan olan kültür, toplumlar arasında birlik beraberliği duygusunu kuvvetlendiren ve başka milletler karşısında ayakta durmasını sağlayan önemli bir olgudur (Dönmez ve Kocakaya, 2022). Kuşaktan kuşağa milli kültür unsurlarının, toplumun oluşturduğu ve kültürlerarası etkileşimin iletilmesi ile somut ve somut olmayan unsurlar arasında ortak bir ilişki kurmaktadır (Uğur ve Dönmez, 2021; Kocakaya ve Dönmez, 2022). Bu unsurlardan birisi de mutfak kültürüdür. Orta Asya'dan Anadolu'ya göçen Türkler, tarihsel olarak zengin bir mutfak kültürüne sahiptir (Demirgöl, 2018:105). Orta Asya'da göçebe bir hayat süren Türklerin et ve mayalanmış olarak kullandıkları süt ürünleri ile Mezopotamya'da üretilen tahıl ürünleri, Akdeniz'in birçok sebze ve meyve çeşitliliği, Güney Asya'dan kullandıkları birçok farklı baharatın da etkisiyle zengin bir mutfak kültürü oluşturmuştur (Baysal, 1993: 12, akt. Güler, 2010:25, Çınar, 2018:5). Orta Asya ve Anadolu'nun sahip olduğu ürün çeşitliliği nedeniyle ayrıca, diğer milletler ile yaşamış oldukları etkileşim sonucunda, Mezopotamya'da oluşan Anadolu mutfakları, zamanla gelişen Selçuklu ve Osmanlı mutfak kültürlerinde yeni tatların üretilmesini sağlarken, Türk mutfaklarını da her geçen gün geliştirmiştir. Bu çeşitlilik Türk mutfaklarını dünya mutfakları içerisinde en iyi ve en önemli mutfaklar arasında yer almasına neden olmuştur (Güler, 2010:25, Demirgöl, 2018:106).

Türkler tarım ve hayvancılıkla uğraştıkları için, yemek kültürleri de tarımsal ürünler, bakliyatlar, et üzerine oluşmuştur. Yemeklerde buğday ve buğday unundan elde edilen yağlı hamurdan oluşan gıdalar öne çıkmaktadır. Selçuklular zamanında, kendilerine has bir mutfak kültürü geliştiren Türkler hem pişirme hem saklama

şekilleri açısından kendilerini diğer toplumlardan ayırmışlardır. Osmanlı zamanında ise, toprakların genişlemesi, Osmanlı, yönetimine girmiş olan toplumlardan etkilenerek beraberinde yemek kültürünün de çeşitlenerek zenginleştiği görülmektedir (Tuncel, 2000, akt. Güler, 2010:25, Demirgöl, 2018:105). Türklerin süt ve süt ürünlerinden elde ettikleri gıdalar oldukça fazladır. Fakat süt ve ürünleri uzun süre dayanıklı gıdalar değildir. Türkler bu gıdaları kurutarak daha uzun süre kullanma ve saklama olanağına sahip olmuşlardır. Yoğurdu kurutarak daha uzun süre bekleyebilecek dayanıklı bir ürün haline getirdikleri görülmektedir. Kurumuş yoğurda “kurut” adı verilmiştir. Yağsız ve genellikle koyun sütünden yapılmış olan kurut, halen Doğu ve Güneydoğu Anadolu’da mantı, çorba vb. şekillerde kullanımına devam edilmektedir. Türklerin Orta Asya’dan beri severek tükettiği tarhana da geleneksel olarak mutfak kültürü içerisindeki yerini almıştır (Alçay, Yalçın, Bostan, Dinçel, 2015: 87).

Çalışmada, Türklerin çok eski zamanlardan beri severek tükettiği, mutfak kültürümüzde önemli bir yeri olan tarhananın yeni nesil tarafından bilinirliğinin artırılması, her yörede farklı tat ve lezzette üretilen tarhana ile ilgili manilerin sunulmasının sağlanması amaçlanmaktadır. Türklerin gelenekselleşen Tarhana çorbasının hem ulusal hem uluslararası bir lezzet olarak yerleşmesinin sağlanması, İçerdiği aminoasit, vitamin ve mineral değerleri ile faydalarının bilinmesi, yurt içi ve yurt dışında hazır gıdaya yönelerek, ülke yemek kültüründen uzaklaşan geçlere sağlıklı gıdaların özendirilmesi önem kazanmaktadır. Hazır çorbaların hızlı yaşam nedeniyle kullanımının arttığı, bu nedenle bu çorbaların içerisinde çeşitli yörelere ait tarhana çeşitlerinin eklenmesi gerekliliği ivedi olarak sağlanmalıdır. Dünyada son zamanlarda özellikle hızlı yemek kültürüne alternatif olarak ortaya çıkan Slow Food akımı içerisinde yer alan Ark Of Taste, Presidia Projeleri ve TerraMadre’nun savunduğu kültürel mirasın korunmasını amaçlayan hareketin Türk kültür miraslarından biri olan tarhana çorbası da bu değerlere uygun olarak korunması gereken önemli gıdalardan biridir.

### **Türk Dünyası Kültür Başkenti Projesi**

Türk devletlerinin ve Türk nüfusun ön planda olduğu Orta Asya; Hazar Gölü, Sibiryaya, Altay ve Ural dağları gibi jeopolitik noktaları içinde bulunduran, insanlık tarihinin başlangıcından itibaren kültürel ve tarihsel olarak her zaman bir varoluş noktası olarak bilinen, eşsiz tarihi birikime sahip, derin vadilerden gökyüzüne uzanan dağların oluşturduğu doğal güzelliklere sahip bir coğrafyadır.

2012 yılında Kazakistan’ın Astana şehri ile başlayan bu proje sırası ile şu ülkelerde ve şehirlerde gerçekleştirilmiştir (Tablo 1).

### **Tarhana Tarihçesi**

Türk milleti köklü bir tarihe ve oldukça zengin bir kültüre sahip olmakla birlikte, kültürün bir alt unsuru olan mutfak kültürünün de aynı zenginliklerle dolu olması gayet doğaldır. Bu mutfak kültüründeki önemli ürünlerden biri de tarhanadır. Tarhana, protein, vitamin ve minerallerden dolayı besleyici olduğundan hem yetişkin

insanların hem çocukların tüketebileceği geleneksel gıdalardan biridir (Altun, 2015:48). Türk Dil Kurumu Sözlüğü (2022)'ne göre tarhana içerisine, domates, biber, nane, maydanoz, soğan, yoğurt veya süt, buğday katılarak önce mayalandırma, ardından kurutma ve ufalama işlemlerinin gerçekleştirildiği üründen yapılan çorba olarak tanımlanmıştır. TSE 2282 sayılı Tarhana standardında, buğday unu, kırmızı, irmik, çeşitli sebzeler, domates, soğan, biber, nane, maydanoz, yoğurt, koku verici, sağlığa zararı olmayan, bitkisel ürünlerin, yoğrulması, fermente edilmesi, kurutularak öğütülmesi yolu ile elde edilen önemli bir besin maddesidir (Coşkun, 2014:70, Köten, Karahan, Karahan, Yazman, 2019:120, Kaya, Şekkeli, Tekin, Erdem, 2015:62).

Tarhananın, çeşitli sebze, yoğurt, un, maya ve baharatların karıştırılması sonucunda fermantasyonu yapılmaktadır. Bu aşamadaki hamura yaş tarhana denilmektedir (Akbaş, Coşkun, 2006: 703). Sonrasında kurutulması ve öğütülmesi ile geleneksel yöntemlerle elde edilen tahıl ürünü olarak ortaya çıkmaktadır (Çekal, Aslan, 2017: 126, Özdemir, Alkan, Çon, 2012:34, Gök, Sezgin, Yıldırım, 2017: 63).

Tarhananın ilk olarak Orta Asya'dan göçen Türkler ve Moğollar tarafından Ortadoğu, Macaristan, Finlandiya ve Anadolu'ya getirildiği belirtilmektedir (Altun, 2015:45) Türkler tarafından tarhana olarak adlandırılan bu değerli mutfak kültürü ürünü, Yusuf Has Hacib tarafından yazılan Divan-ı Lügati Türk kitabında tarhana olarak, kış için saklanan yoğurt anlamına gelen "tar" kelimesi kullanılmaktadır (Alçay, vd. 88).

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada, Tarhana Çorbasının önemi vurgulanmak istenmiştir. Çalışma hayatındaki insanların sayılarının her geçen gün artması, hızlı beslenmeyi (FastFood) artırmaktadır. Oysa hızlı beslenmenin sağlığa zararları haricinde mutfak kültürlerinin de giderek yok olmasına sebep olduğu görülmektedir. Bu amaçla, geleneksel Türk mutfağının önemli bir çorbası olan Tarhana Çorbasının korunması ve gelecek nesillere aktarılması hedeflenirken, slowfood gibi akımların desteklediği, sağlıklı ve yavaş tüketimin özendirilmesi çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

### **Araştırma Modeli**

Çalışmada, Nitel Araştırma Modeli kullanılmıştır. Nitel araştırma modeli hakkında birçok tanım bulunmasına rağmen hemen hepsinde ortak olarak vurgulanan incelenen kavramın veya herhangi bir şeyin, sistematik bir şekilde araştırılmasıdır (Merriam, 2009:3). Nitel araştırma, bir şeyin anlamları, kavramları, tanım ve özellikleri, mecaz, sembol ve tariflerine gönderme yapmaktadır (Berg, Lune, 2019:13). Araştırma modellerinden örnek olay yöntemi tercih edilmiştir. Örnek olay, sosyal olguları, tekil bir olayın kapsamlı bir analizini yaparak araştıran bir yöntemdir. Bir olay, bir kişi, bir grup, bir bölüm vb sosyal bir hayatın herhangi bir alanı olabilmektedir (Punch, 2014:146). Çalışmada, Kastamonu'ya ait manilere ulaşabilmek için yapılan örnek olay çalışmasında bir kişiye ulaşılarak bu mani birebir kaynağından alınmıştır. Bu yöntem, örnek olay çalışmalarından Tek Vaka Araştırması (Sinle- Case) olarak adlandırılmaktadır. Vaka çalışmalarının birçok türü bulunmaktadır. Farklı sebeplerden dolayı bu vaka çalışmaları tekli veya çoklu yapılabilmektedir (Gustafsson, 2017:1).

## Fast Food ve Slow Food Hareketleri

Brillant Savarin'e (1825) göre gastronomi insanın kendisini beslenmesiyle alakalı olan her şeyin mantıklı bilgisi olarak ifade edilmektedir. Gastronomide amaç mümkün olan en iyi gıda ürünü ile insanoğlunun kendisini en iyi şekilde korumasını sağlamaktır (Brillant- Savarin, 1825, akt. Vega ve Ubbink, 2008:373). Fast Food Hareketinde işlenmiş olan gıdaların aynı kalitede fakat daha düşük fiyata satma dürtüsünün, gıda güvenliği ve kalite sorunlarına ayrıca, kırsal toplulukların gerilemesine ve yerel lezzetlerin yok olmasına neden olmaktadır (McIlvaine-Newsad, Merrett, Maakestad, and McLaughlin, 2008:73). Son yıllarda meydana gelen küreselleşme, hızlı ve modern yaşam aynışmayı beraberinde getirmiştir. Fast Food olarak ortaya çıkan Amerika kültürünün yumuşak bir geçişle toplumlarda yarattığı bu aynışmaya toplumsal tepkiler doğmuştur. Bu tepkilerden biri olan Slow Food, yavaş yemek hareketi Carlo Petrini liderliğindeki aktivistlerin başlattığı bir harekettir (Özgürel ve Avcıkurt, 2018:571). Slow Food iyi, adil, temiz gıdayı savunmaktadır (Slow Food, 2013:6).

Slow Food Hareketi, tarımdaki verim oranının artırılması ve hızlı yaşama odaklanmış olarak yaşamın var olma biçimimizi değiştirdiğini, peyzaj ve çevreye olan bağımızı tehdit ettiğini öne sürmektedir. Fast Food Hareketine karşı olarak geliştirilen Slow Food bir panzehir olarak sadece gastronomi lezzetlerinin sunulduğu kafe, restoran ve hanları değil bunların haricinde, üklelerin tarihi, santsal ve çevresel mirasını korumanın yanı sıra, gıda ve tarımsal miras olan mahsul biyoçeşitliliği, sürdürülebilir tarım, kırsal kalkınma ve yemek geleneklerinin korunmasını da hedeflemektedir (McIlvaine-Newsad, vd, 2008:74).

Teknolojinin ilerlemesi, çalışma hayatının gerektirdiği hız, eğitimin artması, gelir düzeyinde meydana gelen artış, özellikle genç nesil arasında fast food beslenmeyi artırmıştır (Özgen, Süren, 2019:1837). Geleneksel lezzetlerin yerini hızlı tüketim almaktadır. Bu durum Gastronomi kültürünün olumsuz etkilenmesine neden olurken, Slow Food Hareketi gibi akımlar ile yerel lezzetlere ve mutfak kültürüne yeniden değer vermeyi, ayrıca sağlıklı beslenmeyi öne çıkarmaktadır. Bu çalışmada Slow Food'un benimsediği bu önemli başlıklar, Türk kültürünün önemli bir mirası olan tarhana çorbasının tarihi, kültürel mirasının da korunmasında önemli bir misyon üstlenmektedir.

## Ark of Taste (Nuh'un Ambarı)

Nuh'un Ambarı Projesinde, dünya üzerinde var olan toplumların, kültür, tarih, gelenek ve göreneklerine uygun olarak küçük ölçekler halinde kaliteli ürünler toplanarak kataloglanması sağlanmaktadır. Bu yolla tanıtımları yapılmaktadır. Böylece sosyal ve kültürel mirasın öğelerinin yok olma durumları ortadan kalkmaktadır (Çılğinoğlu, Güner, 2021: 2875). Slow Food, bitki türlerinin, hayvan ırklarının ve zanaat ürünlerinin korunması adına Ark Of Taste kurulmuştur. Nuhun Ambarı bir ürün katoloğudur. Dünyada Nuhun Ambarı katoloğunda kayıtlı 1835 ürün yer almaktadır (Paksoy, Özdemir, 2014 :1514).

## Presidia Projeleri

Slow Food tarafında oluşturulan, nesli tükenme riskiyle karşı karşıya olan bitki çeşitliliğinin, üretimlerinden, geleneksel işleme tekniklerine kadar korunması amaçlanmaktadır. Presidia projelerinde 500 ürün koruma altında bulunmaktadır, 13000'den fazla üretici de bu projelerde yer almaktadır (Çılğinoğlu, Güner, 2021: 2875).

## Terra Madre Network (Toprak Ana Ağı)

Terra Madre Vakfı 2004 yılında kurulmuştur. İki yılda bir İtalya Torino'da toplanarak katılımcı paydaşlarla bir ağ yaratarak projenin devamlılığını sağlamaktadır. Slow Food tarafından desteklenen Ark Of Taste (Nuh'un Ambarı), Presidia Projeleri (SlowFood Biyoçeşitlilik Vakfı Projeleri), TerraMadre (Toprak Ana) ağı ile bu topluluklar gıda mirasının korunması adına çalışmalar yürütmektedir (Paksoy, Özdemir, 2014: 1513). Slow Food Hareketinin bir projesi olan TerraMadre, iyi, adil ve temiz bir gıda ağı oluşturmayı hedefleyerek, bu ağı kurmayı amaçlayan gıda üreticileri, STK'lar, şefler, balıkçılar, akademisyenlerin bir araya getirilmeleri suretiyle oluşturulmuştur (Çılğinoğlu, Güner, 2021: 2875). Slow Food tarafında oluşturulan bu topluluklar dünyada gıda güvenliğinin korunması adına çalışmalar yürütmektedir. Türklerin önemli bir kültürel mirası olan tarhana'nın da sağlıklı bir gıda olarak sürekliliğinin sağlanması büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, gerek Ark Of Taste (Nuh'un Ambarı), Presidia projeleri (Biyoçeşitlilik Vakfı Projeleri) ve TerraMadreNetwork (Toprak Ana Ağı), kültürel mirasın sürdürülebilirliği açısından önemli misyonlar üstlenmektedir.

**Tablo1.** Tarhana benzeri ürünler ve üretilen ülkeler (Şimşekli & Doğan, 2015)

TARHANA BENZERİ ÜRÜNLER	ÜRETİLEN ÜLKELER
Türkiye	Tarhana
Suriye, Mısır, Lübnan, Ürdün, Filistin	Kishk
İran, Irak	Kushuk
Yunanistan	Trahanas
Macaristan	Tahonya-Thanu
Finlandiya	Talkuno
Türkistan	Göce

Tablodan da görüldüğü üzere, Türklerin ürettiği lezzet olan tarhana çorbası başka birçok ülkede farklı isimler altında tüketilmektedir. Orta Asya'da Türkler paça, tarhana, yoğurt, un ve mercimek çorbalarını çok kullanmışlardır. Türklerin Anadolu'ya yerleşmeleri ile sofraları ve yerleştikleri toprakların da kültürleri ile tanışmaları sonucunda yemeklerinde de çeşitlenme meydana gelmiştir. Selçuklular zamanında tüketilen çorba çeşitleri, tarhana, buğday, toyga, yoğurtlu, ayranlı, tutmaç çorbalarıdır. Osmanlı dönemine gelindiğinde ise, fetihler sayesinde geniş topraklara ulaşan imparatorluk ile mutfak kültürü de giderek büyümüştür. Osmanlı zamanında

tüketilen çorbalar incelendiğinde ise, pirincin sofralara girmesiyle, pirinç çorbası, tarhana, buğday, bulgur, nohut, mercimek, işkembe, kelle paça çorbalarının tüketildiği görülmektedir. Osmanlı zamanında ekşi tat sevildiği için koruk suyu, limon, sirke, erik suyu çorba ve yemeklere eklenerek tüketilmiştir (Kaşgarlı Mahmut, 1989, Yerasimos, 2014 aktDemirgöl, 2018:117).

### **Tarhana, Faydaları ve Besin Değerleri**

Türklerde bozulmadan uzun süre saklanabilen tüm süt ürünlerine “kurut” adı verilmiştir. Tarhana Türk mutfağında önemli bir yoğurt saklama şekli olmuştur. Kurut kışlık olarak üretilen saklama şekillerinden biridir (Altun, 2015:48). Hem çorbalar hem yemeklerde kullanılan önemli bir gıda ürünüdür ve hala Türkiye'nin bazı bölgelerinde tüketim maddelerinden biri olduğu görülmektedir.

Tarhananın besin değerleri oldukça yüksektir. Protein ve vitamin kaynağı olan tarhananın iki ana maddesi vardır. Buğday veya buğday unu düşük kaliteye sahip protein içermektedir. Buğdayın içerisinde mevcut olan aminoasitler lisin ve threonin'dir. Yoğurtta ise, bol miktarda amino asit bulunmaktadır. Bu iki ana maddenin birleşimi ile esansiyel aminoasitler birbirini tamamlayarak yüksek proteinli bir gıda oluşturmaktadır. Tarhananın ayrıca büyük oranda lif içermesi, kolesterol, yüksek tansiyon, damar hastalıklarının azalmasına da yardımcı olmaktadır. Bebeklerin kemik gelişimi ve immün sistemin kuvvetlenmesi açısından da önemli bir çorba çeşididir. Tarhana ayrıca, laktik asit fermentasyonundan faydalanarak üretilen fermente bir gıdadır (Köten vd., 2019:121).

Fermente gıdalar, besleyicilik değeri yüksek, sindirimi rahatlatan, uzun süre bozulmadan tüketilebilen, katma değer açısından da büyük öneme sahip ürünlerdir. Tarhana çorbası içerisindeki besin değerlerinin yüksek olması nedeniyle Uşak yöresinde, çorbanın önem ve değerini anlatmak maksadıyla:

“Tarhana Çorbasında 18 doktor vardır” demişlerdir (Altun, 2015:48).

Yapılan incelemelerde Uşak halkının haklılığı ortaya çıkmaktadır. Tarhanada, A, B, B1, B2, B6, C, D, E, K, N vitaminleri haricinde, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum, magnezyum, çinko, bakır, manganez gibi önemli mineraller ve çok sayıda amino asit bulunduğu tespit edilmiştir. Tarhananın besin değerinin yüksek olması nedeniyle, iştah açan, bağırsak florasını düzenleyen, sindirimi kolaylaştıran bir yapısı bulunmaktadır (Altun, 2015:48). Batı çorbayı iştah açıcı olarak kullanırken, Türkler çorbayı ayrı bir yemek olarak görmektedirler (Arlı, Gümüş, 2007: 143).

Tarhananın başka bir faydası, tahıl proteinlerine, süt proteinleri eklenerek faydası desteklenmektedir. Ayrıca, fermentasyon sürecinde meydana gelen laktozun, laktik asitler tarafından parçalanması ile laktoz intoleransı olan kişilerin bu çorbayı rahatlıkla tüketebilmesi önem içermektedir. Tarhana fazlaca kül içerdiğinden mineral zenginliği de ortaya çıkmaktadır (Köten vd.,2019:122). Fermentasyonun faydalarından biri de uzun süre bozulmadan saklanabilmesi, sindirim kolaylığı sağlamasıdır (Kaya, vd. 2015:62)

## **Türk Mutfak Kültürü**

Orta Asya'dan Avrupa'ya kadar Türklerin yemek kültüründe geçirmiş oldukları büyük bir yenilenme ve çeşitlenme görülmektedir. Orta Asya'dan göçle başlayan değişimin izleri yüzyıllar sürmüş ve Selçuklu, Beylikler, Osmanlı ile kendine has bir mutfak kültürü oluşturmuştur. Türk mutfak kültürü sadece yemek ile ifade edilemez, Bunun yanı sıra beslenmeyi sağlayacak yiyecek ve içeceklerin hazırlanmasını, pişirilmesini, korunmasını, bu yapım aşamalarında gerekli olan araç ve gerecin ayrıca, uygulanan tekniklerin, yemek yeme adabı muaşeret kurallarının, mutfak çevresinde gelişen tüm uygulama ve bu alandaki tüm inanışların bu kültürü oluşturduğu düşünülmelidir (Arlı, Gümüş, 2007: 146).

## **Tarhana Çeşitleri**

Köklü bir yapıya sahip olan Türk beslenme kültüründe çorbanın folklorik önemi oldukça büyüktür. Türkler 'de çorbalar içerisine katılan ürünler, yaşanmış olaylar veya ait olduğu yörenin veya onu ilk yapan kişinin adıyla anıldığı görülmektedir (Arlı, Gümüş, 2007: 146). Tarhana, göce, un, irmik ve karışık olarak dört farklı şekilde yapılmaktadır. Tarhanada kullanılan malzeme ve yapılış şekli bölgeden bölgeye değişmektedir (Kabacık, 2020:202). Kastamonu, Çankırı, Eskişehir de yaş tarhana tüketimi daha fazla olmakla birlikte, kuru tarhana da kullanılmaktadır. Çorum, Maraş, Nevşehir, Gaziantep, Aydın, Afyon, Muğla kabuğu kırılmamış buğdaydan tarhana üretmektedir. Birçok ilde ise, buğday unu kullanılarak tarhana yapılmaktadır. Tokat, Sinop, Tekirdağ tarhana içerisine yumurta, süt, un kullanmaktadır. Bu ürünlere sütlü tarhana denilmektedir. Ege bölgesinde tarhana yapım aşamasında kuru baklagillerin tarhana içerisine konulduğu belirtilmektedir. Bazı tarhana türlerine ekşi maya konurken, bazı tarhana türleri ise kızılıçık gibi meyvelerden üretilmektedir. Kızılıçık tarhanası, buğday unu kullanılarak yapıldığında mide ve bağırsak rahatsızlıklarına iyi gelirken, göce ile hazırlanmış ve süt ile yapılmış tarhanaların ise yeni doğum yapmış kadınlara yedirilmektedir (Köten vd.,2019:121).

Kastamonu yöresinde soğan, acı biber, domates, nane, maydanoz, yöresel söylemle darak dalı (dereotunun çiçek açmış ve tohumlaşmış hali) özellikle kaymaklı köy yoğurduna katılarak fermente edilmektedir. Bir, iki hafta içerisinde fermente süresi tamamlanan bu ürüne "aykutlu" ismi verilmiştir. Yemeklerin yanında her zaman tüketilebildiği gibi, özellikle yazın ayran gibi içilmektedir. Ferahlatıcı bir lezzeti ve baharatlı yapısından dolayı hoş bir rayihası bulunmaktadır (Fakı, 2022). Tarhananın ön hali olan "Aykutlu" Ay-Kut-Lu hecelerinden oluşmaktadır. Ay, dünyanın uydusu, Kut, İlahi bir kaynaktan gelen rahmet, bereket; ayrıca, devlet idaresinde güç yaratıcılık olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Aykutlu içerisinde bulunan sebzelerden süzülerek içerisine buğday unu konulmak suretiyle tekrar fermente edilmesiyle tarhana oluşturulmaktadır. Kastamonu'da tarhana genellikle yaş olarak muhafaza edilmektedir (Fakı, 2022).



Çorba, su oranı fazla olan bir yemek çeşidi, sebze veya et ile hazırlanan sıcak sulu içecek olarak tanımlanmaktadır. Türkçede çorba için içmek kavramı kullanılmaktadır (Arlı, Gümü, 2007: 146). Çorbanın kültürümüzdeki yeri o kadar değerlidir ki, birçok deyim ve atasözünde de kendisine yer bulmuştur;

“Çorba etmek”: Bir şeyi karıştırmak

“Çorba gibi”: Çok sulu

“Çorba içmeye çağırmak”: Yemek yemeye çağırmak

“Çorbada tuzu bulunmak”: Emeği geçmiş olmak

“Çorbaya dönmek”: İçinden çıkılmaz bir hal almak

“Tekkeyi bekleyen çorbayı içer”: Sabırla çalışıp emek verip karşılığını almak

“Çorbanın ateşini kazandan sor”: Bir şeyi elde etmek, yapmak için onu asıl çileyi çekene sor

“Çay iç damı dolaş, tarhana iç dağı dolaş” Tarhana çorbasının verdiği enerjiyi anlatmıştır

(Erbaş, 2003., akt. Kaya vd. 2015: 62).

Yukarıda görüldüğü üzere bu ve benzeri birçok deyim ve atasözümüz bulunmaktadır.

### **Tarhana ile İlgili Maniler**

Mâni, Osmanlı Türkçesi sözlüğünde halk şiirinde dördlük olarak ifade edilmektedir. Maniler sosyal hayattaki beraberlik ve toplumun ortak değer yargılarını sağlamada önemli bir iletişim yöntemidir. Toplumu oluşturan insanların duygu düşünce ve fikirlerini anlatan anlam yüklü sözler olarak ifade edilmektedir. Maniler, Türk halk şiirinin geleneksel nazım birimi olarak kullanılmakta ve dördlük şeklinde söylenmektedir. Yalın ve sade biçimde söylenildiğinden halk şiiri içerisinde önemli bir yeri vardır. Halkın yaşantısından alınan sahneler, anonim halk şiirlerinden fikir sahibi olunmasını sağlamaktadır. Maniler toplumsal yaşamın devam edebilmesi ve milli kültürün nesilden nesile taşınmasını sağlamaktadır (Yazıcı, 2019).

Çalışmada, tarhana çorbasının, toplumsal hayatta önem verilen, aktarılmak istenen bilgilerin maniler ile aktarıldığını görmekteyiz. Denizli yöresine ait tarhana ile ilgili yazılan maniler: (Yazıcı, 2019:82, 148, 151, 298, 301, 3011, 324).

Tarhanayı yaptın mı?

Tarhanayı ısladım

Azıcık nohut attın mı?

Patatesi haşladım

Biraz fazlaca yapıp

A benim güzel yarım

Komşuya sattın mı?

Ben yemeğe başladım

Tarhanayı yurdun mu?

“Gelipbamin gı” deriz

Bir de soğan soydun mu?

Cuma tarhana yeriz

A benim güzel yârim

Bizim Davas burası

Yiyemedenden doydun mu

Bağları çok severiz.

Adana yöresine ait tarhana manilerine örnek olarak:

Bugün sana, yarın bana

Çalışalım hep yan yana

İmeceyle yapılır

Bulgur dövme, tarhana (Artun, 1997)

***Kahramanmaraş manileri***

Kara bulut yürüdü

Acıdır biber dolması

Hanımın deresine

kekikli tarhanası

Bugün ara verilsin

her kula nasip olmaz

Tarhana sergisine

Maraş'tan kız alması

Arnavut musun, tatar mısın,

Ekşili çorba yapar mısın

Sana davul çalıyorum amma

Aceba sen oruç musun (Kahramanmaraş mutfağı, 2022)

***Kastamonu Yöresine ait mâni:***

Tarhana tartar

Karnımı yırtar

Baklava gardaş

Gel beni gurtar (Daşcı, 2022)

Kurusundan toplayıp çam pürü serdik dama

Toplandı konu komşu, topaklandı tarhana

Kamıştan bıçağımız dilelim sıra sıra

Kışın baş gıdasıdır, acı yakışır buna (Arlı vd. 2007: 147).

Sütler azaldı gayrı tarhanaya geçilsin

Kışa hazırlık olsun, hazır gibidir darda

Yıkansın buğdayımız, ayıklanıp seçilsin

Değirmende kesilsin, örselensin rüzgârda

Sütü bol kaymağı bol, nefis olur bu çorba (Arlı vd. 2007: 147).

### *Niğde manisi*

Köyün adı postalı	Her yıl ağustos ayı
Bor ilçesine bağlı	Yapılır tarhanalar
Toplanmış tüm ahali	Eğlenceler oyunlar
Tarhana festivali (edebiyat evi.com)	Yer eğlenir konuklar (edebiyat evi.com)

Türk mutfağında çorbalar, maddi olmayan kültür açısından atasözleri, deyimler ve manilerden yansıyarak aktarılmaktadır. Maniler toplumsal olay ve olguları anlatan maddi olmayan kültür öğeleri olarak ifade edilmektedir (Arlı, Gümüş, 2007:146).

### **Sonuç ve Öneriler**

Geleneksel Türk mutfağının, yerel beslenme mutfak kültürü örneklerinden biri olan tarhananın yöreden yöreye değişen yapısı, kendine özgü lezzetleri, malzeme çeşitliliği, her yörede kendine has farklı şekillerde üretildiği görülmektedir. Orta Asya'dan bu yana yüzyıllar boyu Türklerin beslenme listesinde yer alan ve sevilerek tüketilen tarhana çorbası, birçok faydası, insan vücudunun ihtiyaç duyduğu vitamin, mineral ve aminoasitlerce zengin bir besin kaynağıdır. Bunların yanı sıra, bağırsak florasını iyileştiren, bağışıklığı güçlendiren, kolesterol, tansiyon gibi hastalıklara şifa olan bir üründür. Bebeklikten yaşlılığa kadar rahatça tüketilebilecek olan bu değerli çorbanın kemik gelişiminden, yaşlılar için hayati önem taşıyan kalsiyum, magnezyum, fosfor, kalbin çalışmasını kolaylaştıran potasyum, demir, manganez, B vitaminleri açısından oldukça zengin bir gıda olduğu görülmektedir.

Son yıllarda fastfood akımı ile hızlı beslenme nedeniyle tüketim alışkanlıkları değişen özellikle gençlerin giderek kültürel lezzetlerden uzaklaştıkları görülmektedir. Fastfood kültürünün hızlı aynı zamanda sağlıksız gıdaları ile günlerini geçiren gençlerin tarhana gibi büyük öneme ve lezzete sahip gıdalardan giderek uzaklaştıkları görülmektedir. Bu çalışma ile bilinirliğinin artırılması amaçlanan tarhana çorbasının yeniden yeni nesil tarafından tüketilmesinin özendirilmesi amaçlanmıştır.

Tarhana çorbası, Türkiye'de pek çok yerde hala üretilmektedir fakat kadının da çalışma hayatına girmesiyle hazır gıdalara olan talep artmıştır. Yeni nesil hazır çorbaların atası olarak tariflenen tarhana çorbasının daha çok özendirilmesi, hazır çorba markaları tarafından birçok yöresel tariflerle yeni ürünlerin de üretilmesi fikri desteklenmelidir. Halkın 7'den 70'e bu sağlıklı çorbayı tüketmesi ve ayrıca gastronomik bir değer yaşatılması, gelecek nesillere aktarılması önem taşımaktadır. Fayda açısından bu kadar zengin olan tarhana çorbasının günümüzde giderek büyüyen yetersiz ve dengesiz beslenmeye de çözüm olacağı düşünülmektedir.

Birçok ülkede yapılan çalışmalar ile geleneksel lezzetler korunmaya çalışılmaktadır. SlowFood, TerraMadre, Ark Of Taste gibi çalışmalar ile ülkelerin mutfak zenginliğinin korunmasına karşı çalışmalar yapılmaktadır. Bu alanda Tarhana çorbası milli bir değer ve kültürel zenginliklerden biri olarak, diğer gastronomi lezzetlerimiz kadar önemlidir. Dünyaca desteklenen Slow Food hareketinin savunduğu, öz değerlere sahip çıkma, gelecek nesillere aktarılma, var olan ürünlerin en doğal şekilde üretilmesini ve

sürekliliğinin sağlanması, Türk geleneksel kültür miraslarından biri olan tarhana çorbasının da bu yolla önemi ortaya konmaktadır.

### Kaynakça

Akbaş, Ş., & Coşkun, H. (2006). Tarhana Üretimi ve Özellikleri Üzerine bir Değerlendirme, Türkiye 9. Gıda Kongresi; 24-26 Mayıs 2006, Bolu.

Altun, İ. (2015). Kahramanmaraş-Elbistan'da Geleneksel Olarak Yapılan Tarhana ve Tarhana Çorbası. *Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 45-49,

Anonim 1: TSE. (2022). Tarhana Standardı TS 2282. Ankara: Türk Standartları Enstitüsü.

Arlı, M. & Gümüş, H. (2007). Türk mutfak kültüründe çorbalar. 38. ICANAS (Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 10-15 Eylül, Ankara, Türkiye.

Artun, E. (1997). Adana'da mâni söyleme geleneği. VII. Uluslararası Türk Halk Edebiyatı Seminer.

Berg, B. L., & Lune, H. (2019). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Eğitim Yayınevi. Konya

Coşkun, F. (2003). Tarhana ve Beslenme Yönünden Önemi. *Gıda ve Yem Bilimi-Teknolojisi*, (3), 46-49.

Coşkun, F. (2014) Tarhananın Tarihi ve Türkiye'de Tarhana Çeşitleri, *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 9(3), 69-79.

Çekal, N., & Aslan, B. (2017). Gastronomik Bir Değer Olarak Tarhana ve Coğrafi İşaretlemede Tarhananın Yeri ve Önemi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 124-135.

Çilginoğlu, H., & Güner, D. (2021). Kastamonu Gastronomik Ürünlerinin Nuh'un Ambarı Projesi Kapsamında Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(4), 2874-2892.

Çınar, Z. (2018). Sürdürülebilir Turizm Kapsamında Yöresel Mutfak Uygulamaları: Afyonkarahisar'daki Geçiş Dönemlerinde Yöresel Mutfak Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Daşcı, S. (2022). Yapılan yüz yüze görüşme ile atıf yapılmıştır.

Demirgöl, F. (2018). Çadırdan Saraya Türk Mutfağı. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 105-125.

Dönmez, Y., & Kocakaya, E. (2022). Kültür Turizmi Kapsamında Geleneksel El Sanatlarının Turizme Olan Etkileri: Amasra Örneği. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 103-121.

Edebiyat Evi. (2022). Maniler. [https://www.edebiyatevi.com/altin-uyeyazi/55850\\_yoreselnigde.html](https://www.edebiyatevi.com/altin-uyeyazi/55850_yoreselnigde.html) [Erişim Tarihi: 04.06.2023].

Fakı, F. (2022). Yapılan yüz yüze görüşme ile atıf yapılmıştır.

Gök, S. A., Sezgin, A. C ve Yıldırım, F. (2017). Gastronomi alanında Maraş tarhanasının değerlendirilmesi. *Aydın Gastronomy*, 1(1), 61-70.

- Gustafsson, J. (2017). Singlecasestudies vs. multiple casestudies: A comparativestudy. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1064378/FULLTEXT01.pdf>[Erişim Tarihi: 12.03.2023].
- Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları.*Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (26), 24-30.
- Kabacık, M. (2020). Türk mutfak kültürünün türkülerdeki yansıması, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kahramanmaraş Mutfağı. (2022). Kahramanmaraş manileri. <https://www.facebook.com/1447962828839829/posts/2436940819942020/>[Erişim Tarihi: 06.06.2022].
- Kaya, E., Şekkeli, Z.H., Tekin, B., & Erdem, T.K. (2015). Kahramanmaraş Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Maraş Tarhanası Tüketim Biçimlerinin Belirlenmesi.*KSÜ Doğa Bil. Dergisi*, 18(4), 62-69
- Kocakaya, E., & Dönmez, Y. (2022). Z Kuşağının Kültürel Miras Algısı: Safranbolu Örneği. *Anasay*, (21), 119-140.
- Köten, M., Karahan, A. M., Karahan, L. E., & Yazman, M. M. (2019). Tarhananın Besinsel Önemi ve Fonksiyonel Bileşenlerce Zenginleştirilmesi. *Harran Üniversitesi Mühendislik Dergisi*, 4(3), 120-129.
- McIlvaine-Newsad, H., Merrett, C., Maakestad, W., & McLaughlin, P. (2008). SlowFoodLessons in theFastFoodMidwest. *Journal of RuralSocialSciences*, 23(1), 72-93.
- Merriam, S.B. (2013). Nitel Araştırma, Desen ve Uygulama İçin Bir Yöntem. (Turan, S Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Özdemir, N., Alkan, L.B., & Çon, A.H. (2012). Taze ve Depolanmış Kastamonu Yaş Tarhanasının Mikrobiyolojik Kalitesi. *Alınteri Dergisi*, (23), 35-40.
- Özgen, L., & Süren, T. (2019). Öğrencilerde FastFood ve Slow Food Tüketim Nedenleri Arasındaki Farkın İncelenmesi. *Journal of TourismandGastronomyStudies*, 7(3), 1836-1851.
- Paksoy, M. & Özdemir, B. (2014). Yeni Bir Gıda Tüketim Alışkanlığı Olarak Slow Food (Yavaş Yemek) Hareketi, XI. Ulusal Tarım Ekonomisi Kongresi, 3-5 Eylül, Samsun,Türkiye.
- Punch, K.F., (2014). Sosyal Araştırmalara Giriş (Bayrak, D., Arslan, H.B., Akyüz, Z Çev.). Ankara: Siyasal Kitabevi
- Slow Food (2013). Mission Report at Closure of BalanceSheet. 1-52.
- TDK. (2022a). <https://sozluk.gov.tr>[Erişim Tarihi: 04.06.2022].
- TDK. (2022a). <https://sozluk.gov.tr>[Erişim Tarihi: 04.06.2022].
- Uğur, İ., & Dönmez, Y. (2021). Somut Kültürel Miras Alanlarının Turistik Çekicilik Açısından Değerlendirilmesi: Birgi Örneği. *Journal of Academic Tourism Studies*, 2(2), 54-67.
- Ünver-Alçay, A., Yalçın, S., Bostan, K., & Dinçel, E. (2015). Orta Asya'dan Anadolu'ya Kurutulmuş Gıdalar.*ABMYO Dergisi* (40), 83-93.

ÇILGINOĞLU, H. Ve ÇILGINOĞLU, Ü. (2023). Fast Food, Slow Food Akımları Arasında Bir Türk Gastronomi Lezzeti Hazır Çorbaların Atası: Tarhana ve Tarhana Manileri. Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi, 6(1): 75-88.

Vega, C., & Ubbink, J. (2008). Molecular gastronomy: a food for science supporting innovative cuisine?. Trends in food Science & Technology, 19(7), 372-382.

Yazıcı, M. (2019). Denizli manileri, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.