**Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi** www.esosder.org
Electronic Journal of Social Sciences e-ISSN:1304-0278
Ekim/October(2025) - Cilt/Volume:24 - Sayı/Issue:4 (1526-1537)

# Orta Asya Gastronomi Kültürünün Kazakistan'ın Geleneksel Mutfak Kültürüne Etkisi

## The Influence of Central Asian Gastronomy Culture on the Traditional Culinary Culture of Kazakhstan

**Serdar OKTAY**[1]

**Öz**

Mutfak kültürü toplumların kimliğini, yaşam şeklini, beslenme alışkanlığını ve tarihsel özgünlüğünü yansıtan bir kavramdır. Orta Asya'da bulunan toplumlar eski tarihlerden günümüze kadar zorlu doğal koşullarda farklı medeniyetlerin yönetiminde kalmış ve bu süreç içinde kendi mutfak kültürlerini meydana getirmiştir. Bu ülke mutfaklarında kullanılan malzemeler, metotlar ve gelenekler zaman zaman birbirinden çok farklı boyutlarda karşımıza çıkmakta, zaman zaman ise birbirlerinin aynı olarak karşımıza çıkmaktadır. Makalemizde Orta Asya Gastronomi kültürünün etkilerini taşıyan Kazak mutfak kültürünü tanıma gayesi hedeflenmiş, buna paralel olarak bu etkiler neticesinde ortaya çıkan Kazakistan'ın geleneksel yemeklerinin özellikleri ve yöresellikleri araştırılmıştır. Araştırma kapsamında; Ülkenin coğrafi koşulları, komşuları, mutfak tarihi, yemek pişirme teknikleri, yemek yeme tarzları, yemeklerinde kullandıkları yiyecekleri ve kültürel yansımaları hakkında literatür taraması yapılmıştır. Neticede elde ettiğimiz bilgilere göre Kazakistan mutfak kültürüne ait özelliklerin Orta Asya göçebelik kültürüne dayandığı, yaşadıkları dağlık ve zor coğrafi koşullara uyum sağlamak için yemeklerini et ve besleyici sebzelerle zenginleştirdikleri ve halkın sofra adabı açısından örf ve adetlerine çok bağlı olduklarını anlamaktayız.

**Anahtar Kelimeler:** Gastronomi, mutfak kültürü, Kazakistan mutfak kültürü, Kazakistan Gastronomisi.

**Abstract**

Culinary culture is a concept that reflects the identity, lifestyle, dietary habits, and historical uniqueness of societies. Societies in Central Asia, from ancient times to the present, have endured harsh natural conditions and lived under the rule of different civilizations, and in this process, they have developed their own culinary traditions. The ingredients, methods, and practices found in the cuisines of these societies sometimes appear in distinct forms, while at other times they are nearly exactly the same. Our article aims to understand Kazakh culinary culture, which carries the influences of Central Asian gastronomy, while also investigating the characteristics and regional variations of traditional Kazakh dishes that have emerged as a result of these influences. Within the scope of the research, a literature review was conducted on the country's geographical conditions, neighboring cultures, culinary history, cooking techniques, eating practices, staple foods, and cultural reflections. Based on the information obtained, it can be concluded that the characteristics of Kazakh culinary culture are rooted in Central Asian nomadic traditions, that dishes are enriched with meat and nutritious vegetables as an adaptation to the mountainous and challenging geography, and that the people have preserved their customs and traditions regarding table etiquette to a significant extent.

**Keywords:** Gastronomy, culinary culture, Kazakhstan culinary culture, Kazakhstan Gastronomy.

[1] Doç.Dr., University of Kyrenia, serdar.oktay@kyrenia.edu.tr, https://orcid.org/0000-0002-9438-9920, https://ror.org/05wyxj832

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article
Geliş Tarihi/Received Date: 28.04.2025 – Kabul Tarihi/Accepted Date: 23.08.2025
*Atıf İçin/For Cite:* OKTAY S., "Orta Asya Gastronomi Kültürünün Kazakistan'ın Geleneksel Mutfak Kültürüne Etkisi ", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2025;24(4): 1526-1537*
https://doi.org/10.17755/esosder.1685964
*License:* CC BY-NC 4.0

**Giriş**

Canlılar üzerinde çalışan biyologlar araştırmalarını iki kelimelik Latince bir tanımla isimlendirirler. İlkönce cinsi, daha sonra türü tanımlanır. İnsan türünde 3 önemli tür öne çıkmaktadır. Homo-Erectus, Homo-Neanderthalensis ve Homo-Sapiens. Biyolojik sınıflandırmaya göre "Homo" kelimesi insan cinsini belirler, beraberindeki tanım ise türü belirler. Buna göre "Sapiens" İnsan cinsinin zeki türü olarak isimlendirilir. Günümüz insanı *Homo Sapienstir.* Yani "Zeki İnsan" türünden gelmektedir. Binlerce, yüzlerce yıl süren yaşam formunda diğer insan türleri yok olarak sadece *Homo Sapiens* ayakta kalmış ve halen yaşamına devam etmektedir (Harari, 2015). Gastronomik açıdan baktığımızda tarihin doğasını ve gidişatını değiştiren üç kritik dönem ve devrim olmuştur; Birincisi bundan 70 bin sene evvel başlamış olan insan cinsinin zeka ve bilgiyi kullanma özelliğidir. Böylece *Homo Sapiens "*kültür" adını verdiğimiz karmaşık yapıları oluşturmaya başladı. İkincisi *Homo Sapiens'*in 12 bin yıl önce başlattığı "Tarım Devrimidir". Üçüncü devrim ise 5 bin yıl önce başlayan bilimsel devrimdir (Harari, 2015). Tarım devrimi ile birlikte insanların yaşam formu tam anlamıyla değişerek Avcı Toplayıcılıktan yerleşik düzene geçiş yapmış, birlikte yaşam formu oluşturmuş ayrıca büyük topluluklar oluşturarak medeniyetler yaratmıştır (Oktay, 2018). Bu gelişimlerle birlikte toplumların kültürleri oluşmuş, paralelinde Mutfak kültürü anlam kazanmıştır.

Mutfak kültürü ve Gastronomi ve birbirlerine yakın iki disiplindir. Beslenme ihtiyacı tarımın keşfi kadar eskidir. Ünlü Fransız gastronom Savarin'e göre gastronomi "insanın beslenmesiyle ilgili olan her şeyin sistematik analizi"dir (Savarin, 2009). Bir diğer tanımlamaya göre gastronomi "Tüketilen tüm yiyecekler, içecekler ve gıda olarak adlandırılan her şeyi içine alan disiplindir" kısaca "kültür ile yemek arasındaki ilişkiyi inceleyen bilim" olarak ifade edilmektedir (Scarpato, 2002). Genel anlamıyla coğrafya, ülke, zaman ve mesafe farkı olmadan insanın olduğu her yerde gastronomi kültürü oluşmaktadır. Ülkelerin gastronomi kültürleri değerlendirilirken, bulundukları coğrafya, iklim, flora, hayatta kalma mücadeleleri ve yaşam şekilleri önemli etken olmaktadır. Bir ülkenin gastronomi kültürü aynı zamanda o ülkenin tarihi kültürel özelliklerini de içermektedir (Long, 2004; Civitello, 2007).

Mutfak kültürü ise beslenme, pişirme teknikleri, tüketim şekilleri, sofra adabı, inanışları ve uygulamaları kapsayan kültürel yapı olarak anlatılmaktadır (Nergiz, 2019). Bu bağlamda, mutfak kültürü bir toplumun kültürel kimliğinin en somut göstergelerinden biri olarak kabul edilir (Akyürek vd., 2024). Her millet tarihi geçmişi, yemek yeme alışkanlıkları, yaşadığı coğrafi konum ve yetiştirilen tarım mahsullerine göre çeşitlilik gösteren bir mutfak kültürüne sahiptir. Ülkelerin mutfak kültürleri aynı zamanda o bölgede var olan diğer ülkelerin mutfağı hakkında da bilgi sahibi olunmasını sağlayan önemli kaynaklardır (Eren & Sezgin, 2017).

Mutfak kültürü, yaşanılan coğrafyaya ve etkileşimde bulunulan toplumlara göre şekillenmektedir. Anadolu toprakları, tarımın başladığı yer olması ve üç kıta arasında bir köprü görevi görmesi bakımından tarih boyunca farklı kültürlerin etkileşimde bulundukları bir kavşak olmuştur. Tarihsel süreç içerisinde bu topraklara yerleşen Türkler mutfak kültürü açısından kendilerinden önce gelenlere ve komşularına etki etmişlerdir (Işın, 2018). Bu noktadan hareketle, Orta Asya'dan göçen Türkler Anadolu'da kendine has zengin bir mutfak kültürü oluşturmuştur (Akyürek vd., 2024). Selçuklu ve Osmanlı Devletleri'nin kuruluşlarında önemli rol alan yirmi dört Oğuz boyuna mensup olan konargöçer Türkler, Anadolu'ya geldikten sonra ise yaşadıkları bölgeye göre Manap, Türkmen veya Yörük olarak adlandırılmıştır. (Akyürek vd., 2025) Orta Asya'dan Anadolu'ya gelen ve ülkemizde Ege, Akdeniz ve İç Anadolu bölgelerinde yoğun olarak yaşayan, göçer hayat tarzını benimseyen Türk boylarına mensup bu topluluklar Türk mutfak kültüründe önemli bir yere sahiptir (Şen vd., 2015). Yörükler; kültürel, sosyal ve ekonomik yaşam tarzları bakımından Türk kültürünün özgün değerlerini sürdüren toplulukların başında gelmektedir (Öter vd., 2023). Tarihte aynı coğrafyada yaşayan Kazaklarla paylaştığı

kültürel öğeler de göz önüne alındığında Orta Asya'dan göç ederek Anadolu'ya gelen Türklerle Kazaklar arasındaki ortak mutfak kültür mirası konusunda benzerlikler de bulunmaktadır (Tagmanov & Ulema, 2023).

Türk mutfağı ağırlıklı olarak et, hamur işi ve süt ürünleri gibi temel maddelere dayanmaktadır. Bu açılardan dolayı Kazak mutfağı ile önemli benzerliklere sahiptir. Sofra adabında, ailenin büyükleri sofranın başında oturur. Eğer misafir varsa, sofranın başına misafir oturtulur. Bu gelenek Türk-Kazak örf ve adetlerinin vazgeçilmez unsurlarından birisi olarak eve gelen misafirlere verilen önemi ifade eder (Sarıışık ve Tagmanov, 2020). Türk mutfak kültürünün Orta Asya'dan başlayıp Avrupa'ya kadar uzandığı bilinmektedir (Arlı & Gümüş, 2007). Türkler geçmişte Asya, Hint, Orta Doğu, Avrupa ve Afrika gibi çeşitli kültürlerle etkileşimde olduğundan Türk mutfağı da önemli zenginlik kazanmıştır. Anadolu' da 700 yıl boyunca hüküm suren Osmanlı İmparatorluğu, doğu ve batı arasındaki ana ticaret ağı olan İpek Yolu ile birlikte Avrupa, Kuzey Afrika ve Körfez' in önemli bir bölümlerini kontrol altına almıştır (Okumuş & Çetin, 2015). Bu bağlamda Türk mutfak kültürünün oluşumu, geçmişten bugüne farklı süreçlerden geçerek Orta Asya Türk mutfağı, Selçuklu mutfağı, Osmanlı mutfağı ve Cumhuriyet dönemi mutfağı şeklinde ortaya çıkmıştır (Kurgun & Özşeker, 2016; Kızıldemir vd., 2014).

**Kavramsal Çerçeve**

Makalemizin kavramsal çerçevesini, Kazakistan'ın mutfak kültürü ve gastronomisi teşkil etmektedir.

## 1. Yöntem

Araştırmamızda Prof. Dr. Mehmet Sarışık ve Dr. Urmanbek Tagmanov'un 2020 tarihli "Gastronomi Özellikleri Açısından Türk ve Kazak Kültürü: Benzerlikler ve Farklılıklar Üzerine Bir Değerlendirme" adlı araştırma makalesinde kullanılan nitel yöntem kullanılmıştır (Sarıışık ve Tagmanov, 2020). Kaynak makaledeki gibi, öncelikle ilgili alanda yazın taraması yapılmış ve bu yolla kazak mutfak kültürüne ait sofra adabı, öğünleri, yemekleri ve gastronomik yöntemlerine ilişkin temel özellikler belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen veriler gözden geçirilerek Kazak mutfak kültürünün ve Orta Asya Gastronomi kültürünün etkileri, benzer ve farklı yanları tespit edilmeye çalışılmıştır. Elde edilen bilgiler bulgular ve sonuç kısmında değerlendirilmiştir (Sarıışık & Tagmanov, 2020).

5237 sayılı Türk Ceza Kanunu Madde 90, 3359 sayılı Sağlık Hizmetleri Temel Kanunu Ek 10. Madde ve Türkiye'nin taraf olduğu anlaşmalar gereği Etik Kurul Onay Belgesi alınması zorunluluğu yasa ile düzenlenmiştir. Makalemizde yukarıda belirtilen şartlarda araştırma olmadığından herhangi bir Etik Kurul raporu gerektirmemektedir.

## 2. Bulgular

Kazakistan özellikle 6'ncı yüzyıldan itibaren Orta Asya'daki büyük Türk Kağanlıkları ve çeşitli Türk devletleriyle beraber güçlü ilişkilere sahip olmuştur. Cengiz Han liderliğindeki Moğol İmparatorluğu 13'ncü yüzyılda Kazakistan topraklarını ele geçirerek bu bölgelerdeki kültürel ve siyasal yapıyı kalıcı olarak değiştirmiştir (Resim.1A). Kazak halkı 15. yüzyılda Kazak Hanlığını kurarak kendi özgürlüklerini kazanmıştır (Şahin, 2020).

19.yüzyılda Rus İmparatorluğunun Orta Asya'da genişlemesi sonucunda Kazakistan Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği'ne katılmıştır (Resim.1B) (Hekimoğlu, 2012). Sovyet döneminde uygulanan kolektivizasyon ve endüstrileşme politikaları, geleneksel göçer yaşam tarzını benimseyen Kazak halkının yerleşik hayata geçmesine vesile olmuştur (Adilhankızı, 2015). Kazak toplumu üzerinde büyük etkilere yol açan bu değişim; geleneksel tarım ve

hayvancılığı dönüştürerek sosyoekonomik yapılarını olumlu olarak derinden değiştirmiştir (Yorulmaz, 2021).

**Resim.1** Moğol İmparatorluğu ve Rus İmparatorluğu / Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği

Resim.1A 13ncü yy. Moğol İmparatorluğu. Kaynak: (Şahin, 2020; WEB-2) Resim Shutterstock.

Resim.1B 19ncu yy. Rus İmparatorluğu ve sonrası Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği. Kaynak: (Hekimoğlu, 2012; WEB-1) Resim Shutterstock.

1991 yılında Sovyetler Birliği'nin çöküşünden sonra Kazakistan bağımsızlığını ilan ederek yerel modernizasyon çalışmalarını hızlandırmış ve uluslararası ekonomik politikalara yönelmiştir (Hekimoğlu, 2012). Ülke Modernleşme yolunda önemli adımlar atarken geleneksel kültürünü de koruma çabalarını sürdürmüş ve kültürel kimliklerini oluşturma konusunda dengeyi sağlamıştır (Adilhankızı, 2015).

Kazakistan'ın Asya kıtasındaki en büyük kara parçasına sahip olduğu bilinmektedir ve toprakları geniş bozkırlarla çöl ve dağlık bölgeler gibi çeşitli doğal alanlarla kaplıdır (Yorulmaz, 2021). Ülkede çöller ve bozkırlar yaklaşık olarak kara yüzeyinin %70'ini kaplamaktadır. Bu durum ise yerleşim yerlerini ve tarım faaliyetlerini direkt olarak etkilemektedir (Vilesov, 2009). Kazakistan'ın güneydoğusunda bulunan Tien Shan Dağları ülkedeki en yüksek zirvedir ve bu dağlar sadece doğal sınırları belirlemekle kalmamakta; aynı zamanda ülkedeki yerleşim alanlarını şekillendiren önemli coğrafi unsurlardır (İsakov & Medeu, 2007).

Ülkenin önemli su kaynaklarını Aral ve Balkaş gibi büyük göller ile Sriderya ve Obi gibi büyük akarsular oluşturmaktadır. Bu doğal yapılar Kazak halkının geleneksel göçebelik yaşamını devam ettirebilmek için ihtiyaç duyduğu su kaynaklarını sağlar (Vilesov, 2009).

**Kazakistan Mutfak Kültürü**

Kazakistan'da halk üç öğün yemek yer. Sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve akşam yemeği (Cihangir, 2023). Kazakistan mutfak kültüründe geleneksel sofra adabına uygun yemek yenir. Sofranın başında ailenin en büyüğü veya yaşlı bireyi oturur. Genellikle sağ tarafa erkekler, sol tarafa ise kadınlar yerleşir. Geleneksel Kazak kültüründe kadınların oturduğu sol tarafa ocak tarafı adı verilir. Yemek yerken sofra adabına çok dikkat edilir. Büyükler yemeğe başlamadan

diğer bireyler yemeğe başlamaz. Yemekten önce eller yıkanır. Yemeğe besmeleyle başlanır. Sofrada tek bir tabaktan yemek yeniyorsa adet gereği tabağın kendine yakın tarafından yenir. Ağzında yemek varken konuşmak saygısızlık olarak görülür (Çetin, 2021)

Kazakistan mutfağı Orta Asya'nın zengin yemek kültürünü yansıtan bir mirasa sahiptir. Bu mutfağın kökenleri ülkenin coğrafi konumuyla ve göçer geçmişiyle bağlantılı olarak et, buğday ve süt ürünleri ile öne çıkmaktadır (İsakov & Medeu, 2007). Aynı zamanda Kazak mutfağı bölgedeki çeşitli etnik grupların etkisiyle şekillendirilmiş olup Rusya'dan izler taşıyan Çin ve Özbek mutfaklarıyla da benzerlikler taşımaktadır (Tagmanov & Ulema, 2023).

Göçebelerin gelenekleriyle şekillenen Kazak mutfağı zaman içinde Sovyetler döneminin etkisi ile dönüşüm geçirerek zengin bir kültürel miras oluşturmuştur ve günümüzde hem geleneksel hem de modern unsurları harmanlayarak benzersiz bir lezzet sunmaktadır (Nergiz, 2019).

Kazak mutfağı bölgenin zorlu iklim koşullarına ve tarihsel olarak göçebelerin yaşam tarzlarına dayanan mutfak alışkanlıklarından şekillenen bir yapıya sahiptir. Genellikle kolayca hazırlanabilme özellikleriyle bilinmekte olup besleyici içeriklerle doludur. Bölgedeki bazı geleneksel yemek tarifleri uzun bir tarih geçmişine sahiptir ve yüzyıllar boyunca neredeyse hiç değişmemişlerdir (Adilhankızı, 2015).

Kazak mutfağının önemli özelliklerinden biri, et ve süt üretimlerinin mutfak kültüründe belirgin bir rol oynamasıdır. 18yy da Komşusu olan Özbek, Karakalpak ve Türkmen halklarından etkilenen Kazaklar; patates, salatalık, soğan, pancar ve havuç başta olmak üzere bahçecilik yapmaya başlamışlardır (Tagmanov & Ulema, 2023). Sebzeler ve tahıllar da yerel halkın beslenme alışkanlıklarına yönelik destekleyici unsurlar olarak dikkat çekerler. Kazak mutfağında fermentasyona uğramış süt üretimlerinin fazla kullanılması bölgedeki geleneksel ekonomik faaliyetlerin ve özellikle hayvancılığa odaklanan toplumların yaşam tarzı ile beslenme şekillerini yansıtmaktadır (Cihangir, 2023). Buna ek olarak meyve ve mantar gibi üretimlerin Kazak mutfağındaki birçok yemekte kullanılması bu unsurların geçmişte yerel halk tarafından toplanıp kullanıldığını göstermektedir (Sarıışık & Tagmanov, 2020).

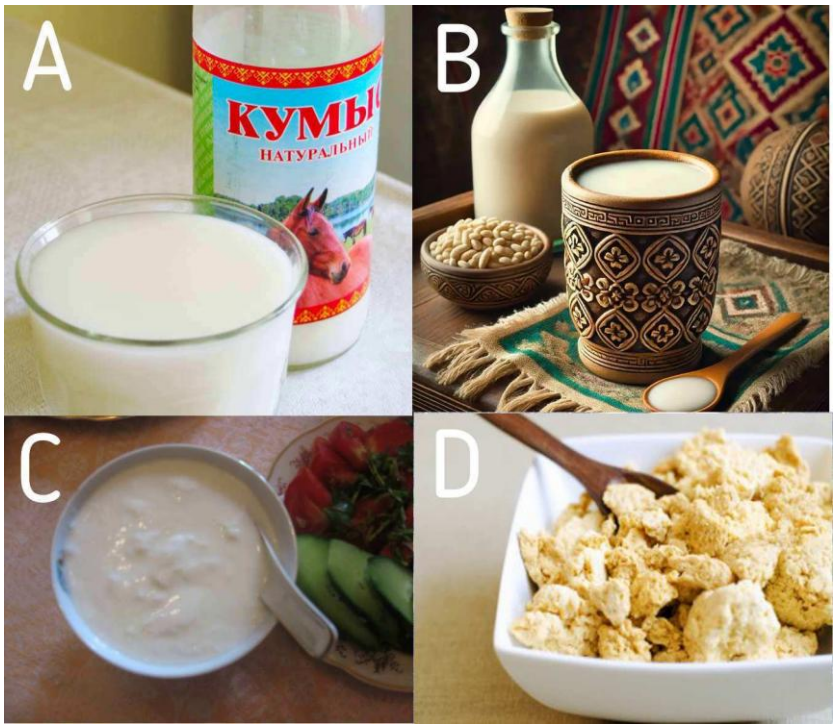
Kazak mutfağında et yemekleri genellikle ön planda yer alır. Başlıca Kazak yemeklerinin çoğu büyük et parçalarından hazırlanmaktadır. Parça ve kuşbaşı şeklinde kullanımı daha azdır. Yiyecekler genellikle büyük kaplarda, geniş tencerelerde kaynatılır, haşlanır ve diğer ürünlerle birleştirilir. Kızartma daha az yaygındır. Et yemekleri haşlama, isleme ve kavurma olmak üzere üç yöntem ile pişirilmektedir (Tagmanov & Ulema, 2023).

Başlıca yemekler arasında *Beshbarmak* bulunmaktadır. *Beshbarmak*'ın hazırlanması için kaynamış et incecik dilimlenmiş hamurla sunulur ve geleneksel olarak misafirlere özenle servis edilir. Bu yemek genellikle pirinç ve buğday ile birlikte servis edilir (Cihangir, 2023). Diğer bir popüler yemek ise *Kuurdak*. Bu yemek et yağda kavrularak soğan ve çeşni ile pişirilir. Kazak sofralarının vazgeçilmez bir parçasıdır (Gülcan & Eren, 2018).

Kazak mutfağında unlu mamullere de geniş bir yer verilir ve *Baursak* veya *Boorsok* olarak adlandırılan kabarık ve kızartılmış hamur tatlıları bazen tuzlu olarak da yapılır. Orta Asya, Orta Doğu, Balkanlar gibi birçok ülkenin mutfak kültürleri arasında yer aldığı bilinmektedir. Bazı ülkelerde buna benzer olarak yapılan Donut, burada Kazak donut-Fried Dough diyebileceğimiz bir lezzet. Genellikle çayla servis edilen bu tatlılar sosyal etkinliklerin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir. Kazak mutfağının diğer önemli bir unsuru ise taş fırınlarda pişirilen ve her Kazak sofrasında bulunan bir çeşit tandır ekmeği olan *Tandyr Nan* ya da sadece *Nan* ekmekleridir. Kazak mutfak kültüründeki ekmek çeşitlerine örnekleri şöyle sıralayabiliriz; *Tava ekmeği, Kavdirlek, Hamur kızartması, İnce ekmek, Yuvarlak ekmek, Tokaş, Baterşi yırtpak*.

Kazak mutfağının vazgeçilmez diğer bir parçası da süt ürünleri olarak kabul edilir. Çayın dışında, geleneksel Kazak içecekleri birçok fermente süt ürünü içerir. Özellikle fermente edilmiş

at sütü *Kumis* ya da *Kımız* (Resim.2A) ve fermente edilmiş deve sütü *Shubat* (Resim.2B), geleneksel içki seçimlerinden günlük beslenme alışkanlıklarına kadar geniş bir yelpazede yer almaktadır (Tagmanov & Ulema, 2023). *Katyk* (Resim.2C) koyun, inek veya keçi sütünden yapılan Kazakistan mutfak kültürüne özgü kalın bir fermente süt ürünüdür (Sarıışık & Tagmanov, 2020). Orta Asya'nın her yerinde yenen kurut peynir toplarının aksine *Kazak Irimshik* (Resim.2D) rengi, yağ içeriği ve kıvamı farklı olan yalnızca Kazakistan mutfağında bulunan hafif tatlı bir tada sahip, ilave şeker içermeyen Anadolu'daki lor peynirine benzeyen bir peynir türüdür, kurutularak kullanılmaktadır. *Kefir*, inek, keçi veya koyun sütünden elde edilen fermente bir süt ürünüdür. *Kefir* görünüm olarak ayrana benzer ve ekşi bir tada sahiptir. Mayalanma süresinin uzunluğuna göre ekşiliği de artmaktadır Kazaklar ve bölgedeki diğer komşu ülkelerde de tüketilmektedir. Ayrana benzeyen *Kefirin* anavatanı aslen Kafkaslardır. Sütlü içeceklerin yanı sıra siyah çay da Kazakistan'da özellikle popülerdir. Süt, krema ve hatta ekşi krema ile servis edilir. Daha çok derin kaselerden içilir. Bu ülkede Çin yeşil çay da sıklıkla talep görmektedir. Katkı maddesi olmadan tüketilir (Cihangir, 2023). *Kurut,* Orta Asya kökenli küçük kurutulmuş toplar halinde fermente edilerek üretilen bir süt ürünüdür (Kıyat, 2023). Peynir çeşidi olarak atıştırmalık olarak tüketildiği görülmektedir. *Suzma* kalın, hafif tuzlu ekşi kremadır. Sütten elde edilen tadı ekşi kremaya benzeyen sarı renkli *Kaymak* Kazak sofralarında tatlılarla birlikte tüketilmektedir. Süt ürünleri, Kazak göçebelerinin beslenme tarzlarında önemli bir rol oynadığı ve sağlık açısından pek çok fayda sağladığı bilinmektedir (Tagmanov & Ulema, 2023).




Kaynak: (Batu, 2016). Resimler Shutterstock.

**Resim.2** Geleneksel Kazak Mutfak Kültürü.

Resim.2A *At sütü Kımız / Kumis*

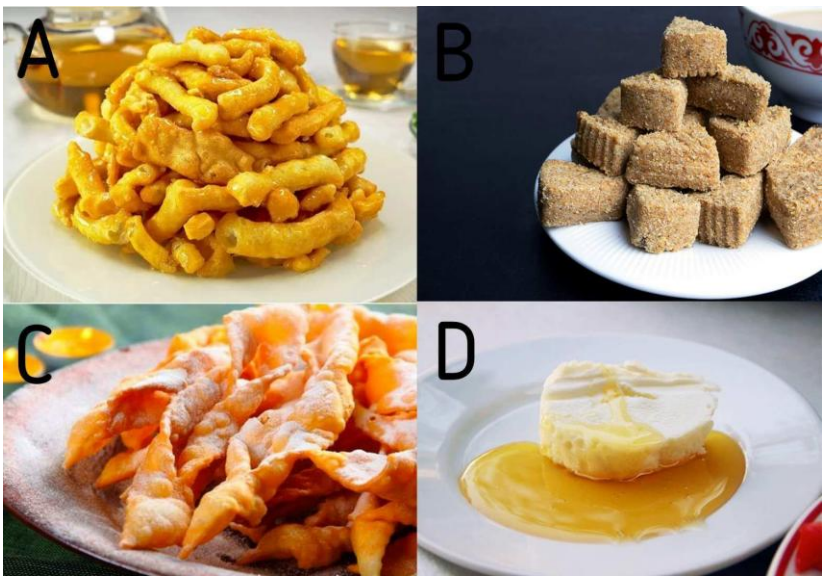
Resim.2B *Deve sütü Shubat.*

Resim.2C *Katyk; koyun, inek veya keçi sütünden fermente kalın süt ürünü.*

Resim.2D *Irimshik; Lor peynirine benzeyen bir peynir türü.*

Kazakistan Mutfak kültürünün tatlıları geleneksel Ev yapımı tatlılardan oluşmaktadır. Geleneksel ev yapımı tatlılar, çay ve fermente sütlü içeceklerin yanında servis edilir. Bazı lezzet tarifleri Tatar, Özbek ve Tacik mutfaklarından ödünç alınmıştır. Kazak halkı tarafından tüketilen bazı tatlılar şunlardır; *Helva*, öğütülmüş tohumlardan hazırlanan yoğun kıvamlı bir tatlıdır. *Chak-*

*chak* (Resim.3A), bala batırılmış küçük un çubuklarıdır. *Zhent* (Resim.3B) özel günlerde darı, şeker, ezilmiş süzme peynir, tereyağı ve kuru üzümle yapılan bir tatlıdır. *Kustil* (Resim.3C) mayasız hamurdan yapılan, yağda kızartılmış ince kurabiyelerdir. *Balkaimak* (Resim.3D) ekşi krema ile yapılmış kaymağın üzerine doğal bal konularak servis edilir (Cihangir, 2023).




**Resim.3** Geleneksel Kazak Mutfak Kültürü. Kaynak: (Cihangir, 2023) Resimler Shutterstock.

Resim.3A *Chak-chak, bala batırılmış küçük un çubukları.*

Resim.3B *Zhent darı, şeker, ezilmiş süzme peynir, tereyağı ve kuru üzümle yapılan tatlı.*

Resim.3C *Kustil mayasız hamurdan yapılan, yağda kızartılmış ince kurabiyeler.*

Resim.3D *Balkaimak, kaymak ve bal.*

Kazakistan'da alkollü içecek bulunmamaktadır. Ancak bazı kımız türleri sarhoş edici etki yaratabilir. Fermantasyon sırasında içlerinde alkol oluşur (Sarıışık & Tagmanov, 2020).

Ulusal Kazak yemekleri; Kazakistan'ın ulusal yemeklerinin dünyanın her yerinde hayranları var. Bunlara örnek olarak şunları verebiliriz; *Koktal*; *Beshbarmak*, *Mantı*, *Palau*, *Kuyrdak*, *Kazy*, *Shorpo*, *Nauryz-kozhe*. Bunlardan başka popüler birçok yemek çeşidi olan Kazakistan mutfağı dünya üzerinde birçok ülkede özel restoranlarda servis edilmektedir.

***Koktal***; Kazak mutfak kültürünün az sayıdaki milli balık yemeklerinden biridir (Resim.4A). Daha sıklıkla şenlik masasında servis edilir. Bazı pişirme özelliklerinden dolayı tarifin çoğaltılması zordur. Ağırlığı en az 3-5 kg olması gereken büyük balıklardan yüzgeçler ve pullar çıkarılmaz. Karkas, peritonu sağlam bırakarak sırt boyunca yarıya kesilir ve ardından iç organlar çıkarılır. Bundan sonra karkas açılır ve dış tarafı koktalnitsa adı verilen özel bir ızgaranın üzerine yerleştirilir. Üzerine doğranmış sebzeler (soğan, domates, biber), otlar ve baharatlar konur. Balıkların etrafına patatesler yerleştirilir. Füme şeklinde tadı olması için tütsüleme talaş veya elma ağacı dalları üzerinde yapılır (Tagmanov & Ulema, 2023).

***Beshbarmak;*** Kazakistan *Beshbarmak*'ın doğum yeri olarak kabul ediliyor çünkü en çok burada popülerdir, ancak gerçekte bu yemek yüzyıllardır göçebe halkların favorisi olmuştur. Ülkenin farklı bölgelerinin kendi hazırlık özellikleri vardır. Klasik tarifte at eti, sosis ve kemikli kuzu etinin yanı sıra sebzeler de kullanılıyor. Et parçalarının küçük olması önemlidir. Ayrıca erişteler mayasız hamurdan ayrı olarak hazırlanır, daha sonra kurutulur ve yağlı et suyunda kaynatılır. Pişen erişteleri ve etleri bir tabağa koyun. Servis yapmadan önce yemek taze otlarla süslenir. Geleneksel Kazak sofra kültüründe *Beshbarmak* elle yenir (Çelik, 2019) Aynı yemek Kazak ve Özbek mutfak kültüründe de yer almaktadır. Özellikle Kırgızistan'ın kuzey bölgelerinde Chuy, Talas ve Naryn illerinde oldukça popülerdir.

***Mantı;*** Kazakistan'da son derece popüler bir hamur ve et yemeğidir. Kökeni Çin'dir. Uzun tarihleri boyunca Çin ile komşuluk ilişkileri sebebiyle Kazak mutfağına geçmiş bir lezzettir. Orta Asya'da her ülkede bilinmektedir. Hazırlanırken ince kıyılmış kuzu, dana veya at eti, kuyruk yağı ile karıştırılarak baharatlarla tatlandırılır ve ince bir şekilde açılan hamura sarılır. Mantı topları ceviz büyüklüğündedir. Oluşan bu mantı topları tencerede pişirilir (Gülcan & Eren, 2018). Günümüzde Kazakistan'da bu yemeğin farklı dolgularla yapıldığı görülmektedir. Et genellikle kabak, patates ve soğanla birleştirilir. Restoranlarda yemekler genellikle krem peynir sosuyla servis edilir. Bazı ev hanımları ayrıca mantıyı fırında 30 dakika pişirir. Bu işlem dolguyu daha sulu hale getirir.

***Palau:*** Yerel bir pilav çeşididir. Yemeğin hazırlanmasında taze kuzu eti, pirinç ve havuç kullanılır. Palau, et ve baharattan kaçınılmadan büyük kazanlarda pişirilir. Yemeğe özel bir tatlı ve ekşi tat vermek için üzerine kuru kayısı eklenir. Kazak sofralarında *Palau* Mayasız gözleme ile yenmektedir (Çelik, 2019). Palau veya Plov ismiyle Orta Asya komşu ülkelerinin hepsinde bilinir ve ulusal bir olarak kabul görür.

**Resim.4** Geleneksel Kazak Mutfak Kültürü. Kaynak: (Boranbayeva vd., 2023), resimler shutterstock.

Resim.4A *Koktal; Kazak mutfak kültürünün az sayıdaki milli balık yemeklerinden*.

Resim.4B *Kazakistan Beshbarmak'ın doğum yeri olarak kabul ediliyor.*

Resim.4C *Mantı; İçeriği kıyma harcı ile dolu hamur topları.*

Resim.4D *Palau; taze kuzu eti, pirinç ve havuç ile yapılan yerel pilav çeşidi.*

***Kuyrdak:*** Kuyrdak, kuzu sakatatından yapılan bir Kazak kızartmasıdır. Önce haşlanır, sonra yağlı kuyruk yağında patates ve soğanla birlikte altın rengi oluncaya kadar kızartılır. Bu yemek, kalın sos ve taze sebze salatası ile birlikte masaya konur (İnce vd., 2020). Geleneksel olarak konuklara *Beshbarmak*'tan önce *Kuyrdak* ikram edilir. Kökenleri Orta Asya mutfağının eski geleneklerinden birine dayanan bu et yemeği göçebelerin yaşam tarzının bir yansıması olarak ortaya çıkmıştır. Bölgede birçok Orta Asya ülkelerinde bilinmektedir.

***Kazy:*** Kazy'ye at eti sosisi de denir. Bu ulusal bir Kazak atıştırmalığı olarak tüketilmektedir. Kıyma ve sakatattan değil, bütün et parçalarından ve yağlı kuyruktan hazırlanır. *Kazy* ince dilimler halinde kesilip bir tabağa konur. Genellikle tuzlanmış soğan yarım halkaları ayrı bir kapta servis edilir (Çelik, 2019). Kırgız, Kazak ve Özbek yöresel mutfak kültürlerinde de popüler bir yemektir (İnce vd., 2020).

***Shorpo;*** adlı yemek ise Kazak mutfağının önemli bir diğer geleneksel çorbasıdır. Hazırlanmasında kuzu eti, soğan, defne yaprağı, baharatlar, havuç, patates kullanılır. *Shorpo* et suyu ve sebzelerin özdeşleştiği Kazak halkının sağlıklı beslenmesine özen gösterdiği güzel bir örnek ve kültürel bir yiyecektir (Çelik, 2019). Kırgız ve Tacikistan mutfağında da kültürel değeriyle de önemli bir yere sahiptir (İnce vd., 2020).

***Nauryz-kozhe;*** Kazakistan'ın en eski yemeklerinden biri olan Nauryz-kozhe'yi her ev hanımı onu kendi tarzında hazırlar. Bu, Nevruz bayramı için hazırlanan özel bir ulusal yemektir. Kazak mutfak kültüründe insanların yıl boyunca bolluk ve tokluk içinde yaşamak için bu yemeği yemeleri gerektiğine inanılır (Tagmanov & Ulema, 2023).

**Resim.5** Geleneksel Kazak Mutfak Kültürü. Kaynak: (Boranbayeva vd., 2023), Resimler shutterstock.

Resim.5A *Kuyrdak, kuzu sakatatından yapılan bir Kazak kızartmasıdır*.

Resim.5B *Kazy; at eti sosisi.*

Resim.5C *Shorpo; kuzu eti, soğan, defne yaprağı, baharatlar, havuç, patates ile yapılan çorba.*

Resim.5D *Nauryz-kozhe; Nevruz bayramı için hazırlanan özel bir ulusal yemektir*.

## 3. Sonuç ve Tartışma

Kazakistan mutfak kültürünü ve gastronomisini anlamak için yaptığımız araştırmamızda tespit ettiğimiz yemekler ve kullanılan yiyecek malzemeleri, Kazak medeniyetinin geçmişte göçebe hayvan yetiştiriciliği ile geçimlerini sağlayan bir toplumdan geldiklerini göstermektedir (Adilhankızı, 2015). Kazakistan'ın geleneksel mutfak kimliğinin 19 ve 20'inci yüzyıllarda yerleşik yaşama geçişle birlikte geliştiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda Kazak mutfağı geçmişten günümüze göçebeliğe dayalı bir yaşam tarzıyla şekillenen zengin bir gastronomik mirasa sahip olmuş ve bu yaşam tarzına uygun olarak evrim geçirmiştir. Göçebeler genellikle et ve süt ürünleri

temelli bir beslenme alışkanlığı benimsemiş ancak yerleşik hayata geçişle birlikte yemek alışkanlıklarını değiştirmeye başlamışlardır. Özellikle yerel halk göçebelik döneminin sona ermesinin ardından sebzelerle zenginleştirilen etli yemeklerini tercih etmeye başlamış ve bu yemekleri zamanla Kazak mutfak kültürüne adapte etmişlerdir (Tagmanov & Ulema, 2023).

Et seven bir halk olması yanında, ülkede balık tüketimi ve balıkçılık çok ilerlememiştir. Balıkçılığın sadece Hazar Denizi kıyısında veya büyük nehirlere yakın yaşayan topluluklar arasında yaygın olduğu ve balık temelli yemek çeşidinin oldukça sınırlı olduğu görülmektedir (Tagmanov & Ulema, 2023).

Kazakistan halkının sofra adabında, misafir ağırlamada ve sofrada oturuş biçimlerinde geleneklerine sıkı sıkıya bağlı oldukları görülmektedir. Kazak mutfak kültürünün bu geleneksel yaklaşımı kendisine komşu olan diğer Orta Asya ülkelerinde de önemli bir ritüel olarak yer almaktadır. Bu tarzlarıyla hem geleneksel hem de pragmatik bir yaklaşımla beslenme alışkanlıklarını sürdürmeye devam etmektedirler (Çetin, 2021).

Sade ama doyurucu olan Kazak yemekleri, Kazak mutfağının geleneksel pişirme yöntemlerinin ve kültürel zenginliğinin birer örneği olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı zamanda Kazak halkının misafirperverlik anlayışını, toplumsal yapısını ve mutfak kültürünü en iyi şekilde yansıtmaktadır. Hem derin köklere sahip olması hem de yerel malzemelerin etkin bir şekilde kullanılması açısından Kazak mutfağının temel taşlarını oluşturan yemekler Kazak gastronomisini oluşturmaktadır. Kazak mutfağındaki yemek tarifleri genellikle basitlikleri ve evde kolayca hazırlanabilir oluşları ile dikkat çekmekte ve bu sayede geniş bir kullanım alanına sahip olmaktadırlar. Araştırmamızda sonuç olarak; Kazak mutfağının birlikte uzun yıllar komşu olarak yaşadığı ülkeler Çin, Rusya, Orta Asya'da Özbek, Uygur, Tacik, Kırgız, Tatar ve Dungan gibi milletlerin mutfak kültürlerinden gastronomik olarak etkilendiği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte zor coğrafi koşullar ve göçebelik yaşam tarzının etkisiyle kendine özgü, geleneksel ve zengin bir mutfak kültürü oluşturmuştur.

**Değerlendirme/*Evaluation*:**
Çift Taraflı Kör Hakemlik Sistemi
*Double Blind Refereeing System*

**Etik Beyan Metni/ *Ethics Declaration Text:***
Çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

*It is hereby declared that scientific and ethical principles were adhered to during the preparation of this study and that all studies used are cited in the references.*

**Etik Bildirim/Ethics Notification**: info@esosder.org

**Yapay Zekâ Kullanımı /Use of Artificial Intelligence:**
Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zekâ tabanlı herhangi bir araç veya uygulama kullanılmamıştır. Çalışmanın tüm içeriği, yazar(lar) tarafından bilimsel araştırma yöntemleri ve akademik etik ilkelere uygun şekilde üretilmiştir.

*No artificial intelligence-based tools or applications were used in the preparation of this study. All content of the study was produced by the author(s) in accordance with scientific research methods and academic ethical principles.*

**Çıkar Çatışması Beyanı/ *Declaration of conflict of interest:***
Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır. Makalede kullanılan resimlerin telifleri Shutterstock'a ödenmiştir.

*There is no potential conflict of interest in this study. The copyrights for the images used in the article have been paid to Shutterstock.*

**Kaynakça**

Adilhankızı, D. S. (2015). Kazak Türklerinin Tarihi ve Kazakistan. *Journal of Institute of Economic Development and Social Researches*. Vol:1. ISSN:26306166

Akyürek, S., Çalık, İ., Taş, S., Pir, R., Kaya, F. & Zeybek, H. İ. (2024). Kültürel Miras Unsuru Olarak Yayla Mutfak Kültürü: Gümüşhane İli Örneği. *Milli Folklor, 18*(141), 78-91. DOI:10.58242/millifolklor.1228043.

Akyürek, S., Özdemir, Ö. & Genç, G. (2025). Orta Asya'dan Anadolu'ya Uzanan Bir Yolculuk: Yörük Mutfak Kültürü. Aydın Gastronomy 9 (2):519-535. DOI: 10.17932/IAU.GASTRONOMY.2017.016/gastronomy_v09i20016

Arlı, M. & Gümüş, H. (2007). Türk Mutfak Kültüründe Çorbalar. *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, 10-15 Eylül 2007. Ankara.

Batu, A., (2016). Kazak-Türk Mutfak Kültüründe (Dastarhan) Gastronomi. The Journal Of Academic Social Science, 29.

Boranbayeva, T., Gül, H. & Timurbekova, A. (2023). K*azakların Mutfak Kültürü, Gıda Bilimi ve Gastronomi-I*. Editör Fatma Hayıt. İksad Publishing. Ankara.

Cihangir, İ.S. (2023). 8nci Bölüm Dünya Mutfakları. *Gastronomi ve Mutfak Sanatları.* Eğitim Yayınevi. İstanbul. ISBN: 9786256489448

Civitello L. (2007). *Cuisine and culture: a history of food and people*. New Jersey: Wiley.

Çelik, F. (2019). Kırgız Türklerinin Mutfak Kültürü ve Sofra Adabında Öne Çıkan Unsurların Sosyo-Kültürel ve Dilbilimsel Bakımdan İncelenmesi. *8nci Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi Maddi Kültür*. Nr:3523, S:311. Ankara. ISBN: 9789751744371

Çetin, H. (2021). Kazak Türklerinin Törensel Günlerdeki Yemekleri ve Bu Bağlamda Gerçekleştirilen Ritüeller. *Millî Folklor*. 2021, Yıl 33, Cilt 17, Sayı 131.

Eren, Y. F. & Sezgin, C. A. (2017). Gastronomi Turizmi Acısından Mersin Yöresi Mutfak Kültürünün Sürdürülebilirliği. *I. International Sustainable Tourism Congress*, 23-25 November 2017. Kastamonu.

Gülcan, B. & Eren, R. (2018). *Kırgızistan ve Türkiye Mutfak Kültürü*. Detay Yayıncılık. Ankara. ISBN: 9786052323502

Harari, Y.N. (2015). *Sapiens*. Kolektif Kitap. İstanbul.

Hekimoğlu, S. F. (2012). Sovyetler Birliği Döneminde Kazakistan. Hoca Ahmet Yesevi Uluslararası Türk-Kazak Üniversitesi İnceleme-araştırma dizisi. *Bölgesel ve Küresel Politikalarda Orta Asya*, Yayın No: 10, Ankara, 2012, s. 390. ISBN: 9789944237116

Işın, P. M. (2018). *Yemeğin Kültürel Tarihi: Avcılıktan Gurmeliğe.* Yapı Kredi Yayınları. İstanbul.

İnce, C., Gök, T., Samatova, G. & Turganbayeva, N. (2020). Kırgızistan Gastronomi

Haritasi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 360-382.

İsakov, N. & Medeu, A. (2007). Kazakistan: Doğa, Ekonomi ve Çevre. *Coğrafya Enstitüsü Yayınları*. Almatı.

Kıyat, A. (2023). Kırgız Mutfak Kültüründe Kış Hazırlığı: Gıdalar, Kaplar ve Muhafaza Mekânları. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi* 12(1), 25-39.doi10.33206/mjss.1168049

Kızıldemir, Ö., Öztürk, E. & Sarıışık, M. (2014). Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14* (3).

Kurgun, H. & Özşeker, D. (2016). *Gastronomi ve Turizm*. Detay Yayıncılık. Ankara.

Long, L.M. (2004). *Culinary tourism*. Lexington University Press of Kentucky, Kentucky.

Nergiz, H.G. (2019). *Orta Asya Mutfağı*. Uluslararası Gastronomi. S:287-312. Detay Yayıncılık. Ankara.

Oktay, S. (2018). Study on Gastronomic Cultures of Post-Neolithic civilizations in Anatolia. *Journal of Culinary Science Technology* 2018; DOI: 10.1080/15428052.2018.1489322

Okumuş, B. & Çetin, G. (2015). Using Local Food in İstanbul's Marketing as a Tourist Destination. *Proceeding of the IV. International Interdisciplinary Business-Economics Advancement Conference*, 26-29 May 2015. Las Vegas, Navada, USA.

Öter, A., Akgül, M. & Çalışkan, Ç. (2023). Antalya'da yaşayan yörüklerin örf, âdet ve gelenekleri (1927-1928). *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (58), 1–18.

Tagmanov. U. & Ulema, S. (2023). Kazak Mutfak Kültürü ve Gelişimi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. DOI:10.21325/jotags.2023.1235

Sarıışık, M. & Tagmanov, U. (2020). Gastronomi Özellikleri Açısından Türk ve Kazak Kültürü: Benzerlikler ve Farklılıklar Üzerine Bir Değerlendirme. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi* 4(2). DOI: 10.26677/TR1010.2020.402

Savarin, B. (2009). *Physiologie du goût.* Publish by Flammarion. ISBN: 9782081227170

Scarpato, R. (2002). Gastronomy studies in search of hospitality. *Journal of Hospitality Tourism Management*. 2002;9(2):17–9.

Şahin, Ö. (2020). *Kısa Kazakistan Tarihi*. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Tarih Bölümü yayını. Erzincan.

Şen, A., Cebirbay, M. A. & Aktaş, N. (2015). Yörüklerin mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin nitel bir araştırma: Karaman örneği. Y. Kalafat, E. Koçak, Evecen (Ed.), *III. Uluslararası Halk Kültürü Sempozyumu* içinde (s. 405–409). Kazan Belediyesi.

Vilesov, E. (2009). *Kazakistan'ın Fiziki Coğrafyası*. Almatı Üniversite Yayınevi. Almatı.

Yorulmaz, O. (2021). *Kazakistan Tarih-Toplum-Ekonomi-Siyaset*. Editör Cengiz Buyar. Byr Publishing House. Bişkek. ISBN:9789967914094

WEB-1, Türkoğlu, K. U., (https://kamilugras.com/sovyetler-birligi-tarihin-en-guclu-super-guclerinden-biri/ Erişim Tarihi: 01.04.2025).

WEB-2, Büyükyıldırım, O., (https://arkeonews.com/dunyanin-en-buyuk-imparatorlugu-hangisiydi/ Erişim Tarihi: 01.04.2025).