



Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma¹

Saltanat MOLDALİEVA²

Ümit SORMAZ³

Öz

Bu araştırma, Tatar yemek kültürünün tarihi ve kültürel özelliklerini analiz etmeyi ve bu mirasın korunmasına yönelik öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır. Tatar mutfağı, geçmiş ile geleceği buluşturan önemli bir kültürel değer olup, yeterince tanıtılmamış ve sistematik biçimde belgelenmemiştir. Çalışmada, literatür taraması, geleneksel yemek tariflerinin incelenmesi, kültürel gözlemler ve Tatar mutfağına hâkim kişilerle gerçekleştirilen görüşmeler gibi yöntemler kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, Tatar yemek kültürü zengin bir miras olduğu, ancak çağdaş dünyada korunması ve yaygınlaştırılması için daha fazla çaba sarf edilmesi gerektiği ortaya konulmuştur. Bu doğrultuda yemek festivalleri, gastronomi kitapların hazırlanması, yerel yönetimlerin desteklediği etkinlikler, Tatar

Atif için: / Please Cite As:

Moldalieva, S. & Sormaz, Ü. (2025). Tatar Türkleri' nin yemek kültürü üzerine bir araştırma. *Journal of Turkic Civilization Studies*, 6(1), 222-258.

Geliş Tarihi / Received Date: 17.06.2025

Kabul Tarihi / Accepted Date: 30.06.2025

¹ Bu araştırma, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'nde bitirme tezi olarak sunulmuştur.

² Öğrenci, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, moldalievaso3@gmail.com



ORCID: 0009-0007-0587-3555

³ Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, usormaz@erbakan.edu.tr & Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, umit.sormaz@manas.edu.kg



ORCID: 0000-0001-7514-1500

restoranlarının açılması ve dijital platformlardan yararlanılması gibi öneriler sunulmuştur. Bu çalışma, Tatar yemek kültürünün yaşatılması ve uluslararası düzeyde tanıtımının artırılması için sağlam bir temel oluşturmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Turizm, Gastronomi turizmi, Yemek kültürü, Tatar halkı, Tatar yemek kültürü.

A Study on the Food Culture of Tatar Turks

Abstract

This research aims to analyze the historical and cultural characteristics of Tatar culinary traditions and develop recommendations for the preservation of this heritage. Tatar cuisine is a significant cultural asset that bridges the past and the future, yet it has not been sufficiently promoted or systematically documented. The study employs methods such as literature review, analysis of traditional recipes, cultural observations, and interviews with individuals well-versed in Tatar cuisine. The findings reveal that Tatar culinary culture is a rich heritage, but more efforts are needed to preserve and popularize it in the modern world. To this end, recommendations include organizing food festivals, publishing gastronomy books, supporting events backed by local authorities, opening Tatar restaurants, and utilizing digital platforms. This research aims to establish a strong foundation for sustaining Tatar culinary traditions and enhancing their international recognition.

Key Words: Tourism, Gastronomy tourism, Food culture, Tatar people, Tatar food culture.

GİRİŞ

Yemek kültürü, bir milletin tarihini, geleneklerini, yaşam biçimini ve dünya görüşünü yansıtan ulusal mirasın ayrılmaz bir parçasıdır. Coğrafi, dini ve tarihi faktörlerin etkisiyle şekillenen Tatar mutfağı, yalnızca beslenme ihtiyacını karşılamakla kalmayıp, aynı zamanda Tatar halkının kültürel kimliğinin temel unsurlarından biri olarak öne çıkan özgün bir olgudur. Günümüzde küreselleşme ve turizmin hızla gelişmesiyle birlikte, geleneksel yemek kültürlerinin incelenmesi, ulusal mirası koruma ve halk kültürünü tanıtma açısından giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Tatar halkı, tarih boyunca coğrafi konumu ve tarihi süreçler nedeniyle çeşitli kültürlerle etkileşim içinde olmuş ve bu etkileşimler mutfak kültürünü derinlemesine etkilemiştir. Orta Asya ve İdil-Ural bölgesindeki Müslüman toplumların kültürel etkileşimlerine ve bunun gündelik yaşamlarına yansımıştır.

Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma

Tatar mutfağı da bu bağlamda hem Orta Asya'nın göçebe geleneklerinden hem de Rusya gibi yerleşik toplumların yemek alışkanlıklarından etkilenerek zengin bir yapı kazanmıştır (Shirin, 2010). Ancak, Tatar milli mutfağı sadece etnik gelenekleri temelinde gelişmedi, komşu olan Rus, Mari, Udmurt milletleri, özellikle Asya halkları, Özbek ve Tacik gibi mutfakları da büyük katkıda bulunmuştur. Tatar mutfağına erken dönemde pilav, helva, şerbet gibi yemekler girmiştir, Rus milli mutfağı da erken dönemde yer bulmuştur. Fakat, Tatar mutfağının temel etnik özelliklerini değiştirmeden, bu yiyecekler mutfağı daha da zengin hale getirmiştir (Harisova, 2004).

Tatar mutfağı, Rusya ile tarihsel bağları nedeniyle çorbalar ve tahıl bazlı yemeklerde Rus mutfağından etkilenmiştir. Özellikle 19. yüzyılda, Kırım Tatarlarının tarımsal ürün çeşitliliğini artırmasıyla kendini gösterdiğini ifade eder. Patates ve lahana gibi Rus mutfağına özgü ürünler, bu dönemde Tatar yemek kültürüne dahil edilmiştir. Tatarların tarihsel kökleri, göçebe Türk boylarına dayandığından, Orta Asya'nın yemek gelenekleri Tatar mutfağında güçlü bir şekilde hissedilir. Özellikle kuzu eti ve fermente süt ürünleri, bu kültürel bağın bir yansımasıdır. Osmanlı İmparatorluğu'nun Tatar kültürü üzerindeki etkisinin yemek geleneklerinde de görüldüğünü belirtilir. Özellikle tatlılar ve baharat kullanımı bu etkilerin bir sonucu olarak mutfağa yerleşmiştir (Brian, 2016).

Bu araştırma, Tatar yemek kültürünü detaylı bir şekilde ele almayı, geleneksel yemeklerin kültürel kimliğin korunmasındaki rolünü incelemeyi ve gastronomi turizmi bağlamında önemini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, geleneksel Tatar yemeklerinin hazırlanışı, tüketimi ve kültürel anlamları belirlenerek mutfağın değerini ortaya koymak hedeflenmiştir. Çalışma kapsamında; Tatar mutfağının tarihsel ve kültürel özelliklerini analiz etmek, geleneksel yemeklerin hazırlanma tekniklerini ve sembolik anlamlarını incelemek, bu yemeklerin ulusal kimliğin oluşumundaki rolünü değerlendirmek ve Tatar mutfağının gastronomi turizmi açısından taşıdığı potansiyeli belgelenmesi hedeflenmiştir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Kültür Kavramı

Kültür ve Turizm Bakanlığı'na göre kültür: “Kültür, bir toplumu diğer toplumlardan farklı kılan, geçmişten beri devam eden, kendine özgü sanatı, inançları, örf ve adetleri anlayış ve davranışları ile onun kimliğini oluşturan yaşayış ve düşünüş tarzıdır” (URL 1, 2024). Kültür, en geniş anlamıyla, insan tarafından yaratılan her şeyi, bilimden ve dini inançlara kadar kapsar. ‘Kültür’ kelimesini bu anlamda değerlendirdiğimizde, insanların sosyal yaşam düzenleri de kültürün bir parçası olarak tanımlanır. Çünkü aile yapısı, din, ekonomik faaliyetler ve siyasi yöntem biçimleri doğuştan gelmeyen, insanlar etkileşimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkan şeylerdir. İnsanın sosyal yaşam biçimleri kültür ürünü olduğu söylenebilir. Ancak kültür de toplumun yani insan faaliyetinin ürünüdür.

Kültür, kuşaktan kuşağa aktarılan, birikmiş edinilmiş deneyimdir ve insana hayatta kalmak için gerekli bilgileri ve davranış kalıplarını sağlar. Bu bilgiler ve davranışlar genetik olarak miras alınmaz, ancak öğrenme ve eğitim yoluyla aktarılır (Matetskaya, 2006). Bu kavram birçok bilim dalı tarafından kullanılmaktadır. Kültürün çeşitli yönleri arkeoloji, tarih, felsefe, sosyoloji, mutfak, sanat tarihi ve diğer bilim adamları tarafından her biri incelleme konusu olabilir. Bu nedenle kültür kavramı çok yönlü yapıya sahiptir. Var olan tanımlar, çoğu zaman birbirine zıt ya da tamamen karşılıklı anlamda geçer. Kültür kavramının türlü ifadesi birçok nedenle ortaya çıkar, önemli sebeplerinden bazılarını şöyle sıralayabiliriz:

- Her bilim dalının kendine özgü ilgileri
- Farklı bilim insanların bulunduğu dünya görüşleri
- Kültür olgusunun karmaşıklığı ve değişkenliği

Böylece, kültürün tarihsel gelişim sürecinde anlamının ve içeriğinin önemli ölçüde değiştiği anlaşılmaktadır (Grushevitskaya ve Sadohin, 2012). İyi ile kötü arasındaki farkı, doğru davranış ile yanlış davranış arasındaki sınırları kültürümüzden öğreniriz. Temel ihtiyaçlarımızı karşılarken bile, bu ihtiyaçları doğal halleriyle değil, kültür tarafından şekillendirilmiş, belirli normaler ve kurallar çerçevesinde yerine getiririz. Bu nedenle, bir kültür için doğru kabul edilen bir şey, başka bir kültür için yanlış olabilir. Benzer şekilde, bir kültürde düzgün görülen bir davranış, başka bir kültürde normal karşılanmayabilir.

Yemek Kültürü Kavramı

Yemekler, insanlık tarihinin başlangıcından itibaren yalnızca bir besin kaynağı değil, aynı zamanda sevginin, kimliğinin ve kültürlerin buluşma noktası olmuştur. “Bir insanın kalbine giden yol midesinden geçer” atasözü, yiyeceklerin duygusal ve sosyal bağlar kurmadaki güçlü rolünü en iyi şekilde ifade eder. Yiyecekler, bir toplumun kültürel kimliğini yansıtan önemli unsurlardan biridir. Benjamin A. ve Merry White'ın “Ways of Eating: Food Through History and Culture” adlı kitabında yemek antropolojisi, tarihi ve bu alandaki çalışmalara derinlemesine bir bakış sunuyor. Her bir tabak yemek, insan tarihinin bir birleşimi olarak hizmet ettiğini, hayatlarımızı şekillendiren isteklerimizi ifade ettiği söyleniyor (El Amrani, 2024).

Bir toplumun yemek kültürünü incelemek, o toplumunun kültürel özelliklerinin yanı sıra, onu diğer diğer toplumlardan farklı kılan niteliklerini ortaya çıkarma imkânı sunar. Yemek, insan hayatının temel bir unsuru olmanın ötesinde, kişilerin ve toplulukların kimliğini şekillendiren, önemli rol taşıyan bir kültürel simgesidir. Yemek yeme eylemi, günlük hayatımızın en sık tekrarlanan faaliyetlerinden biridir. Bu süreç fiziksel bir ihtiyaç gidermekle birlikte, toplumsal kuralları, gelenekleri ve değerleri de içerir. Sofra düzeninden yemeklerin hazırlanış yöntemine, kullanılan malzemelerden sunum tarzına kadar pek çok unsur, bir toplumun kültürel geçmişini ve sosyal dinamiklerini yansıtır. Yemek, kültürünün incelenmesi, yalnızca bir toplumun beslenme alışkanlıklarını değil, aynı zamanda o toplumun tarihini, ekonomik yapısını, coğrafi koşullarını ve kültürün nasıl şekillendiğini anlamayı da sağlar. Bu nedenle, yemek kültürü üzerine yapılan çalışmalar, hem bir kişinin mutfaktaki günlük tercihlerinden hem de toplumun genel yapısına kadar geniş bir bilgi edinmeyi mümkün kılar. Böylece insanın yeme alışkanlıkları, toplumun ekonomik, kültürel ve tarihsel yapısı üzerine bir anlayış sağlar (İsaev ve İbraeva, 2017).

Tataristan ve Tatar Halkı

Tataristan (Tataristan Cumhuriyeti), Rusya Federasyonu'na bağlı bir bölgedir. Tataristan, Doğu Avrupa ya da Rusya Ovası'nın doğusunda, Volga ve Kama nehirlerinin kesiştiği bölgede yer alır. Fiziksel coğrafya açısından, cumhuriyetin bu konumu, iklimin ılımlı özelliklerini şekillendirir ve bu da toprak yapısı, bitki örtüsü, hayvan çeşitliği ve doğal çevrenin diğer unsurlarını etkiler.

Cumhuriyetin toprakları batıdan doğuya 400 km, kuzeyden güneye ise 250 km boyunca uzanmaktadır. Toplam yüzölçümü 68 bin km², nüfusu ise 4 milyon (2024) kişidir. Başkenti – Kazandır (Resim 1).



Resim 1. Tataristan Ülkesi Haritası (URL 2, 2011)

Her ulusun, tarih boyunca şekillenen ve temsilcilerinin dünya görüşünü, zihniyetini ve düşünme şeklini yansıtan benzersiz bir kültürel mirası vardır. Tören kültürü, halkın geleneksel değerlerini nesnelleştirmek her etnik kültürel mirasın ayrılmaz bir parçasıdır. Tatar geleneksel kültürü de zengin ve özgün bir karaktere sahiptir (Zaynutdinova ve Ziyatdinova 2023).

Her milletin kendine özgü geleneksel adetleri, ritüelleri vardır. Bu ritüel, belirli düşünceleri, davranış kurallarını, değerleri ve duyguları yeni nesillere aktarmanın bir yoludur. Ritüeli bu tür aktarımın diğer yollarından ayıran şey ise onun sembolik niteliğidir. Ritüel eylemler, her zaman belirli toplumsal fikirleri, kavramları ve imgeleri somutlaştıran, aynı zamanda uygun duyguları harekete geçiren semboller olarak kendini gösterir (Kaşafutdinov, 1969). Tatar kültürü, yıllar içinde şekillenmiş tarihsel gelenekler, dini etkiler ve

Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma

toplumsal alışkanlıkların özel bir birleşimidir. Bu kültür, Tatar halkının zengin geçmişini, doğayla olan bağı, tarım yaşamını ve toplum değerlerini yansıtır. Çok önemli bir parçası da beslenme kültürüdür. Tatar kültüründeki beslenme alışkanlıkları, sadece fiziksel ihtiyaçları karşılamaz; aynı zamanda ulusal kimliği korur, insanları birbirine bağlar ve gelenekleri gelecek kuşaklara taşır. Bu bilgilendirme, Tatar kültürünün başlıca öğeleri, tarihsel kökleri, geleneksel bayramları ve bu bayramlardaki yemeklerin rolü üzerine odaklanır. Bu inceleme, Şarafutdinov'un 2005 yılında yaptığı Tatar geleneksel kültürünün kökleri ve gelişimi üzerine olan araştırmalarına dayanır.

Tatar kültürünün temelleri, Volga Bulgarlarının eski yaşamına dayanıyor. Bu eski atalar, doğayla ve tarımla iç içe yaşıyordu. Şarafutdinov (2005) diyor ki, birçok geleneksel adet tarım döngüsü, yani ekim, hasat ve mevsim değişimleriyle ortaya çıkmış. Bu adetler arasında takvim kutlamaları da vardı. 10. yüzyıl geldiğinde, Tatarlar İslam'ı kabul etti ve bu, yaşam biçimlerini ve yemek kültürlerini önemli ölçüde etkiledi. Mesela, domuz eti ve alkol yasaklandı. Bunun yerine, kuzu ve at eti önem kazandı, bu da Tatarların göçebe geçmişini yansıtıyordu. Bu tarihsel etkiler, Tatar mutfağını şekillendirdi. Mutfağın temeli, yerel ürünler olan et, hamur işleri ve süt ürünleriydi. Örneğin, içi et ve patates dolu üçgen poğaç "öçpoçmak" ve etli börek "baleş" gibi yemekler, tarım ve hayvancılık kültürünü simgeliyor. Bu yemekler, Tatarların Volga-Ural bölgesine nasıl uyum sağladığını da gösteriyor. Bu şekilde, Tatar kültürü hem doğadan hem de tarihsel değişimlerden önemli izler taşıyor.

Tatar halkının kültürü, bayramlar ve yemeklerin çok önemli olduğu canlı bir yapıya sahiptir. Bayramlar ve yemekler, Tatar halkını geçmişleriyle buluşturur, topluluklarını daha da güçlendirir ve modern dünyanın zorluklarını aşmalarına yardımcı olur. Tatarların geleneksel yemekleri ve beslenme alışkanlıkları, genel kültürün bir parçası olarak değerlendirilir ve böylece Tatar halkının yeme alışkanlıklarını daha detaylı incelemek için bir temel oluşturur.

Tatar Mutfağının Kültürel Temelleri

Yemek, insan yaşamında yalnızca fizyolojik bir ihtiyaç değil, aynı zamanda derin bir kültürel fenomendir. Bellon'un (2018) Beslenme Kültürü: Değer Yargılarının Özellikleri adlı çalışmasında vurguladığı üzere, yemek, iyilik, sevgi, doğruluk ve özgürlük gibi yüksek ideallerin somut birer tezahürü olarak manevi değerlerin taşıyıcısıdır. Bu bakış açısı, beslenmeyi bireyin yaşam alanını

semboller ve ritüellerle şekillendiren bir eylem olarak tanımlar. Benzer şekilde, etnolog Levi-Stross (2007) “insanlık mutfakta başlar” diyerek, yemeğin doğa ile kültür arasında bir köprü kurduğunu ve kültürel gelişimin temelini oluşturduğunu belirtir. Ona göre, yiyeceklerin hazırlanması ve tüketilmesi, insanlığın kendini ifade etme biçimlerinden biridir ve bu süreç, geleneklerin oluşumunda belirleyici bir rol oynar. Modern antropologlar da bu görüşü destekler; yiyecek çeşitliliği ve tüketim alışkanlıkları, bir toplumun çevresiyle ilişkisini ve kültürel evrimini yansıtır (Iakovleva, 2019).

Iakovleva (2019), mutfağın bir milletin hayatında merkezi bir rol oynadığını, doğa ile kültür arasında bir köprü kurduğunu belirtir. Bu görüş, Claude Lévi-Strauss’un mutfağın insan medeniyetinin başlangıç noktası olduğu fikriyle örtüşür (Lévi-Strauss, 2007). Lévi-Strauss’a göre, yemek, doğal olanla kültürel olan arasında bir araçtır ve sosyal hayatı düzenleyen ritüeller ile gelenekleri şekillendirir. Tatar mutfağı, karmaşık hazırlık ve tüketim pratikleriyle bu teoriyi örnekler; bu pratikler, halkın yüzyıllar boyunca geliştirdiği kolektif bilincin bir yansımasıdır.

Tatar mutfağının felsefi temelleri, doğayla uyum içinde yaşama ilkesine dayanır. Iakovleva (2019), yiyeceğin yalnızca fiziksel bir ihtiyaç değil, aynı zamanda duygusal ve entelektüel bir denge unsuru olduğunu vurgular. Tatar kültüründe yemek, bireyin ve topluluğun refahını destekleyen bir araç olarak görülür. Örneğin, yemek paylaşımı, misafirperverlik ve cömertlik gibi değerleri pekiştirir; bu, Tatar toplumunun sosyal bağlarını güçlendiren temel bir unsurdur. Misafirperverlik, Tatar evlerinde yemek masasının birleştirici rolüyle kendini gösterir; burada yemek, sadece karın doyurmak için değil, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı artırmak için hazırlanır ve sunulur.

Kültürel olarak, Tatar mutfağı, halkın tarihsel yolculuğunun izlerini taşır. Nurmukhametova vd. (2018), mutfağın etnik kimliğin bir parçası olduğunu ve tarihsel olaylar, göçler ve komşu kültürlerle etkileşimler sonucu şekillendiğini belirtir. Örneğin, Tatar mutfağında tahıl, sebze ve et gibi yerel ürünlerin kullanımı, halkın tarım ve hayvancılıkla olan bağını yansıtır. Bu ürünler hem ekonomik hem de sembolik olarak önemlidir; örneğin, ekmek (ikmek) ve hamur işleri, bereket ve bolluğun simgesi olarak kabul edilir. Ayrıca, mutfakta kullanılan malzemelerin mevsimsel döngülere uygunluğu, Tatarların doğayla kurduğu sürdürülebilir ilişkinin bir göstergesidir.

Tatar Mutfağında Temel Ürünler ve Yemekler

Tatar mutfağı, yerel kaynaklara dayalı temel bileşenleri ve bu bileşenlerle hazırlanan zengin yemekleriyle dikkat çeker. Et, süt ürünleri ve hamur işleri, mutfağın omurgasını oluştururken; kulama, çak-çak ve eşpoçmak gibi ikonik yemekler, kültürel kimliğin lezzetli birer yansımasıdır.

Tatar mutfağında et hem günlük hem de özel günlerde önemli bir yer tutar. Iakovleva (2019), etin genellikle çorbalarda veya hamur işlerinin içinde kullanıldığını ve ekonomik nedenlerle 19. yüzyılda daha az tüketildiğini ifade eder. Et, mutfağın vazgeçilmez bir bileşenidir; kuzu, sığır ve at eti ön plandadır, kümes hayvanları (tavuk, kaz, ördek) ise sıkça kullanılır. Göçebe geçmişten kalan alışkanlıklarla et, kurutularak, tütsülenerek veya tuzlanarak saklanır ve çorbalardan ana yemeklere kadar geniş bir yelpazede değerlendirilir (Sysoeva vd., 2022). Örneğin, kulama çorbası, kuzu, sığır ve kaz etinden hazırlanan et suyuyla yapılır; soğan, patates ve erişte eklenerek doğranmış et ve yeşilliklerle servis edilir (Iakovleva, 2018). Et, mutfakta hem besleyici hem de sembolik bir unsurdur; örneğin, bayramlarda sunulan et yemekleri, paylaşımı temsil eder.

Süt ürünleri, Tatar mutfağının bir diğer temel direğidir. Nurmukhametova vd. (2018), kırmızı, katık (olgunlaşmış süt), kaymak, kort (kurutulmuş lor) ve ayran gibi ürünler hem yemeklerde hem de tek başına tüketildiğini belirtir. Kort, katıktan yapılan kurutulmuş bir süt ürünü olarak uzun süre saklanabilir ve çay eşliğinde tüketilir. Iakovleva (2019), süt ürünlerinin özellikle yaz aylarında fermente edilerek değerlendirildiğini ve bu ürünlerin hem besleyici hem de lezzet açısından zengin olduğunu vurgular. Süt, çayda (takta çay) veya tatlılarda (bal-may) sıkça kullanılır ve mutfağa yumuşak bir tat katar. Süt yağı ve eremçek (lor peyniri) gibi çeşitler, Tatar mutfağının özgün tatlarını zenginleştirir.

Hamur işleri, Tatar mutfağının vazgeçilmezidir ve tahıl kültürünün bir yansımasıdır. Sert iklimde yetişen çavdar ve buğday, ekmek ve hamur işlerinin ana malzemesidir. Yanisheva (2016), unlu mamullerin çeşitliliğini vurgular; boursak, perekemeç ve koştöle gibi yemekler, günlük ve ritüel sofralarda yer alır. Nurmukhametova vd. (2018), hamur işlerinin yağda kızartılarak veya fırında pişirilerek hazırlandığını ve uzun süre bozulmadan saklanabildiğini belirtir. Örneğin, boursak hem pratik bir atıştırmalık hem de misafirperverlik sembolü olarak öne çıkar. Üçpoçmak (et, patates ve soğanla doldurulmuş

üçgen börek), basit ama doyurucu bir yemektir ve tarım-hayvancılık yaşamını yansıtır. Çak-çak ise un, yumurta ve baldan yapılan tatlı bir hamur işi olarak bayram ve düğün gibi özel günlerde sembolik bir öneme sahiptir (Iakovleva, 2018). Bu yemekler, doğal malzemelerle hazırlanan besleyici özellikleriyle Tatar mutfağının karakterini ortaya koyar. Bu ürünler ve yemekler, coğrafi ve iklimsel etkilerin mutfakta nasıl yansıdığını anlamaya yardımcı olur.

Kulama, Tatar mutfağının en bilinen çorbalarından biridir. Iakovleva (2019), kulama'nın et suyuyla hazırlanan, genellikle koyun veya sığır etiyle zenginleştirilen bir çorba olduğunu belirtir. İçine ev yapımı erişte (lapşa) eklenir ve bu, yemeği hem doyurucu hem de lezzetli kılar. Kulama, özellikle soğuk aylarda tercih edilir ve aile toplantılarında sıkça sofraya gelir. Yanisheva (2016), bu çorbanın ritüel yemeklerde de yer aldığını ve topluluğun birlikteliğini simgelediğini ifade eder.

Çak-çak, Tatar mutfağının en tanınmış tatlısıdır ve genellikle özel günlerde sunulur. Nurmukhametova vd. (2018), çak-çak'ın yağda kızartılmış hamur parçalarının bal veya şeker şerbetiyle birleştirilmesiyle hazırlandığını belirtir. Düğünlerde ve bayramlarda misafirlere ikram edilen çak-çak, bolluk ve tatlı bir yaşam dileğini temsil eder. Badegieva ve Larionova (2022), bu tatlının çay masalarının vazgeçilmezi olduğunu ve sosyal bağları güçlendirdiğini vurgular. Çak-çak, aynı zamanda hediye olarak da dağıtılır ve kültürel bir miras olarak korunur.

Eşpoçmak, üçgen şeklinde hazırlanan etli bir hamur işidir ve Tatar mutfağının sembollerinden biridir. Yanisheva (2016), eşpoçmak'ın genellikle kıyma, patates ve soğanla doldurulduğunu ve fırında pişirildiğini belirtir. Bu yemek hem günlük sofralarda hem de özel etkinliklerde yer alır. Iakovleva (2019), eşpoçmak'ın pratikliği ve doyuruculuğu nedeniyle seyahatlerde de tercih edildiğini ifade eder. Eşpoçmak, sade ama zengin lezzetiyle Tatar mutfağının çok yönlülüğünü yansıtır.

Tatar mutfağı, et, süt ürünleri ve hamur işleri gibi temel bileşenlerle zenginleşirken; kulama, çak-çak ve eşpoçmak gibi yemekler, bu bileşenlerin kültürel ve lezzet açısından nasıl işlendiğini gösterir. Bu yemekler, sadece birer besin kaynağı değil, aynı zamanda Tatar kimliğinin ve topluluk ruhunun birer ifadesidir. Mutfak hem pratik hem de sembolik yönleriyle, Tatar kültürünün canlı bir parçasıdır. Tatar mutfağına ait yemekler Tablo 1'de verilmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Problemi

Bir bölgenin veya halkın mutfak kültürü, o topluluğun tarihini, coğrafyasını, ekonomisini, kültürünü, geleneklerini, sosyal yapılarını ve etnik kökenlerini yansıtan önemli bir kültürel unsurdur. Tatar mutfak kültürü de bu faktörlerden etkilenecek şekilde şekillenmiştir. Bu bağlamda, tatar mutfak kültürünün oluşumuna ve gelişimine hangi faktörler katkıda bulunmuştur? Tatar mutfağında yer alan geleneksel yemekler ve tarifler nelerdir? Bu yemekler, tatar kültürünün hangi yönlerini yansıtmaktadır ve standartlaştırılmış tariflerle nasıl yaygınlaştırılabilir?

Tablo 1. Tatar Yemekleri

Ana yemekler	Üçgen börek, Peremeç, Pelmeni, Beliş, Salma, Tatar mantısı, Kullama, Kazılık, Kızdırma, Tutırma, Sezek, Gubadiya, Kıstıbyı, Tatar usulü balık
Kanatlı et yemekleri	Haşlanmış tavuk, Kızartılmış tavuk, Doldurulmuş tavuk, Tavuk tabaka, Tavuk rulo, Fırında kaz, Kızartılmış kaz, Kuşlu börek
Kuzu et yemekleri	Şaşlık (kuzu eti şişte), Tatar usulü azu, Kaburga, Bagorsak, Tuturğan teke, Kuzu başı, Tatar usulü kuzu eti, Şulpa
Tatlılar	Çak-çak, Kuş dili, Katlama, Çigeldak, Küptirme, Talkış kaleve, Yulaflı kissel, Şerbet
Süt ürünleri	Katuk, Kort, Kaymak, Suzma
Orta Asya yemekleri	Pilav, Buhara pilavı, Semarkand pilavı, Kavrulmuş pirinç pilavı, Kayısı pilav, Manti, Samsa, Lagman, Beşbarmak

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırma, Tatar halkının yemek kültürünü tarihsel, sosyal ve kültürel bağlamda nasıl şekillendiğini incelemeyi, geleneksel yemeklerini kültürel kimliğin korumasındaki rolünü araştırmayı ve gelecek nesillere aktarılma açısından önemini değerlendirme amacı ile yürütülmüştür. Bu amaç kapsamında geleneksel Tatar mutfak yemeklerin hazırlanışı, tüketimi ve kültürel anlamları belirlenerek Tatar yemek kültürünün değeri ortaya konulmaktadır.

Tatar mutfağı incelendiğinde, doğrudan mutfak kültürünü ele alan çalışmalar az sayıda bulunduğu görülmektedir. Bu nedenle, bu araştırma, literatürdeki bu eksikliği gidermeye katkıda bulunarak tatar mutfağının

kültürel önemini ortaya koyması açısından değerlidir. Ayrıca, geleneksel tariflerin belgelenmesi, tatar kültürünün korunmasına ve gelecek nesillere aktarılmasına destek sağlayacaktır.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nitel veri toplama tekniğinden faydalanılmıştır. Nitel araştırma yöntemi: gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel bilgi toplama tekniklerin kullanıldığı, algı ve olayların doğal ortamlarında gerçekçi ve bütüncül bir biçimde incelemesini amaçlayan bir süreçtir (Karataş, 2017). Araştırma çerçevesinde, ilk olarak ilgili literatür kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Daha sonra Bişkek’te yaşayan ve Tatar mutfağına hâkim kişilerle ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Görüşme soruları, daha önce yapılan benzer çalışmalardan (Çınar, 2019) uyarlanarak hazırlanmış ve katılımcıların yanıtları sistematik bir şekilde değerlendirilmiştir. Bu süreçte, tatar mutfağında yer alan geleneksel yemekler ve tarifler belirlenmiştir.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, genel olarak Tatar halkının yemek kültürünü kapsamaktadır. Ancak çalışmanın ulaşılabilir bir çerçevede ele alınabilmesi için örneklem olarak Bişkek şehrinde yürütülmüştür. Bişkek’teki tatar topluluğu, kültürel etkinlikler aracılığıyla tatar mutfak geleneklerini korumakta ve bu kültürün temsilcilerine erişimi kolaylaştırmaktadır. Görüşmeler, bir tatar bireyin davetiyle tatar topluluğunun bir araya geldiği bir ortamda başlamış ve bu kişi aracılığıyla diğer katılımcılara ulaşılmıştır. Örneklem, amaçlı örneklem yöntemiyle seçilmiştir. Katılımcılar, çak-çak, eçpoçmak, baleş gibi geleneksel yemeklerin hazırlanışı ve kültürel bağlamı hakkında bilgi sahibi olan bireyler arasından seçilmiştir. Bu seçim, tatar mutfak kültürünün derinlemesine incelenmesini sağlamıştır.

Veri Toplama ve Değerlendirmesi

Veri toplama aracı olarak, araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Katılımcıların kültürel deyimleri ve görüşlerini derinlemesine anlamak amacıyla açık uçlu sorularla yapılmıştır. Soruların oluşturulmasında daha önceki çalışmalardan yararlanılmıştır (Güldemir ve Işık, 2011; Sabbağ ve Yarullina Yıldırım, 2017; Seçim ve Kaya, 2019). Görüşme sırasında, belirli anahtar sorulara dayanarak katılımcıların serbestçe ifade

Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma

edebileceği bir ortam sağlanmıştır. Görüşmelerin temel aracı ses kaydı olmuştur. Katılımcıların izni alınarak ses kayıt cihazı ile kaydedilen görüşmeler, daha sonra doğru analiz yapılabilmesi için yazıya dökülmüştür.

Görüşmelerde elde edilen veriler içerik analizi ile kategorize edilerek değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, Tatar mutfağının temel yemek kategorileri (çorbalar, ana yemekler, hamur işleri ve tatlılar) standart reçetelerle sunulmuştur. Seçilen yemekler, Bişkek şehrinde ki Tatar diasporasının günlük ve tören yemeklerinde sıkça bahsettiği, kültürel kimliği yansıtan lezzetlerdir.

Katılımcıların görüşleri doğrultusunda bu yemekler hem geleneksel tariflerin korunması hem de modern adaptasyonları açısından incelenmiştir. “Tatarlar misafirperverlikleriyle ünlüdür ve yemek, bu geleneğin merkezinde yer alır. Geleneklere göre, misafir beklenmedik bir şekilde gelse bile mutlaka ikram edilir. Genellikle sütlü çay ve qabartma (mayalı ekmek) veya çäk-çäk (ballı hamur tatlısı) gibi hamur işleri sunulur. İkramı reddetmek kaba kabul edilir ve ev sahipleri, saygı göstermek için masayı mümkün olduğunca cömert bir şekilde donatmaya çalışırlar” (K1) demiştir. Başka bir katılımcı ise “Tatarlar genellikle aileleri veya komşularıyla bir araya gelerek yemek hazırlıyorlar, özellikle büyük bayramlardan önce. Örneğin, pilman (mantı) yapımı veya öçpoçmaq (et ve patatesli üçgen börek) pişirilmesi sadece bir yemek hazırlama süreci değil, aynı zamanda sohbet etme, gelenekleri aktarma ve aile bağlarını güçlendirme fırsatı oluyor” (K3) diyerek yemek pişirme adetlerinden bahsetmiştir. Diğer katılımcı da geleneksel yemeklerinin gelecek kuşaklara aktarma önemini vurgulamıştır. “Tatar yemeklerinin tarifleri, öçpoçmaq, bälüş ve qabartma gibi, nesilden nesile, özellikle annelerden kızlarına aktarılır. Bu gelenek sadece mutfak kültürünü korumakla kalmaz, aynı zamanda nesiller arasındaki bağı güçlendirir ve yemeği kültürel kimliğin önemli bir parçası haline getirir” (K4).

Çorbalar

Tatar mutfağının yemekleri etlidir (kuzu eti, sığır eti, at eti, tavuk, kaz ve hindi eti). Bu yemekler, lezzet ve doyuruculuklarıyla sofrada ana yemekler olarak öne çıkar. Et ürünlerinden yeşilliklerle zenginleştirilmiş et suları ve çorbalar, ana yemekler ve hamur işleri hazırlanır.

Tatar mutfağında et sularının yanı sıra sütlü ve vejetaryen (oruç) çorbalar da bulunur. Ayrıca et suları içine konan malzemelere göre sınıflandırılır. Unlu, tahıllı, unlu sebzeli çorbalar olur. Tatar mutfağının özel çorbası unlu erişte çorbası tokmaçtır.

Tokmaç

Bu çorba (resim 2) katılımcılar tarafından günlük yemeklerde en sık hazırlanan çorba olarak belirtilmiştir.



Resim 2. Tokmaç (URL 3, 2025).

Bir katılımcı, “Tokmaç, yumurtalı hamuruyla hazırlanır ve her evde bulunur; aile birliğini güçlendirir” (K2) demiştir. Bu nedenle, tokmaç, Tatar mutfağının temel çorbası olarak seçilmiştir. Tokmaç çorbasının standart reçetesi tablo 2.’de verilmiştir.

Tablo 2. Tokmaç Standart Reçetesi

TOKMAÇ			
TARİFENİN GRUBU: Çorba		HAZIRLIK SÜRESİ:25 dk	
PORSİYON SAYISI: 4		PIŞIRME SÜRESİ:250 dk	
İçindekiler	Ağırlık	Ölçü	İşlem Basamakları
Et (koyun, sığır)	250 gr	----	Et büyük bir parça halinde haşlanır, sonra liflerine çapraz olacak şekilde porsiyon başına 1-2 parça olarak kesilir.
Patates	150 gr	2 adet	Soyulmuş patates dilimlenir, kuru soğan halkalar halinde doğranır.

Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma

Havuç	40 gr	1 diş	Havuç ise yuvarlak şekilde kesilir.
Yeşil (taze) soğan	50 gr	1 tane	Kaynamış ve süzölmüş et suyuna patates, kuru soğan ve havuç eklenerek yumuşayana kadar pişirilir. Pişmeye 8-10 dakika kala erişte, tuz, karabiber ve defne yaprağı eklenir.
Un	85 gr	----	Erişte: Su, yumurta ve tuz karıştırılıp un eklenerek sert hamur yoğrulur.
Yumurta	45 gr	1 adet	1-1,5 mm açılıp 10-15 dakika kurutulur, sonra ince şeritler halinde kesilir.
Tuz	2 gr	0,5 çay kaşığı	----
Su	15 gr	1 yemek kaşığı	
NOT: Genellikle ekmek ile servis edilir.			Sıcak olarak servis edilir.

Umaç

Umaç, geleneksel bir Tatar çorbasıdır ve sert yoğrulmuş hamurdan yapılan yuvarlak veya uzun şekilli küçük hamur parçaları olan zatirukha (gnocchi benzeri) ile hazırlanır (resim 3).



Resim 3. Umaç (URL 4, 2025).

Umaç köyde yaşayan insanlar tarafından büyük bir keyifle pişirilirdi. Bunun sebebi, zatirukha yapımının oldukça basit olması ve hatta çocukların

bile hamuru ovalayarak hazırlamaya katkıda bulunabilmesidir. Umaç çorbasının standart reçetesi tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Umaç Standart Reçetesi

UMAÇ			
TARİFENİN GRUBU: Çorba		HAZIRLIK SÜRESİ: 25 dk	
PORSİYON SAYISI: 4		PİŞİRME SÜRESİ: 180 dk	
İçindekiler	Ağırlık	Ölçü	İşlem Basamakları
Sığır eti	250gr	-----	Eti büyük bir parça halinde haşlayın.
Patates	200 gr	3 adet	Haşlandıktan sonra eti, liflerine ters olacak şekilde porsiyon başına 1-2 parça olarak doğrayın.
Havuç	40 gr	1 diğ	Havuç ve maydanozu küçük küpler halinde kesin.
Yeşil (taze) soğan	20 gr	1 tane	Soğanı ince doğrayın.
Maydanoz	10 gr	1 dal	Patatesleri dilimler halinde doğrayın.
Et suyu ya da su	800 ml	---	Bir kaba elenmiş unu koyun. Ortasına bir çukur açın ve içine yumurta, su ve tuzu ekleyin. Tüm malzemeleri iyice karıştırın.
Un	85 gr	---	Hamuru parmaklarınızla ovalayarak nohut büyüklüğünden biraz büyük olacak şekilde küçük parçalar haline getirin. Umaç hamurunun birbirine yapışmaması için her iki elinizle ovuşturarak ekleyin.
Yumurta	45 gr	1 adet	Süzülmüş et suyunu kaynamaya bırakın. Kaynayan suya patates, doğranmış soğan, havuç ve maydanozu ekleyin.
Su	15 gr	1 yemek kaşığı	Sebzeler piştikten sonra, çorbanın tamamlanmasına 5-8 dakika kala umaç (zatiruha) hamurunu ekleyin.
Tuz	2 gr	0,5 çay kaşığı	Tuz ve baharatları ekleyerek çorbayı karıştırarak pişirin.
NOT: Genellikle ekmek ile servis edilir.			Sıcak olarak servis edilir.

Et Suyu İle Yufka

Et suyu ve yufka Tatar mutfağında, çorbalar ve et suları ön planda yer alırlar ve Tatar kadınları genellikle bunları aile yemeklerinde ve misafirler için sunar. Et suyuna ince yufka (ekmek) eşlik eder, bu eski bir Tatar yemeğidir. Et suyu ile yufkanın standart reçetesi tablo 4'te verilmiştir.

Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma

Tablo 4. Et Suyu ile Yufka Standart Reçetesi

ET SUYU İLE YUFKA			
TARİFENİN GRUBU: Çorba		HAZIRLIK SÜRESİ: 25 dk	
PORSİYON SAYISI: 4		PİŞİRME SÜRESİ: 180 dk	
İçindekiler	Ağırlık	Ölçü	İşlem Basamakları
Un	200gr	----	Haşlanmış tavuk filetosu (veya sığır eti, kuzu eti ya da hindi filetosu), porsiyon başına 2-3 parça kesilir.
Yumurta	45 gr	1 adet	Bir porsiyonluk kâseye konur, ince doğranmış soğan eklenir ve et suyu eklenerek kaynamaya bırakılır.
Süt	40 gr	1 yemek kaşığı	Limonla servis edilir.
Şeker	5 gr	0,5 çay kaşığı	Yufka ayrıca bir tatlı tabağında servis edilir.
Ekşi krema	10 gr	1 çay kaşığı	Yufka hazırlamak için, ılık süt içinde şeker ve tuz çözülür
Kabartma tozu	5 gr	0,5 çay kaşığı	Daha önce çırpılmış yumurta ve ekşi krema eklenir
Tuz	5 gr	0,5 çay kaşığı	Daha sonra un ile karıştırılmış kabartma tozu eklenir ve hamur homojen olana kadar yoğrulur.
Tavuk (fileto), sığır eti veya hindi	100 gr	1 adet	Hazır hamur toplara ayrılır.
Kuzu eti	60 gr	1 yemek kaşığı	0,2-0,3 cm kalınlığında yufka ekmekler açılır ve tavada iki tarafı da kızartılır.
Soğan	20 gr	1 adet	
Maydanoz	3 gr	1 dal	
Limon	10 gr	---	
Et suyu	300 ml	---	

Ana Yemekler

Tatar mutfağında ana yemekler et, tahıl ve patates üzerinde hazırlanır. En eski et ve tahıl yemeklerinden biri, yağlı et parçalarından (sığır eti, kaz eti, kaz ve ördek sakatatları) vve tahıldan (darı, kırık buğday, pirinç) veya patatesten yapılan beleş'tir. Çeşitli pilav türleri de kullanılır, örneğin haşlanmış etten Kazan pilavı. Hazırlanması oldukça zahmetli olan yemeklerinden biri de tutırma'dır: doğranmış/küçük doğranmış karaciğer veya et, darı/pirinç ile karıştırılarak yapılır. Tatar halkında ana yemekler arasında etli hamur yemekleri olan kullama veya beşbarmak da bulunur.

Ana yemekler özel bir grubunu tahıl yemekleri oluşturur – kökeni çok eski olan lapalar. Eski zamanlarda hem günlük hem de törenlerde kullanılmışlardır. Uzun süre Tatar mutfak masasının ana yeri olmuşlardır, bu yüzden lapaya ‘ekmeğinin anası’ denirdi. Kaşa evrenseldir: sabah/öğlen/akşam, hafta içi ve tatillerde, çocuklar ve yetişkinler tarafından yenir. Tatar mutfağında yaygın olan kaşa türleri arasında darı, karabuğday, yulaf, kırık buğday, pirinç, bezelye ve mercimek lapası bulunur.

Patatesli veya Darı Lapalı Kıstıbyı

Kıstıbyı, Tatarların milli yemeği olup, Tatar mutfağının en eski yemeklerinden biridir. İnce ekmelekle (hamura ıspanak da eklenebilir) patates püresi veya sütlü darı lapasıyla doldurulmuş, bol tereyağı sürülmüş bir yemektir (Resim 4).



Resim 4. Kıstıbyı (URL 5, 2025)

Kıstıbyı, katılımcılar tarafından hem ekonomik hem de lezzetli bir yemek olarak tanımlanmıştır. Bir katılımcı, “Kıstıbyı, patates veya pşennaya kaşa ile hazırlanır; kıtlık zamanlarında bile sofralarımızı süslerdi” (K9) diyerek bu yemeğin tarihsel önemini vurgulamıştır. Bu nedenle, kıstıbyı, Tatar mutfağının çok yönlü bir ana yemeği olarak seçilmiştir. Kıstıbyı standart reçetesi tablo 5’te verilmiştir.

Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma

Tablo 5. Kıstıbiy Standart Reçetesi

PATATESLİ veya DARI LAPALI KISTIBIY			
TARİFENİN GRUBU: Ana yemek		HAZIRLIK SÜRESİ: 25 dk	
PORSİYON SAYISI: 10 adet		PİŞİRME SÜRESİ: 90 dk	
İçindekiler	Ağırlık	Ölçü	İşlem Basamakları
Buğday unu	250gr	----	Un, yumurta ve ekşi kremayı tuz ekleyerek karıştırarak hamuru yoğurun.
Yumurta	90 gr	2 adet	30-40 dakika dinlendirin, ardından her biri 84 g ağırlığında parçalara ayırın
Ekşi krema	100 gr		İnce ekmek şeklinde açın
Ispanak	50 gr	1 tane	Ve yağlanmış kızgın tavada altın rengi olana kadar pişirin.
Tereyağı	25 gr	1 çay kaşığı	Patates iç harcı için haşlanmış ve kurutulmuş patatesi ezin
Patates	1000 gr	---	Sıcak süt, eritilmiş tereyağı ve kavrulmuş soğan ekleyin ve karıştırın.
Tereyağı	85 gr	2 yemek kaşığı	Tahıl iç harcı için ise sütlü darı lapası pişirin
Süt	700 ml	---	Eritilmiş tereyağı ile karıştırın.
Soğan	100 gr		Ekmeklerin bir yarısına iç harcı koyun
Tuz	5 gr	1 çay kaşığı	Diğer yarısını üstüne kapatarak iç harcı örtün ve tereyağı ile yağlayın.
Darı	300 gr		Hazır kıstıbiyaları 10-15 dakika fırına koyun
Şeker	80 gr	2 yemek kaşığı	Porsiyon başına iki tane sıcak olarak servis edin.
NOT: Pirinç lapası ve kuru üzüm, havuç ve kuru üzüm, balkabağı gibi farklı iç harçlarla da hazırlanıyor.			Sıcak olarak servis edilir.

Kızdırma

Kızdırma, Tatarların geleneksel yemeği, Tatar atalarının göçebe yaşam tarzını sürdürdüğü dönemlerden kalma et yemeği (Resim 5).



Resim 5. Kızdırma (URL 6, 2025)

Yemeğin temelini kızartılmış et oluşturur. Rus mutfağında kızartılmış et uzun süre yaygın değildi. Yemek uzmanı ve tarihçi William Pokhlyobkin'e göre, Çar Ivan Grozny'nin sarayında et kızartma işi Tatarlara emanet edilmişti. Kömürlerde pişirilen et, şişlik olarak adlandırılırdı. Tatarca 'şiş' 'mızrak' anlamına gelir ve şişlik 'mızrakta olan şey' anlamına gelir. Bu nedenle, birçok kişinin sevdiği şiş kebab, Tatarlar tarafından ödünç alınmıştır. Kızdırma standart reçetesi tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Kızdırma Standart Reçetesi

KIZDIRMA			
TARİFENİN GRUBU: Ana yemek		HAZIRLIK SÜRESİ: 25 dk	
PORSİYON SAYISI: 10		PİŞİRME SÜRESİ: 180 dk	
İçindekiler	Ağırlık	Ölçü	İşlem Basamakları
Dana veya kuzu eti	1500 gr	----	Eti 30-40 gr'lık parçalara kesin
Acı biber sosu	30 gr	2 yemek kaşığı	Tuz, biber serpin, acı biber sosu ve halkalar veya yarım halkalar halinde doğranmış soğan ekleyin
Soğan	200 gr	3 adet	Karıştırın ve 3-4 saat soğuk bir yerde bekletin.
Yemeklik yağ	100 gr	1 tane	Ardından pişene kadar kızartın.
Patates	1000 gr	---	Soyulmuş çiğ patatesleri yarıya kesin (eğer patates büyükse, dört parçaya bölebilirsiniz)

Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma

Eritilmiş tereyağı	100 gr	2 yemek kaşığı	Yağlanmış kızgın tavaya koyun ve fırında pişene kadar ısıtın.
Sos	100 gr	---	Kırmızı ana sosun içine önceden ıslatılmış ve ince doğranmış kuru eriği (çekirdeksiz) ekleyin
Kuru erik	20 gr		Kaynatın ve dövülmüş sarımsak ile tatlandırın.
Sarımsak	5 gr	1 diş	Eti kızartılmış patates ile servis edin ve sebzeler (domates veya salatalık) ile süsleyin
Taze veya turşu domatesler	300 gr	--	Sosu ayrı olarak servis edin.
Taze veya turşu salatalıklar	300 gr	--	Servis etmeden önce üzerine yeşillik serpebilirsiniz.

Tatar Usulü Azu

Tatar usulü Azu, Tatarlar arasında ve Tatar mutfağını seven her köşede çok popüler bir yemektir (Resim 6).



Resim 6. Tatar Usulü Azu (URL 7, 2025)

Bazı yemeklerin ortaya çıkış hikayesi, bir halkın tarihiyle yakından ilişkilidir. Tatarlar için azu böyle bir yemektir. Örneğin, eski Perslerde “azu” kelimesi küçük et parçalarını ifade ederlerdi. Tataristan’da ise “azu”nun Türkçe “azık” kelimesinden türediği kabul edilir. Her durumda, inanılmaz lezzetli ve doyurucu bir yemektir ve yapımında istediğiniz eti kullanarak tadını çeşitlendirebilirsiniz. Tatar usulü azu standart reçetesi tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Tatar Usulü Azu Standart Reçetesi

TATAR USULÜ AZU			
TARİFENİN GRUBU: Ana yemek		HAZIRLIK SÜRESİ: 25 dk	
PORSİYON SAYISI: 10		PİŞİRME SÜRESİ: 100 dk	
İçindekiler	Ağırlık	Ölçü	İşlem Basamakları
Dana eti	1600 gr	----	Dana, kuzu veya genç at etini kalın şeritler halinde (2 cm genişliğinde, 4 cm uzunluğunda) kesin
Kuzu veya at eti	1500 gr	----	Eritilmiş tereyağında kızgın tavada kızartın
Eritilmiş tereyağı	200 gr	3 adet	Kızartılan et parçalarını bir kaba koyun, tuz ve biber serpin, doğranmış ve kızartılmış soğan ekleyin
Domates püresi	200 gr	1 tane	Et suyu dökün, domates püresi veya doğranmış taze domates ekleyin ve 30-40 dakika boyunca haşlayın
Taze domates	400 gr	---	Ayrı olarak, büyük dilimler veya küpler halinde kesilmiş patatesi yarı pişmiş olana kadar kızartın, sonra etin olduğu kaba koyun
Soğan	400 gr	2 yemek kaşığı	Kabukları ve tohumları çıkarılmış, dilimler halinde doğranmış
Salamura salatalık	400 gr	---	Haşlanmış salamura salatalıkları ekleyin ve kısık ateşte pişene kadar haşlayın
Patates	1000 gr		Hazır azuyu karıştırın, tabaklara yerleştirin, yeşillik ve doğranmış sarımsak serpin ve servis yapın.
Sarımsak	100 gr	1 diş	Kuzu etinden yapılan azuya ince dilimler halinde kesilmiş havuç eklenebilir.

Hamur İşleri

Tatar mutfağında hamur işleri özel bir yere sahiptir: ekmek, beleş, peremeç, bekkın, öçpoçmak, somsa, kabartma, koymak, kıstıbyı, gubadiya, çelpek, katlama, kuş dili, boursak, çak-çak ve diğerleri. Tatarlar bu ürünleri yapmak için karabuğday, bezelye, yulaf, çavdar, kırık buğday ve arpa unlarını kullanırlar.

Tatar hamur işleri şekil ve kullanım açısından çeşitlidir. Farklı iç dolgularla (tatlı ve tatlı olmayan, et, patates, lapalar ve lor peyniri vb.) veya dolgunsuz olarak pişirirler. Tatar kadınları hamur işlerinin yaparken sıvı ve sert, mayalı ve mayasız hamur kullanırlar. Örneğin, çavdar unuyla yoğrulan mayalı hamurdan, kutsal yiyecek olan ve her zaman sofrada bulunan ekmek pişirirler. Birçok halk

Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma

gibi, Tatarlar da özel durumlarda ekmek üzerine yemin ederlerdi. Tatarlar, çocukluklarından itibaren sofraya düşen ekmek kırıntılarını toplamaya alışmışlardır. Masada ekmek kesme görevi ise ailenin en yaşlı bireyine aittir.

Yufka

Tatarların ince ekmeği olan “yufka” çoğu zaman ekmeğin yerini alır. Bu eski ekmek, çay sofralarında saygın bir yer tutar (Resim 7). Genellikle büyük bir tabağa 10-20 yufka yerleştirilir ve birkaç parçaya bölünür. Yufkanın standart reçetesi tablo 8’de verilmiştir.



Resim 7. Yufka (URL 8, 2025)

Tablo 8. Yufka Standart Reçetesi

YUFKA			
TARİFENİN GRUBU: Hamur işleri		HAZIRLIK SÜRESİ: 10 dk	
PORSİYON SAYISI: 10		PİŞİRME SÜRESİ: 50 dk	
İçindekiler	Ağırlık	Ölçü	İşlem Basamakları
Buğday unu	640 gr	-----	Ilık sütün içinde şeker ve tuzu eritin
Yumurta	20 gr	1 adet	Önceden çırpılmış yumurta ve ekşi kremayı ekleyin
Süt	200 ml	3 adet	Daha sonra karbonatla karıştırılmış unu ekleyerek hamuru yoğurun.
Ekşi krema	100 gr	1 tane	Hamuru kapatıp glütenin gelişmesi için 20-30 dakika dinlendirin.

Şeker	40 gr	2 yemek kaşığı	Hazır hamuru 100 gramlık parçalara bölün, ince yuvarlak ekmekler (1,5-2,0 mm kalınlığında) açın, çapları çay tabağından biraz büyük olsun.
Karbonat	10 gr	0,5 çay kaşığı	Eritilmiş tereyağında her iki tarafını kızartarak pişirin.
Tereyağı	100 gr	2 yemek kaşığı	Yufka, bağımsız bir yemek olarak ve çay ile servis edilir.

Beleş

Beleş, çeşitli iç dolgularla yapılan yuvarlak bir hamur işi olan Tatarların milli yemeğidir (Resim 8). Tahıl, patates ve et dolgulu börekler genellikle çorba sonrası ana yemek olarak da servis edilir. Beleş, et, sebze, meyve vb. dolgularla hazırlanan büyük bir börektir. Börek dolgusu genellikle dana eti, patates ve soğandan oluşur, ancak bu yemeğin memleketinde kuzu eti veya kümes hayvanlarından da yapılır. Beleş, farklı boyutlarda yapılabilir ve yuvarlak şekliyle ayırt edilir. Aynı malzemelerle oval veya kare şeklinde yapılan yemekler farklı bir isim alır. Doldu genellikle et, patates veya nadiren darı veya pirinçten yapılır, bazen de “kapak” şeklinde bir hamurla kaplanan bir güveç yemeği olarak hazırlanır.

Beleş, katılımcılar tarafından özel günlerde hazırlanan doyurucu bir yemek olarak öne çıkmıştır. Bir katılımcı, “Beleş, patates, et ve soğanla doldurulur; kapağı açılıp et suyu bardaklara dökülür” diyerek bu yemeğin ritüel yapısını anlatmıştır. Bu nedenle, beleş, Tatar mutfağının tören yemeklerinden biri olarak seçilmiştir. Tablo 9’da Beleşin standart reçetesi verilmiştir.



Resim 8. Beleş (URL 9, 2025)

Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma

Tablo 9. Beleş Standart Reçetesi

BELEŞ			
TARİFENİN GRUBU: Hamur işleri		HAZIRLIK SÜRESİ: 10 dk	
PORSİYON SAYISI: 6		PİŞİRME SÜRESİ: 50 dk	
İçindekiler	Ağırlık	Ölçü	İşlem Basamakları
Buğday unu	600 gr	----	Eti ve soyulmuş patatesi küçük parçalara doğrayın
Süt	150 ml	4 adet	İnce doğranmış soğan, tuz, karabiber ve eritilmiş tereyağı (100 g) ile karıştırın, ardından iyice harmanlayın
Eritilmiş tereyağı	280 gr	---	Ilık süt, şeker, tuz, yumurta ve kalan eritilmiş tereyağı ile un karıştırılarak hamur yoğurun
Yumurta	100 gr	4 tane	Hamurdan küçük bir parça ayırın, kalanını ikiye bölün
Şeker	35 gr	2 yk	Birini yuvarlak ve ince bir hamur haline getirin
Kaz veya ördek	900 gr	--	Yağlanmış bir tepsiye yerleştirin
Patates	1000 gr	0,5 çay kaşığı	Ortasına et ve patates karışımını koyun
Soğan	150 gr	---	Kalan hamurdan yapılan bir kapakla üzerini kapatın ve beleşin kenarlarını sıkıca birleştirin
Et suyu	180 ml	---	Üst kısmına bir delik açarak içerisine sıcak et suyu dökün
Yağ (tepsini yağlamak için)	20 gr	--	Açıklığı küçük bir hamur topuyla kapatın
Tuz, karabiber	İsteğe göre	--	Beleş önceden 180 °C'ye ısıtılmış bir fırında 1,5–2 saat pişirin. Fırını kapattıktan sonra, tepsiye biraz su ekleyerek beleş içinde 1 saat daha bekletin.

Öçpoçmak

Öçpoçmak, Tatarların geleneksel milli hamur işidir. Patates, et ve soğandan oluşan sulu, üçgen şeklindeki mayalı börektir (Resim 9).



Resim 9. Öçpoçmak (URL 10, 2025)

İki bölümden oluşan “öçpoçmak” kelimesi “öç” ve “poçmak” köklerinden türetilmiştir. Burada “öç” Tatarca kelimesi “üç” anlamında, “poçmak” ise “köşe” anlamına gelir.

Öçpoçmak, katılımcılar tarafından Tatar kimliğinin sembolü olarak tanımlanmıştır. Bir katılımcı, “Öçpoçmak, üç köşeli şekliyle aile birliğini simgeler; bayramlarda soframızın vazgeçilmezidir” (K4) demiştir. Bu nedenle, öçpoçmak hem günlük hem de tören yemeklerinde önemli bir yer tutar. Tablo 10’da standart öçpoçmak reçetesi verilmiştir.

Tablo 10. Öçpoçmak Standart Reçetesi

ÖÇPOÇMAK			
TARİFENİN GRUBU: Hamur işleri		HAZIRLIK SÜRESİ: 10 dk	
PORSİYON SAYISI: 10 adet		PİŞİRME SÜRESİ: 50 dk	
İçindekiler	Ağırlık	Ölçü	İşlem Basamakları
Buğday unu	350 gr	----	Ilık süt (35-40 °C) içine önceden çözdürülmüş ve süzölmüş maya, şeker, tuz ve yumurta eklenir.
Yumurta	25 gr	1 adet	Elenmiş un eklenerek hamur yoğurulur
Eritilmiş tereyağı	30 gr	---	Yoğurmanın sonunda eritilmiş tereyağı eklenir ve hamur pürüzsüz, homojen bir kıvam alana kadar yoğurulmaya devam edilir
Süt	130 ml	4 tane	Hazır hamur örtölür ve 3-4 saat mayalanması için sıcak bir yerde bekletilir

Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma

Şeker	15 gr	1 çay kaşığı	Hamur 1,5 katı kadar kabardığında, 1-2 dakika yoğurulur ve tekrar mayalanmaya bırakılır. Bu süreçte hamur 1-2 kez daha yoğurulur
Maya	12 gr	--	Hazırlanan hamur 50 gramlık parçalara bölünür ve 1-2 mm kalınlığında yuvarlak hamurlar açılır
Tuz	10 gr	0,5 çay kaşığı	Hamurun ortasına 65 gram iç harcı koyulur. Kenarlar üç taraftan kaldırılarak üçgen şekli oluşturulur ve üstte küçük bir açıklık bırakılarak kapatılır.
Dana eti	230 gr	--	Dana eti ve patates küçük küpler halinde doğranır, soğan ince kıyılır, tüm malzemeler karıştırılır, eritilmiş tereyağı, tuz ve karabiber eklenir, iyice harmanlanır.
Patates	300 gr	--	Ürünler yağlanmış bir tepsiye yerleştirilir ve mayalanmaya bırakılır
Soğan	90 gr	--	Fırına vermeden 5-10 dakika önce üzerlerine yumurta sürülür ve 200-240 °C'de 25-30 dakika boyunca pişirilir
Karabiber	Damak tadına göre	--	Pişen ürünler eritilmiş tereyağı ile yağlanır ve bağımsız bir yemek olarak veya et suyu ile servis edilir

Gubadiya

Gubadiya, yuvarlak şekilli, yüksek ve kapalı bir hamur işidir. Mayasız veya mayalı tatlı hamurdan yapılır ve çok katmanlı dolgularla oluşur. Bu dolgular ev yapımı lor peyniri, pirinç, doğranmış yumurta, kuru meyveler (genellikle kayısı, kuru üzüm ve kuru erik) ve eremsekten oluşur, bazen kıyma da kullanılabilir. Dolgu katmanlarının sayısı beş ile yedi arasında değişebilir (Resim 10).



Resim 10. Gubadiya (URL 11, 2025)

Gubadiya geleneksel olarak düğünlerde, bir çocuğun doğumunda, değerli misafirlerin karşılanmasında ve özel günlerde pişirilir. Gubadiya, katılımcılar tarafından özel törenlerde hazırlanan bir yemek olarak belirtilmiştir. Bir katılımcı, “Gubadiya, çocuğun doğumu veya sünnet için hazırlanır; bolluğu simgeler” (K3) diyerek bu yemeğin sembolik anlamını vurgulamıştır. Bu nedenle, gubadiya, Tatar mutfağının en zengin hamur işlerinden biri olarak seçilmiştir. Tablo 11’de gubadiya standart reçetesi verilmiştir.

Tablo 11. Gubadiya Standart Reçetesi

GUBADİYA			
TARİFENİN GRUBU: Hamur işleri		HAZIRLIK SÜRESİ: 50 dk	
PORSİYON SAYISI: 10 adet		PİŞİRME SÜRESİ: 250 dk	
İçindekiler	Ağırlık	Ölçü	İşlem Basamakları
Buğday unu	200 gr	----	Ilık süt (35-40 °C) içine maya eritilir ve süzülür, ardından tuz, şeker, yumurta, eritilmiş tereyağı ve un eklenerek homojen kıvamda bir hamur yoğrulur
Yumurta	25 gr	1 adet	Hamur örtülür ve mayalanması için 3-4 saat boyunca sıcak bir yere bırakılır. Hamur hacmi 1,5 katına ulaştığında yoğrulup tekrar mayalanmaya bırakılır
Tereyağı	150 gr	1 yemek kaşığı	Hazırlanan hamur ikiye bölünür. Büyük parça, 10 mm kalınlığında bir tabaka halinde açılır ve yağlanmış bir tepsiye yerleştirilir
Süt	60 ml	--	Hamurun üzerine dolgular sırasıyla katmanlar halinde yerleştirilir
Şeker	15 gr	1 çay kaşığı	İnce bir tabaka yarı pişmiş pirinç, ardından kurut, doğranmış haşlanmış yumurta ve üzerlerine ıslatılmış kuru üzüm (bu sıralama tekrarlanabilir)
Maya	5 gr	--	Üzerine eritilmiş tereyağı dökülür ve daha küçük bir hamur tabakasıyla üstü kapatılır
Tuz	10 gr	0,5 çay kaşığı	Hamurun kenarları birleştirilerek kıvrımlı şekilde sıkıştırılır
Pirinç	150 gr	--	Ürünün yüzeyine delikler açılır, tereyağı sürülür ve un ile tereyağı karışımından oluşan kırıntılar serpilir. Bu işlemden sonra hamur mayalanmaya bırakılır
Patates	300 gr	--	Ürünler yağlanmış bir tepsiye yerleştirilir ve mayalanmaya bırakılır. Mayalandıktan sonra, 210-230 °C sıcaklıkta 35-45 dakika boyunca fırında pişirilir
Kurut: Lor peyniri	170 gr	--	Lor peyniri ezilerek içine şeker ve eritilmiş tereyağı eklenir, açık kahverengi renkte bir kıvam alana kadar düşük ısıda pişirilir

Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma

Şeker	30 gr	2 yemek kaşığı	Pirinç, tuzlu suda yarı pişmiş hale getirilir. Yumurta haşlanarak ince ince doğranır
Yumurta	120 gr	3 adet	Kuru üzüm seçilip yıkanır, sıcak suya batırılarak tamamen şişene kadar bekletilir
Kuru üzüm	50 gr	--	Hazır gubadiya porsiyonlar halinde (100-150 g) dilimlenir ve sıcak olarak servis edilir

Çak-Çak

Çak-çak, köklü bir geçmişe sahip geleneksel bir doğu tatlısıdır (Resim 11).



Resim 11. Çak-çak (URL 12, 2025)

Yağ ile kızartılmış ve bal ile tatlandırılmış hamurdan yapılan bu tatlı, günümüzde Tataristan ve Başkurdistan cumhuriyetlerinin topraklarında geniş bir popülerlik kazanmıştır. Tatar halkının geleneksel mutfağının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir, birkaç yüzyıla dayanmaktadır ve tarifleri nesilden nesile aktarılmıştır. Çak-çak, katılımcılar tarafından misafirperverlik sembolü olarak tanımlanmıştır. Bir katılımcı, “Çak-çak, yumurta ve balla yapılır; düğünlerde herkese ikram edilir” (K2) diyerek bu tatlının önemini belirtmiştir. Bu nedenle, çak-çak, Tatar mutfağının en tanınmış tatlısı olarak seçilmiştir. Tablo 12’de çak-çak standart reçetesi verilmiştir.

Tablo 12. Çak-Çak Standart Reçetesi

ÇAK-ÇAK			
TARİFENİN GRUBU: Hamur işleri		HAZIRLIK SÜRESİ: 10 dk	
PORSİYON SAYISI: 8		PİŞİRME SÜRESİ: 50 dk	
İçindekiler	Ağırlık	Ölçü	İşlem Basamakları
Buğday unu	450 gr	----	Elenmiş unu yumurtalar ve sütle karıştırın, üzerine sirkeyle söndürülmüş karbonatı ekleyin ve yumuşak bir hamur yoğurun
Yumurta	150 gr	5 adet	Her biri 100 gram olacak şekilde parçalara ayırın ve bir rulo şekline getirin
Süt	130 gr	0,5 bardak	Her parçayı 1 cm kalınlığında şeritler haline getirin ve şeritleri fındık büyüklüğünde küçük toplar şeklinde doğrayın.
Karbonat	20 gr	0,5 çay kaşığı	Her parçayı 1 cm kalınlığında ince şeritler halinde kesin, ardından bu şeritleri fındık büyüklüğünde minik toplar haline getirin
Sirke	20 ml	0,5 çay kaşığı	Derin bir tavada yağı eritin, hazırladığınız topları kızgın yağa koyun ve karıştırarak altın rengini alana kadar kızartın. Kızaran topları çıkarıp kâğıt havlu veya süzgeç üzerine koyarak yağlarının süzülmesini bekleyin.
Bal	150 gr	--	Şurubu hazırlamak için balı ve şekeri karıştırın, üzerine biraz su ekleyerek çok kısık ateşte sık sık karıştırarak kaynamaya getirin.
Şeker	250 gr	--	Kızaran topların üzerine sıcak şurubu dökün, iyice karıştırın ve bir tabağa yerleştirin.
Su	50 ml	3-4 yemek kaşığı	İsterseniz ellerinizi soğuk suyla ıslatarak toplara dilediğiniz şekli verebilirsiniz.
Kızartma yağı (tereyağı)	400 gr	--	Şekil verdiğiniz hamur toplarını kaselere koyun ve üzerlerini kuru meyve, marmelat parçaları veya renkli şekerlemelerle süsleyin.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma, Tatar halkının yemek kültürünün kültürel kimlik, geleneksel yemeklerinin kültürel kimliğin korumasındaki rolünü araştırmayı ve turizm açısından önemini değerlendirmek amaçlamıştır. Araştırma, özellikle Bişkek'teki Tatar diasporasının geleneksel yemek pratiklerini ele alarak, bu kültürün hem yerel hem de küresel bağlamda değerini ortaya koymuştur.

Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma

Araştırma bulguları, Tatar yemek kültürünün sadece bir beslenme aracı olmadığını, aynı zamanda kültürel kimliğin korunmasında ve nesilden nesile aktarılmasında önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Öçpoçmak, gubadiya ve çak-çak gibi ritüel yemekler, Sabantuy, düğün ve bayram gibi özel günlerde aile birliğini ve toplumsal dayanışmayı güçlendirmektedir. Örneğin, bir katılımcı öçpoçmağın “aile birliğini simgelediğini” (K2), başka bir katılımcı ise gubadiyanın “bolluk ve sağlık getirdiğine inanıldığını” (K8) belirtmiştir. Turizm açısından ise, bu yemeklerin otantik sunumları ve geleneksel pişirme teknikleri, Sabantuy gibi festivaller aracılığıyla ziyaretçilere Tatar kültürünü deneyimleme fırsatı sunmaktadır.

Bu araştırma, Tatar yemek kültürünün diaspora topluluklarında kültürel sürekliliği sağlama potansiyelini ortaya koyarak bilimsel literatüre katkıda bulunmuştur. Iakovleva (2019, 2020) ve Rychkova'nın (2016) çalışmalarına paralel olarak, yemeklerin toplumsal bağları güçlendirmedeki rolü vurgulanmış, ancak Bışkek diasporasına özgü ritüel uygulamalar üzerine odaklanarak özgün bir perspektif sunulmuştur. Bu bulgular, Tatar kültürünün korunması ve tanıtımı için diasporaların önemini göstermektedir.

Tatar yemek kültürünün sürdürülebilirliği için çeşitli öneriler geliştirilebilir. Geleneksel tariflerin korunması amacıyla genç nesillere yönelik yemek atölyeleri düzenlenmeli ve dijital platformlarda reçete arşivleri oluşturulmalıdır. Turizmde, Sabantuy gibi festivallerde yemek stantları ve kültürel sunumlar artırılmalı, öçpoçmak ve çak-çak gibi yemekler markalaştırılarak uluslararası alanda tanıtılmalıdır. Diaspora toplulukları, kültürel etkinlikler aracılığıyla bu mirası canlı tutabilir.

Araştırmanın sınırlılıkları arasında, yalnızca Bışkek'teki Tatar diasporası ile görüşmeler yapılması yer almaktadır. Gelecekte, farklı coğrafyalardaki Tatar topluluklarının yemek pratikleri karşılaştırılabilir veya küreselleşmenin modern tarifler üzerindeki etkisi incelenebilir. Ayrıca, diğer Türk halklarının mutfak kültürleriyle karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

Bu sonuçlar çerçevesinde;

- Tatar yemek kültürü, geçmişle geleceği birleştiren canlı bir mirastır. Bu mirasın korunması için bazı çalışmalar yapılmalıdır. Tatar halkı sivil toplum kuruluşlarında belirli dönemlerde organize edilecek festivaller

ile hem Tatar halkı bir araya gelerek kaynaşacak hem de başta yemek kültürü olmak üzere tüm kültürel öğeler yaşatılacaktır.

- Tatar mutfak kültürü ve yemekleri ile ilgili yeterince kaynak olmadığı için hazırlanan yemekler standartlaştırılarak kitap haline getirilmelidir. Bu kitap farklı dillere de çevrilerek basımı yapılmalı ve literatüre kazandırılmalıdır.
- Tatar halkın yoğun olarak yaşadığı bölgelerde görev yapan yerel yönetimlerin düzenleyeceği etkinlikler ile Tatar mutfağının yaşatılması önerilir.
- Tatar yemeklerinin menüsünde yar alacağı bir Tatar restoranının hayata geçirilmesi önerilir. Böylece hem yerli turistlere hem de yabancı turistlere Tatar mutfağı yemeklerinin tanıtımı yapılmış olacaktır.
- Genç nesillere Tatar yemek kültürünü aktarmak için okullarda veya kültürel merkezlerde yemek yemek pişirme atölyeleri düzenlenmelidir. Bu atölyeler, geleneksel Tatar geleneksel yemeklerinin hazırlanışını öğreterek kültürel bilinci güçlendirecektir.
- Tatar yemek kültürünü geniş kitlelere tanıtmak için dijital bir platform veya uygulama geliştirmelidir. Bu platformda, yemek tarifleri, tarihçesi ve kültürel önemi hakkında bilgiler yer alarak Tatar mutfağı popülerleştirilecektir.
- Bu mutfağın uluslararası alanda tanıtımı için küresel yemek festivallerine katılım yoluyla sağlanmalıdır. Bu etkinliklerde geleneksel Tatar yemekleri geniş kitlelere sunularak kültürel mirasın dünya ölçüsünde yayılması desteklenecektir.

KAYNAKÇA

- Badegieva A.R. ve Larionova N.B. (2022). *Из Истории Традиционного Чаепития В России И Татарстане. Проблемы И Перспективы Развития Науки И Образования В XXI Веке.*
- Bellon M. A. (2018). Культура питания: особенности ценностных смыслов. *Вестник СПбГИК*, 2(35), 59-63.
- Brian G.W. (2016). *The crimean Tatars: From Soviet genocide to Putin's Conquest.* USA: Oxford University Press.

Tatar Türkleri' nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma

- Çınar Z. (2019). Geçiş dönemlerinde mutfak kültürü ve yöresel mutfak uygulamaları: Ege bölgesi'nde nitel çalışma (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- El Amrani A. (2024). *Ways of eating: Food through history and culture*. *Héspéris Tamuda*, 59(2), 453–457.
- Grushevitskaya, T. G ve Sadohin A. P. (2012). *Культурология: учебник (3-издание)*. Moskova: «Юнити-Дана».
- Güldemir, O. ve Işık, N. (2011). Nevşehir mutfak kültürü ve yemekleri. 1. *Uluslararası Nevşehir Tarih ve Kültür Sempozyumu*, 6(1), 16-19.
- Harisova, L. A. (2004). *Культура Народов Татарстана*. Учебное пособие. Kazan: Магариф.
- Iakovleva, E. (2018). Выявляя Специфику Татарской Национальной Кухни. *Бюллетень науки и практики*, 3, (4).
- Iakovleva, E. L. (2019). *Татарская кухня в контексте повседневности*, Учебное пособие с элементами хрестоматии. Kazan: Познание.
- İsaev, K. İ. ve İbraeva A. (2017). Food, culture and identity: Sociological analysis of the Kyrgyz food culture. *Vestnik Bishkekского Gumanitarno-Universiteta*, 3(41), 36–39.
- Karataş, Z. (2017). Sosyal bilim araştırmalarında paradigma değişimi: nitel yaklaşımın yükselişi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 68-86.
- Kaşafutdinov, R. G. (1969). Народные (общественные и семейные) праздники казанских татар (Doktora Tezi) – Kazan, 254 s.
- Levi-Stross, K. (2007). *Мифологики: Происхождение застольных обычаев*. Москва: «Флюид», 461.
- Matetskaya, A. B. (2006). *Социология Культуры: Учебное Пособие*. Ростов-на-Дону: Ростовский государственный педагогический университет.
- Nurmukhametova, R., Minnebayeva, G. ve Sattarova, M. (2018). Этнолингвистическое Исследование Названий Татарских Национальных Блюдов. *Филология И Культура. Philology and Culture*, 3(53), 66-70.
- Rychkova, N. (2016). *Everyday Meals Etiquette In Food Culture Of Urban Tatars-Muslims*. *Yearbook of Balkan and Baltic Studies*, 1(2), 120-129.
- Sabbağ, Ç. ve Yarullina Yıldırım, R. (2017). Anadolu ve Kazan Tatar Türk geleneklerinde yeme içme kültürünün yeri. *Journal of International Social Research*, 10(51).
- Seçim, Y. ve Kaya, M. (2019). Türkiye'de yaşayan Ahıska Türklerinin yemek kültürü. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 1631-1647.
- Shirin, A. (2010). *Islamic peoples of the Soviet Union (second edition)*. London ve New York: Routledge.
- Sysoeva, M., Sysoeva, E. V. ve Kharina, M. V. (2022). *Traditional foods of tatars: Nutritional and health aspects of traditional and ethnic foods of Eastern Europe*. Academic Press.

- Şarafutdinov, D.R. (2005). *Исторические корни и развитие традиционной культуры татарского народа*.
- Yanischeva, A. R. (2016). *Современная Пицца Городских Татар. Молодёжь Третьего Тысячелетия: Сборник Научных Статей*. 876-878.
- Zaynutdinova, A. R. ve Ziyatdinova, A. F. (2023). *Современное состояние обрядово-праздничной культуры татар (на примере татарских сел кукморского района республики татарстан)*. Многогранный мир традиционной культуры и народного художественного творчества: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Kazan.
- URL 1. (2024). Türk Kültür Tarihi, Erişim Tarihi: 02.04.2025, Erişim Adresi: <https://www.ktb.gov.tr/TR-96254/kultur.html>
- URL 2. (2011). Tatarstan Maps, Erişim Tarihi: 28.01.2025, Erişim Adresi: <https://theperemechlounge.blogspot.com/2011/05/tatarstan-maps.html>
- URL 3. (2025). Tokmaç, erişim tarihi: 14.05.2025, Erişim Adresi: <https://www.iamcook.ru/showrecipe/34351>
- URL 4. (2025). Umaç, Erişim Tarihi: 14.05.2025, Erişim Adresi: <https://sovkusom.ru/recept/tatarskiy-sup/>
- URL 5. (2025). Kistıbyı, Erişim Tarihi: 15.05.2025, Erişim Adresi: https://primemeat.ru/blog/natsionalnoe_blyudo_tatarstana_kystybyy/
- URL 6. (2025). Kızdırma, Erişim Tarihi: 15.05.2025, Erişim Adresi: <https://img.iamcook.ru/2025/upl/recipes/zen/u88bbce8a38fc353e1ec1403fc6a345ea.jpeg>
- URL 7. (2025). Tatar Usulü Azu, Erişim Tarihi: 15.05.2025, Erişim Adresi: <https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=177,612>
- URL 8. (2025). Yufka, Erişim Tarihi: 15.05.2025, Erişim Adresi: <https://nyamkin.ru/frontend/web/images/recepts/medium/5e4f40282239f.jpg>
- URL 9. (2025). Beleş, Erişim Tarihi: 15.05.2025, Erişim Adresi: <https://www.gastronom.ru/recipe/38467/tatarskiy-pirog-zur-belish>
- URL 10. (2025). Öçpoçmak, Erişim Tarihi: 15.05.2025, Erişim Adresi: <https://tatcultresurs.ru/onkn/echpochmak-ochpochmak>
- URL 11. (2025). Gubadiya, Erişim Tarihi: 15.05.2025, Erişim Adresi: <https://vkusvill.ru/media/recipes/gubadiya-tatarskiy-prazdnichnyy-pirog.html>
- URL 12. (2025). Çak-çak, Erişim Tarihi: 15.05.2025, Erişim Adresi: <https://eda.cooking/nastoyashhij-tatarskiy-chak-chak/>

Etik Beyan

“Tatar Türkleri'nin Yemek Kültürü Üzerine Bir Araştırma” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Çalışma etik kurul izni gerektirmemektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Yazarların çalışmaya katkı oranları; birinci yazar %70 ve ikinci yazar %30 oranındadır.

Çatışma Beyanı

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi veya kurumlarla herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

EXTENDED ABSTRACT

Food culture is an integral part of the national heritage that reflects a nation's history, traditions, lifestyle, and worldview. Shaped by geographical, religious, and historical factors, Tatar cuisine not only meets nutritional needs but also stands out as a unique phenomenon that is one of the fundamental elements of the cultural identity of the Tatar people. Today, with the rapid development of globalization and tourism, the study of traditional food cultures is becoming increasingly important for preserving national heritage and promoting folk culture.

The Tatar people have interacted with various cultures throughout history due to their geographical location and historical processes, and these interactions have profoundly influenced their culinary culture. This influence is reflected in the cultural exchanges among Muslim communities in Central Asia and the Volga-Ural region, as well as in their daily lives. In this context, Tatar cuisine has developed a rich structure by being influenced both by the nomadic traditions of Central Asia and the culinary habits of settled societies like Russia. However, the Tatar national cuisine did not develop solely based on ethnic traditions; neighboring peoples such as the Russians, Mari, Udmurts, and especially Asian peoples including Uzbek and Tajik cuisines

have also made significant contributions. Early on, dishes like pilaf, halva, and sherbet entered the Tatar cuisine, and Russian national cuisine also found a place early on. Nevertheless, without altering the core ethnic characteristics of Tatar cuisine, these foods further enriched it.

This study aims to examine the Tatar food culture in detail, explore the role of traditional dishes in preserving cultural identity, and evaluate their importance within the context of gastronomic tourism. In this regard, the goal is to highlight the value of the cuisine by identifying the preparation, consumption, and cultural meanings of traditional Tatar dishes. Within the scope of the study, it is intended to analyze the historical and cultural characteristics of Tatar cuisine, investigate the preparation techniques and symbolic meanings of traditional dishes, assess the role of these dishes in the formation of national identity, and document the potential of Tatar cuisine in terms of gastronomic tourism.

Meat holds an important place in both daily meals and special occasions in Tatar cuisine. Iakovleva (2019) notes that meat is typically used in soups or pastries and was consumed less frequently in the 19th century due to economic reasons. Meat is an indispensable component of the cuisine; lamb, beef, and horse meat are predominant, while poultry (chicken, goose, duck) is also commonly used. Reflecting nomadic traditions, meat is preserved by drying, smoking, or salting, and is utilized in a wide range of dishes from soups to main courses (Sysoeva et al., 2022). For example, kulama soup is made with broth prepared from lamb, beef, and goose meat, served with chopped meat, greens, onions, potatoes, and noodles (Iakovleva, 2018). Meat in the kitchen serves both a nutritional and symbolic role; for instance, meat dishes served during holidays represent sharing.

Pastries are indispensable in Tatar cuisine and reflect the grain culture. Rye and wheat, grown in the harsh climate, are the main ingredients for bread and pastries. Yanisheva (2016) highlights the variety of flour-based products; dishes such as bursak, perekemech, and kushtole are served at both daily and ritual tables. Nurmukhametova et al. (2018) note that pastries are prepared either fried in oil or baked, and they can be stored for a long time without spoiling. For example, bursak is both a practical snack and a symbol of hospitality. Echpochmak (a triangular pastry filled with meat, potatoes,

and onions) is a simple but filling dish reflecting agricultural and livestock life. Chak-chak, a sweet pastry made from flour, eggs, and honey, holds symbolic importance on special occasions such as holidays and weddings (Iakovleva, 2018). These dishes reveal the character of Tatar cuisine with their nutritious qualities prepared from natural ingredients. These products and dishes help understand how geographical and climatic influences are reflected in the cuisine.

While Tatar cuisine is enriched by core components such as meat, dairy, and pastries, dishes like kulama, chak-chak, and echpochmak demonstrate how these components are culturally and flavorfully processed.

Based on the findings:

- Tatar food culture is a living heritage that connects the past with the future. To preserve this heritage, certain efforts should be undertaken. Festivals organized periodically by civil society organizations among the Tatar community will not only bring the people together but also help sustain all cultural elements, especially the food culture.
- Due to the lack of sufficient resources on Tatar culinary culture and dishes, the prepared recipes should be standardized and compiled into a book. This book should be translated into various languages and published to contribute to the literature.
- It is recommended that local governments in regions with a significant Tatar population organize events to keep the Tatar cuisine alive.
- The establishment of a Tatar restaurant featuring Tatar dishes on its menu is suggested. This would promote Tatar cuisine to both domestic and foreign tourists.
- To transmit Tatar food culture to younger generations, cooking workshops should be organized in schools or cultural centers. These workshops will teach the preparation of traditional Tatar dishes and strengthen cultural awareness.