

TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜ VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME *EVALUATION OF TURKISH CUISINE AND DIETARY HABITS*

Yasemin SOLMAZ

Kocaeli Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği Yüksek Lisans Programı,
yaseminsolmaz41@gmail.com

Orcid ID: 0000-0003-2424-538X

Dr. Öğr. Üyesi Dilek DÜLGER ALTINER

Kocaeli Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu
dilek.dulgeraltiner@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-7043-2883

Öz

Dünya mutfakları içinde ilk üç mutfak arasında gösterilen Türk Mutfağı, geçmişten günümüze köklü bir kültürel değere sahip olan mutfaklardan biridir. Orta Asya'nın göçebe kültüründe yer alan et ve süt ürünleri ile şekillenen Türk Mutfağı, her dönem gelişerek ve çevresinden etkilenip farklı kültürlerin özellikleriyle birleşerek bugünkü zengin yemek kültürünü oluşturmuştur. Türk beslenme kültüründe yer alan geleneksel yiyecek ve içecekler beslenme alışkanlıklarının günümüz şartlarına göre değişmesi nedeniyle mutfak içindeki yerini zaman zaman kaybetse de, günümüzde yöresel ve geleneksel gıdalara olan ilgi tekrar artmaya başlamıştır.

Bu çalışmada, Türk mutfak kültürünün genel özellikleri, Türk mutfağının Orta Asya'dan Cumhuriyet dönemine kadar olan süre içindeki değişim evreleri, Türk mutfağının kültürel çeşitliliğine etki eden faktörler ve tarihsel geçmişten bu zamana geleneksel yiyeceklerimizin günümüz beslenme alışkanlıklarındaki yerinden bahsedilmektedir. Türk mutfağı üzerine elde edilen bilgiler çerçevesinde ayrıntılı bir literatür çalışmasına yer verilmiştir.

Anahtar kelimeler: Türk mutfağı, Kültür, Geleneksel Gıdalar, Beslenme Alışkanlıkları

Abstract

Turkish Cuisine, which is regarded among the first three cuisines in the world, is one of the cuisines that have a long-established cultural value from past to present. Turkish Cuisine, which is shaped by the meat and milk products in the nomadic culture of Central Asia, has been developed every period and has been influenced by its surroundings and combined with the characteristics of different cultures, thereby creating a rich food culture today. Although traditional foods and beverages in Turkish nutrition culture have lost their place in the cuisine from time to time because the

dietary habits change in accordance with the present conditions, the interest in local and traditional foods has now started to increase again.

This study mentions about the general characteristics of Turkish cuisine culture, the changing stages of Turkish cuisine from Central Asia to the Republican period, the factors affecting the cultural diversity of the Turkish cuisine and the place of our traditional foods in today's dietary habits from the historical past to the present. A detailed literature study was carried out in the framework of the information obtained on Turkish cuisine.

Key words: Turkish Cuisine, Culture, Traditional Foods, Dietary Habits

GİRİŞ

Kültür, çoğul olarak kullanımıyla, bir insan topluluğunun, bir halkın ya da bir ulusun düşünce ve değer birliğini meydana getiren düşünsel, sanatsal, teknik, felsefi tüm üretim ve varlıklarını kapsayan, o topluluğun, halkın ya da ulusun diğerlerinden farklı olan kendine özgü karakteristik unsurlarının tümü olarak belirtilmektedir (Özlem, 2016). İnsanoğlu doğduğu, büyüdüğü ve yetiştiği ulusal kültür ortamıyla etkileşim içinde olduğu kadar evrensel kültür ortamıyla da etkileşimde bulunmuştur. İnsanların yaşam biçimlerinin ve düşüncelerinin değişmesiyle, kültürel mirasa zamanla farklı unsurların eklenmesiyle kültür kavramının içeriği zenginleşmiştir (Özlem, 2016). Mutfak kültürü kavram olarak, beslenmeyi sağlayan yiyecek ve içecek çeşitleri ve bunların hazırlanması, pişirilmesi, saklanması ve tüketilmesi sürecini; buna bağlı olarak mekan, ekipmanları ve yemek geleneği ile toplumun sosyokültürel, ekonomik durumuna, tarihsel kimliğine, yeme içme alışkanlıklarına, tarım üretimine göre şekillenmiş mutfağını da içine alan kendine özgü kültürel bir yapıyı anlatır (Uzel, 2018). İnsanların yaşamlarını devam ettirebilmek için beslenmek durumunda kalması ilk çağlardan beri yeme içmeyle ilgili birtakım kuralları ortaya çıkarmalarına sebep olmuştur. Bu kurallar, zaman içinde toplumların kendi öz benlikleri ve yargılarına göre dini inançlar ve geleneksel törenlerini de etkileyerek kendilerine özgü mutfak ve beslenme kültürünü ortaya çıkarmıştır (Halıcı, 1999).

Türk mutfağı, Türk kültürünün önemli bir unsuru ve evrensel kültür ortamının da sayılı mutfaklarından biridir. Türk mutfak kültürü zenginliğini, tarihi olaylara, coğrafi koşullara, kültürel, ekolojik ve ekonomik yapısına, gelenek ve göreneklerine ve tarih boyunca diğer evrensel kültürlerle etkileşim içerisinde olmasına borçludur (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Türk mutfağı, Türkiye'de yaşayan insanların beslenmesinde kullandığı yiyecekler-içecekler, bunların hazırlanması, pişirilmesi, korunması; bu işlemler için gerekli araç-gereç ve teknikler ile yemek yeme alışkanlıkları, mutfak çevresinde gelişen tüm uygulamalar ve inanışlar olarak tanımlanmıştır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Yüzyıllar süren gelişimi içinde Türk mutfağı, yemek çeşitliliği, pişirme teknikleri, sofraya düzenleri, servis usulleri ve kış için derlenen yiyecekleriyle kendine has bir mutfak kültürü oluşturmuştur (Arman, 2011). Bu derleme, sayılı mutfaklar arasında özel bir öneme sahip Türk mutfak kültürünü, genel özelliklerini, değişim evrelerini, kültürel çeşitliliğini ve geleneksel yiyecekler ile

ilişkinin bir bütün olarak ele alıp bu konuda ayrıntılı bir literatür çalışmasıyla bilgi vermek amacıyla hazırlanmıştır.

TÜRK MUTFAĞININ GENEL ÖZELLİKLERİ

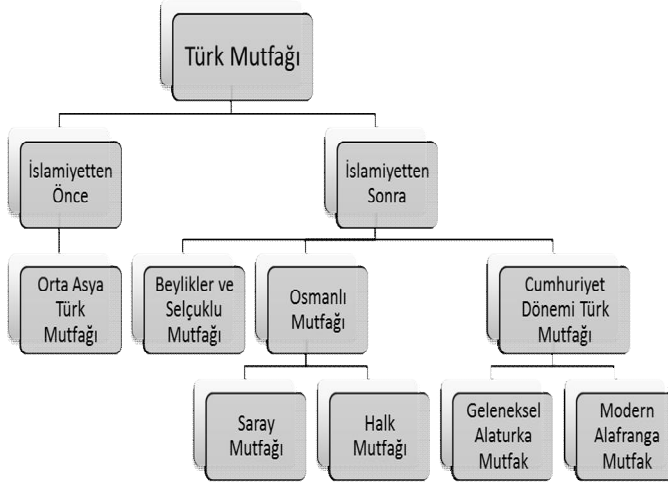
Genel olarak çorbalar, tahıllı etli ve sebze hazırlanan sulu yemek türleri, zeytinyağlılar, hamur işi, kızartma, tatlılar ve geleneksel içeceklerden meydana gelen Türk mutfağı; pekmez, bulgur, yoğurt, tarhana, gibi kendine özgü çeşitli gıda çeşitlerini de barındırdığından sağlıklı ve dengeli beslenmeye ve vejeteryan mutfağına da kaynak olacak niteliktedir. Yöreden yöreye farklılık gösteren beslenme biçimleri, özel günlerde, düğün, sünnet gibi kutlamalarda ve dini törenlerde kutsal bir ritüele dönüşmektedir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008).

Türk mutfağının genel özellikleri oldukça geniştir. Ana başlıklara bakıldığında özet olarak aşağıdaki özelliklerin ön plana çıktığı görülmektedir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008; Anonim 2018):

- ✓ Türk beslenmesinde ana yiyecek, kutsal olarak da kabul edilen ekmeğdir.
- ✓ Kebaplar, sulu yahni şeklide et yemekleri ve hamur işleri çoğunluktadır.
- ✓ Sebzelerin et ile birlikte soğanlı, salçalı pişirilmesi yaygındır.
- ✓ Zeytinyağı çoğunlukla Batı Anadolu'da yapılan yemeklerde kullanılmaktadır.
- ✓ Bulgur, çorba, sebze yemekleri ve köftelerde çok sık kullanılan Anadolu'ya özgü bir tahıldır.
- ✓ Türk mutfağında yemekler meyve ve meyve kurusuyla tatlandırılır.
- ✓ Yemeklerde baharat kullanımı yaygındır. En çok kullanılan baharat kırmızıbiberdir ve tuzdur.
- ✓ Yoğurt Türk sofralarının olmazsa olmazıdır. Yemeklerin çoğu üzerine sarımsaklı veya sade yoğurt dökülerek tüketilmektedir.
- ✓ Tatlılarda tatlandırıcı olarak şekerle birlikte pekmez de kullanılmaktadır.
- ✓ Sofrada sonradan sos servisi olmadığı gibi yemeklerde ve tabaklarda süsleme yapılmaktadır.

TÜRK MUTFAĞININ EVRELERİ

Türk mutfağının tarihsel süreç içindeki evreleri, çok çeşitli kaynaklarda farklı şekillerde alt dallarına ayrılmıştır. Genel olarak bakılacak olursa Şekil 1'deki gibi İslamiyet'ten önce ve İslamiyet'ten sonra olarak ikiye ayrıldığı gözlenmektedir.



Şekil 1: Türk Mutfağının Evreleri.

Kaynak: Ed. Alev DüNDAR Arıkan. “Türk Mutfak Kültürü”. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları’ndan derlenerek oluşturulmuştur.

İslamiyet’in kabul edilmesiyle Türk mutfağında İslam dininin yasakladığı domuz eti, eşek, katır gibi tek tırnaklı hayvanların etleri, sürüngen ve tilki gibi hayvanların etlerine yemeklerde yer verilmemiştir (Ertaş ve Gezmen, 2013). İslamiyet’in balık çeşitlerinin tüketilmesine izin vermesi, diğer deniz ürünlerinden yengeç, midye, ıstakoz ve kurbağa gibi canlıların etinin tüketimine izin vermemesi Osmanlı mutfağının da bu yönde oluşmasına sebep olmuştur (Bucak ve Taşpınar, 2014). İslam dini ile beraber Arap beslenme kültüründe olan bol baharat ve acı kullanımı, Türk yemeklerinde de kendini göstermiştir. Türkler, Anadolu’ya yerleştikten sonra, Orta Asya’dan gelen et ağırlıklı mutfak ile yöresel Anadolu mutfakları zamanla etkileşerek birbirleriyle kaynaşmıştır. Osmanlı İmparatorluğunun geniş bir coğrafyaya sahip olması ile birlikte kuzey, güney, doğu ve batı’ya özgü yiyecekler ve Ortadoğu, Roma, Avrupa (Fransız ve İtalyan) mutfaklarının Türk Mutfağına etkisi, Anadolu mutfağının zenginliğini oluşturmuştur (Ertaş ve Gezmen, 2013).

ORTA ASYA TÜRK MUTFAĞI

Atlı göçebe kültürün hakim olduğu bu dönemde Türklerin ilk besinleri un ve yoğurt gibi buğday ve sütten üretilen ürünler ile binek için de kullandıkları at ve koyun gibi hayvanların etleri, ilk içkileri; de kırmızıdan (kısırak sütünden hazırlanan bir fermente içecek) ibaretti. Ayrıca, üzümünden yaptıkları sirke, pekmez ve şarap da bu dönemde Türkler tarafından tüketilmiştir (Kızıldemir ve Saruşık, 2017). Türk mutfağında süt, aynı zamanda yağ, peynir, yoğurt, ayran, çökelek gibi süt ürünleri ve sütlü yoğurtlu yemek yapılarak veya sütlü tatlıda kullanılarak da tüketilmiştir (Güler, 2010).

Hayvancılık, tarih boyunca Türklerin dayandıkları en önemli ekonomik kaynak olmuştur. Orta Asya’da, M.S. VI. ve VIII. yüzyıllara ait mezarlardan elde edilen bulgulara göre, en fazla koyun ve at eti yendiği, bunlara ek olarak sığır, geyik etlerinin de tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır. Zamanla yavaş yavaş at eti ve geyik eti tüketimi

tamamen ortadan kalkmıştır. VIII. yüzyıldan sonra yapılan mezarlarda kuş ve balık kalıntılarına rastlanması yemek kültüründe değişimin yaşandığının göstergesidir (Ögel, 1982).

Kesilen hayvanın eti yanında sakatatları özellikle ciğer, kelle, dalak, yürek, böbrek, işkembe, beyin ve kalın bağırsağın da kullanıldığı bilinmektedir. Kesilen hayvanın eti ve sakatata "tandır" denilen topraktan yapılan kuyularda veya ateş üzerinde çevirmek suretiyle pişirilmiştir. Bunun yanında eti saklamak için, sonbahar ve kış aylarında hayvanlar kesilip eti küçük parçalara ayrıldıktan sonra kuyruk yağı ile birlikte pişirilir ve sonra küplere doldurularak kavurma şeklinde saklanmaktadır. Kavurma, etin tuzlanıp baharatlandırılarak askıda kurutulması ile elde edilen pastırma ve sucuk gibi yiyecekler, günümüzde hala köylerde kışa hazırlık olarak yapılmaktadır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008).

Türklerin dayandığı ikinci ekonomik kaynak buğday olmuştur. Buğday unu ile yapılan hamur işleri her zaman ön planda olmuştur (Güler, 2010). Buğdayın yanında, arpa, darı, burçak, susam, pirinç de tarımı yapılan tahıllar arasındadır. Türklerin Oğuz boyunun bu dönemde yerleşik hayatı tercih ederek ziraat ve balıkçılık ile uğraştıkları da bilinmektedir. Türkler arasında ziraatçılığın varlığı M.Ö. I. yüzyıl ortalarına dayanmaktadır. Bu tarihten itibaren kurganlarda ortaya çıkan "Ezme Taş" denilen aletler Türklerin çok eskiden beri tahıl tarımı yaptığının bir göstergesidir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Türklerin, Orta Asya'dan beri dinsel törenlerde etleri pişirme şekilleri ve özel törenlerdeki ziyafetleriyle mutfak araç ve gereçlerine verdikleri değer anlaşılmaktadır. Orta Asya'da yapılmış kazılarda bulunan düztabanlı ve ağzı geniş kulpsuz kaplar ile içki kadehlerinin bulunması Türklerin o dönemde bile gelişmiş bir mutfak kültürüne sahip olduğunu göstermektedir. Orta Asya'da bulunan diğer çeşitli fincanlar, küçük bıçaklar, kaşıklar, kulplu güveçler ve farklı çeşitteki mutfak eşyaları da bunun bir göstergesidir (Abalı, 2017).

SELÇUKLU BEYLİKLERİ DÖNEMİ MUTFAĞI

Selçuklu Türk mutfağı, Selçuklu Türklerinin Anadolu'ya göç ettikleri XII. Yüzyıldan sonra gelişmeye başlamıştır. Orta Asya'dan beraberlerinde getirdikleri kültürlerini beslenme alışkanlıklarına yansıtmışlar, gösterişsiz ve sade bir mutfak anlayışına bu dönemde de devam etmişlerdir. Bu dönemde ocak ve mutfağın kutsallığına büyük önem verilmiştir (Arman, 2011). Selçuklular devrinde Türk mutfağına verilen önemle kendilerine özel mutfak kültürü ortaya çıkmıştır. Anadolu Selçukluları döneminden birçok yemek ve yiyecek ismi değişikliğe uğramadan bu zaman zarfında da kullanılmaktadır. Paça yemeği, yufka yemeği, etli pide, tutmaç, hoşmerim, boza, pekmez, sucuk, pastırma bu yiyeceklerden birkaçıdır. Anadolu Selçukluları döneminde günde kuşluk yemeği ve akşam yemeği olarak iki öğün yemek yenildiği bilinmektedir (Arman, 2011).

Selçuklular zamanında, en çok yetiştirilen tahıl olan buğdaydan yapılan ekmeğin beslenmede önemli bir yere sahiptir. Bunun yanında arpa ekmeği, çavdar ekmeği, mısır ekmeği ve kepek ekmeği de tüketilen diğer ekmekler arasındadır (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014).

Selçuklular döneminde Orta Asya'da olduğu gibi aynı adı taşıyan süt ve ağız sütü sade içildiği gibi, süttten elde edilen yoğurt, kaymak, soğut (çökelek), peynir, yağ gibi besinler beslenmede önemli bir yere sahip olup bolca tüketilmekteydi. Türklerin yaygın olarak tükettikleri kırmızın Selçuklularda da tüketildiği Osmanlı döneminde İslamiyet'in etkisiyle yerini şerbetlere bıraktığı çeşitli kaynaklarda yer almaktadır (Arman, 2011). Eti bu dönem de sofrada önemli bir yeri vardır. Yerleşik hayata geçmeyle beraber eti yenen hayvanlarda da değişim gözlenmektedir. Eti en fazla yenen hayvanlar; kuzu, koyun, erkek, keçi, oğlak, at, tavuk, kuş ve balık olarak listelenebilir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Kalye, biryan, borani, tandır, çevirme kebablar bu dönemde en çok yapılan ve birçoğu Selçukname'de de adı geçen yemeklerdir (www.turkish-cuisine.org).

Anadolu'nun Selçuklular tarafından fethinden sonra Türkler eskiden beri kullandıkları tarımsal alet ve yetiştirdikleri tarım ürünlerini beraberlerinde getirerek Anadolu'nun tarım tekniğini daha da geliştirmiş ve Anadolu'da yetiştirilen meyve ve sebzeleri çeşitlendirmişlerdir (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014). Bugün yemeklerde kullanılan sebzeler, XI. Yüzyıldan beri Anadolu'da bağ ve bahçelerde de yetişmekte olan sebzelerdir. Pırasa, marul, turp, tere, kabak, soğan ve sarımsak bu sebzelere örnek verilebilir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Tatlı olarak Selçuklu döneminde Selçukname'de de ismi geçen un helvası, irmik helvası ve nişasta helvası yapıldığı bilinmektedir (www.turkish-cuisine.org).

Selçuklu döneminde de diğer dönemlerde olduğu gibi Türkler, mutfak kültüründe mutfak araç ve gereçlerine çok fazla önem vermişlerdir. Çok çeşitli araştırmalar neticesinde, Türklerin bu dönemde sahan, testi, kase, sini gibi mutfak eşyalarını yemek servisi sırasında kullandıkları saptanmıştır. Şekil 2 ve Şekil 3'de bu dönemde kullanılan mutfak araç ve gereçlerine örnek verilmiştir.



Şekil 2: Selçuklu Dönemi Sunu-Sini.

Kaynak: www.turkbilimi.com



Şekil 3: Selçuklu Dönemi Aslan Kulplu Seramik Kase.

Kaynak: www.turkcetarih.com

Osmanlı İmparatorluğunun geniş bir coğrafi alana yayılması ve büyümesi ile birlikte Türk mutfağı da sağlam bir gelişim göstermiştir. Osmanlılarda mutfak, saray yaşamı için oldukça değerlidir. Padişah, erkan soylular bir sofraya çevresinde toplanmayı bir sosyalleşme aracı olarak benimsemiş bundan dolayı, sürekli yeniliklere açık, lezzetli ve zengin yemeklerin üretildiği bir yer olmuştur (Güler, 2010). Orta Asya bozkırlarında gelişen et yoğunluklu beslenme alışkanlığı, Osmanlı döneminde de devam etmiştir (Kılıç, 2017). Hayvansal besinlerimizden et, süt, yoğurt, peynir, tereyağı bu dönemde de beslenme sisteminin özünü teşkil etmektedir. Saray ileri gelenlerinin sofraya ve yemek adabları ve saraya gelen yabancı misafirlere ve elçilere ziyafet yemekleri verilmesi aşçıların bütün hünerlerini gösterdiği gösterişli ve lezzetli yemek türlerinin meydana gelmesini sağlamıştır. Mutfak saray yaşamında önemli bir yer tutmuş ve XVIII. ve XIX. yüzyılda ise doruğa ulaşmıştır.

Osmanlı kaynaklarından Türk toplumunda çok zengin ve köklü bir yemek kültürünün, ziyafet geleneklerinin ve mutfak uygulamalarının olduğu bilgisi edinilebilmektedir. Ayrıca, Osmanlıdaki düğünlerin, donanmaların ve şenliklerin; tören merasimleri, katılan konukları, sunulan armağanları, yapılan gösterileri, yenilip içilen ve ikramlık yemekleri ile bir kültür mirası olduğu belirtilmiştir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Bu dönemde mutfak geleneği görkemine en üst seviyelere çıkması, mutfakta kullanılan araç ve gereçlere de yansımıştır. Padişah sofralarında üzerinde yemeklerin ikram edildiği gümüş siniler ile gösterişli mutfak araç, gereçleri yanında halkın yemek pişirme ve servis etmede kullandığı araç-gereçler de Osmanlı mutfak kültürünün en belirgin göstergelerinden biridir (Abalı, 2017). Şekil 4, Şekil 5, Şekil 6 ve Şekil 7'de bu döneme özgü kullanılan kase takımları, aşurelik ve porselen yemek takımları verilmiştir.



Şekil 4: 17.yy Porselen Kase Takım.

Kaynak: www.antikalar.com



Şekil 5: 18.yy ve 19. yy Zümrüt Kahve Zarfı

Kaynak: www.antikalar.com



Şekil 6: Osmanlı Dönemi 18-19. Yüzyılda Kullanılan Aşurelikler.

Kaynak: www.goodluck.com



Şekil 7: Osmanlı Sarayında Kullanılan Porselen Yemek Takımları.

Kaynak: www.topkapisarayi.gov.tr

Osmanlı Saray Mutfak Kültürü geleneğinde, tuzsuz tereyağı ile pişirilen kuzu ve koyun, tavuk ve balık etiyle hazırlanan kebab, yahni, külbastı, kızartma ve köfteler sofralarda ön planda olan baş yemeklerdir. Ayrıca, çoğunlukla sarayda kullanılan pirinç pilavı çeşitleri, çok çeşitli baklagil ve tahılla hazırlanan ve et suyu ile pişirilen çorbalar da sofraların olmazsa olmazıdır. Bunun yanında bu dönemde, yaş ve kuru meyveler ile hazırlanmış hoşaf, şerbet, şurup gibi içecekler ile etli dolmalar ve sebzeler

ile hazırlanan bazı tencere yemekleri ve tatlı olarak helvalar, sütlü tatlılar, baklava, güllaç ve kadayıf sofrada yer alan diğer yemeklerdir. Saray mutfakları ile halk mutfağında kullanılan bazı yiyecekler farklılık göstermektedir. Saray yemeklerinde, bulgur yerine pirinç, bal ve pekmez yerine şeker, esmer köy ekmeği ve yufka çeşitleri yerine beyaz unlu mayalı ekmeğin çeşitleri bulunmaktadır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Osmanlı'nın Ege denizine, Akdeniz'e ve Karadeniz'e komşu olması, Türk mutfağında deniz kültürünün oluşmasını sağlamıştır. Balık çeşitlerinden lüfer, hamsi, levrek, çipura, uskumru ve palamut Türk mutfağının vazgeçilmez deniz ürünleridir (Bucak ve Taşpınar, 2014). Osmanlı saray mutfaklarında kullanılan yemek pişirme kaplarının tamamı bakırdan oluşmaktadır. Altın ve civa alaşımı uygulanan ve altın sarısı bir renge bürünen bakır tombak kaplar, Osmanlı kültüründeki 16. yüzyılda mutfakta yerini almış, ancak 17. yüzyılda daha çok kullanılmaya başlanmıştır (www.topkapisarayi.gov.tr). Bu yüzyılda Osmanlı'da kullanılan ibrik ve porselen kase örnekleri Şekil 8 ve Şekil 9'da verilmiştir.



Şekil 8: 17. Yüzyıl İbrik Takımı.

Kaynak: www.topkapisarayi.gov.tr



Şekil 9: 13- 20. Yüzyıl Çin Porselen Kaseleri.

Kaynak: www.topkapisarayi.gov.tr

Osmanlı saray mutfağında göze çarpan özelliklerin bazıları halk mutfağında da yemek kültürünün genel karakteristiği ile örtüşmektedir. Halk Mutfağı, saray mutfağı kadar gösterişli olmasa da yemeklerin lezzeti ve kullanılan malzeme ve yemek çeşitliliği bakımından bir o kadar zengindir (Başaran, 2016).

19.YY VE 20. YY CUMHURİYET DÖNEMİ TÜRK MUTFAĞI

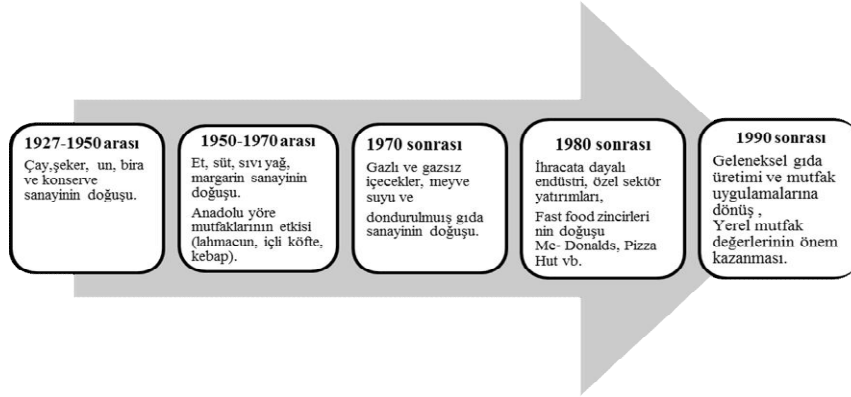
Cumhuriyet döneminde Türk mutfağı geçmiş yüzyılların birikimiyle şekillenen Osmanlı mutfak kültürünü devam ettirmiş ve bu yüzyılda aynı zamanda önemli değişimler de yaşanmıştır (Samancı, 2016). Osmanlı İmparatorluğu'nda XIX. yüzyılda Avrupa ile temasın artması neticesinde geleneksel mutfak kültürü de farklılaşmıştır. 19. Yüzyılın ikinci yarısından itibaren Batı'dan etkilenmeye başlayan Osmanlı Saray ve İstanbul mutfağı, 20. Yüzyılın başlarında geleneksel (alaturka) ve modern (alafranga) mutfak uygulamalarını içeren mutfak kültürüne geçiş yapmıştır (Samancı, 2016). Batı'ya ait ürünlerin Osmanlı piyasasında fazlalaşması damak tadını etkilemiştir. Tüketim anlayışındaki değişim Osmanlı toplumunun beslenme alışkanlıklarına yansımıştır. Domates, domates salçası, patates, çikolata ve kakao gibi ürünler Osmanlı sarayının, elit kesiminin ve XIX. yüzyılda yükselişe geçen orta sınıfın sofralarında yerini almıştır. Yabancı ziyaretçilerin anılarından elde edilen bilgilere göre 19. Yüzyılın sonuna gelindiğinde Osmanlı saray mutfağında Avrupa usulü özellikle Fransız mutfağına ait yemekler pişmiştir. Osmanlı saray mutfağında et ve pilavları lezzetlendirmek için kullanılan kuru ve yaş meyvelerin XIX. yüzyıl mutfak geleneğinde kullanımı azalmıştır (Samancı, 2008). Bunun yerine, baharat çeşitleri, maydanoz, dereotu ve yaş ve kuru nane kullanımı yaygınlaşmıştır (Kızıldemir ve Saruşıık, 2017).

Tavuk ve piliç gibi kümes hayvanları ile birlikte güvercin, keklik, kaz, bıldırcın, ördek ve hindi yemekleri de saray mutfak geleneğinde yer almaktadır. Domuz eti, dini inanç gereği Türkler tarafından tüketilmese de ülkenin turistik destinasyonlarında turistler için hazırlanan yemeklerde kullanılmaktadır (Kızıldemir vd, 2014). Domates, fasulye, patates, hindi, kakao, mısır ve bazı kabak çeşitleri Amerika'nın keşfedilmesiyle XVIII. Yüzyıldan itibaren Türk mutfağına girmiştir ve halk tarafından hemen benimsenmiştir (Samancı, 2008). Hayvan ve kuyruk yağlarının sağlık endişesiyle kullanımı azalarak, daha çok bu dönemde sanayinin de gelişmesiyle yemeklerde ayçiçek, margarin ve zeytinyağı kullanımı başlamıştır (Kızıldemir vd, 2014).

Batı etkisi günlük öğün sayısına da yansımıştır. Cumhuriyet dönemine kadar günde iki öğün yemek yenirken, bu dönemde modernleşme süreciyle beraber kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeğinden oluşan üç öğün düzenine geçilmiştir (Samancı, 2016). Ancak, Eski Türk mutfak kültürümüzde görülen tüm ailenin birlikte masaya oturarak yemek yeme alışkanlığı bu dönemde azalmaya başlamıştır (Kızıldemir ve Saruşıık, 2017). Cumhuriyet döneminde geçmişten gelen zengin yemek kültürü ile alaturka mutfak uygulamaları daha çok Anadolu'da uygulanmaya devam etmiştir. Avrupa'nın etkisiyle şekillenmeye başlayan alafranga mutfak uygulamaları ile şekillenen İstanbul mutfağı, hala özünde bu güçlü mirası taşımakta ve geleneksel ile modern sentezleyerek yeme içmede komşu ülkelere kadar etki alanı oluşturmaktadır (Kızıldemir ve Saruşıık, 2017).

Cumhuriyet sonrasındaki yakın dönem geçmişimiz incelendiğinde, üretim sektörünün gelişmesiyle yeme içme alışkanlıklarının değiştiği görülmektedir. 2000'li yıllara geldiğimizde küreselden yerele bir geçiş olduğu dikkat çekmektedir. Cumhuriyet

sonrası yıllara göre Türkiye'deki gelişmeler Şekil 10'da gösterilmiştir. Çizelge 1'de ise Türk mutfağının geçmiş yüzyıllardan itibaren nasıl bir değişime uğradığı gözlenmektedir.



Şekil 10: Cumhuriyet ve Sonrası Dönemde Olan Gelişmeler.

Kaynak: Samancı, 2016.

Tablo 1: Farklı Dönemlere Ait Mutfak Kültürlerinin Karşılaştırması.

DÖNEM	ORTA ASYA DÖNEMİ 6-10 YY. İLK YARISI	SELÇUKLU DÖNEMİ 10 YY İKİNCİ YARISI -14 YY.	OSMANLI DÖNEMİ 15-16 YY.	OSMANLI DÖNEMİ 17-18 YY.	CUMHURİYET DÖNEMİ 19-20 YY.
Döneme etki eden olaylar ve kültürel yapı	Göçebe Kültür hakimiyeti, Hayvancılık ve avcılık	Batıya göç, İslamiyetin Kabulü	Osmanlı'nın en geniş sınırlara ulaşması, Fatih Sultan Mehmet'in İstanbul'u fethi, Diğer kültürlerle etkileşim (evlilikler)	Osmanlı'nın duraklama döneminin başlaması	Batılılaşma hareketleri (alafranga), Gıda sanayindeki gelişmeler, Lokanta ve restoranların gelişimi, Kadınlann kitlesel iş hayatına katılımı, Fast food endüstrisinin yayılması
Mutfak kültürünü yansıtan dönemin eserleri	Orhun Abideleri	Kutadgu Bilig, Yusuf Has Hacı Dede Korkut, Selçukname, DivanüLugati't- Türk, Kaşgarlı Mahmut	Fatih Kanunnamesi, Divan-ı Et'ime / Kenzü'l-İştêhâ Kitabü't-Tabih, Muhammed Bin Mahmud Şirvani	Türk Yemekleri, N. Seferioğlu Türkçe Yazma Yemek Risalesi Ağdiye Risalesi Melceü't Tabbâhin, Mehmed Kamil	Yemek Risalesi, Ali Eşref Dede Kitâbü't-Tabbâhin- yemek yazması, Muhammed Kamil Türk Mutfak Sanatı, Necip Ertürk Seçme Yemekler, Tahire Gökaltp
Dönemde öne çıkan yiyecekler	Kak et, pastırma, soktu(sucuk), kurut, kavurma, tereyağ, yufka, buğday, arpa, çavdar, süt, yoğurt, tereyağ, kaymak,	pirasa, patlıcan, kabak, kereviz, soğan, sarımsak, lahana, elma, nar, şeftali, armut, incir, kavun, buğday, bazlamaç, yufka, bakla, nohut, mercimek	Et, buğday, baharat çeşitleri, şeker, tarhana, bulgur, pirinç, şehriye, un, mercimek, pirasa, lahana, ispanak, sade yağ, kuyruk yağı, kuru meyveler	Bamya, yeşil domates, yeşil biber, kırmızı biber, fasulye, portakal, has undan, meyane undan ve harci undan yapılan ekmekler, şeker	Domates, patates, fasulye, kuşkonmaz, sakız kabağı, bal kabağı, kırmızı ve yeşil biber, salça, mısır, margarin, zeytinyağı, puding, makarna,
Dönemde öne çıkan içecekler	Kırmız, pekmez, boza	boza, şarap, bal şarabı, kırmız, meyve şunupları, meyve suları	Ayran, Hoşaf ve şerbet	kahve, şerbet	Siyah çay, kahve, gazlı içecekler
Eti yenen hayvanlar	At, koyun, keçi, erkek, deve, oğlak	Koyun eti, Keçi eti Av hayvanları(güvercin, keklük, bildircin), balık, Kümes hayvanları (horoz, tavuk ve, kaz, ördek) ve yumurtaları	Av hayvanları(güvercin, keklük, bildircin), balık, Kümes hayvanları (horoz, tavuk ve, kaz, ördek) ve yumurtaları	tavuk eti ve koyun eti	Dana ve siğir eti
Dönemin yapılan yemekleri	Hububat yemekler, çorbalar(tarhana, yoğurt, un, mercimek)	Et yemekleri(yahni, biryani, borani, kebab, kalye), undan yapılan sulu yemek "to", helva, kebere turşusu	et yemekleri, pirinç pilavı, bulgur pilavı, sebze pilavı(dane-i sebze), kabak reçeli, kabak tatlısı, zerde, aşure, tarhana çorbası, dolmalar, ispanaklı büryanı,	et yemekleri, et yahni, pirinç pilavı, sebze pilavı, çilbir, pirinçli ve buğday çorba çeşitleri, reçel, macun, helva, muhallebi, aşure, zerde	Soslu ve garnitürlü yemekler, et yemekleri, kuzu yemekleri, tavuk rotü, sebze graten, kebablar, lahmacun, pide, döner, hamburger,

Kaynak: Samancı, 2016;Acar ve Sürücüoğlu, 2014;Sandıkçioğlu, 2016;Şahin, 2016.

TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNE ETKİ EDEN FAKTÖRLER

Türk mutfak kültürü, M.Ö 200'lü yıllarda tarih sahnesinde ilk yer almasından itibaren 21.yüzyıla gelinceye kadar Asya ve Anadolu topraklarının zenginliği ve çeşitliliğiyle tarih boyunca diğer kültürlerle etkileşim içinde yoğrulmuştur. Bu süre zarfında, dönemsel olarak bazı değişimler yaşamış ve bu etkiler günümüze kadar ulaşmıştır (Kızıldemir vd, 2014).

Türk mutfağının zenginlik sebepleri; yiyecek ve içecek hammadde kaynaklarının bereketliliği, çeşitliliği ve Türk milletinin köklü bir tarihe sahip oluşu şeklinde sıralanabilir. Türkler ilk çağlardan bu zamana çok çeşitli milletlerle komşu olmuş, beraber yaşamış ve yemek yeme kültürü bilgi alışverişinde bulunmuştur. Bunun sonucu olarak Türk mutfağı, muazzam bir kültürel birikimle günümüzdeki mutfak kültürünü oluşturmuştur. Geleneksel Türk Mutfağı'nın kendine özgü yaratıcılığı, beğenileri ve geleneksel görenekleri onu diğer kültürlerin mutfaklarından ayıran en belirgin ölçektir. Türk mutfağının zenginlik kaynağına ve yeme içme alışkanlıkları incelenirken mutfak kültürüne etki eden faktörler, Şekil 10'da gösterilen başlıklar altında toplanmaktadır.



Şekil 10: Türk Mutfak Kültürüne Etki Eden Faktörler.

Kaynak: Güler, 2010; Kızıldemir, vd. 2014; Önçel, 2015.

Türklerin yeme içme alışkanlıklarında tarımsal yapı ve göçebe kültürün etkisi oldukça fazladır. Orta Asya'da yaşayan Eski Türklerde yerleşik hayata geçene kadar binek hayvanı olarak kullandıkları hayvanların eti tüketilmekteyken, göç edilen yerlerdeki bitkilerin kullanımına pek rastlanılmamıştır. Türklerin göçebe kültürden yerleşik yaşama geçiş yapmaları ile hayvansal ürünlerin dışında tahıl ve bitkilerle tanışılmış ve bu tarım ürünlerinden özellikle hububatlar, Türk yiyeceklerinin büyük bir çoğunluğunu oluşturmuştur (Kızıldemir vd, 2014). Kuru fasulye, nohut, bulgur pilavı, soğan Türk yiyeceğinin simgesi haline gelmiştir. Kırsalda bu gıdaların çok fazla tüketildiği görülmektedir (Güler, 2010). Türkler İslamiyet'i seçtikten sonra, dinin yenmemesini emrettiği gıdalardan uzak durmaya çalışmışlardır. At, eşek ve domuz gibi hayvanların etini yemeyi, içinde alkol bulunan (kımız ve şarap vb.) içecekleri içmeyi dini inançları gereği terk etmişlerdir. Diğer taraftan Müslümanlığı seçen Türkler, Arap kültürüyle etkileşime girerek beslenme alışkanlıklarında onlara ait birçok yiyecek ve içeceği Türk mutfağına dahil etmişlerdir (Kızıldemir vd, 2014).

Özellikle Güneydoğu bölgesi yemeklerinde bu mutfak kültürünün etkisi çok hissedilmektedir. Acı biber ve baharatların yemeklerde fazla kullanımı bu etkiye örnek verilebilir (Güler, 2010). Türk mutfağı, Osmanlı imparatorluğu döneminde en görkemli dönemini yaşamıştır. Bunun nedenlerinden biri Osmanlı imparatorluğunun fetihlerle çok geniş bir coğrafi alana hâkim olması ve diğer kültürlerle tanışması ve onlardan etkilenmesidir (Güler, 2010). Diker vd (2016) 'daki çalışmasında, Osmanlının balkanlarda egemen olmasıyla özellikle balkan mutfağının Türk yemek kültürü üzerine en çok etkiye sahip mutfak olduğunu iddia ederek, balkan mutfak kültürünün Türk mutfak kültürüne etkilerini örneklerle anlatmıştır (Samancı ve Croxford, 2006). Mutfak kültürümüz batı mutfaklarından da etkilenmiştir. Örneğin, Fransız mutfağına ait pasta ve, İtalyan mutfağının baş yemeği olan makarna, Türk mutfağına dahil olan yiyeceklere örnektir (Diker vd, 2016).

Patates, domates, taze biber, kabak çeşitleri gibi bugünkü Türk Mutfak kültüründe yer alan ve çok sevilen sebzelerin mutfakta kullanılmaya başlanması Amerika kıtasının keşfedilmesi ile olmuştur. Bu yiyeceklerin Türk Mutfak kültüründe de yer almaya başlamasıyla kullanımı Anadolu'ya kadar ulaşmıştır (Samancı ve Croxford, 2016).

Türk yemekleri yaşanan coğrafi yerler göre farklılık içermektedir. Türkiye'nin farklı bölgelerinde farklı yemek çeşitleri bulunduğu gibi, her bölgenin kendine göre yöresel yiyeceklerinden oluşan bir beslenme biçimi ve yemek pişirme yöntemleri vardır (Diker vd, 2016). Bu farklılıklar iller arasında bile değişiklik gösterebilmektedir. Türkiye'de, yaşanan bölgenin iklimsel özellikleri ve yetiştirilen sebze ve meyveler bölgesel mutfak kültürünün zenginlik ve çeşitliliğini oluşturmaktadır (Güler, 2010). Tarihten günümüze Türk yemekleri özel günler ve törenlere göre de değişiklik göstermiştir (Diker vd, 2016). Eski çağlardan beri Türklerde birlikte yeme-içme geleneği vardır. Türk Mutfak kültürü ile ilgili bu adetler günümüzde hala özel gün ve törenlerde yaşatılmaktadır. Yaşam boyunca, insanların hayatlarındaki düğün, sünnet gibi özel törenlerde, dini veya genel bayramlarda ikram edilen gıdalar bir geleneğe bağlı gibi uygulanmaktadır (Halıcı, 1997). Yusuf Has Hacib'in Kutadgu Bilig adlı çalışmasında bahsedilen küdenke aşısı (düğün yemeği), sünnet aşısı, ad aşısı (ad- san alma yemeği), toğum aşısı (doğum yemeği), koldaş aşısı (arkadaş yemeği), yoğ/yoğ aşısı (ölü yemeği) ziyafet yemeklerinin bir kısmı 6. Yüzyıldan günümüze kadar gelmiş ve hala uygulanmaya devam etmektedir (Sandıkçıoğlu, 2016). Bu özel günlerde yapılan yemekler, insanların sevinç ve üzüntülerini paylaşmakta Türklerin yaşamlarında tarihten beri özel bir yer tutmaktadır. Ayrıca bu yemekler, Türklerin ikram konusunda ne kadar eli açık bir millet olduklarını da göstermektedir (Diker vd, 2016).

Sosyo-ekonomik düzeyin farklı olmasının Türk mutfak kültürüne etkisi, Osmanlı İmparatorluğu döneminde, mutfağın Saray mutfağı ve Halk mutfağı olarak farklılaşması olarak kendini göstermektedir. Saraydaki mutfak gıdalar açısından daha gösterişli iken, halkın mutfağı çeşit daha sadeleşmiş bir yapıya sahiptir (Güler, 2010).

GELENEKSEL TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDE BESLENME ALİŞKANLIKLARI

Geçmişten günümüze Türk mutfak kültüründe geleneksel gıdalarla ilgili çalışmalar ve beslenme alışkanlıkları incelendiğinde öne çıkan yiyecek ve içeceklerin buğday, bulgur, keşkek, aşure, tarhana, pekmez, içeceklerden; kımız, boza, kahve olduğu görülmektedir. Anadolu'nun iklim özelliklerinin buğday ekimine uygun olması nedeniyle, buğday ve buğdaydan elde edilen un, bulgur ve bulgurun yoğurt, et, kuru baklagiller ve sebzelere katılmasıyla elde edilen yemekler, Anadolu Türk mutfak kültürünün temelini oluşturmaktadır (Karakuş vd, 2007). Aşure, belgelerde genelde 'âşûrâ olarak söylenmek ile beraber, arada""âşûre" olarak da geçmiştir. Saray mutfağında geleneksel olarak muharrem ayının onuncu günü aşure pişirilip, bütün Osmanlı hanedanına testilerle sunulmuştur (Özlu, 2014). Tarhananın Türklerin zevkine uygun olması, uzun süre ve kolaylıkla saklanabilmesi ve besin öğeleri açısından zengin olması gibi özellikleri nedeniyle Anadolu'da kış hazırlıkları olan yiyecekler içinde ilk sırada yer almaktadır (Özçelik ve Özdoğan, 2007). Pekmez, tarih boyunca Türklerin şeker yerine üretilip kullandığı, yüksek karbonhidrat ve enerji kaynağı olan geleneksel gıdalarımızdan birisidir (Uçar, 2007). Orta Asya Türk kültürüne ait bir ata içeceği olan kımız, kısrak sütünden yapılan fermente bir üründür. At ve kımız kavramlarının Türk boylarının kültürel ve sosyal yaşamlarında vazgeçilmez bir yeri vardır (Üstün, 2009). Türklerin bir diğer geleneksel içeceği olan Boza, geleneksel fermente tahıl bazlı bir içecek olup darı, arpa, buğday, mısır, pirinç, gibi tahıllardan elde edilmektedir. Boza ile bira, farklı ürünler olmalarına rağmen boza en eski bira olarak kabul edilmektedir. Boza, Türkler tarafından Orta Asya'dan beri üretilmektedir (Levent ve Cavuldak, 2017). Türk kahvesi de geleneksel Türk Mutfağının vazgeçilmez unsurlarındandır. 15. yüzyılın sonlarına doğru içecek haline gelen kahvenin, Yavuz Sultan Selim'in Mısır seferinden sonra 16. Yüzyılın ilk çeyreğinde Müslüman tüccarlar tarafından İstanbul'a geldiği görüşü hâkimdir. Osmanlı halkı, bu içeceği benimseyerek Osmanlı kültürünün içinde bir nesne konumuna getirerek kahvenin Türk örf ve adetlerinin içine girmesini sağlamıştır (Deniş, 2011).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kökleri Orta Asya'ya dayanan Türk Mutfağı, özgünlüğü, kültürel zenginliği ve sahip olduğu ürün çeşitliliği bakımından dünyanın en büyük sayılı mutfakları içerisinde yer almaktadır (Güler, 2010). Günümüzdeki Türk mutfak kültürüne bakıldığında, geçmişten gelen bu kültürel mirasın yeni nesillere aktarılmasında sıkıntılar yaşandığı gözlenmektedir (Hatipoğlu ve Batman, 2014). Cumhuriyet dönemi modern alafranga mutfağın Türk mutfağında etkili olmaya başlamasıyla beraber geçmişten gelen kültürel değerlerimiz yavaş yavaş kaybolmuş eski tatların bazıları günümüze kadar gelememiştir.

1996 yılından itibaren besin olarak kullanımı giderek artan Genetiği Değiştirilmiş Organizmaların hayatımıza girmesiyle de sağlıklı ve lezzetli besin bulmak güçleşmiştir. Öte yandan hava, su, toprak kirlenmesindeki artış, sağlıksız pişirme

kaplarının kullanılması, yemek saklama ve pişirme yöntemlerinin değişmesi, sağlıklı besin yetiştirmeyi, sağlıklı yemek yapmayı, doğal beslenmeyi neredeyse imkânsız hale getirmiştir (Akın, 2014). Fastfood ve hazır gıdaların fazla tüketiminin hızla sağlıksız beslenmeye yol açması ile Dünya'nın sağlıklı, besleyici, probiyotik ve fonksiyonel gıdalara yöneldiği günümüzde, Türk mutfak kültürünün geleneksel yiyeceklerinin değeri daha çok anlaşılmakta ve beslenme alışkanlıklarında geçmişe dönüş yaşanmaktadır. Bugün, Osmanlı Mutfağı'nın ve yöresel yiyeceklerin tekrar ön plana çıkması bunun bir göstergesidir.

Yiyecek içecek işletmelerinde hazırlanan Türk mutfağına özgü yemekler aslına uygun ve kaliteden ödün vermeden hazırlanarak geleneksel yönü ile olduğu kadar sağlıklı beslenme yönünden de tekrar ön plan çıkartılmalı, içeceklerimizden boza ve Türk kahvesi gibi kültürel değerlerimiz korunmalıdır. Beslenmede büyük bir öneme sahip geleneksel Türk mutfak kültürünün temelini oluşturan yöresel mutfakların ve geleneksel gıdalarımızın uluslararası alanda daha etkili tanıtımlarının yapılması kültürel mirasımızın bilinirliğinin artırılması hususunda üzerinde durulması gereken önemli bir noktadır. Bu ve benzeri çalışmaların artarak devam etmesi, geçmişten günümüze değişen beslenme alışkanlıklarımızı daha rahat anlamamıza katkı sağlayıp, Türk mutfak kültüründe yer alan geleneksel gıdalarımızın etkin bir şekilde tanıtılmasına imkân tanıyacaktır.

KAYNAKÇA

- Abalı, İ. (2017). "İşlevleri Bağlamında Mutfak Eşyaları". *Ulakbilge*, 5 (10): 383-392.
- Acar Tek N., Sürücüoğlu M., S. (2014). "Basılmış Olan İlk Türk Yemek Kitabı "Melceü't - Tabbâhin" . *Gazi Türkiyat*, Bahar Cilt 14: 225-229.
- Akın, G. (2014). "Geleneksel Mutfak Kültürünün Beslenme Açısından Önemi". *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3): 32-43.
- Anonim (2018). Uşak gastronomik değerler yatırım fizibilitesi raporu pdf. <http://www.zafer.org.tr/jdownloads/Raporlar%20%20Strateji%20Belgeleri/usak-gastronomik-degerler-yatirim-fizibilitesi.pdf> ; [Erişim Tarihi: 15.11.2018].
- Arman, A. (2011). "Türk Mutfak Kültürü Tanıtım Sorunu: Mengen Mutfağı Örneği". Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce, 116.
- Başaran, V. (2016). "Osmanlı Dönemi Türk Mutfak Kültürü". Alınmıştır: *Türk Mutfak Kültürü*. (Ed) Dündar Arıkan, A., *Türk Mutfak Kültürü*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları. 50-85.
- Bilirgen, E. (2018). "Osmanlı Saray Hazinesi'den Fincan Zarfları". <http://www.antikalar.com/osmanli-sarayi-hazinesiden-fincan-zarflar/> Erişim tarihi: 12.05.2018
- Bucak, T., Taşpınar, O. (2014). "Türk mutfağında deniz kültürünün yeri ve önemi". *International Journal of Human Sciences*, 11(1): 551-568.
- Deniş, H., E. (2011). "Osmanlı Ve Cumhuriyet Döneminde Kahvehaneler: Sosyal Ve Siyasal Yaşamın İncelenmesi". *Akademik Bakış Dergisi*, (27):1-16.
- Diker, O., Deniz, T., Çetinkaya, A. (2016). "History of Turkish Cuisine Culture and the Influence of the Balkans". *IOSR Journal of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 21 (10): 01-06.
- Ertaş, Y., Gezmen-Karadağ, M., (2013). "Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri". *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi / Gümüşhane University Journal of Health Sciences*: 2(1): 117-136.

- Güler, S. (2010). "Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları". Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26: 24-30.
- Halıcı, Nevin. (1997). "Anadolu Bayramlarında Beyaz Renkler", Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Ankara: Türk Halk Kültürü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Halıcı, N. (1999). "Siniden Tepsiye, Klasik Türk Mutfağı". Gategourmet –usaş yayınevi, İstanbul, 168.
- Hatipoğlu, A., Batman, O. (2014). "Osmanlı Saray Mutfağı'na Ait Gastronomik Unsurların Günümüz Türk Mutfağı ile Kıyaslanması". Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi, 11 (2).
- Kılıç, E. (2017). "Yabancı Seyyahların Türk Sofra Kültürüne Ait İzlenimleri Üzerine (16. ve 17. Yüzyıl)". Osmanlı Mirası Araştırmaları Dergisi (OMAD), 4 (8): 97-117.
- Kızıldemir Ö. Öztürk, E., Saruşık, M. (2017). "Cumhuriyet Dönemi Türk Mutfak Kültürünün Özellikleri ve Yaşanan Değişimler". VI. Ulusal II: Uluslararası Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu, 14-15 Nisan, 349-356, Gaziantep.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., Saruşık, M. (2014). "Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler". AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14 (3): 191-210.
- Levent, H., Cavuldak, Ö., A. (2017). Geleneksel Fermente Bir İçecek: Boza. Akademik Gıda, 15 (3): 300-307.
- Oral, Z. M. "Türk Mutfağının Evreleri Selçuklu Mutfağı.
"http://www.turkishcuisine.org/print.php?id=175&link=http://www.turkish-cuisine.org/tarihsel-gelisim-1/selcuklu-mutfagi-19/turk-mutfaginin-evreleri-selcuklu-mutfagi-175.html ; [Erişim tarihi: 15.05.2018].
- Ögel, B. (1982). "Türk Mutfağının Gelişmesi ve Türk Tarih Gelenekleri". Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri. Kültür ve Turizm Bakanlığı, Yayınları: 41, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi: 12: 15-18, Ankara.
- Öncel, S. (2015). "Türk Mutfağı ve Geleceğine İlişkin Değerlendirmeler". Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 3(4): 33-44.
- Özçelik, A. Ö., Özdoğan Y. (2007). "Tarhananın Türk Beslenme Kültüründeki Yeri ve Önemi". Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 38. ICANAS, 10-15 Eylül, 1025-1040, Ankara.
- Özgüdenli, G. O. Ve Uzunağaç, Ö. (2014). "Selçuklu Anadolu'sunda Ekmek". Marmara Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 1 (1): 43-72.
- Özlem, D. (2016). "Kültür Bilimleri ve Kültür Felsefesi". Notos yayınevi, İstanbul, 279s.
- Özlu, Z. (2014). "Osmanlı Sarayında Aşure Geleneği Uygulamasına Dair". Milli Folklor Dergisi. Yıl 26. 101:209-224.
- Samancı, Ö. (2008). "İmparatorluğun Son Döneminde İstanbul ve Osmanlı Saray Mutfak Kültürü". "Alınmıştır: Türk Mutfağı". (Ed). Bilgin, A., Samancı, 29. Ö., Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, 199-217s.
- Samancı, Ö. (2016). "Cumhuriyet Döneminde Türk Mutfak Kültürü". Şu kitapta: Ed Alev Dünder Arıkan. Türk Mutfak Kültürü. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları. 86-106.
- Samancı, Ö. ve Croxford S. (2006). "XIX. Yüzyıl İstanbul Mutfağı", İstanbul: Medyatik Yayınları.
- Sandıkçioğlu, T. (2016). "Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi". Alınmıştır: Türk Mutfak Kültürü. (Ed) Arıkan, D., A., Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları. 2-21.
- Sürücüoğlu, M. S., Özçelik, A., Ö, (2008). "Türk Mutfak Ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi". 38. İcanas Kongresi., 10-15 Eylül, 1289-1310. Ankara.

- Şahin, H. (2016). "Orta Asya, Selçuklu ve Beylikler Dönemi Türk Mutfak Kültürü. "Alınmıştır: Türk Mutfak Kültürü". (Ed) Arıkan, D., A., Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları: 22-49.
- Şeren Karakuş, Ş., Küçükkömürler, S., Ekmen, Z. (2007). "Türk Kültüründe Bulgur". Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 38. ICANAS, 10-15 Eylül, 1179-1190s. Ankara.
- Tebriz Müzesi Selçuklu Eserleri. <http://turkbilimi.com/tebriz-muzesi-selcuklu-eserleri.html> [Erişim tarihi: 10.05.2018]
- Uçar, A. (2007). "Geleneksel Türk Tadı: Pekmez". Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 38. ICANAS, 10-15 Eylül, 1383-1398s. Ankara.
- Uzel, A. R. (2018). "Geleneksel Mutfak Kültürü ve Tarımsal Ürün Çeşitliliğinin, Üniversite Öğrencileri Beslenme Durumu Üzerine Etkisi". Ege Univ. Ziraat Fak. Dergisi, 55 (1): 37-44.
- Üstün, Ç. (2009). "Eski Bir Türk İçeceği: Kımız (Koumiss)". TÜBAR-XXVI-/2009-Güz Dergisi, :247-25.
- Yazıcı, M. "Osmanlı Döneminde Aşure Geleneği <http://www.goodluck.com.tr/osmanli-doneminde-asure-gelenegi#.WxDz2e6FNdh>. ; [Erişim tarihi: 12.05.2018]
- www.turkctarih.com ; [Erişim tarihi: 02.05.2018]
- www.topkapisarayi.gov.tr. ; [Erişim tarihi: 01.05.2018]