



TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜ

Mutfak Kültürü kavramı beslenmeyi sağlayan yemek, yiyecek, içecek türleri ve bunların hazırlanma, pişirilme, saklanma ve tüketilme sürecini; buna bağlı mekan ve ekipmanı, yeme-içme geleneği ile bu çerçevede gelişen inanış ve uygulamalardan oluşan bütünsel ve kendine özgü bir kültürel yapıyı anlatır.

Türkiye'nin coğrafi konumu, tarihsel süreç içinde ilişki kurulan uygarlıklar, iki büyük imparatorluğun yeme-içme geleneğine getirdiği yeni açılımlar Türk mutfak kültüründeki çeşitliliğin belirleyici etkileridir. Türkiye'de yerel mutfakların özgün etkilerini içinde barındıran köklü ve çok yönlü bir mutfak kültürü yaşamaktadır.

Orta Asya'da et ve mayalanmış süt ürünleri ile biçimlenen beslenme sistemi, Anadolu'ya bu etkileri taşıırken; Mezopotamya'da gelişen tarıma bağlı olarak tahıl, Ege ve Akdeniz etkisiyle sebze ve meyve türleri ile çeşitlenen ve günümüze yansıyan Anadolu Mutfağını belirledi. Bizans, Ortadoğu, Avrupa ve Güney Akdeniz Mutfaklarının etkileşimi İmparatorluğun ulaştığı geniş alanda sürekli bir alış veriş çerçevesinde şekillendi.

Beslenme ve sağlık arasındaki yakın ilişkinin somut kanıtlara dönüştüğü son yüzyılda sağlıklı mutfak, doğal mutfak, ekolojik besin kavramları beslenme biçimlerini dönüştürmeye başlamıştır. Bu yönelimin olumladığı beslenme sistemi "Akdeniz tipi beslenme biçimi" dir. (Bu konu aşağıdaki makalede özetlenecektir).

Günümüzde Türk Mutfağının yerel özelliklerinin saptanması ve tanıtılması ; yerel mutfaklara dönüş kapsamında değerlendirilmesi gereken bir öncelik olarak ele alınmalıdır. Beslenmeyi sağlayan ürünlerin geleneksel üretiminden başlayarak, ortak tüketim sürecinde temellenen; bu ürünlerin işlenerek besine dönüştürülmesi konusunu kapsayan alanlarda yapılacak analizlere gereksinim duyulmaktadır. FAV, bu anlamda yerel mutfakların yapısal özellikleri, birbirleriyle etkileşimleri konusunda çalışmalar yapmayı amaçlamaktadır. Kısa bir ön değerlendirme dahi mutfağımızın yerel sınırlar içerisinde kalmış yemek ve yiyecek çeşitlerinin sağlıklı beslenmeye temel oluşturabileceğini göstermektedir.

AKDENİZ MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN GENEL ÖZELLİKLERİ Ve TÜRK MUTFAĞI

Dünyanın üç eski kıtasını; Asya, Avrupa ve Afrika'yı birleştiren Akdeniz Havzası; kültürel ilişkiler, ticari alış verişler ve siyasal çatışmalar bakımından en ayrıcalıklı bölgelerden biri, farklı kültürel özellikler taşıyan birçok uygarlığın kaynağı ve birleşme noktası olmuştur.

Akdeniz tarihinde ilk olarak Ege ve Mısır uygarlıkları, daha sonraları, Fenike siteleri ve Yunanlıların hakimiyeti görülür.

VI. yüzyılda geniş çapta bir deniz etkinliğinin göze çarptığı Akdeniz'de, Yunanistan'dan çanak, çömlek, şarap ve zeytinyağı; Sicilya, Mısır ve İtalya'dan tahıl; Anadolu'dan kereste ve demir taşıyan gemiler bölge ticaretinde önemli yer tutar. Roma Döneminde (İ.O. 30) bu deniz ticaretinin yoğunlaştığı görülür.



9. yüzyıldan itibaren İslam dünyasının egemenliği altına giren Akdeniz, 15. yüzyılda giderek önemini kaybetti. Süveyş kanalının açılması ile birlikte Akdeniz, uluslararası ticaret alanında yeniden kendine yer buldu. Bu dönemde Akdeniz tahıl, zeytin, şarap ve koyuna dayalı geleneksel ekonomi alışverişinin dışına çıkmaya başladı.

Akdeniz kültürü; iklimi, coğrafi yapısı, florası ve köklü geçmişi ile evrensel bir bütünlüğe ulaşmıştır. Akdeniz mutfağı bu özgün kültürel yapının en önemli bölümlerinden birini oluşturur.

Gastronomi dünyasında özellikle 1980'li yıllardan günümüze kadar artarak devam eden çalışmalarda, insanlığın sağlıklı yaşamını devam ettirebilmek için yeterli ve dengeli bir beslenme alışkanlığını kazanmasının önemi vurgulanmaktadır.

Yöresel mutfaklar özgün yapıları, lezzet ve çeşitliliğinin yanı sıra toplumların sağlıklı beslenmesine verdiği katkı payı ile ölçülür ve değerlendirilir olmuştur. Bu anlayıştan yola çıkan çeşitli kuruluşlarca yapılan geniş bütçeli araştırmaların birleştikleri ortak noktanın geleneksel Akdeniz beslenme biçimi olduğu bilinmektedir.

Geleneksel Akdeniz beslenme sistemi, çok genel hatlarıyla tahıl (özellikle buğday), zeytinyağı, sebze-meyve, su ürünleri, süt türevleri, baharat ve şaraba dayandırılmaktadır.

Bu genel özellikler çerçevesinde, Akdeniz beslenme biçiminin tarihsel gelişimini ve Türk Mutfağının bu yapı ile değerlendirilmesinin önemini belirtmek bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Akdeniz beslenme sisteminde birinci sırayı alan tahılın, özellikle buğdayın, tarihin ilk dönemlerinden itibaren Akdeniz'de yetiştiği ifade edilir.

Kaynakların bir bölümünde, buğday tarımının M.Ö. 5000 yıllarında Türkiye'nin kuzeyi ile Kafkasya'nın güneybatısında ortaya çıkarak Mısır ve Mezopotamya aracılığı ile Avrupa ve Asya'ya yayıldığı görüşü de yer almaktadır.



Buğday, Akdeniz'in eski halklarının beslenme sistemlerinde ve ticari alışverişlerinde önemli yer tutar. Akdeniz havzası buğday gereksinimini 16. yüzyıla kadar Mısır, Sicilya, Arnavutluk ve Güney İtalya'dan karşılamaktadır. Buğdaydan elde edilen öncelikli ürün ekmektir. Ekmek, Anadolu, Orta ve Ön Asya'nın geleneksel ürünü olarak değerlendirilir.

Tahıl, özellikle buğday ürünleri Türk Mutfağının da belirgin özelliklerinden biridir. Buğday unundan hazırlanan ekmek türleri, unlu ve hamurlu yiyeceklerimizde çeşit fazlalığı dikkati çekmektedir. Bulgur, kuskus, yarma, firik gibi buğday ürünlerinin mutfağımızdaki kullanımı tüm bölgelerimizde özellikle Akdeniz ve Güney'de yaygındır.

Buğday ürünlerinin çeşitli bakliyat ve sebzeyle birleştirilmesi ile elde edilen yemek ve yiyecekler yoğun

olarak tüketilir.

Zeytin ve zeytinyağı, geleneksel Akdeniz beslenme biçiminin ikinci önemli yönünü oluşturur.

Zeytinin Akdeniz'deki tarihi çok eski dönemlere dayanır. Akdeniz'i çevreleyen nispeten sert ve kıraç topraklarda yetişen verimli zeytin ağaçları Romalı yazar Apicius'un yazdığı yemek kitabında anlatılmaktadır. Romalı yazar, eserinde zeytinyağı ile yapılan balık, et ve sebze kızartmalarına da yer vermektedir.

Özellikle Roma İmparatorluğu döneminde zeytinyağı ticaretinin tüm Akdeniz'i içine alan bir piyasa yapısına kavuştuğu görülmektedir.

Kaynaklar, "zeytinyağı" sözcüğüne, Türkçe'de ilk kez, Harzemşahlar döneminde yazılmış olan, Arapça-Türkçe Mukaddimet Ul-edeb adlı sözlükte rastlandığını bildirmektedir.

Mutfağımızdaki "zeytinyağlılar" kavramı konumuz açısından önem taşır. Ancak zeytinyağlıların son yıllarda sıvıyağlılar olarak adlandırılacak duruma geldiği bilinmektedir.

Zeytinyağı özellikle Marmara, Ege ve Akdeniz bölgelerimizde yoğun olarak kullanılır. Ege illerimizin bir bölümünde, sabah öğünlerinde kekik, nane gibi otlarla tatlandırılan zeytinyağı, ekmekle birlikte tüketilir.

Günümüzde zeytinyağı üreten belli başlı kuruluşların yanında, zeytinyağının geleneksel üretimini sürdüren bölgelerimiz de bulunmaktadır. Bu konudaki en belirgin örnek Hatay İlimizden verilebilir: Hatay'da zeyt adını alan zeytinyağı; su zeyti denilen özel bir teknikle üretilir. Bu teknik, olgunlaşmış zeytinin ezildikten sonra, özel havuzlarda su üzerinde biriktirilen yağının yüzeyden toplanması esasına dayanır. Bu teknikle elde edilen zeytinyağı et ve sebze yemeklerine özel bir tat verir. Üretimi zor olduğundan ticari amaçtan çok, ev halkının gereksinimini karşılamaya yöneliktir.

Kahvaltılarımızdaki önemini sürdüren zeytin, ayrı bir araştırmayı gerekli kılacak folklorik öğelere sahiptir.

Akdeniz beslenme sistemi içerisinde sebze-meyvenin de önem taşıdığı görülmektedir. Akdeniz'in kışları yumuşak, yazları sıcak ve genelde az yağışlı ikliminde iyi gelişen bitkiler Akdeniz bitkileri adını alır.

Akdeniz ikliminin en verimli türlerini yetiştirdiği Arabistan kaynaklı turunçgillerin yanında, Akdeniz mutfak kültürüne Ortadoğu'dan ve Atlas Okyanusu kanalından girmiş olan birçok sebze ve meyve çeşidi mutfak yapımıza, damak zevkimize uydurulmuştur.

Bugün olduğu gibi, Eski Akdeniz havzasında da soğan, pırasa ve sarımsak üçlüsü Akdeniz'in en önemli besin maddeleri olarak görülmektedir. Anavatanının Akdeniz olduğu belirtilen beyaz ve kırmızı pancar, pazı, bamya; Hindistan kökenli olarak tanımlanan patlıcan ve salatalık Akdeniz'de tüketilen sebzelerden birkaçını oluşturur.

Günümüzde de bu sebzelerden elde edilen yemek ve yiyeceklerin çokluğunu görmek ve tahılların eklenmesi ile zenginleştirilen örneklerini, bölgesel farklılıkları ile bulmamız mümkündür.

Bu konuya paralel olarak değinilmesinde yarar görülen yabancı otların Akdeniz

mutfak kültürü içindeki tarihsel gelişimini yansıtan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Konuyu Türk Mutfağı yönünden değerlendirdiğimizde; yabancı otların farklı şekillerde kullanıldığı ülkemizde her türlü yenilebilen ot, kök, mantar ve meyve türlerinden yararlanıldığını, bu kullanımın Ege ve Akdeniz bölgelerimizin yanında, coğrafyanın sunduğu olanaklar sonuna kadar değerlendirilerek diğer bölgelerimizde de sürdürüldüğünü görmekteyiz.

Akdeniz beslenme sisteminin diğer bir karakteristik yönünü su, daha çok da deniz ürünleri oluşturur. Akdeniz, belirli bölgelerin, özellikle boğazların dışında, deniz ürünleri yönünden verimliliği düşük bir denizdir. Doğuya doğru gidildikçe balık avı alanları yavaş yavaş azalır.

Türk Mutfağında su ürünlerinin tüketimi, deniz ve akarsularımızın yeterliliğine rağmen düşüktür. Bu oran kıyı bölgelerimizde doğal olarak yükselmektedir.

Orhun Abidelerinde anlatılan balık avları, masallarımızda rastlanılan balıkçılık motifleri tatlı su balıkçılığının Anadolu'dan önce de Türkler tarafından bilindiğini göstermektedir.

Bu konuya yine Hatay İlimizden kısa bir örnek vermek mümkündür. Hatay'ın Samandağ, Hassa ve İskenderun ilçelerinin araştırma kapsamına alınan kesimlerinde balık türleri kızartma, buğulama ve ızgara yöntemlerinin dışındaki yöntemlerle de pişirilir.

Bu kesimlerde iri balıkların etleri et tokmakları ile dövülüp, bulgurla yoğrulur ve sini köftesi yapılır. Balık ve halka soğan kat kat döşenip, sumak ekşisi, biber ve zeytinyağı eklenerek balık ekşilisi adı verilen yemek yapılır.

Akdeniz beslenme sisteminin diğer önemli yönünü oluşturan üzümün, Akdeniz'in, tarihi kadar eski bir ürünü olduğu belirtilmektedir. Bu konu Anadolu ve Akdeniz coğrafyasında Hititlere, Yunanlıların Dionysos törenlerine kadar ulaşan çok geniş bir kültürel alanı kapsamaktadır. Günümüzde olduğu gibi eski Akdeniz Havzasında da üzümün şarap haline getirilerek tüketildiği bilinir.

Üzüm ve şarap konusunu Türk Mutfağı içerisinde değerlendirdiğimizde, şarabın üzümünden elde edilen diğer ürünlere göre oldukça düşük bir tüketim oranı izlediği görülür.

Şu andaki bilgilerimize göre üzüm sözcüğü ilk olarak Uygur çağında görülmektedir. Üzümün kurutulduğu, üzümünden tıp alanında yararlanıldığı konusu bundan sonraki Türk kaynaklarında da göze çarpar. Divan-ü Lügat-it Türk'de en çok adı geçen meyve üzümdür, sirke sözcüğüne de yer verilmiştir.

Yine Türk Mutfağında bu konunun kısa değerlendirmesi yapıldığında; pekmez, şıra, pestil, muska, bulama, sucuk, şurup, şerbet, tükenmez vb. gibi birçok üzüm kaynaklı ürünün hemen her yöremizde yaygın olduğu göze çarpmakta, bu konudaki araştırmalar da çeşit zenginliği yönünden fikir vermektedir.

Şarabın Türk Mutfağındaki yerini değerlendirmeden önce bu konuda kaynak kişilerin sorularımıza belirgin bir kaçınma ile cevap verdiklerini belirtmek yerinde olur.

Yine Hatay'dan vereceğimiz örnekte, kaynak kişilerin verdikleri bilgiler, ailelerin yıllardır yaptıkları şarap ve diğer içki üretimlerinin günümüzde de devam ettiği doğrultusundadır. Bu içki türleri Hıristiyan köylerinde olduğu kadar Müslüman köylerde de yaygın olarak tüketilir.

Şarabın tarihimizdeki önemine de çok kısa örneklerle değinmekte yarar vardır

Evliya Çelebi müselles adı verilen çeşitli otlarla kokulandırılan şarabın küçük bardaklarla içildiğini aktarmaktadır. Osmanlı İmparatorluğu döneminde 1688deki içki iltizamı hazineye büyük bir gelir sağlamıştır. Bu dönemde serbest olan şarap ticaretinden yalnızca gümrük resmi alınırdı. Bunun için makamı Galata'da bulunan şarap kethüdasının emrinde 300 memurun bulunması, şarap ticaretinin Osmanlı başkentindeki fazlalığı hakkında fikir verir. Farklı kaynaklar bu oranın tüm tüketiminin gayri müslim halka mal edilemeyeceğini belirtmektedir.

Akdeniz beslenme biçiminin bir başka özelliğini oluşturan baharatlar geçmiş dönemlerde Akdeniz havzasına Suriye yolu ile Yakın ve Orta Doğu bölgelerinden geliyordu.

Mutfağımızın genel yapısında baharat çeşitleri sayıca az olmakla birlikte, Doğu Akdeniz ve Güney bölgelerimizde çeşidin ve kullanım oranının fazlaştığını görmekteyiz.

Yine Hatay'dan Merkez, Samandağ, Ardıçlı, Hassa ilçeleri ile sınırlayarak tat vericilerin kullanımı ile ilgili birkaç örnek vermek mümkündür. Hatay'ın bu kesimlerinde sütlaç tarçınla, yöresel farklılık taşıyan kabak tatlısı ıtır çiçeği ile, turunç reçeli defne yaprağı ile tavuk eti karabiber, çamfıstığı ve sinabbar denilen taze baharatlarla; sebzeli börekler reyhan çiçeği, narpız veya nane ile tatlandırılmaktadır.

Geleneksel Akdeniz beslenme biçiminin son olarak ele alacağımız yönü süt ve sütten elde edilen ürünlerin kullanımınıdır. Bu ürünlerin Akdeniz havzasındaki kullanımı ile ilgili yeterli bilgi bulunmama ile birlikte koyunculunun bu coğrafyada eski dönemlerden beri var olduğu bilinmektedir.

Yoğurt kavramının Türkler tarafından Anadolu'ya getirildiği, maya olarak çeşitli malzemelerin kullanıldığı kaynaklarca belirtilmektedir.

Türk Mutfağını bu yönü ile değerlendirdiğimizde süt ve süt ürünlerinin yemek, yiyecek ve içecek türlerimizdeki kullanım fazlalığı dikkati çekmektedir. Bu çeşitleri tanımlamak ayrı bir çalışma konusudur. Bu nedenle yoğurdun pişirilmesi ile elde edilen kısa örneklerle yetineceğiz.

Yoğurdun pişirilmesi esasına dayanan yemeklerin Gaziantep mutfağındaki varlığı bilinmektedir.

Yoğurdun pişirilmesi tekniğine dayanan farklı bir uygulama da Hatay ilimizde görülür. Tuzlu yoğurt adı verilen yiyeceğin il genelinde tüketimi yaygındır ve şu şekilde yapılır. Keçi sütünden mayalanan yoğurt, tahta küreklerle sürekli karıştırılıp tuz katılarak iyice pişirilir. Çökelek kıvamına gelen tuzlu yoğurt uygun kalıplara basılır. Sebze ve buğday ürünlerinden hazırlanan yemeklerde, çorbalarda soğuk su ile eritilerek kullanılır. Kahvaltıda bol zeytinyağı ile ezilerek, çayla birlikte tüketimi de yaygındır.

Sonuç olarak;

Bu tespit, değerlendirme ve örneklerin fonksiyonellik kazanabilmesi yönündeki birkaç öneriye geçmeden şu konuyu hatırlatmakta yarar vardır: Turizmin ülke girdisine büyük bir katkı payı sağladığının bilincinde olan dünya ülkeleri eğlence, coğrafya, iklimle dayalı turizm sektörlerinin dışında, bunların üzerinde bir kültür turizmi politikasını yoğun olarak izlemekteler.

Etnografyanın, geleneksel kültürün önemli bir bölümünü oluşturan geleneksel beslenme biçimleri, kültür turizmine kaynaklık edebilecek süreçlerin başlarında yer almaktadır. Çünkü beslenme sürekli bir olgudur. Çevreden gelen olumlu ve olumsuz kültürleşmelerden çok çabuk etkilenir. Bu süreç olumlu olduğunda, olumlu olması doğrultusunda bilinçli yönlendirme çalışmaları yapıldığında kültür turizmine en önemli katkıları sağlayabilir. Bu, konunun yalnızca bir boyutudur.

Bu konunun temelinde ve halkbilimcilerin disiplinde yatan, mutfak kültürünün değişimleriyle birlikte saptanması, arşivlenmesi, sonuçlarının değerlendirilip senteze ulaştırılarak somut örneklerle ve uygulamalara dönüşebilmesine kaynaklık etmektir.

Türk Mutfağını Akdeniz mutfak kültürünün karakteristik yönleri ile değerlendirirken ön plana geçirilmesi gereken konu (Tıpkı Fransa, İtalya, Portekiz, İspanya gibi ülkelerin büyük bir titizlikle üzerinde durduğu) yeterli ve dengeli beslenme yönünün liste başında tutulmasıdır. Bu konuda yapılabilecek çalışmalara çok genel olarak birkaç öneri getirmek mümkündür.

-Bir proje kapsamında Türk Mutfağının Akdeniz diyetini yansıtan örnekleri derlenip incelenerek, somut sonuçların turizm sektöründe uygulama alanı bulmasına yönelik çalışmalar başlatılmalıdır.

-Gıda sektöründeki kuruluşların ve mutfak olgusunu çeşitli yönleriyle irdeleyen (Halkbilimci, diyetisyen, turizm çalışanı gibi) uzmanların bir araya gelerek ticari ve kültürel politikaların üretilmesi çalışmaları başlatılabilir.

-Mutfağımızın tanıtım ve eğitim çalışmaları geleneksel yönü ile olduğu kadar sağlıklı beslenme yönünden de yapılabilir.

Bu doğrultuda yapılan çalışma sonuçlarının mutfak kültürümüzün daha farklı bakış açılarıyla ele alınabilmesini ve evrensel kültüre ulaşmasını sağlayacak yolda önemli adımlar olacağına inanıyorum.

Hazırlayan: Nihal KADIOĞLU ÇEVİK

Yaralanılan Kaynak: "Türk Mutfağının, Akdeniz Mutfak Kültürünün Genel Özellikleri Yönünden Değerlendirilmesinin Önemi" Nihal KADIOĞLU ÇEVİK, 5.Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi Maddi Kültür Seksiyon Bildirileri, Ankara 1997, Kültür Bakanlığı HAGEM Yayınları

Bibliyografya

- 1.BRAUDEL. F.: Akdeniz-Mekan ve Tarih. Metis Yay. 144 sf.
- 2.OGUZ. Burhan: Türkiye Halkının Kültür Kökenleri-Teknikleri, Müesseseleri. inanç ve Adetleri 1 Giriş-Beslenme Teknikleri. İsi. 1976 sf.313-543.
- 3 ÖGEL. Prof.Dr. Bahaeddin: Türk Kültür Tarihine Giriş II. cilt. Kültür Bakanlığı: 638, Kültür Eserleri, 46 Ankara 1991 sf. 158
- 4.ÖGEL. Prof.Dr. Bahaeddin: Türk Kültür Tarihine Giriş IV. cilt Kültür Bakanlığı: 638 Kültür Eserleri: 46 Ankara 1991. sf.3.62.
- 5.HAGEM Arşivi: Hatay İli Halk Kültürü Alan Araştırması. Derleyen: Nihal KADIOĞLU.

6. B.95.0061:Hatay-Yayladağı-Kışlak Ky - Mehmet YARAR, 50 yaş, ifti, Okur-yazar
 7. B.95.0064:Hatay-Yayladağı. Yeditepe Beldesi - Fatıma BELLİ. 62 yaş, Ev hanımı. Okur-yazar değil.
 8. B.95.0065:Hatay-Yayladağı. Yeditepe Beldesi - Fatma BELLİ, 62 yaş. Ev hanımı, Okur-yazar değil.
 9. B.95.0066: Hatay-Samandağ-Merkez - Melek YILMAZ. 30 yař. Memur. Lise Mezunu.
 - 10- Antuanet OZER, 54 yaş, Ev hanımı, Ortaokul Mezunu.
 - 11- Fatma GUNDOGDU. 35 yaş. Ev hanımı, Okur-yazar HAGEM Arşivi: Adana İli Halk Kültürü Alan Araştırması. Derleyen: Nihal KADIOĞLU
 12. B.90.0055:Adana-Saimbeyli-Beypınarı Ky - Hatice KARA. 55 yaş, Ev hanımı, Okur.yazar
 13. B.90.0066:Adana-Tufanbeyli-Evci Ky - Fatma SEKMEZ. 46 yaş, Ev hanımı. Okur-yazar
-

]