

Tarihin gelişim sürecinde Türk yemek kültürü ve beslenme alışkanlıklarının değişimi

Gülşen GÖDE, Semra KAYAARDI, Müge UYARCAN, Ceyda SÖBELİ

Cite this article as:

Göde, G., Kayaardı, S., Uyarcan, M., Söbeli, C. (2021) Tarihin gelişim sürecinde Türk yemek kültürü ve beslenme alışkanlıklarının değişimi. *Food and Health*, 7(3), 216-226. <https://doi.org/10.3153/FH21023>

Manisa Celal Bayar Üniversitesi,
Mühendislik Fakültesi, Gıda
Mühendisliği Bölümü 45140
Yunusemre/Manisa, Türkiye

ORCID IDs of the authors:

G.G. 0000-0002-9828-3197
S.K. 0000-0003-1747-0976
M.U. 0000-0003-1474-672X
C.S. 0000-0001-8275-8410

Submitted: 27.11.2020

Revision requested: 21.01.2021

Last revision received: 31.01.2021

Accepted: 08.02.2021

Published online: 06.06.2021

Correspondence: Gülşen GÖDE

E-mail: gulsen.demir@cbu.edu.tr



© 2021 The Author(s)

Available online at
<http://jfh.sscientificwebjournals.com>

ÖZ

İnsanın yaradılışından bu yana yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmesi için gereken unsurlardan biri beslenmedir. Fizyolojik bir zorunluluk olan beslenme, insanlığın yaşam şartlarının gelişimi ile paralel ilerlemiştir. İçgüdüsel olarak gerçekleşen bu durum, doğada önce toplayıcılığa başlamıştır. İnsanlar doğada buldukları zararlı bitkileri ayırt ederek yenilebilir yiyecekleri bulmuşlardır. Ateşin bulunmasıyla pişirmeyi öğrenen insanoğlu, zamanla hayvanlardan da elde edebileceği gıda maddelerini keşfetmiştir. Bu keşifle farklı lezzetleri denemiş ve vücudun gerekli olan protein, vitamin ve yağ gibi ihtiyaçlarını karşılamıştır. Beslenme çeşitliliği damak tadı olgusunu da beraberinde getirmiştir. Tüketilen yiyeceklerin farklılık göstermesinin başlıca sebepleri; o dönemdeki toplulukların yaşadıkları bölgenin iklimi, doğa koşulları ve bu bölgelerde yetişen sebze, meyve ve tahıllardır. Yine bölgede yaşayan hayvanların çeşitliliği sebebiyle tüketilen yiyeceklerin farklılık göstermesi kaçınılmazdır. Ekolojik dengenin sonucu olan bu durum, zaman içerisinde toplumlar arası kültür farklılıklarının başlıca sebeplerinden biri olmuştur. Yemek kültürü, coğrafi bölgelere göre ayrılmış ve "yöresel yemekler" diye adlandırdığımız kültür oluşmuştur. Günümüze kadar olan süreçte insanoğlu birçok gıda hazırlama ve pişirme tekniğini deneyerek yeni lezzetler geliştirmiştir. Bu çalışmada Türk yemek kültürü ve beslenme alışkanlıklarının tarih boyunca gelişim süreçleri derlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme alışkanlıkları, Yemek kültürü, Türk yemek kültürü

ABSTRACT

Turkish food culture and nutrition habits in the development of history

Since the existence of mankind, nutrition is one of the necessities to maintain their vital activities. Nutritional habit, a physiological movement, has progressed in parallel with the development of living conditions of mankind. This instinctive behaviour has started with gathering in the nature originally. People have found edible foods by distinguishing the harmful plants in the nature. Mankind, who had learned cooking with the invention of fire, has discovered foodstuffs that can be obtained from animals in time. Due to this discovery, they had an opportunity to try different flavours and supply a greater variety of needed macro components of their body such as proteins, vitamins and essential oils etc. This nutrition diversity has brought with the taste phenomenon. The major reasons of consumed food variety are the climate of the region they live in, the condition of nature and the kinds of vegetables, fruits, grains that grow in these regions. Furthermore, it is inevitable that the diversity of animals living in the region causes food diversity. This situation, which is the result of ecological balance, has been one of the main causes of cultural differences between societies over time. The culinary culture has been separated by geographical regions over time and a sub-culture called "regional dishes" has formed. Until today, mankind have developed new tastes by experimenting with many food preparation and cooking techniques. In this study, the development of Turkish food culture and nutrition habits throughout the history have been reviewed.

Keywords: Nutrition diversity, Food culture, Turkish food culture

Giriş

İnsanlık tarihi Paleolitik, Mezolitik, Neolitik, Tunç ve Demir Çağları gibi çeşitli dönemlere ayrılmaktadır. İnsanoğlunun Anadolu'da en eski görülme tarihi ise Eski Taş Çağı ya da Yontma Taş Çağı adı verilen Paleolitik Çağ'ın başlarına kadar uzanmaktadır. Paleolitik Çağ'da insanoğlu, çevre ve iklim koşullarındaki değişikliklerin beraberinde biyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için, beslenebilecekleri kaynak bulmak ve avlanmak amacıyla küçük topluluklar halinde sürekli yer değiştirerek, konar-göçer bir yaşam sürdürmüşlerdir (Aksoy ve Çetin, 2018). Biyolojik ihtiyaçlar doğrultusunda karşımıza çıkan yemek yeme, tarihsel süreçte ihtiyacın da ötesine geçerek toplumda dinsel, toplumsal ve kültürel kimliği belirtmenin farklı bir yöntemi olarak kullanılmaya başlanmıştır (Ay ve Şahin, 2014).

Bir toplumun kültürel değerleri, diğer toplumların yaşam biçimlerini ne kadar etkilerse yeme-içme alışkanlıklarını da bir o kadar etkilemektedir. Bu nedenle toplumun yeme-içme alışkanlıkları, yaşadığı yörenin tarımsal, sosyo-kültürel ve coğrafik özellikleri ile diğer toplumlarla olan ilişkilerinden de etkilenmektedir (Güler, 2008). Her kültürün etkilenmeler konusunda da yaklaşımı farklılık gösterebilmektedir. Örneğin bir toplumda beğenilmeyen bir yiyecek diğer bir toplumda önde gelen lezzetlerden sayılabilmektedir (Talas, 2005).

İnsanın yeryüzünde görülmesinden başlayarak yerleşik hayata geçişine kadar olan süreç Neolitik Çağ adını almaktadır (Akın ve ark., 2015). Bu çağda fizyolojik ve toplumsal adaptasyon kaynaklı olarak alet ve silah kullanmada erkeğin doğal yeteneği sebebiyle avcı, kadının da koruma ve çocuk yetiştirme yeteneği sebebiyle sadece toplayıcı rolü üstlendiği görülmektedir (Beardsworth ve Keil, 2011). Avcı-toplayıcı dönemin ardından yoğun olarak Anadolu'ya göç ederek yerleşen toplumlar bu topraklarda uzun yıllar tarım ve hayvancılıkla beslenme ihtiyaçlarını karşılamışlardır (Akın ve ark., 2015). Yerleşik hayat düzenine alıştıktan sonra insanlar, biyolojik ihtiyaçlarını gidermek için beslenmekten ziyade, yemek sofrası kurma ve bu sofrada farklı yemekleri birlikte denemeyi bir kültür haline getirmeye başlamışlardır (Düzgün ve Durlu Özkaya, 2015). Önceleri kilden çanak-çömlek yapmış ve besinlerini saklama kuyularında depolamışlardır. Neolitik Çağ'ın sonlarına doğru Kalkolitik Çağ ile bakır madeninin işlenmesi ardından Tunç Çağı ve Demir Çağı ile daha fazla kesici alet, mutfak eşyası geliştirmişlerdir (Akın ve ark., 2015). Özellikle Demir Çağı'nda mutfak gereçleri olarak altın, gümüş, bakır ve tunç gibi madenlerin sıklıkla kullanıldığı bilinmektedir. İlk Çağ'da Anadolu Uygarlıklarında daha sonrasında devam eden Orta Çağ'da ise Roma ve Bizans İmparatorluklarında farklı beslenme kültürlerinin şekillendiği ifade edilmektedir. Türk beslenme kültürü ise Orta Asya Dönemi,

Selçuklu ve Beylikler Dönemi, Osmanlı Dönemi ve Cumhuriyet Dönemi olmak üzere çeşitli evrelerden geçmiştir (Düzgün ve Durlu Özkaya, 2015). Orta Asya'dan sosyal ve biyolojik pek çok sebeple Anadolu'ya göçen Türkler, burada karşılaştıkları Anadolu insanının sahip olduğu beslenme alışkanlıkları ile kendi bilgilerini sentezleyerek yeni ve zengin bir mutfak kültürüne ulaşmıştır. Osmanlı İmparatorluğu'ndan Cumhuriyet Dönemi'ne kadar olan 600 yılı aşan süreçte, padişahlara ve saraya verilen önem sebebiyle gösterişli mutfaklar ön plana çıkmaktadır. Cumhuriyet'in ilanı ile başlayarak günümüzde hızla devam eden ekonomik ve teknolojik gelişmelerin beslenmeye etkileri ve gıda sektörünün oluşmasıyla yemek kültürü artık bambaşka bir noktaya gelmiştir (Akın ve ark., 2015).

Türk toplumu köklü ve zengin bir tarihe ve kültürel yapıya sahiptir. Kültürel zenginlik ile beslenme kültürünün de zenginleştiği görülmektedir (Kılıç ve Albayrak, 2012). Türk yemek kültürünün, Orta Asya'dan günümüze kadar uzanan tarihsel bir gelişim süreci bulunmaktadır. Türk yemeklerinin farklılığını ve zenginliğini sağlayan unsurlar; Asya ve Anadolu topraklarında yetişen farklı gıda ürünleri, Selçuklu ve Osmanlı saraylarında keşfedilen yeni lezzetler ve Anadolu'da kurulmuş tüm uygarlıklara ait izlerdir. Türk yemek kültürü göçebe hayattan Anadolu Selçuklu ve Osmanlı zamanına kadar olan süreçten günümüze çok değişim göstermiş ve olgunlaşmıştır (Güler, 2008). Bu çalışmada, insanlığın varoluşundan günümüze kadar olan süreçteki beslenme alışkanlıkları ile bu alışkanlıkların süreç içerisindeki değişimi ve bu değişime kültürün etkisi derlenmiştir.

Tarih Öncesi Çağlarda Yemek Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları

21. yüzyılın sosyal ve ekonomik düzeyinin temelini oluşturan Neolitik Çağ, insanlığın kültürel evrimi ve gelişimindeki en önemli evre olarak bilinmektedir (Akın ve ark., 2015). 9000 yıldan öncesine dayanan Neolitik Çağ'da evlerin, Orta Anadolu'da ırmak kenarlarına art arda ve kıyı boyunca inşa edildiği ifade edilmektedir (Redman, 1978). Bu dönemde evlerin içindeki çeşitli ocaklar, fırınlar, saklama çukurları, mimari bölümler ve dekorasyonlar yaklaşık 1000 yıl aynı şekilde yapılarak kullanılmıştır (Atalay ve Hastorf, 2006).

Neolitik Çağ'da ilk yerleşimlerde yalnızca avcılık ve toplayıcılıkla geçinilirken, Çatalhöyük'teki höyük diziliminin altıncı katından sonra tarım ile geçinildiği görülmektedir. Kaplıca (einkorn) ve germik (emmer) buğdaylarıyla ekmelek buğday, yalın arpa ve bezelye yetiştirilmiştir (Richards ve ark., 2003). Böylece üretime başlanmış ve insanlar ettikleri ürünlerin yetişmesini beklemek için günümüzdeki şehir yaşıntısının temelini oluşturan yerleşik yaşam düzenine geçmişlerdir.

O dönem insanları yalnız et ile beslenmeyi bırakıp farklı bitki, baharat ve hayvansal ürünleri birlikte pişirerek yemek yapma sanatını geliştirmişlerdir (Düzgün ve Durlu Özkaya, 2015). Aynı dönemde tarımsal faaliyetlerle birlikte avcılığı da yoğun olarak sürdürmüşlerdir (Richards ve ark., 2003).

Yemek pişirme işlemleri önceden fırın içinde sıcak taş üzerinde yapılırken, İ.Ö. 6000-5000 tarihlerinde kaplarda yapılmaya başlanmıştır. Bu dönemle ilgili yapılan araştırmalarda, kullanılan kapların sürüngen kabukları, hayvanın kürek kemiği ve midesinden olduğu tespit edilmiştir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Pişirmeye dayanıklı kil toplarından üretilen kapların kullanılmasıyla beraber fırınların boyutlarının da büyüdüğü anlaşılmaktadır (Aksoy ve Çetin, 2018). Şekil 1’de görülen, Anadolu Medeniyetler Müzesinde sergilenmekte olan toprak pişirme kabı Çatalhöyük’te bulunmuştur (Işın, 2018). Üçayaklı kapların tarihlendiği zamana bakılırsa yemeği doğrudan ateş üstünde pişirme işleminin ateşin bulunmasından çok sonra öğrenildiği anlaşılmaktadır (Önçel, 2015).



Şekil 1. Toprak pişirme kabı ve üçayak (Anadolu Medeniyetler Müzesi) (Işın, 2018)

Figure 1. Earthenware pot and tripod (Anatolian Civilizations Museum) (Işın, 2018)

Yapılan kazı çalışmalarında botanik kalıntılardan, kuş kemiklerinden, kuş yumurtalarından ve organik moleküllerden dönemin yemek kültürüne ait çıkarımlar yapılabilmektedir. Nekropol kazılarında bulunan iskeletlerin kemiklerinde yapılan izotop analizi, insanların günlük işleri ve beslenme şekilleri hakkında bilgiler sunmaktadır (Le Bras-Goude, 2016). Literatürde Neolitik Çağ’da balık ve kuş eti az tüketilirken genellikle koyun ve keçi etinin tercih edildiği, domuz ve sığır etinin de özel şölenlerde yenildiği bilgisine ulaşılmaktadır (Delemen, 2001).

Arkeolojik kazılarda elde edilen buluntulardan, insanların anatomik özelliklerinden sosyal yaşamlarına kadar birçok sonuca ulaşılmaktadır. Toplumların beslenme alışkanlıklarının ve beslenme çeşitliliğinin gelişimi açısından da ipuçları elde edilmektedir. Bu anlamda, insan vücudunun en kalıcı yapılarından olan diş ve kemikler ile insan dışkı arkeolojik buluntu olarak büyük önem taşımaktadır. Buluntularda elde edilen dişlerde görülen çürükler ne tür besinlerin, hangi sıklıkla tüketildiğini göstermektedir. Taş Devri’ne ait olduğu düşünülen buluntularda diş çürüğüne rastlanmazken, Neolitik Çağ’da diş çürüklerinde ciddi bir artış olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular o dönem insanların karbonhidrat ağırlıklı beslendiğini göstermektedir (Özüşen, 2013). Bu dönemde kurutulmuş meyve, kurutulmuş et, tam tahıllar ve kabuklu yemişlerin tüketildiğine de yine diş analizlerinden ulaşılmaktadır (Atalay ve Hastorf, 2006). Bu konuda derinlemesine sonuç alınabilen yerlerden biri olan Çatalhöyük’te, insanların protein ve karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri tespit edilmiştir (Yurdakök, 2013). Dışkı örneklerine bakıldığında ise yabani fıstık, palamut ve badem kabuğu bulunduğu saptanmıştır. Bu veriler ışığında genelde yiyeceklerin kabukları ile tüketildiği kanısına varılmıştır (Hastorf, 2012).

Çatalhöyük araştırmaları sonucunda ortaya çıkan diğer bulgularda mayalama, öğütme, kesme, süzme, tütsüleme, doğrama, kurutma, dövme, tuzlama, kızartma gibi çeşitli yemek hazırlama teknikleri görülmektedir (Şensoy ve Tiritioğlu, 2018). Ayrıca, üretim, işleme, yemek pişirme, yemek yeme gibi gıda faaliyetlerinin uygulandığı tespit edilmiştir. Meyvelerin ve kabuklu yiyeceklerin kümeler halinde bulunması da depolandıklarını göstermektedir (Atalay ve Hastorf, 2006).

Gün yüzüne çıkan arkeolojik kalıntılar, Erken Bronz Çağ’ında zeytinin yetiştirilmesinin ve işlenmesinin, Neolitik Çağ’daki gıda faaliyetlerinin geliştirilmesiyle yapıldığını göstermektedir. Girit Adası’nda bulunan yazıtlardan, yabani zeytinin gıda olarak tüketildiği ve ayrıca kozmetik ürün, merhem ve parfüm yapımında kullanıldığı anlaşılmaktadır (Kaplan ve Arıhan, 2017).

Neolitik Çağ’da Çatalhöyük’te bulunan arkeolojik kalıntıların yanı sıra bu döneme dair en eski buluntuların bugünkü

Şanlıurfa’da yer alan Göbeklitepe yerleşim yerinde mevcut olduğu bilinmektedir. Bu nedenle sonraki dönemlere ait keşiflerin kökenlerinin Anadolu ve Mezopotamya olduğu ifade edilmektedir (Düzgün ve Durlu Özkaya, 2015).

Orta Asya Türklerinde Yemek Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları

Tarihsel süreçte, Türklerin diğer toplumlarla karşılaştırıldığı, yeme ve içmeye daha fazla önem verdiği görülmektedir. Yaşam biçimleri, yaşadıkları bölgeler ve etkileşim halinde oldukları topluluklar, beslenme şekillerini ve yemek kültürlerini etkilemiştir. Türklerin kültürel zenginliği Türk mutfak kültürüne de yansımıştır. Tarihte yer almaya başladıklarından itibaren yeme-içme sosyal yaşamlarında önemli bir yer tutmuştur (Kızıldemir ve ark., 2014).

Türkler Cilalı Taş Devri’nde Orta Asya’ya gelerek buraya yerleşmiş, sonrasında Ural ve Altay dağları arasında bulunan geniş bozkırları yurt edinmişlerdir (Koşay, 1982). İslamiyet öncesinde Türkler yalnızca Orta Asya ile sınırlı kalmayarak Kafkaslar, Karadeniz’in kuzeyi ve Macaristan ovalarına kadar uzanan bölgelere yerleşmişlerdir. Dolayısıyla atlı göçebe kültürü burada doğmuş ve gelişmiştir. Geçim kaynakları tarım ve hayvancılık olmuştur (Seyitoğlu ve Çalışkan, 2014). At, koyun, keçi gibi hayvan etlerini mutfaklarında sıklıkla kullandıkları görülmektedir (Kaplan ve Arıhan, 2017). Yaşadıkları coğrafya sebebiyle beslenmelerini çoğunlukla hayvansal gıdalardan sağladıkları ancak aynı dönemde buğday ve buğday unuyla yapılan hamur işlerinin de yemeklerde yer almaya başladığı kaynaklarda ifade edilmektedir (Kızıldemir ve ark., 2014). Böylece hayvancılık ilk ve çoğu zaman tek geçim kaynağı iken buğdayı da temel besin kaynağı olarak kabul ettikleri ve ekmeklerini buğdaydan yaptıkları görülmektedir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008) (Ögel, 1982).

Zamanla yerleşik hayata geçen Türkler; buğdayın yanında çavdar, arpa ve darı yetiştirmeye başlamıştır (Demirgül, 2018). Orta Asya Türkleri Çin’in de etkisiyle pirinci yetiştirmeyi öğrenmişlerdir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Aynı dönemde dağ ıspanağı, şalgam, havuç, soğan, turp, patlıcan, kabak, pancar, sarımsak gibi sebzelerin o dönem tüketim tercinde yer aldığı görülmektedir (Kaplan ve Arıhan, 2017). Sıklıkla tüketilen meyveler ise; elma, dut, kayısı, armut, üzüm, karpuz, kavun, şeftali, içde, fıstık gibi ürünlerdir (Ergüzel, 2006). Üzümünden pekmez, şarap ve sirke yapıldığı da kaynaklarda yer almaktadır (Akın ve ark., 2015).

Orta Asya’da Türkler sürekli göç ettiklerinden ve geçim kaynakları hayvancılık olduğundan etin beslenme yeri büyük önem arz etmektedir (Güldemir, 2014). Yapılan kazılardaki buluntulardan İ.S. 6. ve 8. yüzyıllarda koyun ve at eti ile sığır ve geyik etlerinin de tüketildiği tespit edilmiştir. İ.S. 8.

yüzyıl sonrasındaki buluntularda kuş ve balık tüketildiğine dair sonuçlara ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgular zaman içerisinde yemek kültürünün değiştiğini göstermektedir (Ögel, 1982). Orta Asya Türkleri eti tuzlayarak güneş altında kurutmuşlar ve bu yiyeceğe “kak et” adını vermişlerdir. Güneşte kurutma, etin korunmasında bilinen en eski yöntemdir (Alçay ve ark. 2015). Günümüzde benzer şekilde üretilen sucuk ve pastırma göçebe hayatının doğal bir ihtiyacı olarak üretilmiştir. Eti uzun süre koruma yöntemini keşfeden Türklerin, bu ürünleri sefer ve göç esnasında tükettikleri düşünülmektedir (Özkan, 2013).

Orta Asya Türklerinin at eti ve kısrak sütünden elde edilen kımız tükettikleri görülmektedir (Beşirli, 2010). Kımızın taze kısrak sütü ve bu sütün üçte biri oranında olan mayalık kımızla birlikte bir deri torbaya doldurularak ılık bir ortamda saklanması ve torbanın ağzından bir sopa ile sık sık dövülerek, içilecek kıvama gelinceye kadar 12 veya 24 saat bekletilmesiyle hazırlandığı ifade edilmiştir (Ögel, 1991). Kımızın yanı sıra içecek olarak hububat çeşitlerinin alkole çevrilip tüketildiği, bunların dışında ritüel olarak at kanı içildiği de belirtilmektedir (Kızıldemir ve ark., 2014).

Orta Asya Dönemi’nde Türk yemek kültürünü yansıtan en eski yazılı kaynaklar; Kül Tigin’in yeğeni olan Yolluğ Tigin tarafından yazılan Kül Tigin ve Bilge Kağan anıtlarından oluşan Orhun Yazıtları’dır. Bu anıtlarda o döneme ait yemek kültürü ile ilgili bilgilere rastlanmıştır (Tekin, 2014). Yapılan kazılarda elde edilen yine bu döneme ait düz tabanlı ağız geniş kulpsuz kaplar ve içki kadehleri Türklerin yemek kültürünün o zamanlarda bile gelişmiş olduğunu kanıtlamaktadır. Kazılarda bunların dışında bulunan fincan, kaşık, küçük bıçak, kulplu güveç ve farklı formdaki mutfak eşyaları da gelişmiş yemek kültürünün bir başka göstergesidir (Abalı, 2017). New York’ta bulunan Metropolitan Sanat Müzesi’nde sergilenen Şekil 2’deki eser, Orta Asya’da tüketilen yemek çeşitliliğini ve yapılaş şeklini görsel olarak yansıtmaktadır (Işın, 2018).

Selçuklu Döneminde Yemek Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları

Ziraat ve tarıma uygun Anadolu topraklarına yerleşen göçebe Selçuklu, zaman içerisinde yerleşik hayata geçmişler ve bölgede yaşayan mevcut toplumların etkisinde kalarak tarım ile daha fazla ilgilenmişlerdir (Düzgün ve Durlu Özkaya, 2015). Bu dönemde tüketilen yiyeceklerin tarımsal gıdalar başta olmak üzere küçükbaş ve büyükbaş hayvan eti ile bu hayvanların sütleri ve kümes hayvanları olduğu anlaşılmaktadır (Kızıldemir ve ark., 2014).



Şekil 2. Ziyafet Hazırlığı 15. Yüzyıl Sonu. (The Metropolitan Museum of Art) (Işın, 2018)

Figure 2. The Banquet Preparation End of the 15th Century. (Metropolitan Museum of Art) (Işın, 2018)

Divanü Lügat-it Türk, dönemin Türk yemek kültürünü yansıtan en eski kaynakların başında gelmektedir (Güldemir, 2014). Divanü Lügat-it Türk'te çorbalar, unlu mamüller, süt ve süt ürünleri, et, sakatat, balık, otlar ve tahıllar, meyveler, sebzeler, yemişler, tatlılar ve içecekler ile ilgili bilgiler bulunmaktadır (Atalay, 1998). Ayrıca Dede Korkut Hikayeleri'nde de aynı dönemdeki et kızartmaları, kavurmalar ve yahniler, süt ve süt ürünleri, unlu mamüller, yemişler, meyveler ve içecekler gibi pek çok yiyecek ve yemek çeşidi yer almaktadır (Güldemir, 2014).

Selçuklu Dönemi'nde diğer dönemlere nazaran özgün bir yemek kültürü ortaya çıkmıştır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2005). Yemek çeşitlerinin yanı sıra yemek pişirme ve muhafaza yöntemlerinin de farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Serçeoğlu, 2014). Bu dönemde tüketilen birçok yiyecek ve yemek çeşidi, adıyla birlikte değişmeden günümüze kadar gelmiştir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2005). Günümüzde de isimleri aynı olan süt, peynir, yoğurt, yağ, kaymak gibi yiyecekler Selçuklu Dönemi'nde sıklıkla tüketilen yiyecekler arasında yer almıştır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Özellikle yoğurt Selçuklu yemek ve ikramlarında ayrı bir önem taşımaktadır (Ünver, 1982). Et, un ve yağ yeme alışkanlığı bu dönemin simgesi olarak görülmüştür. En çok yenen yemeklerin kuzu, erkek, keçi, at eti ve sakatatlar olduğu ifade edilmiştir. Bunların yanında kuş türleri de tüketilmiştir (Karaca ve ark., 2015).

Türklerin Anadolu'ya gelmeden önce de yetiştirdiği buğday, Bizans, Selçuklu ve Beylikler dönemlerinde en çok yetiştirilen tahıl ürünü olmuştur. Selçuklu Dönemi'nde Anadolu topraklarında sıklıkla üretilen buğday zaman içinde önemli bir ihracat ürünü haline gelmiş, hatta devletlerarası ilişkilerde kimi zaman "ekonomik koz" olarak kullanılmıştır (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014).

Selçuklu Dönemi'ne ait sofraya kültürü ile ilgili olarak günümüzdeki gibi yere "sofra yaygısı" serildiği bilinmekte olup (Genç, 1982), yemek servisinde sahan, bakır veya çiniden kaseler, sini ve testi kullanıldığı, tek kaptan kaşıkla yemek yendiği ifade edilmektedir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Ayrıca Kutadgu Bilig adlı eserde bu dönemde yapılan şölen, tören ve sofraya düzeni ile ilgili bilgiler verilmektedir (Akın ve ark., 2015). Öğünlerin kuşluk ve zevale yemeği olarak ikiye ayrıldığı bilinmektedir. Bu öğünlerin ev ahalisinin uyanma ve evden ayrıldıkları zamanlara göre değişiklik gösterdiği (Ünver, 1982), kuşluk yemeğinde yağlı ve hamur işleri, zevale yemeğinde ise bol çeşitte yemeğin hava kararmadan yendiği ifade edilmektedir (Serçeoğlu, 2014).

Günümüzde sofraların ayrılmaz bir parçası olan ekmek, Selçuklu yemek kültüründe sadece ana yemeği destekleyici bir öğe olarak değil, tek başına yemek olarak da tüketilmiştir. Bu dönemde Anadolu'da ekmeğin belirli aralıklarla ve ihtiyaca

göre pişirildiği İbn Battuta Seyahatnamesi'nde yer almaktadır. İbn Battuta, 1333 senesinde seyahat ettiği Alanya şehrinden söz ederken, burada ekmeğin haftada bir kez pişirildiğini söylemektedir (Aykut, 2019). Selçuklu Anadolu'sunda ekmeğin yapımını tasvir eden Şekil 3'teki minyatür 18. yüzyıla tarihlenirken, günümüzde tandır ekmeği hala aynı şekilde yapılmaktadır (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014).



Şekil 3. Selçuklu Dönemi'nde Ekmek Yapımını Tasvirleyen Minyatür (Topkapı Sarayı Müzesi Kütüphanesi) (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014)

Figure 3. Miniature Depicting Bread Making in the Seljuk Period (Topkapı Palace Museum Library) (Özgüdenli and Uzunağaç, 2014)

Osmanlı Döneminde Yemek Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları

Türk yemek kültürünün hem çok eskiye dayanması hem de en zengin yemek kültürlerinden biri olmasının en önemli sebebi, Osmanlı İmparatorluğu'nun çok uluslu bir yapıya sahip olmasıdır (Alabacak, 2018). Orta Asya kökenli beslenme alışkanlığı, göç esnasındaki Arap ve Fars kültürlerinin etkileri, Anadolu'nun zenginliği ve Rumların etkisi Osmanlı İmparatorluğu'nun yemek kültüründeki çeşitliliğini sağlayan temel unsurlardır (Üner, 2014).

İmparatorluğun geniş bir coğrafyada, farklı etnik grupları içermesinin etkisiyle saray mutfağında birden fazla kültüre özgü yemek çeşidi bulunmaktadır. Özellikle Çerkez tavuğu, Tatar böreği, Arnavut ciğeri ve Laz böreği gibi sıklıkla tüketildiği bilinen yemekler, isimlerini ait olduğu etnik gruplardan almıştır (Hatipoğlu ve Batman, 2014). Ayrıca çeşitli kaynaklarda kabak yemeği, ıspanak kavurması, kavurmalı pırasa, lapa, mantı, yoğurtlu bazu (pazı), patlıcan yahnisi, herise, nohutlu yahni, hünkârbeğendi, imam bayıldı, kebab, medfunne, kızartma, köfte ve külbastı gibi yemeklerin de tüketildiği ifade edilmektedir (Samancı, 2008; Solmaz, 2018; Ünver, 1948; Hatipoğlu ve Batman, 2014; Akkoyunlu, 2012).

Türk yemek kültürü Osmanlı İmparatorluğu zamanında daha da gelişmiş ve en görkemli çağını yaşamıştır (Kızıldemir ve ark., 2014). Osmanlı Dönemi'nde saraylarda kullanılan gümüş siniler ve lüks mutfak eşyalarından yemek kültürünün ne kadar gösterişli olduğu anlaşılmaktadır (Abalı, 2017). Yabancı devlet adamlarının Osmanlı'ya yaptıkları ziyaretlerde yedikleri Türk yemeklerinden aşırı derecede etkilendikleri ve kendi aşçılarını yetişmeleri için Türk aşçıların yanına gönderdikleri bilinmektedir (Kızıldemir ve ark., 2014).

Orta Asya döneminde yoğun et tüketimi Osmanlı yemek kültürüne de yansımıştır (Solmaz, 2018). Özellikle sarayda yapılan ziyafetlerde şaşırtıcı ölçüde et tüketildiği ifade edilmektedir (Yerasimos, 2014). Balık etinin diğer et çeşitlerine göre daha az tercih edildiği yabancı seyyahlar tarafından belirtilse de yazılı kaynaklarda deniz mahsullerinin ve yemeklerinin sofrta kültüründe önemli bir yere sahip olduğu ifade edilmektedir (Yiğit ve Ay, 2016; Güldemir, 2020). Saray mutfağında yapılan balık bryan, ıstiridyeye-i hassa, karidyeye, müferreke, piyazlı balık, Vardar balığı kapaması, havyarlı levrek balığı, ıstakoz, midyeli salça, Papaz yahnisi, uskumru balığı yahnisi ve Yaka yahnisi gibi yemek çeşitleri dikkat çekmektedir (Güldemir, 2020; Yerasimos, 2007).

Saray sofralarında çeşitli pilavlar ve çorbalar ön planda tutulan yemeklerdir (Solmaz, 2018). Çorba çeşitlerinden buğday çorbası, lahanaya çorbası, maydanozlu çorba, tutmaç, balık çorbası, işkembe çorbası, terbiyeli çorba, mercimek çorbası ve

tarhana çorbasının halk ve saray sofralarında yer aldığı bilinmektedir (Alabacak, 2018; Yerasimos, 2014). Evliya Çelebi Seyahatnamesi incelendiğinde Amber pilavı, avşıla pilavı, çilav pilavı, dud pilavı, firik pilavı, rumman pilavı ve yoğurtlu pilav gibi sayısız pilav çeşidi karşımıza çıkmaktadır (Yerasimos, 2014). Bunların yanında yaş ve kuru meyve hoşafı, şerbet gibi içecekler sofralarda yer almıştır (Solmaz, 2018). Özellikle bu dönemde hem sarayda hem de halk içinde önemli bir yer tutan şerbet günümüze kadar ulaşmıştır. Söz ve nişan törenleri, mevlitler, düğünler ve iftar yemeklerinde tüketilen şerbet, Türk geleneklerinde yer almaktadır (Ceyhun Sezgin ve Durmaz, 2019). Düğünlerde şerbetin yanı sıra baklava, güllaç, kadayıf, helva ve reçel gibi pek çok çeşit tatlı sunulduğu bilinmektedir (Solmaz, 2018; Hatipoğlu ve Batman, 2014). Yapılış biçimlerine göre adlandırılan baklava çeşitleri için hala aynı isimler kullanılmaktadır. Ayrıca tahıllı tatlıların bu dönemde sıklıkla tüketildiği ifade edilmektedir. Özellikle günümüzde Ramazan ayında yapılan aşure ve Konya'da geleneksel olarak düğünlerde yapılan zerde, geçmişten günümüze değişmeden gelen yiyecekler arasında yer almaktadır (Hatipoğlu ve Batman, 2014).

Osmanlı mutfağında günümüz sofralarında olduğu gibi ekmeğin temel gıda olarak tüketildiği bilinmektedir (Alabacak, 2018). Çeşitli kaynaklarda gündelik ekmeğin nan-ı aziz, orta kaliteli has ekmeğin nan-ı has orta, vasat ekmeğin nan-ı adi, yassı beyaz ekmeğin fodula ve uzun iyi beyaz ekmeğin fırancala olarak un kalitesine göre adlandırıldığı ifade edilmiştir. Diğer temel gıdalar arasında süt ve süt ürünleri dikkat çekmektedir. Özellikle mutfaklara alınan peynir türlerinin kaşar, kaşkaval, Felemenk, parmezan, Arnavut, beyaz ve tulum peynirleri olduğu belirtilmiştir (Samancı, 2008).

Geleneklerimizde önemli bir yer tutan ve kültürümüzle özdeşleşmiş Türk kahvesi ve kahvehane kültürü Osmanlı'yı ziyaret eden bürokratlar tarafından diğer devletlere ve kültürlere yayılmıştır (Yerasimos, 2007). Şekil 4'te yer alan 1747 yılına ait portre Türk kahvesinin diğer toplumlarda da tüketildiğini göstermektedir (Işın, 2014). Dünyada ilk kahvehane İstanbul'da günümüzde Tahtakale olarak bilinen Tahtül-Kale'de 1554-1555 yıllarında açılmıştır (Hatipoğlu ve Batman, 2014). Osmanlı'nın ihtişamlı, keyfe düşkün ve göz kamaştırıcı alışkanlıkları büyük ilgi görmüştür (Bilgin, 2008).

Osmanlı'da 17. yüzyıldan itibaren muz, domates, mandalina, ananas, portakal gibi sebze ve meyvelerin tüketilmeye başlandığı görülmektedir. O dönemde Avrupa ile olan ticari ilişkilerin artmasının ve güçlenmesinin bu tüketim değişikliğinin sebebi olduğu düşünülmektedir (Kızıldemir ve ark., 2014). Böylece bu görkemli mutfağa domates ve patates gibi ürünler de katılmıştır (Yerasimos, 2007).



Şekil 4. Türk kıyafetiyle kahve içen Madame de Pompadour (Işın, 2014)

Figure 4. Madame de Pompadour drinking coffee in Turkish dress (Işın, 2014)

18. yüzyıl boyunca kültürel katkılar ve ekonominin gelişmesiyle daha da yenilenen mutfak kültürü Yeni Dünya'dan gelen ürünlerin etkisinde kalmıştır (Sağır, 2012). Osmanlı yemek kültürü, imparatorluğun ilerleyen zamanlarında zenginleşerek bu yüzyılda en parlak dönemine ulaşmıştır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Bu son parlak dönem günümüzdeki zengin Türk yemek kültürünün temellerini oluşturmuştur (Bilgin, 2008).

Günümüzde Yemek Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları

Türkiye'nin Avrupa, Asya ve Afrika'nın kavşak bölgesinde olması sebebiyle Türk yemek kültürü Cumhuriyet ile daha da zenginleşmiş ve genişlemiştir (Seyitoğlu ve Çalışkan, 2014). Gıda biliminin katkıları ile şekillenen gıda endüstrisi, her toplumda olduğu gibi Türk toplumunda da yemek kültürü ve beslenme alışkanlıklarını etkilemiştir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Ticaret ağının gelişmesiyle birlikte çeşitli gıdalar ve mevsiminde olmayan meyve-sebzeler pazarlarda ve büyük marketlerde rahatlıkla bulunabilir hale gelmiştir (Közleme, 2012). Önceki dönemlerde iki öğün yenen yemekler üç öğüne yükselmiştir (Önçel, 2015). Geçmiş zamanlarda sıklıkla hayvansal yağ tercih edilirken margarin ve bitkisel yağlar da kullanılmaya başlanmış, dana eti küçümsenirken kuzu ve koyun eti kadar tercih edilir hale gelmiş, zenginliğin göstergesi beyaz ekmek tüketilmeye devam ederken son zamanlarda sağlıklı yaşam üzerine tüketicinin eğiliminin artması ve toplumda sağlıklı yaşam trendinin başlaması esmer ekmek ve

doğal köy ekmeği tüketimini arttırmıştır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Bunun yanı sıra yoğurt tüketiminde de değişiklikler olmuştur. Kaymaksız endüstri yoğurdu geleneksel yoğurt kadar sevilerek tüketilmeye başlanmıştır (Közleme, 2012).

Sofra adabı değişerek günümüzde çoğunlukla yer sofrası yerine masa ve sandalye kullanımı başlamıştır. Geçmiş dönemlerde büyük ve tek kaptan yemek yenirken günümüzde küçük ve kişiye özel tabaklardan yemek yenmektedir. Yemeğin sonunda ikram edilen gülsuyu ve güzel kokular, günümüzde yerini ıslak mendil ya da kolonyaya bırakmıştır. Bu gelişmeler sonucunda evlerde mutfak ve salon dışında sadece yemek yenilen "yemek odaları"nın tasarlandığı görülmektedir (Hatipoğlu ve Batman, 2014).

Cumhuriyet Dönemi ile sanayi ve teknolojinin gelişmesi, ekonomik gereklilik gibi nedenlerle kadının çalışma hayatına katılması, yemek yeme alışkanlıklarının ev dışına taşması ve daha kısa sürede yemek yeme ihtiyacını giderme zorunluluğu hazır yemek kültürünün ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Önçel, 2015). Televizyon, gazete, radyo gibi görsel ve yazılı basındaki reklamlar ve bu reklamlarda yer alan sloganlar önce çocuklar daha sonra çok kişinin beslenme alışkanlıklarını değiştirmiştir (Mengü, 2006).

Gıda endüstrinin gelişmesi, hızlı kentleşmenin sonucunda ev dışında yemek yeme zorunda olan kişilerin tercihleri, kadının iş hayatına atılması sebebiyle yemek hazırlama zamanının daralması, toplumda yalnız yaşayanların sayısındaki artış, kitle iletişim araçlarının etkisi gibi çeşitli nedenlerden dolayı, hazır ve yarı hazır hale getirilen yemeklerin tüketiminde artış olduğu görülmüştür (Önçel, 2015). Bugünkü Türk yemek kültürünün geniş yelpazesinin oluşmasında özellikle Selçuklu ve Osmanlı dönemlerindeki lezzetler başta olmak üzere tüm Anadolu lezzetleri büyük rol oynamıştır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008). Örnek olarak tandır ekmeği, Fıncala ekmeği, süt, kaşar peyniri, beyaz peynir, tulum peyniri, parmesan peyniri, yoğurt, kaymak, sucuk, pastırma (kak et), hoşaf, baklava, güllaç, kadayıf, helva, reçel, aşure, zerde, Türk kahvesi, imambayıldı, mantı, hünkârbeğendi, külbastı, kebab ve yahni gibi lezzetlerin bir kısmı hazırlanış biçimlerine göre değişikliğe uğrasa da bir kısmı değişmeden günümüze kadar ulaşmıştır (Hatipoğlu ve Batman, 2014; Samancı, 2008; Özkan, 2013; Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008; Özgüdenli ve Uzunnağaç, 2014; Alabacak, 2018; Solmaz, 2018; Yaresimos, 2007). Tüm bu yemek çeşitleri geçmişte sadece saray mutfağı ile sınırlı kalırken günümüzde restoranlar, hazır yemek işletmeleri ve fast food firmaları konseptine ulaşmıştır.

Günümüzde en çok tüketilen gıdaların %19.4 oranında et, balık ve deniz ürünleri olduğu bunu %17.8 ile ekmek ve tahıllar; %16.6 ile sebzeler; %13.9 ile süt, peynir ve yumurta; %11,5

ile meyveler; %6.0 ile şeker, bal ve çikolata; %5.4 ile sıvı ve katı yağların takip ettiği rapor edilmiştir. En az tüketilen gıdaların ise, %3.2 ile kahve, çay ve kakao; %3.8 ile alkolsüz içecekler; %2.3 ile diğer gıda ürünleri olduğu belirtilmiştir (TÜİK, 2019).

Genel olarak tarihin gelişim sürecinde beslenme alışkanlıkları ele alındığında et, ekmek gibi sıklıkla tüketilen temel gıda maddelerinin aynı olduğu görülmektedir. Diğer yandan günümüzde gıda endüstrisinin gelişimi ve ticaret olanakları da dikkate alındığında, ürün çeşitliliğinden dolayı tüketim tercihlerinin değişim göstermesi kaçınılmazdır.

Sonuç

Yaşadığı çevreye uyum sağlama güdüsüne sahip olan insanoğlu ilk çağlardan bu yana gelişim sürecini sürdürmektedir. Araştırmaların ışığında, insanoğlunun varoluşundan günümüze kadar yemek yeme alışkanlığında birçok etkiyle değişim ve gelişim yaşandığı ortaya çıkmaktadır. Toplumlarda yaşanan savaşlar, göçler, teknolojik gelişmeler ve ticaret gibi olaylar yeni yiyecek çeşitlerinin yayılmasında ve tanınmasında etkili olmuştur. Hala gelişmekte ve değişmekte olan yemek kültürünün, kültürler ve milletler arası etkileşimi ile daha da ilerlemesi kaçınılmazdır. Gıda endüstrisi, turizm sektörü, iklim ve doğa koşullarının devamlı değişmesi ve iletişimin artması ile yeme-içme alışkanlıklarının eskiye oranla daha da hızlı değişeceği öngörülmektedir. Tüm bunların yanı sıra günümüzdeki yemek çeşitliliğinin temeli, bu topraklarda daha önce yaşamış olan toplumların miras bıraktığı beslenme kültürlerinin senteziyle oluşmaktadır. Bu derleme ile tarihsel süreç içerisinde Türk yemek kültüründeki benzerlikler, değişimler ve günümüze yansımalarından kesitler sunulmaya çalışılmıştır.

Etik Standart ile Uyumluluk

Çıkar çatışması: Yazarlar bu yazı için gerçek, potansiyel veya algılanan çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik izin: Araştırma niteliği bakımından etik izne tabii değildir.

Finansal destek: -

Teşekkür: -

Açıklama: Bu makalenin özeti 9. Gıda Mühendisliği Kongresi'nde poster sunumu olarak sunulmuştur.

Kaynaklar

Abalı, İ. (2017). İşlevleri bağlamında mutfak eşyaları. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(10), 383-392. <https://doi.org/10.7816/ulakbilge-05-10-05>

Akın, G., Özkoçak V., Gültekin T. (2015). Geçmişten günümüze geleneksel anadolu mutfak kültürünün gelişimi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Antropoloji Dergisi*, 30, 33-52. https://doi.org/10.1501/antro_0000000319

Akkoyunlu, Z. (2012). Türk mutfağında kaybolan kerkük yemekleri. *Motif Akademi Halk Bilimi Dergisi*, Balkan Özel Sayısı-II, 326-343.

Aksoy, M., Çetin, K. (2018). Çatalhöyük mutfak yapıları ve araç-gereçlerinin 21. yüzyıl mutfak kültürüne yansımaları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(1), 125-141. <https://doi.org/10.21325/jotags.2018.178>

Alabacak, C.H. (2018). *Türk mutfak kültüründeki geleneksel yemeklerin bilinirliği: Ankara ili örneği.* Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Alçay, A.Ü., Yalçın S., Bostan, K., Dinçel, E. (2015). Orta Asya'dan Anadolu'ya kurutulmuş gıdalar. *ABMYO Dergisi*, 40, 83-93.

Atalay, B. (1998). *Divan-ü Lügat-it Türk Tercümesi Cilt 1.* Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Atalay, S., Hastorf, C.A. (2006). Food, meals, and daily activities. Food Habitus at Neolithic Çatalhöyük. *American Antiquity*, 2(71), 283-319. <https://doi.org/10.2307/40035906>

Ay, Ş., Şahin, K. (2014). Eski yakındoğu'da yemek simgeselliği üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Tarih ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12, 331-358.

Aykut, A.S. (2019). *İbn Battuta Seyahatnamesi* İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. ISBN: 9789750809903

Beardsworth, A., Keil, T. (2011). *Yemek Sosyolojisi: Yemek ve Toplum Çalışmasına Bir Davet.* Ankara: Phoenix Yayınevi. ISBN: 978-605-4657-12-4

Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Milli Folklor Dergisi*, 22(87), 159-169.

- Bilgin, A. (2008).** Klasik Dönem Osmanlı Saray Mutfağı. In A. Bilgin & Ö. Samancı (Eds.), *Türk Mutfağı* (p. 71-91). Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları. ISBN 978-975-17-3376-4
- Ceyhun Sezgin, A., Durmaz, P. (2019).** Osmanlı mutfak kültüründe şerbetlerin yeri ve tüketimi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (2), 1499-1518. <https://doi.org/10.21325/jotags.2019.432>
- Delemen, İ. (2001).** *Antik Dönemde Beslenme*. İstanbul: Ege Yayınları. ISBN: 975-807-042-8
- Demirgöl, F. (2018).** Çadırdan saraya türk mutfağı, *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 105-125.
- Düzgün, E., Durlu Özkaya, F. (2015).** Mezopotamya'dan günümüze mutfak kültürü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 41-47.
- Ergüzel, M. (2006).** Mâni ve bilmecelerimizde geçen meyve adlarının Türkçe'deki Kullanımları Üzerine Bazı Tespitler. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 1(1), 158-174.
- Genç, R. (1982).** IX. Yüzyılda Türk Mutfağı. *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri*. Kültür ve Turizm Bakanlığı, MİFAD Yayınları, 41, 57-68.
- Güldemir, O. (2014).** Orta Asya'dan Cumhuriyet Dönemine Türk Mutfağındaki Yemeklerin Değişimi: Yazılı Kaynaklar Üzerinden Bir Değerlendirme, VII. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi, (04-05 Nisan) 2014, s. 346-358, Aydın.
- Güldemir, O. (2020).** Türk Mutfağında Deniz Ürünleri ile Hazırlanan Yemekler. In N. Şahin Perçin & C. Uçuk (Eds.), *Uygulamalı Türk Mutfağı* (p.196-207). Ankara: Atlas Akademik Basım. ISBN 978-625-439-049-4
- Güler, S. (2008).** Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(26),182-196.
- Hastorf, C.A. (2012).** The Habitus of Cooking Practices at Neolithic Çatalhöyük. In S.R. Graff & E. Rodriguez-Alegría (Eds.), *The Menial art of Cooking: Archaeological Studies of Cooking and Food Preparation* (p. 65-86), Boulder, Colorado: University of Press. ISBN: 978-1607321750
- Hatipoğlu, A., Batman, O. (2014).** Osmanlı saray mutfağı'na ait gastronomik unsurların günümüz Türk Mutfağı ile kıyaslanması. *Journal of Travel and Hospitality Management*, 11(2), 62-74.
- Işın, P.M. (2014).** *Osmanlı Mutfak İmparatorluğu*. İstanbul: Kitap Yayınevi. ISBN: 978-605-105-136-9
- Işın, P.M. (2018).** *Avcılıktan Gurmeliğe Yemeğin Kültürel Tarihi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. ISBN:978-975-08-4156-9
- Kaplan, M., Arihan, S.K. (2017).** Antikçağdan günümüze bir şifa kaynağı: Zeytin ve zeytinyağının halk tıbbında kullanımını. *DTCF Dergisi*, 52(2), 1-15.
- Karaca, O.B., Yıldırım, O., Çakıcı, A.C. (2015).** Girit yemek kültürü ve sürdürülebilirliği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 3-13.
- Kılıç, S., Albayrak, A. (2012).** İslamiyetten önce türklerde yiyecek ve içecekler. *Turkish Studies*, 7(2), 707-716.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., Saruşık, M. (2014).** Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişiminde yaşanan değişimler. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(14), 191-210.
- Koşay, H.Z. (1982).** Eski Türklerin ana yurdu ve yemek adları. *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri*. Kültür ve Turizm Bakanlığı, MİFAD Yayınları, (41), 47-56.
- Közleme, O. (2012).** *Türk Mutfak Kültürü ve Din*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- Le Bras-Goude, G. (2016).** Eski toplulukların yaşam biçimlerinin tanımı Akdeniz havzası'nda beslenme, kemikler ve izotoplar. *Türkiye Bilimleri Akademisi Arkeoloji Dergisi*, 14(1), 215-229. <https://doi.org/10.22520/tubaar.2011.0017>
- Mengü, M.M. (2006).** Reklam sloganları ve tüketici zihni. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 25, 109-121.
- Ögel, B. (1982).** Türk mutfağı'nın gelişmesi ve türk tarihi gelenekleri. *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri*. Kültür ve Turizm Bakanlığı, MİFAD Yayınları, (41), 15-18.
- Ögel, B. (1991).** *Türk Kültür Tarihine Giriş VI*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.

Önçel, S. (2015). Türk mutfağı ve geleceğine ilişkin değerlendirmeler. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(4), 33-44.

Özgüdenli, O.G., Uzunağaç, Ö. (2014). Selçuklu Anadolu-sunda ekmek. *Marmara Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 43-72.

Özkan, N. (2013). Pastırma sözü üzerine. *Dil Araştırmaları*, 13(13), 45-55.

Özüşen, B., Yıldız, Z. (2012). Buzul çağı'ndan ilk çağ'a tüketimin tarihi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 4(7), 1-16.

Redman, C.L. (1978). *The Rise of Civilization: From Early Farmers to Urban Society Ancient Near East*. San Francisco: W.H. Freeman and Company. ISBN: 978-0716700555

Richards, M.P., Pearson, J.A., Molleson, T.I., Russell, N., Martin, L. (2003). Stable isotope evidence of diet at Neolithic Çatalhöyük, Turkey. *Journal of Archaeological Science*, 30(1), 67-76.
<https://doi.org/10.1006/jasc.2001.0825>

Sağır, A. (2012). Bir Yemek sosyolojisi denemesi örneği olarak Tokat mutfağı. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(4), 2675-2695.

Samancı, Ö. (2008). İmparatorluğun Son Döneminde İstanbul ve Osmanlı Saray Mutfak Kültürü. In A. Bilgin & Ö. Samancı (Eds.), *Türk Mutfağı* (p. 199-217). Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları. ISBN 978-975-17-3376-4

Serçoğlu, N. (2014). Yöre halkının mutfak kültürünü tanıma durumunun tespit edilmesi: Erzurum ili. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4), 36-46.

Seyitoğlu, F., Çalışkan, O. (2014). Turizm literatüründe türk mutfağı üzerine yapılan araştırmaların değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4), 23-35.

Solmaz, Y. (2018). Türk mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıkları üzerine değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 108-124.

Sürücüoğlu, M.S., Özçelik, A.Ö. (2005). Eski türk besinleri ve yemekleri. *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*, 12, 7-54.

Sürücüoğlu, M.S., Özçelik, A.Ö. (2008). Türk Mutfak ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi, 38. İCANAS-Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, (10-15 Eylül), s. 1289-1310, Ankara.

Şensoy, F., Tiritoğlu, S. (2018). Beslenme arkeolojisi: günümüz ankara yemeklerinde geçmişin izleri. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 209-233.

Talas, M. (2005). Tarihi Süreçte Türk beslenme kültürü ve mehmet eröz'e göre türk yemekleri. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 18, 273-283.

Tekin, T. (2014). *Orhon Yazıtları*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları. ISBN: 9751600650

Türkiye İstatistik Kurumu, (2019). Hane Halkı Tüketim Harcaması: 2019, www.tuik.gov.tr (Erişim tarihi:31.01.2021).

Üner, E.H. (2014). *Her Şey Dahil Sistemde Türkiye Gastronomi Turizmi Potansiyelinin Değerlendirilmesi*. Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Ünver, A.S. (1982). Selçuklu, Beylikler ve Osmanlılarda Yemek Usulleri ve Vakitleri. *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri*. Kültür ve Turizm Bakanlığı, MİFAD Yayınları, 41, 1-14.

Yerasimos, M. (2007). *500 Yıllık Osmanlı Mutfağı*. İstanbul: Boyut Yayın Grubu. ISBN: 978-975-230-111-5

Yerasimos, M. (2011). *Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde Yemek Kültürü Yorumlar ve Sistematik Dizin*. İstanbul: Kitap Yayınevi. ISBN: 978-605-105-080-5

Yiğit, Y., Ay, E. (2016). Osmanlı Mutfak Kültürü. International Congress on Social Science, China to Adriatic, (27-30 Ekim) s. 8-22. Antalya.

Yurdakök, M. (2013). Yoğurdun öyküsü, probiyotiklerin tarihi. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 56, 43-60.