

## GELENEKSEL GIDA MUHAFAZA YÖNTEMLERİ

\* MEMİŞ, Emel  
\*\* ERSOY, Yasemin  
TÜRKİYE/ТУРЦИЯ

### ÖZET

Bu çalışma, geleneksel gıda muhafaza yöntemlerinde Orta Asya'dan Anadolu'ya devamlılığı ve farklılıkları ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Besin grupları dikkate alınarak, et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, tahıllar ile sebze ve meyveler ana başlıklar olarak belirlenerek, her bir gruba dahil olan yiyecekler Orta Asya ve Anadolu'daki uygulamaları ve kullanılan isimler ile verilmiştir. Orta Asya'da göçebe yaşam kültürü hakim olduğu için; gıdaların taşınabilmesi, bulunmadığı veya az bulunduğu zamanlarda besin ihtiyacının karşılanabilmesi zorunluluğu ile o çağın şartları göz önünde bulundurulduğunda oldukça üstün muhafaza teknikleri geliştirdikleri görülmektedir. Orta Asya'da et, süt ve tahıllar temel gıda maddeleri olarak kullanılmaktaydı. Sebze ve meyvelerin kullanımı ise, Orta Asya'da sınırlı iken Anadolu'ya yerleşildikten sonra coğrafi özellikler ve yerleşik yaşam düzenine geçmenin de etkisiyle mutfak kültüründe daha fazla yer kazanmıştır. Sonuç olarak, başlıcaları et kavurma, sucuk, pastırma, yoğurt, peynir, tereyağ, çökelek, ayran, kaymak, un, bulgur, dövme, yarma, erişte, şehriye, tarhana, sebze ve meyve kurutma, pekmez, sirke olmak üzere pek çok ürünün Orta Asya'dan günümüze aynı veya benzer tekniklerle taşındığı görülmektedir. Günümüzün gelişen teknolojisi dahilinde bu ürünlerin endüstriyel üretimleri büyük paya sahiptir ve bu ürünler hala mutfağımızın temel gıdalarını oluşturmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Gıda muhafaza, Türk mutfağı, saklama yöntemleri.

\* Uzm. MEB M.Rüştü Uzel Kimya Meslek Lisesi, Gıda Teknolojisi Öğretmeni, ememis4@hotmail.com

\*\* Yrd. Doç. Dr. Gazi Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bölümü, Aile Ekonomisi ana bilim dalı öğretim üyesi, yersoy@gazi.edu.tr

## ABSTRACT

### Traditional Food Storage Methods

The aim of this study is to detect the continuance and differences in traditional food storage methods from Middle Asia to Anatolia. Meat and meat products, milk and milk products, cereals, vegetables and fruits are defined as main groups. Foods included in each group are named according to procedure and communal names used in Middle Asia and Anatolia. Although nomadic life culture was dominant in Middle Asia, the conditions of food transport were unsatisfactory, and it was difficult to meet nutrition requirements when the foods were absent or not enough, it is noticed that quite advanced food storage techniques were improved in Middle Asia. Meat, milk and cereals were used as basic nutrition elements in Middle Asia. Vegetable and fruit consumption was limited in Middle Asia but it has become widespread in Anatolian cuisine with the effect of geographical characteristics and settled life after residence in Anatolia. In conclusion so many food products such as fried meat, sausage, pastrami, yogurt, cheese butter, curd cheese, buttermilk, curd, flour, bulgur, dövme, pounded wheat, vermicelli, tarhana, dried vegetable, dried fruit, grape molasses and vinegar, are extant from Middle Asian period with the same or similar techniques. In today's developing technology, industrial productions of these food products have a major role and these goods are still basic food of our cuisine.

**Key Words:** Food storage, Turkish cuisine, Storage methods.

### Giriş

Türkler Cilalı Taş Çağı'nda Orta Asya'ya yerleştikten sonra Ural Dağları ile Altay Dağları arasındaki bozkır bölgesini anayurt olarak seçmişlerdir. Atlı göçebe kültürü burada doğup, gelişmiştir. At ve koyun sürülerine sahip Türkler ilkbaharda geniş meraları olan yaylalara göçüp; sonbaharda ise kurak vadilere ve bilhassa nehir kıyılarına inerek yaşamlarını sürdürmüşlerdir (Koşay, 1982). Türklerde hayvancılık ve buğday ekonominin temelini oluşturmuştur. Buğday ekemeyen ve bulamayanlar arpa, çavdar ve darı kullanırdı.

Eski çağlardan beri, Türklerde eti yenen hayvanların başında koyun gelmektedir. Bunu sırasıyla keçi, at ve sığır izlemektedir. Bu hayvanlar aynı zamanda süt üretimi için de kullanılmıştır. Eski Türklerde kısrak da süt üretimi için kullanılmıştır (Baysal, 1990: 26).

Gıdaları buğday unu ile yoğrulmuş yağlı hamur işleri, süt ve mamullerinden oluşan çeşitli ürünler (kaymak, peynir, yoğurt, ayran, yağ), koyun, keçi ve at etinden yapılan yemekler, içkileri kısrak sütünden yapılan kımızdan oluşurdu (Koşay, 1982). Alkollü içecek olarak da şarap ayrıca darıdan yapılan boza içecekleri arasında yer alıyordu.

Türklerin beslenme sisteminde asıl göz önünde bulundukları nokta yiyeceklerini uzun süre muhafaza ederek saklamak ve bu maddelerin tazelerini bulmanın güç olduğu zamanlarda yemektir. Bunun nedeni ise göçebe hayatı yaşamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Türkler göçebe kültürünün etkisiyle gıda muhafaza yöntemlerine önem vermişlerdir. At üzerinde gıda muhafaza yöntemleri uygulanmış ürünleri tükettikleri kaynaklarda belirtilmiştir. Bunun nedeni ise karınlarını hemen doyurabilmeleri, zaman ve mesafeden kazanma avantajıdır (Köymen, 1982).

İnsanoğlunun yerleşik yaşam düzenine geçtikten sonrada gıda üretim ve saklama tekniklerinin önemli bir bölümünün uygulanması devam ederek, birçok uygarlığa beşiklik eden Anadolu'dan başlayarak dünyaya yayıldığı ifade edilmektedir. Anadolu'ya gelen Türk boyları kendi beslenme kültürlerini birlikte getirdikleri gibi burada yaşayan toplulukların beslenme kültürlerinden de etkilenmişlerdir ve bunun sonucunda Türk beslenme kültürü oluşmuştur (Baysal ve ark. 1993: 1-4).

Bu çalışmada, Orta Asya'dan Anadolu'ya uzanan süreçte geleneksel gıda muhafaza yöntemleri besin grupları dikkate alınarak bir sistematik halinde incelenmiş, devamlılık ve farklılıklar ortaya konmaya çalışılmıştır. Muhafaza yöntemlerinden ülkemiz genelinde uygulaması olanlar araştırma kapsamına alınmaya çalışılmış, yörelere göre uygulanan yöntemler kapsam dışı bırakılmıştır.

### **Et ve Et Ürünleri**

Orta Asya'da Türklerin yiyeceklerinin başında et ve etten yapılan yiyecekler geliyordu. Et, günlük ihtiyaçlar için taze olarak tüketilmesi dışında, sonbaharda kesilen besili hayvan etleri kış için saklanıyordu. Etleri muhafaza etmek için kullanılan başlıca teknikler ile geliştirilen ürünler aşağıdaki gibi sıralanabilir;

**Kurutma:** Et güneşte kurutulmak suretiyle saklanıyordu. Kurutulmuş ete "kak et" deniyordu. Etin kemikli kısmı tuzlanarak ağaçlara asılıp saklanırdı (Baysal, 1990: 28, Genç, 1982). Yassı olarak kesilmiş et de

tuzlanarak ağaçlara asılıyor ve güneşte kurutuluyordu. Bu yöntemle etlerin muhafazası Anadolu’da da devam etmiştir. Et, tuzlanıp, sopalara dizilip kurutulur, etleri sıyrılan kemikler kalın iplik üzerine dizilerek güneşte kurutulur. Etlerin kaburga kısımları tuzlanıp, güneşte kurutulur (Koşay, Ülkücan, 1961: 23).

**Kavurma:** Orta Asya’da sonbaharda kesilen hayvan eti küçük parçalar halinde doğranarak yağı ile birlikte pişirildikten sonra küplere doldurulup kış için saklanırdı. Bu uygulamaya kavurma denmektedir (Baysal, 1990: 28).

Anadolu’da bu gelenek devam etmektedir. Kıyma veya kuşbaşı olarak hazırlanan et kızartıldıktan sonra yağı ile birlikte kaplara dökülüp, dondurulur. Siirt yöresinde kavurmaya tuz da eklenir. Isparta yöresinde et makinesinden çekilen et, tuzlanır ve tavada kızartılır. İçerisine eritilmiş iç yağı (donyağı) katılarak sahan veya tencerelere dökülerek dondurulur. Bu şekilde elde edilen kavurmaya “sızma” denir. Isparta Uluborlu’da kap içerisinde dondurulmuş olan kavurma una gömülerek saklanır (Koşay ve Ülkücan, 1961: 23-24). Osmanlı sarayında yemeklerin hemen hepsinin kavurma ile yapıldığı kaynaklarda yer almaktadır (Sarı, 1982).

**Sucuk:**Karaciğer ile etin baharat karıştırılmak suretiyle bağırsağa doldurulmasından elde edilen soktu (sogut) Orta Asya’da başlıca yiyeceklerden biriydi. Soktu, bugün kullandığımız sucuğun Orta Asya’ya dayandığının kanıtıdır.

Anadolu’da geleneksel olarak, makinede kıyılan etler yedi türlü baharat katılarak bumber (bağırsak) içine doldurulup, gölgede kurutulur (Genç, 1982).

**Pastırma:** Pastırmanın ilk defa Orta Asya’da yaşayan Türkler tarafından yapılıp, Orta Çağlarda Avrupa’ya akın eden Hun Türkleri tarafından yiyecek maddesi olarak kullanıldığı Roma’ya ait tarihi kalıntılarda belirtilmektedir. Orta Asya bozkırlarında yaşayan göçebe Türklerin sonbaharda kışa hazırlık olarak “tuzlu, kuru ve dumanlı et konserveleri yapmaları bu sanatın Orta Asya’dan geldiğini göstermektedir (Birer, 1987: 1).

Orta Asya’da baharat ile kurutulmuş ete “yazok et” veya “yazak et” deniyordu. Et, karabiber başta olmak üzere baharatlarla hazırlanıp kurutulur, öylece bırakılır, ilkbaharda hayvanların zayıf olduğu zaman yenirdi. Pastırma ve sucuk göçebeliğin gereği olarak ortaya çıkmış Türk yiyecekleridir. Kurutulmuş et ve pastırma savaş sırasında büyük önem taşımıştır (Tezcan, 2000: 24).

Pastırma günümüze kadar hem geleneksel olarak aile ihtiyacını karşılamaya yönelik hem de et sektöründe önemli bir et ürünü olarak yer almaktadır. Yozgat yaylası, Sivas, Gemerek, Maraş, Çukurova, Erzurum ve Kars yaylasında yetiştirilmekte olan sığırların pastırma için elverişli olduğu söylenmektedir. Kesilen hayvanlar önce 9 parçaya ayrılarak yazın 8–12, kışın 5–6 saat bekletildikten sonra 36 parçaya ayrılır. Uçlarına ip bağlanmış parça etlerin üzerine bıçak kesikleri yapılarak, kuru tuzla muamele edilir, üst üste konularak 24 saat bekletilir. Daha sonra ayrı bir yerde en üstteki en alta gelecek şekilde et parçaları değiştirilip, 24 saat daha bekletilerek kuru tuzla tuzlanmış olur. Bu işlemden sonra % 0,2 - % 0,3 oranında tuzlu su hazırlanmış kazana daldırılmak suretiyle yıkanır ve 3-5 veya 10-15 gün kurutmak üzere asılır. İlk kurutmadan sonra bıçak yerlerinin kapanması ve şekil verilmesi için et parçaları üst üste konularak 6-12 saat 200 kg'lık ağırlık altına bırakılır. İnce parçalar için gerek duyulmasa bile, kalın parçalar 1-3 gün veya 10 gün daha ikinci kurumaya (terlemeye) bırakılır. Etler öğleden sonra toplanarak serin esintisiz yerde (boyundurukta) 5-10 gün bırakılır. Daha sonra 1-4 veya 20 gün çemenlemeye bırakılır. Çemen; boy otu tohumları, kimyon, toz kırmızıbiber, kıyılmış veya dövülmüş sarımsak ve yeterince su katılarak elde edilen hamur kıvamında bir karışımdır. Pastırmaların üzerine çekilen çemenin kalınlığının fazla olmaması gerekir. Pastırmanın kurutulması serin ve açık havada yapılmalıdır. Fazla rüzgar ve güneşte etin dış kısmında erken oluşan kuru tabaka, iç kısmın kurumasını geciktirir (Birer, 1987: 2-3). Günümüzde pastırma Kayseri de yapılmakta ve bu ilimiz pastırma ile bütünleşmiş durumdadır.

**Tuzlama:** Anadolu'da et, büyük parçalar halinde iyice tuzlanıp, kaplara (fıçılara) basılır. Pişirmek için bir gün önce kaptan çıkarılıp, suda bekletilir. Isparta yöresinde, tuzlanan et, bir kap içerisinde 3 gün bırakıldıktan sonra ipe dizilip, güneşte kurutulur. Bu ete “kakaç” adı verilir. (Koşay ve Ülkücan, 1961: 23-24).

**İç Yağı:** Orta Asya'da Türklerin yağ ihtiyaçlarını karşılamada hayvansal yağlar büyük öneme sahipti. İç yağına “yakrı” denirdi. İç yağı eritilip kaplara doldurularak saklanırdı. İç yağı tatlı tuzlu yemeklerde kullanılırdı.

Etlere uygulanan bu işlemler geçmişten günümüze değişerek de olsa devamlılık göstermiştir (Ögel, 1978: 14-15).

### **Süt ve Süt Ürünleri**

Orta Asya Türklerinin hayvancılığa dayalı mutfak kültürlerinde süt ve süttten yapılan yiyecekler de çok önemli bir yere sahiptir. Bugün

kullandığımız süt işleme teknikleri o çağlarda da kullanılıyordu. Süt ve ağız öylece içildiği gibi kaymak, yoğurt, peynir, sogut (çökelek), yağ yapılarak da yaygın olarak tüketilmekteydi. Yağ yemek dışında deriyi yumuşatma amaçlı olarak da kullanılmaktaydı (Köymen, 1982).

**Yoğurt Mayası:** Anadolu’da yoğurt mayalamak için bir miktar yoğurt ,karınca yumurtaları ,Bunun dışında bazı yörelerde de palamut kapsülleri içinde bulunan asit aynı amaçla kullanılmaktaydı(Koşay ve Ülkücan, 1961: 28).

**Yoğurt:** Yoğurt çok eski zamanlardan beri Türklerce bilinen milli bir yiyecektir. Orta Asya’da sütün “kor” adı verilen maya ile mayalanması sonucu yoğurt elde ediliyordu. Sütten yapılan yoğurt taze olarak yendiği gibi, kurutularak kış için saklanır ve buna “kurut” adı verilirdi. (Ögel, 1978: 23).

Anadolu’da yoğurdun daha uzun süre dayanması için geliştirilen saklama teknikleri şöyle sıralanabilir;

**1. Yoğurt:** süzülüp kaplara konur, üzerine 2 parmak don yağı sızdırılır, ağzı kapatılır kışın açılır.

**2. Peskütan:** Yoğurt yayıldıktan sonra, ayrına bir avuç un veya yarma atılır koyuluncaya kadar kaynatılır. Soğutup, torbalara konur ve süzülür. Hazırlanan bu madde küplere basılır. Üzerine tuz ekilip donyağı ile kapatılır, kışın açılır.

**3. Kurut:** Yoğurt torba içerisinde iyice süzülür, bolca tuzlanarak yoğrulur. Küçük yuvarlaklar yapılarak kurutulur. Buna Erzurum yöresinde pestikan da denir. (Koşay ve Ülkücan, 1961: 25).

**4. Tarhana:** Tarhana da Türk halkının beslenmesinde çok eski bir yere sahip olan yiyeceğimizdir. Orta Asya’dan göç etmeden önce kullanılmakta olan bu yiyecek, göçlerle birlikte komşu memleketlere ve imparatorluk devrinde Balkanlara da yayılmıştır. Tarhana buğdaydan yapılmasına rağmen yoğurdun saklama şekillerinden birisidir (Oğuz, 1976: 642, Koçtürk, 1964: 14).

Her yörede çok değişik, fakat aynı prensibe dayalı usullerle hazırlanmaktadır. Çevrenin ve ekonomik seviyenin gereklerine uygun kalıplar içinde hazırlanan tarhana genellikle yoğurt – buğday karışımından ibaret olup, buna süt, bazı sebzeler veya sebze suları ile soğan ve bazı yeşil otlar katılmaktadır. Tarhana yapımında iki temel farka örnek verecek olursak;

**1. Yarma Tarhanası:** Ankara ve çevresinde, yarmaya yoğurt veya ayran, tuz, ekme mayası, çörek otu, domates suyu eklenip yoğrulur. İki gün mayalanmaya bırakılır. Ceviz büyüklüğünde parçalara ayrılarak bir bez üzerinde kurutulur. Kuruduktan sonra avuç içinde ufalanarak elekten geçirilir. Bir torbaya konarak saklanır. Kayseri yöresinde bu hamur yaş olarak da saklanmaktadır. Malatya yöresinde, dövme pişirildikten sonra içerisine ayran, yabani nane ve tuz karıştırılarak tarhana hazırlanmaktadır. Bazı yörelerde ise tarhana hamuru avuç içinde yassı şekil verilip, kurutularak bu şekilde saklanmaktadır. (Koçtürk, 1964: 15-19).

**2. Un Tarhanası:** Çanakkale ve çevresinde nohut, domates, soğan, biber, zeytinyağı bir arada bir süre kaynatıldıktan sonra yoğurt ve una karıştırılıp yoğrulmakta, birkaç gün mayalanmaya bırakılmakta, daha sonra küçük parçalar halinde kurutulmakta ve avuç içinde ufalanıp, elekten geçirilerek bez torbalarda saklanmaktadır (Koçtürk, 1964: 15-19).

**Peynir Mayası:** Geçmişten günümüze peynir yapımında çeşitli şekillerde hazırlanmış mayalar kullanılmaktadır. Peynir yapımında kullanılan mayaları iki başlık altında incelemek mümkündür.

**Tabii Mayalar:** Peynir mayası koyun ve kuzuların midelerindeki maddelerden temin edilir.

**1.** Kuzu ve koyunların mideleri güzelce tuzlanarak muhafaza edilir. Buna sarkanak denir. Midelerin içindeki maddelerden peynir yapılır.

**2.** Süt emen ve daha ot yemeğe başlamamış olan kuzuların midesine kursak denir. Yalnız süttten ibaret olan kuzu kursaklarından yapılan peynir gayet makbuldür. Çünkü bunların mayası yine süttür. Keçi oğlağının kursağı kuzununkinden daha itibarlıdır. Çünkü oğlak kursağı peynire ayrı bir çeşni verir.

**3.** Sığır sarkanağı da peynir mayası için tuzlanıp, saklanır. Fakat sığır sarkanağının maya olarak kullanılabilmesi için ; içine bir miktar nohut, incir atılması lazımdır.

**Yapma Mayalar:** Bu mayalar tabii maya bulunmadığı zaman kullanılır.

**1.** İncir sütü: İncir ağaçlarının kırılan dallarındaki acı ve akıcı bir maddeden yapılır. Bu madde beyaz süt halindedir. Bundan bir kilo süte tahminen 2–3 damla konduğu ve karıştırıldığında peynir olur.

**2.** Olgunlaşmış 1 – 2 incir, 3–4 harnup, bir avuç nohut ve bir miktar şap birlikte güzelce dövülerek macun haline getirilir. Bir yerde saklanır.

Peynir yapılacağı zaman 5 kilo süte bu macundan 2–3 gram karıştırılarak kullanılır (Koşay ve Ülkücan, 1961: 28).

**Peynir:** Orta Asya’da hem yağlı, hem yağsız süttten peynir yapılmaktaydı. Peynir taze olarak tüketildiği gibi, belirli ölçüde suyunu süzerek kaplara basmak suretiyle uzun süre muhafaza edildikten sonra da tüketilmekteydi. Peynir ve buna benzer yiyecekler toprak ve deriden yapılmış kaplara basılıyordu. Saklama kapları, hava almayacak şekilde kapatılıyor, böylece içerisindeki besinleri bozulmadan uzun süre saklamak mümkündü.

Anadolu’da salamura peynir ve tulum peyniri en eski peynir çeşitleri olarak bilinmektedir. Koyun veya inek sütü mayalanır, katılaşınca ortasından kesilerek torbalarda bekletilerek suyu süzildükten sonra parça parça tuzlanır, fıçıya dizilir. Sonbaharda tenekelere konup, tuzlu su eklenir. Buna salamura peynir denir.

Bir yaşındaki koyun derisinin tüyleri kesilir, sabunlu su ile yıkanır. Ters çevrilir, ufalanan peynir sıkıca içine basılır. Hava almaması için üzerine büyükçe taş konup kapatılır. Bazı yörelerde rendelenen peynire çörek otu karıştırılarak tulumla basılır. Buna tulum peyniri denir. Peynir ve yağ tulumları soğuk bir yerde saklanır (Ögel, 1978: 29-350).

**Çökelek:** Orta Asya’da tereyağı ayrıldıktan sonra kalan ayrana tuz katılarak kaynatılıp süzildükten sonra “çökelek”, “keş”, “sogut” gibi adlarla anılan bir tür peynir yapılırdı.

Anadolu’da da tereyağından arta kalan ayran, kalaylı kaplar içerisine boşaltılarak hafif ateş üzerine bırakılıp, ısıtılır. Sonra dinlenmeye terkedilir. Bir müddet sonra süütün tortusu dibe çöker. Üzerinde kalan gök renkteki suyu boşaltılıp, tortu kısmı torbalara konur. Üzerine taş bastırılarak suyu tamamen süzülür. Böylece yendiği gibi, kış için tuzlanarak küplere basılır. Bazen aralarında peynir ufalanarak ilave edilebilir. Bu hazırlanan çökelek kapları toprak içine başaşağı dikilir. Kışın ihtiyaç duyulunca çıkarılarak, tüketilir.

Siirt yöresinde ayranı testilere koyarak ağzını kapatırlar. Kapalı testiler serin bir yerde muhafaza edilir. Bunun için en iyi yer toprak altıdır. Kışın yerin altına konan testi güzün çıkarılır. Testi içindeki ayran bu süre içinde katılaşarak çökelek haline gelmiştir (Ögel, 1978: 29-35).

**Tereyağ :** Orta Asya’dan bu yana devam eden bir süt ürünüdür. Orta Asya’da yoğurt, ılık su katılarak hayvan derisinden yapılan tulumlarda yayıklandı, tereyağı elde edilirdi. Buna “sağ yağ” deniyordu. (Köymen,



1982, Genç, 1982).

Anadolu'da da yoğurt yayık içine konur, içerisine su dökülür ve çalkalanır. Köpük üzerinde biriken yağlar alınır. Bu işlem 6–8 kez tekrarlanır. Yağlar tuzlanıp yoğrulur. Karın içerisine doldurulur, basılır. Rüzgarlı yere asılır. (Koşay ve Ülkücan, 1961: 34).

**Akçakatığı:** Anadolu'da yoğurttan yapılan bir yiyecektir. Yoğurt bir deri içerisinde biriktirilir. Su ile çalkalanır. Üzerinde toplanan yağ alındıktan sonra geriye kalan ayran süzülür. İçerisine tuz ve karanfil katılarak derinin içerisine bırakılır. Isparta Keçiborlu'da buna akçakatığı denir. (Koşay ve Ülkücan, 1961:19).

**Karın Kaymağı:** Orta Asya'da Türklerin yağlı süttten elde ettikleri bir diğer besin maddesi de kaymaktır. Süt üzerinde oluşan kaymak tabakası toplanarak, ayrı bir besin maddesi olarak kullanılmaktaydı (Köymen, 1982, Genç, 1982).

Anadolu'da geleneksel olarak kaymak elde etmek için; tekneye konup ılıtılarak bir gün bekletilen süttün üzerindeki kaymak tabakası alınıp, süttü süzülür. Kaymak pamuk bez torbaya konup, üzerine ağırlık basılır. İyice katılaştıktan sonra karanlık ve rutubetsiz yere asılır (Koşay ve Ülkücan, 1961: 25).

**Kımız:** Orta Asya'da kısrak süttünden elde edilen, eski Türklerin en önemli içkisiydi. Kımız, kabın dibindeki olmuş kımız artığının üzerine kısrak süttü dökmek suretiyle elde edilmektedir (yaklaşık 15 kg çiğ süte 1-1.5 kg maya kımız ilave edilir). Sağılan süt, Kırgızcası "çanac" denilen yayığa dökülür, yayığa doldurulan at süttü, yayığın içine sokulan ince uzun bir değnekle ortalama 5-6 saat aralıksız dövülür. Uzun bir dövülmeden sonra çiğ süt, artık kıvamına gelmiş "kımız" olarak bekletilmeye bırakılır. Kızıma dönüşen süttün tam içilecek hale gelmesi için yaklaşık 6 saat bekletilmesi gerekir. Kımız mayasına da yoğurt mayasında olduğu gibi "kor" adı verilmektedir. Kımız, hayvan derisinden yapılan tulumlarda saklanmakta ve ihtiyaç duyulduğunda içilmektedir (Köymen, 1982, Genç, 1982).

## **Tahıllar**

Buğday kullanım alanı en geniş olan bu nedenle Türk mutfak kültüründe ayrı öneme sahip besindir. Orta Asya'da Türklerin kullandıkları zirai bitkilerin başında buğday gelir. Buğday yetişmeyen yerlerde arpa, çavdar ve darı da kullanılan diğer hububatlardır. Buğday, taneler sertleşmeden önce

alevde ütülür, sonra dövülerek yenirdi. Kışın, ateşte kızartılarak kavurga denilen bir tür kuruyemiş yapılı ve bu şekilde de tüketilir (Köymen, 1982, Genç, 1982). Buğdaydan elde edilen diğer ürünler:

**Un:** Orta Asya'da buğdayı taş değirmenlerde öğütürerek un elde ediliyorlardı ve pek çok yiyeceklerinin temel maddesi olarak kullanıyorlardı. Anadolu'da da geleneksel olarak buğday, arpa, mısır gibi tahılların ayıklanıp, yıkandıktan sonra kurulum, taş değirmende öğütülmesiyle un elde edilmektedir (Koşay ve Ülkücan, 1961;19).

**Bulgur:** Geleneksel Türk mutfağına ait olan ve sadece Türk mutfağında kullanılan bulgur Orta Asya'dan günümüze kadar gelmiş buğdayın muhafaza şekillerinden birisidir. Bulgurun yapım aşamaları teknolojik gelişmelerin etkisi ile daha modern şekle dönüşmüş olsa da Orta Asya'dan bugüne temelde aynıdır. Buğday yıkanıp, haşlanır. Kurutulduktan sonra sokuda (dibekte) üzerine su serpilerek döğülür ve kepeği ayrılır. Değirmende öğütülür. Bulgur üç farklı elekten geçirilerek tane büyüklüğüne göre ayrılır.

**a. Baş Bulgur:** Pilav, bumbur dolması gibi yemeklerin yapımında kullanılır.

**b. Orta Bulgur:** Çiğ köfte, içli köfte gibi yemeklerin yapımında kullanılır.

**c. Simit (ince bulgur):** Pilav yapımında kullanılır.

İnce elekten geçen bulgur tozu irmik olarak kullanılır. (Koşay ve Ülkücan, 1961: 18).

**Dövme-Yarma:** Buğdayın dövülmesi suretiyle elde edilen yarma Orta Asya'da "yarmaş" olarak adlandırılmaktaydı. (Köymen, 1982). Anadolu'da; buğday nemlendirilip, sokuda (dibekte) dövülerek kepeğinden ayrılır, kurutulur. Buna dövme denir. Keşkek, aşure, çorba yapımında kullanılır. Dövme değirmende kırılarak yarma elde edilir. Yarma da bulgur gibi elekten geçilerek büyüklüğüne göre ayrılır. Baş bulgur eleğinin üstünde kalan; pilavlık, orta bulgur eleğinin üstünde kalan; pıt pıt, orta bulgur eleğinin altına geçen; çeşitli köftelerin yapımında kullanılır. (Koşay ve Ülkücan, 1961: 18-19, Oğuz,1976: 662).

**Yufka:** Unun saklama şekillerinden olan yufka kışlık ekmek olarak da bilinir. Uygulaması günümüzde de devam etmektedir. Buğday unu, su ve tuz yoğrulur, hazırlanan hamur bezelere ayrılır, zar gibi ince açılır, ateş üzerine konan saç üzerinde altı ve üstü hafif kızarana dek pişirilir. Daha sonra nemsiz yerde saklanır.

**Erişte:** Anadolu’da buğday ununa süt, yumurta ve su karıştırılarak yoğrulur. 3 mm kalınlığında yufkalar açılır. Bıçakla ince ince kesilerek 3 cm. uzunluğunda çubuklar yapılır. Serin bir yerde kurutulur. Makarna gibi pişirilir. (Koşay ve Ülkücan, 1961: 23). Orta Asya’da “kıyma ügre” dedikleri bir çeşit eriştenin yemeği yapıldığı bilinmektedir (Genç, 1982).

**Kuskus:** Anadolu’da yumurta, su ve süt bir kaba içerisinde çırpılarak hazırlanır. Hamur teknesine un elenir. Unun üzerine biraz bulgur atılır ve kevgirle yumurta-süt karışımını serpiştirilir. Elle daireler çizerek un bulgura yedirilir ve mercimek büyüklüğünde kuskuslar yapılır. Teknedeki kuskuslar elenerek çıkarılır. Bütün malzeme bitene kadar aynı işlem tekrarlanır. Kuskuslar güneşte kurutulur. (Koşay ve Ülkücan, 1961: 25).

**Şehriye:** Buğday unu yumurta ve sütle yoğrulur. Hamura parmaklarla arpa şekli verilerek kurutulur (Koşay ve Ülkücan, 1961: 30). Orta Asya’da adına “ügre” dedikleri bir çeşit şehriye yemeği yapılmaktaydı (Genç, 1982).

**Nişasta:** Buğday bir kazana konarak üzeri su doldurulur. Hergün suyu değiştirilir. Kabuğu çıkacak hale gelince suyu süzülür. Buğday iyice ezilir. Posası ayrılır. Temiz çarşafa serilerek nemli iken ovulur. Elenir ve güneşte kurutulur (Koşay ve Ülkücan, 1961;26).

### **Sebze ve Meyveler**

Orta Asya’da sebzelerden; başta patlıcan olmak üzere, hıyar, havuç, ıspanak, soğan, turp, kereviz, marul ve kendiliğinden yetişen bazı otlar, meyvelerden; elma, armut, erik, ayva, üzüm ve kavun besin olarak kullanılıyordu. Anadolu’ya göç ettikten sonra kullanılan sebze ve meyve çeşitleri artmıştır (Baysal, 1990: 27-34).

XI. yüzyılda Türklerin ıspanak, karnabahar, kabak, turp, havuç, soğan, sarımsak, patlıcan, hardal, kara pazı ve şalgam gibi sebzelerin ziraatını yaptıkları bilinmektedir (Genç, 1982).

XI. yüzyılda bol olarak yetiştirdikleri üzüm , elma, armut şeftali ,kayısı, erik, ayva, dut, içde, fıstık ve ceviz gibi meyveleri bol olarak yedikleri Yusuf Has Hacib’in eserinde bildirilmektedir. (Köymen, 1982, Genç, 1982). Sebze ve meyvelere uygulanan muhafaza yöntemleri aşağıdaki şekildedir;

**Turşu (Salamura ve sirke ile saklama) :** Salatalık, biber, patlıcan, taze fasulye, gök domates, pancar, şalgam, lahana, acur, kavun, üzüm vb. sebze ve meyveler hazırlanan tuzlu su veya sirkenin içine bırakılır. Aroma vermesi

ve mayalanmayı hızlandırması için nohut, arpa tanesi, maydanoz, sarımsak da eklenebilir. Üstüne ağır ve temiz taş, tahta konularak yiyeceklerin suyun üstüne çıkması engellenir. Fermantasyon tamamlandıktan sonra tüketilir. Turşu da diğer muhafaza şekilleri gibi geçmişten günümüze taşınmış ve Türk sofralarının vazgeçilmezi olmuştur. Diğer dünya mutfaklarında da yer almasına rağmen bizim mutfağımızda ki aromaya sahip değildir (Koşay ve Ülkücün, 1961: 34, Oğuz,1976: 658).

**Salça:** Domates Türk mutfağına sonradan girmiş olmasına rağmen kullanım açısından diğer mutfakları geçmiş durumdadır. Domatesin saklama şekillerinden olan salça diğer mutfaklarda sos veya ketçap şeklindedir. Salçanın yapımı evlerde şu şekildedir: Olgun domatesler yıkanır. Bir kap içerisinde üç gün güneşte bırakılır. Sonra bıçakla doğranan domatesler bir gün daha bekletilir. Domatesler ezilerek suyu süzgeçten geçirilir. Tohum ve kabuk kısımları ayrılır. Domates suyu ocakta kaynatılarak veya güneşte koyulaştırılır. Kaplara doldurularak saklanır. (Koşay ve Ülkücan, 1961;29-30).

Ülkemizde kırmızıbiberler de salça yapımında kullanılmaktadır. Biber salçası yapmak için; yıkanıp ayıklanan biberler kazanlarda kaynatılıp, süzgeçten geçirilerek kabuk ve çekirdeklerinden ayrılan öz, tekrar kaynatılarak koyulaştırılır. Bu şekilde kış boyunca muhafaza edilir.

**Kurutma:** Eski çağlardan beri patlıcan, biber ve asma yaprağının kurutulması muhafaza edildiği bilinmektedir. Domates, patlıcan, biber, kabak, fasulye, bamya vb. sebzeler ve yıkanıp, uygun şekilde ayıklanarak, bütün halinde veya doğandıktan sonra güneşte kurutulur (Koşay ve Ülkücan, 1961: 24-27).

Orta Asya'da meyvelerden bazılarının kurutulması suretiyle kış için saklandığı kaynaklarda belirtilmektedir (Köymen, 1982, Genç, 1982). Anadolu'da da erik, kayısı, üzüm, elma, armut gibi meyveler kurutulmuş kış için saklanır. "Kak" adı verilen kurutulmuş meyveler kış aylarında su ile pişirilir, pekmez, katılarak tatlandırılır (Oğuz,1976: 653). Siirt yöresinde kavun kesilerek kurutulur. Buna gorgit denir. Kışın yemeği yapılır.

**Yaprak:** Taze üzüm yaprakları toplanarak her yaprak arasına tuz serpilerek üst üste çömlek içine yerleştirilir. Üzeri bezle örtülerek saklanır. Yapraklar kap içerisine yerleştirilip, üzerine tuzlu su doldurularak salamurada da saklanabilir.

**Ezme:** Erik kaynatılır. Suyu süzülerek ayrılır, posalı kısım ezilerek çekirdeği çıkarılır. Biraz şeker veya pekmez eklenir (Koşay ve Ülkücan,

1961;24).

**Pekmez:** Orta Asya'da üzüm suyunun pekmez toprağı ile kaynatılıp koyulaştırılması ile elde edilen "bekmes" tatlandırıcı olarak yaygın kullanılan çok eski bir yiyecektir. Şeker teknolojisinden önce bal ve pekmez ile tatlılar hazırlanırdı. (Köymen, 1982, Genç, 1982).

Anadolu'da üzüm başta olmak üzere dut, erik, elma, armut, şeker pancarı, karpuz, gül, nar, keçiboynuzu gibi meyvelerin sularının yerel yöntemlere göre kaynatılarak koyulaştırılması ile pekmez elde edilir. Yapılan pekmezler renklerine, kıvamlarına ve tadlarına göre birbirinden ayrılabilirler. Pekmezleri tadlarına göre; ekşi veya tatlı pekmezler, kıvamlarına göre; katı veya cıvık pekmezler, renklerine göre; kara veya açık renkli pekmezler diye ayırabiliriz. Çok eski zamanlardan beri yapılmasına karşın, pekmezin işleme tekniğinde pek fazla bir değişme olmamıştır. Üzüm bağlarından toplanan pekmezlik üzümler yıkanır. Saplarından ayrılır, şırası çıkarılır. Üzüm şırasının asiditesini dengelemek yani ekşimesini önlemek için "pekmez toprağı" denilen, içinde %90 ve daha fazla CaCO<sub>3</sub> (kalsiyum karbonat) bulunan beyaz toprak kullanılır. Bu toprak, şıranın asiditesini tamamen veya kısmen gidermesinin yanısıra şıranın berraklaşmasına ve süzülmesine de yardım eder. Pekmez toprağı 100 kg şıraya 0,1–1 kg olarak katılır. Pekmez toprağı eklenmiş şıra 5–10 dakika kaynatılarak kestirilir. Kaynatma sırasında üzerinde biriken köpükler alınır. Koyulaşan pekmez kaplara doldurularak saklanır (Birer, 1983).

**Pestil:** Erik veya dut şırası kaynatılarak koyulaştırılır, kurutulularak pestil elde edilir. (Koşay ve Ülkücan, 1961: 25).

**Bandırma:** Nişasta ve pekmez birlikte kaynatılır. İpe dizilmiş ceviz bu karışıma bulanarak kurutulur. Buna cevizli sucuk da denir. (Koşay ve Ülkücan, 1961: 25).

**Köhter:** Üzüm şırası ve nişasta kaynatılır. Tepsiyeye dökülüp, soğuyunca kesilir. Tire yöresinde şıra ve nişasta kaynatıldıktan sonra güneşte kurutulur, buna köhter denir. (Koşay ve Ülkücan, 1961: 25).

**Reçel ve marmelat:** Reçel yapılan meyvelerin başında çilek, vişne, kiraz, kayısı ve ayva gelmektedir. Ayva, kayısı, erik ve şeftaliden marmelat da yapılır. Reçel yapımında meyveler bütün veya parça halinde, marmelat yapımında ise ezilerek tatlandırıcı ile kaynatılır. Tatlandırıcı olarak bal ve pekmez kullanılırken, zamanla bunların yerini şeker almıştır. Hazırlanan reçel ve marmelatlar eski zamanlarda içi sırlı toprak kaplarda saklanmakta idi (Baysal, 1990: 35). Erzincan yöresinde dut şırası ve şeker ile kabak,

elma, kiraz, kavun, kayısı, incir, üzüm, erik, kızılıçık ve armuttan reçel yapıldığı bilinmektedir (Koşay ve Ülkücan, 1961;29). Evliya Çelebinin seyahatnamesinde reçel yer almaktadır.Osmanlı sarayında helva, reçel, şurup gibi tatlılara ayrılmış “Helvahane” denilen bir bölümün bulunması ve bu bölüme bir kapı ile bağlantılı olarak “Reçelthane”nin ayrı bir mekan olarak planlanmış olması, sarayda reçelin önemli bir yeri olduğunu göstermektedir .

**Ekşiler:** Meyvelerin muhafaza şekillerinden bir diğeri ekşilerdir.

**Erik:** Bazı erik türleri ekşi tat verir. Bu tür erikler iki şekilde kullanılır. Kurutulur, kışın parça olarak çorba ve yahnilere katılır veya erikler taze iken ezilir, süzülür ve kaynatılıp yoğunlaştırılarak pekmez kıvamına getirilir, şişelere doldurularak saklanır. Çorbalara, yahnilere, salatalara, sulu köftelere ve bazı tür dolmalara katılır. (Baysal, 1990: 44).

**Nar:** Ekşi nar taneleri ezilir, süzildükten sonra kaynatılır. Yoğunlaşınca şişelere doldurulup, saklanır. Erik ekşisi gibi kullanılır. (Baysal, 1990: 44).

**Sumak:** Akdeniz’de kendiliğinden yetişen bir bitkidir. Tohumları toplandıktan sonra kurutulur, dibek denilen taş içinde veya havanda dövülür veya öğütülerek irmik şekline getirilir. Kebapların, köftelerin yanında bulundurulduğu gibi çorba ve salatalara da katılır. Ayrıca, sumak taneleri kaynatılarak ezilip sırası yoğunlaştırılır, şişelere doldurularak saklanır. Çorbalara, bazı dolmalara, sulu köftelere, salatalara katılır. (Baysal, 1990: 44).

**Koruk:** Üzümün olgunlaşmamış olanına koruk denir. Koruk ezilip, süzildükten sonra limon suyu gibi kullanılır. Ayrıca kaynatılıp, yoğunlaştırıldıktan sonra şişelere konarak diğer mevsimlerde kullanılır. (Baysal, 1990: 44).

**Sirke:** Orta Asya’da üzüm suyundan elde edilen şıranın mayalandırılması ile sirke elde ettikleri ve yemeklerinde kullandıkları bilinmektedir (Oğuz,1976: 755).

Anadolu’da da sirke yapımı devam etmektedir. Üzüm, elma gibi meyve şıralarının mayalandırılmasıyla elde edildiği gibi, pekmez yaptıktan sonra kalan küspenin mayalandırılmasıyla da elde edilir (Baysal, 1990: 44).

## İçkiler

Orta Asya’da hububatların kullanılmasıyla çeşitli içecekler hazırlanmaktaydı. Bunları şöyle sıralayabiliriz;

\* Bir çeşit hamurdan “ugut” denilen bir şarap hazırlanırdı. Bu şarabın yapımı için; deva adı verilen bazı bitkiler ve meyve püreleri toplanarak ıslatılır, bunlar arpa unu ile karıştırılır. Meydana gelen hamur fındık büyüklüğünde toparlaklar halinde kurutulur. Arpa ve buğday pişirilerek hamur gibi ezilir, fındık büyüklüğünde yuvarlaklar üzerine, pişmiş olan bu hamur ezmesi dökülür. Temiz bir beze sarılarak 3 gün olgunlaşması için bekletilir. Sonra küpe konulur ve daha iyi olgunlaşması için bekletilir. Üzerine su dökülür. Süzülerek elde edilen su içki olarak tüketilirdi.

\* Buğday, darı ve arpadan “begni” adını verdikleri bir tür boza yapılıyordu (Oğuz,1976: 729).

\* Darıdan buhsum adını verdikleri birayı andıran bir içki elde ediliyordu.

\* Kıpçak illerinde yetişen ve yaprakları fasulye yaprağına benzeyen kumlak adlı bir bitkiyi bal ile karıştırmak suretiyle de bir çeşit şarap yapılıyordu.

Bazı Türk boylarının süçik veya süçük, Kıpçak ili havzası Türkmenlerinin ise kızıl süçük dedikleri şarap, üzümden yapılmakta idi. Şarap kaynatılarak yapılıyordu. Soğuk bir yerde soğutuluyor, tulumlarda veya havana benzer kaplarda muhafaza ediliyordu. (Köymen, 1982, Genç, 1982).

Yoğurdun kiraz ya da kayısı ile tatlılaştırılması ile hazırlanan “Li” adlı bir içki Hunlar arasında yaygındı (Tezcan, 2000;25).

### **Yorum**

Türkler çok eski çağlarda zamanın koşullarına göre oldukça gelişmiş bir besin muhafaza teknolojisine sahiptirler. Yüzyıllar önce kullandıkları tekniklerin günümüzde hala aynı uygulamalar ve isimlerle yaşıyor olması bunun en güzel kanıtıdır. Özellikle süttten yapılan bütün ürünler günümüzde Orta Asya’daki işleme tekniklerinin aynen uygulanmasıyla elde edilmektedir. Besinlerin günümüzde eskiden yapılan yöntemlerle işlenerek saklanması kültürel devamlılığın da bir göstergesidir. Büyük kentlerde kadınların da çalışmasının getirdiği zaman darlığı hazır besin tüketimini artırmasına yol açmıştır. Bilimsel ve teknolojik ilerlemelerin etkisiyle eski çağlarda uygulanan muhafaza teknikleri aynı prensipler doğrultusunda modern tesislerde sürdürülmektedir. Alışveriş merkezlerinde erişte, tarhana, bulgur, dövme, nişasta, şehriye, pastırma, sucuk, kurutulmuş sebze-meyveler ve benzerlerinin yaygın olarak bulunması geleneksel yöntemlerle hazırlanmış yiyeceklerin önemini koruduğunun en önemli kanıtıdır.

## KAYNAKÇA

Baysal, A., (1990). Beslenme Kültürümüz. Kültür Bakanlığı. Ankara.

Baysal, A., Kutluay Merdal, T. Sacır, H. ve ark. (1993) Türk Mutfağından Örnekler. Türk Tarih Kurumu Basımevi. Ankara.

Birer, S., 1(987). **“Pastırmanın Yapılışı ve Besin Değeri”**. Türk Folkloru Araştırmaları 1987. Ayrıbasımı. Sevinç Matbaası. Ankara.

Birer, S., (1983). **“Pekmezin Beslenmemizdeki Yeri ve Kullanılması”**. Beslenme ve Diyet Dergisi. 12 : 107-114.

Genç, R., (1982). **“XI. Yüzyılda Türk Mutfağı”**. Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri: 57-68. Ankara Üniversitesi Basımevi. Ankara.

Koçtürk, O. N., (1964). Tarhana (Besleyici, Dayanıklı, Ucuz, Kolay ve Milli Besin). Ege Matbaası. Ankara.

Koşay, H.Z., Ülkücan A., (1961). Anadolu Yemekleri ve Türk Mutfağı. M.E.B. Basımevi. Ankara.

Koşay, H.Z., (1982). **“Eski Türklerin Anayurdu ve Yemek Adları”**. Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri: 47-56. Ankara Üniversitesi Basımevi. Ankara.

Köymen, M.A., (1982). **“Selçuklular Zamanında Beslenme Sistemi”**. Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri: 35-46. Ankara Üniversitesi Basımevi. Ankara.

Oğuz, Burhan (1976). Türkiye Halkının Kültür Kökenleri I. İstanbul Matbaası. İstanbul.

Ögel, Bahattin (1978). Türk Kültür Tarihine Giriş IV. Türklerde Yemek Kültürü. Kültür Bakanlığı Yayınları:244. Kültür eserleri: 13. Milli Eğitim Basımevi. İstanbul.

Sarı, N., (1982). **“Osmanlı Sarayında Yemeklerin Mevsimlere Göre Düzenlenmesi ve Devrin Tababetiyle İlişkisi”** Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri : 245-255. Ankara Üniversitesi Basımevi. Ankara.

Tezcan, M. (2000). **“Türk Mutfak Kültürünün Genel Nitelikleri”**. Türk Yemekleri Antropolojisi : 21-29. Kültür Bakanlığı Yayınları No : 2515. Ankara.