



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ESKİ TÜRKLER'İN YEMEK ADLARI

Phil. Dr. Hamit Zübeyir Koşay

Türklüğün Öncüleri: Hunlar

Türkler, Milattan önce, Cilalı Taş Çağı'nda Orta Asya'ya gelip yerleştikten sonra, Ural Dağları ile Altay Dağları arasındaki step (Bozkır) bölgesini ana yurt olarak seçtiler. Atlı göçebe kültürü, burada doğdu ve gelişti. At ve koyun sürülerine sahip Türkler, ilkbaharda geniş meraları olan yaylalara göçer; sonbahar da ise, kurak vadilere ve bilhassa nehir kıyılarına inerlerdi. Çadırlarda oturdukları, yataklar, gerekli örtü ve giyeceklerini kendileri dokudukları için, yer değiştirmede güçlük çekmezlerdi. Gıdaları, buğday unu ile yoğrulmuş yağlı hamur işi süt ve süt mamullerinden, at ve koyun etinden, içkileri kısırak sütünden hazırlanmış Kımız'dan ibaretti. Yaşadıkları bölgede meyve ve sebze çeşitleri sınırlı olduğu için, yemeklerinin basit olduğu sanılırsa da, ilerdeki bölümlerde görüleceği üzere hiç de böyle değildi. Onların yaptıkları ve yarattıkları birçok yemek adı bugün dahi dilimizde, Urallar'da, Orta Asya'da ve Anadolu'muzda yaşamaktadır.

Kore'den, Orta Avrupa içlerine uzanan bozkırlarla, Sibiry'a'dan Hint denizine inen ve üç kıtaya yayılmış Türkler'in yemek adlarından şimdi bir demet sunmaya çalışacağım.

Kaşgarlı Mahmud'un Karahanlılar zamanında, 1069—1073 tarihleri arasında Bağdad'da yazmış olduğu Divan-ı Lügat-i Türk adlı eserden halk yemek adları şöyle:

Aş, aşlık Kaşık, Yem,
Ayrın Katık Yoğurt,
Arzuk Kımız, Yuvka(Yufka),
Bekmez Kuyma(Kuymak), Bulgama(bulama)
Kavurma, Çörek Kömeç,
Etmek (Ekmek) Şiş (Söğüş) Tutmaç,
Süzme (Bir çeşit peynir), Et, Epmek(Ekmek),
İçkü, Ugurt, Kağut(Kavut),
Yağ, Kakuk (Kak), Yarma.

Bir lokma, bir hırka felsefesini kabul etmiş bulunan atalarımızın gastroloji deryasından bir nebze arz ettim. Viyana'dan 6 Çin Seddi'ne, Urallar'dan Basra Körfezi'ne kadar yayılan, geniş ve çeşitli iklimleri sinesinde barındıran, dört mevsimi bir arada görebileceğimiz vatanımızın yemek çeşitlerini, kısa bir zamana sığdırmak oldukça zor.