



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SELÇUKLU VE BEYLİKLER DÖNEMİ TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜ

Türk mutfağının şekillenmesinde Orta Asya Türkleri kadar, Selçuklu Türklerinin de rolü büyüktür. Selçuklu Türkleri yemek çeşitleri, yemek pişirme ve muhafaza teknikleri ile kendine has bir mutfak kültürüne sahip olup bu toplumun yemek yeme tercihi açısından et, un ve yağ üçlüsü ilk sırada yer almaktadır. Selçuklu mutfağının et-süt ürünleri gibi hayvansal, yerleşik hayatın en önemli geçim kaynağını oluşturan bitkisel ürünler olmak üzere iki kısımdan oluştuğu görülmektedir.

Selçuklu Türkleri bereketli topraklarda yaşamalarına rağmen mutfaklarında şatafattan uzak sade bir yeme içme kültürüne sahipken, saray çevreleri ve devlet adamlarının sofralarının daha zengin ve gösterişli olduğu, bazen yoksul halka, yolcu ve misafirlere ziyafet verdiği, özellikle saltanat töresi geleneğince cuma sabahları ziyafet sofralarının düzenlendiği bilinmektedir.

Selçuklularda kuşluk ve akşam (zevale) yemeği adı verilen iki öğün vardır. Kuşluk, uyanma ve evden çıkma zamanına göre değişmekle birlikte genelde sabahla öğlen arasında yapılmaktadır. Bu öğünde hamur işleri başta olmak üzere özellikle tok tutan yemekler tercih edilmektedir. Akşam (zevale) yemeği hava karamadan yenmekte ve bu öğünde bol çeşit bulunmaktadır.

Et, Selçuklu mutfağının hemen her sofrasında yer almaktaydı. Anadolu coğrafyasına kolay uyumundan dolayı üremesi ve verimi fazla olan koyun ve keçinin ucuz oluşu da bunda önemli bir etken olarak düşünülmekte, İslam dini inancı doğrultusunda domuz eti, yırtıcı ve etobur hayvanlar, Allah adına ve gerektiği gibi kesilmemiş tüm hayvanlar, leş, kan, alkol ve vücut için zehirli olan maddeler tüketilmemiştir.

Bunların dışında tavuk, horoz, kaz, ördek gibi kümes hayvanlarının Selçuklular tarafından tüketildiği bilinmekteydi. Süt ve ondan yapılan yoğurt, tereyağı, peynir, kaymak gibi besin maddeleri de mutfakın temel maddelerindendir.

Ayranın içine biraz tuz katıp kaynatılarak çökelek elde edilir, yoğurdun fazlası açık havada yumurta büyüklüğünde topak haline getirilip kurutularak kurut yapılarak, kışın suda ıslatılıp yumuşatılarak çorba ve yemek yapımında kullanılırdı.

Türklerin beslenmesinde önemli bir yere sahip olan buğdayla birlikte arpa, yulaf, çavdar, pirinç ve darı ekimi yapılmış ve mutfaklarda kullanılmıştır.

Ekmeğin yaygın olarak kullanılmış ve yoğun olarak buğday unundan yapılmıştır. Tatlı ve şerbetlerin önemli bir yere sahip olduğu bu dönemde tatlı yapımında un, süt, pirinç gibi çeşitli malzemeler kullanılmıştır. Kayısı, üzüm, nar gibi meyvelerden, tarçından elde edilen şerbetler ve kırmızı Selçuklu ve Beylikler Dönemi'nde en çok tüketilen içeceklerdendir.

Zeki Oral (2013) "Selçuk Devri Yemekleri" isimli eserinde; biryandır, çevirme, yufka ekmeği, tandır ekmeği, buğday çorbası, dâne (pirinç pilavı), zerde, kâlliyyat (yağda kavrulduktan sonra kaynatılmış etsiz sebze yemekleri), Boraniyat/boraniler (haşlanıp yağda kavrulmuş hazırlanan sebze yemekleri), hâlavat/helvalar, yahniler gibi yemek ve yiyeceklerden bahsetmektedir.

Selçuklu ve Beylikler Dönemi'nde de törensel yemek olarak toyların ve düğün yemeklerinin öne çıktığı görülmektedir. Siyasi, askeri, ekonomik, sosyal ve kültürel meselelerin görüşüldüğü meclis olarak karşımıza çıkan toyu halkın kaynaşması ve birlik beraberliğin sağlanması için yapılan sosyal törenler olarak da değerlendirmek mümkündür. Bir diğer tören ise düğündür. Selçuklu düğün törenlerinin temel amacı, düğüne katılan halkı eğlendirmek ve onlara verilen yemeklerle devlete olan güveni sağlamakla birlikte devletin gücünü de göstererek toplumsal kaynaşmayı sağlamaktır. Bunun için "küden" adı verilen düğün yemeği verilirdi. Küden toy ile benzerlik göstermektedir.