



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TÜRKLERDE YEME İÇME ALIŞKANLIKLARI

Türklerin yeme içme alışkanlıkları incelenirken; Tarımsal Yapı ve Göçebe Kültürünün Etkisi, Başka Toplumlardan Etkilenme, Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşma, Türklerde Davranış Kalıpları, Yemeklerin Bölgelere göre Farklılık Göstermesi ve Toplu Yemek Yeme Geleneği gibi faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Türklerin yeme içme alışkanlıklarına bakıldığında, tarımsal yapının ve göçebe kültürünün etkisinin oldukça fazla olduğunu görmekteyiz. Türklerin temel gıda maddeleri arasında koyun eti ve süt ürünleri gelmektedir. Eski Türklerde göç edilen yerlerdeki bitkilerin kullanımı pek yoktur. Türk yiyeceklerinin çoğunu hububatlar oluşturmaktadır. Kuru fasulye, nohut, bulgur pilavı, soğan Türk yiyeceğinin simgesi olmuştur. Kırsal kesimde özellikle çok fazla tercih edildiği görülmektedir. Sebzelerin ve hububatların çoğu, kıymalı, kuşbaşı etli, salçalı ve sulu olarak pişirilmektedir. Bu nedenle çorba çeşitleri oldukça fazladır. Günümüzde hala kahvaltıda bile çorba içimi yaygındır. Besin değeri yüksek olan tarhanadan yapılan tarhana çorbası, yoğurtlu çorba, un çorbası, mercimek ve pirinç çorbaları en çok tercih edilen ve içilen çorbalar. Sulu yemek ya da çorba çok tüketildiği için, ekmekte çok tüketilmektedir. “Ekmeksiz bir sofrada karın doymaz” inancı ülkemizde çok yaygındır. Türklerin, eskiden beri beslenmeleri için kullandıkları temel besin grupları arasında tahıllar önemli bir yer tutmaktadır. En çok üretilen ve tüketilen tahıl türü buğdaydır. Buğday genellikle una çevrilerek tüketilmektedir. Buğday unu, Türk Mutfak kültüründe ekmek yapımında çok kullanılmaktadır. Ekmek, Türk sofralarının en vazgeçilmez, en çok hürmet gören ve en başköşede yerini almış besindir. Ekmeğin kutsal bir yiyecek olmasının yanında, dinsel bir niteliği de bulunmaktadır. Genelde somun, bazlama ve yufka olmak üzere üç tür ekmek tüketilmektedir. Hatta çoğu zaman içine konan bir ya da iki katıkla ekmek bir öğün olarak tüketilmektedir. Osmanlıda Batı tarzının etkileri görülmeye başladığında, ekmek üretiminde de değişiklikler meydana gelmiştir. Eskiden ekmek yapımında taş değirmenlerde öğütülen tam buğday ve çavdar unu kullanılırken, günümüzde artık kepeği ve özü alınmış un kullanılmaya başlanmıştır.

Tarımsal yapının etkisini, hamur işlerinin tüketiminin oldukça yaygın olmasından anlayabiliriz. Yoğurtlu, etli olarak yapılan “Mantı” en sevilen hamur işi yiyecekler arasında yer almaktadır. Mantı daha çok evlerde yapılmakta ancak son dönemlerde ev yemeği yapan Restoranlarda da ev yapımı mantının yapıldığını görmekteyiz. Buğday unundan yapılmış olan hamurun ince olarak açılması sonucu değişik börek türleri de Türk Mutfak kültüründe önemli bir yer tutmaktadır. Açılan hamur haşlanarak börek haline getirilirse “su böreği” iç konduktan sonra sarılarak ve kızartılarak yapılırsa “sigara böreği” adını almaktadır. Erişte, makarna ve çorba olarak yapılan hamur işleri arasında yer almaktadır. Sebzeli, etli, peynirli ve patatesli yapılan börek yine çok sevilen bir hamur türüdür. Hamurdan tatlı yapılması geleneği çok uzun yıllardan beri devam etmektedir. Baklava cevizli, fıstıklı, ve kaymaklı olarak yapılmakta ve dünyaca tanınmaktadır.

Osmanlılar döneminde, Türk Mutfak kültürünün gelişmesindeki en önemli nedenler arasında, Osmanlı İmparatorluğu'nun çok geniş bir coğrafi alana yayılmış olmasıdır. Özellikle Batı toplumlarıyla yaşanan etkileşim, Türk Mutfak kültürünün değişmesine, gelişmesine neden olmuştur. Bu değişim ve gelişim tek taraflı olmamıştır. Türk Mutfak kültürü de diğer mutfakları etkilemiştir. Örneğin; Pasta Fransız mutfağından, makarna İtalyan mutfağından Türk Mutfak kültürüne girmiştir. Bunun yanında buğday unundan yapılan hamurun açılması ile yapılan eriştenin kırsal kesimde uzun yıllardan beri tüketilmesi, makarnanın Anadolu'dan İtalya'ya geçtiğini düşündürmektedir. Türklerin, Anadolu'ya göç etmesi ile birlikte, oradaki yemek kültüründen etkilenmişlerdir. Örneğin, bir tatlı olan “Tavukgöğsü” ve “Kazandibi” Romalılardan kalmadır. Balık, zeytin, zeytinyağlı yemeklerin pek çoğu Bizanslılardan geçmiştir.

Fatih Sultan Mehmet'in 1453 yılında İstanbul'u fethetmesiyle Saraydaki Osmanlı yemeklerinde büyük değişiklikler yaşanmıştır. Deniz ürünlerinin tüketimi bu dönemde oldukça artmıştır. Lahana çorbası, baklava, yoğurtlu ve ispanaklı büryani, pekmezli yoğurt tatlısı, yoğurtlu pazı ve ayran, papaz yahnisi, midye dolması, sardalya ve balık konservesi, karides gibi yiyeceklerin bu dönemde Saray'da çok fazlaca tüketildiği görülmektedir. Osmanlı döneminde Batı kültürünün etkisi ile birlikte, Fransız yemeklerini görebilmek mümkündür. Patates, domates, taze biber, kabak çeşitleri gibi bugünkü Türk Mutfak kültüründe yer alan ve çok sevilen sebzelerin Amerika kıtasının keşfedilmesi ile yeni kıtadan eski dünyaya zaman içinde yayılması etkili olmuş, Türk Mutfak kültüründe de yer almaya başlamıştır. Özellikle domatesin Türk Mutfak kültüründe kullanılmaya başlanması oldukça geç olmuştur. Ancak 1800 yıllarında başında domates kullanımı yaygınlaşmıştır.

Sosyo-ekonomik düzey, ailelerin beslenme alışkanlıklarında rol oynayan önemli bir faktördür. Yapılan bir araştırmada; gelir düzeyi arttıkça ekmek ve diğer buğday ürünlerine olan talebin azaldığı, pirinç tüketiminin ise arttığı ortaya konmaktadır. Et, Türk Mutfak kültüründe önemli bir besin ögesidir. Özellikle ziyafetlerde, özel günlerde, düğünlerde etli yemeklerin verilmesi geleneği hala devam etmektedir. Ancak toplumların ekonomik durumunun kötüye gitmesi, beslenme alışkanlıklarının değişmesine neden olmaktadır. Osmanlı İmparatorluğu döneminde, mutfağın Saray ve Halk mutfağı olarak ayrılması aslında sosyo-ekonomik düzeyin farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Saray mutfağı çeşit olarak daha zengin ve gösterişli iken, halk mutfağı çeşit olarak zengin ancak daha sade bir mutfığa sahiptir.

Türk Mutfak kültürünün zenginleşmesinde, geleneksel Türk misafirperverliğinin önemli bir yeri vardır. Dünyanın her yerinde arkadaşlara, akrabalara, dostlara ikram olarak yiyecek ve içecek verilmesi geleneksel bir hal

almıştır. Yiyecek ikramları, konukseverliğin bir ölçütüdür Türklerde misafirler önemli kişilerdir. “Misafire ikramda kusur edilmez” sözü Türklerin konukseverliğini açıklayan en önemli sözler arasında yer almaktadır. Misafirlere, mutlaka yemek ikram edilir. Çayın yanında muhakkak pasta, börek, kurabiye verilmesi geleneği kentlerde bile hala devam etmektedir. Türklerin geleneksel davranışlarından bir tanesi de, yemeğin çabuk yenmesidir. Özellikle kırsal kesimde “yemeği çabuk yiyerek sofradan kalkmak” anlayışı hakimdir. Eskiden kalma ve günümüzde hala kullanılan “Adam olacak çocuk sofrada yemek yemesinden belli olur” sözü bu davranışı doğrulamaktadır. Yemeğe başlamadan önce ellerin mutlaka yıkanması gerekmektedir. Yemeğe besmele ile başlamak ve yemeğin bitiminde şükretmek, İslam dininin etkisinin yeme içme alışkanlıkları üzerindeki etkisini göstermektedir. Türkler, bazı yiyecekleri İslam dini yasakladığı için tüketmezler. Bazı yiyeceklerin tercih edilmesi, bazılarının tercih edilmemesinde dini inançların etkisi görülmektedir Türk Mutfak kültüründe yemek genelde evde yenir.

Evde yenilmesinin ana nedeni, temizlik, lezzet ve ekonomik faktörlerdir. Ancak günümüzde, şehir hayatının temposu, insanların dışarıda yemek yeme alışkanlıklarının artması ve yemek yemenin bir olay, bir tören, bir zevk ve bir estetik hal almasını sağlamıştır. Osmanlı döneminde, Saray da bile batılı anlamda bir “yemek odası” anlayışı yoktur. Yemek vakti geldiğinde, “sini” denilen yuvarlak tablalar küçük sehpa üzerine konur, yemek yiyecek olanlar bu sinin etrafında toplanırdı. Siniler en fazla beş yada altı kişilikti. Sinin üzerinde, örtü, tabak, çatal-bıçak olmazdı, yemek elle yenir, asla çatal ve bıçak kullanılmazdı.

Ekmek elle koparılır, et ve tavuk elle yenirdi. Osmanlılarda kullanılan tek araç kaşıktır. Bu yüzden kaşık Osmanlı yemek kültüründe önemli bir yer teşkil etmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre; günümüzde kırsal kesimde %63.9 oranında ailelerin sofraya konan ortak bir kaptan, %36.1 oranında herkese ayrı bir tabak içinde yemek servisinin yapıldığı; büyük kentlerde ise bu oranın %70.8’e çıktığı görülmektedir Masada ayrı kaptan yemek yeme alışkanlığı her geçen gün artmaktadır. Bu değişimin nedeni, sofradaki herkesin eşit miktarda yemeklerden yararlanması ve bireyler arasında hastalık yayılmasının en aza indirgenmek istenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu gün bile hala, kırsal kesimin büyük bir çoğunluğunda, sini etrafında yemek yeme alışkanlığı bulunmaktadır.