

## TÜRK MUTFAĞI

*"Orta Asya Türk mutfak kültüründen bugüne kadar değişmeyen bir çok özellikten birisi de yemek isimleridir. Orta Asya Türk mutfak kültüründe gördüğümüz Tutmaç Çorbası, Ayrın, Manti, Pastırma, Izgara Et, Saçüstü kebab, Tandırkebabı, Yahni, Helva, Tarhana, Yufka, Pide, Gözleme, Gömme, Gömeç vbg. daha bir çok örnekler bugün Anadolu mutfak kültürümüzde de yaşamaktadır."*

Filliz MEYDAN\*

Türk mutfağı dünyada çeşit zenginliği ve lezzet yönünden sayılı üç büyük mutfak-Fransız ve Çin mutfağı-arasında kabul edilmektedir.

Ülkemizin her yöresinde, üretime, coğrafi özelliklere ve kültürel zenginliğe göre, değişiklikler gösteren bir beslenme çeşitliliği vardır.

Türk mutfağında bulunan yiyecekleri genel olarak şöyle sınıflandırabiliriz:

1. Çorbalar
2. Et yemekleri
3. Et-sebze yemekleri
4. Etlili Kurubaklagil yemekleri
5. Sebze yemekleri
6. Zeytinyağlı yemekler

7. Pilav-Makarna-Mantılar

8. Yumurta yemekleri

9. Salata ve Turşular

10. Tatlılar

11. Ekmek, çörek, börek ve pideler

12. İçecekler (Hoşaf, şıra vbg.)

Türk Mutfağının Ana Özellikleri şöyle sıralanabilir:

1. Tük beslenme sisteminde ana yiyecek maddesi ekmektir.

2. Türk mutfağında zengin çeşitler olmasına karşın hamur işleri önde gelir.

3. Kebablar Türk mutfağının en çok bilinen yiyecekleri olmasına karşın en fazla tüketilenler sulu yahni türleridir.

\* Kültür Bakanlığı MİFAD Folklor Araştırmacısı

4. Sebze çeşitleri oldukça zengindir ve etle, soğanlı, domatesli ya da salçalı pişirilmesi yaygındır.

5. Sebzeler, soğan, kıyma, et, salça gibi yemeklerde kullanılan yiyecekler su konmadan önce yağda kavrulur.

6. Sebzelerin haşlama veya sote edilerek etlerin yanında garnitür olarak sunulması görülmez.

7. Soğan, bütün yemeklerin baş malzemesidir. Yağda kavrulmuş yemeklerde kullanıldığı gibi çiğ olarak da salatalarda kullanılan bir malzemedir.

8. Bölgesel mutfaklarımızda kendi kendine yetişen ot, mantar ve köklerden yapılan yemeklerimize rastlanır.

9. Türk mutfağında yağın önemi büyüktür. Süttten elde edilen yağlarla, iç ya da kuyruk yağı bütün yöre mutfaklarında kullanılır. Batı Anadolu mutfağında hakim olan yağ ise zeytinyağıdır.

10. Türk mutfağında ekmekten sonra gelen bulgur, köftelerde, sebze yemeklerinde, çorba ve pilavlarda kullanılır.

11. Yemeklerin meyve ya da meyve kurusuyla tatlandırıldığına, çoğu kez bu meyvelerin yağda pişirilip yemek olarak tüketildiğine de rastlanır.

12. Türk mutfağında baharatların sayısı sınırlı olmasına karşın çok fazla kullanılmaktadır. Kırmızıbiber en çok kullanılan baharattır.

13. Maydonoz, dereotu gibi besin değeri yüksek olan otlar da pek çok yemekte kullanılır. Salata, çorba vb. yemeklerde yaş ve kuru nane tüketilir.

14. Türk mutfağındaki söyleyebileceğimiz soslardan biri sarımsaklı yoğurttur.

Yoğurt ayrı tüketildiği gibi yemeklerin üzerine de dökülmektedir. Ayrıca en yaygın sos yağda kavrulmuş domatestir.

15. Türk yemeklerinin sunuluşunda süslenmeye pek özen gösterilmez. Esas olan yemeğin lezzetidir.

16. Tatlılarda tatlandırıcı olarak pekmez kullanımı görülebilir.

Türk yemeklerinin başlıca özelliği ise besleyici oluşlarıdır. Anadolu'da sofraya düzeni, kullanılan araç-gereçleri, çevresinde oluşan kültürü ve yemekleriyle (kışık-yazlık) çok zengin bir mutfak kültürünü yaşamaktadır. Bilinen örneklerin dışında henüz yazılı olarak tes-

bit edilmemiş, bilinmeyen pek çok yemek olduğu da gözden uzak tutulmamalıdır.

Bugün sadece Gaziantep'te mutfak kültüründe onüç çeşit çorba ki bunların değişik örneklerine rastlamak mümkündür, onbir değişik et yemeği, sekiz değişik etli sebze yemeği, dört değişik pilav (yine kullanılan ek yiyecek türüne göre dokuz değişik örneğine daha rastlayabiliriz, onbir çeşit kebab, onsekiz değişik köfte, sekiz çeşit börek, onbeş çeşit tatlı ve daha pek çok değişik yemek çeşitleri, tatlılar mevcuttur. Yalnız bu örnekte Türk mutfağının zenginliğini ortaya konulabilir.

Türk mutfağının zengin örneklerini, özel gün ve kutlamalarda adeta bir sergi halinde görebiliriz. Anadolu'nun bir çok yerinde özel gün ve kutlamalarda fazla sayıda ve çeşitte yemeğin pişirildiği ve gelen misafirlere sunulduğu görülmektedir. Anadolu insanı günün ayrıcalığını belirtmek için yemekleri ağır ve zengin olarak hazırlar, Anadolu insanı istek ve arzularının kabul edilmesi için de son olarak tatlı yiyerek konuyu tatlıya bağlar. Bunu bir atasözü ile de belirtirler "Tatlı yiyelim tatlı konuşalım"

Türk mutfağının kendine has bir beslenme sisteminin olduğunu belirtmiştik. Et, yağ (yoğurt ve peynir) ve un Türk beslenme sisteminin başlıca tüketilen yiyecekleridir. Selçuklular zamanından günümüze kadar böyle olmuştur. Selçuklular bu üç yiyeceği birbirleri ve başka besin maddeleri ile karıştırarak çok güzel ve besleyici yemekler yapıyorlardı. En çok etten yararlanılıyordu. Türk mutfağında içinde et bulunmayan yemek düşünülüyordu. Bugün de Türk mutfağının tanınan özel yemeklerini genellikle et yemekleri oluşturur. Selçuklular zamanında hatta Orta Asya Türk mutfak kültüründen bugüne kadar değişmeyen bir çok özellikten birisi de yemek isimleridir. Orta Asya Türk mutfak kültüründe gördüğümüz Tutmaç çorbası, Ayrana, mantı, Pastırma, Izgara et, Saçüstükebab, Tandırkebabı, Yahni, Helva, Tarhana, Yufka, Pide, Gözleme, Gömme, Gömeç vb. daha bir çok örnekler bugün Anadolu mutfak kültürümüzde de yaşamaktadır. Orta Asya'dan, Selçuklulardan günümüze kadar Türk Mutfak Kültürü gittikçe artan ölçüde zenginleşmiştir. Türk mutfak kültürüne bugün haklı olduğu ünü sağlayan da bu çok çeşitliliği ve gelenekselliğidir.