

SELÇUKLU TARİH VE MEDENİYETİ ENSTİTÜSÜ

SELÇUKLU  
ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

III

1971

MALAZGİRT ZAFERİ ÖZEL SAYISI  
900. YIL



GÜVEN MATBAASI  
ANKARA - 26 AĞUSTOS 1971

# ALP ARSLAN ZAMANI TÜRK BESLENME SİSTEMİ

MEHMET ALTAY KÖYMEN

## GİRİŞ

Türklerin beslenme sistemleri de, kültür seviyelerini anlamamıza büyük ölçüde yardım etmektedir. Onların diğer milletlerden farklı bir beslenme sistemine sahip olduklarını, Kaşgarlı Mahmu d'un eserinde verilen bol malzemedan öğreniyoruz<sup>1</sup>.

Türklerde her şey olduğu gibi, yeme-içme de bir esasa, bir protokola bağlanmışdı : Herkes veya her kabile, bilhassa resmi şöenlerde istediği yerden, istediği şekilde yiyemezlerdi. Sonra bazı yemek yeme âdetleri vardı ki, bunlara başka milletlerde rastlamak pek mümkün değildi.

Kaşgarlı Mahmu d'un eserlerinden anladığımızı göre, Türkler, barınmaya olduğu kadar, hattâ ondan daha fazla yeme-içmeye önem veriyorlardı.

Türkler şimdi olduğu gibi Selçuklu devrinde de gıdalarını başlıca şu iki kaynaktan sağlıyorlardı :

1 — Hayvanlardan

2 — Nebatlardan.

Hayvanlardan gıda sağlanması iki yoldan olmaktadır :

a) Büyük hayvanlarda sütlerinden, küçük hayvanlarda mahsüllerinden.

b) Etlerinden. Et, ehli hayvanlar ve kuşlardan sağlandığı gibi, av hayvanlarından ve kuşlarından da sağlanabilir.

Gıda sağlanan nebatlar da kendi aralarında şu gruplara ayrılabilir :

- a) Tarımsal nebatlar.
- b) Yabani otlar.
- c) Ağaçlar, meyveler.

Tarımsal nebatlar da kendi aralarında,

- a) Hububat
- b) Sebzeler olmak üzere iki kısma ayrılabilir.

## I

### HAYVANLARDAN ELDE EDİLEN BESİN MADDELERİ

#### A. SÜT VE SÜTTEN ELDE EDİLEN YİYACEKLER

Selçuklular zamanında da aynı adı taşıyan süt ve süttten yapılan yoğurt, peynir, kaymak, yağ gibi yiyecek maddeleri Türkler'in beslenme sisteminde büyük bir yer tutuyordu.

Türkler arasında koyun ve atı sürüler halinde besleyenler bulunuyordu<sup>1</sup>. Onlar bu hayvanların sütlerinden de faydalanıyorlardı<sup>2</sup>. Bunlara şüphesiz keçiyi<sup>3</sup> ve ineği<sup>4</sup> ilâve etmek gerekir.

Elimizde süttün nasıl sağıldığı hakkında pek ilgi çekici bilgi vardır : Türkler hayvanları sağarken, her halde tepmelerini önlemek için, ayaklarına ilmekli köstek vuruyorlar ve buna «k ö k e n» adını veriyorlardı<sup>4</sup>. Kısırak sağılırken, taylar da «y a l u» adı verilen bir iple bağlanıyordu<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Bildiğimize göre, Kâşgarlı Mahmud'un bu eşsiz eserinde Türk yemeklerine dâir verilen bilgi şimdiye kadar bizim burada ele aldığımız şekilde incelenmemiştir.

Anadolu Selçukluları yemekleri için şimdi bk. M. Z. Oral *Selçuklu Devri Yemekleri*, Türk Etnoğrafya Dergisi, I, 73-76, II, 29-34.

<sup>2</sup> Kâşgarlı Mahmud, *Divanü Lügati't-Türk*, trc. Besim Atalay, I, 389 (şiir parçası).

<sup>3</sup> *Ayn. eser*, III, 102-3. (şiir parçası).

<sup>4</sup> *Ayn. eser*, I, 55.

<sup>5</sup> *Ayn. eser*, I, 415.

<sup>6</sup> *Ayn. eser*, III, 26.

Sütün daha ziyade erkekler tarafından sağıldığı anlaşılıyor<sup>6</sup>. Kaynakta bir sağışta sağılan süte «b i r s a ğ ı m s ü t» dendiği yazılıdır<sup>7</sup>. Süt sağmada yarışma veya yardımlaşma da oluyordu<sup>8</sup>. Böylece, süt sağmanın T ü r k l e r'in günlük hayatlarında epey yer işgal ettiği anlaşılmaktadır<sup>9</sup>.

Mevsimine göre, sütler koyulaşüyor<sup>10</sup> veya azalıyor<sup>11</sup>. Süt muhtelif maksatlarla pişirildiği zaman köpürüyordu<sup>12</sup>.

T ü r k l e r'de, süt, pişirme dışında ayrıca bir muameleye tâbi tutulmadan da yiyecek maddesi olarak kullanılıyordu. Zira, K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde, süt içildiği<sup>13</sup> ve birisinin başkasına fazla süt içirmek âdetinde olduğu kaydedilmektedir<sup>14</sup>. Ayrıca «o (adam) b e n i m l e s ü t i ç m e k t e y a r ı ş e t t i» denmektedir<sup>15</sup>. Nitekim, süt içme düşkünlüğü belirtilmektedir<sup>16</sup>. Bu cihet, «s u v e r m e y e n e s ü t v e r»<sup>17</sup> diye atasözlerine girmiştir.

Süde en yakın yiyecek maddesi, bugün de aynı adı taşıyan «a ğ ı z»dir<sup>18</sup>. Bilindiği gibi, «a ğ ı z» yeni doğuran koyunun veya ineğin ilk südüdür<sup>19</sup> ve normal süde nispetle daha koyudur.

## 1 — Yoğurt

Süt, daha ziyade o zaman da aynı adı taşıyan y o ğ u r t hali- ne getirilerek yeniyordu. T ü r k l e r yoğurdu bugün de kullanılan yoğurt mayası ile yapıyorlardı. O zaman «k o r» adı verilen

<sup>6</sup> A y n. e s e r, II, 37, 61: «o l, s ü t s a ğ d ı». Ayrıca bk. 66.

<sup>7</sup> A y n. e s e r, I, 397.

<sup>8</sup> A y n. e s e r, II, 101.

<sup>9</sup> Ayrıca bk. a y n. e s e r, II, 43, 51, 163.

<sup>10</sup> A y n. e s e r, III, 195.

<sup>11</sup> A y n. e s e r, II, 139.

<sup>12</sup> A y n. e s e r, II, 72.

<sup>13</sup> A y n. e s e r, I, 157.

<sup>14</sup> A y n. e s e r, I, 193.

<sup>15</sup> A y n. e s e r, I, 181; II, 101.

<sup>16</sup> A y n. e s e r, I, 523.

<sup>17</sup> A y n. e s e r, II, 13; III, 129. Aynı atasözü iki defa geçmektedir.

<sup>18</sup> A y n. e s e r, I, 55: «Aguz» veya «aguj».

<sup>19</sup> A y n. e s e r, ayn. yer.

yoğurt mayası, ekşimiş yoğurt artığının üzerine süt dökülerek elde ediliyordu<sup>20</sup>. Bundan sonra yapılan iş, her halde, bugünkünden farksızdır<sup>21</sup>. Buna yoğurt çalma adı veriliyor ve bu iş erkek tarafından da yapılıyordu<sup>22</sup>. K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde geçen *y o ğ u r t k o y u l a ş t ı*<sup>23</sup> cümlesiyle, yoğurdun tuttuğu mu, yoksa torbaya konunca katılaştığı mı kastedildiğini tayin edemiyoruz.

Yoğurt o zaman da aynı adı taşıyan «a y r a n» haline getirilerek içiliyordu<sup>24</sup>. Buna bugün de denen «c ı v ı k» veya «s ı v ı k» yapma deniyordu<sup>25</sup>. Ayran yapıldığı sırada yoğurda su katılınca, «(o) y o ğ u r d u s ü t g i b i y a p t ı» deniyordu<sup>26</sup>. Anlaşıldığına göre, peynir yalnız süttten veya yoğurttan değil, ayrandan da yapılıyordu. Bu, ayranın süzülmesi yoluyla oluyordu ve «s ü z m e» adı veriliyordu<sup>27</sup>.

Süt, yoğurt, ayran hemen yenilmesi gereken besin maddeleridir. Ayrıca görüleceği gibi beslenme sisteminde T ü r k l e r'in asıl gözönünde tuttıkları nokta, yiyecek maddelerini uzun müddet muhafaza ederek, bu maddelerin tazelerini hemen bulmanın güç olduğu zamanlarda yemektir. T ü r k l e r, bunu yoğurda da uygulamışlardır : Onlar yoğurdu kurutarak, bir nevi peynir meydana getiriyorlardı ve yağı alınmış yoğurttan yapılan peynire «k u r u t» (*kuru yoğurt*) adını veriyorlardı<sup>28</sup>. Bu, yoğurdun suyunu çektiirmek suretiyle oluyordu. K u r u t'u yapan da erkektir<sup>29</sup>.

Kaynakta kendisinde k u r u t bulunan adamdan bahsedildiğine göre, bu çeşit peynir herkeste yoktur. Diğer taraftan, «a d a m ı n c a n ı k u r u t ç e k t i» denmesinden bu çeşit peynirin

<sup>20</sup> *A y n. e s e r*, III, 122.

<sup>21</sup> Hazırlanan maya, kaynatılmış süt bir kaba konur, belli bir sıcaklıkta hazırlanan maya, südün içine atılarak karıştırılır .Kabın kapağı kapanır, etrafı bezlerle sarılır ve soğumaya terkedilir.

<sup>22</sup> *A y n. e s e r*, I, 208 : «o l y o ğ u r t u d ı t t ı» veya «uzıttı».

<sup>23</sup> *A y n. e s e r*, II, 251.

<sup>24</sup> *A y n. e e s r*, I, 120.

<sup>25</sup> *A y n. e s e r*, III, 164.

<sup>26</sup> *A y n. e s e r*, II, 189.

<sup>27</sup> *A y n. e s e r*, I, 433.

<sup>28</sup> *A y n. e s e r*, I, 357; II, 15.

<sup>29</sup> *A y n. e s e r*, II, 81 ; «o l k u r u t s a ğ u r d ı».

aranan bir peynir olduğu anlaşılmaktadır<sup>30</sup>. Anlaşıldığına göre, k u r u t bilhassa koyun yoğurdundan yapılıyordu<sup>31</sup>. Ekşi süttten de peynir yapılıyor ve buna «s o g u t» adı veriliyordu<sup>32</sup>.

Y o ğ u r t tek başına değil, başka besin maddeleriyle karıştırılmak suretiyle de yeniyordu. Meselâ, y o ğ u r d'a sirke katıldığını biliyoruz<sup>33</sup>.

Görünüşe göre, bâzan süt yoğurda karıştırılmak suretiyle de bir yiyecek hazırlanıyor ve buna i k d ü k deniyordu<sup>34</sup>. Yoğurd'un kullanıldığı yemekleri ayrıca sözkonusu edeceğiz.

## 2 — Peynir

Süttten, tıpkı yoğurt yapar gibi, yâni maya kullanmak suretiyle, peynir yapılıyordu<sup>35</sup>. Meydana gelen mahsül taze peynirdi. T ü r k l e r taze peynire « u z ı t m a » diyorlardı<sup>36</sup>. Bu, şüphesiz, günlük yemek ihtiyacını karşılamak için sarfedilebiliyordu. Bunun uzun müddet muhafaza edilerek, ihtiyaç halinde yenmesi için, belirli ölçüde suyunu süzerek, kaplara basmak ve hava almayacak şekilde kapatmak gerekir. Görünüşe göre, peynir ve buna benzer şeyler dizle teperek kaplara yerleştiriliyordu<sup>37</sup>. Peynir, bugün olduğu gibi, yağlı süttten de, yağı alınmış süttten de yapılabilirdi. Nitekim, T ü r k l e r yağsız kuru peynire « s ü z m e » adını veriyorlardı<sup>38</sup>.

<sup>30</sup> *A y n. e s e r*, III, 332 : « e r k u r u t s a d ı ».

<sup>31</sup> *A y n. e s e r*, II, 157.

<sup>32</sup> *A y n. e s e r*, I, 356 : Kelime Karlukça olduğuna göre, bu çeşit peynir daha ziyade K a r l u k l a r tarafından yapılıyor demektir. Halbuki bu çeşit peynir bugün T ü r k l y e'mizde de yapılıp yenmektedir.

<sup>33</sup> *A y n. e s e r*, II, 295.

<sup>34</sup> *A y n. e s e r*, I, 105. C. Brockelmann bu kelimeyi « p e y n i r » olarak tercüme etmiştir (bk. *a d ı g e ç e n e s e r*, 65). Süt-yoğurt karışımı yiyecek bugün de yapılmaktadır ve « k ö r e m e z » adı verilmektedir.

<sup>35</sup> *A y n. e s e r*, I, 208 : « o l u d ı t m a u d ı t t ı ».

<sup>36</sup> *A y n. e s e r*, I, 143.

<sup>37</sup> *A y n. e s e r*, II, 342 : « o l t i z l e t t i n e n ğ n i ».

<sup>38</sup> *A y n. e s e r*, I, 433.

## 3 — Yağ

Sütten elde edilen en mühim besin maddesi şüphesiz yağdır. Yağ kelimesi bugün olduğu gibi o zaman da aynen kullanılıyordu ve galiba yemek yağı manasına geliyordu. Yalnız yağ kelimesi, o zaman bütün Türk lere'de yalnız süttten veya yoğurttan elde edilen yiyecek maddesi için kullanılmıyordu. Meselâ, Oğuzlar iç yağına da yağ adını veriyorlardı<sup>39</sup>. Bunun dışında, eğer başka yağlar söz konusu ise yağ kelimesinin başına başka bir kelime daha getiriliyordu. Meselâ, Türk lere tere yağına, yani tuzlanmamış taze yağa « s a ğ y a ğ » diyorlardı<sup>40</sup>. Bunun gibi, susamdan çıkarılan yağa « K ü ç y a ğ ı » deniliyordu<sup>41</sup>. Oğuz, Kıpçak ve Suvarla r'ın dışında kalan Türk lere, bal'a « a r ı y a ğ ı » adını veriyorlardı<sup>42</sup>. Bu arada Türk lere'in yenmeyen maddeler için de yağ kelimesini terkipli halinde kullandıkları oluyordu. Meselâ, onlar bildiğimiz nefte (asfalta) « k a r a y a ğ » adını veriyorlardı<sup>43</sup>. Buna mukabil, bazı yağ çeşitlerine ayrı adlar da verildiğini biliyoruz. Meselâ, aynı Türk lere, at karnından çıkan yağa « k a z ı » adını veriyorlardı<sup>44</sup>.

Yağ, bugün de olduğu gibi, süttten ve yoğurttan elde ediliyordu. Fakat Kâşgarlı Mahmu d'un eserinde süttten veya yoğurttan nasıl yağ çıkarıldığına dair fazla bilgi yoktur ve sadece süttten yağ çıkarıldığından söz edilmektedir<sup>45</sup>. Kâşgarlı Mahmu d'a göre, süttten yağ çıkarma işini erkek de yapmaktadır<sup>46</sup>. Adamın süttten yağı yalnız başına çıkardığı üzerinde durulmasına bakılırsa, bu iş çok defa en az iki kişi tarafından yapılmaktadır. Bu esnada yağın ele ve elbiseye bulaştığı ve yayıldığı oluyordu<sup>47</sup>.

<sup>39</sup> *A yn. eser*, I, 326 (atasözü); III, 159.

<sup>40</sup> *A yn. eser*, a yn. yer.

<sup>41</sup> *A yn. eser*, III, 121. «K ü ç» kelimesi Çiğilçedir.

<sup>42</sup> *A yn. eser*, III, 156.

<sup>43</sup> *A yn. eser*, III, 222.

<sup>44</sup> *A yn. eser*, III, 233-4.

<sup>45</sup> *A yn. eser*, II, 149.

<sup>46</sup> *A yn. eser*, a yn. yer.

<sup>47</sup> *A yn. eser*, II, 123-4; III, 63, 77.

<sup>48</sup> *A yn. eser*, III, 305-6

Yağ aranan bir yiyecek maddesi idi. Zira, K â r g a r l ı M a h m u d, adamın canının yağ çektiğini açıkça kaydetmektedir<sup>48</sup>. Bir atasözünde « i ç y a ğ ı, y a ğ y e r i n i t u t m a z » denmesi yağın ve tereyağının T ü r k l e r 'de ne kıymetli yiyecek maddesi sayıldığını göstermeğe kâfidir<sup>49</sup>. Diğer taraftan, « k u z e y d e k a r, k o y u n d a y a ğ e k s i k o l m a z » atasözünü iç yağının da önemli olduğunu göstermektedir<sup>50</sup>.

Yağ tek başına da yeniyordu : K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde « a d a m y a ğ y a l a d ı »<sup>51</sup> ve « o (erkek) o n a y a ğ y a l a t t ı »<sup>52</sup> denmektedir. Aşağıda görüleceği üzere, yağın girmediği yemek hemen hemen yoktur. Fakat, yağın birlikte yendiği yiyecek maddesi ekmeğektir. Yağ hiç bir değişikliğe uğratılmadan ekmeğe sürülüyordu. Zira, K â ş g a r l ı'nın eserinde onun (erkeğin) ekmeğe yağ sürdüğünden söz edilmektedir<sup>53</sup>.

Yağ muhtelif maksatlar için, bilhassa eritilerek kullanılıyordu. Bâzan erkek, her halde hanımına, donmuş yağı erittiriyordu<sup>54</sup>. Yağ eritilirken<sup>55</sup> veya erittirilirken<sup>56</sup> dumanı yükseliyor<sup>57</sup> ve tortu bırakıyordu<sup>58</sup>. İşte böylece eritilen yağa ekmeğe banarak yeniyordu<sup>59</sup>. K â ş g a r l ı'nın eserinde, onun (erkeğin) birisine ekmeği yağa bandırttığından söz edilmektedir<sup>60</sup>.

Yağ, yemeklerde, bilhassa «k a v u t» adlı yemekte kullanılıyordu<sup>61</sup> ki, bunu ayrıca ele alacağız.

Yağ beslenme dışında da kullanılıyordu. Zira K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde adamın kendine yağ süründüğünden söz

<sup>49</sup> *A y n. e s e r, a y n. y e r*

<sup>50</sup> *A y n. e s e r, I, 326.*

<sup>51</sup> *A y n. e s e r, III, 307.*

<sup>52</sup> *A y n. e s e r, III, 426.*

<sup>53</sup> *A y n. e s e r, II, 305-6.*

<sup>54</sup> *A y n. e s e r, I, 28; II, 188, 198.* Yağ erimesi için bk. *a y n. e s e r, I, 182; II, 19, 198; III, 182, 262.*

<sup>55</sup> *A y n. e s e r, I, 227.*

<sup>56</sup> *A y n. e s e r, II, 293.*

<sup>57</sup> *A y n. e s e r, III, 119 : «y a ğ ç ö p i».*

<sup>58</sup> *A y n. e s e r, II, 197 : «o l b a n a e k m e ğ i y a ğ a b a n d ı r t t ı»; veya «o l e k m e ğ e y a ğ b a n d ı r a y a z d ı».*

<sup>59</sup> *A y n. e s e r, II, 89, 154, 189, 190.*

<sup>60</sup> *A y n. e s e r, II, 89, 154, 189, 190.*

edilmektedir<sup>62</sup>. Bu yağın nebatî yağ, meselâ zeytin yağı olması da pek mümkündür. Yağ deriyi yumuşatmada da kullanılıyordu. K â ş g a r l ı M a h m u d, deriyi yağlamadan<sup>63</sup>, deriye yağ sürüldüğünden<sup>64</sup> ve hattâ deriye yağ sürmede yarış edildiğinden<sup>65</sup> ve (onun) yağı deriye sindirdiğinden<sup>66</sup> söz etmektedir.

Yukarıdan beri verdiğimiz bilgi, yağın T ü r k l e r'in özellikle beslenme sistemlerinde, genellikle hayatlarında işgal ettiği yeri göstermiştir sanırız.

### B. BAL

O ğ u z l a r'ın, K ı p ç a k l a r'ın ve S u v a r l a r'ın arının yaptığı besin maddesine, bugün olduğu gibi «b a l»; bunların dışında kalan T ü r k l e r'in ise «a r ı y a ğ ı» dediklerini biraz yukarıda gördük. B a l, T ü r k beslenme sisteminde, şüphesiz süt ve süttten yapılan yiyecek maddeleri kadar rol oynamıyordu. Bunu K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde bala fazla yer vermemesinden de anlamak mümkündür. Bununla beraber, hayvanî gıda olduğu için balı burada söz konusu etmeyi uygun bulduk.

K â ş g a r l ı M a h m u d, bal'ın vasıfları hakkında bir şey söylemeden «o (adam) b a l ı s u l u b u l d u»<sup>67</sup> cümlesini kaydederek, her halde eritilmiş balın alıcısı tarafından beğenilmediğini söylemek istiyor. O bundan sonra balın nasıl yenildiğini belirtmektedir: Bal yalatılmakta<sup>68</sup> veya adamlar bal yalaşmakta<sup>69</sup>, birisi de balı kaşıklamaktadır<sup>70</sup>.

Baldan başka yiyecek maddeleri de yapıyordu. Meselâ, ayrıca görüleceği gibi, bald'an, «k u m l a k» adlı bir otları karıştırılarak şarap imâl ediliyordu<sup>71</sup>.

<sup>62</sup> A y n. e s e r, II, 240, 245.

<sup>63</sup> A y n. e s e r, III, 319.

<sup>64</sup> A y n. e s e r, II, 229.

<sup>65</sup> A y n. e s e r, II, 205, 210.

<sup>66</sup> A y n. e s e r, III, 392.

<sup>67</sup> A y n. e s e r, II, 267.

<sup>68</sup> A y n. e s e r, II, 354.

<sup>69</sup> A y n. e s e r, III, 103.

<sup>70</sup> A y n. e s e r, III, 338.

<sup>71</sup> A y n. e s e r, III, 475.

## C. YUMURTA

Hayvani mahsüllerden olan bal söz konusu edilmişken, yine hayvani bir mahsül olan yumurtayı da ele almadan geçmedik.

Yumurtadan ne yemek yapıldığı veya yumurtanın hangi yemeklerde kullanıldığı hakkında K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde bilgi verilmiyor. Zaten, ufak bir değişiklik o zaman da aynı adı taşıyan yumurta, sadece iki yerde geçmektedir<sup>72</sup>. «O (adam) *y u m u r t a y ı y u t t u*»<sup>73</sup> cümlesi, adamın çiğ yumurtayı mı, yoksa pişmiş yumurtayı mı yuttuğu hususunda açık bir fikir vermemektedir.

Verdiğimiz bu kısa bilgiden anlaşılıyor ki, yumurta T ü r k l e r'in beslenme sistemlerinde tavuk kadar da bir yer tutmamaktadır.

## D. ET VE BESLENME SİSTEMİNDE YERİ

K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde etlerini şu veya bu şekilde yemek için adları zikredilen hayvanlar önem sırasına göre şunlardır: k u z u<sup>74</sup>, k o y u n<sup>75</sup>, e r k e ç ve k e ç i<sup>76</sup>, o ğ l a k<sup>77</sup>, a t<sup>78</sup>, t a v u k<sup>79</sup>, k u ş<sup>80</sup> ve b a l ı k<sup>81</sup>. Görülüyor ki, diğer birçok hayvanlar etleri yenilen hayvanlar arasında yer almamış bulunmaktadırlar.

Görünüşe göre, T ü r k l e r'in en çok sevdikleri et, at ve erkek etleridir. Çünkü, at etinin misk gibi koktuğundan bahsedil-

<sup>72</sup> *A y n. e s e r*, II, 313; III, 320: «y u m u r t g a».

<sup>73</sup> *A y n. e s e r*, II, 313.

<sup>74</sup> *A y n. e s e r*, I, 369; II, 310; III, 270, 444.

<sup>75</sup> *A y n. e s e r*, I, 101, 284, 295; II, 237.

<sup>76</sup> *A y n. e s e r*, I, 95 (Atasözü).

<sup>77</sup> *A y n. e s e r*, I, 95 (Atasözü).

<sup>78</sup> *A y n. e s e r*, III, 7.

<sup>79</sup> *A y n. e s e r*, I, 445.

<sup>80</sup> *A y n. e s e r*, III, 63-4. Hangi kuş olduğu açıklanmamaktadır.

<sup>81</sup> *A y n. e s e r*, III, 334. Balık kelimesi K â ş g a r l ı'nın eserinin birçok yerlerinde geçerse de, pişirildiğinden veya yenildiğinden bahsedilmez.

mektedir<sup>82</sup>. T ü r k l e r atın karnından çıkan yağı da pek severlerdi<sup>83</sup>. Diğer taraftan, erkek eti için de şu atasözü nakledilmektedir: «*erkeç eti ilâç, keçi eti yel olur*»<sup>84</sup>. Görülüyor ki, erkek etinin ilâç gibi insana yararayan, tedavi eden bir özelliği olduğu telâkkisi T ü r k l e r arasında hâkimdir. Yine bu atasözünden anlaşıldığına göre, en kötü et de keçi etidir<sup>85</sup>. «*O n l a r b i r b i r i n e e t t a t t ı r d ı l a r*» cümlesi, T ü r k l e r'in ete, bilhassa lezzetli ete ne kadar kıymet verdiklerinin diğer bir delili olarak sayılabilir<sup>86</sup>.

Et ya günlük yiyecek ihtiyacını karşılamak için kullanılıyor; ya da şu veya bu şekilde bir ameliyeye tâbi tutularak gelecekteki ihtiyaçları karşılamak için saklanıyordu.

Önce etin nasıl hazırlanıp pişecek hale getirildiğini görelim.

Et kesmeyi meslek edinenlerin bulunduğunu ve bu işle meşgul olanlara, yani kasaplara «*e t ç i*» dendiğini biliyoruz<sup>87</sup>. Fakat, bugün olduğu gibi o zaman da, etin her zaman *e t ç i*'den tedarik edildiği söylenemez. Bilhassa, çobanlıkla meşgul olan ailelerin kendi et ihtiyaçlarını kendi sürülerinden temin ettikleri ve bunun için ayırdıkları hayvanları kendilerinin kestikleri veya kestirdikleri şüphesizdir. Nitekim, «*o (a d a m) k e n d i s i i ç i n e t k e s i n d i*» denmektedir<sup>88</sup>. Kesmek için ayrılan veya bu maksatla özel olarak beslenen hayvana bu gün oduğu gibi. «*e t l i k*», eğer bu bir koyun ise buna «*e t l i k k o y u n*» deniyordu<sup>89</sup>. Adamın koyunu *e t l i k* yaptığından söz edilmektedir<sup>90</sup>.

K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde hayvanın nasıl kesildiğine dâir bilgi verilmemekte, buna mukabil yüzüldüğü belirtil-

<sup>82</sup> *A y n. e s e r*, III, 7.

<sup>83</sup> *A y n. e s e r*, III, 223-4 : «*k a z ı*».

<sup>84</sup> *A y n. e s e r*, I, 95.

<sup>85</sup> Erkeç ve keçi etleri hakkındaki bu telâkkî T ü r k i y e'de bugün de yaygındır.

<sup>86</sup> *A y n. e s e r*, II, 217.

<sup>87</sup> *A y n. e s e r*, II, 48, 49.

<sup>88</sup> *A y n. e s e r*, II, 157.

<sup>89</sup> *A y n. e s e r*, I, 107 : «*e t l i k k o y*».

<sup>90</sup> *A y n. e s e r*, I, 284, 295.

mektedir<sup>91</sup>. Yüzme işini bâzan bir kişi kendisi yapmakta<sup>92</sup>, bâzan başkası yüzmeye yardım etmekte<sup>93</sup>, bâzan da başkasına yüzdürülmektedir<sup>94</sup>.

Yüzülmüş ete «k e d r i m» veya «k e z r i m» deniyordu<sup>95</sup>. Bu, yaş et = taze et'tir<sup>96</sup>. Yüzülmüş et, her halde daha ziyade satılmak üzere çengele astırılıyordu<sup>97</sup>. Et ölçüsü «b a t m a n» idi<sup>98</sup>.

Görünüşe göre, günlük ihtiyaçlar için kullanılacak etler için ayrı birimler vardı : kaynakta «b i r d i l i m e t»<sup>99</sup> veya «b i r p a r ç a e t»<sup>100</sup> den bahsedilmektedir. Şu halde, ne maksatla olursa olsun, et parçalanıyordu ve buna «k a r t a l e t» (= parçalanmış et) deniyordu<sup>101</sup>.

Yüzülmüş et muhtelif maksatlarla parçalara ayrılıyordu. Meselâ, et şişe geçirilecek şekilde hazırlanıyordu : Şişe dizme veya saplama işini bâzen erkeğin kendisi yapıyordu<sup>102</sup>, bâzan da birisi başkasına dizdiriyordu<sup>103</sup>. Bu arada şişe et dizme yarışı da oluyordu<sup>104</sup>. Görülüyor ki, etin parçalanıp şişe dizilmesi veya takılması<sup>105</sup> bile oldukça uğraştırıcı bir iştir.

<sup>91</sup> *A y n. e s e r*, nşr. K i l i s l i R i f a t, II, 63 : «o l k o y u ğ k e z i r d i» : «o (adam) koyunu yüzdü». B. A t a l a y, «o koyunu yüzdü», cümlesini «o n u p a s t ı r m a y a p t ı» diye tercüme ettiği için (bk. *a y n. e s e r*, II, 76) asıl metni verdik. Doğru tercümesi için bk. C. B r o c k e l m a n n, *a d. g e ç. e s e r*, 101.

<sup>92</sup> *A y n. e s e r*, a y n. y e r.

<sup>93</sup> *A y n. e s e r*, II, 222. Tercüme yukarıdaki gibi düzeltilecektir.

<sup>94</sup> *A y n. e s e r*, II, 237.

<sup>95</sup> *A y n. e s e r*, I, 485.

<sup>96</sup> *A y n. e s e r*, III, 159.

<sup>97</sup> *A y n. e s e r*, I, 220. Et asılan çengele de etlik deniliyordu. Bk. *a y n. e s e r*, I, 101.

<sup>98</sup> *A y n. e s e r*, I, 444 : «b i r b a t m a n a t».

<sup>99</sup> *A y n. e s e r*, I, 397 : «b i r t i l i m e t»; 429 : «b i r t i l g e e t».

<sup>100</sup> *A y n. e s e r*, III, 229 : «b i r t i k ü e t».

<sup>101</sup> *A y n. e s e r*, I, 483.

<sup>102</sup> *A y n. e s e r*, I, 401; II, 15.

<sup>103</sup> *A y n. e s e r*, II, 174.

<sup>104</sup> *A y n. e s e r*, II, 102.

<sup>105</sup> *A y n. e s e r*, II, 129.

Asıl uğraştırıcı iş, etin doğranmasıdır. T ü r k l e r, iri doğranmış ete ayrı bir ad veriyorlardı : « ç u n g »<sup>106</sup>. Ayrıca kıyılmış etten bahsedilmediğine göre, doğranmış etle kıyılmış, kıyma haline getirilmiş et kastedildiği anlaşılıyor.

Doğrama işi K â ş g a r lı'nın eserinde büyük bir yer tutmaktadır. Önce *d o ğ r a n a c a k e t* ayrılıyordu<sup>107</sup>. Görünüşe göre, et hemen doğranmıyordu .Et doğranacak zaman ve yer belli idi<sup>108</sup>. « (Et) *d o ğ r a n a c a k z a m a n d e ğ i l d i r* »<sup>109</sup> denildiği oluyordu. Adamın kendisi için et doğradığından söz edildiğine göre<sup>110</sup>, başkası için de et doğranıyor demektir. Nitekim, « e t d o ğ r a y ı c ı » teriminin geçmesi<sup>111</sup>, et doğramanın bir meslek olduğu veya herkesin et doğrayamayacağı anlamına gelir. « *O n u n e t d o ğ r a m a s ı n ı g ö r* »<sup>112</sup> cümlesi et doğramanın maharet işi olduğunu göstermektedir. Bir yerde « o (adam) *e t d o ğ r a m a z* »<sup>113</sup> denmektedir. Diğer taraftan, birisi de, « *b e n e t d o ğ r a y a c a ğ ı m* »<sup>114</sup> diye ortaya çıkmaktadır.. Diğer birisi, bu arzusunu başkasına söyletiyor<sup>115</sup>. Bazan « *o a d a m e t d o ğ r a m a y a c a k t ı r* » diye emredildiği oluyordu<sup>116</sup>. Diğer taraftan, başka birisi de « *o n u n e t d o ğ r a m a k h a k k ı i d i* »<sup>117</sup> diye bir iddiada bulunmaktadır.

Kesilen hayvanı yüzme işi olduğu gibi, et doğrama işi de bir kişi tarafından yapılabiliyordu<sup>118</sup>. « *E t d o ğ r a* »<sup>119</sup> diye emredildiği oluyordu. Bazan doğrama yerine biçme kelimesi de kullanılı-

<sup>106</sup> *A y n. e s e r*, III, 357.

<sup>107</sup> *A y n. e s e r*, III, 317 : « B u, d o ğ r a n a c a k e t ».

<sup>108</sup> *A y n. e s e r*, ayn. yer.

<sup>109</sup> *A y n. e s e r*, III, 317.

<sup>110</sup> *A y n. e s e r*, II, 141, 240.

<sup>111</sup> *A y n. e s e r*, III. Ayrıca bk. 313 : « e t d o ğ r a y a n ».

<sup>112</sup> *A y n. e s e r*, III, 317.

<sup>113</sup> *A y n. e s e r*, III, 313.

<sup>114</sup> *A y n. e s e r*, III, 312.

<sup>115</sup> *A y n. e s e r*, III, 315 : « o (adam) e t d o ğ r a m a k i s t i y o r ».

<sup>116</sup> *A y n. e s e r*, III, 316.

<sup>117</sup> *A y n. e s e r*, III, 315.

<sup>118</sup> *A y n. e s e r*, III, 277-8

<sup>119</sup> *A y n. e s e r*, III, 311.

maktadır<sup>120</sup>. Doğrama ve kesme işinde de başkası yardım ediyordu<sup>121</sup>.

Etin ne maksatla doğrandığı sadece bir yerde açıklanmaktadır : Aşağıda sözkonusu edeceğimiz «t u t m a ç» yemeği için<sup>122</sup>. Asıl metinde başka şeyler için de et doğrandığından söz edilmekte ise de<sup>123</sup>, bu şeylerin ne oldukları açıklanmamaktadır.

Anlaşıldığına göre, T ü r k l e r sinirli eti<sup>124</sup>, pörsük eti<sup>125</sup>, yağsız eti<sup>126</sup> pek makbul tutmuyorlardı.

Et dondurularak<sup>127</sup> ve dibekte döğülmüş tuzla<sup>128</sup> tuzlanarak<sup>129</sup> muhafaza ediliyordu. Adamın eti tuzladığı<sup>130</sup>, veya başkasına tuzlattığı da oluyordu<sup>131</sup>.

Korunması için alınan bu tedbirlere rağmen, taze etlerin kokmasına mâni olunamadığı. K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde birçok kokma ve bozulma olaylarından söz edilmesi açıkça göstermektedir<sup>132</sup>. Pişirilirken etin yanarak koktuğu da oluyordu<sup>133</sup>.

Et tek başına ya günlük ihtiyaçlar için kullanılıyordu, ya da yine tek başına ileride, meselâ kışın sarfedilmek üzere saklanıyordu.

Etten en çok yapılan yiyecek maddesi kebab idi. T ü r k l e r kebab için «s ö k l ü n ç ü» veya «s ü k l ü n ç ü» kelimesini

<sup>120</sup> *A y n. e s e r*, II, 4 : «A d a m e t b i ç t i = k e s t i».

<sup>121</sup> *A y n. e s e r*, I, 184; II, 212.

<sup>122</sup> *A y n. e s e r*, III, 277-8.

<sup>123</sup> *A y n. e s e r*, nşr. K i l i s l i R i f a t, III, 207.

<sup>124</sup> *A y n. e s e r*, I, 495 : «t a m ı r l ı ğ e t» = damarlı, sinirli et; III, 407.

<sup>125</sup> *A y n. e s e r*, III, 124 : «b o ş e t».

<sup>126</sup> *A y n. e s e r*, I, 323 : «B ü e t t e y a ğ y o k».

<sup>127</sup> *A y n. e s e r*, III, 356 : «t o n ğ e t» = donmuş et.

<sup>128</sup> *A y n. e s e r*, II, 125. Adamın tuz düğmesi için bk. *a y n. e s e r*, III, 184.

<sup>129</sup> *A y n. e s e r*, II, 243 : «e t t u z l a n d ı».

<sup>130</sup> *A y n. e s e r*, III, 263.

<sup>131</sup> *A y n. e s e r*, II, 342.

<sup>132</sup> *A y n. e s e r*, III, 86, 110, 184, 276.

<sup>133</sup> *A y n. e s e r*, II, 293,

kullanıyorlardı<sup>134</sup>. Bunun için, kuzu ve bâzan da oğlak eti tercih ediliyordu. Kebab etmeğe yarar oğlak ve kuzudan söz edildiğine göre<sup>135</sup>, her oğlak veya kuzudan kebab yapılmıyordu. Kuzunun kebab edilmesi bugün yapılane benziyordu : Yerde bir çukur kazılıyor ve kuzu — her halde bütün olarak — burada kızartılıyordu<sup>136</sup>. Bunu erkek yapıyordu<sup>137</sup>. Nitekim, onun (adamın) kendisi için eti kebab ettiğinden<sup>138</sup> söz edilmektedir.

T ü r k l e r, yağlı tavuğu veya yağlı eti kızartırken özel bir metod uyguluyorlardı : Bu özellikte bir eti kızartmak istedikleri zaman, yağın sızmamaları için, etin etrafını kadayıf hamuru gibi ince bir hamurla sarıyorlardı<sup>139</sup>. Kebab, « i n ğ l i ç » adlı bir dağ otu ile birlikte yeniyordu<sup>140</sup>.

Kuzunun tencere buğusunda pişirildiği de oluyordu. Onun (adamın) kuzuyu, her halde karısına, tencere buğusunda pişirttiğinden söz edilmektedir<sup>141</sup>. Kuzu bugün bilinen şekilde de, her halde hanımlar tarafından, pişiriliyordu<sup>142</sup>. Bu takdirde hep tencere kullanılıyordu<sup>143</sup>.

Görünüşe göre, at eti de normal şekilde pişiriliyordu<sup>144</sup>. Adamın kuşu her halde pişirmek için yolduğundan ve bu maksatla kaynar suya bıraktığından söz ediliyorsa da<sup>145</sup>, onun nasıl pişirildiğine dair bilgi verilmemektedir. Aynı durum balık için de varittir<sup>146</sup>. Adamın canının balık çektiğinden söz ediliyorsa da, nasıl pişirildiği hakkında bilgi verilmemektedir.

<sup>134</sup> *A y n. e s e r*, II, 309; III, 242.

<sup>135</sup> *A y n. e s e r*, I, 369 : Kebab etmeğe yarar oğlak ve kuzuya « s ö ğ ü ş » deniyordu.

<sup>136</sup> *A y n. e s e r*, III, 444 : « o l k u z u k ü r i l e d i ».

<sup>137</sup> *A y n. e s e r*, a y n. y e r

<sup>138</sup> *A y n. e s e r*, II, 248, 254. Ayrıca bk. II, 120.

<sup>139</sup> *A y n. e s e r*, I, 445.

<sup>140</sup> *A y n. e s e r*, I, 115.

<sup>141</sup> *A y n. e s e r*, II, 310.

<sup>142</sup> *A y n. e s e r*, III, 270 : « k u z u b u l d u » = kuzu pişirdi.

<sup>143</sup> *A y n. e s e r*, I, 223.

<sup>144</sup> *A y n. e s e r*, III, 7.

<sup>145</sup> *A y n. e s e r*, III, 63-4.

<sup>146</sup> *A y n. e s e r*, II, 334.

«O (adam) *e t p i ş i r d i*» dendiğine göre, eti erkek de pişiriyordu<sup>147</sup>.

Et pişirmenin bir tekniği vardı : Et önce bugün de yapıldığı gibi, börtletilirdi, yani yarı pişmiş bir duruma getirilirdi<sup>148</sup>, ancak bundan sonra içine başka şeyler atılırdı. Bu pişirme şekli burada konumuzun dışında kalmaktadır. Zira, etli yemekleri ayrıca söz konusu edeceğiz.

Et tek başına tam pişirilirse, buna *p i ş i ğ e t = p i ş i k e t* (pişmiş et) denirdi<sup>149</sup>. *T ü r k l e r*'in et pişmesinden ne anladıkları hakkında elimizde bazı deliller vardır : Anlaşıldığına göre, *T ü r k l e r* eti olgunleşinceye kadar pişiriyorlardı<sup>150</sup>. Zaten o (adamın) et dittiğinden söz edilmesi de<sup>151</sup> etin nasıl pişirildiği hakkında fikir vermektedir.

*T ü r k l e r* iyice pişmemiş eti<sup>152</sup>, hele pişmemiş eti<sup>153</sup> hiç sevmiyorlardı : Adamın eti çiğ bularak, öğrendiğinden ve yemekten vazgeçtiğinden söz edilmektedir<sup>154</sup>.

Kesilen hayvanların etten sonra en çok yenen kısmı ciğerleridir. Ciğer yemeği pişerken, iyice pişsin diye üzerinde hardal ve sirke dökülüyordu<sup>155</sup>. «*A d a m ı n c a n ı c i ğ e r i s t e d i*» dendiğine göre<sup>156</sup>, ciğer yemeği aranan bir yemektir.

Hayvanın başından da yiyecek maddesi olarak faydalanılıyordu : Baş pişirildikten sonra, ufak ufak doğranarak, bir güvece konuyor, baharat karıştırılıyor, üzerine ekşi yoğurt dökülüyor, olfması için bir müddet bırakılıyor ve yeniyordu<sup>157</sup>.

<sup>147</sup> *A y n. e s e r*, II, 78; III, 335.

<sup>148</sup> *A y n. e s e r*, II, 245.

<sup>149</sup> *A y n. e s e r*, I, 379; III, 23, 321.

<sup>150</sup> *A y n. e s e r*, I, 169, 233; II, 120.

<sup>151</sup> *A y n. e s e r*, II, 292.

<sup>152</sup> *A y n. e s e r*, III, 134 : «*S ü l l ü ğ e t*».

<sup>153</sup> *A y n. e s e r*, III, 144 : «*y i ğ e t*».

<sup>154</sup> *A y n. e s e r*, III, 109.

<sup>155</sup> *A y n. e s e r*, III, 393.

<sup>156</sup> *A y n. e s e r*, III, 332.

<sup>157</sup> *A y n. e s e r*, III, 136 : «*S ı m s ı m r a k*».

Bazan karaciğer - et karışımı yemek de yapılıyordu : Karaciğerle ete baharat karıştırılarak bağırsağa doldurulur ve pişirilerek yenirdi<sup>158</sup>. Bunun bugünkü sucuk olduğu şüphesizdir.

Kesilen koyunun en makbul yeri beyni idi. Hatırı sayılan kişiye koyunun beyni sunulurdu<sup>159</sup>.

Hayvanın iškembe ve bağırsağından da faydalanılıyordu : İşkembe ve bağırsak incecik kıyılır ; bağırsak içerisine konur, kızartılarak veya pişirilerek yenirdi<sup>160</sup>.

Diğer taraftan, T ü r k l e r paça yemeğini de biliyorlardı<sup>161</sup>. Bunun için hayvanın topuk kemiği kullanılıyordu. Nasıl pişirildiği hususunda bilgi verilmemektedir.

Görülüyor ki, T ü r k l e r hayvanın her yerinden besin maddesi olarak faydalanıyorlardı.

Et tek başına yalnız günlük besin ihtiyacı için değil, uzak bir gelecek için azık olarak da kullanılıyordu. K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde en çok geçen, et kurutulmasıdır<sup>162</sup>. Meselâ, koyun etinin kurutulmasından söz edilmektedir<sup>163</sup>. Galiba bu maksatla — şüphesiz yassı olarak kesilmiş — tuzlu et asılıyordu<sup>164</sup>. Asan erkektir<sup>165</sup>. Bir müddet sonra et kurumağa, yani kaklaşmağa yüz tutuyordu<sup>166</sup>. Her işte olduğu gibi, et kurutma işinde adama başka birisi yardım etmektedir<sup>167</sup>. Bâzan bir adamın başkasına et kuruttuğu oluyordu<sup>168</sup>. Böylece kurutulmuş ete «k a k e t» deniyordu<sup>169</sup> ki, son zamanlara kadar köylerde yapılagelmekte idi. Kurumuş tuzlu et yemek insanı susatıyordu<sup>170</sup>.

<sup>158</sup> *A y n. e s e r*, I, 416 : «s o k t u».

<sup>159</sup> *A y n. e s e r*, III, 405.

<sup>160</sup> *A y n. e s e r*, III, 55. Yemeğin adı : «Y ö r g e m e ç».

<sup>161</sup> *A y n. e s e r*, I, 380 : «t o p ı k s ü n g ü k».

<sup>162</sup> *A y n. e s e r*, II, 252.

<sup>163</sup> *A y n. e s e r*, II, 236.

<sup>164</sup> *A y n. e s e r*, I, 173.

<sup>165</sup> *A y n. e s e r*, a y n. y e r

<sup>166</sup> *A y n. e s e r*, III, 286 : «e t k a k s ı d ı » = et kak olayazdı, kak olmağa doğru yöneldi.

<sup>167</sup> *A y n. e s e r*, II, 222.

<sup>168</sup> *A y n. e s e r*, II, 348.

<sup>169</sup> *A y n. e s e r*, II, 282.

<sup>170</sup> *A y n. e s e r*, I, 209.

Türkler, bugün olduğu gibi o zaman da, etten pastırma yapmasını biliyorlardı ve buna «y a z u k e t» adını veriyorlardı<sup>171</sup>. K â ş g a r l ı M a h m u d, pastırmanın nasıl yapıldığına veya pastırma sahibi olmanın önemine dair şu dikkate değer bilgiyi vermektedir : Et güz vakti içinde karabiberin şüphesiz baş yeri işgal ettiği<sup>172</sup>, birtakım baharatla hazırlanarak kurutulur. Öylece bırakılır. İlk baharda yenir. Bu kelime «b a h a r d a y e» manasına gelmektedir. Çünkü ilk baharda hayvanlar zayıflar. Pastırması bulunan kimse böylece bu mevsimde iyi et yer<sup>173</sup>.

## II

### TARIMSAL BESİN MADDELERİ

Nebati gıda maddeleri arasında en önemli olanlar şüphesiz tarımsal besin maddeleridir. Bunlar başlıca buğday, arpa, darı, pirinç ve muhtelif sebzelerdir. Biz ilk önce buğdayı ele alacağız.

#### A. BUĞDAY

Et ve süt gibi buğday da T ü r k l e r ' i n beslenme sistemlerinde pek büyük rol oynuyordu.

Buğday, şimdi olduğu gibi o zaman da, daha başaklarındaki taneler sertleşmeden önce alevde ütülür, sonra da dövülerek yenirdi<sup>174</sup>. Bununla beraber olgun buğday da, tıpkı bugün olduğu gibi, ekseriya kışın ateşte kavrulularak yenirdi<sup>175</sup>. Ekini kavuran erkekti<sup>176</sup>. Bunlar buğdayın doğrudan doğruya yendiğine dair misâllerdir.

Buğday bu söylenenlerin dışında, daha un haline getirilmeden, muhtelif yemeklere malzeme olarak kullanılıyor ve bu esnada bazı dış değişikliklere uğratılıyordu. Meselâ, buğdaydan «y a r m a ş» adı

<sup>171</sup> A y n. e s e r, III, 16.

<sup>172</sup> A y n. e s e r, II, 186.

<sup>173</sup> A y n. e s e r, III, 16.

<sup>174</sup> A y n. e s e r, I, 368; III, 335.

<sup>175</sup> A y n. e s e r, I, 493; II, 235.

<sup>176</sup> A y n. e s e r, II, 81.

verilen bulgur veya yarma yapılıyordu. Bugün köylerde çok yaygın bir gıda maddesi olarak kullanılan bulgur ve yarma K â ş g a r l ı'nın eserinde sadece bir yerde geçmektedir<sup>177</sup>. Bundan, bulgur ve yarmanın o zaman bugünkü kadar yaygın bir gıda maddesi olmadığı anlaşılıyor.

Buğday bir değişikliğe uğratılmadan, kaynatılmak veya pişirilmek suretiyle başka maddelere karıştırılıyor ve yemek olarak yeniyordu. Meselâ, kaynatılmış buğday, arpa hamuru ile yoğrulmuş bir keçeye sarılıyor ve sıcak bir yerde bırakılıyor, erdikten sonra yeniliyordu<sup>178</sup>. Başka bir defa buğday pişirilerek, içine badem taneleri atılıyor; üzerine bal ile pişmiş bulamaç dökülüyor, ekşitildikten sonra buğdayları yeniyor, suyu da içiliyordu<sup>179</sup>.

Bunlardan başka yine buğdaydan doğrudan doğruya türlü içkiler ve bozalar yapılıyordu ki, bunları ayrıca ele alacağız.

## B. UN

Buğday un haline getirildikten sonra asıl önem kazanıyordu. Buğday, bu arada arpa, şimdi olduğu gibi o zaman da, yıkanıyor; kurutuluyor ve öğütülerek un haline getiriliyordu<sup>180</sup>. Unu erkek öğütüyordu<sup>181</sup>. Sıra unu muhafazaya geliyordu. Un küplere<sup>182</sup> veya kaplara<sup>183</sup> yerleştiriliyordu. Bu iş, erkeğin unu tükmesi<sup>184</sup> veya tiktirması<sup>185</sup> ile oluyordu. Ayrıca adam unu basarak sıkıştırıyordu<sup>186</sup>. Adam bazan unu başkasına bastırıyordu<sup>187</sup>. Un bâzan kaba-

<sup>177</sup> *A y n. e s e r*, III, 40. Bulgur'un ve yarmanın nasıl yapıldığı hakkında K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde hiç bilgi verilmemektedir. Fakat o zaman da her halde bugün herkesin bildiği şekilde yapılıyordu.

<sup>178</sup> *A y n. e s e r*, I, 318.

<sup>179</sup> *A y n. e s e r*, I, 423.

<sup>180</sup> *A y n. e s e r*, III, 234 : «s u m a».

<sup>181</sup> *A y n. e s e r*, III, 254.

<sup>182</sup> *A y n. e s e r*, I, 480; II, 129 : «k e n d ü k».

<sup>183</sup> *A y n. e s e r*, I, 268; II, 15, 16, 81, 174 : Bu kaplar çuval veya dağarcık olabilir.

<sup>184</sup> *A y n. e s e r*, II, 16.

<sup>185</sup> *A y n. e s e r*, II, 174.

<sup>186</sup> *A y n. e s e r*, I, 174.

<sup>187</sup> *A y n. e s e r*, I, 269.

sığıyordu<sup>188</sup>, bâzan da adam unu (basarak) sığdırıyordu<sup>189</sup>. Bâzan bir erkek başka birisine kaba un basmada yardım ediyordu<sup>190</sup>. Unun her halde kullanılmak üzere kaptan boşaltıldığı oluyordu<sup>191</sup>.

Un yuğrulmadan önce eleniyordu<sup>192</sup>. Bu esnada un kepekten ayrılıyordu. Bu bâzan erkeğin emriyle oluyordu<sup>193</sup>. Kadın un eleme işini tabii kendisi için yapıyordu<sup>194</sup>. Erkeğin kadına un elettiği oluyordu<sup>195</sup>. Erkek un eleme işinde başkasına (her halde hanımına) yardım ediyordu<sup>196</sup>. Elenmesine rağmen, ekmekten taş çıktığı oluyordu<sup>197</sup>.

Yuğrulan unun, suyun çok konmasından dolayı cıvıklaştığı oluyordu<sup>198</sup>. Bâzan erkek başkasına un yoğurtturuyordu<sup>199</sup> veya erkek yine başkasına un yuğurmada yardım ediyordu<sup>200</sup>. Söz konusu olan, «b i r y u ğ r u m u n» idi<sup>201</sup>.

Yuğrulan undan<sup>202</sup> neler yapılıyordu? Bunları burada saymak bile oldukça uzun sürer. Undan yapılan besin maddeleri başlıca iki kısımda toplanabilir :

1 — Saf undan yapılan besin maddeleri. Bu takdirde yuğrulan una, tuzdan başka bir şey karıştırılmamış demektir. Bazan yağ da katılabilir. Yapılan iş ateşte pişirmekten ibarettir.

2 — Yuğrulan unun içine başka besin malzemesinin katılmasıyla hazırlanan karışık besin maddeleri.

Biz önce saf undan yapılan besin maddelerini görelim.

- 188 *A y n. e s e r*, II, 15.  
 189 *A y n. e s e r*, II, 81.  
 190 *A y n. e s e r*, I, 268.  
 191 *A y n. e s e r*, II, 71-2.  
 192 *A y n. e s e r*, I, 258.  
 193 *A y n. e s e r*, I, 221.  
 194 *A y n. e s e r*, I, 255.  
 195 *A y n. e s e r*, I, 264.  
 196 *A y n. e s e r*, I, 238.  
 197 *A y n. e s e r*, II, 102.  
 198 *A y n. e s e r*, III, 280-1.  
 199 *A y n. e s e r*, III, 436.  
 200 *A y n. e s e r*, III, 102.  
 201 *A y n. e s e r*, III, 47.  
 201 *A y n. e s e r*, III, 107.  
 202 *A y n. e s e r*, III, 107.

## C. EKMEK

Saf undan yapılan besin maddelerinin başında ekmeğ gelir. Ekmeğin nasıl pişirildiğine dair, *K â ş g a r l ı M a h m u d'un* eserinde epey bilgi vardır : Ekmeğ, şimdi olduğu gibi o zaman da ya fırında, ya tandırda, ya da ocakta pişiriliyordu. Anlaşıldığına göre, iki türlü fırın vardı. Birisi bildiğimiz büyük fırın idi. *S e l ç u k l u* devrinde böyle bir fırının varlığını, fırındaki ekmeği çevirmek için kılıç şeklinde tahtadan yapılmış uzunca, enli bir ağaç parçasının kullanılmasından anlıyoruz<sup>203</sup>. Öteki fırın küçük olup «*d e m i r c i o c a ğ ı*» biçiminde idi<sup>204</sup>. Tandırın şimdikiinden farksız olduğu, kadının ekmeğ yapıştırdığının söylenmesinden anlaşılıyor<sup>205</sup>. Şu halde, kadın tandırın üzerindeki saca ekmeğlik hamuru yapıştırıyordu ve ekmeği böyle pişiriyordu. Ekmeğin ocakta da pişirildiğini, hamurun, biraz aşağıda görüleceği gibi, sıcak küle gömülerek, bir çeşit ekmeğ yapılmasından anlaşılıyor<sup>206</sup>. Daha pişirme yerlerinin şeklini belirtmek için verdiğimiz bilgidен her üç yerin kendilerine mahsus ekmeğ imlâ ettiğini göstermiştir sanırız. Meselâ, bazı ekmeğlere ekmeğçilerin «*t i k ü ç*» adlı bir âletle nakışlar yaptıklarını biliyoruz<sup>207</sup>. Diğer taraftan, büyük fırının halk ihtiyacını; diğerlerinin ise daha ziyade ailelerin kendi ihtiyaçlarını karşıladığını söylemeğe hacet yoktur. Erkeklerin bile şüphesiz âileleri için ekmeğ yapmağa kalkıştıkları oluyordu<sup>208</sup>. Pişirilen veya satılan ekmeğın sayısını bilmek için bir ağaçta işaret yapılıyordu. Buna, şimdi olduğu gibi o zaman da, «*k e r t i k*» deniyordu<sup>209</sup>.

*T ü r k l e r*, undan pek çeşitli ekmeğ yapmasını biliyorlar. pişiriliş tarzına ve pişirilen ekmeğın biçimine göre, her birine ayrı bir ad veriyorlardı. Galiba en çok pişirilen ekmeğ, bugün de öne-

<sup>203</sup> *A y n. e s e r*, I, 452 : «*y e r k ü ç*».

<sup>204</sup> *A y n. e s e r*, I, 109.

<sup>205</sup> *A y n. e s e r*, III, 57.

<sup>206</sup> *A y n. e s e r*, I, 286; II, 27. Küçüklüğümüzde köylerde bu çeşit ekmeğ sık sık yapılırdı. Bu âdetin bugün *T ü r k i y e'mizde* yaşayıp yaşamadığını bilmiyoruz.

<sup>207</sup> *A y n. e s e r*, 358.

<sup>208</sup> *A y n. e s e r*, II, 304.

<sup>209</sup> *A y n. e s e r*, I, 478.

mini koruyan yufka (y u g a) idi<sup>210</sup>. Yufka başlıca iki türlü idi. Bir türüsü pek ince idi. Dokunur dokunmaz kırıldığı için bu tür-  
lülü ekmeğe «y a l a ç ı» yufka adı veriliyordu<sup>211</sup>. Daha kalınca  
olanına ise «y a r m a» yufka deniyordu<sup>212</sup>. Başka bir ekmeğin çe-  
şidi de «s i n ç ü» idi<sup>213</sup>. Bu ne yufka kadar ince ve geniş, ne de  
somun kadar kalın idi. Bundan sonra çörek geliyordu<sup>214</sup>. Anlaşı-  
ldığına göre, çörek o zaman bugünkü çörek karşılığı değildi ve da-  
ha ziyade bugünkü bazlama karşılığı idi. Zira, o zamanki çöreğe  
yağ ve saire karıştırıldığından söz edilmemektedir. Erkek de çö-  
rek pişiriyordu<sup>215</sup>. Kurabiye biçiminde «ç u k m ı n» adlı bir ek-  
mek çeşidi daha vardı. Bunun özelliği pişirilişinde idi. Bu su bu-  
ğusunda pişiriliyordu ve hazmı kolaydı<sup>216</sup>. Bundan sonra sıcak kül-  
de pişirilen ekmekler serisi gelmektedir. Muhtelif adlar taşımaları-  
na rağmen<sup>217</sup>, müşterek oldukları nokta şu veya bu şekilde küle  
gömülerek, külün sıcaklığında yavaş yavaş pişmeleridir<sup>218</sup>. «O (adam)  
h a m u r u k ü l d e p i ş i r d i» dendiğine göre, bu çeşit ek-  
meği erkek de yapmaktadır<sup>219</sup>..

Yukarıdan beri, içine sudan ve tuzdan başka bir şey katılma-  
yan hamurdan yapılmış ekmeğin çeşitleri hakkında bilgi verdik.  
Şimdi de içine başka besin maddeleri konan veya yüzüne başta yağ  
olmak üzere bir şey sürülen ekmeğin tipini ele alalım.

<sup>210</sup> A y n. e s e r, III, 27. Bazı yerlerde bu çeşit ekmeğe «ş e b i t» derler.  
H a k a n l ı T ü r k ç e s i'nde yufkaya «p ü ş k e l» deniyordu (A y n. e s e r,  
I, 481).

<sup>211</sup> A y n. e s e r, III, 25, 35.

<sup>212</sup> A y n. e s e r, III, 34.

<sup>213</sup> A y n. e s e r, I, 417.

<sup>214</sup> A y n. e s e r, I, 388.

<sup>215</sup> A y n. e s e r, III, 340.

<sup>216</sup> A y n. e s e r, I, 444.

<sup>217</sup> A y n. e s e r, I, 360 : «k ö m e ç»; I, 444 : «k ö z m e n»; II, 26 :  
«k ö z m e n k ö m d i».

<sup>218</sup> Çocukluğumuzda çok yapılan ve gayet lezzetli olan bir ekmeğin çeşidi idi ve  
«k ö m b e» denirdi. Şimdi pişirilip pişirilmediğini bilmiyorum.

<sup>219</sup> A y n. e s e r, I, 286. B. A t a l a y «k ö z l e m e y a p t ı» diye  
tercüme ediyorsa da, yanlışlığı meydandadır. Nitekim C. B r o c k e l m a n «ö z -  
l e m e k» mastarını küle pişirmek diye tercüme etmiştir (şif. geç. eser, 238).

Başta yağrulan una yağ katılarak yapılan mayalı pişkin bir ekmek tipi gelmektedir<sup>220</sup>. Nerede pişirildiğine dair bilgi verilmemektedir. Fakat doğrudan doğruya yağla yağrulan bir ekmek hamurunun fırında veya tandırda pişirildiği bilinmektedir<sup>221</sup>. Bugün çörek adı verilen ekmek tipinin bunlar olması pek mümkündür.

Bilhassa yufka tipi ekmek, içine bir şeyler konarak dürülür ve buna dürmekten «d ü r ü m» adı verilirdi<sup>222</sup> ki, bu gün köylerde pek yaygındır. Dürülen yufka ekmeğine «t i k i m» de deniyordu<sup>223</sup>. Nitekim, ekmekten dürüm yapıldığından<sup>224</sup> veya adamın başka birisiyle dürüm dürüştüğünden<sup>225</sup> söz edilmektedir.

Bâzan küldüde pişirilen ekmek, her halde eritilmiş yağ içine doğranır ve üzerine şeker dökülerek yenirdi<sup>226</sup>.

Bundan sonra söz konusu edilecek olan (karışık yemeklerde hamur artık ekmek olma vasfını kazanmadan, başka besin maddeleriyle beraber pişmektedir. Bununla beraber, K â ş g a r l ı M a h m u d, içindeki besin maddesinin vafına göre hâlâ bunlara «b i r ç e ş i t y a ğ l ı e k m e k» veya «b i r ç e ş i t (e t l i) e k m e k» adını vermektedir. Bu sebeple, biz de bu çeşit yemekleri burada ele alacağız.

«K u y m a» adı verilen yemek şöyle yapılıyordu: Hamur, kadayıf hamuru gibi, ince ince kesiliyor, tencerede kaynamakta olan yağın içine atılıyor ve karıştırılıyor, pişince üzerine şeker dökülerek yeniliyordu<sup>227</sup>. «K a r a e k m e k» denen yemeğe gelince, et lime lime oluncaya kadar kaynatılır, sonra üzerine un,

<sup>220</sup> K â ş g a r l ı M a h m u d, *D i v a n*, trc. B e s i m A t a l a y, III, 287 : «k e v s e r e k m e k».

<sup>221</sup> *A y n. e s e r*, I, 518.

<sup>222</sup> *A y n. e s e r*, II, 106; «t ü r m e k» = dürmek.

<sup>223</sup> *A y n. e s e r*, I, 396.

<sup>224</sup> *A y n. e s e r*, II, 276.

<sup>225</sup> *A y n. e s e r*, II, 106. Ekmek dürümü, çocukluğumuzda beslenmemizin esasını teşkil ederdi : Yufkanın içine kâh pişmiş yumurta, kâh yoğurt, kâh yağ ve bal, kâh peynir, bazan da sadece taze soğan koyarak dürer ve büyük bir lezzetle yerdik.

<sup>226</sup> *A y n. e s e r*, I, 141 : «a ş p ö r i».

<sup>227</sup> *A y n. e s e r*, III, 173-4. Bu tariftten bunun bir nevi hoşmerim olduğu anlaşılıyor.

yağ ve şeker konur, karıştırılarak tekrar kaynatılır, meydana gelen yemek yenirdi<sup>228</sup>.

#### D. YEMEKLER

##### 1 — Buğday unundan yapılan yemekler

Undan yapılan sulu yemeklerin başında «*t o*» gelir : Un bulamaç gibi pişirilir, sonra kaynatılmış buğdayda ekşitilir ve içilirdi<sup>229</sup>.

Bazan buğday unuyla arpa ununun karıştırılarak da yemek yapıldığı olurdu<sup>230</sup>. Ayrıca buğday veya arpa unundan, ekmekek gibi, bulamaç da yapılıyordu<sup>231</sup>.

Undan bir çeşit «erişte» de yapılıyordu : Hamur serçe dili gibi eğri kesilerek hazırlanıyor ve tabii bundan yemek yapılıyordu<sup>232</sup>. Yine undan şehriye imâl ediliyor, bundan da «*Ü g r e*» adı verilen —tutmac'a benzer— çorba yapılıyordu<sup>233</sup>. Türkler «*sar m a ç u k*» adını verdikleri bir çeşit şehriye çorbası daha biliyorlardı : Hamur nohut büyüklüğünde kesilerek pişirilirdi ve hastalara verilirirdi<sup>234</sup>. Çorba pişirilinken kepeğe ile karıştırılıyordu. İşin dikkati çeken tarafı, çorbayı kepeçleyen erkek oluşudur<sup>235</sup>.

Şehriyeden soğukluk da yapılıyordu : Şehriye, çorba gibi pişirilir, su, kar, buz gibi şeylerle soğutulur, sonra içerisine baharat konur ve soğukluk yerine yenirdi<sup>236</sup>.

<sup>228</sup> *A y n. e s e r*, III, 222.

<sup>229</sup> K â ş g a r l ı M a h m u d, *D i v a n*, nşr. K i l i s l i R i f a t, III, 155; C. B r o c k e l m a n n, *a d. g e ç. e s e r*, 211. B. A t a l a y, eksik tercüme etmiştir. Bk. K â ş g a r l ı M a h m u d, III, 207).

<sup>230</sup> *A y n. e s e r*, I, 145 : «*A v z u r ı*».

<sup>231</sup> *A y n. e s e r*, III, 234.

<sup>232</sup> *A y n. e s e r*, III, 173 : «*k ı y m a ü g r e*».

<sup>233</sup> *A y n. e s e r*, I, 127 : Yalnız «*t u t m a ç*»in şehriye çorbasından daha sulu olduğu kaydediliyor.

<sup>234</sup> *A y n. e s e r*, I, 527.

<sup>235</sup> *A y n. e s e r*, III, 331.

<sup>236</sup> *A y n. e s e r*, III, 237-8.

## 2 — Darıdan yapılan yemekler

Şimdiye kadar söz konusu edilen yemekler daha ziyade buğday unundan yapılmışlardır. K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinden öğrendiğimize göre, T ü r k l e r'de az da olsa darıdan da bazı yemekler yapılmaktadır.

Darıdan yapılan yemeklerin başında «k a ğ u t» veya «ka-vut» denen yemek gelir : Darı kaynatılır, sonra dövülür; un gibi inceltilir, yağla ve şekerle karıştırılırdı. Böylece meydana gelen yemek lögusa kadınlara verilirdi<sup>237</sup>.

Bundan sonra «k ü r ş e k» denen yemek gelir : Darı özü suda veya sütte kaynatıldıktan sonra üzerine yağ dökülerek yenirdi<sup>238</sup>.

## 3 — Piriñten yapılan yemekler

Görünüşe göre, T ü r k l e r, pirinci bulgur kadar da tanımiyorlardı. Çünkü, K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde pirince ve piriñten yapılan yemeklere dâir fazla bilgi yoktur. K â ş g a r l ı'dan öğrendiğimize göre birinç başka besin maddeleriyle birlikte, o da bir defa geçmektedir : T ü r k l e r, bağırsağı piriñ, et ve baharatla dolduruyorlar ve yiyorlardı<sup>239</sup>. Piriñ bir de soğukluk olarak kullanılıyordu : Piriñ pişirildikten sonra soğuk suya konuyor, suyu süzülüyor, içine şeker atılıyor ve soğukluk olarak yeniyordu<sup>240</sup>.

## 4 — Tutmaç

K â ş g a r l ı M a h m u d'un da belirttiği gibi, «t u t m a ç» T ü r k l e r'e mahsus bir yemektir<sup>241</sup>. K â ş g a r l ı M a h m u d, bu yemeğin nasıl icad edildiğine dâir bir efsâne de anlatmaktadır.

<sup>237</sup> *A y n. e s e r*, I, 406; III, 163.

<sup>238</sup> *A y n. e s e r*, I, 478.

<sup>239</sup> *A y n. e s e r*, I, 356 : « s o ğ u t ». K e n ç e k ç e « t o ğ r ı l » kelimesinin de aynı yemeği gösterdiği anlaşılıyor. Bk. *a y n. e s e r*, I, 482.

<sup>240</sup> *A y n. e s e r*, I, 90.

<sup>241</sup> *A y n. e s e r*, I, 452.

Onun verdiği bilgiye göre, (İ s k e n d e r) Z ü'l - K a r n e y n karanlıklar ülkesinden çıkınca her halde şu veya bu şekilde onun emrinde bulunan (T ü r k) kavminin yiyeceği azalmış; onlar İ s k e n d e r'e açlıktan yakınmışlar ve «b i z i t u t m a a ç» demişler. Yani bizi aç tutma, «y o l u m u z u a ç, b i z y u r t l a r ı m ı z a g i d e l i m» demek istemişler. İ s k e n d e r bilginler (hükemâ)e danışmış. Onlar da, bu yemeği çıkarmışlar<sup>242</sup>.

K â ş g a r l ı M a h m u d tutmaçın üstün vasıflarını şöyle sıralamaktadır: Bu yemek, bedeni kuvvetlendirir : yüze kırmızılık (yani insana sıhhat) verir. Kolaylıkla sindirilmez (yani insanı uzun müddet tok tutar). Bu yemeği gören T ü r k l e r, buna «t u t m a a ç» = «nefsini aç tutma, böyle yemek yap ve ye» anlamına gelen tutmaç adını vermişler<sup>243</sup>. Nakledilen bu efsâne bile Türkler'in bu yemeğe ne kadar önem verdiklerini göstermeğe yeter. Bu yemek bugün A n a d o l u'da adı ile birlikte yaşamaktadır.

T u t m a ç'ın ana malzemesini buğday unu ve et teşkil ediyordu : Undan hazırlanan hamur, tıpkı yufka gibi açılıyor, sonra açılan bu hamur bıçakla baklava biçiminde kesiliyordu. Kesilen parçaların her birine «t u t m a ç ç ö p ü» deniyordu<sup>244</sup>. Anlaşıldığına göre, tutmaç çöpleri'nin içine özel olarak doğranmış etten bir parça konuyordu<sup>245</sup> ve bugünkü mantı yemeği hazırlanırken yapıldığı gibi, karşılıklı uçları birleştirilerek, parça kapatılıyor, bu iş böylece devam ediyordu.

Öyle anlaşılıyor ki, bu iş yalnız günlük yemek ihtiyacı için yapılmıyordu. Zira tutmaç yemeğinin o zaman da aynı ad verilen şiş (ş ı ş) lere dizilmesinden söz ediliyor. Demek ki, bu hazırlık yalnız günlük yemek ihtiyacı için değil, gelecekteki ihtiyaç için de yapılıyor ve gerektiği zaman şişlerden alınarak pişiriliyordu<sup>246</sup>.

<sup>242</sup> *A y n. e s e r, a y n. y e r.*

<sup>243</sup> *A y n. e s e r, a y n. y e r.*

<sup>244</sup> *A y n. e s e r, III, 119.*

<sup>245</sup> *A y n. e s e r, III, 277-8.*

<sup>246</sup> *A y n. e s e r, I, 331; II, 282; III, 125.* Bilindiği gibi, yufka bugün bile aylarca yetecek kadar pişirilir, yığılır; her gün ihtiyaç ölçüsünde alınır, su serpilerek yumuşatılır ve yenir. Bunun «t u t m a ç ç ö p ü» için de uygulanması pek mümkündür. Esasen bu şekil davranış, daima geleceği gözönünde bulunduran T ü r k beslenme sistemine de uygundur.

Piştikten sonra süzgeçle süzülmesinden söz edildiğine göre<sup>247</sup>, tutmaç tencerede bol su ile pişiriliyor ve bu esnada karıştırılıyordu<sup>248</sup>. İşin dikkate değer olan tarafı, erkek de tutmaç karıştırıyordu<sup>249</sup>.

Pişen tutmaç'ın süzülmesi işi K â ş g a r l ı'nın eserinde epey yer işgal etmektedir. Bir defa tutmac'ı süzme, taze dallardan örül-müş kepçe gibi özel bir aletle, «ç a v l ı» ile oluyordu<sup>250</sup>. Bundan başka «t u t m a ç s ü z ü l d ü»<sup>251</sup>; «O (erkek) t u t m a c ı s u y u n d a n a y ı r t t ı»<sup>252</sup>; «k a p d a n t u t m a c a s ü z m e d e y a r d ı m e t t i»<sup>253</sup> gibi cümleler süzme işinin önemini göstermeğe yeter. Görülüyor ki, tutmaç süzme işine erkek de müdahale etmektedir. Sonra tutmaç süzmede en az bir kişinin daha yardım etmesi gerektir.

İş süzme ile bitmiyordu. Pişen tutmaca o zaman «k a t ı k» adı verilen bir takım besin maddeleri katılıyordu. Bunların başında yoğurt gelmektedir<sup>254</sup>. Yoğurt tek başına kullanılmıyordu. Önce yoğurdun içine sirke, T ü r k l e r'in bildikleri ve «t a g n a» veya «t a g n a y a v a» dedikleri bir ağacın posası<sup>255</sup>; yine T ü k l e r'in «s ı n ç g a n k a t ı» dedikleri bir dikenin meyvesi<sup>256</sup> sıkılarak katılırdı. Yoğurda sarımsak da katıldıktan sonradır ki<sup>257</sup>, tutmaç ile karıştırılırdı. Yoğurdun içindekiler tutmaca renk vermek için konurdu. «A v ı l k u» adlı bir ağacın ilâç olarak kullanılan kırmızı meyveleri ayrıca tutmaca katılırdı<sup>258</sup>. Böylece uzun bir ameliyeden sonra hazırlanan tutmaç, kaşıkla değil, şişe yenirdi<sup>259</sup>. Ayrıca suyu da içilirdi<sup>260</sup>. İşte T ü r k l e r'in mil-

<sup>247</sup> A y n. e s e r, II, 217, 233, 349; III, 442.

<sup>248</sup> A y n. e s e r, III, 289.

<sup>249</sup> A y n. e s e r, a y n. y e r..

<sup>250</sup> A y n. e s e r, III, 442.

<sup>251</sup> A y n. e s e r, II, 233.

<sup>252</sup> A y n. e s e r, II, 349.

<sup>253</sup> A y n. e s e r, II, 217.

<sup>254</sup> A y n. s e r, I, 382.

<sup>255</sup> A y n. e s e r, I, 434; III, 26.

<sup>256</sup> A y n. e s e r, III, 146-7.

<sup>257</sup> F a r u k S ü m e r, O ğ u z l a r, 383.

<sup>258</sup> K â ş g a r l ı M a h m u d, D i v a n, trc. B. A t a l a y, I, 489.

<sup>259</sup> A y n. e s e r, II, 282.

<sup>260</sup> A y n. e s e r, I, 452.

li yemeği hakkında verdiğimiz uzun bilgi burada bitmektedir. Şunu da ilâve edelim ki bu yemek, adı ile birlikte, diğer milletlerin mutfaklarında da baş köşeyi işgal etmiştir<sup>261</sup>.

### 5 — Sebze yemekleri

Böylece undan-ve etten, gerek tek başlarına, gerekse birbirleriyle veya başka besin maddeleriyle karıştırılarak yapılan yemeklere dâir bilgi vermiş bulunuyoruz. Tatlılara ve içkilere geçmeden önce T ü r k l e r'ce bilinen sebze yemekleri ve yenen otlara dair de bilgi verelim.

Yemeği yapılan sebzelerden biri o zaman «büsteli» denen sebze kara pazıdır<sup>262</sup>. Yemeğinin nasıl yapıldığına dâir bilgi verilmemektedir. Buna kurutulduğunu göreceğimiz kabağı ilâve etmek gerekir.

### 6 — Yenen yabancı otlar

Yabancı ot ve ağaç köklerinden yemeklerde kullanılanları yukarıda yeri geldikçe söz konusu ettik. Burada bunların doğrudan doğruya yenenleri hakkında kısaca fikir vermeğe çalışacağız. Bu otların pek çoğunun adları bugün kullanılmadığı gibi, kendileri de meçhuldür. «A l u ç i n»<sup>263</sup>, «Ş a m u ş a»<sup>264</sup>, U l y a n<sup>265</sup> doğrudan doğruya yenen başlıca yabancı otlardır. Bunların sonuncusu nebat köküdür ve güzel kokuludur.

## E. TATLILAR

Bilindiği gibi, tatlıların ana malzemesini un teşkil etmektedir. Bu sebeple biz de T ü r k l e r'in bildikleri ve yaptıkları bu çeşit yemekleri karışık yemeklerden, bu arada bilhassa tutmaç'tan sonra söz konusu etmeyi uygun bulduk. Esasında T ü r k l e r'in bir-

<sup>261</sup> Faruk Sümer, *Oğuzlar*, 383.

<sup>262</sup> Kâşgarlı Mahmud, *Divan*, trc. B. Atalay, I, 493.

<sup>263</sup> *Ayn. eser*, I, 138: Boğumlu bir ot.

<sup>264</sup> *Ayn. eser*, I, 446.

<sup>265</sup> *Ayn. eserler*, I, 121.

çok yemeklere ve soğukluk yerine içilen besin maddelerine şeker koyduklarını yukarıda gördük. «*A d a m ı n c a n ı t a t l ı i s - t e d i*» cümlesi, T ü r k l e r'in tatlılara düşkünlüklerini gösteren tek işarettir<sup>266</sup>.

T ü r k l e r'in en çok sevdikleri tatlı kadın budu idi. «T ü r - m e k» adı verilen bu tatlının başlıca malzemesini, un bal ve badem teşkil ediyordu<sup>267</sup>.

Görünüşe göre, bugün pek yaygın bir tatlı yemeği olan hoş-merim, o zaman da hiç olmazsa bir kısım T ü r k l e r'ce bilinen bir tatlı çeşidi idi: Un, bugün olduğu gibi, ekşi süt ile yoğrulur, içine yaş veya kuru üzüm konarak pişirilirdi<sup>268</sup>. Yine undan kadayıf yapıldığı anlaşılıyorsa da<sup>269</sup>, bu hususta fazla bilgi verilmemektedir.

## F. İÇKİLER

Türkler hemen hemen her türlü maddeden, sarhoş eden veya etmeyen içkiler yapmasını biliyorlar ve bunlara toptan «i ç - k ü» (içki) adını veriyorlardı<sup>270</sup>. İmâl edilen içkilerin hangisinin sarhoş etmeyen, hangisinin sarhoş eden içki olduğunu tayin etmek pek mümkün olmuyor.

### 1 — Boza

T ü r k l e r'in en fazla sevdikleri içkinin boza olduğu anlaşılıyor. Zira, K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde bu türlü içkiye dâir oldukça bol bilgi vardır. O zaman «b e k n i» adı verilen boza, başta darı olmak üzere, buğday veya arpadan yapılıyordu<sup>271</sup>.

<sup>266</sup> *A y n . e s e r*, III, 332-3.

<sup>267</sup> *A y n . e s e r*, I, 396, 477; II, 106.

<sup>268</sup> *A y n . e s e r*, I, 492 : «B u l d u m». Ayrıca bk. C. B r o c k e l - m a n n, *a d . g e ç . e s e r*, 42.

<sup>269</sup> K â ş g a r l ı M a h m u d, *D i v a n*, trc. B. A t a l a y, I, 445 : Başka bir husustan bahsedilirken sadece kadayıf hamurundan söz edilmektedir.

<sup>270</sup> *A y n . e s e r*, I, 128.

<sup>271</sup> *A y n . e s e r*, III, 60, 81. C. B r o c k e l m a n n, «b u h s u m» ve «b e k n i» kelimesini bir arada tercüme etmiştir. Bk. *a d . g e ç e n e s e r*, 34.

Boza'nın olgunlaştığından söz edilmektedir<sup>272</sup>. Bu arada boza'nın testide muhafaza edildiğini; içileceği zaman adamın bozayı testinin emziğinden akıttığını biliyoruz<sup>273</sup>. Ayrıca arpa unundan da sarhoş etmeyen içki yapıldığı anlaşılıyor<sup>274</sup>.

## 2 — Şaraplar

Yine darıdan «b u h s u m» adlı bir nevi şarap veya bira yapıldığını<sup>275</sup>, küpte bulunan bu darı şarabının köpürdüğünden söz edilmesi göstermektedir<sup>276</sup>.

Buğdaydan «a g a r t g u» adlı bir nevi içki yapıldığını biliyorsak da, nasıl imâl edildiği hakkında bilgi verilmemektedir<sup>277</sup>.

K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde «b u ğ d a y i ç k i s i» adı verilen, esasında muhtelif nebatların karıştırılması ile elde edilen bir nevi şarabın nasıl imâl edildiği hususunda bol bilgi bulunmaktadır: T ü r k l e r'in bildikleri birçok ilâçlar bir araya getirilerek ıslatılır, arpa unu ile karıştırılır, hamur haline getirilir. «U g u t» adı verilen bu hamur, fındık büyüklüğünde kesilerek, bunlardan toparlaklar yapılır ve kurutulur. Bundan sonra buğday ile arpa pişirilir, hamur ezilir, fındık tanesi büyüklüğünde olan her yuvarlak üzerine pişmiş buğday dökülür. Sonra bu buğdaylı hamur temiz bir şeye sarılarak olgunlaşması için üç gün bir yere bırakılır. Bu müddetin sonunda alınır ve bir küpe doldurulur. Buğdaylı hamurun daha iyi olgunlaşması için on gün de küpte bırakılır. Sonra üzerine su dökülür, süzülür. Meydana gelen içki artık içilebilir duruma gelmiştir<sup>278</sup>.

<sup>272</sup> K â ş g a r l ı M a h m u d, *Divan*, trc. B. A t a l a y, *ayn. yer*.

<sup>273</sup> *Ayn. eser*, III, 60.

<sup>274</sup> *Ayn. eser*, III, 234.

<sup>275</sup> *Ayn. eser*, I, 485. C. B r o c k e l m a n n, «b u h s ı m» kelimesini bira olarak tercüme etmiştir. Br. *adı geçen eser*, 45.

<sup>276</sup> K â ş g a r l ı M a h m u d, *Divan*, trc. B. A t a l a y, III, 234 : Türkler bu köpüğe «t u m a b u h s u m» adını veriyorlardı.

<sup>277</sup> *Ayn. eser*, III, 442. C. B r o c k e l m a n n, «a g a r t g u» kelimesini yine buğday birası olarak tercüme etmiştir. Br. *adı geçen eser*, 3.

<sup>278</sup> K â ş g a r l ı M a h m u d, *Divan*, trc. B. A t a l a y, I, 50

Görünüşe göre, asıl şarap, O ğ u z l a r'ın dâhil bulunduğu bir T ü r k grubunun «s ü ç i k» veya «s ü ç ü k»<sup>279</sup>; İli havzası T ü r k l e r i'nin ise, renginden dolayı «k ı z ı l s ü ç ü k» (= kı-zıl şarap)<sup>280</sup> adını verdikleri şaraptır. Kaynakta neden yapıldığına dâir bir kayıt yoktur. Fakat, renginden anlaşılıyor ki, bu şarap çe-şidi üzümünden yapılmakta idi. Bundan önce söz konusu ettiğimiz iç-kilerde sarhoş olmaktan söz edilmediği halde, bu şarabın insanı sarhoş ettiği belirtilmektedir<sup>281</sup>. Galiba yine bu özelliği dolayısıyla, şarabın adamı kusturduğu kaydedilmektedir<sup>282</sup>. «B u a d a m ı n â d e t i ç o k ş a r a p i ç i r m e k t i r» cümlesi<sup>283</sup>, sarhoş-luğun ve kusmanın sebebini bir dereceye kadar açıklamaktadır.

Şarabın fazla içmekten ileri gelen bu kusurları yanında «ş a r a p y e m e ğ i s i n d i r d i» demek suretiyle faydası da belirtilmektedir<sup>284</sup>.

Şarabın nasıl imâl edildiğine dâir bilgi verilmemektedir. An-cak şarabın, her halde imalâtın bir safhasında kaynatıldığı, «k a y n a t ı l m ı ş ş a r a p» ( p i ş i g s ü ç i k) ibaresinden an-laşılıyor<sup>285</sup>. Bu kaynatma belki de «ş a r a p s u l a n d ı ğ ı» zaman yapılıyordu<sup>286</sup>. Nitekim «k o y u ş a r a p» (k o y u ğ s ü ç i k)<sup>287</sup> ibaresi, kaynatmanın bir sonucu gibi görünmektedir. Bu ibareden koyu şarabın iyi şarap mı, kötü şarap mı sayıldığı kestirilemiyor. Bununla beraber, şarapta çör-çöp ve tortu (k a v u z) nun bulunmasının hiç istenmediği, «k a v u z' u ş a r a p t a n g i d e r» emrinin verilmesinden anlaşılıyor<sup>288</sup>.

Şarabın yapılmasından sonra, soğutulduğu ve bu maksatla soğuk bir yere konduğu malûmdur<sup>289</sup>. Bunun, aynı zamanda şara-bın soğuk içildiği anlamına geleceği şüphesizdir.

<sup>279</sup> A y n. e s e r, I, 408.

<sup>280</sup> A y n. e s e r, a y n. y e r: Bunlar, Ya ğ m a, T o h s i, Ç i ğ i l boylarıdır.

<sup>281</sup> A y n. e s e r, II, 427.

<sup>282</sup> A y n. e s e r, II, 290.

<sup>283</sup> A y n. e s e r, I, 157.

<sup>284</sup> A y n. e s e r, III, 397.

<sup>285</sup> A y n. e s e r, I, 373.

<sup>286</sup> A y n. e s e r, I, 282.

<sup>287</sup> A y n. e s e r, III, 166.

<sup>288</sup> A y n. e s e r, III, 164.

<sup>289</sup> A y n. e s e r, I, 211.

Şarabın tulumlarda<sup>290</sup>, veya havana benzer söbü kaplarda<sup>291</sup> muhafaza edildiğini biliyoruz.

Şarap dolu tulumu «t i m» denmesi, meyhaneciye de «t i m - c i» adının verilmesi<sup>292</sup> şarap muhafazasında tulumun ne kadar önemli olduğunu gösterir. Bu, aynı zamanda şarapçılık ve meyhaneciliği meslek edenlerin bulunduğu delildir.

T ü r k l e r'in şaraba düşkünlüğü meşhurdur<sup>293</sup>. Görünüşe göre, T ü r k l e r, İslâm medeniyeti çevresine girdikten sonra k ı m ı z'ın yerini yavaş yavaş şarap almıştır.

### 3 — Kırmızı

T ü r k l e r'in milli içkileri, hiç şüphesiz, k ı m ı z'dır. K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde bu içkiye epey yer verilmesi, yeni girdikleri İslâm medeniyeti çevresinde yeni içki çeşitlerinin, T ü r k l e r'de k ı m ı z'ın önemini pek gölgeleyemediğinin delili olarak sayılabilir.

K ı m ı z, ekşimiş kısrak sütü demektir<sup>294</sup>. Süt ekşimesi, tıpkı yoğurt çalar gibi, özel bir k ı m ı z mayasıyla oluyordu. K ı m ı z mayası ise, kabın dibindeki olmuş k ı m ı z artığının üzerine süt dökmek suretiyle elde ediliyor ve buna tıpkı yoğurt mayası gibi «k o r» deniyordu<sup>295</sup>. Böylece k ı m ı z mayası ile çalınan kısrak südü, tulumlara konarak bekletilirdi. Bu süt mayanın da etkisiyle ekşirdi<sup>296</sup>. Kırmızılı kısrak sütünün içine ayrıca meyve de konduğu görülüyor<sup>297</sup>. Olması için, kırmızı tulumunu zaman zaman sallamak gerektiği, « a d a m t u l u m u s a l l a d ı » cümlesinden açıkça anlaşılmaktadır<sup>298</sup>. K ı m ı z

<sup>290</sup> *A y n. e s e r*, III, 136.

<sup>291</sup> *A y n. e s e r*, I, 406.

<sup>292</sup> *A y n. e s e r*, III, 136.

<sup>293</sup> Meselâ bk. N. E l i s s é e f, N u r a d - d î n, M a h m u d D a m a s, 1967, II, 387.

<sup>294</sup> K â ş g a r l ı M a h m u d, *D i v a n*, trc. B. A t a l a y, II, 268.

<sup>295</sup> *A y n. e s e r*, III, 122.

<sup>296</sup> *A y n. e s e r*, I, 365-6.

<sup>297</sup> *A y n. e s e r*, III, 197.

<sup>298</sup> *A y n. e s e r*, II, 12.

olduktan sonra, her halde günlük ihtiyaç için, özel olarak imâl edilmiş «k u r l u k» adlı bir testiye konuyordu<sup>299</sup>.

Herkesin k i m i z'i olmadığı, «a d a m k i m i z s a h i b i o l d u, k i m i z l a n d ı» cümlesinden anlaşılıyor<sup>300</sup>.

#### 4 — Bal şarabı

İçkiler bahsini bitirmeden önce son olarak bal şarabından da bahsedelim. Kıpçak illerinde yetişen ve yaprağı fasulya yaprağına benzeyen «k u m l a k» adlı, — sarmaşık gibi — bir ot, bal ile karıştırılarak, şarap imâl ediliyordu<sup>301</sup>.

Görülüyor ki, T ü r k l e r, yemek yaptıkları her çeşit hayvani ve nebati mahsullerden, sarhoş eden veya etmeyen içkiler imâl ediyorlardı.

#### G. MEYVELER

Meyveler, besin maddesi olarak üç şekilde kullanılıyordu :

- 1 — Taze meyve olarak yeniyordu.
- 2 — Şurup veya şarap yapılıyordu.
- 3 — Kış için kurutuluyordu.

#### 1 — Taze meyve

Bugün bilinen, hattâ bilinmeyen meyveleri yiyecek maddesi olarak kullanan T ü r k l e r, şüphesiz, bunların bir kısmını taze olarak sarfediyorlardı. Taze meyveye, bugün olduğu gibi, y e m i ş deniyordu.

T ü r k l e r'in pek ağaç yetiştirme gelenekleri olmadığı anlaşılıyor. Zira, ağaç yetiştirmeden pek söz edilmediği halde, iki kişinin birbirine ağaç sökmekte yardım ettiği belirtilmektedir<sup>302</sup>. Bu

<sup>299</sup> A y n. e s e r, I, 473.

<sup>300</sup> A y n. e s e r, II, 268.

<sup>301</sup> A y n. e s e r, I, 475.

<sup>302</sup> A y n. e s e r, III, 103.

nunla beraber, T ü r k l e r'in mevcut ağaçlardan faydalandıkları ağaç dallandığı<sup>303</sup>, meyve verdiği<sup>304</sup> ve olduğu zaman<sup>305</sup> toplamalarından anlaşılıyor. Nitekim, adamın kendisi için meyve topladığı<sup>306</sup>, başka bir adamın ötekine meyve toplamada yardım ettiği<sup>307</sup> kaydedilmektedir. T ü r k l e r'i en çok sevindiren iki şeyden birinin gençlere meyve toplatmak olduğu bir şiir parçasından anlaşılmaktadır<sup>308</sup>.

## 2 — Meyve suları

T ü r k l e r'in meyvelerden şerbetler yaptıkları şüphesizdir. Ne yazık ki, K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde meyve sularına dâir pek az bilgi verilmektedir. Halbuki, T ü r k l e r'in bildikleri meyvelerin yaş iken sularını çıkarmasını bildikleri şüphesizdir. K â ş g a r l ı M a h m u d, sadece onun (adamın) üzümü şıra yaptığından söz etmekte<sup>309</sup>, kayısının sıkılarak suyundan şerbet yapıldığını belirtmekte<sup>310</sup>; bunun dışında sadece demir hendi adını zikretmektedir<sup>311</sup>.

Yaş üzümünden o zaman «b e k m e s» denen pekmez yapıldığını<sup>312</sup> ve bugün kavut ,o zaman ise «t a l k a n» denen kavurulmuş arpa ununa katılarak yendiğini biliyoruz<sup>313</sup>. Pekmezden ayrıca şurup yapıldığı da anlaşılmaktadır<sup>314</sup>. Üzüm sıkma zamanı için ayrıca T ü r k l e r'in «s ı k m a n» terimini kullanmaları<sup>315</sup>, üzümün ve üzümünden elde edilen maddelerin T ü r k l e r'in hayatlarında oynadığı rolü göstermeğe kâfidir.

<sup>303</sup> *A y n. e s e r*, II, 269.

<sup>304</sup> *A y n. e s e r*. II, 269; III, 114.

<sup>305</sup> *A y n. e s e r*, II, 12.

<sup>306</sup> *A y n. e s e r*, I, 251.

<sup>307</sup> *A y n. e s e r*, II, 95.

<sup>308</sup> *A y n. e s e r*, I, 263 : Ayrıca görüldüğü gibi, T ü r k l e r'i, bayram sevincine garkeden ikinci olay avcılıktır.

<sup>309</sup> *A y n. e s e r*, III, 331.

<sup>310</sup> *A y n. e s e r*, I, 122.

<sup>311</sup> *A y n. e s e r*, I, 138.

<sup>312</sup> *A y n. e s e r*, I, 459.

<sup>313</sup> *A y n. e s e r*, I, 440 : (şiir parçasında).

<sup>314</sup> *A y n. e s e r*, III, 164.

<sup>315</sup> *A y n. e s e r*, I, 444.

## 3 — Meyve kurutmaları

Günlük ihtiyaçlardan ziyade, ileriye düşünmenin, T ü r k beslenme sisteminin esasını teşkil ettiğini muhtelif vesilelerle belirtmiştik. Bu prensip yalnız et, süt ve hububat için değil, meyve için de uygulanıyordu.

Et kurutmasına olduğu gibi meyve kurutmasına da «k a k» deniyordu. Meselâ, erik yarmasına «e r ü k k a k ı» adı veriliyordu<sup>316</sup>. Fakat, görünüşe göre, meyveler arasında en çok kurutulmuş üzümdü<sup>317</sup>. K â ş g a r l ı M a h m u d'un eserinde geçen «b u a d a m ç o k ü z ü m k u r u t u c u d u r» cümlesi mânalıdır<sup>318</sup>. Demek ki, çok üzüm kurutan kimse dikkati çekmekte ve belki de takdir edilmektedir. Ayrıca şeftali de kurutuluyordu<sup>319</sup>.

T ü r k l e r yalnız meyveleri değil, sebzeleri de kurutuyorlardı. Ne yazık ki, bu hususta fazla bilgimiz yoktur. Yalnız kabak kurutması yaptıkları anlaşılıyor<sup>320</sup>.

## SONUÇ

Yukarıdanberi verdiğimiz bilgi A l p A r s l a n zamanında T ü r k l e r'in beslenme sistemleri, bu bakımdan hayat ve kültür seviyeleri hakkında bir fikir vermiştir sanırız. Bu uzun bilgiden anlıyoruz ki, T ü r k l e r kendilerine has bir beslenme sistemine sahiptirler. Et, yağ ve un T ü r k beslenme sisteminin esasını teşkil etmektedir. Onlar, bu üç besin maddesinden, ya ayrı ayrı, ya da bu üç maddeyi birbirleriyle ve başka besin maddeleriyle karıştırarak, çok güzel yemekler yapıyorlardı. Hele, etten azami ölçüde faydalanıyorlardı. Bununla beraber, daima at üstünde olan T ü r k l e r, hayat şartlarının tesiriyle, hazırlanması ve yenmesi kolay yemek tipine de pek önem veriyorlardı.

<sup>316</sup> *A y n. e s e r*, II, 282.

<sup>317</sup> *A y n. e s e r*, I, 159, 467.

<sup>318</sup> *A y n. e s e r*, I, 514.

<sup>319</sup> *A y n. e s e r*, I, 467.

<sup>320</sup> *A y n. e s e r*, I, 491 : «s a g a n g u».

Aileler kendileri için yemek pişirdikleri gibi, aşçılığı meslek edinen «s a l ç ı» adında bir insan zümresi de vardı<sup>321</sup>.

Yağın ve hele etin girmediği yemek, hemen hemen yoktu. İçinde et bulunmayan yemek düşünilemiyordu. Nitekim, böyle yemeğe, bugün de kullanılan terimle «y a v a n a ş» (= yavan yemek) deniyordu<sup>322</sup>. Et kadar olmamakla beraber, aynı şey yağ için de ileri sürülebilir: Yağsız bulamaca «b u l g a m a» deniyor ve tatsız sayılıyordu<sup>323</sup>.

T ü r k yemeklerinin ilk özelliği besleyici oluşlarıdır. T ü r k l e r'in neden bu kadar kuvvetli oldukları, T ü r k yemekleri hakkında verdiğimiz bu bilgiden sonra kolayca anlaşılacaktır sanırız.

<sup>321</sup> *A y n. e s e r, III, 442.*

<sup>322</sup> *A y n. e s e r, III, 37, 116-7 : «A d a m a ş ı y a v a n b u l d u» demek etsiz buldu demektir.*

<sup>323</sup> *A y n. e s e r, I, 491.*

# ALP ARSLAN ZAMANI TÜRK BESLENME SİSTEMİ

## İÇİNDEKİLER

GİRİŞ .....	15 — 16
-------------	---------

### I.

#### HAYVANLARDAN ELDE EDİLEN BESİN MADDELERİ 16 — 31

A. Süt ve süttten elde edilen	16
1 — Yoğurt .....	17
2 — Peynir .....	19
3 — Yağ .....	20
B. Bal .....	22
C. Yumurta .....	23
D. Et ve beslenme sisteminde yeri .....	23

### II.

#### TARIMSAL BESİN MADDELERİ ..... 31 — 48 |

A. Buğday .....	31
B. Un .....	32
C. Ekmek .....	37
D. Yemekler	
1 — Buğday unundan yapılan yemekler .....	37
2 — Darıdan yapılan yemekler .....	38
3 — Pirinçten yapılan yemekler .....	38
4 — Tutmaç .....	38
5 — Sebze Yemekleri .....	41
6 — Yenen yabancı otlar .....	41
E. Tatlılar .....	41
F. İçkiler .....	42
1 — Boza .....	42
2 — Şaraplar .....	43
3 — Kımız .....	45
4 — Bal Şarabı .....	46
G. Meyveler .....	46
1 — Taze meyve .....	46
2 — Meyve suları .....	47
3 — Meyve kurutmaları .....	48
SONUÇ .....	48 — 49