

KÜLTÜR VE TURİZM BAKANLIĞI
MİLLÎ FOLKLOR ARAŞTIRMA DAİRESİ YAYINLARI: 41
SEMİNER, KONGRE BİLDİRİLERİ DİZİSİ: 12

TÜRK MUTFAĞI SEMPOZYUMU BİLDİRİLERİ

31 Ekim — 1 Kasım 1981
ANKARA



ANKARA ÜNİVERSİTESİ BASIMEVİ, ANKARA 1982.

TÜRKLER'DE YEMEK YEME ALIŞKANLIKLARI VE BUNA İLİŞKİN DAVRANIŞ KALIPLARI

Doç.Dr. Mahmut TEZCAN*

"Can boğazdan gelir"

GİRİŞ

Beslenme, tüm canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için vazgeçilmez bir olgudur. Canlı kalmamız için yapılması gereken bir şeydir. Türk beslenmesi, Türk mutfağı derken, konuya çok çeşitli açılardan bakılabilir. Biz konuyu daha çok sosyal antropoloji açısından ele almak istiyoruz. Açıklamalarımız literatür incelemesi ve kendi gözlemlerimize dayandırılmıştır.

Farklı toplumların farklı kültürlere sahip oldukları bir gerçektir. Yemek yeme alışkanlıkları da kültürün bir ögesi olmaları nedeniyle çeşitli toplumlara göre farklılıklar gösterirler. Bütün insanların yaşamak için yemek yemeleri gerekir. Fakat bir insanın ne yediği, coğrafi koşullara bağlı olmakla birlikte, onun kültürüne de bağlıdır.

Kişinin, yemekleri tercih olanağı olduğu zaman neyi seçtiği, onu ne biçimde sağladığı, nasıl pişirdiği, nasıl, ne zamanlar ve nerede yediği, kendi toplumsal grubunun alışkanlıklarına göre değişir. Türk toplumu da yemek türü, tadı, özelliği bakımından diğer kültürlerden oldukça farklılık göstermektedir.

Ülkemizde yemek yeme alışkanlıkları tarihsel olarak, bölgesel olarak hatta köy, kent gibi yerleşme birimlerine göre de değişiklik göstermektedir. Bununla birlikte, bu farklılıklara rağmen toplumumuzda yine de bu konuda ortak özellikler söz konusudur. Biz daha çok bu ortak özellikler üzerinde durmak istiyoruz. Başka bir deyimle bu ortak özellikler, davranış kalıplarını ifade etmektedir.

* Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi

Uzun bir tarihsel geçmişe sahip Türkler, mutfak konusunda zengin bir kültüre sahiptirler. Bu zenginlik, kendisini bol çeşitli yemeklerde göstermektedir. Ayrıca, tüm yiyecek ve içeceklerle ilişkin davranış kalıpları geliştirilmiştir.

Yemek zenginliğini ifade eden birkaç örnek verebiliriz. Örneğin sadece Kardeniz bölgesinde bilinen mısır karışımı yemekler yirmiyi geçer. Yine Karadeniz yöresinde hamsiden yapılan yemek türlerinin aşağıda belirteceğimiz isimleri de mutfak zenginliğimizi gösterir. Hamsinin içli tavası, hamsili ekmek, hamsi pilavı, hamsi kayganası, tavası, köftesi, hamsi içli tavası, hamsi diblesi, hamsi haşlaması, hamsi ızgarası, hamsi böreği, hamsi buğulaması gibi.

Kayseri'de yirmi türlü pastırma söz konusudur. Bir yazarımız şöyle diyor: "Yirmi türlü pastırmanın her birinin ayrı özelliği, ayrı tadı var. Bir Kayseri'liye, "Say yirmi türlü pastırmanın adını" dediğimiz zaman saymaya başlar. "Sırt, kuşgözü, kenar mehle, eğrice, omuz, dilme, şekerpare, kürek, kapak, döş, etek, bacak, ortabaz, kavrama, meme, kelle, kanlıbez, arkabas, tütünlük" (Gümüşkaynak: 1966).

Patlıcandan yapılan yemek türleri, salatalar ve kebab türlerimiz oldukça zengindir. Bildircin kebabı, çevirme kebabı, kuzu çevirme, çöp kebabı, çubuk kebabı, şiş kebabı, deri kebabı, pideli kebab, Adana kebab, saç kebabı, tas kebabı, tandır kebabı bunlardan sadece birkaç örnektir.

Anadolu yemeklerinin genellikle *bitkilerden, etlerden ve hamurdan* olmak üzere üç kaynaktan oluştuğunu görmekteyiz. Bunların çoğu eskiçağdan itibaren kullanılmıştır. Esasen uygarlıkla yemek türleri arasında bir bağlantı vardır. Yemek yapımında kullanılan araç gereçlerin niteliği, sayısı, türü, düzenlenişi, pişirilen maddenin kendisi, pişiriliş biçimi, doğadan olduğu gibi elde edilip yenip yenmediği gibi hususlar o ülkenin uygarlık düzeyi ve yaşam zevki hakkında bir fikir verebilir. Yemek yeme alışkanlıkları, antropolojik deyimle bir kültür karmaşığdır. Yani yemek faaliyetinde birçok kültürel özellikler bir arada bulunur. Özetle, mutfak, bir uygarlık belirtisidir. Tarım bitkilerinden yararlanmayan, genellikle etle, av hayvanlarıyla beslenen toplumların ilkel düzeyde olduklarını söyleyebiliriz. Türkler çeşitli uygarlık aşamalarında çeşitli yemekler yapmışlardır. Her uygarlık aşamasının bugünkü yemek yeme alışkanlıklarına etkisi olmuştur.

Türk yiyeceklerine genel olarak bakacak olursak, aşağıdaki niteliklere sahip olduğunu görürüz:

. Göçebelik ve tarımsal ekonomik yapı, Türk yemeklerini etkilemiştir.

. Yemekler ülkemizin coğrafi bölgelerine göre çeşitlilik göstermektedir.

. Ailelerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre yemeklerde genellikle bir farklılaşma görülür.

. Yemek çeşitleri bakımından başka kültürlerden etkilenme ve onları etkileme söz konusudur.

. Dinsel yapımız ve normlarımız, değerlerimiz mutfağımızı etkilemiştir.

. Beslenme alışkanlıklarında bir ölçüde cinsel farklılaşma da görülür.

Konumuzu bu çerçevede içerisinde işleyeceğiz.

A. TARIMSAL YAPI VE GÖÇEBE KÜLTÜRÜNÜN ETKİSİ

Türk kavimlerinde çoğunluğun ve bu arada göçebelerin gıdasında bitkiler önemli değildi. Eski Türklerin temel gıdası koyun eti ve süt ürünleri olmuştur (Rasyonu, 1971). Bunlar arasında özellikle *kımız* (Tahammur ettirilmiş kısrak sütü), % 2-6 oranında alkolü ile fazla besleyici olmamakla birlikte, ferahlatıcı ve açlığı giderici bir özelliğe sahiptir. Litre başına (450 kalori) oldukça yüksek bir kalori sağlayan kımız, yağla tek taraflı beslenmeyi sağlıyordu. Tarımsal ekonomik yapıda özellikle hububatlar Türk yiyeceklerinin çoğunluğunu oluşturur. Kuru fasulye, ya da nohut, bulgur pilavı ve yanında bir soğan, adeta Türk yiyeceğinin simgesi olmuştur. Özellikle kırsal kesimin en popüler yiyeceği bunlardır. Anadolu yollarındaki lokantalarda yemek yerken garsonların en çok "Bir kuru" biçimindeki seslerini duymaz mıyız? Askerlikte ne kadar çok yenirse yensin, fıkralara, şakalaşmalara ne kadar konu olursa olsun, kuru fasulye yine de vazgeçilmez bir Türk yemeğidir.

Avrupa ve Amerikan kültürlerinin aksine, daha çok sulu olarak pişirilen yemekler yenir. Sebzelerin ve hububatın çoğu, kıymalı, kuşbaşı etli, soğanlı olarak su ile pişirilip yenir. Bu nedenle çorbanın çok zengin çeşitlerini Türkler geliştirmişlerdir. Kırsal kesimde kahvaltı olarak çorbanın tercih edilişi bugün bile geçerlidir.

Besin değeri yüksek olan *tarhana*'dan yapılan tarhana çorbası en yaygın Türk yiyeceklerindedir. Bunun yanında yoğurtlu çorba, un çorbası, mercimek ve pirinç çorbaları da en çok içilen çorba türleridir. "Kaşıklayıver" sözü sulu yemeğin bir ifadesi değil midir? Sulu yemek, doğal olarak çok ekmeğe yedirir. Bu nedenle ekmeğe, ülkemizde çok yenen, tüketilen bir gıda maddesidir. Ekmeksiz bir sofrada karın doymaz inancı ülkemizde çok yaygındır. Bu nedenle ekmeğe, evlerde ve fırınlarda yapılır ve çok tüketilir. Kırsal kesimde fırın olmayışı ekmeklerin evde yapılmasını gerektirmiştir. Tandır ekmeği (yufka), mayalı ekmeğe (bazlama) çeşitlerinin evlerde belirli günlerde yapılması kadının büyük zamanını dolduran uğraşı biçimidir. Fırınlarda daha çok evlerde yapılmayan somun türü yaygındır. Ekmeğe, Türklerde kutsal bir yiyecektir. Dinsel niteliği vardır. Peygamber şöyle der ekmeğe için: "Mukaddes bir insan olan, yerin ve göğün bereket işareti olan ekmeğe hürmet ediniz". Bu nedenle ekmeğe kırmtıları yerlere atılmaz. Yiyecek ekmeğe sahip olan, Allah'a şükreder. Ekmeğe ve diğer hububat türlerinin yaygınlığı ve popülerliği, tarımsal ekonomik yapıyı simgeler.

Türlerdeki başlıca köy ekmeğe tipleri, yufka, ev ekmeği, saç ekmeği, iki saç arası ekmeği, mayalı tepsi ekmeği, tandır ekmeği, taşlı fırın ekmeği, ekşili ekmeğe, ebeleme, Ekmeğe benzerleri olarak: Mısır ekmeği, cadi, pide, bazlama, gözleme, cızlama, kete, çörek, kurabiye, börek. Sadece ekmeğe beslenmenin zararlı yönleri olduğunu beslenme uzmanları belirtmekle birlikte, 1964 yılında A.B.D. de yapılan bir araştırmaya göre yalnız ekmeğe beslenmenin sağlık üzerinde ve fizyolojik olarak bir özür meydana getirmediği saptanmıştır. (Tekeli, 1970). Ayrıca Prof. Tekeli, köylerde yapılan ekmeklerin öyle sanıldığı gibi yalnız undan yapılmadığını, buna beslenmede ayrıca yararlı olacak diğer gıda maddelerinin katıldığını ve ayrıca ekmeğten başka çeşitli gıda maddelerinin yenildiğini de dikkate almak gereğine değinir. Ekmeğe yapmakta maya kullanma, çeşitlere göre değışir.

Pişirme, en çok, sac üzerinde, tandırda, köy fırınlarında ya da yeni kuzinelerde yapılır. Günlük, haftalık ya da aylık yapılır. Kuşkusuz uzun sürelielerin teknik ve terkibi farklıdır. Köyde ekmeğin böyle uzun zaman dayanacak durum ve miktarda yapılması köy kadınının aslında evde çok çeşitli işler yapması nedeniyledir.

Yine tarımsal ekonomik yapının bir göstergesi olarak Türklerde hamur işi yiyeceklerin oldukça yaygın olduğunu görürüz. Bunların başında, yoğurtlu, yağlı ve etli olarak yapılan "*Manti*", en sevilen

hamur işi yiyecekler arasındadır. Daha çok evlerde yapılır. Son yıllarda kentlerde bazı lokantalar da ev mantısı yapmaya başlamışlardır.

Özel mantı lokantaları ve gözleme yapan *kır bahçeleri* çoğalmıştır. Bunun yanında *Erişte*'de (Ev Makarnası) makarna ve çorba olarak pişirilmek üzere hamur işi yiyecekler arasındadır. Sebzeli, etli, peynirli, patatesli olarak yapılan *Börek* de yine çok sevilen bir hamur işi yiyecektir. Yine hamurdan tatlı olarak yapılan *Türk Baklavası* (cevizli, fıstıklı, kaymaklı) dünyaca tanınmıştır.

1. *Etlер*

Yahni ve tutmaç, Türklerin başlıca yemekleri idi. (Kafesoğlu, 1977) tutmaç, Türkiye Selçukluları ve Osmanlı saraylarında da yeniliyordu (Sümer, 1972) Sığır, koyun, kuzu, keçi, tavuk en çok eti yenen hayvanlar arasındadır. Bütün bunlardan yapılan kebablar Türk yiyecekleri arasındadır. Döner kebab, şiş kebab, tüm dünyaya tanıtılmış kebab türleridir. Ayrıca *köfteler*, *etli pideler* ve çeşitli kebablar yörelere göre değişik türde yapılmaktadır. Kentlerdeki kebabçı dükkanlarının yaygınlığı da kebab kültürünün önemini vurgulamaktadır. Kebab kültürü, göçebelik biçimindeki ekonomik yapının bir gereği olarak geliştirilmiştir. Türklerin uzun yıllar konar göçer biçimindeki göçebe yaşayışları ve hayvancılıkla geçinmeleri kebab kültürünün yaygınlaşmasına yol açmıştır.

Pastırma ve *sucuk* da göçebeliliğin gereği olarak yaratılmış Türk yiyeceklerindedir. Çünkü bu yiyeceklerin uzun süre dayanıklı oluşları göçebelik yaşamına çok uygundur. Ayrıca *kurutulmuş et* ve *et tozu* da pastırma ile birlikte savaş sırasında büyük önem taşımıştır. Böylece Türkler, eti uzun zaman korumanın sırrını keşfetmişlerdir. (Kafesoğlu, 1977), Yani bu tür konserve tekniği sayesinde İstanbul'dan kalkan, Viyana kapılarına altı ayda gelen ve 300.000 kişiyi aşabilen Türk ordusunun beslenmesi mümkün olmuştur. O dönemlerde soğutma tekniğinin bulunmamasına rağmen bu orduları besleyebilmek, herhalde Türk ordusunun başarısında yol oynamıştır. Türklerin bu tekniği Orta Asya'dan getirdikleri söylenmektedir. (Irmak, 1965).

Kesilen bir koyunun etinden başka başı, ayakları, hatta içkem-besini bile pişiririz. İçkembe çorbası, paça, kelle (baş) gibi çok lezzetli Türk yemekleride yine göçebeliliğin etkisidir. Ancak göçebe toplumlar hayvancılıkla geçindikleri için onun her tarafını değerlendirmekte

uzmanlaşmışlardır. Oğuzlarda bugünkü koyun kellesi gibi "At kellesi" de vardı (Gökyay, 1973).

Yine Türkler taze meyve ve sebzeleri kurutan konserve tekniğini de yüz yıllardan beri uygulamışlardır. Bu da yine tarımsal ekonomik yapı gereği, kış yiyeceklerini hazırlamak kaygısındanadır. Salça, turşu hazırlama da bunlar arasındadır. Kış hazırlıkları Türk kadınının uğraşlarından en önemlisidir. Özellikle kırsal kesimde uygulanan kış hazırlıkları komşular arasında yardımlaşmalara, boş zamanlarının değerlendirilmesine ve genç kızlara beceri kazandırma gibi toplumsal işlevleri yerine getirmiştir.

Zeytinyağının yurdu Anadolu'dur. Hititler ve diğer Anadolu ulusları bu yağın yapımını, kullanımını, biliyorlardı. Bu nedenle bütün zeytinyağlı yemeklerin yurdu Anadolu'dur. Zeytinyağı dinsel törenlerde de kullanılırdı. Üzüm de eskidenberi önemlidir. İçki yapılırdı. Bu nedenle hem zeytin, hem üzüm, kutsal sayılırdı.

Yağ yemesini Çinliler Türklerden öğrenmişlerdir (Kafesoğlu, 1977).

Sebzelerin her türlü çeşitli biçimlerde etle ya da etsiz olarak pişirilir. Kıymalı ve sulu olarak pişirilen sebzeler Anadolu'nun her tarafında sevilen yemeklerdir. Sebze daha çok Batı Anadolu'da tüketilir.

Türklerin özel bir gıdası da yoğurttur. Koyu kıvamlı, hafifçe ekşi ve kolay hazmedilir bir süt mamülüdür. Tamamen Türklerin buluşudur. Kelime olarak da aynen tüm dünyaya yayılmıştır. Anadolu çıkışlı değildir. Göçebelik yapısının ortaya çıkarttığı bir kültür ögesidir. Hele onun sulandırılmış biçimi olan *Ayran*, Türklerin en sevdiği bir içecektir. Bir yaz sıcağında tarlada bir ağacın altında dinlenen köylünün yanında hele bir de ayran varsa zevkine diyecek yoktur. Sütlü darı, peynir, yoğurt, aslında bozkır yiyecekleri idi. Yoğurdun kiraz ya da kayısı ile tatlandırılması şeklinde hazırlanan "Li" adlı bir içki, Hunlar arasında yaygındı.

Kışlık yiyeceklerin hazırlanması, kadınlar arasında yardımlaşma geleneğini doğurmuştur. Komşular birbirlerine yiyeceklerini hazırlarken yardım ederler. Erişte (ev makarnası) kesiminde, pekmez kaynatmada, salça yapımında, turşu kurmada, tarhana yapımında olduğu gibi. Bu gelenek, toplumsal dayanışmanın en güzel ifadesi olmuştur.

2. *Av hayvanları*

Müslümanlar ötedenberi av etini az yer. Bu durum, onların av etlerini sevmediğinden değil, usulüne göre avlanmamış, haram bir eti yemek kaygısından ileri gelir. Bir yabancı şöyle diyor: "... Üstelik içlerinden pek çoğu da hayvanlara karşı fazla şefkatlidir. Bu bakımdan, hükümdar olsun, devlet büyüğü olsun, alalâde vatandaş olsun, aralarında fazlaca av meraklısına raslanmaz?" (D'Ohsson, s. 27).

Bazı hayvanların eti dinsel nedenlerle yenmez. Örneğin bütün tırnaklı ve pençeli yırtıcı kuşlar, yırtıcı memeliler, bütün sürüngenler haramdır. (Kartal, çaylak, kerkes, kuzgun, akbaba, atmaca, şahin gibi). Müminler hiç bir zaman yılan, kurbağa, fare, akrep, karga, saksagan eti yememelidirler.

Eşek ve katır aynı biçimde haramdır. At eti mekruh sayılmıştır. Yenmemelidir. At ve eşiğin sütleri de haramdır. Domuz, kaplumbağa ve fil de bir müslüman için haram sayılan hayvanlardandır. Leş et yemek de Kur'anda haram kılınmıştır.

Balık hariç, suda yaşayan bütün hayvanlar (Midye, istakoz, karides, istiridye, salyangoz, yengeç, deniz aygırı v.s. gibi) habâisten sayılır. Yenilmesi câiz olmaz. Bununla birlikte balık, bazı deniz yöreleri dışında çok popüler değildir. Bunun nedenini göçebelik kültürüne bağlayabiliriz. Deve haram edilmemekle birlikte. Türklerce makbul tutulmaz. Bununla birlikte Araplar deve, Tatarlar da at etini severler.

Bazı kuşlar, bazı yörelerde çok popülerdir. Örneğin, Kayseri civarındaki köylerde güvercin kulübeleri çok yaygındır. Oralarda körpe güvercin eti yenir. Konuğa taze güvercin eti ikram edilir.

3. *Tatlılar*

Bölgelere göre değişmekle birlikte birçokları tüm Anadolu'da yaygındır. Örneğin *Pekmez* köylünün daha çok kış için hazırladığı ve sabahları kahvaltıda kullandığı bir tatlıdır. Üzümün bol olduğu yerlerde pekmez kaynatma geleneksel olarak Türk kadınının uğraşları arasındadır.

Lokum, Türk tatlısı olarak dünyaca tanınmıştır.

Baklava, *kadayıf* gibi hamur tatlıları, Türk tatlıları arasında baş sırada yer alır.

Kabak tatlısı, *helvalar* (İrmik, un) ve çeşitli *şekerlemeler* Anadolu'nun her tarafında yaygın tatlılardır. Zerde de ötedenberi Türklerin sevdiği bir tatlı türüdür.

4. İçecekler ve Meşrubatlar

Su, kutsal niteliktedir. Özellikle yemekte çok içilir. Ev dışında mahallelerde *çeyme* geleneği de Türklerin suya verdikleri önemi yansıtır.

Türk kahvesi, kahvenin pişirilmiş biçimidir. Kahvehanelerde, konuklara ikram olarak evlerde kullanılan vazgeçilmez, popüler bir içkidir.

Çay'da sevilen ve çok içilen sıcak meşrubattır. Yurdun her tarafında yaygın olmakla birlikte, Erzurum, çayı, bardak bardak ve şekersiz içer. Çay, ülkemizdeki kahvehanelerin baş meşrubatıdır.

Ayran, *şıra*, *limonata*, *şerbet* ve çeşitli *şurublar*, *boza*, *salep* de diğer sevilen meşrubatlardır. Oğuzlar, boza da yapıyorlardı.

Kuru üzüm, elma, erik, vişne ve daha başka meyvalarda yapılan *hoşafklar* da tatlı yiyecekler arasındadır.

Ayrıca *çerez* denilen (leblebi, fıstık, kuru üzüm, fındık, ceviz, badem çekirdek, mısır) kuru yemişlerimiz de boş zamanlarımızda, eğlencelerde bol bol yenen kültürümüzün belli başlı yiyecekleri olmuşturlardır.

5. İçkiler

Eski Türklerin içkisi *Kımız* idi. Kımız, gerçek Türk içkisi idi. Kısırak sütünden yapılıp süt renginde kekremsi idi. Tadı, az olgunlaşmış kızılçık gibi idi. Bu içki tamamen Türklerin buluşudur. (Gökyay 1973). Prof. W.Eberhard, 'Kımız içilen sahalarda Türkler oturmuştur diyebiliriz' diyor. Kımız, sadece keyf için değil, verem gibi bazı hastalıkların tedavisinde de kullanılır.

Alkollü içki olarak *rakı* ve *şarap* geleneksel Türk içkileridir. Gök-türkler, buğday ve darıdan "Beğni" denen bir içki yapıyorlardı. (Kafesoğlu, 1977) İçki içerken sofranın zengin oluşuna özen gösterilir. Bu nedenle içki yanında yenilen yiyeceklerden *meze* kültürü geliştirilmiştir. Çeşitli baharatlı yiyecekler, kavun, peynir, zeytin yağlı yiyecekler, ızgaralar ve kuru yemişlerden oluşan mezeler zevkle hazırlanır ve sofralara özenle konur. İçki sofralarında saatlerce oturulup tatlı tatlı sohbet edilir. Şarkı söylenir, müzik dinlenir. İçki içerken, dinlenen ayrı bir meyhane müziği oluşmuştur. Bugün arabesk türü yaygınlaşmaktadır. Türk erkeğinin en büyük zevklerinden birisi, içki içmek anlamında, argo deyimle, *kafa çekmektir*.

İçki sofralarındaki davranış kalıplarından birisi de sarhoş olana kadar içki içilmesidir. Eşasen bizde içki, sarhoş olmak için içilir. Makbul olan, kendini bilmeyecek derecede kafayı bulmaktır. Bu nedenle içki şişeleri son damlasına kadar içilir. Az içen kınanır ve erkek olmakla suçlanır.

B. BAŞKA TOPLUMLARDAN ETKİLENME

Türk yemekleri başka toplumlardan etkilenmiş ve onları etkilemiştir. Bu ilişki, karşılıklı olmuştur. Anadoludaki yemekler, kap kacak, yemişler, bitkiler, araçlar sadece Anadolu insanının özel bir buluşu değildir. Komşu uluslardan da etkilenilmiştir. Komşuluk ilişkileri çerçevesinde birçok yemek türü, yemiş türü, içki türü gelmiş ve bunların çoğu Anadolu insanınca benimsenmiştir. Batılı araştırmacıların birçok kurumlar bakımından söyledikleri gibi Anadolu yemeklerini de "Bizans Mutfağı" olarak yorumlamaları tamamen yanlıştır (Eyüboğlu, 1981). Yemeklerimizin çoğunun, Hristiyan inançların Anadoluda yayılmaya başladığı dönemden çok önce, eskiçağda var olduğunu araştırmacılar belirtiyorlar (Eyüboğlu, 1981) Avrupalıların duygusal olarak Bizans mutfağı dedikleri şey, aslında Anadolu mutfağıdır. Anadolu yemekleri, eski çağdan günümüze değin sürekli bir gelişim göstermiş ve tür bakımından çoğalmıştır.

Araştırmacılar, mutfağımızın Asya'dan çok az etkilendiğini belirtiyorlar (Eyüboğlu, 1981). Bu da daha çok kebab, yoğurt, süt gibi alanlarda söz konusu olmaktadır. Asya Türklerinin yemek yapma bilgileri yok denecek kadar azdı. Kap kacak gibi araç gereçleri de azdı. Bugün Anadolu'da ekmek yemek yapımında kullanılan bitkilerin Hititlerce bilindiği kaydediliyor (Eyüboğlu, 1981). Örneğin Hititler fasulyeyi biliyordu. Ayrıca bugün Anadolu'da kullanılan yiyeceklerin adlarının Asya Türkçesinde bulunmadığı belirtilmektedir. (Eyüboğlu, 1981). Örneğin pırasa, marul, biber, patlıcan, pancar, fasulye, şeftali, armut, kiraz, fındık, ceviz, ıspanak, bezelye gibi.

C. SOSYO-EKONOMİK DÜZEYE GÖRE FARKLILAŞMA

Beslenme alışkanlıkları, ailelerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılaşmaktadır. Yani, gelir arttıkça, gıda tüketim düzeyi yükselmektedir. Örneğin ülke çapında yapılan bir araştırmada gelir arttıkça ekmek ve diğer buğday ürünleri tüketim miktarı azalmakta, pirinç

tüketimi ise artmaktadır. (Köksal, 1977). Bununla birlikte, özellikle kırsal kesimde sosyo-ekonomik düzey farklılaşmasının beslenme alışkanlıklarında bir farklılık yaratmadığı bölgelerimiz de vardır. Örneğin Muş köylerinde yapılan bir araştırmada, varlıklı ve dar gelirli aileler arasında tüketilen gıda maddelerinin büyük çapta nitelik ve incelik farkı göstermemesi ilginçtir. Beslenme tekniği bakımından bu tür aileler arasında bir fark olmaması, beslenmenin geleneklere bağlı oluşu ile açıklanabilir. Karbonhidratça zengin besin maddeleri (Hububatlar) gerek köy grupları ve gerekse yoksul, zengin halk arasında pek fazla fark olmaksızın yeterli derecede tüketilir. Buna karşılık, protein, özellikle hayvansal protein tüketiminin normalin çok altında bulunması dengesiz beslenmeye neden olmaktadır (Yıldırak, 1974).

Tarihsel olarak Osmanlı başkentleri ve büyük kentlerde saray, köşk ve konaklardan kaynaklanan *saray mutfağı* ve *yöresel halk mutfağı* biçimindeki ayırım da sosyo-ekonomik farklılaşmayı ifade etmektedir. Özellikle saraylarda, konak, yalılardaki yemek gelenekleri çeşit bakımından son derece zengindi ve ziyafetler vs. yoluyla toplumsal bir nitelik taşırdı. Oysaki yöresel halk mutfağı daha sade idi.

Kadının rolü.

Türk mutfağından söz ederken, büyük yükün kadının üzerinde olduğunu belirtmeliyiz. Mutfak deyince kadın akla gelir. Hem köyde hem kentte kadın, zamanının büyük bir kısmını yemek hazırlamakla geçirir. Kentte hazır yiyecekler, konserve sanayii ve teknolojik gelişmeler, kadının yemek hazırlama süresini bir dereceye kadar kısaltmış olmakla birlikte, yine de yemek yapma kadına aittir. Mutfağa giren erkek sayısı çok azdır. Düğün yemekleri, içki sofralarının meze-leri, davet yemekleri hep kadın emeğiyle gerçekleşir.

Bazı köylerde ekmek günlük olarak fırınlanır. Kadınlar gece kalıp daha kocaları yatakta iken hamur yoğurur ve günlük gereksinimleri kadar pişirirler. Sabah kahvaltısına kadar taze ekmek hazırlamayı köy kadını bir görev sayar.

Bazı illerde ekmek pişirici kadınlar tutulur. Örneğin Van'da bu kadınlara "keveni" denir. (Türkoğlu, 1969) Bunlara ya para ya da bir miktar odun, eski elbise gibi şeyler karşılık olarak verilir.

Kadimbudu köfte, hanım göbeği, dilber dudağı gibi yiyecek türleri de kadının yiyeceklere isim olarak mizahî yansımasıdır. Yemeğin lezzetli olması, onun ev kadınlığı becerisini gösterir. Bu nedenle "Eline sağlık, çok güzel olmuş" deyimini onun bu becerisinin kanıtıdır.

D. BÖLGESEL FARKLILAŞMA

Yemek çeşitleri, yapımı, kullanılan malzemeler Anadolu'da bölgeler arasında geniş bir farklılaşma gösterir.

Güneydoğu illerinde hamur tatlıları çok yaygındır. Fıstıklı, ağır tatlılar bu yörede çok popülerdir. Ayrıca baharatlı kebablar da yörenin belirgin özelliğidir. Kısır, içli ve çiğ köfteler de yine bu yörenin karakteristik yiyeceklerindedir.

Batı Anadolu'da bitkilerden (Yeşillikli) yapılan yemekler yaygındır. Sütlu tatlılar İstanbul ve Ege yöresinde çoktur. Karadenizde, Egede, Marmarada su ürünlerinden balık tüketilir. Fındık, birçok yemeğin, tatlının yapımında kullanılır.

İç ve Doğu Anadolu'da tahıl ve hamur işleri, fırınlı, pirinçli yemekleri daha yaygındır. Zeytinyağı Doğu Anadolu'da popüler değildir. Ayrıca her bölgenin kendine özgü özel yemekleri vardır ki bu, diğer yörelerde görülmez. Örneğin Çukurova kentlerinde sevilen bir "Humus" yemeğini diğer yöreler halkı bilmez. "Mefune", sadece Diyarbakır'da yapılan bir yemektir. "Çiğköfte"yi Urfalılardan lezzetli yapan yoktur.

E. DAVRANIŞ KALİPLARI

Geleneksel davranışlardan birisi, yemeğin çabuk yenmesidir. Kırsal kesimde mümkün olduğu kadar yemeği çabuk yiyip sofradan kalkmak, benimsenen bir davranıştır. Eskiden çocuklara, sofrada "Adam olacak kişi sofrada yemek yiyişinden belli olur" denirdi. Yemeğini çabuk yiyen çocuk, işinde de becerikli ve başarılı olur inancı vardı. Bunun başka bir açıklaması da, tek kaptan yemek yenilen yerlerde herkes kaşıkla yavaş yiyene birşey kalmayacaktır. Onun için çabuk yemesi teşvik edilmiş olabilir. Ayrıca iş sırasında yemekte fazla zamanı harcamayıp tarlada çifte çubuğa bir an önce yetişmek, işi tamamlamak kaygısı da çabuk yemekte rol oynuyordu. Bugün hâlâ kırsal kesimde çabuk yemek yenir. Yemek yemek bir görev sayılır. Karın doyurmak biçimindeki uygulamada bu görevin bir an önce tamamlanması gerekir. Oysa kentte karın doyurma dışında zevk, estetik, öğeler de dikkate alınarak yemek daha yavaş yenir. 1552-1556 yılları arasındaki Türkleri inceleyen bir yazar şöyle diyor "Kaşığı ellerine aldıkları zaman okadar acele yerler ki, aralarına karışsan şeytanı kovalıyorlar zannedersin. İyi huylarımdan biri de yemekte

konuşup eğlenmemeleridir. Karnı doyan "Allaha şükür" deyip kalkar ve yerini başkasına bırakır" (Sanz: 1552-56).

Kırsal kesimde yemek, genellikle yer minderlerine oturularak ve sini denen bir yuvarlak tepsi etrafında diz çökülerek ya da bağdaş kurularak yenir. Oğün ne yemek varsa hepsi tepsiye konarak getirilir. Yemek ayrı ayrı mutfaktan taşınmaz. Tek kaptan yenir. Kentte, masada ve ayrı kaptan yemek yenir. Ulusal düzeyde %63.9 oranında ailede yemekler sofraya konan bir kaptan ortaklaşa olarak yenilmektedir. Sofrada herkese ayrı tabak içinde yemek servisi yapan aile oranı %36.1 dir (Köksal 1977) Büyük kentlerde ayrı tabak içinde yemek servisi yapılan aile oranı %70.8 dir.

Yemek sinide yendiği zaman, yere bir sofraya altı serilerek, bunun üzerine bir elek kasnağı, ya da alçak bir iskemle konulur, kasnağın üzerine bakır sini konur. Böylece sini için biraz yükseklik sağlanmış olur. Sini üzerine tahta kaşıklarla yufka ekmekleri dizilir. Genellikle bakır tabak, tas, çanak kullanılır. (Yüce 1967). Oğuzlarda yemekler "Kendürük" denilen bir deri yaygı üzerinde yenirdi (Gökyay 1973). Sofraya herkes sağ dizi dik, sol dizi yatık olacak biçimde sininin etrafına bağdaş kurar. Böylece bir sini etrafında 12 kişi oturabilir. Peçete, peşkir kullanılır. (Lewis, 1973).

Bugün köylere masa girmiştir. Fakat köylü yine yerde yemek yer. Masa, köylerde daha çok odanın bir köşesinde prestij aracı olarak durur ve üzerine bazı süs eşyaları konur. Örneğin Ankara yakınındaki Hasanoğlan'da ailelerin %45'inin masası olduğu halde masa üzerinde yemek yiyenlerin oranı %3 tür. Buna karşı %96.5 oranında aileler yer sofrasında yemek yemektedir. (Yasa, 1969).

Masanın bir kültür karmaşığı olarak köylere girmesine rağmen, ayrı tabak, bardak, çatal bıçak ile yemek yeme biçimindeki kent kültürü aracı olarak benimsenmesi uzun bir zamanın geçmesini gerektirmektedir. Yer sofrası, kolaylıkla kurulup kaldırılması, aile üyelerini masaya bakıma bir arada daha çok kaynaştırması gibi nedenlerle masaya oranla daha çok tercih edilmektedir. Gecekonducularda masada yemek yemek köye oranla daha fazladır. (Yasa, 1969).

Türklerin tercihlerine göre lokanta yemekleri ev yemeklerinin yerini tutmaz. Türkler daha çok ev yemeklerini tercih ederler. Bu tercihte, temizlik, özen gösterme, lezzet ve ekonomik faktörler rol oynar. Ayrıca dışarda yemek yeme alışkanlığı Türklerde uzun süre mevcut olmamıştır.

Ev hanımlarının kendi aralarında düzenledikleri günlerde bile çarşıdan alınmış pasta ve hazır yiyecekler tercih edilmez. Mutlaka evde hanımın yaptığı tuzlu ve tatlı kuru pastalar, kekler, börekler tercih edilir. Bu tercihte ise ev sahibinin becerisinin ölçülmesi ve yiyeceklerin taze olması arzusu rol oynar.

Yemeklerimiz genellikle baharatlı, bol salçalı ve bol yağlıdır. Avrupalılar bu tür yemekleri çok ağır bulmaktadırlar. Bu yemeklerin çoğu da iştah açıcı niteliktedir.

Yemek evde yenir, içilir. Allah ne verdiyse pişirilir, yenir, içilir, herşey evde kalır. Etrafa, konu komşuya yenilen şeyler söylenmez. Eğer söylenmek zorunda kalırsa, "Söylemesi ayıp, bugün tavuk yemiştik" denir. Yediği şeyleri övünerek anlatanlar kınanır. Hanenin gizliliği, mahremiyeti gereği evde yenen şey etrafa söylenmez.

Kırsal kesimde eve konuk geldiğinde mutlaka yemek yedirilir. Konuk ağırlama kutsal bir görevdir. Bu esasen Türk konuk severliğinin gereğidir. Konuk genellikle yemeğe geleceğini haber vermez. Bu konuda formel bir davranış söz konusu değildir. Evde ne varsa onu yer. Onun için, "Konuk umduğunu değil, bulduğunu yer" sözü yaygındır. Sonra evde ne varsa sofraya getirilir. Bir yabancı yazar da şöyle diyor. "Türkler az bir şeyle doymaktan çok, ondan bundan bir çok şey yemeyi severler" (Amicis, 1874). İyi cins yiyecekler, içecekler mümkün olduğu ölçüde konuğa ikram edilir. Yemek yada çayın yanında bisküvi, pasta, çörek gibi hafif şeyler ikram edilmemişse dedikodu olur.

Ödünç olarak bir mutfak eşyasını bir komşu istemişse onu iade ederken içine mutlaka birşeyler koyar. Bu, kendi pişirdiği bir yemek, bir meyva, tatlı, turşu vs. gibi şeyler olabilir.

Eve yemeğe konuk gelmişse, önce ev sahibi yemeğe başlar. Ev sahibi yemekten konuktan önce kalkmaz. Bu durum konuğa nezaket-sizlik olarak nitelendirilir.

Türkler, tabağında bulunan yemeğin hepsini mutlaka yemelidir. Tabağın dibini sıyırmak gerekir. Tabakta bir miktar bırakılırsa günah sayılır. Çünkü bu israf etmemek biçimindeki dinsel kurala dayanır. Oysa Avrupa'da genellikle yemeği sonuna kadar yemek görgüsüzlük sayılır. "İştten artmaz, diştten artar" sözü mutfakta israf etmemeyi, tutumlu olmayı ifade eder. Bu tutumlu davranış, artan yemeklerin ertesi gün yenmesi biçimindeki davranışlarda da kendini gösterir.

Özellikle kırsal kesimde erkekler, ağzını şapurdatarak yemek yer ve sesli olarak geçirir, parmaklarını yalar. Kentte bu biçimde davranmak bir görgü kuralı olarak ayıp sayılır. Bu alışkanlığı sürdüren babalar ise çocuklarıyla bu nedenle anlaşmazlığa düşmektedirler. Kuşkusuz bu bir eğitim sorunudur. Kişilere yemek yerken başkalarını rahatsız etmemeleri gerektiği konusunda eğitime gereksinimimiz var.

Sofraya oturmadan eller yıkanır. Yemekten sonra da el ve ağız yıkanması alışılmış bir davranıştır.

F. DİNSEL ETKİLER

İslam esaslarına göre besmele ile yemeğe başlanır. Önce sofrada büyükler yemeğe başlar sonra küçükler onu takip ederler. "Su küçüğün, sofraya büyüğün" denir. Bu husus büyüklere saygı ifadesidir.

Uzun yıllar kadınlar, evde yemeği erkeklerden sonra ayrı olarak yemişlerdir. Yabancı bir yazar, varlıklı ailelerdeki evlerde erkeklerin karılarından ve çocuklarından ayrı olarak yalnız başına yemek yediklerini ve bunun babaya karşı bir saygı gösterisi olduğunu belirtiyor (D'Ohsson, s. 29). Anadolu'da hâlâ bazı bölgelerde bu gelenek sürdürmektedir. (Yıldırak, 1974) Erkeklerden kalan yemeği kız ve kadınlar yer. Bazan da kendilerine yemek kalmayabilir. Tarlada çalışırken birlikte yerler. Birlikte yenildiği yerlerde, kadın, yemeği kaplara dağıtırken yemeğin etlerini, en iyi taraflarını erkek çocuğa verir. Tavuğun en iyi tarafını ya da yemeğin içindeki etleri seçip oğlan çocuğa verir. Erkek çocuğuna bağlanan değerlere paralel olarak onun iyi beslenmesi gerekir değer yargısı egemendir.

Ayrıca, çok karınlığın yaygın olduğu dönemlerde, erkeğin cinsel yönden güçlü olabilmesi, onun iyi beslenmesini gerektirmiştir. Bu nedenle erkek, güçlü olmak için, çok yemek, gıdalı ve yağlı yiyecekler yemek zorunda kalmıştır.

Oburluk hiçbir zaman benimsenmeyen bir davranıştır. Abur cubur yemek, çok yemek hoş karşılanmaz.

Dinsel etkilerden birisi de sofraya duasıdır. Yemekten önce ya da yemek yendikten sonra dua edilir. Fakat buna artık pek uyulmamaktadır. Sadece önemli günlerde aile toplantılarında dua yapılmaktadır.

Yemeklere ilişkin dinsel etkilerden başka uygulamalar ise, yoksul doyurma, iftar sofraları, kurban ve adak gibi toplumsal dayanışma örnekleridir.

Yenmesi haram şeylerde yine dinsel etki söz konusudur. "Helal rızıklardan yiyiniz" ifadesi dinsel bir sözdür. Yufka ekmeği, kuzu kebabı, Peygamberin yemekleri olarak nitelendirilmiştir.

Buğday, hurma, kabak, zeytin gibi bazı yiyecekler de dinsel özelliklere sahiptir.

Yemeğe başlamadan önce eller yıkanır. Yemeğe başlarken Allah adına anmak, sağ el ile yemek yine dinsel özelliklerdir.

Yine, Resûl-i Ekrem: "Ey mü'minler yemeğinizi ailecek toplu yiyiniz, ayrılmayınız. Çünkü toplu yemekte bereket vardır" buyurmuştur.

Yemeklerde kusur bulmamak gerektiği de yine dinsel olarak ifade edilmiştir.

Yemekten sonra Allah'a şükretmek de yine dinsel özelliklerdir.

Yemeğe başlarken, ya da yemek sırasında bir başkası "*Afiyet olsun*" der. Yabancı dillerde karşılığı olmayan güzel bir deyimdir. Yine yemek yendikten sonra, konuğun Allah sofranıza bereket versin anlamındaki "*Ziyade olsun*" deyimini de çok sık kullandığımız sözlerdendir.

Hititlerde undan ekmeği yapma, mayalama yolları bilinmekte idi. Ekmeği, ekmeği yapma Anadolu'da İ.Ö.2000 yıllarından beri biliniyordu. Fakat bu tür işlemlerin tanrılarca, gizli güçlerce yönetildiği inancı yaygındı. Bu nedenle bir kısım yemekler kutsal sayılır; kutsal bilinen törenlerde yenirdi. Örneğin tanrılar adına sunulan adak sayılan yemekler böyledir. Anadolu'da ekmeğin, unun, buğdayın, bazı yemeklik bitkilerin kutsal sayılması, diğerlerine oranla ayrı bir saygı görmesi bu eski çağ inançları yüzündendir. (Eyüboğlu, 1981). Türklerde yemeğe karşı bir saygının ifadesi, dinsel olduğu kadar eski çağda yemeklerin tanrılara, tanrıçalara sunulması sonucu gelişen inançla da yakından ilgilidir.

Homeros'tan öğrenildiğine göre Batı Anadolu'da komşu uluslarla birlikte özel şölenler düzenlenir, toplu yemekler yenir, bu yemeklerin yapılması amacıyla kurban kesilirdi. Kesilen kurbanın bir kısmı toplantıya katılanlara dağıtılır, birlikte yenir, bir kısmı da ateşte yakılarak tanrılara, tanrıçalara sunulurdu.

Günümüz Anadolu'sunda yoksullara tanrı adına, iyilik amacıyla yemek yedirme, yiyecek verme, aç doyurma geleneğinin kökeninin yukarıdaki husus olduğu belirtiliyor. (Eyüboğlu 1981).

TOPLU YEMEK YEME GELENEĞİ

Türklerde toplu yemek geleneği de oldukça yaygındır. Toplu olarak, törenle, şöenle yemek yeme Türklerin tarihinde sık sık görülen bir gelenektir. Eskiçağ Anadolu'sunda dinsel törenlerde toplu yemek yeme geleneği vardı. Düğünlerde, savaşa gidişte, başarılı bir işten dönüştü, ölü gömme törenlerinde, dinsel derneklerde toplu yemek yenirdi. Bunun uzantısı olarak günümüz Anadolu'sunda başta düğünler olmak üzere, Ramazanda, hıdırellezde, yağmur dualarında, göçlerde, yemekli mevlütlerde, uzun yolculuklarda, bir konuk gelişinde, bayramlarda, sünnetlerde, doğumlarda, ziyafetlerde, toplu yemek yenir. Bu törenlerde özel yemekler yapılır, en sevilen en iyi yemekler hazırlanır, yenilir, içilir, eğlenilir. Örneğin et yemekleri, etli pilav, baklava, börek ve çeşitli tatlılar yenir. (Yasa, 1969; Güçbilmez, 1972). Bu gelenekler de bölgesel farklılıklar gösterir.

YEMEK VAKİTLERİ

Günde üç kez yemek yenir. Genellikle akşam yemekleri kuvvetlidir. Öğleyn köylü tarlada, kentli dairede yine kuvvetli yemek yer. 5 çayı geleneği sadece kentlerde uygulanan bir batı kültürü ögesidir. Bununla beraber, ikinci zamanı çay içilir. Akşam yemekleri çoluk çocuk ve tüm ailece birlikte yenir.

MUTFAK DÜZENİ

Kırsal kesimde standart mutfak düzeni söz konusudur. Mutfakta üst üste 5-6 kat sergen bulunur. En altında testi, ibrik, el leğeni, dizili olur. Onun üstünde tencereler, daha üstünde kaplar, sahanlar, daha üstünde kuşane, çorba tasları, en üstte tepsiler, çini tabaklar dayalı olur (Koşay, 1961). Türklerde oldukça zengin mutfak araç gereçleri vardır. Kazanlar, büyük tencereler, siniler, tepsiler, bakır sahanlar, tavalar, güğümler, çömlekler, bakraçlar, kepçeler, sefer tasları, kâseler mutfakların baş araçlarıdır. Bu araçların bol çeşitli oluşu da mutfak zenginliğimizi göstermektedir. Eskiden mutfağa çok önem verilirdi. Görücüler, kız almaya geldikleri evin önce mutfağını görmek isterlerdi.

MUTFAK GELENEKLERİMİZDE DEĞİŞME

Türk mutfağı, Türklerin yaşam süresinde oldukça değişikliklere uğramıştır. Bu değişiklik özellikle günümüzde cereyan etmektedir.

Hızlı kentleşme, sanayileşme ve batı kültürü, mutfağımızı değiştirmektedir. (Toygar, 1980). Hazır yemekler, kısa zamanda ayak üstü yenen yemekler, mutfağımızı etkilemektedir. Batı etkisiyle sandviç, piza, hamburger, tost, yapan küçük dükkanlar lokantaların yerini almakta, her köşede bir birahane açılmaktadır.

Kadının çalışma yaşamına girmesiyle geleneksel yemek hazırlamaya zamanı kalmamıştır. Bu nedenle, çarşıdan hazır ya da kısa zamanda hazırlanabilecek yemekleri tercih etmektedir. Bu nedenle konserve ve hazır yemek sanayii giderek gelişmektedir.

Basınımda daha çok batı mutfağı tanıtılmaktadır. Yemek kitapları, dergiler ve gazetelerin yemek tarifleri daha çok batı yemeklerine ait.

Kız meslek liselerimiz ve otelcilik okullarımızda daha çok batı mutfağına ilişkin yemekler öğretilmektedir. Böylece geleneksel mutfağımız özellikle kentlerde unutulma tehlikesi ile karşı karşıya gelmektedir.

ÖZEL AMAÇLI YEMEKLER

Kentlerde çeşitli amaçlarla yemek yeme alışkanlıkları da vardır. Örneğin iş adamlarının belirli kararlar almaları, anlaşmalar yaptıkları *iş yemekleri*, diplomatların, devlet adamlarının düzenledikleri *resmî yemekler*, ödül alanlar, yarışma sahipleri için *onur yemekleri* gibi.

SONUÇ

Beslenme alışkanlıkları bir ölçüde bir sorun olarak devletin sorumluluklarını gerektirmiştir. Bu nedenle konu, kalkınma plânına da geçmiştir.

4.Kalkınma Plânında beslenme sorunları aşağıdaki biçimde dile getirilmiştir: (4.Beş Yıllık Kalkınma Planı, S. 462-463 ve 469).

"Türkiye'de yer yer dengesiz, yetersiz ya da yanlış beslenmeye raslanmaktadır. Nüfusun %17.5 unun yetersiz kalori tüketimi, %10 unun protein yetersizliği %22.5 unun da protein yönünden dengesiz beslenme ile karşı karşıya olduğu saptanmıştır. Bu durumda dünya standartlarına göre, orta derecede bir beslenme sorununun varlığından söz edilebilir.

Beslenmenin özel dikkat istediği doğum sırası ve küçük çocukluk yaşları, Türkiye'de beslenme sorunlarına en sık raslanan devrelerdir. Okul öncesi çocuklar 0-5 yaş arasında yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak %20 oranında büyüme ve gelişme geriliklerine rastlanmaktadır. Çocuk ölümlerinin nedenlerinin %50 sinin beslenme bozuklukları olduğu söylenebilmektedir. Öte yandan, Türkiye'de kadının doğum öncesi ve sonrasının gerektirdiği özel bir beslenme ile desteklenmemesi, bir halk sağlığı sorunu olarak ağırlık taşımaktadır.

Kendi yiyecek gereksinmesinin tamamını üretebilen bir ülke olan Türkiye'de beslenme sorunlarının nedenlerinin başında gelir yetersizliği ve dağılımındaki dengesizlik, beslenme ve yiyeceğe ayrılan gelirin iyi beslenmek için en iyi şekilde nasıl kullanılabileceği konusunda eğitimsizlik ve yiyecek maddelerinin ulaştırılma ve dağıtımında görülen yetersizlik gelmektedir.

Beslenme kalıbı incelendiğinde, besin maddelerinin tüketimi Türkiye'de bazı özellikler göstermektedir. Bitkisel yiyecekler temel tüketim maddesidir. Günlük kalori gereksinmesinin %60 ını sağlayan buğday bu grup içinde en büyük yeri tutmaktadır. Hayvan varlığı yeterli olmasına karşın, çeşitli hayvansal yiyeceklerin, özellikle et ve sütün, yurt içi tüketime aktarılacak biçimde üretilmediği, genellikle iyi dağıtılamadığı, piyasalarının iyi düzenlenemediği, bu nedenle tüketimlerinin de normalin altında olduğu görülmektedir."

Beslenme politikası da aşağıdaki gibi formüle edilmiştir:

"Nüfusun yeterli ve dengeli beslenmesi için zorunlu olan temel besin maddelerinin üretimini özendirici ve yurt düzeyine dengeli dağıtımını yönlendirici düzenlemeler yapılacaktır.

Ana-Çocuk sağlığı hizmetlerinde, okul ve okul öncesi çağıdaki çocuklara yönelik beslenme programları, görülen eksik beslenmeye ve beslenme eğitime ağırlık verecek biçimde yeniden düzenlenecek 0-6 yaş arası çocukları beslemede zorluk çeken ailelere devlet yardımı sağlanacaktır."

Görüldüğü gibi toplumumuzda daha çok yetersiz ve dengesiz bir beslenme üzerinde durulmuştur. Yetersiz ve dengesiz beslenme, toplum sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Böyle beslenen insanların hastalıklara karşı direnci az ve verimleri düşük olmaktadır.

Halkımızın çoğu beslenme bilgilerinden yoksundur. Bu nedenle ülkemizde yaygın ve etkin bir beslenme eğitimine önem verilmelidir.

Bu eğitim, kitle iletişim araçları yolu ile, okullar, ana-çocuk sağlığı merkezleri ve sağlık ocağı ve evlerinde uygulamalı ve sürekli olarak yapılmalıdır.

Toplumsal değişme süreci içerisinde hızla değişmekte olan mutfağımızda geleneksel türlerin kaybolmamasına, korunmasına turistik açıdan tanıtılmasına çalışmalıyız. Özellikle ulusal ve yöresel Türk yemekleri ele alınarak bilimsel araştırmalara konu olmalıdır. Ancak araştırma bulgularıyla besinlerimizin besleyicilik ve sağlık açısından değeri daha iyi ortaya çıkacaktır.

KAYNAKLAR

- 1- **Amicis, Edmonde:** *İstanbul* (1874), (Çev. Beynun Akyavaş). Ankara 1981, Kültür Bak. yay.
- 2- **D'Ohsson, M.:** *XVIII. Yüzyıl Türkiye'sinde Örf ve Adetler*, (Çev. Zerhal Yüksel) Tercüman 1001 Temel Eser.
- 3- **Gökyay, O. Şaik:** *Dedem Korkudun Kitabı*, İstanbul 1973, Başbakanlık Yay.
- 4- **Eyüboğlu, İsmet Zeki:** *Anadolu Uygarlığı*, İstanbul 1981.
- 5- **Güçbilmez, Erdoğan:** *Yenimahalle ve Kayadibi*, Ankara 1972 A.Ü.S.B.F. Yay.
- 6- **Gümüşkaynak, Mustafa:** *Kayseri Pastırması, Kuşgözü ve Tütünlük*, Türk Folklor Araştırmaları Sayı 208, Kasım 1966.
- 7- **Irmak, Sadi:** *İnsanlığın Alnyazısı Faktörü Olarak Besin ve Beslenme*, Türk Yurdu, Cilt 4, Sayı 309, Mart 1965.
- 8- **Kafesoğlu, İbrahim:** *Türk Millî Kültürü*, Ankara 1977, Türk Kültürünü Araştırma Enstitüsü Yay.
- 9- **Koşay, Hamit Z.:** *Anadolu Yemekleri ve Türk Mutfağı*, Ankara 1961.
- 10- **Köksal, Orhan:** *Türkiye 1974 Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması*, Ankara 1977.
- 11- **Lewis Raphaela:** *Osmanlı Türkiyesinde Gündelik Hayat (Âdetler ve Gelenekler)*, İstanbul 1973, Doğan Kardeş Yay.
- 12- **Râsonyi, Leszli:** *Tarihte Türklük*, Ankara 1971, Türk Kültürünü Araştırma Enstitüsü Yay.

- 13- **Sahîh-i Buhârî:** *Muhtasarı Teorid-i Sarîh Tercemesi ve Şerhi*, 11 Cilt Diyanet İşleri Bşk. Yay.
- 14- **Sanz, Manuel Serrano Y.** *Türkiyenin Dört Yılı*, Çev. A. Kurutluoğlu, Tercüman 1001 Temel Eser, No, 18.
- 15- **Sümer, Faruk:** *Oğuzlar*, Ankara 1972, D.T.C.F. Yay.
- 16- **Tekeli, S. Tahsin:** *Türkiye'de Köy Ekmekleri ve Tekniği*, Ankara 1970, A.Ü. Ziraat Fak. yay. No. 402.
- 17- **Toygar, Kâmil:** *Değişen Türk Mutfağı*, Meydan Dergisi, Mayıs 1981, Sayı 593-75.
- 18- **Türkoğlu, Sabahattin:** *Van'da Tandır Âdetleri*, Türk Folklor Araştırmaları Dergisi, No. 245, Aralık 1969.
- 19- **Yasa, İbrahim:** *25 Yıl Sonra Hasanoğlan Köyü*, Ankara 1969, A.Ü.S.B.F. Yay.
- 20- **Yıldırak, Nurettin:** *Muş Merkez İlçesi Köylerinin Sosyo-Ekonomik Yapısı*, Ankara 1974, Yayımlanmamış Doktora tezi, A.Ü. Ziraat Fakültesi.
- 21- **Yüce, Şener:** *Bucakta Sofra ve Yemek Gelenekleri*, Türk Folklor Araştırmaları, Sayı 210, Ocak 1967.
- 22- 4. Beş Yıllık Kalkınma Planı.